

# Hatha-yoga le folklore en

*Le yoga a été souvent présenté comme une attitude mentale, une philosophie venue d'Orient, ou comme une suite d'exercices physiques barbares, bref, contre nature. Mais de quoi s'agit-il réellement ?* DOSSIER RÉALISÉ PAR EVA RUCHPAUL

**P**our remédier au désastre de notre esprit occidental et de notre corps coincé, un seul recours s'offrirait à nous : la sagesse lointaine venue d'Orient, la lumière des sages, la purification, le renoncement... Parfois même ce panorama suspect se trouve assaisonné d'interdits alimentaires ou moraux et de diktats pseudo-hygiénistes. Au secours !

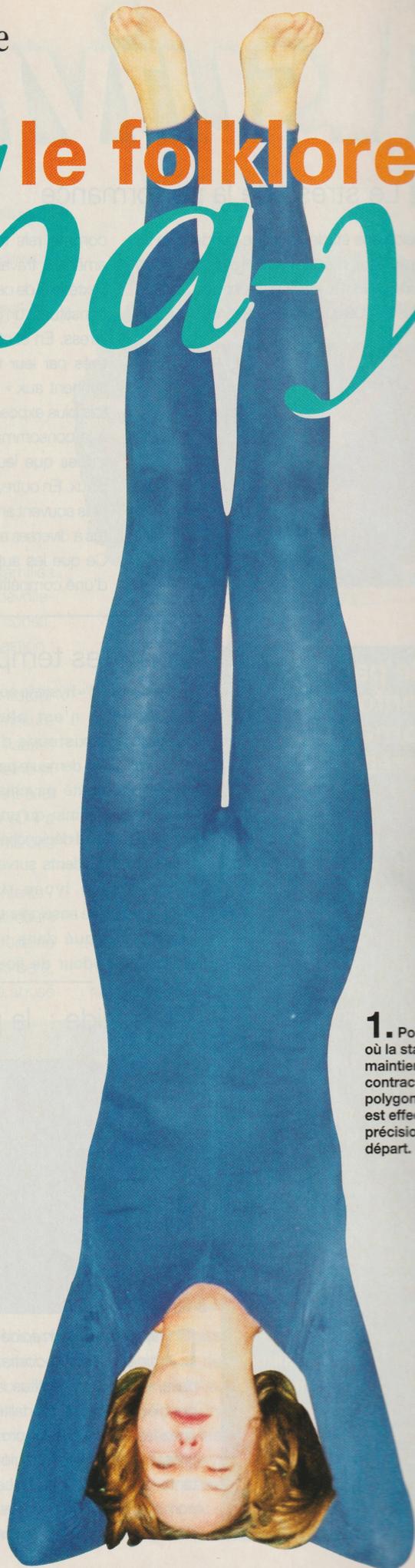
■ N'y aurait-il pas une forme d'abus de confiance à mettre en évidence les divagations de quelques fanatiques ? Il y a aussi, fort heureusement, dans la pensée indienne, les traces d'un large esprit de tolérance d'un riche bon sens. La purification s'y présente comme un complément possible de la vie normale, cette vie où le plaisir est le signe qu'on est sur la bonne voie.

■ Le texte ancien ne dit-il pas : « *Il n'y a pas de yoga sans bhoga* », (*bhoga*, « bien aise », « plaisir »). Nous y trouvons aussi : « *Le yoga est l'habileté dans les actes...* ». Où est le règne d'une mentalisation supérieure dans ces aphorismes archaïques ? Bref, pour l'Indien ancien (au-delà du V<sup>e</sup> siècle avant J.-C.), qui a perfectionné toute une famille de stratégies, de manières de s'exercer,

de s'employer, il s'agit de faire avec ce qu'on a et là où on est. Pas de délires exotiques, ni de tourisme spirituel. Les données de base sont avant tout génétiques, un peu écologiques, et un brin culturelles. Pour le temps d'une vie, un arbre de cellules pétries d'intelligence, notre « animal » nous est confié : nous allons l'exercer pour l'aider à devenir. Nous l'aménageons, nous le rendons plus fréquentable.

■ Pour ce faire, il existe un passage privilégié, un lieu magique, relié à notre psyché et à notre corps : l'échange respiratoire. L'Indien ancien (empirique, paraît-il) savait que le phénomène de la respiration pouvait agir intensément sur les neuro-médiateurs cérébraux, influencer sur les images mentales et modifier les fonctions internes (organes) aussi bien que l'aspect formel. Avant les découvertes de notre siècle, il employait la voie biochimique, avec tout le respect que sa culture porte à la nature.

■ La clé du yoga ? Si l'on voulait faire simple, on dirait : l'action de la respiration sur la conscience. Et sans perdre la clé, on pourra essayer de répondre à tous les questionnements, des plus naïfs aux plus pervers, par exemple.



1. Position où la stabilité se maintient sans contractions, si le polygone de base est effectué avec précision au départ.

# moins le tonus en plus

# oga

**2.** Cette posture, pratiquée couramment sans inconfort, provoque un allègement par remontée du sang veineux et, par réflexe, un dégagement respiratoire spectaculaire.



## Dans les exercices physiques on ne se muscle pas

Le muscle ne se nourrit pas seulement par la « gonflette répétitive ». Il peut au contraire assouplir ses fibres, se tonifier, gagner en rapidité, en efficacité, sans épaissir. Un yogi n'aura jamais le look d'un culturiste, ça non. Mais dans une confrontation où le muscle serait utilisé et non seulement regardé (course, endurance...), misez sur le yogi, il a de la réserve, il ne se fatigue pas.

