de la Douceur

Mémoire de fin de formation

Professeur Ashtanga Yoga

Promotion 2016 (5 ans d'étude)

Dorothée Mendel

Sous la direction de Jean-Claude Garnier

Ashtanga Yoga Institute - 610 chaussée d'Alsemberg

1180 Bruxelles - www.yoga-ashtanga.net

Sommaire

Couverture

Remerciements

Introduction

Le Toucher

La Blessure

La douceur et l’art

La douceur et l’Orient

La douceur et le monde du sensible

La douceur pour soi

La douceur et son contraire

Conclusion

Bibliographie

Remerciements

Merci pour toujours à Anne pour sa douceur, son humour et son tchaï réconfortant.

Merci pour toujours à Jean-Claude pour son grand cœur, sa transmission et son enseignement précieux durant ces cinq années de formation.

Merci pour toujours à mes amis de tapis, à mes collègues de tous les questionnements, à nos beaux weekends de formation riches et émouvants, à ces belles réflexions.

Je n'oublierai jamais.

Om shanti

Introduction

Je suis entrée dans la première année de la formation d'*Ashtanga yoga* quelques mois après avoir donné naissance à mon deuxième enfant, Léon. Je venais d'accoucher. Mon corps était encore plein de cette naissance, de ce rapport au charnel, à l'animalité, à la brutalité et à l'émerveillement de l'accouchement. J'étais toujours en train d'allaiter quand je suis entrée dans une pratique plus intense et disciplinée de la première série d'*ashtanga yoga*. Aujourd'hui, je me rends compte à quel point ce fut une chance et peut-être pas tant un hasard que mon chemin de vie et de pratique se soient unis à ce moment-là. Durant l'accouchement, j'ai été confrontée à un aspect exceptionnel de l'être qui est la conscience. Une conscience constante qu'une mère chérit grâce à son lien avec son enfant. Je suis entrée dans la maternité comme je suis entrée dans ma discipline yoguique ; dans un engagement sincère et pour toute ma vie. C'est enfin comme cela que je l'ai vécu. C'est tout naturellement que le sujet de mon mémoire est apparu à moi et a fait son chemin dans mon esprit, tout au long des cinq années de formation… La *douceur*.

Constantin Brancusi, *La muse endormie*, 1910

Le sentiment d'être mère et parallèlement l'apprentissage et l'approfondissement de la pratique du yoga, ont éveillé une impression de douceur. J'ai compris que je pouvais être douce avec moi-même, avec mon enfant, avec l'autre aussi, par la suite, en enseignant le yoga. La découverte de ma douceur a été une révélation car j'ai pu entendre ou comprendre que je pouvais prodiguer du bien, être maternelle ce que j'ignorais auparavant.

La contemplation d'un nouveau-né, l'écoute de sa respiration, le toucher délicat de sa peau neuve et légèrement duveteuse ; tout ici résonne avec les premiers instants de la pratique quand, peu à peu, elle se révèle. L'écoute de sa propre respiration, la première fois que l'on perçoit une ouverture ou la peau vibrer. Le contact avec le vivant… La douceur fait apparaître l'écart entre ce qui est ici, là et maintenant et ce qui échappe en un instant.

Le lien avec la peau, les odeurs, les sens… L'écoute des sens, des sensations, de soi… Un champ nouveau s'est ouvert à moi. Ce qui me liait à ces deux aspects de ma vie, était l'écoute, la possibilité de la finesse, de la délicatesse, le toucher, le lien. Vaste sujet. Une vague gigantesque me submerge. Ne pas trop réfléchir, se laisser aller à son instinct, à ce que je sens et ressens…

C'est par la douceur que la mère du petit mammifère prend soin de son nouveau-né et l'accompagne dans sa croissance, l'enveloppe le temps qu'il faut jusqu'à ce qu'il ne soit plus vulnérable. Le corps du petit garde en mémoire toute la chaleur (ou les manques) qui auront été prodigués et façonneront l'être en devenir.
La douceur, le soin est l'essence même de l'humanité, l'intention du 'bien'. Le 'soin de l'âme' comme l'écrivait *Patočka* ; notre responsabilité d'être humain et, au-delà un véritable engagement envers notre monde et ce qui le compose ; les êtres sensibles, le monde végétal, animal, minéral…

Observer le monde, les arbres, le vent caresser leurs branches, faire trembler leurs feuilles… L'herbe plier et briller sous les rayons du soleil… les oiseaux chanter, virevolter dès l'aube… Goûter le ronronnement d'un chat reposant sur notre ventre … Respirer *le chant du monde.* La nature est douceur et inversement. On se doit de la respecter.

Je vais tenter ici d'élaborer et de mettre en mots ma quête de la douceur à travers et grâce à ma pratique de yoga et aussi ce qu'elle a fait de moi aujourd'hui. Identifier la place de la douceur à travers certains vécus et autres intérêts qui ont jalonnés mon expérience de vie. Dans ces différents univers de vie, j'ai réalisé que la douceur occupait une place essentielle et qu'elle avait, de ce fait, un rôle central et prépondérant dans la pratique du yoga également.

La douceur est une sensibilité animale, instinctive presqu'innée mais elle n'a pas toujours eu la même saveur à travers les cultures, les langues et les siècles. Voici déjà ce qu'à travers le mot et ses différents emplois dans différentes langues, on peut en apprendre.

Son Etymologie, du latin *dulcor*, désigne « douceur, saveur douce ».

En français, dans différents dictionnaires analogiques, des synonymes et le Littré, on retrouve les associations suivantes avec le terme 'Douceur' : suavité, finesse, le fait d'être agréable, délicieux. Ou encore ce qui est modéré, tempéré. Parfois le fait d'estomper, de corriger, de calmer, d'apaiser, d'alléger. Sentiment de bien-être, de tranquillité, patient, bienveillant, serein, conciliant, tolérant ou encore peut-il être associé à la bonté. Douceur qui charme les sens. En contrepartie, la douceur peut aussi être associée à une forme de fadeur, à ce qui est sans excès, raisonnable, faible, mou ou encore facile.

On peut s'en amuser et trouver dans notre langue les expressions suivantes : Passer *en douce,* notion d'éphémère, agir en douceur, aussi discrètement qu'un papillon mais de manière tout aussi essentielle.

S'en aller en douce, en cachette, l'échappée secrète. Idée de clandestinité, de quelque chose de furtif.

En grec, la douceur peut se dire *proates*, « douceur, amabilité », et évoquer l'être ensemble. Elle peut également se dire *praüs,* « débonnaire » terme plus sensible.

On retrouve, dans bon nombres d'épopées homériques, comme témoignages de l'Antiquité, des héros capables des plus grandes violences durant les combats et, également, 'par respect', manifestés des hauts faits de courtoisie et de cœur, sentiments considérés à égal. Quand le roi Priam vient demander à Achille le corps de son fils Hector. Celui-ci accepte et la bataille est suspendue, Il l'invite même à sa table. Faire preuve de douceur était faire preuve de courage et de force.

Par la suite, ce terme va perdre de sa grandeur pour entrer dans une certaine forme de faiblesse.

En hébreu, douceur se traduit, entre autres, par *Mathoq* « douceur, bonbon » ou encore par Anavah (עֲנָוָה) signifiant humilité, bonté, faiblesse.

'Celui qui est sage de cœur est appelé intelligent. La douceur des lèvres augmente le savoir' (Bible, Proverbe 16 :21)

'Tu me donnes le bouclier de ton salut, Et je deviens grand par ta bonté' (Bible, Proverbe 2 Samuel 22.36)

Il faudra se référer à l'Orient et au sanskrit pour découvrir que la douceur s'apparente ici à un art raffiné et subtil, le lien se fait entre manifestation physique de la douceur, spiritualité et tempérance du cœur. Le Sama-Veda-samhita, recueil de louanges chantées destinées au brahmane-chanteur. Le terme, *sāman* signifierait à l'origine « pacification » aussi « douceur, accueil et paroles bienveillantes ». La tradition est orale, le Maitre transmet à son disciple une parole- *Rig-Veda*. La sonorité a toute son importance dans la culture védique qui conçoit

le Veda comme produit de l'écoute par les sages anciens du son original émis par la régularité des mouvements cosmiques. Plus tard dans des textes indiens, on trouvera huit stances liées à Krishna, et une répétition presque hypnotique du mot : « Douceur sont ses lèvres, Douceur est sa bouche, Douceur sont ses yeux… »

Le second chakra '*Svadhisthana'* se traduit en sanskrit par « douceur », le siège du soi. Son élément est l'eau et son sens le goût. Situé au-dessus des organes sexuels, il s'apparente à la vitalité physique, à notre état émotionnel, notre joie d'être au monde, notre lien aux autres que ce soit partager des plaisirs, des désirs, la sexualité, la procréation.

L'Inde et l'Asie ont, encore une fois, énormément de choses à nous enseigner, même à travers la virtuosité de la langue, émane richesse où rien n'est laissé au hasard.

Le Toucher

« La sensibilité tactile fonde le sentiment d'être incarné » écrivait Willy Van Lysebeth dans 'Vivre en yoga'.

Le toucher est le premier sens que l'on développe *in utero* et probablement le dernier à disparaître en fin de vie. On a bien conscience que le toucher joue un rôle essentiel dans le développement de l'enfant mais également dans la prévention des maladies car le contact physique agréable ralentit le rythme cardiaque et diminue les hormones du stress. Les scientifiques ont constaté que les personnes moins angoissées ont une meilleure résistance face à la douleur, cicatrisent plus rapidement et se montrent plus aimables.

La douceur peut s'exprimer par le toucher ou le fait d'être touché. Grâce à celui-ci, on peut libérer un espace dans le corps, une respiration. Les mains sont le véhicule le plus évident lorsqu'on souhaite amener de la douceur à l'autre. Encore faut-il apprendre à poser ses mains, à sensibiliser, à doser. Apprendre à les placer justement, apprendre à sentir le nœud, la maille à apaiser.

Grâce à une pratique régulière du yoga et une respiration *Ujjayi* fluide et apaisée, on peut arriver à emplir son corps de douceur, libérer chaque centimètre, oxygéner chaque étape de la chaîne musculaire et la rendre mouvante, souple, en respiration. L'enchainement des postures devient alors comme une danse, coulée, lâchée, rythmée, sans force.

Tout commence à la prière de début de pratique, les mains jointes, le sternum ouvert, les pieds ancrés dans la terre, les épaules et omoplates descendues, le ventre relâché et tenu. Tout est en équilibre, suspendu comme sur un fil, en respiration… *Aum*… A la fin de la prière, les bras redescendent… Expiration. Le corps est ancré, solide et léger, le cœur tourné vers le Soleil. Puis Les bras s'élèvent en inspiration, tout le corps se hisse vers le ciel pour redescendre vers la Terre et la danse de *Surya Namaskara*, la salutation au soleil, peut commencer, se déployer au rythme des inspirations et des expirations. Au fil du temps, quand on a la chance de pouvoir allonger chaque inspiration et chaque expiration, on touche à la possibilité de décomposer non seulement le mouvement des membres mais aussi le mouvement de la peau, des muscles, des fascias, et plus encore si on a la chance un jour d'y arriver. La respiration nous emporte, nous trouble et nous oublie. Le mental s'évanouit peu à peu, de mieux en mieux et la méditation peut faire son entrée.

OṂ

Vande gurūṇāṁ caraṇāravinde

Sandarśita svātma sukhāva bodhe

Niḥśreyase jaṅgalikāyamāne

Saṁsāra hālāhala mohaśāntyai

Ābāhu puruṣākāraṁ śaṅkhacakrāsi dhārinam

sahasra śirasaṁ śvetaṁ praṇamāmi Pātañjalim

OṂ

OM

Je m'incline devant les pieds de lotus du guru suprême.

Qui enseigne la Connaissance, éveillant l'immense bonheur de révélation à soi-même.

Il agit tel le médecin de la jungle, capable de dissiper les illusions et le poison d'une existence conditionnée.

