

Fédération Française de Hatha-Yoga, Ecole de l'Ouest

Yoga et mental



Mandala par Tom

Mémoire en vue de l'obtention du diplôme de professeur de yoga

Juin 2009

Yaëlle Patry

Plan

Introduction	p 3
I. Préambules	
A. Qu'est ce que les vr̥ttis ?	p 6
B. A la lumière de l'enseignement de Swami Siddeshwar	p 8
C. Les postures	p 12
D. Le yoga nidra	p 13
Le sankalpa	p 15
E. Autres approches	p 17
II. Le questionnaire et ses réponses	
A. Le questionnaire	p 19
B. Dépouillement du questionnaire	p 21
C. Analyse	p 29
D. Discussion	p 31
III. Evocations des textes anciens et notions	
A. La Baghavad Gita.....	p 32
B. Les Yama Niyama.....	p 35
C. Les mantras.....	p 36
D. Les mudras.....	p 37
Conclusions	
	p 39
Bibliographie.....	
	p 40

Introduction

Pourquoi avoir choisi comme sujet de mémoire : le mental et le yoga ?

Je suis arrivée à mon premier cours de yoga sans trop savoir de quoi il s'agissait, petit à petit j'ai commencé à apprécier ces cours, à y trouver un apaisement physique et mental.

Alors, j'ai décidé d'approfondir ce sujet et de m'investir dans cette discipline. Je me suis inscrite à l'école, et là j'ai fait des stages, d'abord Bitche en première année, et au Portel (Yoga pour enfants) en deuxième année.

J'ai alors pu approcher toute la profondeur du yoga, son aspect pas seulement physique, mais aussi, psychique, spirituel, j'ai pris conscience des aspects du mental, de son pouvoir, et de l'importance de maîtriser le mental. C'est donc cet aspect que j'ai choisi de développer dans ce mémoire. Pour cela j'ai choisi de rédiger un questionnaire et de le remettre aux élèves professeurs de l'école de Nantes, ou à des élèves pratiquant le yoga depuis plusieurs années.

Le hatha yoga signifie unir (de la racine sanskrite yuj atteler) le plus et le moins, le soleil et la lune, Ha c'est le soleil le positif, tha le négatif, la lune. Il s'agit d'unir les contraires. (1)

Voici comment je vais développer ce sujet, tout d'abord les préambules.

Puis deux grands aspects des perturbations du mental : **les vrttis et certaines conséquences des kleshas.**

Les vrttis sous l'éclairage de la traduction et des commentaires d'Alyette Degrâces.

Pour le deuxième aspect, je laisserai s'exprimer longuement Swami Siddeshwar qui m'a beaucoup impressionnée au stage de Bitche en 2007.

Ensuite je présenterai le questionnaire distribué aux élèves. J'analyserai alors les réponses puis je terminerai par l'évocation de textes anciens et de notions.

Je veux chanter

**Les louanges de la discipline du yoga
Qui répand sur nous ses bénédictions
Qui protège l'équilibre de notre santé
Et la pureté de notre mental.**

Les symboles du Yoga sont :

**Le soleil,
La lune
Et le feu.**

**Le soleil est à l'origine de toute création ;
La lune est la source du calme et de la stabilité ;
Le feu brûle les impuretés et élimine la maladie.**

SHRI MAHESH¹



(Hatha Yoga signifie l'union du Soleil et de la Lune)

Citation figurant à la suite du titre de l'article « Un sage de l'Himalaya au Théâtre du Rond- Point des Champs Elysées .Revue Yoga et Vie N°44

Préambule

A l'attention des futurs lecteurs ignorant le yoga, rappelons brièvement à travers quelques citations, des notions importantes du yoga.

« Le yoga considère l'individu dans sa globalité. Il l'incite à opérer par sa propre prise en charge, certains changements de conscience qui le conduiront à ressentir différemment son existence, ses relations, avec la société et son environnement (2) ».

Par ailleurs, un aperçu de mon cheminement sera susceptible d'aider à comprendre le choix du questionnaire.

Patanjali, célèbre philosophe qui aurait vécu au II^{ème} siècle avant Jésus Christ a exposé dans ses yoga sutra, la philosophie du yoga.

Je lui laisse la parole :

La définition du yoga selon Patanjali comprend deux temps: le sutra I, 2 et I,3.

Le yoga est le contrôle des modifications (vrtti en sanskrit) de l'esprit (citta en sanskrit). (Sutra I, 2) (2). Le contrôle en sanskrit est nirodba.

« Le yoga est donc la cessation des fluctuations mentales. Le yoga consiste à empêcher le contenu mental de prendre diverses formes (vrttis) ».

Citta l'esprit comprend manas le mental (la faculté de penser, comprendre, spécifier), le mental centralise les informations données par les sens.

