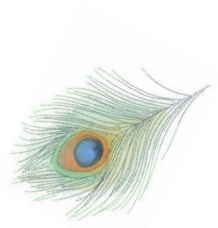


Laurence Pinsard



La  
Pensée  
Yoga  
en famille

Illustrations : Carole Xénard



# Le Yoga, un voyage intérieur

C'est dans notre nature d'avoir envie d'aller bien, d'être heureux, tout comme c'est dans notre nature de chercher du sens à notre vie. Et cela ne date pas d'hier ! Il y a plus de 7 000 ans, en Inde, les premiers yogis exploraient déjà cela. Discipline millénaire et pourtant très contemporaine, le Yoga génère d'indéniables bienfaits au corps et à l'esprit. Mais il a ce « petit supplément d'âme » qui fait toute la différence. Car, bien plus qu'une simple pratique physique, le Yoga est une véritable philosophie de vie qui pourrait bien changer la nôtre !

## TOUT VA TROP VITE

Nous vivons dans une société où tout va vite, très vite. Les nouvelles technologies, la vie moderne, le travail, nous demandent d'en faire toujours plus, toujours mieux, toujours plus vite. Cernés d'écrans au bureau, en ville, chez nous, nous sommes abreuvés d'images et de sons. Nos sens sont en ébullition quasi-permanente. Sans cesse dans l'action, voire dans la réaction, avec des pensées qui fusent à plein tube, nous ne sentons pas toujours les signaux de nos propres corps. Tel un hamster dans sa roue qui tournerait de plus en plus vite sans jamais s'arrêter, nous frisons l'épuisement, et même parfois le *burn-out* ! De nombreuses personnes souffrent de diverses maladies justement appelées « de civilisation » : fatigue nerveuse, stress, anxiété, dépression, maladies inflammatoires ou cardio-vasculaires, douleurs chroniques...

Rien d'étonnant à ce que, dans cette société 3.0, nous ayons besoin de déconnecter... pour mieux nous reconnecter à nous-même ! Le Yoga nous propose justement de ralentir, de souffler, de s'offrir une parenthèse pour soi, avec soi, de trouver de l'apaisement dans l'esprit et les émotions, de créer de l'espace et de la force dans le corps pour que celui-ci devienne confortable et nous permette de nous promener dans la vie avec aisance. Bref, le Yoga nous permet de cheminer vers l'équilibre et l'harmonie, et même vers le bonheur. Ça a l'air miraculeux ? Ça l'est ! Le Yoga est véritablement magique.

## DÉLIER LE CORPS

Lorsqu'on parle de Yoga, la première image qui nous vient, ce sont des postures physiques, parfois même acrobatiques... Du *sâdhu* perché sur la tête à la nymphette d'Instagram en bikini sur la plage dans une posture improbable, les images d'Épinal ne manquent pas !



Même si tout le monde ne réalise pas de poses « spectaculaires », ces fameuses postures, appelées *asana* en sanscrit (langue ancienne de l'Inde), sont la voie d'accès vers le Yoga. Pourquoi une pratique physique ? C'est simple : le Yoga nous demande de nous occuper d'abord de ce qui est manifeste (notre corps et les sensations dans notre corps) afin de développer notre sensibilité pour pouvoir ensuite avancer vers l'intérieur. Or, la pratique des *asana* nous permet de renforcer le corps, de l'assouplir, de créer de l'espace dans les zones restreintes. Les postures de Yoga favorisent un meilleur équilibre et améliorent le maintien par la proprioception (prise de conscience du schéma corporel) et l'introception (les sensations intérieures). La pratique des postures développe l'écoute, relance la circulation de l'énergie dans le corps et procure, au final, une sensation de bien-être.

### **CALMER LE MENTAL**

En Yoga, les postures sont toujours liées à la respiration. La conscience du souffle et le fait d'agir sur l'amplitude de la respiration ont des effets physiques et physiologiques importants (meilleure oxygénation, massage interne, drainage, élimination des toxines...), mais cela permet aussi et surtout de créer de l'espace dans l'esprit, de calmer le mental. Dans la tradition indienne, le mental est comparé à un singe fou, piqué par un scorpion et habité par un démon ! Et qu'est-ce que le Yoga, d'après le sage Patanjali ? « Le Yoga, c'est l'arrêt des fluctuations du mental » !