Devant Pātañjali, incarnation d'Ādiśeṣa, de couleur blanche et aux mille visages radieux

(sous sa forme du serpent divin Ananta), à forme humaine sous les épaules,

Portant le glaive de la discrimination, une roue de feu symbolisant l'éternité

Et la conque représentant le son divin, je m'incline.

OM

La prière que le (ou les) *sadakha,* pratiquants de yoga, récitent ensemble haut et fort, les plongent instantanément dans l'écoute de leur vibration. Le *drishti,* regard rivé sur leurs mains jointes en prière sur le cœur, ils entrent en communion avec leur rythme intérieur. Le soleil intérieur peut alors se lever et se tourner vers l'astre qui, avec l'appel du jour, surplombe nos âmes.

« Arogyam bhaskarad icchet », Tout homme doit désirer la santé venant du soleil, écrivait Sri K. Pattabhi Jois dans son très bel ouvrage 'Yoga mala'. Qui mieux que le soleil peut déposer sur notre peau toute la douceur, la félicité, la chaleur et l'apaisement. Il est ainsi tout naturel de le saluer, de remercier cette nature si complète.

Alexander Calder, *Soleil sur les vagues*

La respiration profonde en *Ujjayi*, stimule l'hypophyse. En augmentant et en accélérant ses vibrations, elle irradie une belle lumière qui s'oriente vers l'épiphyse, la glande pinéale, si importante, appelée 'la couronne' ou 'porte de l'univers' par les indous. Stimuler cette glande, c'est l'accorder à des rythmes vibratoires extrêmement élevés. Cette respiration permet d'apaiser le mental et de favoriser la concentration. Elle fait également monter les énergies du sacrum le long de l'épine dorsale jusqu'au sommet du crâne et permet peu à peu l'ouverture du troisième œil.

Être touché par la pratique d'*Ashtanga yoga* est une des plus grandes douceurs que l'on puisse offrir à soi-même.

La pratique du yoga offre d'abord un cadre, l'espace de notre tapis, délimité, précis. On se créé un espace clos, une réalité à laquelle on s'attache fortement et qui nous relie à l'aspect concret de la pratique. L'enchainement des mouvements, des *asanas* (ou postures) développe une impression de modelage de l'espace. Peu à peu, la gestuelle donne à matérialiser l'impalpable, à le rendre tangible. De par l'enchaînement des postures, nous créons comme un nouvel espace. Nous développons de nouvelles sensations ; une relation à l'insondable.

Pour parvenir à trouver ce lâcher prise dans la rigueur de la pratique, il faut être guidé par un maître qui nous entraîne, nous emmène peu à peu vers cette douceur. La subtilité de ses mains, de sa voix, de sa respiration, de ses ajustements nous ouvre le chemin vers l'écoute de notre douceur.

La main est puissante et apaisante, ferme et sereine, directe et sans ambiguïté. La main est celle de celui qui sait et qui a déjà parcouru ce chemin avant l'autre, qui rassure et emporte.

La subtilité du toucher, la finesse du ressenti et qui continue de s'affiner avec l'expérience et le temps. Toucher à cette imperceptibilité, me rappelle un sentiment éprouvé après la lecture de « *L'éloge de l'ombre* » de Tanizaki Junichiro qui avait mis en mots toute la délicatesse de la culture nippone. Entre obscurité et lumière, le Japon, contrairement à l'Occident, préfère l'obscurité et son impalpable discrétion et sensibilité.

« La douceur ne peut advenir sous le régime de l'exhibition. La pénombre est sa terre natale. » * Ici encore se déploie toute la logique de subtilité et d'adresse de la douceur. L'étroit passage vers le sensible.

*Extrait de « Puissance de la douceur » écrit par Anne Dufourmantelle, editions Manuel Payot

Le corps ne fait que nous parler au quotidien. Il nous prévient, nous protège, nous sollicite, nous accompagne. Pour la majorité d'entre nous, nous avons oublié comment l'écouter. *« La douleur est le mécanisme interne qui nous informe qu'il va falloir remédier à une situation » ** Le corps nous interpelle afin que nous demandions de l'aide, des soins. La maladie est le meilleur témoignage de bon fonctionnement du corps. Encore faut-il réapprendre à observer et à écouter les appels du corps.

Nous habitons un corps constamment en mouvement depuis notre naissance. Le corps s'est façonné de nos expériences, nos souffrances, nos peurs. Il a évolué et n'est plus identique à celui de notre adolescence et changera encore jusqu'à notre dernier souffle. Il peut être marqué, musclé, blessé, léger, lourd, fin ou lent... Le corps transpire notre vécu. Le corps est un livre ouvert sur notre histoire. Chaque contracture témoigne d'une peur, d'une blessure. Notre passé, parfois celui de nos ancêtres y est inscrit. Notre visage, nos yeux, notre manière de parler, de marcher, de manger, de respirer, tout est archivé en nous. Notre corps est notre mémoire. Il suffit d'appuyer sur une faiblesse, une peur, un bloc et le cri s'échappe, le pleur s'abandonne, le rire surgit. L'émotion s'offre et une voix de notre mémoire survient du passé, nous surprend et nous raconte des souvenirs enfouis, des douleurs éteintes. Le corps est comme un miracle.

*Extrait de 'Le pouvoir bénéfique des mains' de Barbara Brennan, aux éditions Tchou

Egon Schiele, *Autoportrait,* 1911

« En touchant le corps d'un être, on a sa vie, tout son passé, entre les mains. » * Plus la technique utilisée pour toucher le corps est précise et complète, plus on a la chance d'atteindre l'être tout entier, écrivait *Thérèse Bertherat* en pensant à l'ingénieuse méthode *Mézières* qui donna un nouveau souffle à la kinésithérapie, en abordant la cause mécanique du mal et en élaborant le concept de chaines musculaires du corps.

Doit-on se méfier du corps car on aborde l'être en touchant aux couches archaïques de la personnalité, au rapport à la mère. Dans ce travail du corps et essentiellement un travail non-verbal, quel mot utilisé ? sinon celui de la douceur, de la sensibilité. Arriver à se mettre dans la peau de l'autre sans pour autant l'envahir, garder de la réserve, de la distance. Percevoir le corps, les maux de l'autre sans pour autant lui montrer quelque trace de notre compréhension. Apaiser dans le secret et la retenue.

Souvenons-nous de la métaphore de la chrysalide : « *un homme, voyant un papillon lutter pour se libérer de son cocon, voulu l'aider. Il écarta avec beaucoup de douceur les filaments pour dégager une ouverture. Le papillon libéré sortit du cocon et battit des ailes, mais ne put s'envoler. Ce qu'ignorait cette personne compatissante, c'est que c'est seulement au travers du combat pour la naissance que les ailes peuvent devenir suffisamment fortes pour l'envol. Sa vie raccourcie, il la passa à terre. Jamais il ne connut la liberté, jamais il ne vécut réellement.* »

Aider l'autre à prendre conscience de ses besoins, de ses forces intérieures et de son potentiel. Ramener de la tempérance, de la sérénité, de la respiration, de la force modérée. Elever un enfant c'est, avant tout et littéralement, le monter vers le haut. Lui montrer le chemin, le guider en le laissant grandir et tomber, chuter et se relever et apprendre et se brûler parfois. L'accompagner, le protéger avec modération pour mieux le voir s'épanouir.

On pense au travail immense de *Wilhelm Reich* et à ses mains puissantes et chaudes pour libérer la cuirasse musculaire, responsable du blocage des émotions dans le corps. A son disciple, *Alexander Lowen* qui développa la *Bio-Energie* ; afin d'aider l'individu à retrouver sa nature première, sa condition de liberté, l'absence de restrictions intérieures à la circulation des sensations. Le travail des mains, du toucher subtil est ici aussi essentiel pour palper et sentir les blocs de tension, l'énergie stagnante dans le corps. Reich, par la suite, fera évoluer ses recherches vers *l'orgonthérapie* et un travail direct sur les processus énergétiques du corps en se passant complètement des mots dans le processus thérapeutique. Le toucher est considéré comme d'importance primordiale dans le contact humain !

* Extrait de « Courrier du corps » de Thérèse Bertherat, aux éditions Points

La Blessure

Samasthtiti, ou Tāḍāsana, solide et majestueuse telle une montagne, la posture du début de la pratique d'*Ashtanga yoga,* est la posture essentielle, la plus difficile, la plus fine, la plus intense. Au début, on y met tant de force et de volonté et on s'y perd, on souffre, on cherche, on veut bien se placer… Puis on finit par comprendre que les choses se placeront avec le temps et la régularité de la pratique, rien ne sert d'y mettre la volonté et encore moins la force. Cette posture est admirable de par sa complétude. La voute plantaire est en appui dans le sol et s'élève. Le talon, la racine du gros orteil et du petit orteil en équilibre solidement ancrés. Tout le corps est allongé jusqu'au sommet du crâne, le cœur ouvert, les épaules relâchées. Les quatre membres étirés jusqu'à leurs extrémités. La respiration est lente et profonde, les *bandhas* (en sanskrit, signifiant 'garder, sceller à l'intérieur', verrous énergétiques dans la pratique du yoga) sont ici tenus délicatement. Depuis les appuis dans la terre, la posture devient légère et s'élance vers le ciel. Elle respire. Equilibre. La force s'abandonne mais reste présente, comme sur un fil. Le corps vibre.

Sculptural Art of Geometric Human Body Shapes de Antony Gormley

C’est également la première posture dans laquelle j’ai tenté de me replacer lorsque j’ai repris ma pratique du yoga après mon accident. Mon corps connaissait le chemin, la posture y était inscrite depuis plusieurs années de recherches, de pratiques quotidiennes mais je ne retrouvais pas encore l’allongement, le sentiment, mes repères.

Mon genou blessé tremblait car il se souvenait bien de ce qu’il devait faire mais il ne retrouvait pas encore l’allongement habituel. C’est alors que je me suis dit, reprenons depuis le début, la base, les appuis, les sensations connues, ce qu’il me reste, respiration, tout se replacera… respiration, patience, ancrage… respiration, patience, ancrage…

C’est alors que le corps m’apprend à écouter d’autres espaces dans mon corps encore peu ou pas encore explorés. L’esprit se libère, ouvre la possibilité d’une nouvelle voie, d’un calme et enfin de retrouver la joie.

Avant de reprendre une pratique, il y a l’acceptation de la blessure, l’arrêt, la convalescence. Admettre qu’il faut retrouver du temps, du repos pour que le corps se répare, se replace. Donner de la douceur, de l’espace pour soi. Découvrir le temps véritable de guérison sans aucune volonté, sans aucun pouvoir. Accepter que les choses se remettent, avoir confiance, se laisser envahir et consoler par la confiance. Admettre les doutes, les rechutes, les pleurs. Trouver le chemin qui nous permettra de vivre cette période de vie avec sérénité et calme. Croire en soi…

Puis quand on a laissé au corps l’espace pour guérir et que, finalement cela se fait, la vie nous offre la possibilité de se relever, de se replacer. Le retour sur le tapis c’est la redécouverte de sa pratique, l’essence même des appuis, des *asanas. S’a*utoriser à repartir à zéro, remettre tout à plat. Commencer à intégrer le chemin vers chaque posture car, de par la blessure, on est dans l’impossibilité de tricher et dans l’obligation d’être dans ses appuis, ancrés, sinon absolument rien ne se passe, rien ne se place… Obligation d’être entièrement avec soi, intériorisé, dans la perception totale de soi afin de ne rien manquer, de percevoir chaque instant, chaque mouvement… Mettre de la douceur avant tout !

Françoise Mézières disait qu’*il n’est jamais trop tard pour prendre conscience de son corps, pour découvrir son courage, sa combativité, sa puissance vitale…*

Accepter la perte de l’équilibre, de ne pas sentir, de rechercher les appuis dans les pieds comme s’ils n’avaient jamais existé auparavant, accepter d’être cette nouvelle personne qui doit accueillir la blessure et en faire une nouvelle recherche. Accepter une nouvelle perception de soi. Trouver la joie de cette découverte, la joie d’être neuve face à la pratique.

