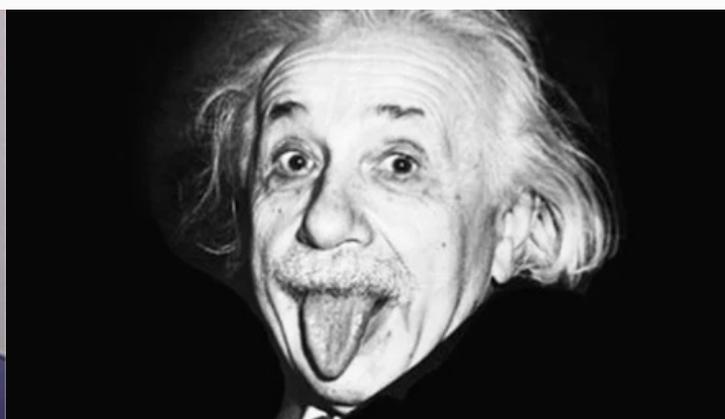


SYLVIE CHAUVET FÉVRIER 2025

LE YOGA AU QUOTIDIEN

Newsletter du "YOGA PAR L'ÉCRITURE" et "YOGA POUR SOI"

ÊTES-VOUS INTELLIGENT-E ?



Nous avons tendance à considérer qu'une personne intelligente est quelqu'un qui a fait des études poussées, obtenu des diplômes très pointus, développé des capacités de mémoire et d'analyse à un très haut niveau.

La plupart des dirigeants du monde sortent de « grandes écoles » comme on dit.

Sont-ils pour autant « intelligents » ?

Vu l'état du monde on est en droit de se poser la question.

Qu'est-ce qu'être intelligent selon le Yoga ?

L'Intelligence, c'est la connaissance de la réalité telle qu'elle est, Vidya.

L'ignorance, c'est voir cette réalité à travers un prisme erroné, Avidya.

On pourrait penser qu'un scientifique ou un fin économiste ayant des tonnes de connaissances dans divers domaines voit la réalité telle qu'elle est ou du moins mieux que le commun des mortels.

Mais la réalité ne se limite pas à la sphère capitaliste, politique, ni même sociale, ni même scientifique ou médicale ou autre.

La Nature, la Terre, les humains, les animaux, les végétaux, les pensées, c'est tout ça la réalité. La société, les systèmes politiques, les religions, sont des créations humaines temporaires, changeantes.



L'intelligence, la Connaissance, c'est arriver à voir les êtres et les choses tels qu'ils sont. Voir ce qui est permanent dans l'impermanence. Et pour cela, il faut développer :

- L'écoute
- Le dialogue
- L'observation sans jugement
- La tolérance,
- L'humilité

Valeurs qui sont loin de dominer par les temps qui courent.

Quand on lit ce que dit Krishna dans la Bhagavad Gita, on a l'impression qu'il commente l'actualité :

«(...) les âmes perdues, de faible intelligence, aux actions cruelles, se dressent en ennemis du monde en vue de sa destruction »XVI.9

« S'adonnant au désir insatiable, remplies d'hypocrisie, d'excessif orgueil et d'arrogance, tenant des opinions fausses dues à la confusion, elles agissent sur d'impures décisions » XVI.10

« Enchaînées par des centaines de liens de désir, adonnées à la convoitise et à la colère, elles s'efforcent d'amasser des trésors de richesses, par des moyens injustes et pour la gratification de leurs désirs »XVI.12

Raisons de plus pour défendre la diffusion et la pratique d'un Yoga complet, ancré dans les textes tels que la Bhagavad Gita où il est dit aussi :

« Celui dont le mental n'est pas agité au milieu des souffrances, et est libéré de toute ardeur au milieu des plaisirs, celui dont la passion, la peur et la colère ont disparu, on l'appelle un sage à l'intelligence affermie. » II.56

« L'humilité (absence d'orgueil), l'intégrité (absence de tromperie), la non-violence, la patience, la droiture, le service de l'instructeur, la pureté du corps et du mental, la persévérance et la maîtrise de soi » XIII.7

« L'indifférence aux objets des sens l'effacement personnel, la perception du mal de la naissance, de la mort, de la vieillesse, de la maladie, de la douleur » XIII.8

(...) « et une constante égalité d'âme devant les événements désirables et indésirables » XIII.9

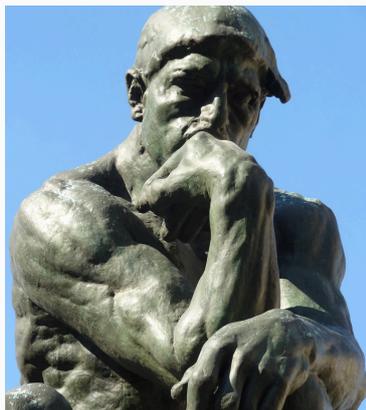
(...) « on appelle cela la connaissance et tout ce qui en diffère est non-connaissance » XIII.11

L'Intelligence du cœur, dit-on. La générosité, le respect de l'autre et de soi.

