

इण्डोनेशिया के साहित्य

लेखन पर लेखन

EN QUINZE QUESTIONS



*Mémoire de fin de Formation d'Enseignement de Yoga
avec Marina Margherita 2016/2020
Institut Français de Yoga*

présentation



« L'histoire raconte que les sages s'enquirent un jour auprès de leur maître Bharata de l'origine et de la substance du théâtre. Ce dernier expliqua qu'il fut un temps où les gens étaient soumis aux plaisirs des sens, et où régnaient dans le monde la cupidité, la colère, et la jalousie. S'inquiétant de la mauvaise pratique religieuse des hommes, qui les faisait tous ressembler à la plus basse des castes — les shûdras — les dieux s'adressèrent ainsi à Brahmâ : « Nous voulons quelque chose qui soit objet de jeu, quelque chose à voir et à entendre. Pour ces générations de Shûdras, la pratique des Vedas ne peut faire l'objet d'une transmission orale. Émets donc un nouveau et cinquième Veda destiné à toutes les classes. » Brahmâ y consentit et puisa les principales matières constitutives du théâtre dans les quatre Vedas. »

Le théâtre, selon la tradition indienne, aurait donc été inventé pour permettre à tous les hommes sans exception de recevoir l'enseignement des textes sacrés à une époque où seuls les Brahmanes étaient autorisés à lire et étudier les Vedas.

Vulgariser, adapter au langage populaire, permettre à tous de s'appropriier la sagesse ancestrale, telle était la mission du théâtre.

Au XXI^{ème} siècle, en Occident où l'éducation est accessible à tous, où les Vedas et autres textes sacrés de la philosophie indienne sont en vente libre dans toutes les bonnes librairies, peut-on dire que leur sens est compris et assimilé par tous ?

Pas vraiment.

Et pourtant, selon moi, il est indispensable de compléter l'enseignement des postures du yoga par l'étude des textes, et notamment des Yoga Sutra de Patanjali.

Car cette philosophie n'est pas que théorie, elle est un chemin vers la connaissance de soi. Il s'agit de la faire sienne, d'en vivre l'expérience émotionnelle. Comme l'écrivait René Daumal¹, éminent hindouiste à propos du théâtre traditionnel indien :

«Chacun, sot ou savant, poltron ou héros, misérable ou grand seigneur, y verrait sa propre raison d'être dans l'harmonie des mondes et, par cette porte de l'émotion individuelle, il entrerait en contact avec l'enseignement sacré. »

Cette dernière phrase en particulier est pour moi la définition même de l'écriture « bien-être » que je propose et de ce que j'essaie de provoquer chez les participants à travers le « Yoga par l'écriture ».

¹ In René Daumal « Baratha »

वृद्धिर्वाच

POURQUOI ENSEIGNER LE YOGA ?

Un (beau) jour, nous croisons le chemin du yoga, d'une manière ou d'une autre. Personnellement, je venais y chercher un moyen d'entretenir mon corps en bonne santé, avec douceur, mais aussi une aide pour apaiser mon âme à l'époque mise à rude épreuve.

Les quelques allusions que faisait mon enseignante aux valeurs du yoga pendant les cours collectifs résonnèrent donc assez vite en moi. J'avais l'impression que je pouvais trouver dans les Yoga Sutra de Patanjali dont elle m'avait parlé une clef pour me reconstruire.

J'ai commencé à les lire seule et à y trouver effectivement beaucoup de réconfort. Parallèlement, la pratique des postures m'apportait une meilleure compréhension de mon corps, m'apprenait à mieux en prendre soin. Pour moi, les deux aspects étaient indissociables pour mon mieux-être.

Par la suite, en participant à des ateliers et des stages où la philosophie et la pratique du yoga étaient enseignées plus en profondeur, je commençais à mesurer l'infinité et la subtilité de cet art de vivre.

Je pense qu'on décide d'enseigner le yoga quand on ne peut plus entendre nos proches se plaindre, voir quelqu'un souffrir sans se dire : « il devrait faire du yoga et il irait mieux. »

« Il devrait s'initier à la richesse de cette philosophie et sa vie serait plus douce. »

Alors on commence à donner quelques conseils.

On a la sensation d'avoir trouvé un trésor qui pourrait sauver l'humanité, et forcément on a envie de le partager, de le diffuser. Mais on se rend vite compte que chacun a son propre chemin, son propre rythme, et qu'on ne peut pas convertir quelqu'un au yoga. C'est à lui seul de faire la démarche, d'en ressentir le besoin intimement.

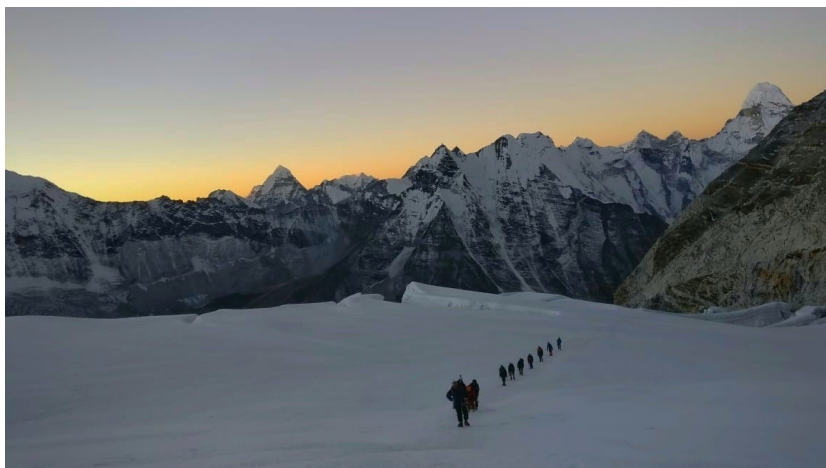
Enseigner le yoga, c'est être là pour ceux qui cherchent leur chemin, pour les conseiller sur les outils à acquérir en fonction de qui ils sont.

Ce serait plus simple s'il suffisait de leur demander leur pointure, de leur donner une bonne paire de chaussures en 45 et une carte des randonnées de l'Annapurna, quelques piolets et une protection contre le gel.

Mais le chemin du yoga est plus complexe.

Comment savoir de quoi ils ont besoin ? Comment peuvent-ils le savoir eux-mêmes ?

C'est la question que je me suis posée quand j'ai décidé de m'engager dans une formation d'enseignement du yoga. J'ai donc cherché une façon d'enseigner le yoga qui me permette de transmettre ce que j'avais compris et d'aider les autres à le comprendre.



वृद्धिर्द्वय

COMMENT ENSEIGNER LE YOGA ?

Il me semblait en effet indispensable de compléter les séances de postures avec des notions de philosophie. Car, comme le dit T.K.V. Desikachar² : « *Au fur et à mesure que l'on progresse, on réalise que l'on est une totalité composée du corps, du souffle, de l'esprit et d'autres éléments encore.* » Et pour lui, se limiter aux asanas ou à la seule étude des textes reviendrait à « *développer un seul bras magnifique en laissant l'autre s'étioler.* »

Mais s'il est assez facile de convaincre quelqu'un qui a mal au dos par exemple de pratiquer quelques postures pour le soulager, il est beaucoup plus difficile de lui dire d'aller enquêter sur ses klesha, afin de rééquilibrer ses gunas car son mal de dos est peut-être dû à un asmita-klesha sous l'emprise d'un avidya trop fort qu'il faut combattre avec abhyasa et vairagya.

Plus sérieusement et plus simplement, on peut, lors des cours que l'on donne, collectifs ou particuliers, instiller quelques concepts philosophiques :

« Prenez le temps, entre deux équilibres, de retrouver votre stabilité sur vos deux pieds. C'est ainsi que l'on devrait faire dans la vie : revenir à son équilibre entre deux positions instables »

« Relâchez vos muscles, votre mental, videz votre tête de tout ce qui l'encombre et revenez à vous-mêmes, au moment présent »

On peut construire toute une séance autour d'un concept et le rappeler à chaque posture :

« Ahimsa, la non-violence », trouvez le bon équilibre dans cette posture entre l'effort et le confort, ne soyez pas violent avec vous-mêmes ».

Mais comment empêcher qu'en sortant du cours la personne se dise « J'ai encore raté ma chandelle, je suis vraiment nul, je n'y arriverai jamais, je suis trop vieux, trop mou, pas assez volontaire ». Ce qui est une violence envers soi-même. En est-elle consciente ?

Comment faire en sorte que la notion de non-violence, par exemple, s'ancre intimement dans l'esprit de la personne ? Car c'est ce que l'on recherche puisqu'il s'agit, comme le dit T.K.V. Desikachar³, dans le même ouvrage : « *il faut créer un nouveau samskara⁴ qui au lieu d'être négatif soit positif.* »

Les samskara, c'est ce qui s'imprime en nous, parfois à notre insu.

Pour imprimer par-dessus, il faut appuyer plus fort.

À la manière des techniques d'impression par tampons des tissus indiens, où l'on place une couleur, puis une autre jusqu'à faire un dessin harmonieux, il faut superposer les couches.

Comment faire quand le yoga ne s'enseigne plus en face à face, de maître à élève ? Les élèves occidentaux d'aujourd'hui sont des gens pressés, stressés, qui viennent au cours entre deux autres activités, obligations, qui sont sollicités de tous les côtés.

Le premier défi : convaincre les gens de se poser, de prendre le temps.

² In T.K.V. Desikachar « Le yoga, un éveil spirituel »

³ In T.K.V. Desikachar « Le yoga, un éveil spirituel »

⁴ Samskara : impression, empreinte, strates psychiques accumulées (trad. Françoise Mazet)



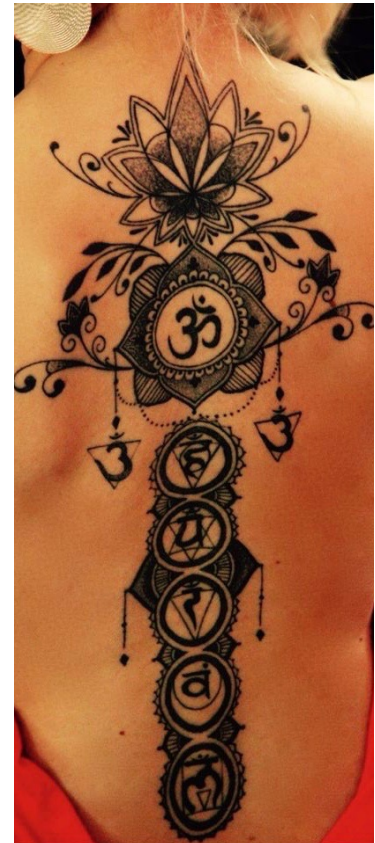
बुद्धिगमन तन्त्र

« PETIT BAMBOU » OU PATANJALI ?

