

Les chroniques du

yoga :

Les pratiquants de yoga ont souvent une chose en commun : la fuite.

Par extrapolation, en fait, la plupart des êtres humains fuient, et c'est en cela que la pratique de yoga peut recentrer, réunifier. La fuite est caractéristique de la peur de vivre quelque chose et que ce soit la fuite dans la réalité virtuelle, la fuite dans l'ésotérisme, la fuite dans le rationnel et le scientifique, la fuite dans le religieux, la fuite dans la carrière professionnelle, la fuite dans les conquêtes amoureuses et/ou sexuelles, faites votre choix. On fuit pour éviter d'avoir à faire face à des aspects de notre vie qui ne nous conviennent pas en apparence. L'une des caractéristiques fondamentales de la recherche en développement personnel efficace est d'admettre cet état de fait et retrouver l'humilité de dire clairement qui on est, qui on n'est pas, ce que l'on a mis en évidence et qui nous semble négatif mais aussi ce qui nous semble positif.

Les nouvelles générations sont caractérisées par une déconnexion du corps, comme s'ils n'étaient pas totalement incarnés. Ceci dit, cela peut être le cas de toutes les générations étant donné nos modes de vie. Ici, il s'agira de se réconcilier avec son corps en l'acceptant comme une partie de nous et non forcément comme un joujou ou gadget que l'on peut modeler à volonté pour répondre aux desideratas égotiques des canons de beauté socio culturels.

On vit dans une société qui se pense, basée sur une (mauvaise ?) compréhension de la pensée cartésienne : « je pense donc je suis » .

C'est la base de notre façon de concevoir le monde. La base de la vie : on ne conçoit pas de vivre sans penser. Mais aussi la base de la mort : notre définition biologique de la mort est la mort...du cerveau ! Plus d'échanges chimiques scientifiquement décelables... Pourtant, nous ne sommes pas que notre partie pensante et consciente, sinon ce serait facile de changer les choses. De la même façon, beaucoup plus de gens que l'on croît re-viennent de cette mort scientifique,

mettant bien en évidence que beaucoup de choses dites par « arrêtés scientifiques » ne peuvent être arrêtées car elles sont continuellement en perpétuel approfondissement ou en construction perpétuelle, au même titre que l'être humain. Là où on en est se résume donc à ce que l'on nomme la réalité.

Passer par le corps est un bon exercice pour s'apercevoir que l'on ne se connaît absolument pas et que l'on passe à éviter de faire cette tâche fastidieuse. Le mental est aussi une piste intéressante puisque nous avons été éduqué de manière freudienne et les dogmes de tonton Freud sont solidement ancrés dans notre inconscient collectif pour que nous évitions soigneusement de remettre en question ce que l'on nous a appris à considérer comme l'évidence. Il s'agit ici de faire de l'épistémologie continue (la science de la science, se rappeler que la science est une construction fabuleuse mais une construction comme les autres, c'est-à-dire un simple point de vue humain comme un autre). Ça fait du bien de se rappeler ces faits tout simples : rien n'est une définition arrêtée.

L'un de premiers épistémologues a déclaré : « Donnez moi ô dieux, une planche dans cet océan d'incertitude ! ». c'est assez significatif qu'il s'en remet aux « dieux » (autorité sacrée) et c'est flagrant de voir que notre crise d'ego scientifique nous amène de nos jours à croire qu'il n'y a plus d'océan, alors que nous vivons sur radeau ou au mieux un atoll scientifique !

Une table n'est pas vue comme une table pour un menuisier comme elle est vue par un biologiste moléculaire ou comme elle est vue par un lambda moyen comme vous et moi. Le monde n'est pas le même pour vous et moi. Et alors ? Est-ce terriblement nécessaire de vouloir imposer votre vision du monde aux autres ? toutes les visions du monde n'ont-elles pas le droit de coexister, à condition de ne pas vouloir embêter le voisin avec les conclusions hâtives que l'on fait et qui ne concernent en définitive que nous-mêmes et notre propre vie ?

Revenons au corps : exercice simple.

Focaliser son attention sur ce qui se passe dans le corps, tout ce que l'on est capable de noter, les douleurs, les décontractions, les inconforts, les changements respiratoires, les apnés, tout tout tout et maintenir son attention le plus souvent possible dessus.

