

AU-TOUR DU
YOGA

« Son » yoga

Je sors de ma pratique de yoga, et je vais chez mes parents.

Coucou m'man, comment ça va ?

- *j'en peux plus, écoute un peu !*
- *je tends l'oreille, écouter quoi ?*
- *tu n'entends pas ?*
- *je réalise à quel point chaque personne vit dans un univers personnel où le son entendu par un n'est pas forcément capté par l'autre, car sans doute jugé dénué d'intérêt ou non dérangeant... je souris. Non , je n'entends pas.*
- *Le son de la rotofileuse, ça me rend folle !*
- *La rotofileuse ? je tends à nouveau l'oreille, donnant une direction à mon cerveau pour sa recherche auditive et effectivement, je capte un bourdonnement fort et je m'étonne de n'avoir rien entendu la première fois !*
- *Ça dure depuis 8h du matin, en plus ils brassent de l'air en poussant les feuilles !*
- *C'est vrai que le bruit devient vite assourdissant une fois qu'on a ouvert les canaux qui permettent de le rendre audible. Je ferme les yeux et tente de m'intérioriser comme dans la séance de yoga. Le son de la rotofileuse devient progressivement diffus, et finis par ressembler à un mantra « aum » passé en boucle en continu. Je branche mon I pod sur la vieille chaine hifi et passe un mantra aum en boucle, en disant à ma mère de se concentrer dessus.*
- *Petit à petit le mantra et le bruit de la rotofileuse finissent par se confondre dans l'oreille de ma mère. Ils ne sont devenus qu'un*

- « *mais je persiste et signe que la rotofileuse ne sers à rien !* »
- Reste l'inébranlable verre à moitié vide de ma mère !

La réalité de la réalité

Je sors de mon cours de yoga, encore tout chamboulé par la séance. S'intérioriser est un phénomène tellement rare dans notre société basée sur l'extérieur que j'ai l'impression de ne pas avoir subi de sas de décompression et que mes sens sont toujours tournés vers l'intérieur de moi et non vers l'extérieur. Je regarde les gens dans le métro, on dirait une fourmilière humaine, ils s'agitent dans tous les sens, sans prêter attention ni à eux-mêmes ni à l'autre. Un homme bouscule une femme sans ménagement et visiblement sans même s'en apercevoir. Deux ados parlent forts :

- *Regarde moi cette fille comme elle bonne !*, en matant une vidéo sur leur téléphone portable. Pourtant ils viennent de passer à côté d'un groupe de jolies filles qui valaient sans doute largement leur vidéo.
- Une jeune fille pousse une femme plus âgée pour entrer dans le wagon du métro sans laisser sortir les autres. Elle voit que la dame veut sortir, et avec elle tout le reste des passagers, pourtant elle force le passage, ce qui fait que trois personnes restent bloquées dans le wagon sans pouvoir sortir à leur arrêt de métro.

Dans le le wagon, un homme apparemment très âgé lutte avec sa canne contre les soubresauts chaotiques du métro pendant qu'à quelques centimètres de lui un adolescent visionne un film sur une tablette informatique, sans un moindre regard pour son aîné...

Partout les gens sont soit sur leur portable, soit sur leur Ipad, soit avec leurs écouteurs, perdus dans un monde virtuel qui n'existe pas et où ils n'existent pas non plus, pas plus que leurs congénères humains. Je me sens perdu, comme si j'étais seul à avoir lever la tête alors que tout le monde regarde le sol.

Dans le fond, une dame a les yeux ouverts sur moi. Elle me sourit, elle m'a

vu. Dans un monde où personne ne se voit ni ne voit personne, ça me rend heureux, et je lui souris en retour. En sortant du wagon, elle me dit : « *namaste* ».

Je pense avoir déjà entendu cette expression quelque part, je rentre chez moi et je cherche sa signification : « Mot en langue indienne sanskrit signifiant : '*je vois ton essence*' »

Ne saisissant pas vraiment le sens du mot es-sence, je recherche une explication plus caricaturale mais plus compréhensible. Je m'arrête sur la dernière, éloquente :

'je te vois vraiment'

Au temps de tant...

