

MAGALI TIREL ENSEIGNE
LE YOGA DU CACHEMIRE
À NICE ET AILLEURS.



Tribune

ACCUEILLIR CE QUI EST SANS RÉSISTANCE

« Acceptez tout ce qui se présente à vous, afin que peu à peu l'accent ne soit plus mis sur l'acceptation, mais sur l'accueil intérieur... Là se trouve le changement. » Jean Klein

SUR LE TAPIS...

J'ai fait le vide en moi. Assise sur mon tapis en *Adho Mukha Svastikasana*, la posture où le buste est replié sur les jambes croisées, j'explore mon corps. Où en est ma respiration ? Où se localise-t-elle ? Quel est son rythme ? Son amplitude ? J'observe, sans chercher à transformer. J'écoute. Les premières densités apparaissent dans le bas de mon dos, je me détends pour ne pas laisser la possibilité à la tension de se fixer. Je remarque alors la contraction dans ma cuisse droite, je la relâche. La tension s'intensifie dans ma fesse droite, je respire en elle. Sans souci de la durée, je laisse mon corps venir à moi, j'accueille ce qui se présente.

L'accueil, c'est le contraire de la résistance, de la fuite, de la crispation. L'accueil, c'est accepter ce qui est, ça implique de recevoir les tensions dans la détente.

Pendant mes cours, je vois souvent des personnes lutter contre la posture. Elles la font mais, paradoxalement, l'empêchent par tous les moyens. Quand survient une sensation un tant soit peu douloureuse, elles se raidissent intérieurement. Parfois elles s'affolent et quittent prématurément la pose.

La pratique du yoga nous propose de **ressentir** alors que nous sommes surtout habitués à **faire**. Quand on commence le yoga, on veut souvent reproduire la posture parfaitement. On n'arrive pas à tenir un équilibre sur une jambe, et on s'énerve. On n'arrive pas à faire une posture inversée et on se désespère. Il faudrait d'abord commencer par lâcher prise aux intentions personnelles, à la volonté de dresser son corps. Il ne s'agit pas de le maîtriser mais de le sentir pour capter ce que la pose éveille en nous.

En yoga, on ne vise pas à faire le mouvement sans tension, on cherche à voir les mécanismes inconscients qui nous maintiennent dans une tension permanente, nous empêchant d'être dans un état de paix plus subtil.

La beauté de l'accueil, c'est cela que l'on expérimente : sentir une tension sans être tendu. On n'élimine rien, on écoute. Si on se rend compte, sans commentaire, c'est déjà un moment de présence.

... ET DANS LA VIE

Notre monde moderne nous éduque afin que nous soyons en contrôle de tout. D'où cette sorte de crispation qui nous accompagne sans répit et nous empêche de rejoindre notre centre profond.

J'ai un rendez-vous important, je suis en voiture. Tous les feux passent au rouge, c'est toujours comme ça quand on est pressé ! Puis une personne en double file bloque le rond-point. La tension monte. Des automobilistes klaxonnent, s'impatientent, et moi je commence à m'affoler : « *Je vais arriver en retard.* » Un peu plus loin, un panneau lumineux annonce "bouchon". Impossible de sortir maintenant, je suis coincée dans l'embouteillage ! Je me raidis sur mon volant. Ça commence à bouillonner en moi. Et c'est à ce moment-là que je réalise ce qui se passe. Je m'accorde quelques instants pour observer ma réaction. Je respire. Je fais le vide en moi, mon corps se détend, la contraction cède et je lâche prise. C'est dans ces circonstances qu'il faut suspendre le cours de l'action et s'arrêter. On revient alors à la sensation du corps, au présent du corps.

J'aurais pu changer de file, mais évidemment, elle aurait été encore plus lente. Les émotions se seraient alors entrechoquées en moi, comme un feu d'artifice émotionnel dans mon ventre : colère envers moi-même et le monde extérieur, désespoir d'avoir manqué mon rendez-vous, sentiment de honte aussi face à ma réaction. Je me serais fait du mal, je serais arrivée à ce rendez-vous énervée et décentrée. Mais ce matin-là, j'ai choisi de remercier l'embouteillage de m'avoir offert cette leçon.

Il y a des situations qu'on ne contrôle pas. La seule chose que l'on puisse faire, c'est de cesser de lutter contre le réel pour l'accueillir tel qu'il se présente, dans la détente. Cela permet de retourner dans un espace de paix et d'émerveillement devant le mystère de l'incontrôlable.

Il s'agit de développer une attitude de désarmement mental. C'est cette qualité de vigilance associée à une détente profonde qui peut désamorcer, à leur naissance, les réflexes de refus et les réactions de crispation qui parasitent le flux de la vie. Ce n'est pas un art, mais une aptitude, un tour de main qui demande un entraînement. Et cet entraînement, on le fait sur le tapis. ☯