Le mental est un fabuleux outil de communication avec l'autre. Mais tout comme la science, ce n'est qu'un point de vue, qu'une partie de nous-mêmes. Le fameux « je pense donc je suis » en a fait le socle de ce que nous croyons être mais nous voyons bien que nous ne sommes pas de purs intellects et une simple baffe peut facilement vous en convaincre ! En gros, ce fameux mental qui est considéré comme l'ennemi caricatural dans beaucoup de traditions spirituels est un comme un employé à qui l'on a confié trop de tâches et qui a largement et depuis longtemps atteint son niveau d'incompétences, comme dirait l'autre.

Exercice simple :

s'entraîner à avoir un mental souple (entraîner son adaptation) et solide (capable d'assumer la tâche qui lui incombe). Vous avez une situation qui vous embête, un obstacle devant vous. Plusieurs possibilités : je me prends la tête et trépigne devant en me demandant pourquoi ça m'arrive, j'insulte l'obstacle ou celui qui semble en être la cause, je cherche à détruire l'obstacle, quitte à me faire mal ; ces possibilités revenant à l'impossibilité de voir une autre direction possible.

Autre possibilité :

Apprendre qu'il peut toujours y avoir un plan B, C, etc, et s'entraîner à le voir : je peux contourner l'obstacle, je peux faire demi-tour

Nous voyons bien aussi que ce dont nous avons conscience n'est qu'une partie infime de ce que nous sommes. La plupart des gestes que nous faisons ou des choix que nous croyons faire sont le fruit de conditionnement et de stratégies inconscientes qui sont comme des programmes informatiques qui nous fondent. Faire sauter ces programmes est une première étape intéressante pour retrouver de la liberté, donc un bol d'air et une marge de manœuvre réelle.

Le spirituel à présent.

Certains s'y réfugient, d'autres le rejettent avec force. Pourtant chacun d'entre nous est en recherche constante de cette fuite dans la transcendance. C'est la raison même qui nous pousse à jouer, à courir, faire du sport, danser, faire l'amour, se fondre dans un jeu vidéo ou un jeu de rôle etc... la transcendance et le dépassement est l'origine même de ce qui nous pousse en avant, que l'on soit athée ou croyant. D'ailleurs c'est marrant de voir à quel point un athée et un croyant se rejoignent dans leur fermeture sur leur vision du monde et dans leur volonté de l'imposer pour sans cesse réussir à se prouver à soi-même par les autres, qu'ils ont raison et qu'ils peuvent avoir cette sécurité intellectuelle de savoir « la vérité ».

Gros scoop : Et si la vérité, même spirituelle, n'existait pas vraiment ? Si elle ne dépendait que du point de vue de celui qui la vit, puis l'énonce et donc la dénature par la même occasion ?

Pour faire court, c'est très rigolo, bien que déstabilisant au possible, de s'apercevoir qu'il existe des tas de mondes différents. Autant que d'individus déjà, mais aussi autant que notre imagination peut le concevoir, et autant que ce à quoi notre imagination n'a pas pu s'autoriser à penser. Pour faire clair, si on est

un humain qui a fait du rationnel sa loi, s'apercevoir que le monde peut ressembler au seigneur des anneaux ou à un film de science fiction, élargit considérablement son point de vue ! Cependant, quand on a découvert cela, on a trois possibilités : se dire que l'on a pété une durite, que l'on fait un burn out, et qu'il est temps de se shooter avec des neuroleptiques pour se calmer un peu (parfois, c'est même nécessaire comme bouée de secours mental). On peut aussi se dire : pourquoi personne ne m'a jamais dit que le monde était aussi beau et vaste ? Et on peut rechercher ces perceptions qui sont à la base de cette visualisation de ces mondes qui nous paraissent oniriques. Ou alors on peut revenir à ce corps et ce mental en se rappelant que nous sommes bien plus que tout cela, et que garder cet état de conscience en vivant pleinement sa vie est peut être le fondamental et la première marche (1^{er} dan) du véritable développement personnel. On ne peut se développer personnellement, qu'en acceptant personnellement qui on est. Et on est ce corps, on est ce mental, on est cet inconscient et on est ce spirituel tout autant que l'on est tous ces points de vue à la fois. Notre caractéristique est ce à quoi on va accorder le plus d'importance, mais nier une partie de nous revient à cette fuite, quelle que soit sa forme.