❖ En ce cas s'établit le voyant dans sa vraie nature. sutra I, 3, (2).

« Le contrôle mène à établir le voyant dans sa vraie nature, le non-contrôle revient à maintenir des représentations mentales par identification ».

Le mental n'est jamais au repos mais en toujours en état de fluctuation. Cependant le **repos du mental est d'une importance essentielle.**

« L'homme à l'esprit non concentré est comparé à un roi qui ne peut entrer dans son palais, celui dont l'esprit est maîtrisé, un roi en totale possession de son royaume et capable de le parcourir. **Un mental agité voile la beauté de la conscience pure** ».

A. Qu'est ce que les vrttis ?

Pour les définir, je laisse la parole à **Alyette Degrâces** (2) :

« nous ne pouvons voir le fonds d'un lac lorsque la surface est couverte de rides. Nous ne pouvons avoir un aperçu du fond que lorsque les rides se sont affaissées et que la surface est calme. Si l'eau est boueuse, ou si elle s'agite continuellement, le fond ne sera pas visible. Le fond du lac est notre vrai moi, le lac est le chitta, les vagues sont les vrttis ».

De la racine vrt, subsister, tourner, les vrttis désignent les modes d'être, les modifications, les fonctions de l'esprit selon les trois **gunas** : *sattva*, *rajas* et *tamas*. Ce sont trois forces agissantes, trois tendances présentes et discernables en toutes choses :

- **Sattva** le principe révélateur d'équilibre, de lumière, de pureté, de calme.
- **Rajas** le principe de mutation, d'activité.
- **Tamas**, le principe d'inertie, de pesanteur, d'obscurité.

Contrôler les vrttis signifie tout d'abord les reconnaître, savoir que nous les employons à notre insu, puis connaître leur emploi précis et apprendre à s'en servir.

Habituellement la tradition distingue **cinq vrttis**. La classification des vrttis selon Patanjali est la suivante :

1) la connaissance juste (pramana : mesures de connaissance) sutra I, 7.

« L'image qui apparaît dans le mental est celle de l'objet observé. Ainsi le mental prend la forme de la table telle qu'elle est. Cette connaissance de l'objet est correcte ».

2) la connaissance erronée sutra I, 8 (**viparyaya** : opposition, inversion, erreur). On voit l'objet et on le confond avec un autre objet.

3) l'imagination (vikalpa), sutra I, 9.

L'objet de ce mémoire est de s'intéresser à vikalpa.

Ce qui suit une connaissance verbale, qui est vide de substance, c'est l'imagination. Un mot est prononcé et nous ne prenons pas le temps d'en examiner le sens, nous tirons immédiatement une conclusion.

4) le sommeil (nidra), Sutra I, 10. La modification qui a pour support un contenu d'absence, de vacuité, c'est le sommeil.

5) la mémoire (smrti)

« Il y a mémoire quand les vrttis d'objets perçus ne disparaissent pas mais reviennent à la conscience par l'intermédiaire des impressions.

Ce dont nous avons fait l'expérience est stocké dans le mental et peut émerger en tant que souvenirs. La mémoire peut parfois s'avérer nuisible si un souvenir vient perturber notre relation avec les autres ».

Les vrttis la connaissance erronée, l'imagination, la mémoire sont les **plus perturbatrices** pour le mental.

B. A la lumière de l'enseignement de Swami Siddeshwar (Conférence à Bitché, juillet 2007).

J'ai choisi d'évoquer Swami Siddeshwar car ma conscience de l'importance du mental et de son contrôle s'est éveillée lors de son enseignement (3) :

« Sans mental, nous ne pouvons pas vivre car le mental nous permet de penser, d'agir, de nous souvenir.

Le mental est comme un champ avec des mauvaises herbes, nous devons le nettoyer grâce au raja yoga et au hatha yoga. Le bien et le mal n'existent pas, ils sont produits par le mental. Dans le monde, il n'y a pas de richesse, c'est le mental qui crée les richesses : l'enfant voit dans le caillou un trésor pour son père le caillou ne vaut rien.

Comment discipliner le mental ? Le mental est un bon serviteur si on sait l'utiliser, sinon il nous détruit. Il faut être conscient du pouvoir du mental avant de pratiquer le yoga.

Il faut nettoyer le mental des tracas, peurs, tensions, ce sont des choses destructrices elles doivent être affaiblies, éliminées. Rechercher la compagnie de gens positifs, les stages de yoga sont très importants pour améliorer le mental.

Le souffle élimine les tensions du mental, le mental doit être relâché, et l'on obtient cela par les exercices de pranayama. Si on fait du pranayama, la méditation devient beaucoup plus facile, car la respiration prépare le mental et le corps à méditer ».

