

Retrouver son âme d'enfant

Après des dizaines d'années de pratique ou d'enseignement du yoga, on constate que celui-ci permet de retrouver en toute simplicité, et pour tout le monde, certaines qualités perdues de son enfance, qu'on appelle fraîcheur, innocence ou spontanéité.

Un enfant est souple, aussi bien dans son corps que dans sa tête. Il respire spontanément avec son ventre, ainsi n'est jamais fatigué, car il oxygène son corps de façon optimale. Un enfant oublie vite et, a priori, il ne rumine pas des idées maussades toute la journée, comme le font les adultes. Il ne court pas après le temps, car il vit chaque instant sans se préoccuper du futur, il apprécie la vie dans son moment présent. Avec toute la palette des différents exercices que nous offre le yoga, il est facile de retrouver cette curiosité enfantine pour s'émerveiller et apprécier la vie en toute simplicité. Démonstration!



Avec toute la palette des différents exercices que nous offre le yoga, il est facile de retrouver cette curiosité enfantine pour s'émerveiller et apprécier la vie en toute simplicité !

à respecter son corps, on développe les notions de respect et d'indulgence vis-à-vis de soi-même. Ces notions de respect peuvent devenir par la suite un respect que l'on développe vis-à-vis des autres.

Toute la différence du yoga avec les activités physiques existantes tient en un seul mot : conscience. Exécuter une posture avec conscience développe, en même temps que la souplesse, des valeurs importantes comme l'écoute de soi et la patience. Le pratiquant évite de s'impatienter et de s'énerver vis-à-vis de son corps,

car il agit avec les moyens du moment.

Le yoga nous suggère de retrouver notre âme d'enfant

En pratiquant le yoga en tant que philosophie pour vivre un bien-être au quotidien, on découvre progressivement une conduite à tenir qui suggère cet état d'esprit de l'enfance.

En effet, avec le yoga, toute personne, quels que soient son âge ou sa forme physique, peut remettre de la souplesse et de la jeunesse à la fois dans son corps et dans son esprit. À condition bien sûr de réaliser les exercices en respectant la première règle morale du yoga, *ahimsa*, qui parle de non-nuisance dans l'exécution des postures, il est possible de se faire du bien tout en s'amusant.

Le yoga propose une telle variété d'exercices que l'on n'a jamais l'occasion de s'ennuyer. Le yogi peut alors s'installer un peu plus à chaque nouvelle séance à la fois dans une jeunesse corporelle mais aussi mentale. Et cette jeunesse-là est un bon moyen pour retrouver des qualités disparues avec l'âge et qu'on appelle insouciance, naïveté ou spontanéité.

En mettant en parallèle les deux états, celui de l'enfant et celui du yogi, on peut dire que :

- l'enfance a pour qualités la souplesse, une respiration abdominale spontanée, la sensation de vivre dans l'instant présent et un lot important d'insouciance et d'émerveillement ;

- le yoga nous parle d'*asanas* (ou postures), de *pranayama* (ou science du souffle), de méditation et de concentration (pour prendre conscience de son corps dans l'instant présent), le tout accompagné de paroles de sagesse, ce qui permet de nous sentir bien tout en retrouvant notre âme d'enfant.

Souplesse et asanas

Dans les *Yogas sutras* de Patanjali, ce texte de référence sur le yoga, il est précisé que les postures doivent être confortables. Elles ont pour but d'améliorer la souplesse du corps humain, car celui-ci a tendance à se rigidifier avec l'âge.

Lors des premiers cours de découverte du yoga, quand on doit exécuter certaines postures un peu alambiquées et très drôles, on se retrouve à sourire et à rire avec le même plaisir, comme quand on est enfant. Les mouvements codifiés du yoga sont en fait puisés dans la vie de tous les jours. Parmi les postures, il y en a vraiment pour tous les goûts et tous les âges. Certaines sont très complexes et d'autres très ludiques. On peut ainsi travailler sérieusement pour son bien-être, tout en s'amusant, sans se prendre au sérieux. Les bénéfiques peuvent être ressentis dès la première séance.

De plus, si l'on respecte bien la première règle morale du yoga, on apprend alors l'écoute et le dialogue avec son propre corps. En apprenant

Pranayama et respiration abdominale consciente

À travers le *pranayama* et ses exercices respiratoires, le yoga nous invite à explorer une multitude de nouvelles sensations corporelles. Pour obtenir certains effets très spécifiques, le *pranayama* nous propose d'explorer des inspirations et des expirations douces, des respirations forcées, des rétentions poumons vides ou poumons pleins, ainsi qu'un panachage des différentes respirations entre elles. Mais le plus important avec ce travail se trouve dans l'apprentissage de la respiration abdominale consciente.

En pratiquant le *pranayama*, le yogi va apprendre à utiliser son ventre pour mieux respirer, comme il le faisait spontanément durant son enfance. Ainsi, il va progressivement redonner de l'amplitude et de la souplesse à son muscle respiratoire principal qui est le diaphragme. Les enfants ne se posent pas de question sur leur manière de respirer : ils respirent avec leur ventre, un point c'est tout. Mais cette fonction naturelle a tendance à disparaître à l'âge adulte.