Mais pourquoi calmer le mental ? C'est un préalable pour aller vers un état de relaxation puis de méditation qui est au cœur du Yoga. En méditant, nous nous inscrivons dans le moment présent, le seul qui existe vraiment ! Mais surtout, ralentir le mental conduit à prendre conscience de certains de nos conditionnements, certaines de nos croyances, et nous offre la possibilité de nous « déconditionner » et nous « désencombrer » des idées toutes faites, des pensées erronées, des jugements, des comportements hérités. Cela nous apporte de la détente mais aussi, et surtout, une souplesse psychique qui nous permet d'agir et de réagir différemment dans la vie.

### **DE NOMBREUX BIENFAITS**

Les études scientifiques qui attestent des bienfaits du Yoga - et de la méditation qui en est une facette - sont si nombreuses qu'il est impossible d'en dresser une liste exhaustive ! Concernant le corps physique, ces études montrent que les postures ont des effets bénéfiques sur les systèmes respiratoire, circulatoire,



lymphatique, osseux, digestif, musculaire et endocrinien. L'amélioration du bien-être psychique est également attestée, avec des résultats plus que satisfaisants sur la réduction de la fatigue, du stress et de leurs effets. Intéressant aussi, le Yoga génère le sentiment d'avoir de l'énergie et d'être en bonne santé, booste l'estime de soi et donne une sensation de satisfaction de la vie. Les neurosciences concluent que le Yoga renforce certains circuits neuronaux, rééquilibre le système nerveux et favorise une meilleure communication entre les hémisphères cérébraux. De nouveaux circuits neuronaux peuvent alors se créer, nous permettant de changer de « fonctionnement », comme évoqué précédemment. De quoi cheminer tranquillement vers le bonheur !

### À L'ORIGINE

Le Yoga est apparu en Inde entre le V<sup>e</sup> et le III<sup>e</sup> siècle avant notre ère et s'est transmis de génération en génération. Cherchant à prendre en main leur destin et à transcender leur condition d'être humain, de nombreux individus – ascètes et sages – en ont raffiné les principes métaphysiques et les techniques.

C'est dans la partie la plus tardive des Védas, textes sacrés les plus anciens de l'Inde, que le Yoga est mentionné pour la première fois. Il y est décrit comme un moyen de libérer l'Homme des malheurs et souffrances inhérents à sa condition, et de surmonter la mort. C'est une voie de transformation intérieure, de libération qui passe par une discipline d'intériorisation composée d'exercices corporels, respiratoires et méditatifs. Dès ce texte, on trouve l'idée de connecter l'« *atman* » de chaque être (l'âme individuelle) au « *brahman* » universel (l'absolu, le divin, le Grand Tout). C'est le principe de la vague qui se fond dans l'Océan !

Exposée dans ces textes, la métaphore du char est intéressante pour comprendre notre rapport au monde et la façon dont nous pouvons être le jouet des événements extérieurs. Le corps est le char, la conscience est le cocher, les pensées sont les rênes, les sens sont les chevaux, les objets des sens, la nourriture qu'ils broutent. L'âme, elle, est le passager du char. Bien entendu, c'est le voyageur qui indique la destination du périple. Il symbolise le Soi profond, celui qui donne sens à la vie. Dans cette métaphore, l'existence se présente comme un voyage. Pour qu'il soit réussi, il est nécessaire de respecter tous les plans de l'être : le char doit être entretenu pour rendre le voyage possible, les chevaux bien nourris et également dirigés par le cocher sans quoi ils pren-



draient n'importe quelle direction. Il s'agit pour le cocher de réunir « sous le même joug » (sens étymologique du mot « Yoga ») les chevaux de ses sens, le char de son corps et les rênes de son esprit. Bien entendu, le voyageur doit être en connexion avec son centre, son moi profond, pour pouvoir trouver sa boussole intérieure et ainsi orienter sa vie !