« *Tatra sthitau yatnah-abhyasah* », sutra 1.13 des *Yogasutra* de Pantajali. *Abhydasah* – pratique intérieure, état d’éveil, centré, être fermement établi en soi, sont les mots d’Osho. La rencontre avec la difficulté, la blessure ; c’est la rencontre avec nous-mêmes et il faut chérir ce moment.

Le travail par le micromouvement aide à la redécouverte de la finesse de chaque appui, de la délicatesse de la respiration, de l’ouverture du corps et de ses articulations, de l’abandon musculaire, de l’allongement musculaire, chaque fibre, chaque parcelle. Percevoir les chaînes, percevoir le corps et s’abandonner, s’ouvrir, comprendre l’allongement sans

contraction. Retrouver son centre, de par ses appuis, retrouver le centrage du pied. Depuis celui-ci, l'allongement peut se déployer sur toute la jambe, le bassin, la torsion peut s'opérer dans le dos grâce à la tenue du ventre et à une respiration fluide, les bras peuvent retrouver de la finesse et le sternum s'ouvrir, la nuque s'allonger, les omoplates et les épaules s'éloigner des oreilles. Ainsi, on peut retrouver un allongement total depuis l'ancrage du pied jusqu'au sommet du crâne. La posture peut respirer, s'alléger, « être ». Comprendre le corps comme un tout et en même temps, comme une machine astucieuse et pleine de logique, s'émerveiller.

Tony Cragg, *Antler*, 2015 Corten steel

Plonger au cœur des peurs les plus profondes, vers les racines de vieux fardeaux émotionnels souvent inconscients. Confrontation intime qui prépare cependant une véritable transformation intérieure. L'ego se meurt, le « vrai Soi » s'éveille.

Au XVIème siècle, Jean de la Croix écrivait dans son livre, à ce sujet, *La nuit obscure* : « *… Plus on veut fixer le soleil en face, et plus on éblouit la puissance visuelle et on la prive de lumière… De même quand cette divine lumière de la contemplation investit l'âme qui n'est pas encore complètement éclairée, elle produit en elle des ténèbres spirituelles. »*

La douceur transforme l'effraction traumatique en création. Pour approcher et guérir une blessure, il faut la panser, fabriquer une enveloppe protectrice, sinon aucune délivrance n'est possible. La douceur est une des conditions à la reconstruction.

C'est là que je me remémore un livre et découvrant cet art japonais ancestral, datant du XVème siècle, le *Kintsugi,* l'idée est de réparer un objet abîmé en laissant ses brisures apparentes, en les sublimant avec de la poudre d'or.

Symbole de résilience et tiré de la philosophie japonaise *Wabi-Sabi,* apprendre à voir la beauté dans l'imperfection et l'incomplétude. Réduire jusqu'à l'essence sans en enlever la poésie. L'objet devient unique de par son imperfection. C'est accompagner, accepter ses cicatrices, les faire siennes, les exposer fièrement, les intégrer pour les dépasser et les emporter avec nous dans une continuité de vie.

Soigner des blessures traumatiques, d'accidents, de vies bouleversées, le chemin de reconstruction peut être un travail de toute une vie et dépend de beaucoup de facteurs personnels permettant la résilience, comme le décrit très clairement Boris Cyrulnik. *

À l'origine, la résilience est un terme utilisé en physique pour désigner la résistance d'un matériau aux chocs. Cette définition s'est ensuite étendue à la capacité d'un corps, d'un organisme, d'une espèce, d'un système, d'une structure à surmonter une altération de son environnement. Il est donc utilisé dans une grande variété de domaines : écologie, informatique, politique, sociologie, enseignement…

Pour Boris Cyrulnik, toutes celles et ceux qui enclenchent un processus de résilience mettent en place des stratégies de survie. Trois éléments sont essentiels : la force vitale, un « tuteur de résilience » et une capacité à remanier le passé.

« La force vitale », c'est ce désir farouche de vivre, cette dynamique qui pousse l'être humain à s'accrocher au moindre signe pour rebondir. Cette vitalité n'existe que si le bébé a pu se développer dans une « niche de sécurité », c'est-à-dire entouré de l'attention et de l'affection de ceux et celles qui ont son éducation en charge. Cela lui fournit l'assurance intérieure d'être digne d'être aimé, digne d'intérêt… et donc de vivre. Un petit qui, à quelques mois, n'a pas été sécurisé correctement, développe des troubles de l'attachement et du comportement. En cas de traumatisme grave, il lui sera plus difficile de repartir et de se saisir d'un tuteur.

Ce « tuteur de résilience » est un point d'accroche affectif sur lequel il sera possible de s'appuyer pour reprendre vie… tout comme certaines plantes ont besoin d'un tuteur pour les aider à grandir. Il s'agit donc de retrouver un attachement suffisamment sécurisant, de s'entourer de liens. Il suffit parfois d'une personne, présente au moment opportun, d'une main tendue que « l'âme blessée » arrive à saisir pour se relever. Cela peut être un membre de la famille ou quelqu'un d'extérieur à celle-ci, ou même un animal…

Le « remaniement du passé » est un autre facteur de résilience, car il permet de survivre à l'abominable. Le but de ce mécanisme de défense : donner une cohérence au souvenir et le rendre supportable, donc garder l'espoir et une raison de vivre.

B. Cyrulnik a constaté que la mémoire traumatique est faite d'un mélange de précisions et de reconstructions. Certains morceaux de souvenirs sont d'une précision étonnante, d'autres sont flous, ce qui permet de les réinventer.

« La mémoire, ce n'est pas le simple retour du souvenir, c'est une représentation du passé. La mémoire, c'est l'image qu'on se fait du passé. Ça ne veut pas dire que l'on se mente – on se rappelle seulement des morceaux de vérité qu'on arrange, comme dans une chimère

Le travail de résilience, c'est faire en sorte de transformer l'émotion. La souffrance peut être métamorphosée en œuvre philosophique ou créative. Boris Cyrulnik explique les bienfaits de l'imaginaire, du rêve et de la fiction. La création permet à la fois de s'inventer un monde et de se reconstruire…

*Extrait de l'article du 21 octobre 2020, Boris Cyrulnik : « la résilience ou l'art de rebondir à tout âge. » dans La Ligue

La douceur et l'art

Les artistes et, par là j'entends les artisans, ceux qui travaillent de leurs mains, sont les premiers à s'adonner à l'art de la douceur. Ils parviennent à transmettre des émotions, à créer avec leurs mains. Emouvoir, toucher, renverser le cœur grâce à leur travail manuel. On dit que la main est le reflet du cœur. Quand je donne avec ma main, je donne, avant tout, avec mon cœur. On dit bien '*Avoir le cœur sur la main'* en guise de grande générosité ou encore *'la main sur le cœur',* geste témoignant de sincérité.

La sincérité est la première qualité de l'artiste. On imagine bien l'écrivain déchirant des pages et des pages entières de son travail, insatisfait, car il ne croit pas en ce qu'il vient d'écrire. Le peintre triturant, gommant, déchirant son œuvre car cela manque de réalisme ou de sentiment ou de vérité. Le comédien cherchant la voix de la sincérité, la respiration juste, la démarche véritable du personnage à interpréter. Le sculpteur brûlant, tordant la matière… cela manque de présence, de force, d'équilibre… A travers sa main et son cœur, l'artiste cherche à transporter et à éveiller l'émotion.

*C'est grâce à l'art que le cœur se réconcilie avec la main, l'esprit avec la matière. Le travail artistique ne connait point d'opposition, si injuste et si malheureuse entre l'intellectuel et le « manuel ». Pourquoi le mot français « manuel » est-il revêtu d'un sens si péjoratif alors que, sans la main, aucune création artistique, l'une des plus nobles activités humaines, n'est possible ? **

Les artistes ont pourtant la faculté de nous faire voir, de nous représenter des choses parfois banales de nos vies et de notre quotidien, avec ce quelque chose qui nous dépasse. Et s'il est permis à l'artiste de nous faire voir ce 'quelque chose' qui nous dépasse, c'est probablement qu'il y a en lui une vérité qui le dépasse ; un accès à l'émerveillement, à la douceur, à l'impalpable.
La connaissance et la révélation de cette immatérialité grandit en l'artiste comme le ferait la jeune pousse d'un arbre. Elle doit germer, s'intégrer, prendre racine avant de s'exprimer.

« *Être artiste*, écrivait Rilke, dans ses *Lettres à un jeune poète, c'est croître comme l'arbre qui ne presse pas sa sève, qui résiste, confiant, aux grands vents du printemps, sans craindre que l'été ne puisse pas venir.* »

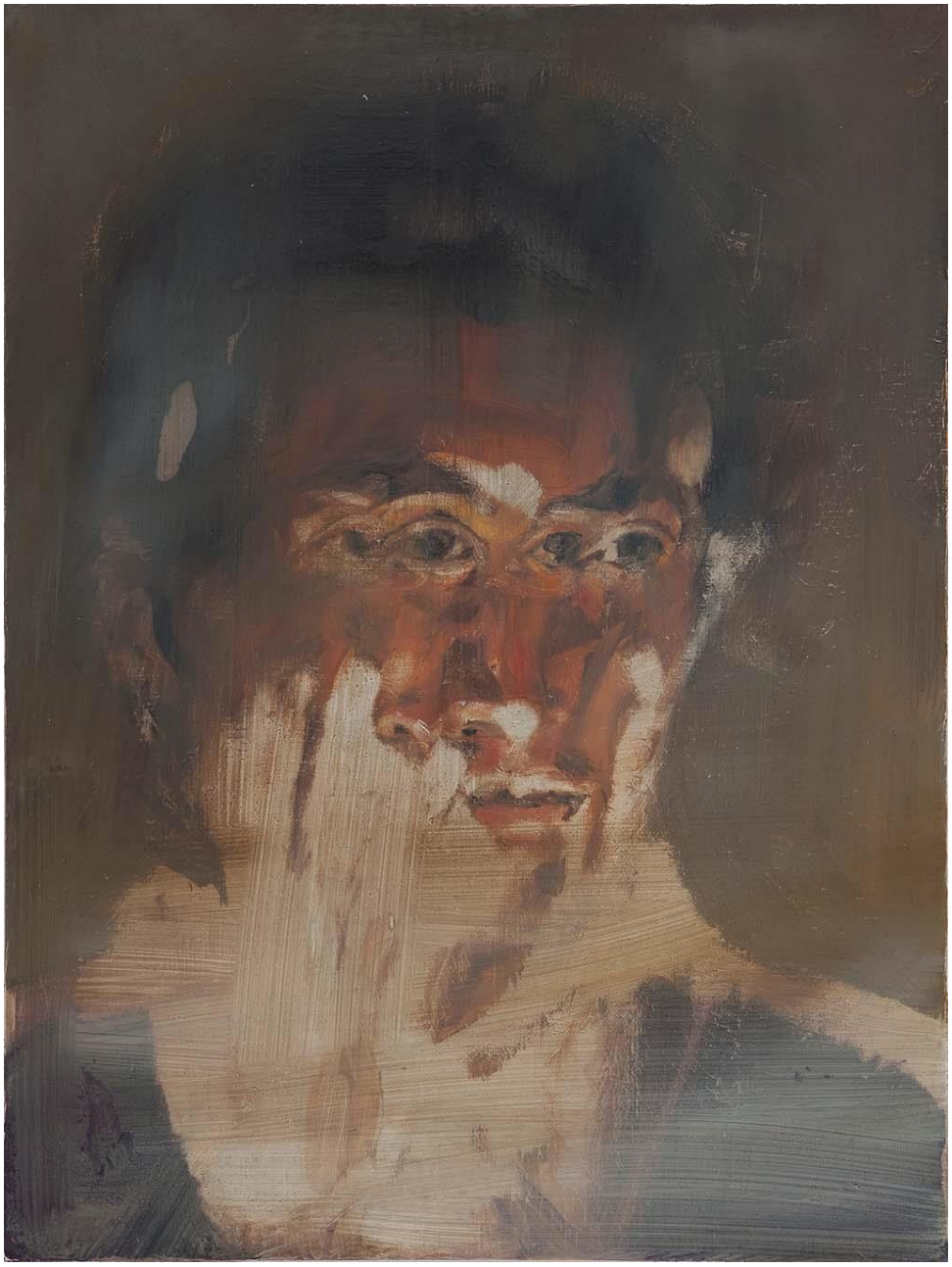
Le jeune Mozart confiait à son père : « *Comme les torrents, les idées me viennent à l'esprit en toute clarté. Et pourtant, je ne sais vraiment pas d'où elles viennent ni pourquoi elles viennent. Et il m'est impossible à moi-même d'y toucher le moindrement (…)* »

Sa vérité apparaît avec clarté aux yeux de l'artiste, comme il est parfois donné au yogi de trouver la justesse d'une posture, la respiration, un moment de grâce furtif et, qui s'échappe, rien que d'y avoir pensé. Comme on dit, être dans l'instant présent et qui n'est déjà plus présent si on s'arrête pour l'observer.