C'est bien l'expérience que j'ai faite en commençant par la méditation avant le yoga. L'état de méditation, c'est-à-dire le vide mental était très difficile à obtenir, je trouvais la posture difficile à tenir et le mental vagabondait librement... cependant après de telles journées, je ressentais un véritable apaisement... un repos mental.

La découverte des postures de yoga a été une révélation pour moi, car cela me permettait « de tenir mon mental » comme les rênes que l'on tient et de plus bénéficier de la méditation, notamment à Guidel en 2009, j'ai pu goûter à un état de disponibilité dans la méditation, en visualisant l'infini selon les indications de Swami Veetamohanada.

➤ A propos des kleshas: les impuretés du mental

Pour la plupart nous traitons notre esprit comme un enfant gâté, et nous lui laissons faire tout ce qu'il veut.

Les cinq misères ou **impuretés du mental** sont les **kleshas** :

- **l'ignorance** de la véritable nature du soi (avidya),
- **l'égoïsme**, le goût que l'on a pour soi-même (asmita),
- **l'attachement, l'attirance, l'attraction (raga)**,
- **l'aversion**, la répulsion (dvesha),
- **l'appétit de vivre, la peur de la mort** (abhinivesha).

C'est le **cœur qui résout les problèmes**, quand nous vivons dans notre cœur, tout devient doux et aimant. Nous devons cultiver, discipliner notre cœur.

Il faut aussi nettoyer le cœur de ses impuretés : l'égo, le sens de la propriété, la jalousie la haine.

- ❖ **L'égo (asmita)** : je vois, je pense que je suis celui qui voit, je suis responsable du fait de voir quelque soit l'action que je fasse je ne le fais jamais seul si je regarde une fleur, j'ai besoin de mes yeux, de la fleur, du soleil qui fait pousser la fleur. Le yogi ne pense jamais que c'est lui qui accomplit l'action.
- ❖ **La propriété (raga)**: en réalité rien n'appartient à personne, l'existence du monde ne dépend pas de moi, c'est moi qui appartient au monde croyance erronée que c'est l'inverse. Par exemple une maison, reste après la mort de ses habitants, L'existence de X ne dépend pas de Y, X peut vivre sans Y. Le cœur doit être vide de tout sentiment de possession. Le monde dépend de Dieu, car si Dieu n'existe pas le monde n'existe pas.
- ❖ **La jalousie (dvesha)**, quand il n'y a pas de jalousie en moi je peux profiter du monde. La raison des problèmes de l'humanité est à l'intérieur de chacun, le yogi cherche à libérer son cœur de la jalousie et de la haine. Quand on se compare à d'autres, on devient inférieur. Si l'on ne se compare pas, alors on est supérieur, mon cœur est libre de tout sentiment de jalousie et de haine, je suis libre. Quand le cœur est libéré de ces quatre impuretés, il devient un dévot. Notre cœur doit être pur comme celui d'un enfant.

➤ **Le yoga de la dévotion**

A travers les exposés sur le yoga de la dévotion, je souhaite continuer à donner la parole à **Swami Siddeshwar** sur des sujets qui pourraient paraître éloignés des vrttis, mais qui nous **apporte un éclairage intéressant**.

Le yoga concerne le cœur qui est le siège des sentiments, sans sentiments la vie n'a pas de sens, elle devient mécanique. C'est une bénédiction d'avoir des sentiments. Je vois une fleur, j'ai du plaisir, l'appareil photo n'a pas de plaisir. Nous sommes ici pour faire l'expérience de ce monde, pas seulement le connaître. Si le cœur est beau, le monde devient un paradis. Dieu habite notre cœur, notre tête est toujours insatisfaite. Le dévot considère toute chose égale, il est sans crainte, il est croyant, il n'a pas besoin de preuves de l'existence de Dieu. Tout ce qui existe est Dieu, tout est divin voir Dieu dans la fleur.

Un cœur qui aime, aime tout le temps, un cœur qui hait ne peut pas aimer dans le vrai sens du terme. **La peur ne peut pénétrer le cœur d'un dévot car il est rempli d'amour.**

C'est dans ce sens que la dévotion supprime les fluctuations du mentale, on se relie à quelque chose de plus vaste, de plus beau, de plus divin, que le mental.

La rencontre avec le Swami Siddeshwar a été très importante pour moi, j'ai pris conscience de l'importance de contrôler notre mental car c'est comme un cheval fou qui nous emmène là où il en a envie et j'ai décidé de rédiger mon mémoire sur ce sujet.