Je rentre dans ma voiture et démarre. Sur la rue principale d'Aubagne, les priorités à droite abondent, et je suis obligé de rouler au pas pour voir arriver les voitures qui viennent de cette direction. L'automobiliste derrière moi ouvre la fenêtre en me balançant des insanités qui sonnent comme ayant un goût si désagréables en bouche que je n'ose même pas les transcrire. Je le regarde hébété et poursuit ma route et mon périple entre les différentes rues présentant le même type de configuration (presque une priorité à droite toutes les deux rues !). derrière il hurle de plus en plus fort et devient de plus en plus rouge, plus rouge que le feu qu'il grille pour rester coller à moi.

Bien plus rouge que le feu auquel nous sommes forcés de nous arrêter tous les deux un peu plus loin. Je suis tellement captivé par ce bonhomme dans sa voiture qui s'égosille à faire saillir ses veines comme des tuyaux le long de son cou et son visage, que je ne vois pas le feu qui passe au vert. Le monsieur tout rouge allie son langage particulièrement riche en grossièretés à des klaxons assourdissants. Je finis donc par démarré et le même homme me fait une queue de poisson pour m'obliger à me garer, sors de la voiture avec un air près à en découdre. Je ferme les yeux et me concentre sur ma respiration, comme pour éviter la contamination ambiante de sa mauvaise humeur. Après tout, c'est sa mauvaise humeur, pas la mienne.

Il me fait signe d'ouvrir la vitre déjà entr'ouverte, mais j'estime qu'elle l'est suffisamment.

- *T'es pas un peu con, toi ?*
- *Je lui réponds : je pense que non, et vous ?*
- *Ma réponse le déconcerte un instant, puis il secoue la tête et insiste : t'es*

pas un peu con de t'arrêter à toutes les rues, non ?

- *C'est bête de vouloir respecter les priorités à droite ?*
- *Mais y'a personne qui les respecte les priorités à droite ducon ! Et t'as même pas vu le feu passé au vert, tu te dis pas que j'ai peut être d'autres choses à faire !*
- *Je prends une profonde inspiration : vous voulez dire que vous êtes pressé ?*
- *C'est ça, le débile ! Tes moins con que t'en as l'air !*
- *Alors, si vous êtes pressé, pourquoi vous perdez du temps à discuter avec moi ?*
- *.... Son expression semble passer par de multiples émotions. Puis il finit par lâcher : Connard ! »* Et il s'éloigne. Ses paroles et son klaxon assourdissant s'éloignant avec lui, il ne reste que le silence de me propres pensées. Je plains cet homme sincèrement.

Com-unique-action...

Je suis à l'accueil du club et une voiture se gare sur le parking réservé aux éducateurs sportifs et aux adhérents.

Je sors, le sourire aux lèvres :

- *Bonjour madame.*
- *Qu'est-ce qu'y a ?, me répond elle.*
- *Oh, rien, je voulais juste savoir si vous veniez pour le cours de yoga.*
- *Le yoga ? quel yoga ?*

C'est un parking privé comme indiqué. Je montre du doigt les multiples panneaux avec interdiction de stationner mentionné dessus. Des cours de yoga vont commencer dans quelques minutes.

- *Mais j'ai une course à faire et y'a personne !*
- *Je respire profondément et cherche ce qui pourrait faire écho à votre univers. Alors si y'a personne chez vous, ça vous embête pas que je rentre, je m'installe dans votre canapé en grignotant quelque chose ?*
- *Qu'est ce que ça a à voir, y'a personne ici !*
- *Et chez vous non plus.*

- *... n'importe quoi, j'en ai pour minutes.*
- *Je vois du coin de l'œil la voiture d'un élève ralentir mais ne pouvant pénétrer le parking, hausse les épaules, puis s'en va. Je respire à nouveau : et vous trouvez ça normal que parce que vous devez faire votre course, des adhérents qui ont payé leur cours ne puissent pas se garer sur un parking que nous payons pour qu'ils puissent le faire ?*
- *Putain ! t'es bouché ? J'en ai pas pour longtemps !*

La dame s'en va, le cours de yoga commence et la même dame, bloquée à présent par deux voitures d'élèves de yoga, ne peut plus sortir. Elle se met à klaxonner. Je feins de l'ignorer, je ne peux plus interrompre le cours une

fois commencé, et je n'ai pas les clés des voitures pour les déplacer. Au bout d'une dizaine de minutes de klaxons ininterrompus, elle se met à taper violemment à la vitre. Je vois sa main devenir écarlate au bout d'un quart d'heure. Elle se met à hurler, et je la vois appeler un à un tous les numéros affichés sur le mur du club. J'entends au loin mon portable sonner au bout d'un moment.