**Extrait de « Comme la lune au milieu de l'eau, Art et spiritualité du Japon » Yoko Orimo, éd. Le Prunier Sully*

La douceur, la révélation du lâcher prise, le moment de vérité avec soi-même après des heures et des jours de pratique. L'instant apparaît, comme une évidence et n'appartient qu'à nous. La joie à nouveau…

La douceur ouvre dans le temps une qualité de présence au monde sensible. On entre dans un espace de liens et de certitude.



Fabrice Samyn, *Once here and there,* 2010

J’ai choisi d’illustrer mon travail écrit par des œuvres d’artistes contemporains et d’artistes plus anciens. Des œuvres qui, je trouve, résonnent, répondent à la pratique d’*ashtanga yoga* et à l’état d’être au moment de la pratique du yoga. Les artistes et, particulièrement pour moi, les artistes plasticiens parviennent à transcender le réel, à le grandir, à nous ouvrir des champs imperceptibles et à nous sortir de notre mental, de notre quotidien.

La toile, ci-dessus, de Fabrice Samyn, artiste belge contemporain, est un autoportrait et pourrait évoquer, à la fois, la présence au monde et le moment où l’homme est penché vers son intériorité, le moment de passage, insaisissable. Un peu ici, un peu là… Le moment présent. Cela pourrait être une représentation d’une forme de méditation, de lâcher prise, de disparition de l’ego pour laisser place à l’essence de l’être.

« Il ne faut pas donner trop d’attention aux choses, seulement les considérer dans leur vital déséquilibre quelque fois, alors en douceur, elles délivrent un secret... » *

*Extrait de « Puissance de la douceur » de Anne Dufourmantelle, éditions Payot

Le souci du détail… Dans l'art en général et particulièrement dans l'art japonais, c'est le détail qui dit tout, qui raconte tout à un moment donné de l'histoire, dans une situation et un cadre précis. Le « détail » séparé de l'ensemble, de l'ambiance, telle que la saison, les personnages présents, l'architecture… n'aurait plus aucun sens. Un peu comme le célèbre tableau de Monet « la pie ». (Monet fut très inspiré par les estampes japonaises) Un oiseau minuscule est perché dans un coin du paysage de neige. Cette pie n'occupe qu'une infime partie de la toile, et pourtant donne vie et beauté au tableau. Il nous décrit le silence et la pureté de ce paysage recouvert d'une neige profonde. Et bien si l'on plaçait ce petit oiseau hors de ce cadre enneigé, il ne dirait plus grand-chose…

Claude Monet, *La pie*, 1868-69

La pratique de l'*Ashtanga yoga* n'est faite que de détails. Tout au long du déroulement des postures, chaque geste, chaque placement, chaque appui, chaque positionnement permet l'ajustement de la posture. Le *sadhaka* (celui qui pratique le yoga) qui débute en *Ashtanga* se plaint d'ailleurs d'être confronté à une infinité de détails qu'il tente à tout prix de comprendre, d'installer, de placer. C'est finalement la digestion de tous ces détails qui permettent au yogi de s'installer dans une pratique et de pouvoir entrer dans la subtilité et la douceur des postures. La beauté et la virtuosité de la méthode d'*Ashtanga* fait que, lorsqu'on pense avoir compris ou assis une posture, une nouvelle porte s'ouvre et des détails encore plus infimes et précis apparaissent encore et encore. Une posture peut se développer à l'infini.

Utkaṭāsana (du sanskrit : *ut* = s'échappant/ vers le haut/ hors de soi, *kaṭa* = hanche, asana= posture). Les pieds, précisément les talons, sont fortement établis dans le sol pour étendre ses racines, les genoux fléchis profondément, le bas du dos légèrement creusé. Le ventre est tenu et souple. Le buste s'étire vers le haut. Les bras s'allongent avec légèreté, les épaules s'éloignent des oreilles, les mains sont jointes. Le *drishti** est stabilisé sur les mains. Il y a dans cette posture un équilibre à trouver entre la férocité de l'assise dans la terre et la délicatesse de l'envolée vers le ciel. Cet *asana* spectaculaire est empreint de puissance, tel un arbre. Il faut à la fois assoir cette puissance et parvenir à déployer toutes ses branches jusqu'à leurs extrémités. En trouvant ce juste moment, ces infimes détails, la posture se place et le corps respire et s'ouvre. L'immobilité du *sadhaka* dans la justesse accompagnée de la respiration profonde *Ujjayi* offre la possibilité de trouver cet instant d'infinie douceur.

Chaque asana possède ce paradoxe ; intégrer la vigueur, la confiance, l'ancrage d'une posture puis parvenir à lâcher cette force pour trouver un envol et une fluidité dans celle-ci. Avec *Utkaṭāsana*, cela a été assez lisible pour moi dès le départ car on ne peut échapper au fait de devoir trouver ses racines, affronter sa colère, s'affirmer dès le départ dans cette posture intense. Une fois que ce travail a été fait et que cela a été « réglé », on peut ajuster les bras, les allonger et trouver le chemin du cœur et de la délicatesse.

*Le drishti : du sanskrit, « points de fixation et de concentration du regard » Durant la pratique d'Ashtanga yoga, Le regard est fixé sur un point précis de telle sorte que l'esprit se calme et se recentre. Cela permet une canalisation de l'énergie et de la pensée.

David Hockney peignant des arbres, vers 2010

Le travail de comédien a cette particularité également. Il faut au comédien le temps d'intégrer le texte et pour cela, le « pratiquer », le dire dans tous les sens, le faire entrer en soi, l'assoir profondément. Tout comme le travail du corps ; il lui faut chercher tous les détails, les travers physiques d'un personnage pour digérer celui-ci et entrer dans ce corps, le ressentir. Une fois le long travail de recherche accompli et d'intégration établi et les longues heures de répétitions effectuées, le comédien doit se détacher de la technique, de ce décorticage mental pour respirer sur scène dans le personnage, le laisser vivre comme s'il était en lui, comme si tout apparaissait avec simplicité, comme s'il n'y avait jamais eu aucun effort, aucun travail, lâcher pour s'émouvoir et émouvoir…

La douceur et l'Orient

Les orientaux ont une vision beaucoup plus raffinée de la douceur. Ils la considèrent comme un art de vivre. On pourrait dire qu'elle fait office d'autorité.
On a révéré, en Orient, cette autorité spirituelle plus tôt et plus intensément qu'en Occident. Des écrits sur le tao du confucianisme aux rites chamaniques de la Sibérie orientale, de l'hindouisme aux pratiques zen, la douceur n'est clairement jamais perçue comme une faiblesse mais est davantage considérée comme une force.
Gandhi est un bel exemple de cette force spirituelle, qui fut paradoxalement un guerrier, un résistant et figure emblématique de la non-violence.

Tout comme pour la notion de temps, l'Occident en a une vision linéaire. Pour la Chine, cette notion est ressentie comme une attitude, un état de mûrissement, de transformation du corps et de l'esprit, un épanouissement en harmonie avec ce qui l'entoure.

Un autre exemple, ici au Japon, la cérémonie traditionnelle du thé est l'esthétique de la sérénité, de la quiétude et du dépouillement. Lors du cérémonial, l'on boit le temps, on le vit, on le savoure.

L'hindou pense en fonction de l'autre et non à travers son ego, donner à l'autre est comme donner à soi. Lorsque l'occidental pense, il pense en fonction de ce monde, comme une étincelle de lumière emprisonnée dans le *Mûlâdhâra**. « *L'hindou, lui, pense en fonction de la grande lumière. Sa pensée naît d'un Ājñā* cosmique, et non personnel. Sa pensée commence avec le brahman, et la nôtre avec le moi. Notre pensée part de l'individuel pour aller vers le général. L'hindou commence avec le général et descend vers l'individuel… »* écrivait Jung dans *« Psychologie du yoga et de la kundalini ».*

* *Mūlādhāra* (du sanskrit, signifie « le support du fondement ») est le premier des sept chakras Ce chakra est situé au bas de la colonne vertébrale, au niveau du périnée. C'est ici que siégerait la *kundalini*, l'énergie vitale et spirituelle enroulée sur elle-même, comme un serpent. Ce chakra correspond aux notions d'ancrage et de lien à l'énergie de vie ainsi que de symbiose avec la terre.

* *Ājñā* Le chakra du troisième œil, en sanskrit, est le sixième des sept chakras. On le traduit à la fois par « connaître », « commander », mais aussi par « percevoir » ou « autorité ». Il incarne la sagesse et réconcilie les facultés sensibles (l'intuition) et intellectuelles (le savoir). Logé entre les deux sourcils, à l'arête du nez.

Hokusai, *Tigre dans un blizzard*, époque d'Edo, 1849

Quel poète saurait mieux connaître le cœur des violettes que le moine Ryôkan ? Celui-ci chante avec émotion, mais sans artifice ni prétention la noblesse et la profondeur de la vie quotidienne. En un mot, Ryôkan est à l'image même de la violette, fleur si proche, si fraternelle et, en même temps, si lyrique.

J'étais sorti

Demander l'aumône

Dans les champs du printemps ;

J'ai passé mon temps

À cueillir des violettes.

(Ryôkan)

Si ce chant peut paraître trop simple à ceux qui méconnaissent le cœur de Ryôkan, n'oublions pas néanmoins que, pour les moines mendiants, l'aumône était l'unique moyen de subsistance.