- À quoi bon aller chercher un texte vieux de plusieurs millénaires quand on est au XXIème siècle, à l'ère de la méditation 2.0 ?
- Ça n'est pas vrai que les gens ne prennent pas le temps de se poser : dans les trains de banlieue, certains écoutent l'application « Petit Bambou » pour méditer le temps du trajet.
- Les valeurs du yoga ne sont pas négligées, la preuve le succès des livres donnant des conseils pour ranger ses placards et jeter ses vieilleries, afin d'accéder au dénuement et à la « zénitude ». »

La liste est longue des objections que l'on pourrait m'opposer. Le yoga est à la mode, il envahit les présentoirs des kiosques, des librairies et s'impose dans les salles de sport. Tout le monde sait ce qu'est le yoga !

J'en reviens aux samskara. Pour prendre une image dans l'air du temps : on n'efface pas un tatouage fait un soir de beuverie à vingt ans et qu'on regrette à quarante, avec une gomme. Le procédé sera plus long, plus douloureux et d'ailleurs le meilleur moyen sera de le cacher avec un nouveau dessin. Mais cette fois-ci, il faudra le choisir avec parcimonie pour ne pas le regretter à soixante ans.



Les Yoga Sutra de Patanjali définissent ce qu'est vraiment le yoga. Bien que rédigés il y a plusieurs millénaires, leur lecture et leur étude résonnent étonnamment juste encore aujourd'hui, parce qu'ils explorent la psyché humaine dans toute sa complexité. Ce qu'ils exposent, explorent et proposent est complet, universel, intemporel.

C'est en eux, à la source, que l'on doit aller puiser pour trouver la bonne réponse, le bon dessin qui nous correspond.

On ne peut pas les résumer, les réduire à quelques sutra. Ils se répondent, se complètent.

On ne peut pas prendre de raccourci sur le chemin du yoga. Il s'agit de comprendre et modifier ses comportements les plus intimes, d'aller chercher les origines de notre souffrance.

On ne vient pas au yoga par hasard, c'est un premier pas sur le chemin de la connaissance de soi.

Deuxième défi : intéresser les gens aux Yoga Sutra de Patanjali.

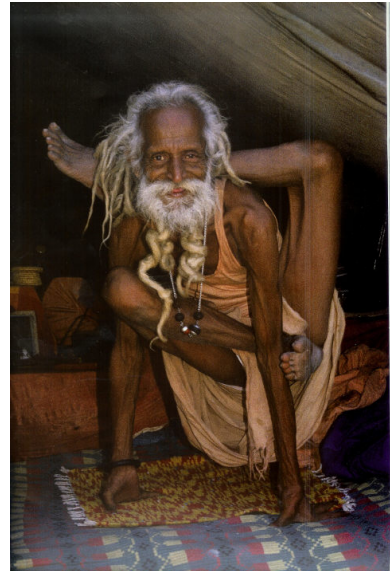
question quatre

COMMENT AMENER LES GENS À « PHILOSOPHER » ?

L'enseignant de yoga « guide » la pratique. Quel joli terme !

L'enseignant de yoga est un guide. Il indique comment placer les pieds, les mains, dans quel sens bouger le corps, comment placer la respiration, et l'élève expérimente de lui-même la posture. Chacun l'exécute à sa façon, avec plus ou moins de facilité, plus ou moins d'appréhension. Chacun la ressent différemment. Personne ne peut la faire à votre place.

Vous n'êtes pas assez souple pour toucher le sol avec vos mains dans uttanasana (flexion du buste sur l'avant en posture debout) ? On aura beau vous dire de fléchir le buste, d'étirer tout l'arrière du corps, tant que vous ne sentirez pas en vous le relâchement nécessaire pour y arriver, rien n'y fera.



Et qu'en est-il de la philosophie indienne ? Faut-il vivre en ascète au fin fond d'une grotte pour trouver la sérénité ? Faut-il être né en Inde pour atteindre la « libération » ?

Pourquoi traiterions nous notre mental différemment de notre corps ?

En Occident, philosophie est souvent synonyme de discussions hermétiques. Le yoga est au contraire une philosophie appliquée à la vie de tous les jours. Est-ce vraiment si différent en Occident ? Pas si l'on en croit Marc Ballanfat⁵, éminent traducteur de la Bhagavat Gita, qui rapproche les Stoïciens et les textes indiens : « *la philosophie était dans l'Antiquité, une manière de vivre, une ascèse (au sens littéral d'askésis⁶), un effort pour mettre en accord les paroles et les actes.* » On voit qu'on est très proche de la conception du yoga selon T.K.V. Desikachar.

Car dans le yoga, le corps et le mental marchent ensemble. C'est même beaucoup plus subtil que ça, si l'on se réfère aux cinq koshas, les différentes enveloppes dont nous sommes constitués et qui interfèrent l'une sur l'autre. Le corps physique, le corps sensible, le corps émotionnel, interagissent sur les corps mental et spirituel et inversement.

Si la pratique des postures, comme il est dit dans le sutra I.14 « *trouve un ancrage ferme lorsqu'elle est servie jusqu'au bout par la régularité et l'endurance, la persévérance, la révérence et la confiance respectueuse* »⁷, l'étude des textes doit se plier aux mêmes exigences. C'est ce que dit T.K.V

⁵ In REVUE FRANÇAISE DE YOGA N°51 « EXERCICES SPIRITUELS ET SAGESSE EN GRÈCE ET CHEZ LES SAGES DE L'INDE ANCIENNE »

⁶ Askésis : ascèse, exercice, discipline.

⁷ In Franz Moors : Patanjali Yoga-Sutra

Desikachar⁸ précédemment cité et qu'appuie Marc Ballanfat⁹ : « *on ne philosophe donc pas à la légère, pour le plaisir intellectuel de se croire intelligent, mais pour vivre une vie d'homme, dans ce qu'elle a d'authentique et d'exigeant.* »

L'enseignant guide, montre la voie, donne les outils, et l'élève les fait siens. C'est le principe de la maïeutique de Socrate¹⁰.

Méthode qu'il décrit lui-même en indiquant qu'il n'est lui-même « *sage à aucun degré et [n'a par devers lui], nulle trouvaille qui le soit et que (son) âme ait d'elle-même enfantée.* ». Son rôle étant simplement de faire prendre conscience à ses disciples du « *fait pourtant clair qu'ils n'ont jamais rien appris de moi, et qu'eux seuls ont, dans leur propre sein, conçu cette richesse des beaux pensers qu'ils découvrent et mettent au jour.* »

L'humilité de Socrate rejoint celle prônée par les Yoga Sutra.

Comme pour les postures, l'élève doit trouver en lui le chemin qui le mène vers le concept, vers la valeur, vers l'idée abordée par le sutra étudié. C'est cela philosopher par le yoga.

De plus, les Yoga Sutra abordent, on l'a vu, des notions universelles qui concernent tout un chacun, que nous expérimentons tous quotidiennement.



Posture de Socrate

⁸ In T.K.V. Desikachar « Le yoga, un éveil spirituel »

⁹ In REVUE FRANÇAISE DE YOGA N°51 « EXERCICES SPIRITUELS ET SAGESSE EN GRÈCE ET CHEZ LES SAGES DE L'INDE ANCIENNE

¹⁰ In Platon "Théétète"

वृद्धिरोधयोग

COMMENT ÉTUDIER LES YOGA SUTRA ?

La philosophie du yoga n'est pas présentée sous forme de thèse argumentée où un auteur nous impose son point de vue. Les Yoga Sutra sont des aphorismes ouverts à l'analyse, la réflexion, l'interprétation. Ils sont rédigés en sanskrit, une langue littéraire où les mots contiennent plusieurs significations, et n'ont pas de traduction exacte dans notre langue, ce sont plus des concepts, des idées, des notions.

Prenons l'exemple d'un sutra : ***1.2 Yogah chittavritti nirodah***

En voici six traductions :

- Le yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental. (Françoise Mazet)¹¹
- Le Yoga est l'aptitude à diriger le mental exclusivement vers un objet et à soutenir cette direction sans aucune distraction. (T.K.V. Desikachar)¹²
- Le yoga est la faculté de diriger les activités du psychisme. (Bernard Bouanchaud)¹³
- L'harmonie est l'apaisement, la concentration et la canalisation complète des activités fluctuantes du mental. (Franz Moors)¹⁴
- Le yoga, c'est l'arrêt des fluctuations de la conscience. (B.K.S. Iyengar)¹⁵
- Le yoga est inhibition des modifications du mental. (I.K. Taimni)¹⁶

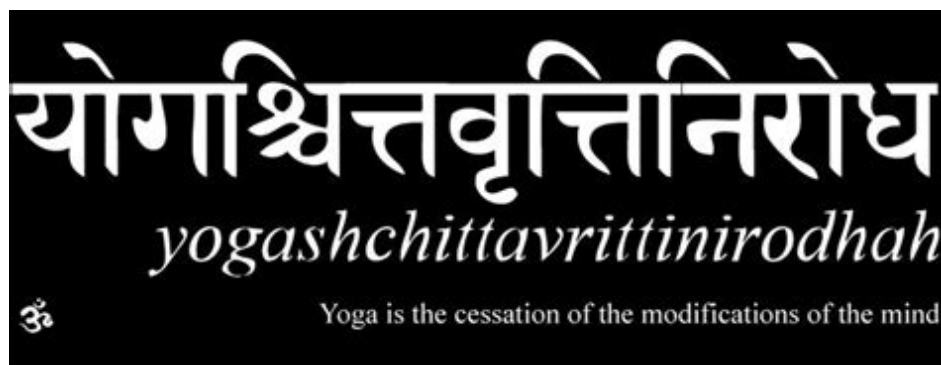
Le « mental » dans la définition yogique est différent du « mental » tel qu'on le conçoit dans notre culture. Le mot « psychisme » est-il plus juste ? Ou bien est-ce le mot « conscience » ?

« L'activité automatique », « la distraction », « les activités fluctuantes », « les modifications », expriment la même idée mais en français « automatique » et « fluctuant », se réfèrent à des lexiques très différents.

Si l'on demandait à plusieurs personnes de décrire avec leurs mots comment ils perçoivent ce qui se passe dans leur tête, les termes choisis seraient tous différents. Ils changeraient aussi en fonction du moment. Parfois, tout ce qui se bouscule dans notre mental peut être stimulant, créatif, joyeux. D'autres fois, cela peut être perçu comme assommant, dispersant, envahissant, contraignant. Les émotions ressenties dépendent de notre état d'esprit.

« L'arrêt des fluctuations de la conscience » se fait d'autant de façons qu'il y a d'individus et de moments pour ces individus. Il s'agit donc pour chacun de s'approprier ces notions contenues dans les mots sanskrits.

Troisième défi : amener les gens à réfléchir par eux-mêmes sur les concepts et valeurs du yoga.



¹¹ In Françoise Mazet « Yoga-Sutras »

¹² In T.K.V. Desikachar « Yoga-Sutra »

¹³ In B. Bouanchaud « Miroir de soi »

¹⁴ In F. Moors « Patanjali Yoga-Sutra »

¹⁵ In B.K.S. Iyengar « Lumière sur des Yoga-sutra de Patanjali »

¹⁶ In I.K. Taimni « La science du yoga »

वृद्धिर्वाचः

COMMENT S'APPROPRIER LES NOTIONS ET CONCEPTS DES YOGA SUTRA ?