Déconstruire pour mieux reconstruire.

Bien que ce soit déstabilisant à admettre, nous sommes sans cesse en déconstruction et en reconstruction. Et c'est pour cela que nous voulons toujours imposer notre point de vue ou s'en remettre au point de vue d'une autorité que nous considérons comme plus grande (dieu, la science, les médecins, les politiques, les avocats, un gourou en pagne, un site sacré, un guide spirituel, une vision, etc...). vouloir imposer une opinion ou se décharger la responsabilité de

cette opinion en adoptant celle de quelqu'un d'autre est la caractéristique fondamentale du besoin d'avoir raison, quelle que soit sa forme. La raison : le besoin d'avoir toujours quelque chose à se raccrocher pour croire que l'on connaît le monde, que l'on contrôle quelque chose, ne serait-ce que dieu n'existe pas pour les athées même si pour la plupart ils ne sont pas capables de donner une définition pertinente et cohérente que ce qu'est dieu pour eux. En gros, ils ne savent même pas ce en quoi ils ne croient pas ! Mais on pose cette croyance (une croyance d'une soi-disant non croyance) comme dogme de base pour rassurer son ego sur le contrôle du monde dans lequel on vit et qu'on ne cherche jamais à connaître tout comme on ne cherche jamais à se connaître puisque connaître réellement l'un revient à se pencher sur l'autre. Les deux n'étant pas dissociables si vous m'avez bien suivi ! Lorsqu'on apprend à se familiariser avec qui on est on s'aperçoit que la façon dont on se conçoit influence le monde.

Exo simple :

passer une journée en supprimant un de ces sens. Vous verrez que de « voir » le monde avec les yeux d'un non voyant augmentera considérablement votre perception, et donc le monde tel que vous le voyez sera lui aussi différent.

La question primordiale **est pourquoi je fuis ?**

Les choses, objectivement parlant, sont pourtant simples.

Je n'ai besoin de façon vitale que de ne prendre soin de moi. Alors pourquoi je m'encombre avec le reste ? Je sais que j'en choque plus d'un et je m'explique. Quelle est la priorité pour vous ? Votre conjoint ? vos enfants ? votre emploi ? Votre sécurité ? Mais si on y réfléchit de plus près : qui prendra du temps avec

votre conjoint si vous n'en avez plus à lui consacrer ? qui s'occupera de vos enfants si vous tombez malade à vous ignorer sans cesse ? qui assurera votre travail si vous n'en avez plus la force ni la santé ? la sécurité existe-t-elle vraiment ou est-ce une illusion pour continuer à se raccrocher à la croyance que l'on contrôle ?

Plusieurs voies : la sécurité n'est-elle pas l'acceptation de l'insécurité mais aussi de notre capacité d'adaptation, quelle que soit les formes que peut prendre la vie ?

Prendre soin de soi est la condition syn. e qua non pour avoir une relation de couple ou de famille. N'avez-vous pas remarqué qu'il faut que vous teniez debout pour pouvoir marcher ? N'avez-vous pas vu à quel point les choses paraissent faciles quand vous êtes bien dans vos pompes ? N'avez-vous pas saisi la différence entre un état agité et un état mental après une simple relaxation ? et si le choix était aussi simple que cela ? : je me choisis moi en priorité parce que sans cela, je ne peux pas faire ce que je veux pour les autres. Je choisis d'être bien pour être bien avec les autres.

Une fois ce choix que l'on considère comme son libre arbitre correctement et solidement posé. Il s'agit moins de faire que d'enlever les barrières qui nous empêchent de mettre concrètement en place le choix que l'on vient d'effectuer. « je dois prendre du temps pour me relaxer, mais...je n'ai pas le temps ! ». « tu comprends avec la vie survoltée que je mène, je n'ai pas un instant pour moi ! ». et en énonçant ces clichés, vous saisissez aisément que l'on n'est déjà plus dans le choix de « soi d'abord ». on peut toujours objecter : oui mais il faut bien travailler ! Je peux toujours rétorquer : oui et non, oui mais on peut aménager son emploi, ne serait ce que pour avoir une minute par heure pour se détendre. Non, car comme dirait Coluche, on n'a besoin d'un travail mais d'argent ! lol Si travailler revient à s'amuser parce que l'on reprend ou prend du plaisir bossant, alors on a arrêté de travailler.