Les élèves sont passablement perturbés par tout ce tapage. Je commence à sentir croître un agacement, puis une phrase me vient. Le yoga n'est pas le club, le yoga c'est la vie quotidienne. Je viens de l'énoncer tout haut, et je poursuis : le yoga n'est pas que le silence, le yoga ce sont les sons qui s'impriment sur le silence, alors concentrons nous sur les sons. Les bruits extérieurs ne doivent pas être des objets de déconcentration et devenir des objets de concentration. L'agitation extérieure devient ce que l'on observe, et cette agitation s'imprime sur le support du silence, toujours présent. Les élèves se calment, et le cours reprend sous les assauts répétés de la dame garée sur le parking. Une demi heure s'écoule et la séance se termine. J'ouvre la porte pour laisser sortir les élèves. La dame ne les laisse pas faire, les bouscule et rentre la première : vous êtes sourds ou quoi ?

- *Et vous ?*
- *Quoi ?*
- *Je vous avais dit que c'était un parking privé.*
- *Et je pouvais pas sortir depuis plus de trente minutes !*
- *Je respire à fond, voyant l'inutilité de la prise de conscience que je tentais. En tout cas, je voulais vous remercier.*
- *...*
- *Grace à vous, j'ai pu faire une séance de yoga innovante, et ça m'a beaucoup appris, alors merci et pardon pour le dérangement.*
- *... elle hésite, tentant visiblement de comprendre si je suis sérieux ou si je*

me fiche d'elle, puis dans le doute, elle laisse échapper un pfff ! Et elle repart, perdue de nouveau dans ses pensées.

Respiration de feu

J'ai froid. Le chauffage ne marche pas chez moi, et j'avoue que je me gèle.

Une phrase me revient de mes pérégrinations : « toujours aller contre une inclinaison pour progresser ». En yoga, le prof dit toujours que l'on peut enclencher à volonté son chauffage intérieur pour réchauffer son corps. La clé, c'est la respiration.

J'enlève mon pull, et me mets en position de la chaise. Position particulièrement difficile puisqu'il s'agit de s'asseoir sur une chaise... qui n'existe pas. La chaise est créée par le positionnement correct des différentes chaînes musculaires, partant des orteils au genou, puis du périnée jusqu'au sacrum, et du sacrum jusqu'en haut de la colonne vertébrale. La position en elle-même et la concentration qu'elle implique me donne déjà un peu chaud mais la température est basse, donc le froid me gagne vite...

Je déclenche des respirations énergiques dites respirations de feu.

J'intensifie la posture et la respiration jusqu'à ce que l'impression de déclencher mon chauffage intérieur survienne. Sensation de chaleur dans certaines parties du corps... Je me mets à transpirer, alors que je suis immobile, la chaleur s'amplifie jusqu'à se diffuser à tout mon corps. Je souris bêtement devant l'efficacité du résultat en quelques minutes.

Ma compagne rentre du travail et me regarde, à moitié nu et dans le froid le plus complet... la vie de yogi est parfois parsemée de solitude !

Transe-en-danse

Je suis dans la cour de récréation, le ballon me vient dessus, je sens les regards peser sur moi, n'ayant pas des capacités extraordinaires et n'étant pas vraiment doué au foot... soudain, le temps s'arrête ou se ralentit, je ne saurais trop dire. Je me retrouve sans y réfléchir dans une position parfaitement improbable, le corps contorsionné en l'air mais pourtant parfaitement opérationnel. J'ai la sensation de flotter dans les airs et de marcher dessus. Mon corps pivote littéralement tout seul et je le regarde faire, hébété. Mon pied droit finit sa course miraculeusement sur le ballon qui, percuté par la violence de la frappe, se retrouve en pleine lucarne sans que le goal n'ait rien pu faire. Pendant un laps de temps très bref, je suis le roi du monde. Puis, je retombe comme un sac de patate sur le sol. La douleur n'y fait rien, je suis toujours le roi du monde porté en triomphe par son équipe. Je suis celui qui a transcendé les limites de la gravité, je suis celui qui a transcendé ses propres limites pour faire une action qui n'en avait pas... de limites. Pourquoi ne suis-je pas toujours capable d'en faire autant ?