Les Yoga Sutra, malgré leur apparente simplicité et évidence, nécessitent l'éclairage d'un enseignant pour bien les comprendre. D'une part parce qu'il s'agit de notions se référant à une culture différente de la nôtre et d'autre part parce que les mots, on l'a vu, ne sont pas limités à leur sens premier, « visible » pourrait-on dire.

Le sanskrit est aussi une langue utilisée dans les mantra et les chants védiques que l'on récite et chante à haute voix, sans toujours en comprendre le sens. Mais c'est avant tout la vibration des sons qui importe et qui est censée agir pour le bien de l'âme du pratiquant.

Si l'on reprend l'exemple du sutra I.2 et qu'on le récite à haute voix, comment le mot « Nirodha » va vibrer en nous, Occidentaux ?

Si l'on regarde la traduction de nirodha selon le dictionnaire sanskrit-français établi par Gérard Huet¹⁷, voici ce qu'on trouve : *nirodha [act. nirudh] m. emprisonnement, détention ; restriction, restreinte, obstruction ; obstacle ; répression, suppression.*

Ce sont, en Français, des mots forts, qui évoquent des images puissantes, qui ont une résonance particulière. Elle ne sera pas la même pour tout le monde.

Et dans les traductions du sutra proposées plus haut, les termes sont plus modérés : « arrêt », « inhibition », « aptitude à diriger le mental ». Il ne s'agit pas là d'emprisonner nos pensées, mais de les arrêter un temps, de les diriger afin qu'elles ne nous perturbent pas.

Là aussi, selon la situation, chacun emploiera un mot différent. Si une personne est dans une période oppressante, stressante, les activités de son mental seront source d'angoisse, de désespoir. Si on lui demande ce qu'il souhaite, il emploiera sans doute des mots forts, disant qu'il voudrait qu'on « emprisonne », qu'on « supprime » ce qui se passe dans sa tête.

Si une personne est dans une phase heureuse, créatrice, dans une énergie ascendante, et que son mental, richement sollicité s'éparpille, elle souhaitera plutôt « mettre de l'ordre », « calmer ».

Pour des concepts plus concrets, la problématique est la même.

Le premier des Yama¹⁸, par exemple : ahimsa, que nous traduisons généralement par non-violence, est compris et approuvé par tous. Si en tant que professeur de yoga vous enseignez ce sutra à vos élèves en vous contentant de dire : la non-violence est un des préceptes du yoga, tout votre auditoire approuvera et assurera que la violence c'est pas bien, qu'eux-mêmes ne sont pas violents car ils ne frappent personne.

Toujours dans le dictionnaire sanskrit-français, on trouve différentes traductions de ahimsa : « non nuisance; non- violence, respect de la vie; non-résistance au mal par la violence ; absence de mauvaises intentions ou de préjudice | phil. la bienveillance (en actes, paroles et pensées), une des vertus [yama1] du yoga ; sécurité, absence de danger. »

Et son contraire « himsa » est défini par : « action de causer du dommage, violence; délit, nuisance, méfait | dommage causé ; blessure, meurtre | phil. volonté de blesser ; haine »

La notion ainsi précisée, on peut élargir la réflexion et la remise en question : Suis-je bienveillant ? Suis-je respectueux de la vie de façon générale ? Suis-je capable de ne pas répondre à la violence par la violence ou l'agressivité ? etc...

Cette réflexion peut se faire par le dialogue, l'échange oral.
Est-ce suffisant pour « imprimer » un nouveau samskara ?
Pas vraiment.

¹⁷ In Gérard Huet HÉRITAGE DU SANSKRIT. DICTIONNAIRE SANSKRIT-FRANÇAIS

¹⁸ Yama : un des huit éléments constituant le yoga. Ce sont les principes de relation aux autres qui sont : la non-violence, l'authenticité, le non-vol, la modération, non-convoitise.



question sept

POURQUOI ÉCRIRE PLUTÔT QUE DIRE ?

Selon Boris Cyrulnik¹⁹, « On vit des choses réelles (traumatismes par exemple) et par le récit qu'on en fait on modifie la représentation du réel. On peut aggraver ou résilier le traumatisme. (...) L'émotion provoquée par un récit agit sur le corps (et sur le cerveau, physiquement). » Et il ajoute que « L'écriture a modifié notre façon de représenter le monde. L'écriture matérialise la pensée, de façon supérieure à la vocalité. »

On en arrive à l'écriture, plus efficace que la parole pour imprimer en nous des idées, de nouveaux samskara.

L'écriture a deux atouts par rapport à la parole : elle oblige à se poser et à s'interroger. Quand on parle, les mots viennent tous seuls, en fonction du contexte dans lequel on se trouve. On peut même se surprendre à dire quelque chose que l'on ne pense pas vraiment, influencé par celui qui est en face de nous. L'écriture est une démarche plus intime, pas toujours sincère, il est vrai, mais nous y reviendrons.

L'écriture a cet avantage qu'elle permet de relever les trois défis posés : amener les gens à se poser, à s'intéresser de près aux Yoga Sutra et à réfléchir sur eux-mêmes. Comment ?

En psychologie, l'écriture est de plus en plus prise en compte et utilisée en thérapie. Notamment par James Pennebaker (1990), professeur de psychologie sociale à l'université du Texas à Austin (États-Unis), « fondateur du domaine d'étude de l'écriture expressive. Ce chercheur a mis en évidence le fait que l'écriture a des effets sur l'état émotionnel et affectif du rédacteur. »²⁰

¹⁹ In Boris Cyrulnik « ECRITURE DE SOI » CONFÉRENCE À L'UNIVERSITÉ DE NANTES DU 23 MAI 2017

²⁰ In Rachid Bannour « L'écriture expressive et ses effets : approche cognitivo-émotionnelle. »

Il a fait des études sur différents groupes de personnes et a constaté que le patient : « *Soumis à certaines des conditions et rédigeant sur des thématiques particulières, (il) voit sa santé physique et psychologique changer, selon ses difficultés de départ.* » ²¹

Il décrit ainsi plus loin le résultat de ces expériences : « (...) écrire permet de donner du sens à un événement. »

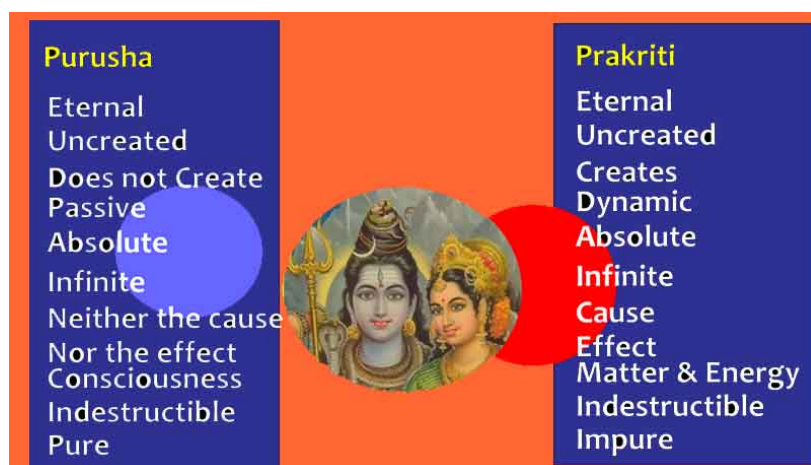
On voit que l'écriture joue un rôle spécifique que la seule parole ne peut pas tenir. Le seul fait de dire la souffrance ne la soigne pas. James Pennebaker²² explique dans un de ses ouvrages : « *Un grand nombre de bonnes études scientifiques concluent que la simple expression d'une émotion n'est généralement pas bénéfique en soi. Les gens doivent plutôt apprendre à reconnaître et à identifier leurs réactions émotionnelles aux événements.* »

On se rapproche ici de la notion de klesha, la racine de la souffrance qu'il faut identifier et arracher pour éradiquer toute trace de cette souffrance. Or le fait d'écrire, de poser des mots, de construire des phrases, permet de structurer sa pensée. Comme le précise Rachid Bannour²³ en analysant les expériences faites par J. Pennebaker : « *En élaborant une narration cohérente, le rédacteur s'approprie cette expérience négative tout en l'intégrant et en restructurant mieux ses représentations mentales en un schéma personnel plus supportable.* »

C'est la définition même du samskara.

Jean-François Chiantaretto, psychologue clinicien, psychanalyste et professeur de psychopathologie à l'université Paris 13, s'est interrogé sur « *comment on arrive à un fonctionnement où le sujet, quand il parle, peut en partie s'entendre, ou pas.* » et évoque l'idée d'un « *témoin interne* », c'est-à-dire de « *lecteur intérieur* »

Le « *témoin intérieur* », cette partie de nous à qui l'on s'adresse en permanence, qui est notre référence, n'est-ce pas le Purusha²⁴ ? Le dialogue intérieur nous relie à notre conscience et l'écriture, par l'investigation plus profonde qu'elle permet nous met en contact avec notre Purusha.



²¹ In R. Bannour « L'écriture expressive et ses effets : approche cognitivo-émotionnelle. »

²² In J. Pennebaker *OPENING UP BY WRITING IT DOWN : HOW EXPRESSIVE WRITING IMPROVES HEALTH AND EMOTIONAL PAIN*

²³ R. Bannour « L'écriture expressive et ses effets : approche cognitivo-émotionnelle. »

²⁴ Purusha : Être suprême, Observateur intérieur, Conscience pure, Principe spirituel. (F. Moors)

question huit

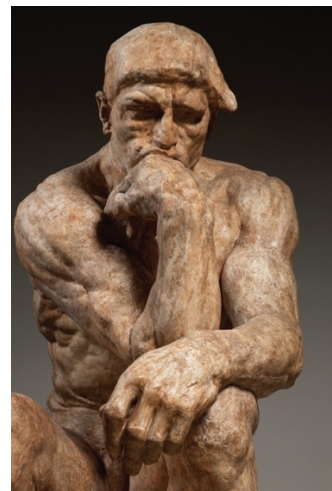
QUEL LIEN AVEC LE YOGA ?

Les philosophes grecs avaient compris l'utilité de l'écriture à laquelle ils donnaient une place importante dans leurs « exercices spirituels » qui se rapprochent beaucoup dans leur conception et leur objectif des huit membres du yoga.

En effet, comme l'écrit Michel Foucault²⁵ dans son article « L'écriture de soi » à propos de l'enseignement d'Épictète : « on doit « méditer » (*meletan*), écrire (*graphein*), s'entraîner (*gumnazein*) ; (...) Dans ces textes d'Épictète, l'écriture apparaît régulièrement associée à la « méditation », à cet exercice de la pensée sur elle-même qui réactive ce qu'elle sait, se rend présents un principe, une règle ou un exemple, réfléchit sur eux, se les assimile, et se prépare ainsi à affronter le réel. ».