C'est un extrait des ***Recueils de chants waka*** *du Japon, consacrés aux quatre saisons. Les chants des fleurs, des oiseaux, de la lune et de la neige sont au cœur de la Résonnance de l'univers, univers « sans pourquoi » - comme l'amour est « sans pourquoi » -et pourtant si beau. C'est là que l'homme peut être libéré, avec émotion et émerveillement, de la quête du sens qui ne cesse de hanter son cœur.*

David Hockney, *Mount Fuji And Flowers*, 1972

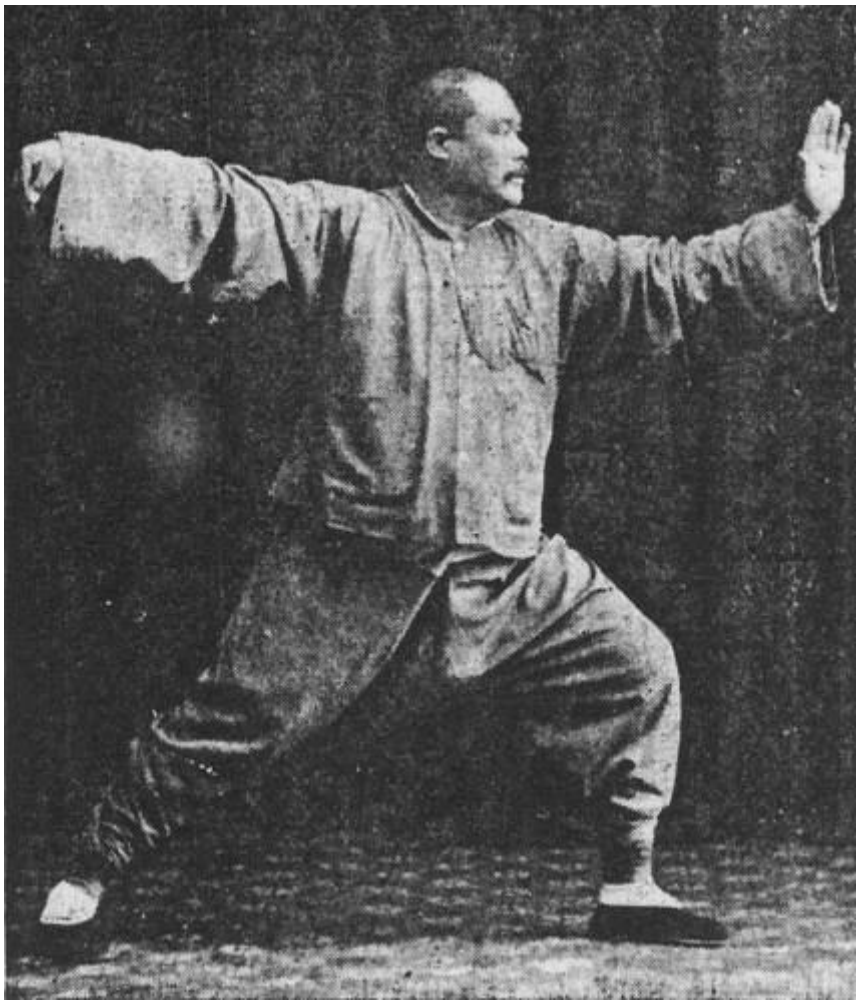
J'aime beaucoup l'image de l'éléphant décrite par Boris Tatzky dans « Hatha-Yoga » :

*« L'éléphant naturellement symbole de la puissance est également celui de la grâce. En Inde, vous pouvez complimenter une jeune fille en lui disant qu'elle a la grâce d'un éléphant… Observer un éléphant le soir est fascinant. Masse extraordinaire, qui se balance doucement, il semble danser. Un tel mélange de puissance et de grâce relève d'un processus magique, celui de la vie même. Ainsi Svatmarama nous dit que nous ne pourrons faire « Pranayama » tant que nous n'aurons pas apprivoisé en nous cette aptitude à la légèreté, à la subtilité, à la grâce, et tant que nous ne serons pas capables de l'exercer tout en manipulant des choses très puissantes, tel un éléphant… »**

Ganesh est le fils de Shiva et de Parvati. Il est mi-homme mi-animal dont l'esprit (la tête) peut, par la puissance de la pensée, écarter les obstacles, dispenser le succès et embrasser l'univers.

*Extrait de 'Les Yogas, chemin de transformation, éditions HG, Jean Sevyrat

Ce travail de recherche de lâcher prise et de douceur est d'ailleurs au cœur de la pratique des arts martiaux dits internes tels le *Tai chi chuan, le Taikiken, le Dacheng quan* pratiqués depuis des siècles en Asie. La combinaison de la fluidité, de la douceur, de la souplesse du corps et du relâchement sont essentiels pour parvenir à un équilibre parfait et déployer toute sa puissance. La contraction du corps est un obstacle à la transmission d'énergie. Augmenter la détente du corps, c'est améliorer le fonctionnement des systèmes de liaison afin de favoriser la transmission d'énergie et générer de la force. Simplifier et purifier son geste pour n'en garder que ce qui était nécessaire.



Yang Chenfu sous la forme « fouet unique » en Tai Chi Chuan

L'Asie constitue, aux yeux d'un occidental, un émerveillement perpétuel de raffinement et de délicatesse. C'est cette faculté de trouver le beau dans l'infime simplicité des choses ; cela fait à nouveau écho à la philosophie du *Wabi Sabi.*
Dans le déroulement très strict de la pratique du yoga, on pourrait également admirer tout ce cérémonial, ce cadre qu'il nous faut respecter avant, durant et après la pratique.

Tous rassemblés dans un espace clos, les tapis correctement alignés. Les pratiquants sont positionnés debout, à l'avant de leurs tapis, les pieds joints, les mains jointes en prière sur le cœur, en silence, le regard posé. Le *Aum* d'entrée retentit en chœur, puis vient la prière ; remerciement, gratitude et humilité témoignées envers notre Guru, la transmission. Puis vient le déroulement de la pratique en rythme et au rythme des inspirations et expirations communes, la fin de la *Sadhana* (ici, la pratique du yoga*)*, la respiration s'apaise, la cadence se modifie, l'assise silencieuse en *Padmasana**, le calme, les yeux clos, la prière de fin chantée, tous ensemble… Le salut à chacun, le respect, puis les pratiquants s'allongent en silence. L'intégration en *Shavasana**. Enfin, chacun se relève, on prend le temps de nettoyer son tapis, de le rouler, de le ranger ainsi que les couvertures et autres accessoires. On laisse l'espace propre en sortant… Le respect du lieu, le respect du maître, le respect de cet instant.

La codification précise de la pratique se fait avec simplicité et sincérité. Elle nous ouvre un peu d'espace dans la douceur orientale de l'effleurement des choses.

**Padmasana* : du sanskrit, « padma » signifiant lotus et « asana », posture.

**Shavasana :* du sanskrit signifie littéralement posture du cadavre. C'est la dernière posture de la fin de la série de yoga.

Fabrice Samyn, *Ceci est*, 2008

« *Le yogi applique le détachement à la sensation, à la pensée. Sans s'y opposer, il fait silence et chante le souffle silencieux* » Willy Van Lysebeth.

La douceur et le monde du sensible

« *L'intuition, comme la conscience, est faite de clarté directe ; elle vient de plus loin que l'homme ; elle va au-delà de l'homme ; elle est dans l'homme et dans le mystère ; ce qu'elle a d'indéfini finit toujours par arriver. Le prolongement de l'intuition, c'est Dieu. Et c'est parce qu'elle est surhumaine qu'il faut la croire ; c'est parce qu'elle est mystérieuse qu'il faut l'écouter ; c'est parce qu'elle semble obscure qu'elle est lumineuse.* » Victor Hugo

La douceur peut s'épanouir grâce à l'éveil des sens et de la sensibilité. Trouver son centre, son ancrage, savoir observer, écouter, ressentir, se poser… Ecouter son intuition.

On pourrait dire que tout commence par la proprioception. Nos pieds jouent un rôle essentiel et transmettent à notre cerveau, par l'intermédiaire du système nerveux, des informations illimitées sur les propriétés du sol et ainsi notre corps, nos muscles s'adaptent pour un positionnement adapté, harmonisé. Nos pieds nous permettent de développer une sensibilité infinie. Le lien le plus subtil entre nous et l'univers, notre être et le divin, notre personne et le tout.

En élaborant et en perfectionnant cette sensibilité, l'on est, peu à peu, capable de percevoir jusqu'à nos extrémités, comme des antennes, le tout qui nous entoure et nous englobe. La conscience d'un tout s'éveille et ouvre des portes inimaginables.

Friedrich Caspar David, *Moine au bord de la mer*, vers 1808.

*La douceur est un calme. Elle irradie au cœur de l'ouragan, témoin des forces déchainées. Une puissance suprême…**

Cette réceptivité est essentielle pour transmettre et enseigner *l'Ashtanga yoga*. Le cadre est donné par la méthode très claire, mesurée, disciplinée et, la suite de la transmission se passe à travers les sens et la douceur de l'enseignant de yoga. Il observe, il touche, il perçoit, il jauge, il emmène, il rassure, il propose, il adoucit, il calme… L'enseignant doit être capable d'affronter toutes les possibilités et de choisir la plus subtile, la plus juste du moment pour accompagner le *sadhaka* dans sa pratique. La dextérité de ses choix et de ses propositions s'affine avec l'expérience et le temps.

*La douceur pourrait être la plus haute expression de la sensibilité, son intelligence, sa force, et néanmoins à chaque moment disparaître. **

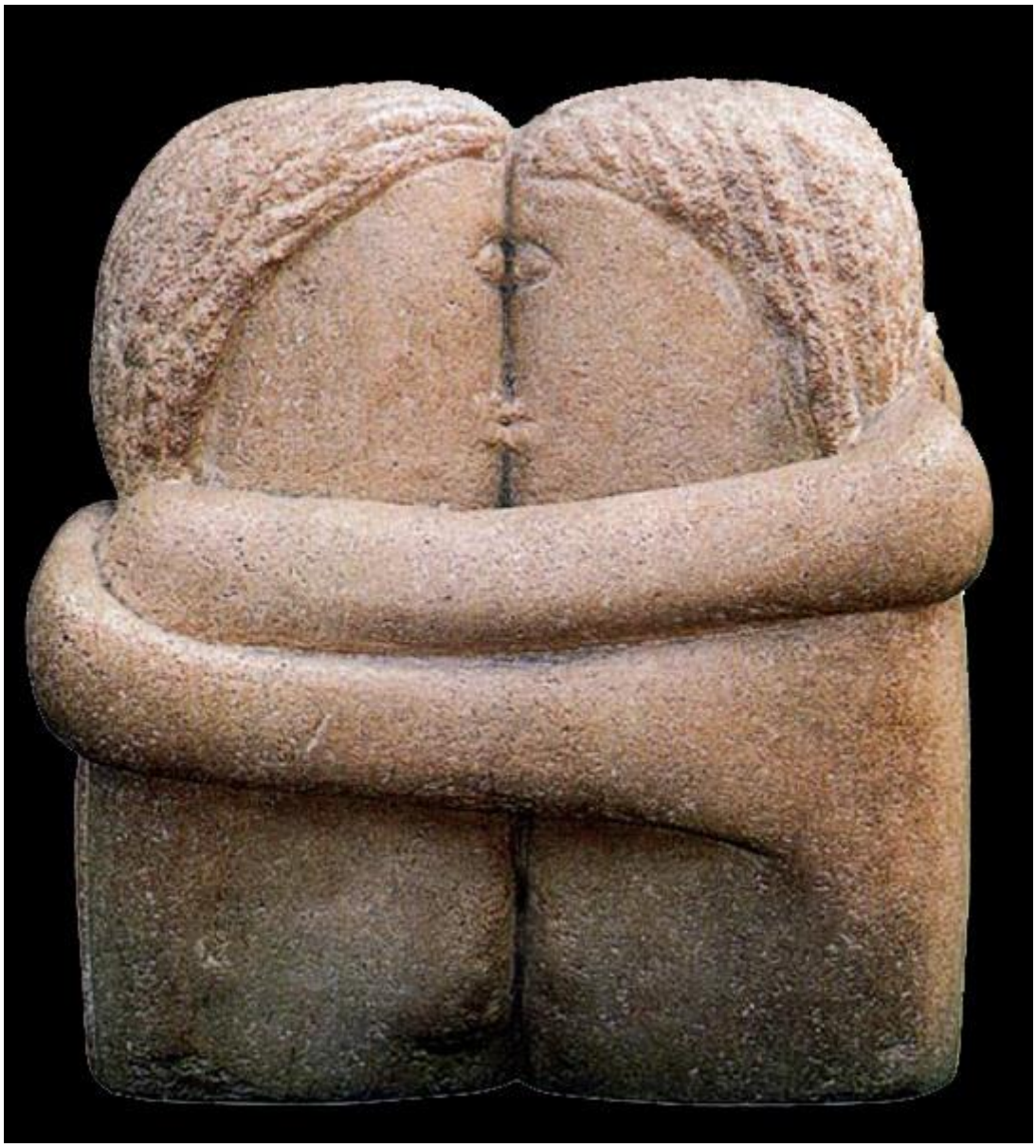
* Extraits de « Puissance de la douceur » Anne Dufourmantelle, éditions Payot

Paschimottanasana, est une posture magnifique et extrêmement difficile. En sanskrit, « *Paschima* » signifiant ouest, le point cardinal qui symbolise aussi l'arrière du corps, et « Uttana » ; étirement intense. Cela nous amène à considérer cette posture comme un étirement intense non seulement du dos, mais de toute la chaine postérieure du corps. L'élève entre dans la posture en prenant d'abord *Dandasana,* du sanskrit « *Danda* » ; signifiant bâton, canne et « *Asana* » ; posture.
Fermement assis sur ses ischions, les mains sur le sol positionnées à hauteur de ses têtes fémorales, les jambes sont allongées, les pieds repliés, les orteils vers le ciel. Le ventre est tenu et rentré. Il est fermement enraciné dans le sol et s'étire jusqu'au sommet du crâne. Tout en gardant l'étirement intense, il lève les bras, sans engager ses épaules. Il élève le sternum et le cœur, la bascule du bassin s'opère et il attrape ses gros orteils. Le *drishti* est dirigé vers ses pieds. Il respire profondément en *Ujjayi,* sans bouger. L'enseignant de yoga va permettre au disciple de trouver ce chemin, de trouver la posture avec douceur, déliant chaque étape, amenant le calme dans l'intensité de l'étirement sans trop le brusquer, sans le bloquer. L'enseignant ouvre la voie de la perception, libère la respiration, délie par le calme et une main ferme et rassurante les tensions, les nœuds qui se placent sur le chemin de l'intégration. Aider, apprendre au disciple submergé par l'incompréhension ou par le trop-plein ou par l'émotion à écouter, à sentir la voix apaisante et la main sensée qui pourra le guider.