Et si toute notre vie était la quête de ce gamin au ballon de foot ? Si toute notre vie se résumait à cette recherche de transcendance, comme si nous percevions que nous devons tendre à cette transcendance, sans savoir comment y parvenir ? Si toute notre agitation se résumait à essayer de combler ce désir dans notre acharnement à « réussir notre vie professionnelle », notre course à l'amour, à l'argent, au sexe, à faire des enfants, à plaire aux autres ? Et si tout se résumait dans cette phrase : comment être dans cette transcendance qui conduit toute personne objective à trouver que Michael Jordan traversant un terrain peuplé des

meilleurs joueurs de la planète a l'air de se balader dans un jardin
d'enfants ?

Et si nous avions tout le temps accès à cet état ?

Ping pong : yin yang

C'est la première fois que je joue au ping pong, les amis ont insisté pour que l'on fasse un petit tournoi entre nous. Je joue contre quelqu'un qui a le même niveau que moi, bien qu'il pratique le tennis de table depuis bien plus longtemps. Le résultat d'un point de vue extérieur est pathétique. On donne l'impression de deux limaces qui essaient désespérément de renvoyer la balle sur la table, la balle effectuant des sauts en cloche et même nous, joueurs, on s'ennuie profondément... d'un point de vue intérieur on est très concentré pour essayer de canaliser la balle, mais sans grand résultat... je finis par gagner, presque par forfait tant tout le monde s'endort devant un tel match !

Le deuxième match m'oppose à Romain, un joueur expérimenté et sûr de lui. Une chose étrange est en train de se produire. Tout comme dans le premier match, tout se passe comme si je me calquais sur lui, devenant son miroir. Romain est fort est rapide, je suis comme un mur qui lui renvoie les mêmes balles. J'ai les mêmes gestes que lui, la même façon de taper du pied à la fin du mouvement. Je pense que comme ma coupe est vide, je la remplis avec les infos que j'ai en face de moi. Les smashes de Romain sont de plus en plus forts, on est à plusieurs mètres de la table, l'un comme l'autre, et à chaque fois, il met la balle soit dans le filet, soit hors de la table. A la fin, il jette la raquette qui se brise contre le sol, et éclate en sanglots. Ce sont des sanglots de nerfs. Il n'arrête pas de répéter que ce n'est pas normal, que je suis nul, que je ne sais même pas comment renvoyer correctement une balle. Il répète que je suis un « putain de veinard ». j'ai tout de même gagné 21 à 7. La chance était drôlement de mon côté ce jour là... la chance ou lâchance ? Un lâcher prise totale dans la situation, devenant la situation, devenant la balle et l'ustant à chaque

échange de plus en plus finement, jusqu'à parvenir à faire croire que je ne suis pas bon, juste un « putain de veinard » aux yeux des autres...

J'ai mal mais je ressens mon corps. Je suis en combat.

Le comment-terre et le comment

faire...

Je viens de rompre avec ma petite amie. C'était un amour fusionnel et qui dit fusionnel dit impression de déchirement d'une partie de soi lors de la séparation. Je ressens comme si une partie de moi mourrait. Je suis obsédé par tous les événements qui ont conduit à la séparation, me les répétant en boucle inlassablement, ne parvenant même pas à me concentrer sur un film ou une musique. Le seul film étant le chapitre final de cette relation, avec la sensation que je ne veux pas accepter que ce soit terminé, alors que c'est déjà fini dans les faits...

Je ressens les émotions déferler sur moi, et plus je tente de les refouler, plus elles reviennent avec plus de force. Oppression de la poitrine, sensation d'étouffement... autant de symptômes d'une rupture amoureuse. Je n'ai rien envie de faire, pourtant je sais que le changement passe par un premier pas. Si rien ne dure jamais vraiment, si toutes les bonnes choses ont une fin, les mauvaises aussi. Tout commence par un choix, un premier pas. Je me mets en posture de chaise, en descendant plus bas que la normale pour permettre à mon corps d'être tellement sollicité que je n'ai pas d'autre choix que de me concentrer dessus. J'entame une série de bastrika, des respirations énergiques si puissantes que des voisins se sont demandés ce qui se passait dans mon appartement. Ça ne suffit pas, les pensées sont toujours là, à ruminer ma relation... je me sers donc des pensées et n'en fait qu'une seule : je visualise une petite fumée lumineuse qui monte à l'inspir, et qui descend à l'expir. Ça ne suffit toujours pas, je synchronise alors la respiration, la visualisation et les mantras, so à l'inspiration, ham à l'expiration. Mon corps tremble au bout de plusieurs