On peut toujours objecter : « *vous me payer la nounou si je viens à tel ou tel cours qui pourrait me faire du bien ?* ». Je peux toujours rétorquer que comme énoncé plus haut, il s'agit de se débarrasser des obstacles. Celui qui veut trouve des moyens (il contourne l'obstacle), celui qui ne veut pas vraiment trouve des excuses (il se lamente et insulte l'obstacle). Pardonnez-moi si je suis un peu dur, c'est peut être mon éducation martiale qui parle mais à l'heure actuelle, il existe tellement de solutions qu'il suffit d'ouvrir les yeux. Certains cours sont conçus avec des ateliers (mandalas pour enfants, inventer un jeu, créer un spectacle silencieux) pour enfants simultanément aux cours pour adultes. On peut aussi faire des cours particuliers, s'adaptant à son propre planning, on peut aussi prendre des cours en ligne par skype ou hangout si on croit que l'on ne peut vraiment pas se déplacer et faire un cours avec casque devant son ordi même à une heure où tout le monde dort déjà ou encore selon l'heure. Pour les chefs d'entreprise il existe des formules à 5 ou 6h du matin pour qu'une journée yoga s'ouvre avant même que la journée ne commence réellement. C'est un peu comme si par magie, du temps se créait en dehors du temps linéaire tel que nous le concevons. On peut aussi pratiquer en famille, avec son conjoint, avec ses enfants, mettre en place cela tout au long de la journée, etc, etc, etc...

Trouver sa pratique est un point essentiel. Car il s'agit de trouver la porte d'entrée qui va nous mener...à nous-mêmes !

- Elle peut passer par le corps si on est sportif. Elle peut passer par le mental si on est intellectuel.
- Elle peut passer par l'inconscient si on est suffisamment conscient que l'on peut atteindre...l'inconscient !
- Elle peut passer par le spirituel si on est attiré par cette voie et cela nous fait vibrer.

Rappelez-vous que nous sommes tous en recherche de transcendance et l'objectif serait ici de vivre tout le temps dans la transcendance, quand on vit une expérience spirituelle forte comme quand on va aux toilettes. Et dans un premier temps, l'idéal est d'aller vers ce qui nous donne des frissons tellement ça nous parle. Amusez-vous ! Si c'est la zumba qui vous parle, faites de la zumba ! Si c'est taper sur une cible, faites des arts martiaux ! Si c'est parler ou écouter, faites des ateliers discussions et commencez par ce qui vous passionne ! Si c'est développer vos « pouvoir extrasensoriels », allez faire un stage dans ce domaine ! Eclatez-vous, ne vivez pas votre vie par procuration avec les jeux vidéo, la tv ou les réseaux sociaux où on fait semblant d'avoir pleins d'amis, mais sortez de cette vie irréaliste et jetez-vous dans la vie. Car au bout du compte, l'élément essentiel est ici : le but de la vie, c'est de la vivre. Réellement, c'est-à-dire en fonction de votre vérité et de ce qui vous éclate, vous fait vibrer, votre kif fondamental et qui vous donne la pêche, le sourire parce que vivre c'est jouer au jeu de sa vie à fond. Et ceci est à la fois la première et la dernière étape.

Une fois la porte d'entrée trouvée, on peut commencer à ajuster son propre puzzle et répondre aux questions fondamentales. Je veux quoi dans ma vie ? et comment ? la première c'est vous qui y répondez, la seconde on y répond en enlevant les barrières et donc en entamant un travail de détective pour traquer les obstacles physiques, mentaux, conscients ou inconscients, spirituels ou non, qui nous embourbent dans nos anciens schémas qui donnent l'impression de se répéter. Les faire sauter, revient à sauter...le pas vers la vie.