Sénèque²⁶, cité par Michel Foucault, parle ainsi de l'écriture dans une de ses Lettres à Lucilius (livre 11. Lettre 84) la comparant à la digestion de nos lectures qui deviennent dans sa métaphore : « les aliments de l'esprit ; ayons soin de les dissoudre et de nous les assimiler. Il faut les bien digérer ; sans quoi ils passeront dans notre mémoire, mais non dans notre esprit : sachons les faire nôtres et nous les approprier tout à fait, afin de former une seule chose de plusieurs. »

Cette métaphore de Sénèque est intéressante car elle fait le lien entre le corps physique et les corps mental et spirituel.



Le penseur de Rodin

Michel Foucault ajoute : « (...) l'écriture constitue une étape essentielle dans le processus auquel tend toute l'askésis : à savoir l'élaboration des discours reçus et reconnus comme vrais en principes rationnels d'action. »

Ce qui nous relie au yoga de l'action, le Kriya Yoga défini dans l'aphorisme **II.1 : Tapah-svadyaya-ishvarapranidhanani kriya-yogah** (« Le yoga de l'action se pratique selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi et l'abandon au Seigneur » (trad. Françoise Mazet)²⁷)

Pendant longtemps en art-thérapie, on utilisait la peinture, la sculpture, la danse. Sans doute pour leur aspect manuel et physique qui permet de relier le patient à son corps et à reprendre contact avec la réalité concrète. Pour cela, le yoga propose les asana (les postures) et le pranayama (le contrôle de la respiration). L'écriture bien-être, ou expressive, se rapproche plus de svadyaya (l'étude soi par les textes sacrés).

A propos de Svadyaya, T.K.V. Desikachar²⁸ nous dit que puisque : « (...) nous n'avons pas de miroir, concrètement, pour refléter nos esprits comme nous en avons pour refléter nos corps. Il nous faut recourir à la lecture, à l'étude, à la discussion et à la réflexion, qui sont comme des miroirs pour l'esprit. »

On voit donc que l'écriture est tout à fait légitime dans le travail sur soi que doit faire celui qui s'engage sur le chemin du yoga.

²⁵ In Michel Foucault « L'ÉCRITURE DE SOI », Corps écrit, no 5 : L'Autoportrait, février 1983, pp. 3-23. In *Dits et Ecrits*, tome IV texte n°329.

²⁶ In Sénèque : « Lettre à Lucilius »

²⁷ In F. Mazet : « Yoga-Sutras »

²⁸ In T.K.V. Desikachar « Le yoga, un éveil spirituel »

question neuf

COMMENT L'ÉCRITURE PEUT-ELLE AGIR SUR LES SAMSKARA ?

Il s'agit ici d'utiliser l'écriture en lien avec le yoga.

Le yoga a pour but de lever le voile de l'ignorance (avidya), afin de percevoir le monde tel qu'il est et de nous connaître nous-mêmes. C'est ainsi que l'on atteint l'isolement libérateur, Kaivalya, c'est-à-dire le discernement total et l'arrêt de l'identification au monde matériel (la prakriti), à nos émotions, à tout ce que nous percevons par les sens et intellectuellement. (défini dans le sutra IV.26²⁹)

Les moyens pour arriver à cette libération, selon les Yoga Sutra, ce sont les huit membres du yoga : les postures (asana), le contrôle de la respiration (Pranayama), le retrait des sens (pratyahara) et les deux étapes (dharana et dhyana) qui mènent à la méditation (samadhi). Le socle de ces six membres, ce sont les yama (principes relationnels) et les niyama (principes personnels), qui sont des attitudes fondamentales à comprendre et appliquer pour pouvoir lever le voile de l'ignorance. On ne peut avancer sur le chemin du yoga si ces notions ne sont pas intégrées.

Comme on l'a vu, le concept de non-violence, le premier des Yama cités par Patanjali, peut être sujet à diverses interprétations selon les personnes. Les autres Yama : l'authenticité (satya), le non-vol (asteya), la non-convoitise (aparigraha), la modération (brahmacharya), sont tout aussi complexes à intégrer.

Même chose pour les niyama : la pureté (shausha), le contentement (samtosha), l'étude de soi (Svadyaya), la pratique intense (tapas) et l'abandon au Seigneur (ishvara pranidhana).

J'en donne ici une traduction arbitraire, car bien-sûr chacun de ces concepts peut se traduire par plusieurs mots qui auront une résonnance différente.

Comment intégrer ces principes ?

Je répondrai par un exemple très représentatif.

Lors d'un stage Yoga et Écriture que j'ai co-animé en Inde, le thème était justement les Yama et les Niyama. Le groupe de stagiaires était principalement constitué de femmes qui venaient en Inde pour la première fois et pour certaines c'était aussi la première fois qu'elles partaient en vacances sans leur mari et famille. Il y avait donc, outre le bouleversement que provoque la découverte d'un pays comme l'Inde, une certaine excitation mêlée de culpabilité. Nous faisons le matin une pratique de yoga à l'hôtel, guidée par Patricia Kalache, l'enseignante de Yoga, puis nous traversons la ville pour nous installer dans un lieu public pour parler théorie et étudier les Yoga Sutra. Patricia avait demandé aux stagiaires, pendant les heures consacrées au Yoga, de ne pas prendre leur appareil photo et de se contenter d'observer. Mais personne n'arrivait à tenir cette contrainte, tout le monde sortait son téléphone portable et mitraillait les gens, la rue, tellement tout ce qu'elles voyaient les étonnait. C'était compréhensible mais cela montrait que malgré l'insistance de Patricia, malgré tout ce qu'elle pouvait leur dire sur Ahimsa, asteya, brahmacharya, samtosha, tapas... leur attention était détournée très facilement. Pourtant, elles écoutaient sagement Patricia et approuvaient totalement les idées de non-violence, contentement, modération, discipline, etc...

L'après-midi, nous faisons un atelier d'écriture.

J'ai proposé un exercice qui était d'imaginer qu'elles avaient perdu leur portable et leur appareil photo, qu'il leur était impossible de prendre des photos. Que se passerait-il pour elles ? Que ressentiraient-elles ?

Chacune s'est penchée sur sa feuille, en silence avec elle-même. Elles ont écrit, puis ont partagé ce qu'elles avaient écrit. Il en est ressorti qu'elles venaient de prendre conscience d'une part qu'elles prenaient des photos pour les envoyer à leurs familles pour partager ce voyage avec eux (alors

²⁹ YS IV.26 : *Alors, immergé dans le discernement, le mental est aspiré vers l'isolement libérateur* (trad. F. Moors)

que c'était un voyage qu'elles faisaient pour elles), et que de regarder l'Inde à travers un objectif mettait une distance qui les empêchait d'apprécier vraiment ce qui se passait autour d'elles. Juste après cet atelier, nous étions invitées chez notre guide pour prendre le chaï. Nous nous sommes retrouvées dans une maison très sommaire où cette famille vivait pauvrement. Nous fûmes accueillies très généreusement. De nombreux enfants se pressaient pour nous voir. Personne n'a sorti son appareil photo et le moment fut d'une très grande émotion pour toutes. Elles ont reconnu ensuite qu'elles avaient pu le vivre pleinement et ont pris conscience que mitrailler de photos un moment comme celui-ci aurait été une forme de violence, de vol, de non-respect de ces personnes qui nous recevaient. L'écriture leur avait permis une prise de conscience plus intime, plus profonde, plus personnelle. Elles y avaient réfléchi chacune à sa façon, elles y avaient mis leurs propres mots et cela avait eu une résonnance particulière.

Un autre exemple, expérimenté dans le cadre hors yoga d'un atelier d'écriture pour accompagner un projet personnel. Mon élève était une femme qui avait subi quelques années auparavant une violente agression où elle avait eu le visage tailladé. Elle n'en était pas défigurée, mais très marquée. Elle me dit vouloir écrire un scénario de fiction racontant la vie d'une femme qui subit une violente agression, en devient amnésique et recommence une vie totalement différente de la précédente, ayant perdu sa première identité. C'était une histoire qu'elle portait en elle depuis longtemps, elle en avait imaginé tous les rebondissements mais sans jamais rien écrire. Tout était « oral », dans sa tête.

Je lui ai demandé de résumer par écrit, en une phrase, ce que racontait son scénario. C'est un exercice qui permet de définir une ligne directrice claire et préciser ses idées.

Elle a commencé à écrire que c'était l'histoire d'une « rédemption ». Mais en écrivant ce mot, il ne lui semblait pas juste. Elle a alors cherché, réfléchi, puis a fini par s'arrêter sur le mot « résurrection ». Ce qui est très différent car il n'y a plus la notion de culpabilité et de rachat que contient le mot « rédemption ». Elle en a été très troublée et cela a changé son regard sur son projet.

Cet exemple est très représentatif de ce que l'écriture peut apporter dans la prise de conscience de soi, Svadhyaya.



Atelier écriture en Inde

QUESTION DIX

QUELLE FORME D'ÉCRITURE ?

Tout comme le yoga n'est pas une thérapie mais peut avoir des effets thérapeutiques, l'écriture bien-être ou expressive, n'est pas une écriture psychanalytique.

Ce serait déborder le domaine de nos compétences.

Le fait qu'il ait été prouvé que l'on obtient des résultats cliniques en utilisant l'écriture ne fait qu'étayer sa légitimité dans la connaissance de soi.

Il y a plusieurs façons d'écrire et chacune crée un lien particulier avec soi-même.

- L'écriture libre, spontanée, quasi automatique que l'on pratique pour soi-même, pour exprimer une émotion dans l'instant présent, qui peut prendre la forme d'un poème ou d'un texte court, qui ne sera pas retravaillée mais laissée telle quelle, est une façon de libérer le mental d'une émotion.
- L'écriture d'un journal intime, toujours pour soi-même, procède du même principe avec en plus l'idée d'une analyse des situations, d'une certaine réflexion sur soi-même mais qui reste dans le domaine personnel.
- L'écriture d'une autobiographie ou le récit d'un événement vécu, en vue d'être lu par d'autres, est une façon de se confesser, de régler des comptes, de communiquer des émotions et des vérités impossibles à dire.
- L'écriture d'une fiction est une façon de transformer la réalité dans le but de divertir un public. Cela peut contenir plus ou moins d'éléments autobiographiques, mais vise principalement à provoquer des émotions chez le lecteur en les mettant en scène.

L'écriture qui a pour but d'être lue par d'autres, d'être partagée, est plus consciente dans le sens où l'on va plus s'attacher à choisir les mots justes. Elle peut manquer d'authenticité si l'on cherche à contenter et séduire le lecteur. C'est pourtant vers cette écriture que se tournent les ateliers d'écriture bien-être que je propose en lien avec le Yoga.

L'écriture spontanée, non réfléchie, qui prend souvent la forme de poèmes, comme ceux qu'on peut écrire à l'adolescence, ne me semble pas plus authentique. On est, à ce moment-là, totalement identifié avec l'émotion du moment et les mots ont la couleur de notre peine, de notre colère, de notre émerveillement, sans aucun discernement.

Écrire pour s'adresser aux autres oblige à être plus vigilant, plus à l'écoute de ce que l'on veut dire et plus précis. Devoir argumenter, convaincre, ne peut se faire sans discernement et objectivité dans la mesure où il faut tenir compte de l'autre et pas seulement de soi-même.