La qualité de l'écoute est évidente. A la fois le praticien écoute le maître, celui qui sait, se laisse guider, s'abandonne et apprend à écouter son propre corps, son propre ressenti. L'enseignant affine, lui aussi, sa faculté d'écoute de l'autre, sa perméabilité, sa réceptivité pour mieux emmener, mieux transmettre une qualité de corrections et d'accompagnements. L'écoute est figure de l'inattendu, du hasard, de la rencontre avec soi, avec l'autre, avec le tout ; ce qui atteint au-delà des limites de notre imaginaire, vers l'inespéré.

Alexander Lowen l'a brillamment exprimé dans son ouvrage, *La peur de vivre* : « *… Au lieu de fonder notre connaissance sur la compréhension, nous essayons de faire dériver notre compréhension de notre connaissance. Cela revient à renverser une maison pour essayer de la faire tenir sur le toit. Aucun parent ne peut comprendre un enfant en lisant des ouvrages sur la psychologie de l'enfant, pas plus que le thérapeute ne peut comprendre un patient en étudiant des ouvrages de psychologie clinique. La compréhension est un processus d'empathie qui dépend de la réponse harmonique d'un corps à un autre. Je n'ai pas l'intention de nier la valeur de la connaissance, je vois là une simple question de priorités. Quand je travaille avec un patient, je m'appuie fortement sur ma réponse empathique, viscérale à l'égard de la personne. A travers mon corps je peux sentir comment il se tient devant moi ou face au monde. Tant que je ne perçois pas la personne, je ne peux pas agir, car je ne peux m'appuyer que sur des connaissances acquises qui n'ont peut-être rien à voir avec l'état de mon patient. La réponse empathique surgit spontanément de mon inconscient, et dès lors, je peux utiliser ma connaissance pour interpréter ma réaction à l'égard du patient. Pour agir ainsi, je dois faire confiance à mon intuition, sinon, ce serait manquer de bon sens…* »

Ce qui est enrichissant dans l'enseignement de l'*Ashtanga yoga*, c'est de pouvoir éveiller la sensibilité de l'autre. De par sa propre qualité d'écoute, son propre apprentissage, sa propre capacité d'éveil, trouver les ressources en nous pour réveiller l'autre à sa propre sensibilité, sa propre émotivité, tout en continuant à affiner sa transmission avec le temps et la maturité. C'est un travail qui ne s'arrête jamais, qui est une perpétuelle remise en question, une constante remise à niveau, une infatigable 'mise à nu'. Il faut, sans cesse, améliorer, pratiquer et se sentir éternellement neuf face à la pratique et notre qualité d'écoute. Pour finalement éprouver 'le détachement sensible', comme l'exprimait Willy Van Lysebeth. Garder une qualité de présence à l'autre, d'empathie, tout en restant ancré et protégé, solide pour soi.



Constantin Brancusi, *le Baiser,* 1908.

Bien des cœurs se perdent dans le général

Mais le plus noble se consacre à l'Un.

Goethe

La douceur nécessite parfois une énergie immense, rassemblée, sublimée jusqu'à devenir immatérielle. En cela, elle pourrait être une activation du sensible en intelligible. Elle est force de transformation. Elle est possibilité de métamorphose de la vie, de relation, d'épanouissement.
La douceur est synonyme de réussite, d'harmonie et s'oppose à la brutalité qui mène à l'échec, à l'irréfléchi, à la bêtise. La douceur permet l'éclosion du papillon se libérant délicatement de sa chrysalide, la floraison, la germination lente et subtile, le développement de l'embryon dans le ventre maternel. Elle est associée à la vie et celle-ci ne peut se réaliser sans elle.

Le yogi, lui aussi, dans la douceur et la patience de la pratique, opère sa transformation et sa rencontre avec le monde du sensible.

De fins pétales presque blancs emportés par le vent dessinent aussi des rides dans le ciel et créent un paysage fantastique de toute beauté.

Comme les traces du vent

Ayant emporté

Les fleurs de cerisier,

S'élèvent des vagues

Dans le ciel sans eau.

(Kino Tsurayuki)*

*Recueils de waka japonais rassemblés dans « Comme la lune au milieu de l'eau, Art et Spiritualité du Japon » de Yoko Orimo, éditions Sully.

La douceur pour soi

Être doux avec soi-même, apprendre à ne pas se juger, ne pas se censurer, s'accepter, s'observer avec bienveillance, voir le bon en soi et pour soi. Avoir de l'auto-dérision, du recul sur soi-même, respirer, s'autoriser à prendre du temps, à s'aimer, à s'octroyer du plaisir, à se laisser aller, à s'oublier, à être respectueux avec les autres et avec soi-même, s'écouter, sentir ce qui est bon pour soi, agir pour soi et pour son bien, s'aimer un peu, se souvenir des belles choses, bien s'entourer, se nourrir de bonnes choses, se nourrir de belles choses intellectuelles, se faire masser, se donner de la douceur et aimer en recevoir, savoir contempler, aimer s'arrêter, aimer travailler, aider les autres, apprendre et transmettre, sourire, rire, pleurer, s'émouvoir, laisser couler, embrasser, aimer…

Choisir de s'émerveiller. L'émerveillement vient du terme « *mirabilia* », l'union du mot « miracle » et du mot « admirer », savoir admirer le miracle de la vie !
Les enfants sont des experts en la matière. Avec leurs grands yeux rieurs, ils sont avides de découvrir, de sentir, de voir, d'entendre, de toucher. L'enfant sent tellement qu'il fait partie d'un tout, il est en étroite relation avec toutes les créatures vivantes, ses frontières n'ont pas encore été établies, il est encore ouvert à toutes sortes d'influences. En grandissant, la plupart d'entre nous perdons cette insouciance et finissons par la rechercher à tout prix, le reste de notre vie. Cette quête s'enrichit par l'expérience de la vie, ses souffrances, ses coups durs, ses désillusions. Avec le temps, la magie de la rencontre se fait et l'on donne à nouveau du sens et de l'importance à l'émerveillement. La découverte d'un sentiment d'harmonie, d'intégrité et de sérénité est possible. Le sens de l'individualité diminue en vieillissant et l'on retrouve le lien avec la vie, la nature, la famille.

Jung écrivait : 'il n'y a pas de lumière sans ombre et pas de totalité psychique sans imperfection. La vie nécessite pour son épanouissement non pas de la perfection mais de la plénitude. Cela comporte *l'écharde dans la chair*, l'expérience douloureuse des imperfections, sans laquelle il n'y a ni perfection, ni ascension. Seule l'interférence de l'espace et du temps, dans l'ici et le maintenant crée de la réalité. La totalité ne se réalise que dans l'instant, dans le moment que Faust chercha sa vie durant. Chaque vie est en définitive la réalisation d'une totalité, c'est-à-dire d'un Soi…' *

*Extrait de 'l'âme et la vie' de C.G Jung

Combien de temps encore

Des années, des jours, des heures, combien ?

Quand j'y pense, mon cœur bat si fort…

Mon pays c'est la vie.

Combien de temps…

Combien ?

Je l'aime tant, le temps qui reste…

Je veux rire, courir, pleurer, parler,

Et voir, et croire

Et boire, danser,

Crier, manger, nager, bondir, désobéir

J'ai pas fini, j'ai pas fini

Voler, chanter, partir, repartir

Souffrir, aimer

*Je l'aime tant le temps qui reste…**

…

**Le temps qui reste,* extrait d'une chanson de Serge Reggiani

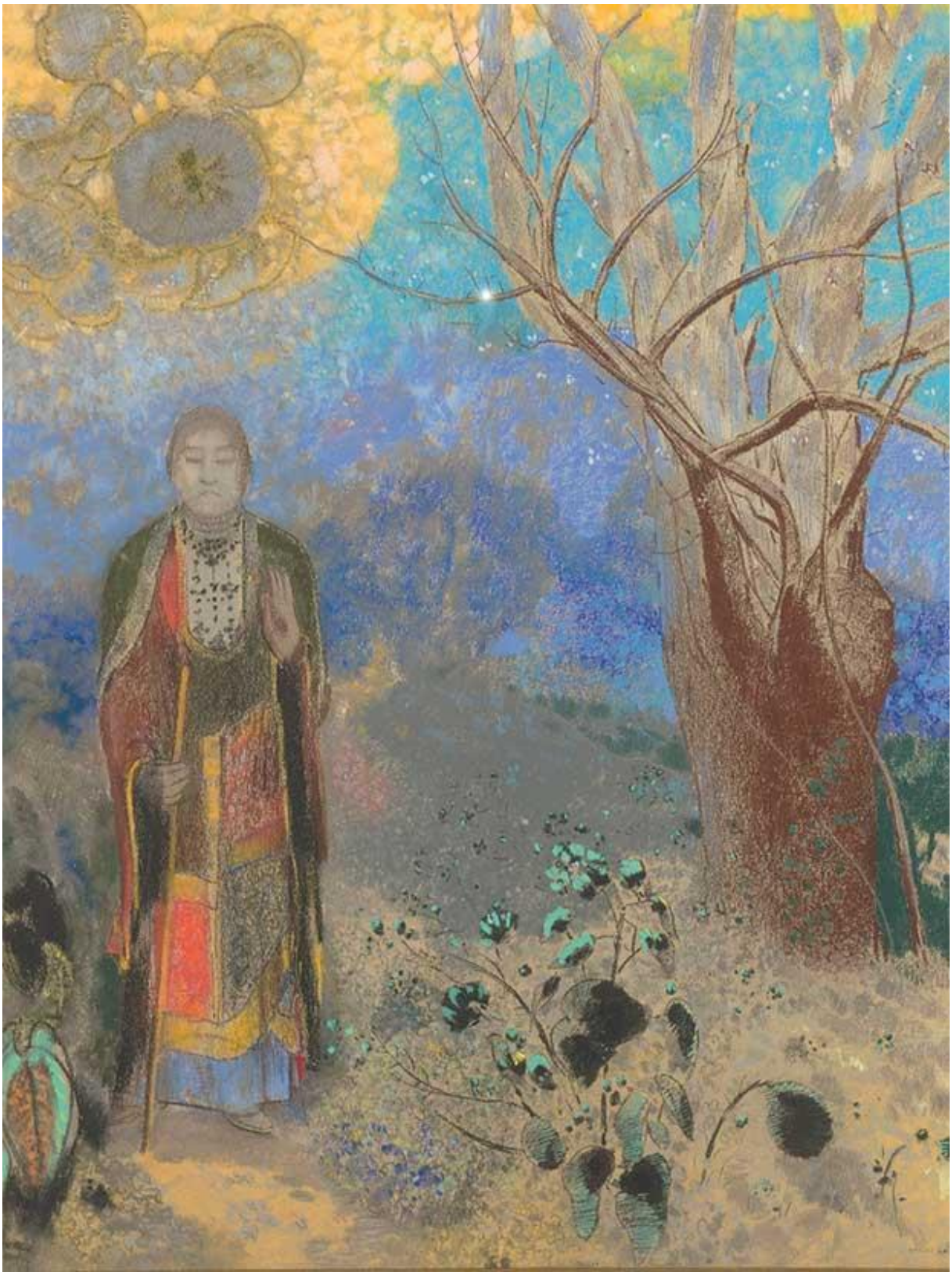
Genjô-kôan écrivait ce passage qui conduit vers l'univers de l'Eveil, univers de la résonance : « L'homme obtient l'Eveil comme la lune demeure au milieu de l'eau. La lune n'est pas mouillée, l'eau n'est pas brisée. Aussi large et grande que soit sa clarté, elle demeure dans une toute petite nappe d'eau. La lune entière et le ciel entier demeurent aussi bien dans la rosée d'un brin d'herbe que dans une goutte d'eau. Que l'Eveil ne brise pas l'homme est comme la lune qui ne perce pas l'eau. Que l'homme n'entrave pas l'Eveil est comme une goutte de rosée qui n'entrave pas la lune au ciel… » Aussi immense que soit la distance qui sépare l'eau et la lune, leur écho est parfait et immédiat, où que ce soit, qu'elle que soit l'étendue de l'eau qui accueille la lune. Leur intimité est sans faille ; qui saurait dissocier l'eau de la lune, et la lune de l'eau ? Tout en étant indissociablement liées, ni la lune, ni l'eau n'exerce aucune prise sur son autre ; chacune d'elles reste parfaitement libre et autonome. Unie si intimement mais librement à son autre, la lune qui se reflète au milieu de l'eau est encore plus que la lune elle-même, puisqu'elle se voit en vérité comme le reflet du reflet, reflet en tant que reflet. Réciproquement, la moindre étendue d'eau qui s'ouvre à la Résonnance de l'univers tout entière puisque, dans cet univers en Eveil, non seulement se donner et recevoir ne font qu'un, mais la totalité de la résonance appartient également et pleinement à tous et à chacun lui appartenant. »