J'ai été profondément touchée par ce que dégagait cet homme comme compassion, bienveillance, sagesse, profondeur. Son discours s'adressait à mon cœur plus qu'à mon mental, il était d'une telle simplicité avec des exemples très concrets, très touchants et nombreux. Il y avait une véritable osmose avec l'interprète qui traduisait son discours, ce qui ajoutait à la magie du discours. Et puis surtout sans feuilles, sans notes, sa pensée était très structurée et organisée et il abordait toutes les questions fondamentales de l'existence. Tout ceci avec légèreté, une fluidité étonnante.

J'ai été très étonnée par l'ambiance qui régnait dans la salle, une attention particulière, l'auditoire était comme captivé. J'ai écouté ses conférences et j'ai beaucoup pris de notes, car je voulais m'imprégner de son discours et relire mes notes à mon retour.

J'ai réalisé l'importance du yoga, comme voie d'évolution spirituelle individuelle et collective. Ce stage à Bitche, a été décisif pour moi, j'ai compris l'aboutissement de mes recherches personnelles comme la méditation, et d'autres méthodes

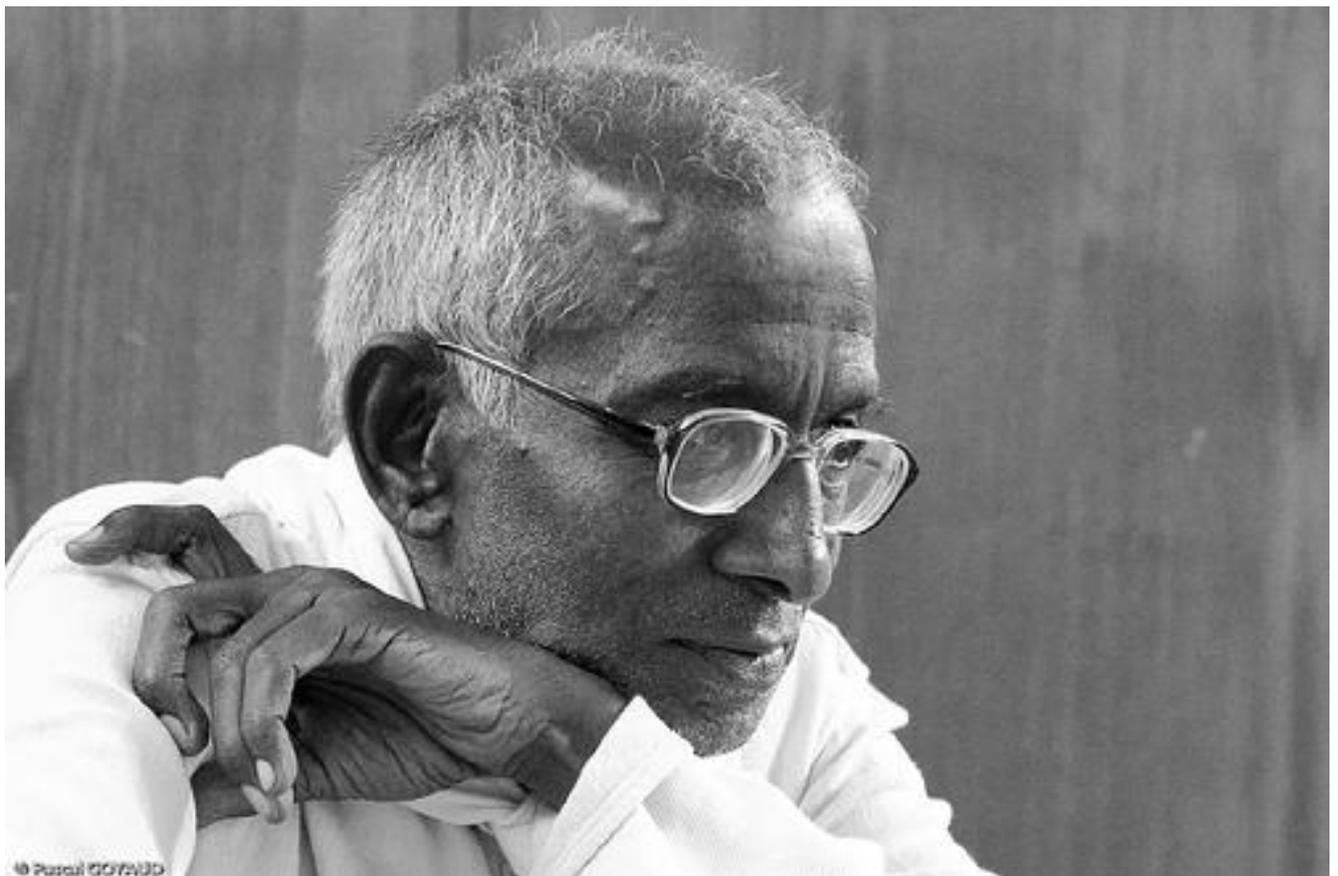
corporelles. J'ai pu faire le lien avec des notions abordées dans le bouddhisme. J'ai réalisé que je recevais beaucoup en allant aux conférences du Swami.