L'écriture en atelier implique non seulement qu'il y ait un groupe, mais aussi un animateur, un guide. L'animateur propose des consignes d'écriture, tout comme le professeur de yoga propose des postures et des enchaînements.

Personnellement, je construis mes ateliers d'écriture comme j'ai appris à bâtir une séance de yoga : le centre de la pratique est une posture but ou un bhavana³⁰ que l'on prépare dans un premier temps et que l'on compense dans un deuxième temps. Il y a une progression.

Quand on pratique seul le yoga, la tendance est souvent de ne travailler que des postures confortables et bien connues de nous, on est assez complaisant avec soi-même. Être guidé par quelqu'un d'autre nous amène à explorer d'autres territoires de notre corps, d'autres exigences, à se remettre en question.

Il s'agit donc d'amener les participants vers un but précis. Les faire sortir de leur zone de confort.

³⁰ Bhavana : attitude mentale, visualisation intérieure, état d'esprit (F. Moors)



वृत्तिः ऋद्धिः

POURQUOI ÉCRIRE EN ATELIER ?

L'écriture en atelier implique donc d'écrire suivant les consignes d'un animateur, mais aussi de partager ses écrits avec le groupe.

C'est un aspect sur lequel je laisse toujours le choix aux participants, partager ou pas.

En effet, à partir du moment où l'on demande d'être authentique et sincère dans ce qu'on écrit, il peut surgir des émotions, des vérités intimes que la personne juge trop personnelles pour être dites.

Souvent, quand la personne choisit de ne pas partager, c'est que ce que l'écriture a fait naître est lié à un secret, une émotion ou un événement volontairement caché, ou bien que cette émotion est nouvelle et surprenante pour le stagiaire lui-même et qu'il n'a pas encore eu le temps de la digérer, qu'il n'est pas prêt à la partager.

C'est pourquoi, quand quelqu'un choisit de garder pour lui ce qu'il a écrit, cela n'est pas pour moi signe de défaut de participation à l'atelier, mais au contraire preuve que la personne a joué le jeu de l'authenticité.

Cependant, la plupart du temps, même si certains sont un peu craintifs au début, les gens partagent volontiers leurs écritures. À la fois parce que cela se fait dans un climat de bienveillance et d'égalité qu'il est indispensable de créer, mais aussi parce qu'écouter les autres est tout aussi instructif pour soi que de découvrir ses propres mots.

On peut revenir à la phrase de René Daumal³¹ à propos du théâtre indien :

« Tous les types humains, toutes les castes, tous les métiers devaient s'y retrouver. Chacun devait donc y éprouver la profonde satisfaction de se voir représenté, compris, situé à sa place dans le mouvement universel. »

Dans un atelier d'écriture, tout le monde est sur le même plan. D'ailleurs, dans un stage de yoga aussi. De manière générale, on ignore tout de la vie privée et professionnelle des autres.

Cela permet de s'exprimer plus librement, quand les préjugés sociaux tombent. On se retrouve en tant qu'êtres humains et on réalise que ce que l'on partage fait écho chez d'autres, que l'on n'est pas seul à ressentir telle émotion.

On établit un dialogue, mais on écrit aussi avec l'idée qu'on peut partager notre ressenti. Comme on l'a vu, cela oblige à trouver les mots justes. Les réactions des autres sur ce qu'on exprime ouvrent parfois une discussion qu'il faut laisser faire et savoir interrompre quand elle dévie trop du cadre de l'atelier.

Pierre Hadot³², dans son livre sur les Exercices Spirituels dans la Grèce antique, nous rappelle, concernant le dialogue socratique :

« La dimension de l'interlocuteur est donc capitale. Elle empêche le dialogue d'être un exposé théorique et dogmatique et le contraint à être un exercice concret et pratique » et il précise qu', *« il ne s'agit pas d'exposer une doctrine, mais de conduire un interlocuteur à certaine attitude mentale déterminée : c'est un combat amical mais réel. »*

On retrouve l'importance de l'écoute de l'autre dans l'analyse de Jean-François Chiantaretto³³, qui a travaillé sur les témoignages de survivants des camps de concentration : *« (...) l'espoir du témoin survivant c'est d'être écouté. Sans cet espoir, il n'écrit pas et d'ailleurs beaucoup de survivants ne témoignent pas. »*

³¹ In René Daumal « Baratha »

³² In Pierre Hadot EXERCICES SPIRITUELS ET « PHILOSOPHIE CHRETIENNE »

³³ In ENTRETIEN AVEC Jean-François CHIANTARETTO, Claudine Blanchard-Laville et Arnaud Dubois pour la revue CLIOPSY

De l'écoute de l'autre, de sa réaction au récit que l'on fait de nos ressentis ou de nos traumatismes, dépend notre guérison, notre résilience. Jean-François Chiantaretto³⁴ précise : « *Témoigner, pour un survivant, c'est prendre le risque insupportable de ne pas être entendu, c'est-à-dire d'un redoublement de l'expérience traumatique. Et la répétition du trauma n'est pas seulement une réitération, mais un cumul. Dans le cas des témoins survivants, ça confirme l'idée qu'il n'y a personne pour m'entendre* ». Le seul remède à ça, pour le témoin survivant, son espoir, c'est qu'il y ait quelqu'un qui l'écoute »

Et même si dans ces ateliers il ne s'agit pas de faire écrire sur des traumatismes, nous touchons quand même à quelque chose de très intime et le retour du groupe est un facteur de réparation important.



³⁴ In ENTRETIEN AVEC Jean-François CHIANTARETTO, Claudine Blanchard-Laville et Arnaud Dubois pour la revue CLIOPSY

वृद्धिर्न दोषः

LE GROUPE N'EMPÊCHE-T-IL PAS LA CONNAISSANCE DE SOI ?

On l'a vu, dans la pratique posturale comme dans l'écriture, la présence de l'enseignant, le « guide », oblige à sortir de sa zone de confort. De se considérer autrement.

Narcisse, qui se mirait seul avec lui-même ne discernait pas entre lui et l'autre et c'est ce qui le conduisit à sa perte.

L'enseignement traditionnel du yoga entre un guru et son élève ne procède-t-il pas de la même méthode : se voir dans le regard de l'autre pour mieux se connaître soi-même ?



Narcisse par J.W. Waterhouse

Dans un atelier d'écriture, le guru est remplacé par un groupe et c'est la diversité des personnes qui enrichit la connaissance de soi.

Pierre Hadot³⁵, évoquant le rôle du dialogue socratique, confirme cette idée quand il dit que : *« Seul celui qui est capable d'une vraie rencontre avec autrui est capable d'une rencontre authentique avec lui-même et l'inverse est également vrai. Le dialogue n'est vraiment dialogue que dans la présence à autrui et à soi-même. »*

Car dans l'atelier d'écriture, on ne fait pas que s'écouter, on écoute les autres et leurs mots font écho en nous. Des mots que l'on n'aurait peut-être pas choisis et dont la résonnance peut nous surprendre et nous révéler un aspect de nous-mêmes inconnu ou dissimulé.

On pourrait aussi puiser la réponse dans les Yoga Sutra. Le chemin vers la libération ne passe-t-il pas aussi par des principes relationnels, les Yama ?

Et l'aphorisme I. 33 plaide lui aussi en faveur d'une ouverture à l'autre : *« La sérénité du mental provient de l'attitude intérieure d'amitié envers les heureux, de compassion envers ceux qui souffrent, de joie envers les vertueux, d'équanimité et de prise de distance avec ceux qui agissent mal »* (trad. Frans Moors³⁶)

³⁵ In P. Hadot EXERCICES SPIRITUELS ET « PHILOSOPHIE CHRETIENNE »

³⁶ In F. Moors "Patanjali Yoga-Sutra"

question treize

COMMENT SE GÈRE UN ATELIER D'ÉCRITURE BIEN-ÊTRE ?

Animer un atelier d'écriture bien-être en lien avec le yoga, c'est guider les participants vers la compréhension et l'expérience d'un concept de la philosophie du yoga. On ouvre des voies, on fait des propositions. Comme pour guider une séance de postures, on ne donne pas l'exemple, on n'impose rien, on ne juge pas, c'est à chacun de trouver ce qui lui convient, ses mots, son mode d'expression.

C'est aussi mettre en confiance les personnes, créer une atmosphère bienveillante afin que l'expression se libère. Il ne s'agit pas de faire dissenter les participants sur des concepts philosophiques, mais de faire en sorte qu'ils puissent se les approprier, les expérimenter intimement.

Les propositions d'écriture n'aborderont pas le concept de façon frontale, mais détournée, et parfois ludique.

Certaines personnes ont des réticences vis-à-vis de l'écriture qui est encore souvent associée au scolaire, aux notes. Beaucoup complexent, pensent qu'ils ne savent pas écrire. C'est la même chose que ceux qui hésitent à pratiquer le yoga parce qu'ils ne sont pas souples.

Comme dans la pratique des postures on cherche à s'observer et identifier les blocages, l'exercice d'écriture doit soulever un bout de voile qui amènera la personne à s'interroger sur elle-même.

En cela on peut encore rapprocher l'atelier d'écriture du dialogue Socratique. L'animateur doit être comme Socrate que Pierre Hadot³⁷ citant Platon (Lachès) décrit ainsi : « *Quand on approche Socrate de très près et qu'on entre en dialogue avec lui, on est entraîné par le fil du discours jusqu'à ce qu'on en vienne à devoir rendre raison de soi-même. (...) Celui qui ne fuit pas cela sera nécessairement plus prudent dans le reste de sa vie.* »



Il doit amener le participant à faire la même réflexion que « *L'Alcibiade du Banquet de Platon (qui) exprime ainsi l'effet exercé sur lui par le dialogue avec Socrate. « Il me contraint à m'avouer à moi-même que, alors que j'ai tellement de défauts, je persiste à ne point me soucier de moi-même... il m'a mis plus d'une fois dans un tel état qu'il ne me semblait pas possible de vivre en me comportant comme je me comporte.* »³⁸

³⁷ In P. Hadot EXERCICES SPIRITUELS ET « PHILOSOPHIE CHRETIENNE »

³⁸ Cité in P. Hadot EXERCICES SPIRITUELS ET « PHILOSOPHIE CHRETIENNE »

question quatorze

COMMENT SE DÉROULE UN ATELIER D'ÉCRITURE BIEN-ÊTRE ?

Il y a plusieurs façons d'utiliser l'écriture pour mettre en application la philosophie des Yoga Sutra.

- Travailler directement sur les sutra et les idées qui y sont traitées. En explorer les différents aspects.

Par exemple, lors d'un stage, j'ai fait travailler les participants autour des activités du mental définies dans les aphorismes : I. 5 à I. 11 : La connaissance juste, la connaissance erronée, la mémoire, l'imagination et le sommeil. Il s'agissait de proposer des exercices qui en montraient les limites négatives mais aussi les potentiels positifs.

- Travailler sur des notions plus larges, qui ne sont pas citées textuellement dans les Yoga Sutra mais auxquelles les valeurs et certains aphorismes du yoga se rattachent.

