

ARTICLE paru dans le magazine « SANTE YOGA », janvier 2013

LES PRATIQUES CORPORELLES et l'ANCRAGE dans le MOMENT PRESENT

La pratique du yoga, ou du chi gong par exemple, est souvent réduite en occident à l'idée de détente et de bien-être. Or, traditionnellement, ces pratiques s'intégraient dans des ensembles qui formaient un tout cohérent dont la portée était d'un autre ordre. Ceux-ci comprenaient, que ce soit en Chine ou en Inde : un art de manger, un art de soigner (massage ayurvédique ou tuina, l'acupuncture ou la marmathérapie etc.), et surtout une Voie spirituelle. C'est cette dernière particularité qui change toute la perspective.

Toutes ces « techniques » servaient une Voie dont le but était la révélation de notre véritable Être, qu'on appelle par exemple, en Inde, le « Soi ». Pour découvrir le Soi, il y a une Voie, comprenant des pratiques dont le centre était l'érosion du mental et la redécouverte de notre Être profond, au-delà de l'ego.

Un des piliers commun à toutes les Voies spirituelles est la Vigilance, c'est-à-dire la possibilité d'être présent au monde et à soi-même d'une manière complètement différente. Cette Vigilance passe par le corps, et ne peut se vivre qu'à travers un corps détendu, relâché (et non mou). Une des raisons d'être du yoga*, tout comme du Chi gong, est justement la détente et la meilleure circulation de l'énergie dans le corps, à la fois pour en gagner et rester en bonne santé, mais aussi pour pouvoir être plus vigilant et disposer d'une énergie qu'on peut réinvestir dans la Voie spirituelle. Mais ce n'est pas la seule raison car il y a là l'ancrage du corps dans l'instant présent.

Traditionnellement, il est reconnu que la Vigilance passe par le corps et que celle-ci augmente la sensation d'être ancré physiquement. Cet ancrage a, entre autre, deux conséquences : l'augmentation de l'énergie, l'augmentation de la Présence.

En survolant rapidement ces deux aspects, nous pouvons voir les choses d'une manière nouvelle. Au sujet de l'augmentation de l'énergie, on dit que cet ancrage au corps va nourrir un centre d'énergie qui, dans la tradition chinoise, est nommé "Tantien". Ce centre d'énergie est situé dans le bas du ventre et permet l'ancrage à la fois physique et énergétique de la personne. C'est à nouveau le relâchement qui permet d'accumuler de l'énergie, tant à ce niveau que globalement. Voilà pourquoi la pratique du Yoga, du Chi gong, ou encore de Zazen, par exemple, est nécessaire et va bien plus loin que la simple détente ou la bonne santé.

Pour ce qui est du second aspect, nous pouvons voir qu'à force de pratiquer la Vigilance ancrée dans le corps, notre Présence augmente. Nous sommes plus ouverts, tant à ce qui se passe autour de nous qu'à ce qui se produit en nous-même (émotions, sensations).

Enfin, tout cela nous amène à un point crucial sur la Voie de la connaissance de soi car la conscience globale du corps, ici et maintenant, nous fait dépasser le mental et le monde de la pensée. Ainsi ancrés, nous pouvons nous désidentifier peu à peu de nos émotions et du mental.

Nous voyons dès lors que ces pratiques sont en fait d'une portée beaucoup plus profonde que ce qu'on pourrait croire.

Lionel Cruzille, auteur de « *Changement et transformation de soi* » (Editions Altess, 2012)

Contact et pour se procurer le livre : www.lionel-cruzille.com

* qui signifie « Voie » en sanskrit