Pour atteindre le moment favorable de l'Eveil, il ne suffit pas de vivre au sein de la « nature ». Car la Nature ne révèle son véritable visage qu'à l'homme purifié de corps et de cœur par de longues années de pratique du dépouillement et de l'oubli de soi.

La rencontre avec l'émerveillement en soi ou la rencontre avec le printemps, comme disait Dôgen, *l'arbre desséché tel qu'il est dit chez les éveillés et les patriarches, n'est autre que l'étude du tarissement de la mer. Le tarissement de la mer n'est autre que le dessèchement de l'arbre, et le dessèchement de l'arbre est une rencontre avec le printemps.*

Le mouvement de l'être allant au fond sans fond de soi-même jusqu'à ce que cet anéantissement de soi coïncide avec le perpétuel jaillissement de soi-même, appelé ici le 'printemps'.

Atteindre l'état d'être complètement absorbé, transporté dans le total oubli de soi par tout ce qui ravit notre cœur, est comme un enfant pris par son jeu, un artiste épris de son travail, un être amoureux ou passionné. Toucher au sentiment d'être émerveillé et empli d'une crainte respectueuse devant la grandeur et la magnificence de l'univers.

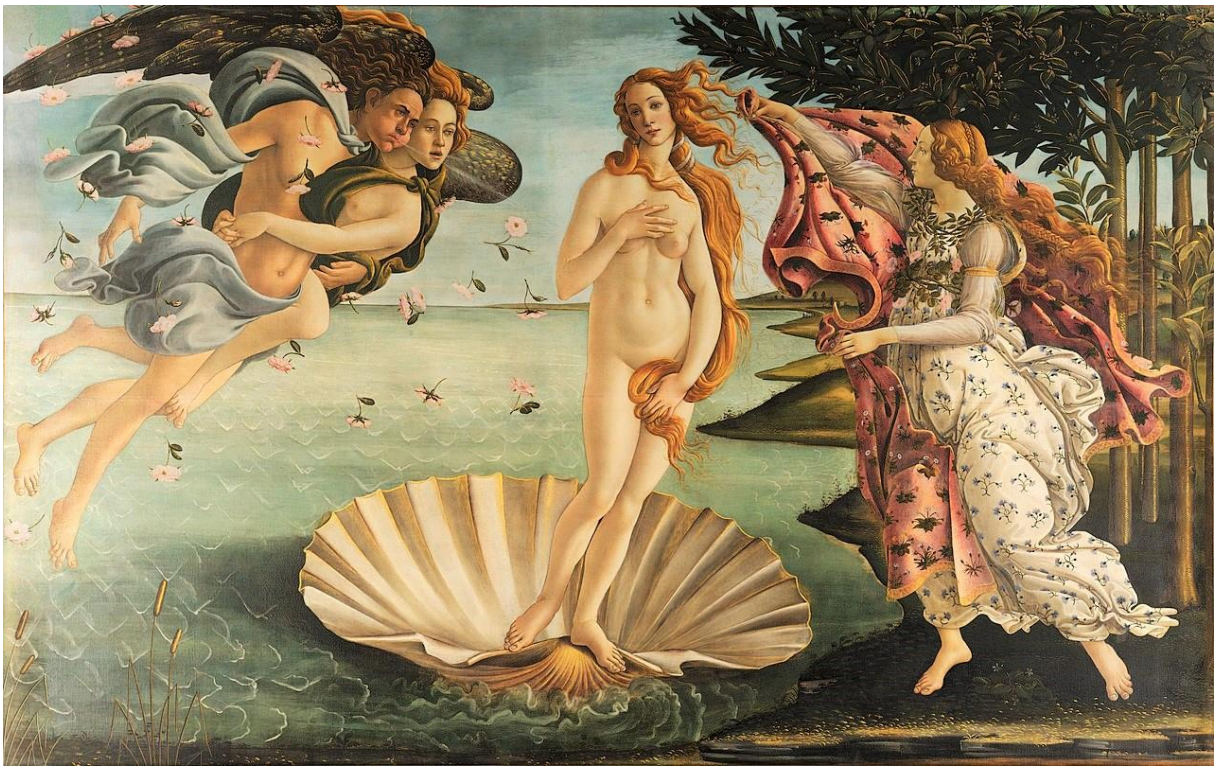


Odilon Redon, *Le Bouddha*,1906-1907

La fin de la série *d'Ashtanga yoga* est composée d'une série de postures où les pieds et les jambes sont liés, comme attachés. Le corps est isolé pour laisser s'éveiller la conscience et s'évanouir le mental. Je pense, entre autres, à *Baddha padmāsana* (du sanskrit, *baddha* signifiant « liaison » ou « lié » et *padma* « lotus ») les membres inférieurs forment la position du lotus et les bras et les coudes se croisent dans le dos afin que les mains puissent attraper les pieds. Percevoir la posture complète est un long travail et pouvoir se libérer dans celle-ci encore davantage. Le corps est oppressé, brimé et il lui faut trouver la souplesse pour s'en détacher.

Les postures de fin de la série sont dans l'intériorité. Le rythme de la respiration *Ujjayi* ralentit ; les inspirations et les expirations s'allongent, s'étirent pour faire place au silence, à l'écoute intérieure, à l'ouverture vers l'espace du Soi, vers la méditation. Le corps dynamisé jusque-là, trouve le calme et le déliement. La quiétude repose sur une solide base d'éveil, assurée par un positionnement précis du dos, du bassin et de la tête. Toutes les surfaces internes et externes sont en respiration, en vibration. On peut observer le mouvement subtil et fébrile de la peau. Observer le silence, accepter l'arrêt, accepter l'accalmie, un silence total du mental, la cessation totale des fluctuations du mental, *Pratyahara**, entendre la voix du Maître intérieur, celle qui nous ramène à l'Etre Essentiel en nous. '*Le silence est le battement du cœur de Dieu'* écrivait Tagore.
Le corps immobile, enraciné dans la terre, est ouvert et réceptif. Le cœur s'offre au ciel. Le corps rayonne et s'élève, s'ouvre à la spiritualité, comme une fleur de lotus s'ouvre au printemps.

*Le terme *Pratyahara* du sanskrit, *ahara* qui signifie « nourriture, ce que nous absorbons de l'extérieur » et de *Praty,* signifiant « contre, éloigné ». *Pratyahara* veut donc littéralement dire acquisition de la maîtrise des forces externes ou contrôle des sens.



Botticelli, *La Naissance de Vénus,* 1485

Ce tableau du maître italien de la Renaissance est composé d'une symbolique intéressante. Vénus sort d'une coquille, comme d'un lotus, pour s'éveiller au monde. Elle sort, ici, d'une coquille Saint-Jacques.

À l'époque, de retour de Compostelle, d'un très long et dangereux périple, les pèlerins arboraient fièrement la coquille qu'ils avaient ramassée là-bas. Elle leur servait de protection, car l'Église menaçait des flammes de l'enfer, quiconque aurait agressé le porteur d'une coquille Saint-Jacques. De ce fait, elle est devenue l'emblème de tous les pèlerinages. Et de retour de Rome, du Mont Saint-Michel, ou même de Jérusalem, les pèlerins l'arboraient fièrement. Ce pèlerinage, ici symbolisé, pourrait représenter le long chemin de pratique du yoga.

Botticelli rend hommage aux éléments ; l'Air, avec la présence de Zéphyr le dieu du vent d'Ouest, l'Eau, la Terre et le Feu crépitant de l'Amour. Ici, Zéphyr est accompagné d'Aura, son épouse, accrochée à lui pendant qu'il souffle à pleins poumons. La puissance du souffle permet à Vénus, installée dans son énorme coquillage, d'arriver sur la berge où elle est attendue. La présence du souffle rappelle l'importance de la respiration dans la pratique yogique et dans le chemin du méditant.

Le printemps est également représenté ici, par une Heure, à la droite de Vénus, de fleurs vêtue, qui s'apprête à revêtir la déesse d'une cape rose parsemée de violettes. L'abondance de fleurs symbolisent aussi la fertilité, la vie et la saison des amours.

La Nature est abondante, vive et, comme en ébullition. On ne remarque aucune ombre au tableau, la lumière est éclatante, comme s'il émanait de Vénus une lumière intense ; la lumière de l'éveillée.

La symbolique fait joyeusement écho avec le long chemin de pratique intérieure pour parvenir à l'éveil de la beauté et de l'épanouissement de l'être. L'émerveillement est une renaissance à Soi, à ce qu'il y a de plus profond en nous.