Lors d'un stage sur les « Cinq éléments », j'ai relié chaque élément à ses attributs (la Terre, reliée à Tamas, à la lourdeur, à l'inertie, mais aussi à la stabilité, aux racines, au sens de l'odorat ; l'Eau reliée à la fluidité, le mouvement, au sens du goût, etc....).

Lors d'un atelier sur la notion de performance dans le yoga, je l'ai reliée à l'idée de discipline, d'exigence, tout en l'associant à la nécessité de ne pas s'attacher au fruit de ses actions.

Le but étant à chaque fois de permettre aux participants d'expérimenter un concept. C'est-à-dire qu'on ne disserte pas, on ne réfléchit pas sur l'imagination par exemple, mais on mesure, lors d'un exercice, la portée négative de l'imagination, qui nous fait imaginer le pire quand on est face à l'inconnu, et dans un autre exercice l'imagination constructive qui nous permet de nous projeter positivement. Je donne des exemples concrets dans les annexes de ce document.

Le principe est de rester dans l'esprit du yoga que l'on retrouve dans l'approche des postures : ressentir par soi-même, de l'intérieur. Tout en restant proche du texte de Patanjali ou autres textes sacrés de référence et de leurs valeurs.





Il est évidemment possible de s'appuyer sur d'autres supports que les textes fondateurs de la philosophie indienne. Comme le théâtre traditionnel indien faisait intervenir des personnages s'exprimant dans la langue de la région où se déroulait la représentation, il faut s'adapter au public. Mais toujours dans le souci d'aller vers la prise de conscience, vers le discernement.

Michel Foucault ³⁹ dans son article « Ecriture de soi », évoque les « hypomnēmata » qui sont des carnets individuels où l'on réunit des notes prises au cours de nos lectures. Non pas dans le but d'y puiser pour pouvoir les citer à l'occasion, mais parce que ces phrases et les passages que l'on aura retenus nous parleront de nous-mêmes.

« (...) Tel est bien l'objectif des hypomnēmata : faire de la récollection du logos fragmentaire et transmis par l'enseignement, l'écoute ou la lecture un moyen pour l'établissement d'un rapport de soi à soi aussi adéquat et achevé que possible. »

La lecture seule remplit notre esprit de diverses informations, nous fait sauter d'une idée à une autre. L'écriture, au contraire, fixe les idées et, nous dit Michel Foucault⁴⁰ : « **s'oppose au grand défaut de la stultitia que la lecture infinie risque de favoriser. La stultitia se définit par l'agitation de l'esprit, l'instabilité de l'attention, le changement des opinions et des volontés, et par conséquent la fragilité devant tous les événements qui peuvent se produire ; elle se caractérise aussi par le fait qu'elle tourne l'esprit vers l'avenir, le rend curieux de nouveautés et l'empêche de se donner un point fixe dans la possession d'une vérité acquise.** »

Foucault semble citer ici les obstacles énumérés par Patanjali dans l'aphorisme I.30 : *Ces obstacles, facteurs de perturbation mentale sont la maladie, la léthargie mentale, le doute, la précipitation, la lascivité, la frivolité, la perception erronée, la stagnation et la régression.* (Trad Frans Moors)⁴¹

Ne pourrait-on pas résumer ces citations en réécrivant l'aphorisme I.2 : L'écriture est l'arrêt des activités du mental ?

³⁹ In Michel Foucault, « L'ÉCRITURE DE SOI », Corps écrit, no 5 : L'Autoportrait, février 1983, pp. 3-23. In *Dits et Ecrits*, tome IV texte n°329.

⁴⁰ Ibidem

⁴¹ In F. Moors "Patanjali Yoga-Sutra"

question quinze

POURQUOI ASSOCIER LA PRATIQUE DE YOGA ET L'ÉCRITURE ?

On l'a vu, les ponts entre le yoga et l'écriture sont nombreux.

On peut, grâce à l'écriture, aller vers svadhyaya sur un plan plus intellectuel et intime que ne le permet la pratique des postures, et se préparer ainsi à la méditation.

De plus, chacune des deux disciplines a des qualités qui enrichissent l'autre.

Les asana, le pranayama et la méditation ouvrent un espace intérieur, apaisent le mental, et créent un terrain favorable à la confiance en soi indispensable pour l'expression de soi par l'écriture.

Dans une séance de yoga, on abandonne peu à peu le paraître au profit de l'authenticité que l'on recherche aussi dans l'écriture.

Les ateliers d'écriture créent un espace de relation à l'autre que ne permet pas vraiment la pratique ou la méditation où chacun est concentré sur soi, alors que les principes relationnels sont un des membres du yoga.

Dans un article de la Revue Française De Yoga, Isabelle Rannou⁴², psychanalyste intervenant dans des stages de yoga de l'EFY présente son travail. Il s'agit, après la pratique, d'échanger, de revenir sur les ressentis dans telle ou telle posture, ce que ça a réveillé chez les participants et de partager ce qui peut être partagé.

« Il y a, dans l'exercice (introspection, identification, nomination, expression et partage) une fonction de découverte et de dévoilement de soi, d'accueil de l'autre dans sa différence et son étrangeté ainsi que du vécu de cet accueil de soi par les autres. », dit-elle.

C'est une dimension importante dans la philosophie du yoga que les séances de postures et des cours « magistraux » sur les Yoga Sutra ne permettent pas assez d'aborder.

Il n'est pas rare, lors des séances d'écriture, que des émotions fortes se libèrent et que celui qui lit son texte en vienne aux larmes. Je me souviens d'un stage sur le thème des Cinq Éléments. Lors du premier atelier, alors que les participantes se connaissaient à peine, je propose un premier exercice assez simple et anodin en relation avec le thème du jour : la Terre : « Évoquez un souvenir lié à une odeur, un parfum ». La première personne à lire son texte, une femme très dynamique, toujours souriante, chaleureuse, de ces personnalités positives qui énergisent le groupe, a eu la voix coupée par les sanglots. Elle évoquait un souvenir d'enfance plutôt joyeux, mais lié à une personne disparue. Nous avons toutes été très émues. Ce moment a soudé très fortement le groupe de quinze personnes dès les premières minutes. Le stage a pris une dimension humaine très forte à partir de ce moment. Cela n'aurait pas été possible sans la mise en condition par la pratique du yoga en parallèle.

Lors d'un atelier sur le thème du changement, après avoir fait réfléchir par écrit les participants sur ce que pouvait être le changement et ce qu'il évoquait pour eux, j'ai proposé une pratique avec un enchaînement autour du héros (Virabhadrasana) en associant des mots évoqués aux postures. Les asana ont pris une autre dimension, ils étaient exécutés plus en fonction de ce que j'évoquais que de la posture physique. C'est une forme de bhavana, mais quand elle se pratique après un moment de réflexion et de partage sur le sujet, elle s'imprègne plus intimement dans les gestes et dans le mental.

⁴² In REVUE FRANÇAISE DE YOGA N°60, YOGA ET PSYCHANALYSE, CHEMINER ENSEMBLE VERS LE DISCERNEMENT.

Pour ce qui est de la connaissance de soi à travers la connaissance de l'autre, je propose régulièrement un exercice inspiré du travail d'une association américaine : Narrative 4. Le principe que propose cette association est de mettre en lien des gens qui à priori n'auraient aucune raison de se rencontrer. Deux classes d'écoles d'un quartier huppé et un quartier défavorisé, des défenseurs du port d'arme et des victimes de balles perdues, etc... les gens sont groupés deux par deux. Chacun va raconter sa vie ou un aspect de sa vie à l'autre qui va devoir rédiger à partir de ce témoignage un texte à la première personne qu'il lira lui-même, s'appropriant l'histoire de l'autre.

Je propose la même chose aux stagiaires, deux par deux. Les échanges lors de cet exercice dans les ateliers yoga et écriture, sont très émouvants et enrichissants. Non seulement les gens apprennent à mieux se connaître, à se parler (on regroupe des personnes qui ne se connaissent pas déjà), mais on prend plus intimement conscience de l'autre, de ce qu'il est, on ne le juge plus sur l'apparence. Pour soi-même, entendre son vécu exprimé par un autre est un effet miroir très émouvant.

On peut retrouver cet échange en faisant pratiquer des postures en face à face, comme dans un miroir.

Mais les mots écrits et dits apportent une dimension supplémentaire dans la découverte de l'autre et de soi.



conclusion

Depuis que j'ai eu l'idée de ce concept associant Yoga et Écriture, j'ai la chance d'avoir pu l'expérimenter lors de plusieurs stages et ateliers.

Je voudrais remercier Patricia Kalache, ma première enseignante de yoga, qui m'a fait confiance et permis de co-animer avec elle quatre stages. Et j'ai animé seule, assurant la partie yoga comme l'écriture, plusieurs ateliers.

L'expérience est différente quand le yoga et l'écriture ne sont pas guidés par la même personne, les deux approches se complètent et s'enrichissent.

J'ai pu constater lors de ces stages ce qu'apportait effectivement l'écriture dans la compréhension des concepts philosophiques et de soi-même.

L'association yoga et écriture peut se faire encore d'autres manières.

Les ateliers d'écriture peuvent s'inspirer du yoga sans qu'il y ait de pratique posturale ou méditative. Par exemple, lors d'une intervention à l'Hôpital de Jour de Rambouillet, pour un public ayant des pathologies psychologiques, je suis partie du principe que ces personnes étaient face à des obstacles (tels que définis dans le sutra I.30) et j'ai donc axé mes exercices d'écriture sur les moyens proposés par Patanjali pour surmonter ces obstacles dans les aphorismes I.32 à I.39.

Le yoga peut aussi simplement aider les auteurs à lever leurs blocages par une pratique visant l'observation de soi, la confiance et la foi en ce que l'on crée.

Les Yoga Sutra étant une exploration complète de la psyché humaine, ils peuvent servir de ligne directrice pour construire la trajectoire d'un personnage dans un récit de fiction.

Et je voudrais citer l'approche très intéressante des postures par Swami Sivananda Radha⁴³ dans « Hatha Yoga, le langage caché », qui associe la posture à la symbolique de son nom et ce qu'il évoque pour le pratiquant afin d'en enrichir la pratique.

« Le mental est semblable à un cheval fougueux. Le maintenir calme et à l'abri des diversions pendant un moment, quelle qu'en soit la durée, est le fruit d'un effort constant. (...)

Le procédé qui consiste à éclaircir pour soi le sens des mots, à voix haute ou en silence, est une nécessité. », écrit-elle, ce qui me conforte dans mon idée que marier yoga et écriture ne peut qu'aider à une meilleure connaissance de soi-même.

⁴³ In Swami Sivananda Radha « HATHA YOGA : LE LANGAGE CACHÉ »

témoignages

Certaines des personnes qui ont expérimenté le concept
m'ont fait l'amitié d'écrire un retour sur leur expérience.

CLAIRE (professeur de yoga)

- Comment avez-vous vécu, durant le stage, les moments consacrés à l'atelier d'écriture ?

