

Questions et réponses sur LE YOGA DU CACHEMIRE

Questions : magazine Votre Beauté - Réponses : Marie-Claire Reigner ©

Par rapport au stress ?

Tous les styles de yoga amènent incontestablement à une réduction du stress, mais le yoga du Cachemire est sans aucun doute le yoga royal de l'anti-stress.

Au lieu de chercher la détente musculaire simple, il prolongera celle-ci d'une détente de tous les organes sensoriels.

- L'éveil du toucher : découvreur de l'espace, il permettra d'exécuter les mouvements avec un minimum d'activités musculaires. Ce degré de lâcher-prise est impossible à atteindre dans le travail dit classique : élongations, torsions et cambrures, car le ressenti de l'activité musculaire elle-même est une forme de tension.
- Les mouvements utilisés dans cette tactilité sont ressentis selon les moments comme étant pratiqués dans l'eau, dans l'huile ou même dans l'air.
- Cette non-stimulation des masses musculaires videra profondément notre système neuromusculaire.
- L'éveil de l'audition : par un ressenti spécifique de toute la structure de l'oreille, l'attention aux sonorités dans les différents espaces environnants, du plus loin au plus près, permettra une détente profonde auditive.
- Le ressenti des yeux : découverte des innombrables tensions inconsciemment présentes. L'évocation de couleurs précises localisées dans les différentes régions du corps stimule également la détente de certaines régions de notre cerveau.
- La sensation buccale : stimulée par l'évocation de différents goûts ainsi qu'un travail précis sur la détente de la mâchoire et de la dentition anime également des zones de détente profonde.
- La sensation olfactive : à l'aide d'évocation parfumées, elle permettra une grande détente de la région nasale et prépare le déconditionnement de nos schémas respiratoires abordés lors de ces séances.

Tout ce travail sur l'éveil sensoriel permet une utilisation optimum de notre organisme et des réductions à des degrés inimaginables des tensions nerveuses liées au stress.

Historique ?

Le yoga est une transposition accessible à l'Occident des techniques de la tradition cachemirienne telle que codifiée dans les grands textes de cette école. Le livre de base de cette tradition qui est le : "VIJNANA BHAIKAVA TANTRA" (Connaissance de la réalité ultime) et qui existe depuis plus de mille ans.

Cette tradition s'est transmise de maître à disciple, depuis bien avant la formulation de ces textes, jusqu'à nos jours.

La codification bien spécifique de ce yoga est due à Jean Klein qui a su transposer une formulation traditionnelle sous forme d'images facilement praticables pour les Européens. Cette méthode consiste à découvrir à quel point notre corps est encombré de tensions parasites. Cette prise de conscience tactile est induite à l'aide d'exercices éveillant toute notre acuité sensorielle. C'est en effet par l'éveil de la sensibilité que l'on va court-circuiter la mauvaise utilisation musculaire de notre corps. Toute la pratique des mouvements, très proche de la plupart des écoles de yoga, sera expérimentée non pas comme une activité musculaire en vue d'un accomplissement mais comme une expérience tactile où la vacuité du corps sera maintenue au détriment du mouvement extérieur.

L'évocation d'images visuelles, olfactives, gustatives, auditives, tactiles selon des exercices très spécifiques va permettre une détente approfondie.

Est-ce que sa grande différence est sa lenteur ?

La lenteur, l'extrême lenteur parfois, sont des moyens de découvrir toutes les tensions inutiles qui s'ajoutent à un mouvement naturel. La détente qui s'ensuit permettra plus tard l'exécution plus rapide, parfois même jaillissant comme l'éclair, de mouvements stimulant en nous de profonds changements psychologiques. La rapidité n'est possible que lorsque le mouvement lent a été intégré sans tension. A ce moment-là de nouvelles énergies libres de tensions musculaires permettront des mouvements dont la rapidité n'a rien à envier aux Arts Martiaux traditionnels.

A quoi cela sert-il ?

Toute personne cherchant une harmonisation corporelle et même psychologique bénéficiera de cette pratique.

Quel est le rôle du souffle dans ce yoga ?

Après avoir amené un minimum de détente, la respiration sous de multiples formes sera abordée là également comme dans le mouvement, l'accent sera mis sur la détente. Après avoir éventuellement exploité les différentes possibilités de respiration physiologique (abdominale, médiane, supérieure, lombaire, dorsale, cervicale) et leurs variations multiples, on développera une sensation spéciale du souffle à l'aide d'images et de ressentis. La localisation du souffle dans des espaces devant, derrière, sur le côté, dessus, dessous du corps, amènera une sensation globale de l'espace. Le souffle spatial permettra à son tour pour ceux que cela intéresse la perception d'énergies subtiles indécélables dans le corps tant que la tension musculaire est présente.

Qu'est-ce que le ralentissement apporte ?

Le ralentissement permet de détecter facilement les tensions musculaires. Il permet également d'éviter des accidents pour des sujets pas au mieux de leur forme. Comme nous l'avons dit plus haut, la lenteur n'est qu'un passage indispensable et non la manière essentielle de travailler.

Est-ce que cela provoque un étirement ?

La sensation d'étirement si utilisée dans la gymnastique et le yoga dit classique se présente totalement différemment ici.