minutes, luttant sans arrêt pour pouvoir maintenir la position, ma respiration s'intensifie et mes abdominaux brûlent à force de les contracter sur l'expiration, mes pensées se brouillent sous l'effort conjuguées des visualisations et des mantras. Finalement, je m'assois, épuisé, et entame un kapalabati de fortune pour enfoncer le clou. C'est une respiration qui permet un « massage cérébral » en multipliant les expirs car c'est sur celles-ci que le cerveau se gorge de sang. Au bout de quelques minutes, les respirations s'arrêtent d'elles mêmes. Je suis dans un espace où le temps n'a pas de prise, j'entends le silence qui se prolonge sans durée aucune. Sensation de vacuité, d'inertie, d'apesanteur. Je sens à peine mon corps tellement il me semble léger. Mon mental est réduit à sa plus simple expression, celle de l'observation de cette inertie. Emerge alors une petite voix qui dit : « *Le yoga est quand même un outil extraordinaire ! Parvenir à me faire atteindre cet état dans l'état où j'étais...* ». puis une pensée entraînant une autre, j'ouvre les yeux et les ruminations reprennent, même si elles semblent plus éloignées et moins d'emprise sur moi. Je sais ce qu'il me reste à faire. La pratique engendre la pratique qui engendre le résultat.

A chaque Un sa place ?

Le taekondoïste et la place

- Il a pris ma place ! il a pris ma place ! il a pris ma place !
- Qui a pris ta place ?
- Ben Guillaume ! j'étais assis là, puis je suis suis allé boire et il a pris ma place
- Quand tu vas avec ta famille au supermarché, il y a un grand parking, non ?
- Ben oui !
- Et ton papa se gare sur une place quand il y va ?
- Ben oui.
- Et quand il s'en va, et qu'une autre voiture se met sur cette place, ton papa lui dit : « tu m'as pris la place ! » ?
- Ben non, il est à tout le monde le parking !
- Et là c'est pareil, il est à tout le monde, le tatami. S'il y a quelqu'un à la place où tu veux te mettre, tu ne vas pas poser tes fesses sur sa tête, tout comme ton papa ne va pas se mettre sur une place de parking où il y a déjà quelqu'un, c'est tout !

La règle de trois...

- C'est quoi la règle des trois « R » :
- Respect du professeur, respect des autres, respect de l'environnement !
- Et comment on promet de respecter cette règle ?
- ...
- Le salut est une promesse par le corps. On in-corp-ore la promesse. Quand on se salue, je promets de vous enseigner quelque chose et vous me saluez en promettant d'apprendre.
- Et pour les autres ?
- Chaque fois qu'on fait un exercice, on se salue pour se rappeler que l'autre est là pour nous aider à faire du taekwondo, et que sans lui, pas de taekwondo
- D'accord , mais pour l'environnement ? euh, c'est quoi l'environnement, d'abord ?
- Quand on salue le tapis en entrant, c'est pour respecter le lieu donc l'environnement dans lequel on fait du taekwondo. Et tout ce qui va avec, les cibles, raquettes, paos, tapis, murs...
- Pourquoi c'est important ?
- Parce que si on abime l'environnement, on ne peut plus y faire du taekwondo.
- Et pourquoi on répète tout le temps le salut ?
- Parce que l'une des choses récurrentes chez l'être humain, c'est d'oublier. Alors on se le rappelle constamment, pour être certain de ne pas l'oublier, et en passant par le salut, il y a le corps mais aussi le mental qui travaille

Les nerfs son faits pour être maîtrisés !?!?

