

Extraits du travail écrit pour la validation de la formation réalisée entre novembre 2021/juin 2022 sous la direction de **Christophe André, Nathalie Rapoport-Hubschman et Rebecca Shankland**

« **Approches intégratives corps/esprit** »

{La question posée principale était :}

« Qu'est-ce que je me sens capable de transmettre, qu'est-ce que j'aimerai intégrer à ma pratique ? »

En fait, cette formation me fournit plutôt un éclairage scientifique, la possibilité d'expliquer aux élèves en quoi la pratique du hatha yoga, du yoganidra et de la méditation sont des pratiques « corps-esprit ». C'est une validation par les neurosciences de textes anciens (notamment les Yoga Sutra de Patanjali (sans doute II è siècle) et de la Hatha Yoga Pradipika de Svamimarama (XV è siècle). Le hatha yoga, dans sa compréhension entière et sa pratique traditionnelle agit sur les trois plans de l'être : physique, émotionnel et mental/spirituel (ce qui en aucun cas ne suppose une pratique religieuse).

Cette formation renouvelle ou assied ce qui était validé par une transmission basée sur l'expérience (feeling vs knowing). Il n'est pas nécessaire de tout expliquer mais cette démarche scientifique permet de contrer certaines idées reçues ou préconçues ayant trait au yoga.

Le milieu du yoga est souvent un peu ésotérique, et quelquefois plus proche du charlatanisme et de l'amateurisme (victime de son succès mais cela a toujours plus ou moins été le cas). Il est difficile d'exprimer cette opinion sans se sentir un peu coupable de porter un jugement mais j'ai compris avec la table ronde du dernier jour, qu'il est important de pouvoir se situer et se démarquer de tout ce qui a pu conduire la Ligue des Droits de l'Homme à mettre en garde contre la méditation notamment.

Je ne peux parler que de ce que j'ai appris et continue d'apprendre. Il existe un très grand nombre de manière de pratiquer le yoga, certaines sont pour le moins fantaisistes, et/ou inefficaces si on place dans perspective ACE (corps/esprit) voire dangereuses. C'est donc important de savoir en quoi le travail des postures qui développe la conscience du corps, la non compétition et la recherche d'un ajustement permanent et bienveillant aux possibilités de l'instant ; le travail sur la

respiration, pranayama, qui ne se résume pas seulement à la cohérence cardiaque mais à la compréhension physique et physiologique du phénomène de respiration, que cette respiration se travaille comme un musicien ses gammes, de ressentir combien le souffle est un fil conducteur entre l'extérieur et l'intérieur. L'attention permanente à l'harmonie entre la posture dont l'intérêt principal est de trouver le chemin pour s'en approcher en explorant ses limites physiques, ses craintes et ses ressources peut-être insoupçonnées, et le souffle qui, si la posture est juste pour le pratiquant, reste calme, lent et régulier. Le souffle soutenant la tenue de la posture et la posture favorisant la circulation du souffle, il est possible alors de réaliser ce verset célèbre Yoga Sutra II-46 « sthirasukam asanam » « ferme et douce est la posture » ou dit de manière plus poétique par Gérard Blitz « être fermement établi dans un espace heureux ». Le verset suivant II-47 précise que cet état résulte « à la fois de la détente (basée) sur l'effort juste et de l'harmonie avec l'infini (en soi) », puis en II-48 « (il en résulte alors) l'absence de perturbations dues aux paires d'opposés ». Ce qui permet le développement de l'équanimité, du contentement (samtosha) ce qui ouvre à une réaction/action appropriée (éviter ce qui peut l'être, accepter l'inévitable).

Le corps est donc le lieu de l'expérience, une fois qu'il est exploré, assoupli (mais ce n'est pas une condition à la pratique du yoga), pacifié alors il est possible de s'installer dans une posture, le plus souvent d'assise, propice à l'établissement des conditions nécessaires à la survenue de l'état de méditation.

L'assise juste (ce peut être sur une chaise, ou un coussin, ce qui compte c'est l'allongement et l'alignement avec légèreté de la colonne vertébrale, l'établissement d'un axe intérieur qui ensuite autorise à détendre tout ce qui peut l'être) favorise une meilleure respiration, témoigne de notre manière d'être dans le monde : détendue, stable, le cœur ouvert ; sa tenue dans la durée prévient l'endormissement ou la somnolence, elle nécessite une vigilance bienveillante.

Patanjali Yoga Sutra I-42 définit le yoga, ici compris comme l'assise méditative, : « le yoga est la cessation du fonctionnement automatique des activités du mental », en ce que ce fonctionnement automatique est souvent la cause principale de la souffrance. Le yoga vise donc la réduction de la souffrance par la

pacification du mental et la découverte de soi. Pour ce faire, Patanjali propose en II-29, 8 membres qui reflètent les différents plans de l'être humain depuis sa relation avec le monde extérieur jusqu'au plan le plus subtil.