Dans cette manière de travailler très vite on développera la sensation globale du mouvement, tout le corps fait la posture. Cette attitude globale nous coupe d'un mouvement physiologique. Même si apparemment, c'est une jambe, la tête ou le bras qui bouge, ce mouvement visuellement local sera ressenti dans toute sa corporalité. Bien sûr, il y a un étirement mais un étirement de l'ensemble du corps. Ce n'est pas un étirement qui part de quelque part et qui étire vers une autre direction. C'est un étirement de l'ensemble de la posture, pas vers quelque chose mais par quelque chose. Cette manière de travailler est difficile à expliquer par des mots. Comme dans tous les Arts Martiaux traditionnels le corps se découvre de plus en plus comme une totalité indivisible. De nombreuses notions propres aux disciplines corporelles comme la contre posture, les étirements ou la relaxation, en vue de l'effort, ne sont pas présentes dans cette approche car elles maintiennent la sensation d'un corps solide, c'est à dire pesant, séparé de son environnement. Seule cette sensation de globalité va permettre la découverte expérimentale de la non-séparation avec l'environnement.

Est-ce que c'est un travail uniquement mental ?

Pour cette école la dichotomie corps-mental n'existe pas. Quand nous rectifions une position compensée, la pensée se clarifie. Quand nous constatons clairement une habitude mentale il y a lâcher prise dans le corps. Tout ce travail est sensoriel et n'implique aucune réflexion, analyse ou effort de la pensée. Tout se passe dans une écoute passive active, (Passif: sans intention de démarche psychologique envers mon propre corps, actif: d'éveil sensoriel dans lequel la corporalité retrouve son dynamisme optimal).

Qu'est-ce que cela fait sur le corps ?

Rapidement on se rend compte que le corps que l'on croyait plus au moins détendu est en fait un réservoir insoupçonné de tensions. La prise de conscience de toutes les zones en réactions amènera à la fin du cours une expérience de profonde détente rarement perçue auparavant. Cette détente à son tour libérera la musculature extrême de nombreuses restrictions et permettra l'exploration de mouvements jusque là impossible, La pratique de ces mouvements (asanas) sans la moindre tension révélera un éveil énergétique qui à son tour participe d'un nouvel équilibre psychologique. La véritable détente du corps se transpose naturellement dans toute notre structure mentale. Au niveau du corps les mouvements traditionnels visent à stimuler les organes d'éliminations, à fortifier l'axe cœur-système nerveux, à permettre une utilisation optimale de notre corps en respectant bien sûr la physiologie individuelle.

Quels sont les principes de la méthode (asanas, pranayamas, etc.) ?

Cette méthode n'est pas abstraite ni théorique. Elle s'adapte à ceux qui veulent en bénéficier. Lors d'un cours, chaque personne dans la pièce doit faire une posture différente en écoutant les instructions ou en regardant celui qui montre. Les suggestions sont là pour permettre à chacun dans son écoute une transposition selon ses capacités du moment.

Il n'y a donc pas d'étape théorique à franchir, de progression à accomplir, il n'y a pas de ceintures comme en judo. La méthode est véritablement d'écouter l'élève ou le groupe, de sentir les antagonismes présents et d'amener leur prise de conscience de la manière la plus simple. Pour certains, telle posture traditionnelle permettra une libération d'une région conflictuelle, pour d'autre il faudra inventer des demi-postures, des quarts de postures et même souvent un mouvement tout à fait nouveau, unique, valable seulement à ce moment précis pour arriver au même résultat. Pas de diplôme au bout d'un mois, d'un an ni d'une vie. L'écoute de celui qui enseigne va résonner de plus en plus finement chez les participants jusqu'à ce qu'ils puissent vraiment écouter leur corps et se découvrir libres de tensions. Le rôle des positions (asanas) et celui de la possibilité respiratoire sont inséparables. C'est dans une position libre de tension que l'exploration du souffle se présenter. On ne peut dénombrer le nombre de positions utilisées car elles sont innombrables et se découvrent spontanément dans ces rencontres. Cette école ne contient aucune codification des positions appropriées même si certaines qui s'imposent régulièrement semblent être inconnues comme dans les fédérations de yoga. Pour l'approche du souffle également, la sensibilité des mouvements d'énergies internes et des rythmes de la respiration ne se prête pas à une énumération théorique. Les positions du corps n'ont pas été inventées arbitrairement dans le yoga, elles correspondent à des archétypes où s'actualisent de manière optimale l'intégration du corps dans l'univers. Elles y dévoilent les liens entre les espèces humaines, animales, végétales, minérales et avec des mondes insoupçonnés de la pensée. Les pranayamas ne sont pas également des codifications arbitraires mais se sont révélés dans l'esprit des yogis comme étant l'échange le plus profond de l'homme avec l'univers. Cette méthode chez ceux qui l'approfondissent comme un art va ramener à cette écoute dans laquelle cette vision expérimentale de la non-séparation de l'Homme avec l'univers était nouée.

Comment transposer cette pratique dans le quotidien ?

Si la pratique de ces exercices est abordée avec sensibilité, c'est à dire sans intention violente, la transposition se fera organiquement. Les moments d'écoute sensorielle où nous sommes ouverts au corps, à la tension, à la détente vont se refléter dans notre psychisme. Cette écoute libre d'intention nous amènera à une disponibilité vis-à-vis de nos états affectifs, nous découvrirons un regard disponible à notre affectivité, qui pourra alors petit à petit diminuer. La sensation de l'espace que nous stimulons dans notre pratique se maintiendra lors du jaillissement d'émotions. Nous apprendrons ainsi à laisser les tensions se résorber dans notre détente, les états affectifs et émotionnels également se videront dans notre disponibilité.

La pratique régulière de cet art permet une meilleure intégration dans la vie fonctionnelle et un développement de relations non conflictuelles dans l'environnement du travail ou familial.

Loin de nous séparer de l'environnement comme certaines disciplines, cet art au contraire nous aide à vivre pleinement un équilibre intégré à tous nos modes de vie. La détente en profondeur de certaines zones du cerveau trouve des ramifications dans notre vie journalière au-delà de ce que l'on pourrait imaginer. Plus la pratique sera régulière et intime, plus les résultats seront profonds.