## LE CHANT DU BIENHEUREUX

Écrit vers 500 av. J.-C., la *Bhagavad Gîtâ* (le Chant du Bienheureux) est riche de symboles qui ramènent le chercheur spirituel à son quotidien. Le message central de cette œuvre a traversé les siècles et reste d'une étonnante actualité par les réponses qu'il apporte à des questions essentielles : quel est le but de la vie ? Comment s'accomplir en ce monde ? Comment trouver la paix et la plénitude dans un monde troublé ? Quel est le sens profond de l'action ? Comment notre action ordinaire peut-elle devenir voie d'évolution ?

La *Bhagavad Gîtâ* nous enseigne qu'être vivant signifie devoir être actif et que nos actions doivent être justes et aller au-delà de l'emprise de l'ego. Facile à dire mais ô combien difficile à mettre en œuvre dans le quotidien !

## LES 8 ÉTAPES DU YOGA

Autre œuvre majeure, les *Yoga Sutra* expliquent, en 195 aphorismes et en 8 étapes, ce cheminement de transformation.

- Celui-ci commence par la mise en place de « règles morales » qui permettent au yogi d'être en harmonie avec ses semblables et la société : être pacifique, dire la vérité, être honnête, être modéré, ne pas faire preuve de cupidité.
- Le chemin se poursuit avec 5 règles pratiques que le yogi utilise pour améliorer sa relation à son monde intérieur.
- Ce n'est qu'une fois ces règles comprises et intégrées que le sage Patanjali évoque « asana », la posture. Dans les *Yoga Sutra*, il n'est fait mention d'aucune posture de Yoga, mais bien d'une assise, siège ou posture du corps permettant la méditation. À égalité avec *Yoga Citta Vriti Nirodaha* (« le Yoga, c'est l'arrêt des fluctuations du mental »), *Sthira Sukham Asanam* est certainement l'aphorisme le plus connu des *Yoga Sutra*. Il signifie : « la posture doit être ferme, stable, agréable et confortable ». Patanjali fait référence à la posture de méditation. Par extension, les postures représentent la préparation qui permet à l'individu de s'asseoir pendant de longues périodes afin de se connecter à son état intérieur par la méditation.



- Viennent ensuite dans le texte les exercices de respiration en conscience, clé de voûte du Yoga, comme on l'a vu précédemment, qui permettent d'apaiser le système nerveux, de calmer le mental mais aussi d'augmenter le niveau vibratoire (les énergies subtiles) du pratiquant et le conduisent à entrer dans des états méditatifs plus profonds.
- La voie du Yoga de Patanjali se poursuit par 3 autres préceptes : tourner l'énergie des sens vers l'intérieur ; pratiquer la concentration ; pratiquer la méditation pour se conclure par *Samadhi*, la contemplation parfaite ou « absorption dans l'expérience de la conscience suprême ».

### UNE DISCIPLINE ÉVOLUTIVE

Alors que les yogis s'étaient jusque-là absorbés dans la contemplation, plusieurs siècles après Patanjali, la nouvelle génération de maîtres de Yoga s'intéresse au potentiel du corps et développe un système de pratiques visant à énergiser le corps physique, temple de l'esprit immortel, pour prolonger sa vie. C'est l'émergence du *Tantra Yoga*, avec des techniques radicales pour nettoyer le corps et l'esprit et briser les nœuds qui nous lient à notre existence physique. L'exploration de ces connexions physico-spirituelles et des pratiques centrées sur le corps a conduit à la création de ce que nous faisons principalement du Yoga en Occident : le *Hatha Yoga*.

Finalement, l'accent mis sur les postures, les enchaînements et sur des séquences spécifiques comme la fameuse salutation au soleil est un développement très récent, datant très probablement du début du XX<sup>e</sup> siècle. C'est sous l'influence du maître de Yoga Krisnamacharya que cette forme de Yoga se diffuse en Occident.

L'ensemble des pratiques que nous appelons « Yoga » est donc le fruit de plus de 4 000 ans de transformations ! Reconnu dans le monde entier comme une source de santé et de prise de conscience spirituelle, le Yoga demeure une science vivante et continue d'évoluer comme il l'a fait depuis toujours, en fonction du paysage culturel dans lequel il se développe.

