



La pratique personnelle : entre discipline et appel

Après la découverte du bonheur de pratiquer lors de cours collectifs, rendez-vous hebdomadaire avec soi-même, vient le moment de devenir autonome dans sa pratique. Ce moment-là révèle des disparités dans la capacité des uns et des autres à se discipliner. Les étudiants en yoga notamment, aspirant à l'enseignement, savent bien qu'ils devraient développer cette habitude et souvent se désolent de ne pas trouver une heure par jour sur leur tapis de yoga. C'est pour eux particulièrement que s'adressent ces lignes, même si les férus du yoga y trouveront peut-être un élargissement de la notion de pratique.

Pourquoi

Pourquoi pratique-t-on ? Dans quel objectif ? C'est la première question à se poser. Les étudiants de yoga sont encouragés à faire l'expérience des postures, à travailler leur musculature, à affiner leur ressenti et leur connaissance des diverses formes du corps. Cela implique bien sûr de se retrouver régulièrement sur son tapis. Le progrès est à ce prix ! On sait bien qu'il est difficile de se mettre au sport. Or, après un mois de travail cardio, nous avons besoin d'exercice physique quotidien, ou cela nous manque. Pourtant, il a fallu « se pousser » les premières semaines et aller contre une inertie. La pratique du yoga aussi demande qu'on lui laisse une chance de déployer ses effets. Après quelques mois, cela s'intègre comme un moment essentiel tous les jours.

Si la pratique vise l'amélioration d'un problème de santé, on ne peut qu'insister sur la régularité. Les méthodes naturelles sont efficaces quand on les fréquente avec assiduité, contrairement au médicament qui fait effet tout de suite. On ne résout pas un problème de dos en pratiquant une fois par semaine. En revanche, chaque jour, même à petite dose, il peut y avoir des progrès spectaculaires.

Une autre raison pour pratiquer est de réguler ses états d'âme. Souvent, on s'arrête de pratiquer justement quand on en a besoin. Il y a trop de stress ? Plus le temps de respirer ! Il y a trop d'angoisses ? Plus de centrage ! Bref, on diminue la pratique justement quand le système nerveux l'appelle frénétiquement. On peut donc aussi veiller à utiliser la pratique pour réguler son équilibre psychique.

Comment

Il est important de veiller à pratiquer de façon intelligente et adéquate :

- On ne fait pas les mêmes exercices le matin, le midi ou le soir parce que le corps est différent ;
- On choisit les exercices en fonction de l'âge, de la morphologie et du degré d'entraînement physique ;
- Il y a tant de thèmes et de richesse dans la pratique et on apprend à varier à l'infini les techniques et les points d'attention. Des postures-but différentes

amèneront des entrées en matière différentes. Un accent sur la respiration modifiera en profondeur le vécu du pratiquant. Une investigation des sensations sur des points particuliers fera apparaître d'autres degrés de réalité.

- Quoi que l'on ait choisi, il ne faut pas perdre de vue la simplicité : on pratique pour s'établir en soi-même, en se rappelant que nous sommes vivants et conscients, dans l'émerveillement sans cesse renouvelé du lien entre corps et esprit.

Quand

A quelle fréquence pratiquer ? La régularité est un facteur de réussite certain – et d'emblée il semble qu'une heure par jour soit difficile à trouver pour la plupart. On peut alors opter pour des pratiques courtes (10' à 20'), plus faciles à caser dans la journée. Ce qui aide beaucoup aussi, c'est d'instaurer un horaire, une place fixe dans la semaine et dans la journée. Le matin avant de vaquer à ses occupations, un jour de congé dans la semaine, le dimanche en guise de grasse matinée, comme bon vous semble.

Diversité

Pratiquer, ce n'est pas seulement effectuer des postures. Le yoga est tellement vaste qu'il contient beaucoup d'autres outils : méditer, chanter, faire du *prânâyâma*, se relaxer, étudier les textes sacrés, prier. A certaines périodes, on favorisera plutôt un type de pratique que l'autre. Il n'y a lors pas à se culpabiliser d'avoir laissé les autres outils momentanément de côté. L'important, c'est de rester en lien avec le yoga, de se rappeler que l'on peut vivre « centré », détendu, ouvert.

Micropratiques

Si à ce stade, vous ne parvenez toujours pas à trouver du temps pour la pratique, quelle que soit la technique choisie, ne désespérez pas ! Daniel Odier vient en aide aux récalcitrants de la discipline par ce qu'il appelle les « micropratiques¹ ». Il propose de commencer par pratiquer trente secondes. Ensuite, plutôt que d'allonger le temps de pratique, on augmente la fréquence : deux fois trente secondes par jour, puis trois, quatre fois trente secondes par jour. Vous le devinez, finalement, toute la journée devient propice à la pratique et l'on n'a plus besoin de trouver de l'espace puisque le champ de la pratique est celui de la vie même. Ici, on entend par pratique le retour au souffle, aux perceptions corporelles, à la présence à soi. Il n'est bien sûr pas exclu que des postures se glissent dans la journée, spontanément, comme un appel à s'étirer, à neutraliser une tension.

La vie en tant que pratique

Après la pratique en tant que rapport à soi, il y a encore un autre aspect du yoga, qui le fait entrer dans le champ de la société : la relation. C'est s'exercer à construire des relations à autrui plus douces, à oser une communication plus franche, à poser des choix plus conscients et des actes adéquats. L'union dont parle le yoga est ici rencontre, champ de découverte du « nous » harmonieux.

¹ *Désirs, passions et spiritualité*, éd. Poche.

Un chemin exigeant

Le yoga, c'est d'abord un chemin pour se transformer et il est important de ne pas se complaire dans des chemins de traverse. Avancer sans se fouetter ! L'inertie de nos habitudes est telle que cela ne s'adresse pas aux mous. Je veux dire : cela nécessite une dose de passion, un vrai désir de mieux comprendre l'humain et de s'améliorer. La question de la pratique n'est ainsi pas celle de savoir combien de temps par jour on passe sur son tapis. Il s'agit de commencer à vivre avec conscience, en sachant que l'approfondissement de cette vie-là n'a pas de fin. Alors, la pratique est plus une question d'« appel » que de discipline au sens volontariste. Au lieu d'être dur envers soi-même, on peut chercher avec joie et application ce qui est vrai au-delà de nos illusions.

Anoula Sifonios

*Article publié dans les Cahiers du yoga n°13,
Janvier-avril 2013*

Illustration Béatrice Kilchenmann Bekha