C'est ça la véritable intelligence pour le Yoga.

C'est reconnaître que l'on fait partie d'un Tout, que l'on n'est pas le centre du monde, que rien ne nous appartient. Ni les personnes, ni le Groenland.

Extraits de LA BHAGAVAD GITA commentée par S. Radhakrishnan





QUEL YOGA CHOISIR ?

Il y a tellement de yoga différents !

Que choisir entre le Yoga du son, Yoga des yeux, la Yoga Thérapie, le Yoga de l'énergie, le Yoga Nidra, le Vinyasa, le Hatha, le Viniyoga, le Yoga des hormones, le Restorative Yoga, le Yoga sur chaise, le yoga du souffle ?

Mon conseil : choisir le Yoga.

Comment peut-on décomposer le yoga de cette façon ?

Selon moi, compartimenter le yoga c'est ne pas comprendre ce qu'est le yoga.

Les textes sont pourtant clairs : l'ashtanga yoga, c'est-à-dire les 8 principes, les 8 éléments qui composent le yoga selon le Yoga Sutra sont :

- La relation à l'autre (respect, authenticité, modération)
- La relation à soi (comprenant l'attention portée à la nourriture, à la santé, au sommeil)
- La pratique de postures physiques (attention et entretien du corps physique)
- La pratique du pranayama (contrôle, gestion de l'énergie)
- La conscience de soi
- La concentration
- La méditation (vigilance, intégration des autres éléments et application dans les gestes de tous les instants)
- Ce qui conduit à se libérer des liens qui nous maintiennent dans nos conditionnements





Il ne suffit pas de dire « pardon » une fois sur 10 pour être dans le respect de l'autre. Comme le répète Iyengar dans ses commentaires du Yoga Sutra, il faut que chaque cellule de notre être respire le respect, que toute forme de violence envers l'autre et soi-même ait disparu.

Et cela ne peut se faire que par un engagement total, entier.

Tout est lié. Notre état mental se répercute sur notre état physique, sur notre humeur, donc sur notre relation au monde. Mais aussi sur notre énergie qui s'exprime par le souffle.

Pour avoir un esprit clarifié, il faut se défaire de nos conditionnements, de nos peurs, qui sont ancrés profondément en nous. Qui laissent des traces à tous les niveaux de notre être et se manifestent dans les émotions qui surgissent.

C'est un travail, une attention de chaque instant.

Chaque séance de yoga est un travail complet sur le corps, le mental, l'humeur.

Selon le yoga nous sommes composés de 5 enveloppes corporelles : physique, physiologique, énergétique, mentale et spirituelle. Ce sont plutôt différents niveaux de perception du monde. Ces couches sont perméables, elles communiquent entre elles.

On ne peut pas agir sur l'une sans agir sur les autres.

Quand on est stressé, le corps transpire, digère mal, le souffle s'accélère, le mental devient confus, la foi, la confiance disparaissent. Faire une séance de yoga du son en se laissant envelopper par les vibrations des bols tibétains ou de sa propre voix aident à apaiser le stress, mais le Yoga va aller chercher à la racine de ce stress pour l'éliminer ou du moins le réduire radicalement.

On en vient à une constatation que je fais souvent quand je propose des ateliers ou des stages de yoga avec de l'écriture introspective : la peur de se confronter à soi-même, de se remettre en question.

Tous ces « yoga » qui n'abordent qu'une infime partie de ce que peut apporter le Yoga, ne font que caresser dans le sens du poil un ego qui se complait dans ses erreurs. On se dit qu'on a la conscience tranquille parce qu'on a fait son heure de yoga, sa retraite annuelle de jeûne. Mais cette conscience-là n'est que le mental auto-satisfait.





La conscience telle que la conçoit le Yoga, c'est notre être profond, notre « part de divinité », qui est souvent ensevelie sous des couches épaisses de préjugés, de complaisance, d'habitudes, de certitudes, de peurs.

Le Yoga, c'est questionner ce qui compose ces couches, c'est chercher à voir clair en soi, c'est admettre que l'on se trompe, que l'on peut faire mieux pour soi, c'est prendre le risque de quitter sa zone de confort, c'est affronter ses propres démons.

Le Yoga demande du courage et de l'humilité.

Expérimenter séparément les différents aspects du Yoga, pourquoi pas. Mais il est important de savoir que ça n'est qu'une partie d'un tout et que pratiquer le Yoga c'est prendre soin de son corps, de son âme, de sa vie, de sa place dans le monde. C'est éveiller tous les sens, c'est être présent-e et vigilant-e à tout instant.

Peut-être faudrait-il arrêter de mettre le mot Yoga devant chaque activité pour éviter toute confusion et surtout empêcher que le Yoga ne se réduise à ces peaux de chagrin.