Un moment de partage. Une occasion d'exprimer mes ressentis (Svadyaya...c'est plus que du ressenti. L'écriture accompagne l'action de réflexion)

- Pensez-vous que les ateliers d'écriture ont enrichi votre réflexion sur le thème philosophique du stage (Yama et Niyama) ?

Oui tout à fait parce qu'on a pu échanger à partir de ce qu'on avait écrit. C'est le partage qui fait avancer.

PASCALE (professeur de yoga)

- Comment avez-vous vécu, durant le stage, les moments consacrés à l'atelier d'écriture ?

Pour moi c'était un moment de partage, d'expressions collectives de ressentis, d'émotions riches en couleurs. Avant tout quelque chose de ludique, comme si les mots pouvaient créer la surprise dans l'instant présent.

Un moment de partage avec un effet inattendu : chacun dit à sa façon, on respecte les particularités de chacun, on ne juge pas des qualités d'expression écrite, on se laisse imprégner des récits de chacun. Il n'y a pas de bon ou de mauvais écrit, comme dans les postures, l'essentiel c'est d'être vrai : l'écriture peut faciliter cela.

Celles qui avaient des réticences se sont senties de plus en plus à l'aise.

- Les exercices et consignes des ateliers d'écriture vous ont paru :

Pertinents parfois contraignants, mais c'est paradoxalement parfois avec cette limite qu'on trouve de la liberté.

Ludiques, favorisant l'imagination et une autre vision de la réalité : tout autant poétique mais aussi réaliste par moment

- Si vous avez des suggestions, des commentaires plus généraux sur cette expérience, ils sont les bienvenus !

C'est une belle aventure que de relier l'écriture au yoga, cela apporte beaucoup plus de liberté qu'on imagine

Cela va pour moi dans le sens d'une recherche vers plus d'authenticité, vers un approfondissement de soi et de son chemin intérieur.

La dynamique du groupe est un étayage intéressant, on est soi-même, et relié aux autres.



SYLVIE (infirmière de secteur psychiatrique)

La première séance, très rapidement après notre arrivée, j'ai eu un moment de doute en me disant que je n'allais pas y arriver et surtout que ce que j'allais écrire n'allait avoir rien d'intéressant pour les autres quand j'ai compris que nous allions lire nos écrits.

Pourtant ? passé cette première expérience, j'ai trouvé cela très agréable et enrichissant.

Ça a été un réel plaisir d'échanger les écrits, cela m'a permis de me rendre compte que je pouvais écrire des choses qui pouvaient être intéressantes pour le groupe.

Pour moi qui est dyslexique, ça a été une révélation.

- Comment avez-vous vécu le fait de partager vos écrits avec le groupe ?

C'était enrichissant

Cela m'a permis de me mettre à l'aise vis à vis de mes écrits. Comme si le partage diminuait le risque de nullité. Il faut dire que je n'ai pas trop de problème d'élocution en petit groupe, donc c'était porteur pour moi.

- Avez-vous eu l'impression que les ateliers d'écriture vous ont aidé à avancer vers une meilleure compréhension de vous-même, au même titre que la pratique du yoga ?

Tout à fait, c'est extrêmement complémentaire.

Le fait de travailler en écrit les thèmes abordés le matin en yoga me permettait d'approfondir les pensées et surtout mes émotions.

Ce travail permet d'aller très loin dans la réflexion de manière analytique et je ne l'imaginais pas du tout.

bibliographie

René Daumal, BHARATA ed. Gallimard

T.K.V. Desikachar, LE YOGA, UN ÉVEIL SPIRITUEL, ed. Agamat

Marc Ballanfat , REVUE FRANÇAISE DE YOGA N°51 « EXERCICES SPIRITUELS ET SAGESSE EN GRÈCE ET CHEZ LE SAGES DE L'INDE ANCIENNE »

Platon, THÉÉTÈTE ; APOLOGIE DE SOCRATE ; LACHÈS.

Gérard Huet, HÉRITAGE DU SANSKRIT. DICTIONNAIRE SANSKRIT-FRANÇAIS

Boris Cyrulnick, « ÉCRITURE DE SOI » CONFÉRENCE À L'UNIVERSITÉ DE NANTES DU 23 MAI 2017 (transcription des propos)

Rachid Bannour, THÈSE : L'ÉCRITURE EXPRESSIVE ET SES EFFETS : APPROCHE COGNITIVO-ÉMOTIONNELLE

Jean-François CHIANTARETTO, ENTRETIEN AVEC Claudine Blanchard-Laville et Arnaud Dubois pour la revue CLIOPSY

Michel Foucault, « L'ÉCRITURE DE SOI », Corps écrit, no 5 : L'Autoportrait, février 1983, pp. 3-23. *In Dits et Ecrits*, tome IV texte n°329.

Sénèque, LETTRES À LUCILIUS

Pierre Hadot, « EXERCICES SPIRITUELS ET « PHILOSOPHIE CHRETIENNE »

Isabelle Rannou, REVUE FRANÇAISE DE YOGA N°60, YOGA ET PSYCHANALYSE, CHEMINER ENSEMBLE VERS LE DISCERNEMENT.

Swami Sivananda Radha, HATHA YOGA : LE LANGAGE CACHÉ

James Pennebaker, *OPENING UP BY WRITING IT DOWN : HOW EXPRESSIVE WRITING IMPROVES HEALTH AND EMOTIONAL PAIN*

योग सूत्रम्

TRADUCTIONS ET COMMENTAIRES DE

- Frans Moors, PATANJALI YOGA-SUTRA ed. Les Cahiers de Présence d'Esprit
- Bernard Bouanchaud, MIROIR DE SOI ed. Agamat
- Françoise Mazet, YOGA-SUTRAS ed. Albin Michel, Spiritualités vivantes
- T.V.K. Desikachar, YOGA-SUTRA DE PATANJALI ed. Du Rocher
- B.K.S. Iyengar, LUMIÈRE SUR LES YOGA SUTRA DE PATANJALI ed. Buchet Chastel
- I.K. Taimni, LA SCIENCE DU YOGA ed. Adyar



PATANJALI

annexe un

Exercices d'écriture et pratiques de postures associées lors d'ateliers Yoga-Écriture
d'une durée de deux heures et demi.

LE YOGA ET LA NOTION DE PERFORMANCE

I. PRATIQUE AVEC CHOIX (voir plus loin)

II. ECRITURE

1. Noter, sur la feuille de la pratique, ses choix et l'état d'esprit dans lequel on les a faits.
2. Noter les postures les plus faciles, mieux vécues, et celles plus difficiles.
3. Listes de mots sur performance et ses contraires. (EXPLOIT - COMPÉTITION - LÂCHER-PRISE - RENDEMENT MAXIMUM- VICTOIRE - RÉUSSITE - ENTRAÎNEMENT - EFFICACITÉ - ACTION- SATISFACTION - PERSÉVÉRANCE - RIGUEUR - CONFIANCE - RELÂCHEMENT - DISCIPLINE - RÉSULTAT - CAPACITÉ - ABANDON - DÉPASSEMENT - ÉNERGIE - ASSURANCE - CONSCIENCE - ARDEUR - VOLONTÉ - COURAGE - POTENTIEL

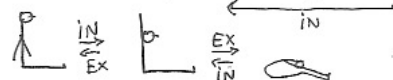
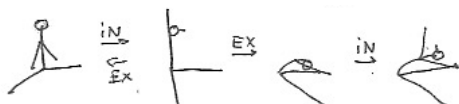
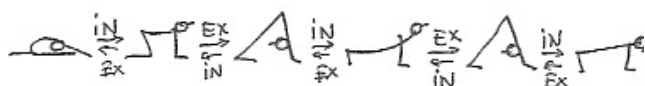
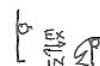
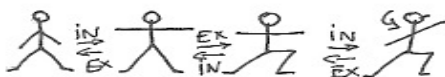
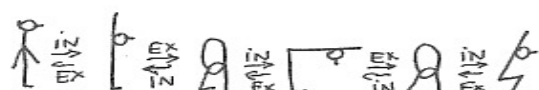
Choisir 3 à 5 mots et faire un texte sur votre conception de la performance.
Même chose sur votre conception du yoga.

4. Lecture de la fable de La Fontaine : « Le Lièvre et la Tortue ». Question : qui est le « plus yoga » selon vous. Pourquoi ?
5. Écrire sur « La dernière fois que j'ai eu un sentiment d'échec »

III. PRATIQUE AUTOUR D'UNE POSTURE FACILE ET D'UNE DIFFICILE de la pratique de début : comment trouver le même confort dans la posture difficile. Ce que je dois adapter, détendre, renforcer. Dois-je adapter physiquement ou mentalement ?

YOGA ET LA NOTION DE PERFORMANCE

I. PRATIQUE DE DÉBUT D'ATELIER



1. Équilibre. Faire 4 X en dynamique puis en statique en choisissant à l'avance le nombre de respiration qu'on tiendra. Ai-je tenu ce que j'avais prévu ?
2. Faire l'enchaînement 2x puis choisir une posture dans laquelle on tient 4 respirations. Quelle posture ai-je choisie ? Pourquoi ?
- 3.
4. Transition
5. Même consigne que pour l'équilibre 1.
6. Pratiquer 3 x en dynamique puis choisir combien de respiration tenir (max 5) dans la torsion. Quel a été le ressenti dans le statique ? (confortable, exigeant...)
7. Même consigne que pour l'enchaînement 2. Quelle posture choisie ? Pourquoi ?
8. Même consigne que pour équilibre 1.
9. Même consigne que pour 4.
10. Compensation
11. Détente

Quelle a été la posture la plus agréable, facile ?

Quelle a été la posture la plus difficile, contraignante

OSER ET GÉRER LE CHANGEMENT

- I. Pratique de début autour du changement.
Fin de séance en temps de silence : penser à quelque chose qu'on aimerait changer ou à un changement que l'on vit actuellement.
- II. ECRITURE (exercices à deux ou trois)
 1. Lister différents type de changements que l'on peut vivre, subir, décider. Mettre en face les qualités qu'il faut pour les vivre au mieux.
 2. Exemple avec le tableau : d'après cette situation, comment cet homme peut-il gérer au mieux ?

Une personne à court d'argent, dans un métier sans perspective d'avenir. Elle -il est stressé-e, angoissé-e, déprimé-e.	
Quel est son problème ?	Que faut-il changer ?
Que faudrait-il faire pour changer quelque chose ?	
Que peut-il faire concrètement ? De quoi aurait-il besoin dans l'idéal ?	Matériellement
	Physiquement
	Psychologiquement
Dans quelle mesure ces changements sont-ils possible pour lui ?	Matériellement
	Physiquement
	Psychologiquement
Que doit-il mettre en place pour y arriver ?	
Quelles sont les contraintes, les efforts à fournir, les concessions à faire ?	Quelles seront les conséquences possibles ?

3. Que disent les yoga sutra ? présentation et explication des Yoga Sutra
III.5 ; II.26 ; II.27 ; II.46 ; II.47 ; II.48
4. Exercice individuel : Chacun revient à son changement (choisi durant le temps
silence de la pratique)

Et trouve une qualité qu'il doit développer pour y arriver.