En fait, la pratique du yoga respiratoire favorise le retour à une ventilation naturelle avec le ventre. Le yogi installe progressivement ■■■

■ ■ ■ une respiration confortable et efficace comme celle de son enfance, ce qui lui permet de revenir à une amplitude diaphragmatique souple et efficace qui facilite l'oxygénation de tout son corps de manière optimale.

Bonne humeur et règles morales

L'enfant ne rumine pas ; il oublie vite, contrairement à l'adulte, qui se laisse envahir par des idées parasites ou maussades qui peuvent devenir préjudiciables pour sa santé et son équilibre psychoaffectif.

L'être humain est amené à rencontrer, sur son parcours de vie, des épreuves ; et personne ne peut y échapper. Ces épreuves peuvent se situer à différents niveaux, comme la vie familiale et affective, la vie professionnelle ou sociale, la vie relationnelle ou la santé... Ces différentes épreuves sont génératrices de souffrances et elles empêchent l'être humain d'être heureux car, quand une personne souffre, elle a tendance à se replier sur elle-même et à ressasser des idées négatives. Le yoga propose alors des solutions d'ordre spirituel pour amoindrir les effets négatifs des épreuves de la vie.

Le discours spirituel, dispensé à travers des règles morales d'obligation (appelées *yamas*) et des règles morales d'interdiction (*nyamas*), vient aider le yogi à relativiser l'impact néfaste des événements qu'il rencontre dans son existence. Par l'intermédiaire de ces règles morales, le yoga nous propose de purifier régulièrement nos idées et nos émotions. Ainsi, le yogi peut retrouver l'insouciance de son enfance en se déparasitant de toutes les pensées et émotions négatives qui peuvent l'empoisonner au propre comme au figuré.

Vivre l'instant présent « ici et maintenant »

En parlant de l'être humain, le yoga définit trois corps : le corps *physique*, palpable et visible ; le corps *vital*, qui nourrit le corps physique ; et le corps *mental*, un corps bien supérieur, qui ne se voit pas. Pour que l'être humain soit en accord et en harmonie avec lui-même, il faut que le corps physique soit entretenu et en bonne santé. Le corps vital, qui gère notre énergie et nos sentiments, doit être en équilibre. Quant au corps mental, en relation avec la raison, le discernement et l'intellect, il doit être apaisé.



Progressivement, le yoga nous invite à remonter à une dimension spirituelle, en travaillant sur le corps mental par l'intermédiaire des exercices de méditation et de concentration.

© iZikes/AdobeStock

il apprend à faire circuler son énergie intérieure de façon fluide et, avec le travail sur la concentration et sur la méditation, il installe une sérénité et une paix intérieure, créatrices d'harmonie, pour être sage et bien dans l'instant présent : « ici et maintenant ».

Curiosité, spontanéité et innocence pour s'émerveiller

Le yoga peut être considéré comme une discipline de vie, qui est aujourd'hui totalement conseillée pour venir corriger les effets nocifs de notre monde moderne. À

l'origine construit pour conduire l'être humain sur la voie de la sagesse, il reste une discipline accessible à toute personne qui désire éviter de se laisser impacter négativement par les événements de la vie. En entretenant son corps de façon à lui conserver ses aptitudes physiques, en suivant une bonne hygiène afin d'éviter la maladie et en instaurant le lâcher-prise, face aux décisions qui ne sont pas de son ressort, « l'homme moderne » est dans une démarche de yogi. Dans cet état d'esprit, il peut s'émerveiller tous les jours avec des petites choses, comme le fait l'enfant qui découvre la vie avec curiosité ■

En proposant un travail sur le corps, sur la respiration et sur le mental, le yoga invite l'être humain à se prendre en main pour réaliser une union harmonieuse, intérieure et extérieure. Le mot *yoga* signifie en sanscrit « union ». Il parle d'une union à trouver à l'intérieur de soi-même, mais aussi à l'extérieur. Cet extérieur peut être interprété comme on veut en fonction des convictions religieuses de chacun : c'est Dieu, c'est l'Univers, c'est une puissance supérieure, c'est Dame Nature ou encore une autre croyance. Chacun est libre de suivre ses propres convictions, pour se construire sa propre logique spirituelle et sa propre harmonie.

Progressivement, le yoga nous invite à cheminer vers la sagesse, en commençant doucement par un travail sur le corps physique et le corps vital, par l'intermédiaire des *asanas*, du *pranayama* et des règles d'hygiène, puis de remonter progressivement à une dimension spirituelle de l'être, en travaillant sur le corps mental par l'intermédiaire des exercices de méditation et de concentration.

Ainsi, le yogi peut s'installer dans le temps présent, ici et maintenant, sans avoir peur du futur. Avec les exercices physiques, il reste souple et endurant, et il minimise les attaques du temps qui passe. Avec le travail respiratoire,

> Aïcha Girard.

Professeure de yoga, yogathérapeute et créatrice de l'Institut Yoga Nacre où elle propose sa méthode de préparation pour un accouchement en conscience. Auteure de *Mon coach maternité*, éd. Librinova, en vente (numérique et papier) à la Fnac, Amazon, Decitre.



> Site

www.yoganacre.com
Article paru dans *Le Journal du yoga*.

LE JOURNAL DU YOGA



Le Journal du yoga

Ce mensuel indépendant et sans publicité, entre modernité et tradition depuis 20 ans, est distribué uniquement par abonnement à 15 000 lecteurs mensuels.

Infos, sélection d'articles et abonnement : www.lejournalduyoga.com.