Concrètement :

une fois qu'on a choisi de faire de la salsa, on s'aperçoit qu'on a un souci de proximité avec les personnes avec qui l'on danse, alors on peut mettre en place

des techniques ou thérapies (attention, thérapie est un mot comme un autre et ne dénote absolument pas l'aspect pathologie, donc ne veut pas dire que l'on est malade. Juste que l'on veut évoluer et que la thérapie va nous permettre de faire bouger les choses) pour faire sauter les schémas qui nous prédisposent à être mal à l'aise quand quelqu'un entre dans son espace (problème de territorialité de son espace que l'on considère comme sa propriété, sa sécurité, etc... par exemple)

Reprendre son pouvoir

Et les émotions ça sert à quoi ?

A rien et à tout. En fait, nous sommes des êtres émotionnels à qui on a raconté qu'il fallait contrôler ses émotions, donc notre vraie nature. Pas étonnant que notre système se rebelle et pète un câble à plus ou moins long terme et plus ou moins fort selon les cas. D'un point de vue plus perché, nous sommes directement venu pour expérimenter des émotions donc les nier ou chercher à les contrôler revient à nier ce pour quoi on est venu s'incarner. Pas étonnant que la partie de nous qui tient la manette du jeu vidéo dans lequel on évolue se rebelle et nous en fasse vivre des vertes et des pas mûres tant que l'on n'a pas compris qu'il faut choisir la voie qu'il a choisi. Et c'est quoi ? Accepter ses émotions et même en allant plus loin accueillir ses émotions.

Comment on fait ça ?

Tout simplement en repérant ses émotions, en écoutant les parts de nous qui souffrent au moment où un événement arrive. C'est-à-dire qu'il faut être dans l'accueil, non de l'événement directement mais des émotions qui en découlent et écouter tout ce que ces émotions ont à nous dire.

Qui on est ?

Tout ce que tu peux parvenir à être. Tout ce que tu peux décider et d'assumer d'être. Tout ce que tu peux parvenir à créer. Tout ce que tu nommes la réalité, c'est aussi toi. Tout ce que tu ne peux pas voir et entendre, c'est aussi une partie de toi et c'est cet invisible spirituel, dieux, croyance, qui permet aux choses visibles de l'être.

Pourquoi le yoga en particulier ?

Parce qu'il touche à tous les aspects de ce que nous sommes. Parce que son message est suffisamment complet pour parler à tout le monde de façon intemporel, même s'il demande certains aménagements car les temps ont changé depuis son invention.

Parce que pratiquer des postures tous les jours, transforme le corps, et le corps se transformant, la respiration se modifie, le diaphragme se débloquant et la respiration se modifiant nos structures conscientes et inconscientes aussi

Parce qu'en pratiquant la respiration, le cerveau ne so'ygène plus de la même façon, des ondes mentales sont favorisées et d'autres (le stress) évitées, et ainsi notre conscience du mon devient différente. On devient moins tranché, plus ouvert, plus humble, etc...

Parce qu'en pratiquant la méditation, on modifie consciemment ses connexions neuronales et que l'on crée des voies neurales de plus en plus efficaces vers ce vers quoi on veut se diriger ou tout simplement diriger notre attention.

Parce qu'en pratiquant une simple concentration on affute les pensées à ne devenir qu'une pensée. Et lorsque l'on dirige son attention sur un point, le reste, même momentanément, finit par disparaître.

Parce qu'en pratiquant les kryas on est directement confrontés à nos peurs primales les plus profondes et des ces obstacles levés, c'est comme si on sortait de sa maison pour la première fois !

Parce que les yamas et les nyamas sont des règles de vie simples, et constitue une hygiène de vie comportementale et social intéressante même si elle nécessite des adaptations et un sens critique aiguisé car il ne faut jamais rien prendre pour acquis.

Parce que trouver une pratique demande dans un premier temps un saut de la foi. Et ce saut de la foi est caractérisé par la remise de notre pouvoir personnel de décision à une autorité que l'on juge comme supérieur comme explicité un peu plus haut et que le yoga dispose d'une large gamme d'autorité reconnue en la matière :

- C'est la source de la plupart des pratiques spirituelles de nos jours (méditation pleine conscience, sophrologie, respiration holotropique...)