Alexander Lowen écrivait : « Être sage veut dire que l'on voit au cœur des choses, sous la surface de nos contradictions, là où il n'y a ni bon ni mauvais, ni bien ni mal. Être sage veut dire que l'on voit l'être humain comme l'animal qu'il est, luttant pour gagner sa sécurité mais aussi sa liberté, luttant pour être productif mais également joyeux, luttant pour rechercher le plaisir mais connaissant aussi la douleur, luttant pour la transcendance mais pourtant heureux d'être dans un corps fini. Être sage c'est savoir que l'amour n'existe pas sans la possibilité de haïr. Être sage c'est connaître la gloire de l'éclosion de la vie qui se flétrit bien rapidement, mais laisse derrière elle une graine qui fleurira, en temps venu. Être sage c'est reconnaître que l'individu existe pour célébrer la vie. » *

*Extrait de 'la peur de vivre', Alexandre Lowen, éditions Enrick

La douceur et son contraire

L'Ashtanga yoga est une discipline très codifiée ce qui a le don de rassurer en établissant un cadre strict de la pratique car il y a des règles à suivre, une méthode. Pourtant et malgré le fait qu'il existe un chemin précis, des dérives peuvent encore et toujours s'immiscer. La société du 'faire', de la volonté et de l'égo dans laquelle nous vivons, accentue ce phénomène. Quand on ne devrait pratiquer qu'en écoutant que ce que l'on ressent et ce que l'on 'est' au moment de la pratique, sans vouloir aucunement, sans 'faire' aucunement, sans volonté, sans désir, sans recherche, notre monde moderne est justement poussé vers l'autre extrémité. La pratique en devient très difficile. C'est une lutte permanente avec son égo, sa volonté intérieure pour lâcher ce mental qui nous régit. Le besoin alors de se tourner vers la douceur, la respiration, le calme est plus que nécessaire. Un chemin éprouvant et difficile qui pousse la majorité à l'abandon, au rejet ou à la dérive ; la faiblesse de se tourner vers le 'l'action', la force, le 'vouloir' qui, ici, se caractérise par un côté gymnique qui s'éloigne complètement de la pratique de yoga ; un esprit factice, impersonnel, insensible. Une contrefaçon. On perd l'essence même de la pratique yoguique en voulant 'bien faire'. Car le yoga c'est ne rien attendre, ne rien chercher, ne rien vouloir accomplir… Le yoga c'est pratiquer, pratiquer, pratiquer chaque jour et un jour le yoga 'est', existe.

Accepter la difficulté, le long périple et qui n'a pas de mesure, qui est différent pour chacun d'entre nous, qui ne peut pas se comparer, qui ne peut pas s'évaluer, se calculer, se démontrer, se prouver… Accepter de ne pas maitriser. C'est toute la difficulté pour nous.

Accepter aussi d'être guidé par un enseignant qui a traversé ces épreuves avant nous, qui est toujours en recherche, ancré dans sa pratique quotidienne et qui, peut ouvrir des portes, délier et adoucir le chemin de pratique avec nous. Accepter le toucher, le contact.
On est malheureusement confronté souvent aujourd'hui à un refus du toucher, à une aseptisation de l'être, un souhait de s'éloigner du sensible. On entre dans le factice, l'image, une apparente délicatesse qui pervertit, qui trompe. On ne touche pas au corps, ni au cœur, on n'écoute pas ses émotions, on se regarde accomplir de jolies pirouettes sur son tapis comme une affiche publicitaire.

La pratique n'a alors plus aucun code, on mélange l'ordre des postures parce que c'est plus 'joli', il n'y a plus aucune limite, aucune écoute, aucun sens. On peut y ajouter toutes sortes d'accessoires, de jeu de miroirs narcissiques, de turbans, de tenues insensées… La musique, mise à plein régime, laisse ne plus rien entendre de soi, on ne respire plus, on sue sur des rythmes variés. On monte le son et la chaleur, tout est permis. Dans le factice, la douceur ne veut plus rien dire puisqu'il n'y a plus rien à espérer, ni à sentir, ni à libérer. Le factice est sans issue.

Refuser de toucher et d'être touché mais comment peut-on percevoir quelqu'un si on ne le touche pas ? l'enseignant peut en apprendre beaucoup sur son élève en le touchant ; la dureté, la mollesse de sa musculature, la fébrilité, la dureté, la sécheresse de sa peau, la vitalité de ses tissus. Il peut également établir un contact avec son élève, le toucher c'est lui montrer qu'il l'accepte et le ressent en tant qu'être physique. C'est lui montrer de l'intérêt et le ramener au temps des caresses, à l'image aimante de la douceur maternelle. Dans notre culture, on est de moins en moins habitués à être touchés et de plus en plus en demande de l'être. Ce rapport au toucher fait référence directement à la petite enfance, au charnel, à la mère, aux caresses, aux étreintes. Le désir d'être pris dans les bras, d'être tenus et paradoxalement la peur de le demander et donc de ce contact. Associé de façon très ténue dans leur esprit et leur corps à la sexualité. Cela devient un tabou. L'enseignant se doit alors de montrer qu'il n'a aucune crainte de toucher son élève ou même d'être touché par celui-ci. Le toucher doit être doux, franc, clair et rassurant.

La recherche de l'image, de son image dans le miroir des illusions, conduit vers la perte du monde émotionnel, la perte de sens. Se confronter à soi, s'écouter, affronter ses émotions, cela demande beaucoup de courage. Affronter ses peurs qui rejaillissent, se laisser aller, s'abandonner, cela demande énormément de force. Manquerions-nous de courage, de ténacité pour se tourner vers la facilité ? Quitter la volonté et laisser couler, laisser respirer, laisser la vie couler en soi.

« *La vie est un mouvement spontané qui peut se passer de l'usage de la volonté*, écrivait Alexander Lowen dans '*La peur de vivre'*. *La volonté est une fonction du Moi et représente le contrôle du Moi sur les mouvements volontaires. Ce contrôle permet au Moi de mobiliser des actions qui viennent contrecarrer les sensations corporelles immédiates. La volonté n'est pas une forme négative et peut être une force qui nous permet de vaincre ou de réussir. Mais elle peut également servir à des fins contraires à celles du bien de la personne. On fait normalement appel à la volonté qu'en cas d'urgence. Quand la volonté prend les rênes, le corps est harnaché à son Moi, comme il l'est au système patriarchal, au pouvoir à la productivité, au progrès. Le paradoxe de notre pensée moderne est de croire que pouvoir et productivité libèrent. La logique sous-jacente à cette croyance est que l'homme qui détient assez de pouvoir, est libre de faire ce qu'il veut. (…) Et plus l'homme se blinde extérieurement, entravés par des tensions musculaires chroniques limitant sa respiration et plus son insécurité intérieure augmente. De même plus il gagne de liberté extérieure, moins il semble avoir de liberté intérieure… »*

Entrer dans cette insécurité face à l'être, respirer et quitter le 'faire'. Laisser la respiration se faire plutôt que de la provoquer. Affronter ses peurs et accepter le 'lâcher prise'.

Odilon Redon, *Mystère*, vers 1910

Cette œuvre peinte par Odilon Redon, 'Mystère', est empreinte de grâce et de délicatesse. Le trait est fin presqu'effleuré. Les couleurs sont passées et peu franches. Le personnage représenté, qui nous fait face, porte un masque. Il se dissimule, s'efface. Cela pourrait évoquer l'humanité cachée derrière un faciès, une image, une apparence, ce que l'on veut bien montrer de nous-même.

Yogananda déjà nous mettait en garde dans son livre, '*Autobiographie d'un yogi'* : « *En Orient où ces idées et ces pratiques se sont développées et où, au cours des millénaires, une tradition ininterrompue a créé des bases spirituelles inébranlables, le yoga est, j'en suis convaincu, une méthode parfaitement propre à fusionner le corps et l'esprit en vue de former un tout indissoluble. Celui-ci à son tour produit une disposition psychologique rendant possibles des intuitions transcendantes à la conscience. En Occident, le jour est proche où la science intérieure de la maitrise de soi sera considérée comme aussi essentielle que celle, extérieure, qui conquiert la nature. A l'aube du nouvel âge atomique, la preuve scientifique du fait désormais indiscutable que la matière est une condensation de l'énergie élargira l'esprit humain. L'esprit humain peut et doit libérer en lui-même des énergies plus puissantes que celles qui se cachent dans la pierre ou les métaux, sans quoi le géant atomique nouvellement lâché sur le monde se retournera contre l'humanité, dans sa rage aveugle de destruction.* »

Marc Desgrandchamps, *Sans titre*, triptyque, 2005

Comme, ici, dans l'œuvre du peintre français contemporain, Marc Desgrandchamps, les êtres s'effacent derrière leur volonté, un paraître absolu, ils en oublient l'essence même de la vie, le lien à l'autre et au tout qui nous entoure et nous régit. Un effacement de la conscience qui disloque l'humanité dans une irréalité, dans un manque de substance, de beauté, d'élévation. L'humain ne finit plus que par devenir l'ombre de lui-même et se perd dans l'immense florilège d'images abondantes qui pullulent et rivalisent.

Retrouver le lien, retrouver du sens, retrouver de la présence, de l'ancrage et du cœur pour l'offrir et le partager autour de soi.

Conclusion

« *Sthira sukham asanam** » sutra issu des Yogasutra II.46 de Pantanjali
'L'asana est la parfaite stabilité du corps et de l'intelligence, ainsi que la bienveillance du mental.' D'après B.K.S Iyengar. Jean Herbert le traduisait par : 'L'asana est une posture, stable et confortable.' Gérard Blitz écrivait : 'Asana : être fermement établi dans un espace heureux.'

L'asana, la posture de yoga, est finalement un piège en quelque sorte car ce n'est jamais une fin en soi mais un outil pour arriver et entrer dans le yoga. Il n'y a ici aucune recherche gymnique mais une alliance de précision, de discipline, de fermeté et également de tendresse, de légèreté et d'ouverture du cœur. Le parfait accord mène à l'infini moment de justesse qui s'établit sur un fil. C'est une perpétuelle recherche d'équilibre, de stabilité entre des forces contraires grâce à une vigilance constante. Développer une harmonie douce et subtile.

Découvrir ma part de douceur dans la pratique de *l'Ashtanga yoga* a été une révélation. Je comprenais instinctivement, intellectuellement et physiquement davantage la stabilité et la fermeté. Accueillir et donner de la place à ma douceur a été un trésor et m'a permis de comprendre et de ressentir encore davantage, de m'apaiser et de m'ouvrir à l'autre.

La mère écrivait : « *Quand on est dans la campagne, quand on se promène sous les arbres et qu'on se sent si proche de la nature, des arbres, du ciel, de toutes ces feuilles, toutes ces branches, toutes ces herbes, quand on se sent en grande amitié avec ces choses et qu'on respire cet air, qui est si bon, parfumé de toutes ces plantes, alors on s'ouvre, et en s'ouvrant on communie avec les forces universelles, et c'est pour toutes les choses comme ça.* »*

*Sthira : du sanskrit, signifie ferme, posé, stable, constant, durable. Sukham : du sanskrit, signifie bonheur, joie. Asanam : du sanskrit, signifie posture position

*Extrait de 'La voie ensoleillée' de La Mère, éditions Sri Aurobindo Ashram Pondichéry

Illustration de la première série d'*Ashtanga yoga*

Bibliographie

Thérèse Bertherat, *Courrier du corps*, éditions Points

Thérèse Bertherat, *Le corps a ses raisons,* éditions Points

Barbara Ann Brennan*, Le pouvoir bénéfique des mains*, éditions Tchou

Françoise Dorn, *Le temps de la douceur*, éditions Jouvence

Anne Dufourmantelle, *Puissance de la douceur*, éditions Manuel Payot

B.K.S Iyengar, *Lumière sur les Yoga Sutra de Pantanjali*, éditions Buchet Chastel

Sri K. Pattabhi Joïs, *Yoga Mala*, éditions Dangles

C. G. Jung, *L'Ame et la vie*, éditions le livre de poche

C. G. Jung, *Psychologie du yoga de la kundalini,* éditions Albin Michel

Leonard Koren, *Wabi-sabi à l'usage des artistes, designers, poètes & philosophes*, éditions Sully

Krishnamurti, *Face à soi-même*, éditions Points

La mère, *La voie ensoleillée*, éditions Sri Aurobindo Ashram Pondichéry

Alexander Lowen, *La Bio-Energie*, éditions Sand

Alexander Lowen, *La peur de vie,* éditions Enrick

Michaël Nisand, *La méthode Mézières un concept révolutionnaire*, éditions J. Lyon

Yoko Orimo, *Comme la lune au milieu de l'eau*, éditions Sully

Rabindranath Tagore, *Œuvres*, éditions Quarto Gallimard

Junichiro Tanizaki, L'éloge de l'ombre, Publications orientalistes de France

Willy Van Lysebeth, *Vivre en yoga,* éditions Almora

Paramahansa Yogananda, *Autobiographie d'un Yogi*, éditions Adyar Hindouisme

***Les Yogas chemins de transformation*, HG Jean Seveyrat éditeur**

…