Yama : relation avec autrui (cela comprend la non-violence, la véracité, l'honnêteté...),

Niyama : relation avec soi (notamment le principe de contentement samtosha-équanimité, discipline de vie, étude de soi...)

Asana : travail du corps par la pratique des postures,

Pranayama : travail sur le souffle pour mieux gérer les énergies dans le corps en lien avec les émotions et pour développer la vitalité.

Pratyahara : travail sur les fonctions sensorielles pour les ramener en soi afin de ne pas être sans cesse attiré à l'extérieur de soi.

Dharana : concentration, le fait de fixer son attention sur un élément de l'expérience et de l'y maintenir.

Dhyana (qui a donné zen en japonais) : contemplation (cela peut être avec une intention (bhavana).i.e gratitude, bienveillance)

Samadhi : état de yoga, état d'unité.

Il est intéressant de noter que le contraire de samadhi en sanskrit est vimadhi, (vi étant un préfixe qui indique la séparation) dont la signification est maladie, dispersion.

En dehors des formes les plus connues de yoga et de méditation, il existe une pratique appelée yoganidra (traduit inexactement par yoga des rêves ou du sommeil). C'est une technique qui permet de se relaxer consciemment. Cette technique très codifiée dans son déroulé (mais dont le contenu ensuite est propre à chaque enseignant) vise à une relaxation conjuguée du physique, du mental et des émotions. L'état de yoganidra peut être comparé au moment où l'on ressent que l'on va s'endormir mais en maintenant l'attention on chemine comme sur une ligne de crête entre veille et sommeil. On traverse différents états de conscience au cours desquels sont constatés un ralentissement de tout le métabolisme et des modifications physiologiques. Il est dit que 20 minutes de yoganidra procurent les mêmes effets que deux heures de sommeil.

Le yoganidra, tel qu'il m'a été enseigné par Micheline Flak (elle-même élève et disciple de Swami Satyananda), se retrouve dans de nombreux points évoqués lors de la formation ACE. Il peut être utilisé aussi bien pour un travail sur les émotions et le stress, que

pour favoriser la perception et la reconnaissance des forces et des valeurs, ou pour induire une relation apaisée à soi-même et aux autres ou encore développer les comportements pro-sociaux. Il est intéressant aussi de le proposer avant une séance formelle de méditation.

La présentation de Perla {Kaliman} sur l'épigénétique, m'a tout particulièrement intéressée au regard notamment d'un des éléments du yoganidra : le sankalpa.

Là aussi, il n'existe pas de traduction idéale de ce mot qui peut signifier tout à la fois « résolution » « souhait » « vœu ardent », il s'agit en fait de l'expression, formulée de manière positive, d'un désir profond de changement, pour soi-même et dans l'optique que ce changement, si possible, profite aussi aux autres et à l'univers tout entier. Il peut avoir trait à tous les plans de l'être. Il ne convient pas de le chercher de manière intellectuelle mais plutôt de le laisser affleurer à la conscience. On a coutume de dire que c'est le sankalpa qui nous trouve plutôt que l'inverse, mais quelquefois il est bon de s'aider un peu à le découvrir. Il est recommandé de ne pas le divulguer afin de ne pas être influencé par notre entourage qui pourrait, par gentillesse, nous dire que ce n'est pas nécessaire ou bien, par taquinerie, qu'on aurait dû plus le travailler ! La tradition stipule que le corps et chacune de nos cellules « entendent » le sankalpa et qu'à partir de là, le changement souhaité peu à peu se met en place.

Il est à prononcer à deux moments clé de la pratique, un peu après le début, entre la pratique de retrait des sens et la rotation de la conscience, et un peu avant la fin, juste avant le retour vers l'extérieur : deux moments où le corps est détendu et disponible pour le laisser résonner profondément. L'on recommande de le dire aussi le soir juste avant de s'endormir et le matin en ouvrant les yeux (si le réveil a été paisible bien sûr).

La formulation positive, i.e pour un fumeur, ce ne sera pas « j'arrête de fumer » mais plutôt « je respire sainement, librement... », est basée sur l'idée ou l'intuition que le négatif entraîne une résistance inconsciente et que la motivation basée sur le positif est facteur de réalisation. (Descartes aurait dit à une princesse déprimée : « j'ai remarqué que les choses que nous entreprenons avec joie ont l'habitude de réussir... »).

Un sankalpa peut nous accompagner plusieurs années ou quelques mois. Il nous « quitte » lorsqu'il est pleinement accompli et alors un autre se présente presque spontanément.

Ce sankalpa, qui n'est pas la méthode Coué d'autosuggestion, est-il un facteur possible de « réveil » de l'expression de certains de nos gènes ?

Déroulé type d'une séance de yoganidra. La durée peut varier d'une dizaine de minutes à une heure, fonction de celle-ci les différentes étapes peuvent être allongées ou raccourcies.