- C'est l'inspiration de bon nombre de pratiques psycho corporelles reconnues (Mézières, anti gym, pilates...)
- C'est une pratique qui est reconnue par son socle culturel et historique. Cette pratique, bien qu'historiquement datée, relève d'une tradition orale multi millénaire qui se perdrait dans les débuts de la civilisation indienne et qui aurait été importée d'une civilisation mésopotamienne (qui l'aurait elle-même importée...d'on ne sait où !)
- C'est un art de se découvrir soi même qui a une empreinte tant religieuse (on en retrouve des sources dans la religion Hindoue) pour ceux qui s'en remettent au religieux, que sacrée dans le sens laïque de « tu veux découvrir qui est dieu ? Alors va à sa rencontre, et va le faire par toi-même ». Il ne faut pas oublier que si bon nombre de pratiques sont en commun entre le yoga et le bouddhisme c'est tout simplement que celui que l'on nomme Bouddha fut historiquement un prince (Siddhartha gautama sakkiamuni) puis un grand ascète yogi, et qu'il créa sa propre voie (la voie du milieu), dérivée en très grande partie des techniques issues de son apprentissage du yoga et de l'éveil (samadhi au yoga).
- Pour le plupart d'entre nous qui avons adopté le « dieu science » par défaut étant donné que l'on ne nous a proposé que celui là de crédible, nos prêtres sont les scientifiques. Et nous vivons une époque formidable car la science, notre religion commune, reconnaît aussi de sa légitimité (le yoga vient d'être promu au patrimoine immatériel de l'humanité et d'innombrables articles plus ou moins bien faits pullulent sur les vertus des techniques yogiques). La bonne chose dans tout ça, c'est que quelqu'un qui ne peut remettre le contrôle à qui que ce soit sauf à cette autorité, peut aussi s'y abandonner sans crainte étant donné que le yoga se situe au carrefour de toutes ces portes d'entrée où l'on remet son

contrôle entre les mains d'une autorité, qu'elle soit en pagne ou en blouse blanche ou encore avec un tube à essai à la main.

-

D'ailleurs, qui vous a dit que j'avais raison ? qu'est ce que vous attendez pour me prouver que j'ai tort ? Et pour me prouver que je fais fausse route, étudiez plus que moi, pratiquez plus que moi, et voyez ce qui se passe. Pour me prouver que j'ai tort, l'une des possibilités est de se servir de mes conclusions qui ne sont valables que dans le point de vue restreint de ma propre voie, et de trouver sur le chemin la vôtre de voie, celle qui sera votre vérité, celle en fonction de laquelle vous allez vivre pleinement.

Alors amusez-vous, jouez au jeu de la vie, sans vous laisser happer par le « je » de l'avis et en vous rappelant qu'il y a autant de jeux que de je !

L'espace, le silence et le souffle

Ne vous êtes vous jamais demandé pourquoi n'y a-t-il pas de musique durant le cours de yoga ? ne vous êtes jamais posé la question de pourquoi rester à contempler cet espace, à écouter ce qui ne semble pas écoutable, ce silence ?

Le silence et l'espace sont vos deux meilleurs amis. Ils ne vous abandonneront jamais, ils ne vous laisseront jamais tombés. Ils accepteront vos erreurs, vos échecs, vos deuils, vos ruptures amoureuses... ils seront toujours là parce qu'ils sont tou(s)jours là, ils l'ont toujours été.

Le silence est la symbolisation auditive du vide, mais un vide plein comme le vide des bouddhistes ou un vide quantique comme le vide des scientifiques mais les uns comme les autres ne font que poser une étiquette qui leur parle plus sur ce

qu'est le silence véritable. Celui où tout surgit et où tout revient tout le temps. Des milliers d'années ont passé et toutes notre technologie n'a jamais rien pu offrir de meilleure réponse à toute chose que ce silence, ce néant inextricablement lié à la plénitude, à la complétude, au plein...

Ils ne nous quitteront jamais, même au moment de passer de l'autre côté puisqu'il s'agit même de la porte que nous emprunterons chacun à notre tour et où nous sommes tous réunis, tout le temps, si nous prenons le temps d'observer et d'écouter cette bonne « planck » où tout coexiste donc où rien n'existe fondamentalement...