### LAISSER FLEURIR LE LOTUS DU CŒUR

À l'aune des textes sacrés et des expériences des yogis de l'Histoire, nous comprenons mieux à présent le but suprême du Yoga : passer d'un état « habituel » soumis aux dictats du mental (souffrance, émotions, désirs) à un état « transcendant » de libération de notre condition humaine. Vaste programme !





Sans viser ce but suprême qui peut paraître à la fois abstrait et inatteignable, on peut, pour commencer, considérer comme objectif de se rapprocher le plus possible d'une félicité intérieure qui donne un sens à notre vie. Et le Yoga cherche justement, comme nous l'avons vu avec la *Bhagavad Gîtâ*, à fournir des réponses à des questions aussi profondes que « Qui suis-je ? », « Où vais-je ? », « Que dois-je faire ? » et « Dans quel but ? ».

Pour trouver des réponses à ces questions, les grands maîtres ont un conseil : se connecter à son cœur. « C'est seulement lorsque nous pouvons nous connecter au lotus du cœur et que nous le laissons s'épanouir que nous pouvons découvrir la vie dans toute sa beauté et son amour » assure Anand Mehrotra, maître de Yoga indien<sup>\*</sup>. Le cœur est en effet le lieu où siège notre intelligence intuitive et spirituelle.

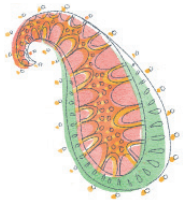
Cette quête de sens et d'une vie heureuse et éclairée nous conduit à chercher notre propre chemin. Bien entendu, tout chemin d'évolution, de transformation, est semé d'embûches. Vivre une vie plus consciente, changer, n'est pas toujours facile. Cela demande de l'attention et de l'intention. Cela demande de la pratique. Parfois, on se perd ou on échoue. Il faut alors s'armer de patience et de bienveillance et recommencer. Lorsque nous perdons de vue notre aspiration ou que nous nous écartons de notre choix, nous pouvons recommencer. Cela se passe sur le tapis, avec les postures par exemple. Nous essayons, nous échouons, nous recommençons, et ainsi de suite, jusqu'à, peut-être, réussir. Mais le chemin compte finalement plus que la destination. Et sur le chemin, s'il y a bien entendu des hauts et des bas, « le Yoga nous donne une boussole intérieure qui permet de ne pas se laisser emporter par eux et de les relativiser, les atténuer, les dépasser sans pour autant les nier, et donc de les traverser » rassure Philippe Filliot, auteur du *Yoga comme art de soi*. Pour nous donner du courage, de la foi, rappelons-nous, comme le souligne Maya Angelou (poétesse, écrivaine, actrice et militante américaine) que « nous apprécions la beauté du papillon mais nous méconnaissions souvent les changements qu'il a connus pour atteindre cette beauté ».

## UN VOYAGE INTÉRIEUR

Si notre évolution se manifeste en partie sur le tapis, c'est surtout en nous-même et dans notre vie que nous percevons des changements. Peut-être subtils au départ, puis de plus en plus profonds, ils apparaissent au niveau physique, mental, émotionnel, énergétique et spirituel. Avec la pratique des

<sup>\*</sup>Jeff Krasno, *Le guide du yoga moderne*, Marabout, 2017.