J'ai réalisé que souvent je me laissais emmener par mes pensées comme une barque qui va au gré des courants, et que je croyais profondément que je n'avais aucun pouvoir sur celle-ci, comme si je ne pouvais pas diriger la barque.

Je n'avais pas conscience du caractère fluctuant et passager des pensées. Pour ne pas les nourrir ou les alimenter, il ne faut pas leur donner de l'importance, il faut les laisser filer comme des nuages poussés par le vent, sans se raconter d'histoires.

J'ai alors pris conscience qu'il ne faut pas s'identifier aux différents rôles sociaux que l'on peut avoir, ni s'identifier à l'égo, que notre conscience est bien plus vaste que le petit égo qui ramène tout à lui et qui nous fait souffrir.

Voyons maintenant comment concrètement apaiser le mental : tout d'abord par la pratique des postures, et du yoga nidra.





C. Les postures

La prise de posture (asana) doit répondre à deux exigences : « être ferme confortable et immobile ». Quand l'entraînement permet au yogin de la garder fermement tout en s'y sentant à l'aise, le but est atteint.

L'asana donne la possibilité d'aller vers l'immobilité du corps.

Elle met fin à l'agitation corporelle et rassemble les énergies éparses. On distingue les postures culturelles des postures méditatives. Les premières remédient aux faiblesses de l'organisme et assouplissent, exercent et raffermissent la colonne vertébrale. Elles préparent ainsi aux secondes dans lesquelles la posture doit être maintenue parfaitement droite, naturellement et sans efforts (surtout des postures assises) (4).

Pour moi les postures sont très importantes, notamment au début de ma pratique les postures d'équilibre requéraient toute mon attention.

J'apprécie la diversité des postures, l'évocation de leur symbolisme. J'ai remarqué que les enfants sont très à l'aise dans des postures différentes de celles des adultes : postures du vanneau ou corbeau, l'arc, le pont.



Asanas dans le jardin avec mes enfants.

D. Le yoga nidra

Le yoga nidra est la technique qui permet d'éveiller l'imagination et de la guider en la séparant de la perception externe et du sommeil.

Le yoga nidra se pratique allongé sur le dos (posture du cadavre, savasana), et a été mise au point par Swami Satyananda.

Le yoga nidra peut se comparer à un sommeil éveillé qui favorise l'épanouissement intérieur; c'est une relaxation physique, émotionnelle et mentale.

Le yoga nidra tranquillise l'individu, établit l'harmonie dans l'organisme, réduit les tensions physiques et mentales créés par la vie moderne et revitalise le système nerveux.

Les principes sont les suivants :

- la rotation de la conscience : le sujet passe en revue tout son corps, le détend en se concentrant successivement sur chaque partie du corps.

- la prise de conscience du souffle : le sujet se détend et sent sa respiration se faire d'elle-même à l'intérieur du corps.

« la prise ne s'apprend pas, c'est le lâcher-prise qui s'apprend ». Sri Mahesh

- Le développement des sensations : le corps détendu, le sujet pourra percevoir des sensations de lourdeur, de légèreté, de chaleur, de fraîcheur.

- La visualisation d'histoires ou d'images : elle peut intervenir quand le corps est bien relâché et permet une détente plus profonde encore. La détente sera d'autant plus profonde que la conscience demeure vigilante, c'est-à-dire que la personne reste éveillée. On peut suggérer de visualiser un soleil levant sur la mer, des vagues qui déferlent sur une île, une forêt, un champ de coquelicots, des montagnes recouvertes de neige etc....

La visualisation peut se faire avec la respiration. On peut aussi faire de l'auto suggestion : à l'inspir, je suis calme, à l'expir, tout à fait calme.

Les techniques de relaxation et de visualisation positive, sont d'excellents outils de gestion du stress. Elles permettent de se programmer pour la réussite d'un examen, d'améliorer la santé mentale des patients voire d'arriver à la guérison, de lutter contre la douleur etc .. (6).

On peut aussi associer un mantra le « **So Am** », le chant du souffle qui fait « So » à l'inspiration et « Am » à l'expiration.

Du point de vue physiologique, je me suis demandé quelle pouvait être l'explication physiologique et j'en citerai une. « On sait que certaines zones du cerveau réagissent à la visualisation et à la parole mentale comme si c'étaient des réalités concrètement vues et entendues. Profitons de cette ressource.

La relaxation musculaire est un fil conducteur pour rendre l'organisme plus réceptif aux messages que lui envoie le cerveau parce qu'elle abaisse les tensions et le rythme de l'activité cérébrale (passage d'un rythme d'ondes bêta à un rythme alpha) ».