■ Quant au vieillissement prématuré, il guette tous les fanatiques de la « forme », du forcing mus-

culaire ou de l'entraînement répétitif. Certains ont même recours à des sub-

stances chimiques, mais on ne remplace pas l'intelligence du corps et

l'énergie de réserve par de gros muscles bien vite dégonflés.

### Comment peut-on mincir avec le yoga, puisqu'on ne fait pas du muscle et qu'on ne transpire pas ?

Si mincir veut dire avoir le poids de ses vingt ans, le yoga peut beaucoup en ce sens. Le poids de ses vingt ans, ce n'est pas un chiffre sur la balance, c'est se sentir très à l'aise dans ses gestes, flotter dans ses jupes ou dans son pantalon, éprouver de l'élasticité (jeunesse) dans tous les mouvements du quotidien, ne pas accumuler la fatigue... et mieux assimiler

ce qu'on aime manger.

■ Le yoga à base respiratoire est une régulation des dépenses et invite à une gestuelle (monter l'escalier, courir après l'autobus) en constante générosité. Inconsciemment, tout le long du jour, on dépense musculairement comme si on avait vingt ans. D'où une « forme » visible. La perte de poids est

habituelle. Cependant, avec les mêmes résultats vécus et visibles, on doit citer des cas où le poids a augmenté. L'équilibre passe alors par un aspect délié, « dé-tassé » qui fait croire à une minceur ; celle-ci n'est pas forcément écrite sur la balance, elle est le fait d'une musculature clandestine et d'une fonte des graisses.

## Le stress et le yoga

Selon la plus classique définition, la pratique du yoga ne peut influencer les circonstances extérieures mais se destine à modifier les réactions internes de l'individu. Chacun de nous connaît la pression psychologique des moments difficiles. Notre médecine commence à quantifier les dégâts : insomnies, dépressions, obésité, maladies cardiovasculaires, etc. Opposer une réaction à la détérioration progressive, c'est du simple bon sens.

■ Attention, il ne s'agit pas d'une banale distraction, d'une sortie mentale qui vous fait oublier l'adversité pour un temps béni. Il s'agit d'une construction sévère, sans complaisance, élaborée pour réparer physiologiquement un terrain avarié. Outre la réparation, on doit parvenir à restaurer une provision énergétique. Ce n'est pas une dissolution des tensions mais l'apprentissage de la juste tension.



# Hatha-yoga

## Pourquoi une seule leçon par semaine ?

Faire d'une séance de yoga un moment privilégié demeure capital.

■ Se donner à soi-même une importance profonde, s'entretenir avec son for intérieur, cela demande, outre du temps, une attitude rare. Chercher l'exactitude dans chacun des exercices... est-ce bien faisable ? Oui, si ce n'est pas répété dans le temps. Notre culture et nos propres penchants nous poussent à la quantité, à la consommation, au pilotage automatique...

■ Une leçon de hatha-yoga, avec son alternance de postures et de respirations conscientes, nous focalise sur un tout autre mode d'emploi. Rien n'est exécuté « par cœur » ; on travaille chaque geste comme si c'était la première et la dernière fois de sa vie. Savoir, inconsciemment, que cette occasion ne se représentera que quelques jours plus tard seulement nous aide à donner du sens à l'exercice. Et par ailleurs, l'absence d'automatisme semble éduquer une fonction du corps presque magique : une mémoire subanalytique qui engendre une progression d'une séance à l'autre.

**3.** L'allongement du bras avancé provoque par compression de zones réflexes une excitation de l'assimilation digestive.

pour en **savoir plus**

Institut IER  
Tél. : 01 44 90 06 70  
Internet :  
[www.evaruchpaul.asso.fr](http://www.evaruchpaul.asso.fr)



## Y a-t-il un âge limite pour pratiquer ?

Oui, il est prudent de ne pas pratiquer le yoga avant la fin de la puberté. Les moines tibétains chargés de l'éducation du futur dalaï-lama lui donnent un professeur de yoga à la fin de sa croissance. Le travail effectué sur la fonction respiratoire agit forcément sur l'équilibre endocrinien, et les exercices classiques s'adressent aux adultes. Tout yoga donné sans clé respiratoire devrait porter un autre nom.

■ D'autre part, l'exercice est très lent, les temps de fixation de position sont prioritaires : l'enfant a droit à une part ludique dans ses exercices, le yoga (non abâtardi) se doit de le laisser très vite. La part de sérénité, le silence développé dans une leçon conviennent par contre à 100% aux adultes surmenés et aux personnes âgées (80 ans et plus !) pour qui la fonction de recueillement apparaît comme un cadeau.

## Les hommes moins accros que les femmes.

Les hommes comme les femmes sont attirés par les techniques de sérénité et à tout âge. Mais les hommes demandent, tout au moins au début de leur pratique, plus de protection, de précautions : passer d'un quotidien où l'on vit en accéléré à des séances menées selon un rythme ralenti est plutôt fait pour les déstabiliser, en leur donnant un sentiment d'insécurité inconfortable. ■ Cet inconvénient mineur se trouve complètement estompé lorsqu'on prend la précaution de regrouper les débutants, et de réserver certaines heures aux hommes.

■ Ils se retrouvent avec leurs semblables et considèrent avec humour leurs provisoires maladresses ; ils acceptent gaiement leur « naturel ».

■ D'autre part, un cours donné à des hommes suit un rythme particulier et comporte des variantes difficiles à introduire dans une leçon mixte. Dans notre époque fast-food et unisexe, il est bien dommage de ne pas mettre l'accent sur ce qui peut faire les saveurs de la différence.

■ Les cours pour hommes sont toujours très satisfaisants quant à la progression et l'assiduité. Bref, plus gratifiants que les cours mixtes.