postures, de la respiration et de la méditation, les tensions physiques et psychiques s'amenuisent. Le mental se pacifie. Notre écoute et nos capacités à accueillir ce qui est s'affinent. Nous cheminons du plus grossier au plus subtil, du corps vers l'esprit, puis vers le cœur et enfin vers le plus profond de nous-même, que l'on peut appeler l'âme, l'Essence, le Soi, notre véritable nature ! Lorsque nous sommes connectés à cette partie-là de nous-mêmes, nous nous sentons reliés, à nous-mêmes, aux autres, au monde. Cette « aspiration à se mettre en contact avec un sentiment élevé, une partie plus noble de nous-mêmes, un lien avec l'univers ou la communauté des humains »<sup>10</sup> évoquée par David Servan-Schreiber pour parler de la spiritualité laïque, décrit très bien la Voie du Yoga. Lorsque l'on touche à ce concept, on comprend enfin le sens du mot « Yoga » : l'union du corps, du cœur, de l'esprit dans l'instant présent, la dissolution de l'âme individuelle dans le principe divin, comme la vague qui rejoindrait l'océan. Ce phénomène peut être comparé à ce qui se passe lorsque nous sommes totalement captivés par une pièce de théâtre ou absorbés dans la contemplation d'un paysage magnifique. Touchés au cœur, nous perdons la notion du temps, de l'espace et le sentiment de soi. Nous transcendons ainsi les limites de la perception liée à l'ego et goûtons au détachement éclairé, sous la forme de « fusion, conscience élargie et rayonnement ».

## LE YOGA ET LES ENFANTS

Ce qui est merveilleux, c'est que les enfants, notamment les petits, n'ont pas encore la « carapace » que nous avons souvent à l'âge adulte. Du coup, ils se montrent extrêmement réceptifs et bénéficient rapidement du Yoga. Vous l'avez d'ailleurs sans doute remarqué : les livres de Yoga pour enfants se multiplient. Dans les villes, de plus en plus de professeurs donnent des cours aux enfants, dès l'âge de la maternelle. Le Yoga a aussi fait son entrée à l'école grâce à l'association Recherche pour le Yoga dans l'Éducation. Certaines écoles avant-gardistes ont même remplacé les punitions par des séances de méditation ! On peut donc l'affirmer haut et fort : la pratique du Yoga est tout à fait adaptée aux enfants ! En famille, le Yoga est un véritable moment de complicité et d'échange.

Le Yoga permet aux enfants de mieux se connaître, aussi bien physiquement qu'émotionnellement. Il amène un bien-être corporel et aide notamment à soigner sa posture, il permet de prendre conscience de son souffle et aide à apaiser les émotions. Il favorise aussi l'attention et la concentration, facilitant les apprentissages. Il permet de développer des émotions positives et ouvre

<sup>10</sup>David Servan-Schreiber, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Robert Laffont, 2011.







les enfants à l'écoute d'eux-mêmes et des autres, en les amenant à développer des qualités de bienveillance, d'empathie, de tolérance. Le yoga enseigne aussi la conscience du moment présent et donne la possibilité, du coup, de savourer l'instant et de développer de la gratitude pour les mille petites joies que la vie nous apporte tous les jours.

Les enfants qui pratiquent le Yoga développent bien souvent une meilleure relation à leur environnement et se sentent particulièrement connectés à leurs besoins (par rapport à la nourriture, au sommeil, mais aussi affectifs) et à la nature. Ne soyez pas étonnés si vous trouvez votre petit yogi allongé sur l'herbe dans le jardin, dans un champ ou même un parc, à écouter le chant des oiseaux en contemplant le bal des nuages dans le ciel ou les feuilles danser au gré du vent. Comme on l'a vu plus haut, le Yoga amène à connecter le microcosme que nous sommes avec le macrocosme : nous faisons partie du Grand Tout, nous sommes reliés aux autres et à la Nature !

Les exercices de Yoga adaptés à l'enfant sont ludiques. Ils reposent généralement sur des postures d'animaux, sur la respiration et sur la relaxation. Pour bien vivre ces moments avec votre enfant, expérimentez vous-même les exercices avant de les lui proposer. Prévoyez de courtes périodes (de 5 à 10 minutes) et augmentez graduellement la durée des séances si vous sentez votre enfant réceptif. Ne forcez rien, respectez le rythme, les besoins et les limites de chacun. Bien entendu, de nombreux autres jeux, discussions, moments de vie partagés en famille peuvent être reliés au Yoga et vous permettre d'explorer ensemble et de profiter de tous les aspects de cette magnifique philosophie de vie !



*Dans les pages qui suivent, vous allez découvrir un conte à lire à vos enfants pour éveiller leur intérêt, des jeux pour expérimenter de différentes manières le Yoga et de nombreuses astuces pour profiter en famille des bienfaits du Yoga.*

*Bonne découverte !*