Les yogi pratiquaient-ils la relaxation ? Aucun texte yogique n'en fait mention. Les maîtres actuels expliquent que le but de ces yogi était d'atteindre turya : l'état de supra-conscience, la conscience pure, brahman pour les indiens, état au-delà de la veille, du rêve et du sommeil profond.

Le sankalpa

J'ai choisi d'évoquer plus particulièrement l'imagination à travers le sankalpa. Je pratique en effet le sankalpa au quotidien, et cela m'aide à faire confiance, à dépasser mon mental.

Pendant le yoga nidra, on vient de voir que l'esprit est très réceptif et sensible à l'auto-suggestion.

Le sankalpa est une semence que l'on plante dans le subconscient. Au départ il est une simple résolution puis il devient une force subconsciente, qui se manifestera sur le plan conscient et apportera des changements dans notre vie.

Nos pensées sont à l'origine de notre personnalité, et de nos attitudes présentes: nos pensées présentes feront notre conduite future.

Le sankalpa est une résolution, un vœu, un souhait, qui ne doit pas être pris sur le plan intellectuel mais en profondeur. Il signifie parole forte, en sanskrit. C'est une résolution que l'on affirme pendant la relaxation ou yoga nidra. C'est une puissante méthode pour reformer la personnalité par des pensées positives. Il permet de changer de style de vie, d'éloigner les blocages négatifs et les conflits mentaux.

J'ai commencé à pratiquer le sankalpa lors de mes premiers cours de yoga.

Cela m'a aidé pour développer la confiance et la persévérance, car je devais toujours garder la même phrase et y croire.

C'était complètement nouveau, de la choisir profondément en me l'appropriant, de m'en imprégner, de la formuler.

Les sankalpas sont des mouvements de pensées contrôlés et orientés par opposition au vikalpa (doute, idée fausse), qui surgissent du subconscient comme des contre courants générés par les samskaras, les tendances cachées dues aux expériences passées.

L'amélioration de l'homme consiste dans le contrôle conscient et la canalisation de ces impressions venues du passé et gravées dans le système nerveux. L'homme selon les textes védiques, doit **se purifier de ces samskaras**, dans cette vie.

En effet la réalité ultime n'est pas le corps mais l'esprit. **C'est sur l'esprit que les impressions positives doivent s'imprimer pour qu'il y ait évolution.** Et notre

séjour sur terre n'a aucune valeur s'il n'est consacré à cette progression spirituelle. On lit dans les Upanishads (textes sacrés complétant les védas) :

« celui qui réalise le vrai Soi, suit la bonne voie. Mais celui qui néglige la connaissance de soi en cette vie court à sa perte ».

Le yogi essaie de contrôler ses vikalpa afin de maîtriser totalement sa pensée. Il parvient alors à l'état de sankalpa pur, libéré de l'influence des vikalpa signe de sagesse et de liberté immuables de l'esprit.

Quand le yogi atteint le samadhi, il dépasse également le sankalpa.

Les mots seuls répétés avec foi sont assez puissants pour que le sankalpa se réalise. La visualisation du désir accompli n'est pas indispensable. L'image peut venir renforcer la parole intérieure (7) ».

Selon Micheline Flack, les 8 règles du sankalpa sont (8) :

1. Prononcer la phrase en commençant par je : j'ai confiance en moi, je suis bien.
2. Formuler de façon positive : éviter je n'ai pas besoin de drogue, j'ai vaincu ma peur car le subconscient entend besoin de drogue et peur.
3. L'évocation est à affirmer au présent. Lorsque l'on se dit à soi-même sa résolution, on la ressent comme déjà réalisée et non pas repoussée dans un vague futur.
4. Si l'on a besoin de se rassurer, on peut adjoindre la notion de progressivité, par des mots comme : de jour en jour, peu à peu. Afin d'apprivoiser les structures profondes et d'atténuer les résistances.
5. La répétition du sankalpa requiert l'état de yoga nidra. Elle est à éviter quand on se trouve dans un état de stress et d'agitation.
6. Afin d'obtenir le résultat escompté, il importe de conserver le même sankalpa sur une longue période.

A Guidel en mai 2009, j'ai eu la chance d'écouter Micheline Flack et d'expérimenter la pratique du Yoga Nidra et de la relaxation. Je n'avais jamais pratiqué le « défilé d'images » tels que visualiser un chat, une fontaine, des pierres précieuses....

Voici une phrase de Swami Satyananda, à propos du sankalpa :

« Tout dans la vie peut échouer, mais jamais, jamais, un sankalpa répété avant et après la séance de yoga nidra ».

« Les qualités requises pour la pratique sont la confiance, il faut prendre le temps de trouver son sankalpa. Il peut surgir en nous en rêve ou affleurer à notre conscience à un moment de la vie courante où l'on ne s'y attend pas.