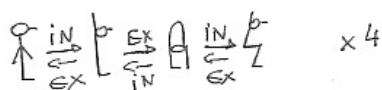
S'écrire un petit mantra sur le modèle incluant cette qualité :

- pour changer..... je dois être.....
- Pour vivre ce changement, je dois être....

- III. Pratiquer la séance de deuxième partie avec cette qualité en tête.
Méditation sur ce changement et la qualité avec le mantra (ins et exp)

OSER ET GÉRER LE CHANGEMENT

I. PRATIQUE D'OUVERTURE DE L'ATELIER

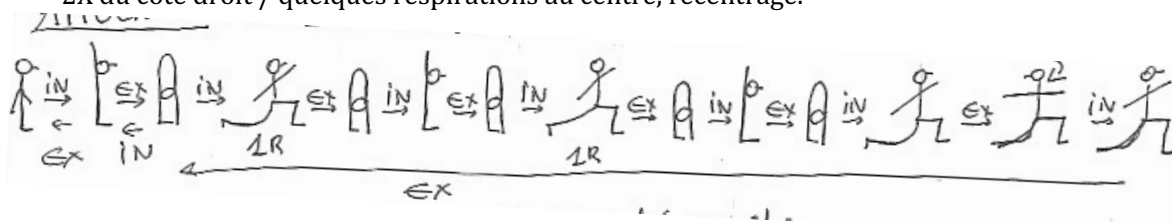


1. Préparation du corps et du mental



2. Alternance et recentrage

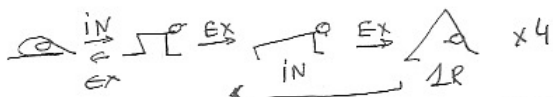
Enchaînement du héros : 2X du côté gauche / quelques respirations au centre : recentrage / 2X du côté droit / quelques respirations au centre, recentrage.



3. Équilibre. Rester 4 respirations puis, quand on se sent stable, plier la jambe et rester encore 4 respirations



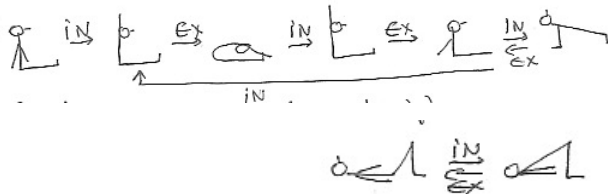
4. Constance et stabilité (les mains et les pieds ne bougent pas, le reste du corps bouge).



5. Repos. Recentrage mental. Lâcher-prise, laisser faire.



6. Paires d'opposées complémentaires



x.4 + 4R statiques.

7. Changement de point de vue avec la chandelle, posture inversée et le poisson.



8. Repos : recentrage mental, laisser faire.

9. Pranayama : nadi shodana : équilibre dans l'alternance.

+ Temps de silence : penser à quelque chose qu'on aimerait changer ou à un changement que l'on vit actuellement.



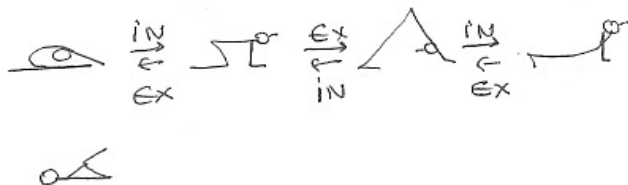
OSER ET GÉRER LE CHANGEMENT

III.SÉANCE FIN ATELIER

1. Enchaînement du héros . Don de soi (à soi et aux autres)

							
	Aller chercher l'énergie nécessaire	détermination	Ouverture confiance	Oser se tourner vers le passé (torsion vers jambe avant)	Revenir au présent	Oser se tourner vers l'avenir (torsion vers jambe arrière)	

2. compensation avec paires d'opposés (ouverture/fermeture ; extériorité/intériorité)



3. Temps de silence, méditation avec mantra personnel sur le changement et la qualité nécessaire.

Sur le modèle : « Pour changer..... je dois être »

Ou « Pour vivre ce changement, je dois être..... »



annexe deux

Exemples d'exercices d'écriture proposés
lors de deux stages sur des thèmes différents

STAGE SUR LES 5 ÉLÉMENTS



TERRE (Odorat)

Ce qui nous compose

- Quelle sont les odeurs qui vous viennent aux narines quand vous pensez à la terre ?
Écrivez sur un souvenir/ une émotion lié à l'une de ces odeurs.
- Quel est le paysage de nature fondateur pour vous ? L'environnement naturel où vous vous sentez ressourcé ? Le décrire avec les cinq sens.
- Lecture de l'introduction à « J'avoue que j'ai vécu » de Pablo Neruda, sur la forêt chilienne.
- Imaginez que vous êtes un pot, un vase, une cruche : de quelle matière êtes-vous fait ? Votre aspect extérieur, la capacité de contenance, l'utilité, la solidité, la fragilité, etc...
Que faudrait-il améliorer dans ce pot ?
(exercice avec photos de cruches à choisir)
- Si j'étais une forêt, un arbre...
Exercice avec une feuille/questionnaire
- Origami : fleur de lotus sur laquelle on écrit ce qu'on voudrait en nous qui se développe, un rêve qu'on veut voir grandir. Et ensuite, l'enterrer ou le déposer dans un jardin pour qu'il fleurisse.

L'EAU (le Goût)

Ce qui nous freine, ce qu'on doit lâcher

- Décrire l'eau à travers chacun des 5 sens : son odeur, sa couleur, son toucher, son goût, son bruit.
Décrire ce que ça vous évoque.
- Histoire commune (lâcher-prise, accepter de ne pas tout maîtriser tout en s'impliquant à chaque étape, en tenant compte de ce que les autres proposent, s'adapter au moment présent). Chacune écrit à partir d'un souvenir lié à l'eau, la description du lieu. Puis on fait tourner la feuille et chacune complète avec des personnages (qui est dans ce décor ?), une action (que font-ils ? pourquoi sont-ils là ?), un événement perturbateur (que se passe-t-il ?), une action-réaction (comment réagissent-ils : panique, émerveillement...), une conclusion (comment ça finit, où en sont les personnages, le décor ?)
- Lecture du YS IV.3 sur le fait d'ouvrir les digues pour irriguer le jardin.
- Les blocages : chacune écrit sur une peur, une angoisse, une phobie, quelque chose qui l'empêche d'avancer en commençant par : j'ai un problème... Puis on échange les papiers et une autre personne donne une solution au problème.
- Origami : petit bateau sur lequel on écrit ce sur quoi on devrait lâcher prise, puis le déposer dans une rivière qui emportera ce qui nous encombre.

STAGE SUR L'INSTANT PRÉSENT (INDE, FÉVRIER 2019)



SARASVATI, DÉESSE DE LA PAROLE

Ateliers d'écriture autour des cinq activités du mental qui peuvent être un obstacle à être dans l'instant présent, thème du stage.

Connaissance juste

- Écrire des phrases commençant par : Avez-vous vu ?
- Quelle a été ma première impression sur Jaipur/ l'Inde/ le groupe
- Décrire émotions ressenties à travers les 5 sens.
- Écrire une lettre décrivant l'Inde à quelqu'un privé d'un des cinq sens.
- Écrire sa version d'un moment vécu ensemble

Imagination

- Je propose des mots en hindi et on doit deviner ce qu'ils signifient et les intégrer dans une phrase.
- S'imaginer vivre en Inde. Est-ce qu'on en a envie ? Pourquoi ?
- Changement de point de vue : lecture d'un récit de voyage du XVII^{ème} siècle d'une voyageuse en Turquie qui décrit les femmes voilées comme chanceuses car plus libres, selon elles, de faire ce qu'elles veulent car on ne peut pas les reconnaître. Écrire sur un aspect de l'Inde qui nous gêne en faisant comme si on adhérait au point de vue inverse.

Mémoire

- Points communs entre ma vie et l'Inde (ce à quoi elle me renvoie)
- Ce que je regretterai, ce que je serai contente de retrouver
- Ce sur quoi j'ai lâché prise.

table	વેદ	ભાગ	અંક	શ્લોક
1	૧	૨	૩	૪
2	૫	૬	૭	૮
3	૯	૧૦	૧૧	૧૨
4	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬
5	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦
6	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪
7	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮
8	૨૯	૩૦	૩૧	૩૨
9	૩૩	૩૪	૩૫	૩૬
10	૩૭	૩૮	૩૯	૪૦
11	૪૧	૪૨	૪૩	૪૪
12	૪૫	૪૬	૪૭	૪૮
13	૪૯	૫૦	૫૧	૫૨
14	૫૩	૫૪	૫૫	૫૬
15	૫૭	૫૮	૫૯	૬૦
16	૬૧	૬૨	૬૩	૬૪
17	૬૫	૬૬	૬૭	૬૮
18	૬૯	૭૦	૭૧	૭૨
19	૭૩	૭૪	૭૫	૭૬
20	૭૭	૭૮	૭૯	૮૦
21	૮૧	૮૨	૮૩	૮૪
22	૮૫	૮૬	૮૭	૮૮
23	૮૯	૯૦	૯૧	૯૨
24	૯૩	૯૪	૯૫	૯૬
25	૯૭	૯૮	૯૯	૧૦૦

PRÉSENTATION	2
QUESTION UN : POURQUOI ENSEIGNER LE YOGA ?	3
QUESTION DEUX : COMMENT ENSEIGNER LE YOGA ?	4
QUESTION TROIS : PETIT BAMBOU OU PATANJALI ?	6
QUESTION QUATRE : COMMENT AMENER LES GENS À PHILOSOPHER ?	7
QUESTION CINQ : COMMENT ÉTUDIER LES YOGA SUTRA ?	9
QUESTION SIX : COMMENT S'APPROPRIER LES NOTIONS ET CONCEPTS DES YOGA SUTRAS ?	10
QUESTION SEPT : POURQUOI ÉCRIRE PLUTÔT QUE DIRE ?	11
QUESTION HUIT : QUEL LIEN AVEC LE YOGA ?	13
QUESTION NEUF : COMMENT L'ÉCRITURE PEUT-ELLE AGIR SUR LES SAMSKARA ?	14
QUESTION DIX : QUELLE FORME D'ÉCRITURE ?	16
QUESTION ONZE : POURQUOI ÉCRIRE EN ATELIER ?	18
QUESTION DOUZE : LE GROUPE N'EMPÊCHE-T-IL PAS LA CONNAISSANCE DE SOI ?	20
QUESTION TREIZE : COMMENT SE GÈRE UN ATELIER D'ÉCRITURE BIEN-ÊTRE ?	21
QUESTION QUATORZE : COMMENT SE DÉROULE UN ATELIER D'ÉCRITURE BIEN-ÊTRE ?	22
QUESTION QUINZE : POURQUOI ASSOCIER PRATIQUE DE YOGA ET ÉCRITURE ?	24
CONCLUSION	26
TÉMOIGNAGES	27
BIBLIOGRAPHIE	29
YOGA SUTRAS	30
ANNEXE 1	31
ANNEXE 2	37