Le Yoga en union avec ce qui est

par Nathalie Perret

Enregistrez votre profil, c'est gratuit

Commencer à faire du yoga pour réaliser que l'essentiel est d'être en Yoga, en union avec ce qui est

Ma mère, ma première enseignante, a commencé à pratiquer le yoga à ma naissance et continue encore. Dans mon enfance, ma pratique du yoga était soit un parcours du combattant (gymnaste) parfois douloureux, à essayer de réaliser un semblant de posture de la chandelle (Sarvangasana) et de la charrue (Halasana), entre deux sauts sur le lit de mes parents, soit une galère à essayer vainement, sur les injonctions de ma mère, de respirer alternativement par chacune des narines, alors que j'étais très enrhumée, le nez tout bouché !

Et c'est finalement vingt ans plus tard, après la naissance de mes enfants que le yoga est revenu dans ma vie. Engagée dans une carrière scientifique exigeante, j'ai réalisé que je ne pourrais pas travailler 60 heures par semaine dans un centre de recherche universitaire et simultanément m'occuper pleinement de mes jeunes enfants. J'ai donc fait le choix d'élever mes enfants et de m'investir dans une nouvelle activité pour m'aider à mieux gérer le stress, la dépression, l'anxiété qui m'affectaient régulièrement.

Le yoga m'est alors paru comme la ressource idéale pour assouplir et renforcer mon corps de jeune mère et maitriser le bouillon d'émotions intérieures retenu par un barrage mental à toute épreuve. Et puis, en prime, le monde de la spiritualité s'est déployé devant moi, me révélant que je n'étais pas seule à me poser ces mille et une questions existentielles qui foisonnaient dans ma tête depuis toujours. Et je me suis retrouvée en formation

professionnelle du yoga, comme un poisson dans l'eau, exactement à la place où je devais être. De nature plutôt intellectuelle, la pratique physique du yoga m'a aidée à me "reconnecter", à découvrir et à écouter mon corps au niveau rationnel des sensations physiques et à m'ouvrir à des aspects en moi beaucoup plus subtils, au niveau énergétique et de l'éveil de la conscience.

Au niveau intellectuel, j'ai réalisé que la spiritualité était partout et qu'il existait un parallèle fascinant entre la science et le yoga. Malgré leurs apparentes différences, de nombreux points communs en font des approches complémentaires, comme la recherche de connaissances, d'une meilleure compréhension de la Nature, de la Vérité! Pour cela, l'observation neutre, sans jugements, sans idée préconçue, est fondamentale, quand on sait que l'observation est limitée par nos croyances et liée à ce qui est observé. Mais il est essentiel de ne pas tomber dans le piège de la pseudoscience, de verser dans une trop grande généralisation hors contexte, sous prétexte de vulgariser la science, ce qui fait perdre toute crédibilité à l'information.

Le yoga peut amener à une écoute profonde de ce qu'on est, au-delà de la gymnastique physique et de la détente mentale. Il permet de réaliser qu'il n'y a pas de séparation entre le corps, le mental et l'esprit et de prendre conscience de l'Unité de tout ce qui est , sans s'attacher aux "contradictions" omniprésentes dans notre quotidien, au temps, aux dualités masculin/féminin, donner/recevoir, faire/être...

La pratique de la posture d'aplomb est, par excellence, l'occasion idéale pour prendre conscience à quel point on est beaucoup plus dans l'action, occupé à faire, à tenir, à prendre, à contracter, à relâcher des muscles, ou une posture, dans un effort constant (conscient ou non) de volonté, de contrôle, de performance, plutôt que dans la réceptivité, l'accueil, la présence et l'attention à ce qui est. La posture d'aplomb est la posture naturelle du jeune enfant, empreint de confiance, d'ancrage, d'ouverture au moment présent. Cette posture, alignée sur l'axe cosmique (la gravité), ouvre à la légèreté de se laisser traverser par le souffle de Vie, se laisser respirer par la Vie.

La beauté du Yoga, de cet art de vivre, est son immense richesse qui nous amène, par des chemins parfois chaotiques ou atypiques, à être plus à l'écoute de ce qui est et à cheminer vers l'authenticité et le partage.

Nathalie Perret
Swamini Dhyânânanda, Ph.D. Physique
Nathalie Perret via nathalie@satoshi.yoga
Retrouvez d'autres articles de Nathalie Perret via http://satoshi.yoga/Nathalie

L'entrevue de présentation

Connectez-vous pour lire ma chronique

- L'aplomb, la base du Yoga
- Les pieds comme appui dynamique (partie 2)