La régularité: il demande à être pratiqué au moins deux fois par jour et ce jusqu'à l'obtention du résultat désiré. On peut le répéter avec conviction le soir en s'endormant ou le matin en se réveillant.

Et enfin la dernière qualité est la patience : le sankalpa demande de la durée pour être efficace.

Dans la vie d'un yogi avancé, il arrive un stade où tous les sankalpas voient leur réalisation. C'est ce que l'on appelle symboliquement dans les textes yogis le (kalpa vriksh), « l'arbre des désirs exaucés ».

Swami Sivananda a écrit :

*« Semez une pensée, vous récolterez une action,
Semez une action, vous récolterez une habitude,
Semez une habitude, vous récolterez un caractère,
Semez un caractère, vous récolterez un destin ».*

E. Autres approches (dont certaines sont issues du yoga)

Dans le même ordre d'idées la pensée contemporaine occidentale a développé ce concept. Se référer à l'article de Carmen Sala (7). Emile Coué, pharmacien français qui a formulé la célèbre phrase :

« tous les jours à tout point de vue je vais de mieux en mieux ».

➤ La vigilance vis-à-vis de ses pensées (9)

Nous choisissons nos pensées, et nos pensées créent notre vie.

Il faut faire un nettoyage mental, c'est-à-dire se débarrasser de ses pensées inutiles, de ses croyances. Car tout ce que nous croyons deviendra notre réalité. Si l'on rencontre des problèmes d'argent, c'est qu'à un certain niveau, on ne croit pas mériter l'aisance financière. Il faut avoir à l'esprit que notre pouvoir s'exerce dans le moment présent. La rancune, la critique, la culpabilité et la crainte sont les principales causes de nos problèmes.

La lecture de ce livre m'a ouvert les yeux sur l'importance des pensées, les pensées façonnent notre vie et nous attirent des expériences. D'où l'importance d'être vigilant par rapport à celles-ci.

A partir du moment où j'ai décidé de faire attention à mes pensées, j'ai pris conscience de toutes mes pensées négatives. Je suis plus vigilante vis-à-vis de mes pensées et j'en rectifie la formulation mentale.

Exemple : souvent ça ne marche pas pour moi, devient ça marche pour moi, ou j'ai du monde à mes cours de yoga. Ou je reçois ce dont j'ai besoin, je fais confiance à l'abondance de l'univers.

➤ **Vivre l'instant présent (10)**

Vivre l'instant présent est cité ici comme fruit du yoga, en effet il s'agit aussi d'une notion bouddhiste, mais le Bouddha était un grand yogi qui a eu des maîtres Yogi. Il m'a été donné l'occasion de participer à des journées ainsi organisées.

Thich Nhat Hanh célèbre moine bouddhiste vietnamien, vit en Dordogne au village des pruniers. Si je devais résumer ce concept, **issu du yoga** je le nommerai « vivre l'instant présent à chaque instant ».

Thich Nhat Hanh prend l'exemple d'une autoroute, avec beaucoup de voitures qui défilent, les voitures sont nos pensées, lorsque l'on médite, petit à petit le flot des pensées se ralentit jusqu'à atteindre l'état de vacuité, le vide.

Un autre exemple celui du jus de fruit, quand on secoue un jus de fruit il est trouble, si on le laisse décanter, il devient limpide, c'est l'état de notre mental lorsque l'on médite (**7ème étape du yoga royal : dhyana**).

Thich Nhat Hanh considère qu'il y a des mauvaises graines comme la colère, la jalousie qui donneront de mauvaises herbes qu'il faudra enlever, et de bonnes graines qu'il faut arroser pour qu'elles grandissent, comme la compassion, la sérénité, ce qui rejoint l'enseignement des swamis.

Avant la pratique du yoga, j'ai commencé par des journées dites de pleine conscience, ou l'on faisait :

- de la méditation assise (en inspirant je suis calme, à l'expir tout à fait calme, comme dans le yoga nidra) ou marchée (en inspirant quand on pose le pied gauche et en expirant quand on pose le pied droit), de la **marche méditative** à l'extérieur en étant attentif aux fleurs, aux arbres à la nature sous toutes ses formes.

Cette forme de méditation peut d'ailleurs être utilisée avec les enfants comme nous l'a expliqué Carmen Sala au stage du Portel 2008.

- de la relaxation profonde, en envoyant toute sa tendresse à son cœur, ses reins, son foie etc, en les remerciant profondément pour tout le travail qu'ils accomplissent chaque jour. Les repas étaient pris en silence en étant reconnaissants pour la nourriture présente dans notre assiette. Au départ le silence me gênait quand je croisais les regards des personnes assises en face de moi. Et peu à peu, j'ai pris goût à ces instants de silence.