Le professeur nous fait courir en faisant des aller retours le long de la salle. Au bout d'un moment, il nous dit qu'on a envie d'arrêter. C'est pas possible, il lit dans me pensées ou quoi !?! il dit qu'une petite voix nous demande ce que l'on fait là, il appelle ça le mental fainéant. Il dit aussi qu'il y a une deuxième voix, plus difficile à entendre, qui nous dit : « et pourquoi je n'y arriverai pas !? ». Puis il nous dit que nous ne sommes donc pas ce mental, puis il nous dit que nous ne sommes pas non plus que ce corps, sinon nous arrêterions lorsque nous serions épuisé, sans chercher à repousser ce que l'on croit être des limites physiques. Si on est que ce corps, le professeur dit qu'il n'y a qu'à pousser le corps dans ses derniers retranchements physiques et attendre qu'il s'effondre, mais personne ne le fait ou presque. Ma respiration s'emballe, le professeur semble anticiper ce que je ressens, et me dit de me concentrer dessus et de trouver le rythme adéquat pour continuer l'effort sans m'arrêter. Puis il nous dit d'accélérer en dosant notre effort alors que mes poumons brûlent, finalement je stoppe.

Il vient me voir et conclut : on ne maîtrise pas grand-chose si on ne maîtrise pas ce corps, on ne peut rien faire si on ne maîtrise pas sa respiration, on ne maîtrise rien si on ne maîtrise pas cce que se passe à l'intérieur de sa tête.

On a des outils, on a un corps, c'est un fait. On a aussi un mental, voir des « mental », ça aussi c'est un fait. Mais on n'est pas que ce corps, sinon on laisserait faire le corps parfois jusqu'à l'épuisement, et on n'est pas que ce mental, sinon il n'y en aurait pas plusieurs.

Le lien entre le corps et le mental, c'est la respiration, on ne maîtrise rien

si on ne maîtrise pas ce lien, ce souffle qui nous permet de ne pas nous essouffler.

Je ne comprends pas donc ça ne sert

à rien

- quoi ces signes sur le drapeau ?
- Le taiki coréen. Le yin et le yang, tout a son contraire. Et ça a un rapport avec comment ça s'appelle déjà ? Ce que les taekwondoistes font et qui ne sert à rien
- Tout a toujours son utilité.
- Mais si, la danse où les gens font des mouvements dans le vide
- Les pomsés ? les katas ? les taos ?
- Oui c'est ça, le truc débile et barbant qu'on nous demande de faire à chaque passage de grade !
- Tu crois que si des gens font des gesticulations de ce type depuis des millénaires, c'est parce que ce sont des abrutis ?
- ...
- Et si les abrutis trop sûrs d'eux-mêmes, c'était nous ?
- Comment ça ?
- Quand on pratique le taekwondo, si on apprend à faire mal on doit aussi apprendre à guérir. Si on apprend à se contracter, on doit aussi apprendre à se relaxer. Les pieds et les mains doivent être tout autant des armes que des moyens de soulager. Si on apprend la forme (poum), on doit aussi apprendre le fond (do). Si on apprend l'externe (combat) on doit aussi apprendre l'interne (poumsé sous forme de taichi lent). Les pomsés sont une représentation de la mise en mouvement corporelle de la représentation de l'univers, vu par les coréens, selon la règle ancestrale du taiki et du palgwe (les huit trigrammes symbolisant toutes les forces principales de

l'univers)

- Je ne savais pas ça...
- La connaissance est bel et bien l'enjeu des techniques traditionnelles qui paraissent non sensiques. Dans le cas des poumsés, il s'agit aussi de replacer son corps selon le juste alignement physiologiques pour réparer les dégâts que l'on peut nous-mêmes créer dans des combats ou dans une mauvaise hygiène de vie corporelle
- Mais parfois j'ai mal à la hanche quand je reste trop longtemps dans une posture traditionnelle et un prof m'a dit que tant que je n'ai pas mal au dos c'est que je fais mal le coup de pied
- Parce que les pratiques sportives poussées conduisent toujours vers des pratiques de non santé, même dans la « dite technique traditionnelle ». Ici, la performance sportive dans l'art martial n'a pas lieu d'être.
- Alors à quoi ça sert si on ne cherche pas à devenir plus fort ?
- Il s'agit aussi d'atteindre le satoriz ou la forme d'éveil le flux des psychologues ayant étudiés les sportifs de très hauts niveaux et leurs performances presque surnaturelles. Mais comme toujours, le plus c'est de passer par le corps et la pratique pour ne pas com-prendre mais connaître