Le yoganidra se pratique allongé, sur un tapis de yoga ou tout autre support qui soit à la fois confortable et ferme, afin de favoriser le relâchement tout en préservant l'éveil (si on pratique le yoganidra avant de s'endormir, il est tout à fait possible d'être dans son lit...avec une forte chance de s'endormir avant la fin.) Avant de s'allonger on peut faire quelques mouvements d'étirement, de contraction et de décontraction volontaire des muscles (Jacobson) afin de permettre ensuite la tenue immobile de la posture allongée.

La position préconisée est savasana (posture du cadavre= abandon), sur le dos, les jambes légèrement écartées l'une de l'autre, doigts de pied retombant vers l'extérieur, bras légèrement écartés du buste, paumes de mains tournées vers le ciel si les épaules le permettent. On peut glisser un petit coussin (type boudin) sous les genoux, ou tout à fait plat sous la tête et il est recommandé, indépendamment de la température de la pièce, de se couvrir d'une couverture ou d'un châle léger ce qui procure un sentiment de sécurité et favorise le relâchement du corps (« Il faut que le corps soit à l'aise pour que l'âme s'y plaise » Saint François de Sales)

- 1- Prise de conscience des points de contact du corps et du tapis. Développer interoception, conscience du mouvement du souffle, des pensées, de tout ce qui est là. Quelques Insp/Exp profondes.
- 2- Pratyahara : retrait des sens. Avaler la salive, conscience de l'air à l'entrée des narines (parfum éventuel), sensations de contact à la surface du corps habits/peau-air/peau...situation dans l'espace, se remémorer/visualiser la pièce, sa localisation...accueillir les sons des plus éloignés jusqu'au plus intime, celui du souffle.
- 3- Prononcer mentalement, avec confiance, le sankalpa trois fois.
- 4- Rotation de la conscience dans les différentes parties du corps

- 5- Respiration dans les différents espaces avec compte à rebours
- 6- Évocation des paires d'opposés physiques ou psychiques
- 7- Images rapides
- 8- Histoire symbolique
- 9- Sankalpa à nouveau trois fois avant retour progressif vers l'extérieur par prise de conscience des sons, du lieu, des sensations de contact, de la présence du souffle. Remettre le corps en mouvement en bougeant les doigts des mains et des pieds, faire doucement rouler la tête avant de s'étirer de tout son corps. Rouler sur le côté et ensuite se redresser.

Suivant ce que l'on veut travailler, on pourra porter l'attention plus sur le souffle, modifier le contenu des images rapides et de l'histoire symbolique, ajouter des séquences comme un retour dans le temps, se voir dans un miroir...

Tout au long de la séance, il est plusieurs fois répété « vous pratiquez yoganidra, vous êtes éveillé, immobile ». Il est possible bien sûr de bouger si la posture devient inconfortable, en ce cas il est demandé de le faire en toute conscience et non pas à « la sauvette ».

Il me semble que le yoganidra s'inscrit tout à fait dans cette optique de réponse de relaxation, notamment par l'activation du nerf vague (système parasympathique) via le travail sur le souffle notamment tel que décrit par Swami Satyananda (celui qui a codifié le yoganidra en partant de pratiques anciennes et oubliées) *« s'ajuster aux rythmes du souffle et du monde dans lequel nous vivons (rythme cérébraux, battements du cœur, tensions musculaires, rythmes mentaux et émotionnels, hormonaux, sommeil et veille- tous avec des fréquences et des intensités variables. Ces rythmes internes se produisent dans le cadre des rythmes externes du jour et de la nuit, des saisons...en en prenant conscience en état de détente, on peut agir sur certains d'entre eux. La respiration consciente court-circuite le cerveau limbique et favorise effet calmant sur plan émotionnel, le souffle est plus calme, plus lent, plus régulier. »*

Le yoganidra permet l'observation et l'accueil en détente des pensées automatiques, des évènements douloureux, une

meilleure compréhension de son mode de fonctionnement, de ses forces, de ses valeurs et de ses motivations, une meilleure acceptation de ce qui ne peut être évité...

En fait, c'est comme un instrument à partir duquel l'enseignant compose une séquence en utilisant et orientant les différentes étapes en fonction du résultat recherché.

Il est recommandé aux pratiquants de peu à peu s'approprier la technique afin de pouvoir pratiquer seul. Cela vient assez vite, au moins jusqu'à la séquence de la respiration dans les différents espaces. En ce cas, on peut tout à fait pratiquer assis sur une chaise, ou dans les transports en commun...quelques minutes alors suffisent pour relâcher les tensions, pacifier les émotions, se rendre présent à soi avec bienveillance.

Il faut éviter de pratiquer un long yoganidra avant de prendre la route ou bien prévoir un temps suffisant pour sortir de l'état de relaxation profonde.

Aliette Balladur, juin 2022

Envoi par WA de trois séquences audio de yoganidra abordant
L'enfant
Le retour au calme
La gratitude