Ces journées m'apaisaient beaucoup, toutefois je trouvais difficile la méditation, mais maintenant **après une séance de yoga**, j'apprécie beaucoup la méditation, ma posture est meilleure et mon mental est plus disponible pour la méditation.

Toutes les pages qui précèdent sont un préambule à ce travail qui se veut en lien avec les autres et qui va nourrir mon analyse et ma réflexion sur la façon dont le sujet est perçu dans notre société.

II. Le questionnaire et ses réponses

A. Le questionnaire

Le précédent chapitre a été une longue réflexion personnelle, un tracé d'une partie de mon vécu et le rappel de concepts, éclairant l'intimité entre le yoga et le mental.

Mais concrètement le ressenti d'élèves pratiquant le yoga depuis plus ou moins longtemps constitue l'axe majeur de mon mémoire. Aussi ai-je choisi de distribuer un questionnaire aux élèves afin d'avoir des réponses aux questions que je me posais, le voici. Je le présente tel qu'il a été remis aux élèves. Il a été distribué par moi-même aux élèves de l'école par deux autres professeurs à leurs élèves.

J'ai reçu 28 réponses sur 40 questionnaires distribués.

Questionnaire anonyme sur Yoga et le mental

Destiné à une future enseignante de yoga dans le cadre de son mémoire de fin d'études.

Soyez totalement libre de répondre ou de ne pas répondre. Merci

1) Parmi les motivations pour venir au cours de yoga, est-ce que l'apaisement du mental (des pensées) était une priorité ?

Oui non commentaires

2) Qu'est ce qui vous apporte le plus pour l'apaisement de vos pensées (du mental) :

les mudras (positions des doigts), le mantra Om ou le sankalpa (voeu ou souhait pendant la relaxation)

3) Quelle était votre motivation pour venir à un cours de yoga ?

4) Depuis que vous pratiquez le yoga, avez-vous l'impression que votre mental (vos pensées) est plus apaisé ?

Oui non commentaires

5) Au quotidien, portez-vous votre attention sur votre respiration ?

Oui non commentaires : si oui à quelle occasion

6) Est-ce que cela a une incidence sur votre pensée ?

Oui non commentaires

7) Pendant le cours, tirez-vous bénéfice des pauses respiratoires ?

Oui non commentaires :

8) Avez-vous des expériences en rapport avec le sankalpa ?

Oui non autres réponses

9) Avez-vous des choses à partager en rapport avec la relaxation ?

Oui non commentaires

B. Réponses du questionnaire sous forme de citations

Compte tenu du petit nombre de réponses, j'ai choisi de valoriser l'analyse du questionnaire beaucoup plus de façon qualitative que quantitative.

Et devant la diversité des réponses, les commentaires détaillés des réponses, j'ai choisi de les mentionner.

Il semble que les débutants ou les personnes d'autres fédérations aient plus de mal à répondre. Le questionnaire a été distribué à l'école de Yoga et à des personnes pratiquant le yoga depuis plusieurs années.

Question 1) Parmi les motivations pour venir au cours de yoga, est-ce que l'apaisement du mental (des pensées) était une priorité ?

16 oui

11 non

1 ne sait pas.

NON

- souplesse et concentration recherchées
- plus par rapport à une certaine **maîtrise du corps, le mental est venu ensuite**
- c'en était une mais je l'ignorais c'était même une urgence
- **un corps souple et fort à la fois et un mental apaisé ensuite**
- besoin de nouvelles études
- au début non, maintenant c'est plus vrai

OUI

- Lâcher les tensions physiques et mentales
- Recherche d'intériorisation, de calme et sérénité intérieur
- Pratique du yoga d'abord seul et le véhicule premier intérieur a été le pranayama
- Le yoga aide à gérer le stress notamment au travail
- Oui par le travail sur la respiration

Question 2) Qu'est ce qui vous apporte le plus pour l'apaisement de vos pensées (du mental) :

**13 pour le om, 6 pour la respiration,
2 pour les mudras, 3 pour le sankalpa, 3 pour les postures, et 1 pour une combinaison de ces différents aspects.**

- les trois, cela dépend des séances, c'est la concentration sur le souffle qui m'apporte personnellement le plus.
- les **mudras**, en particulier, jnana mudra en siddha asana
- le **mantra om** et les postures en début de cours ainsi que la relaxation
- autres : respiration consciente, **pranayama**
- l'enchaînement des postures en conscience qui entraîne le mental grâce à l'effort pour tenir les postures
- la respiration : y être présente à ce mouvement régulier essayer de la maîtriser quand elle est trop rapide alors ça me calme
- les exercices respiratoires
- la respiration
- les postures
- surtout porter l'attention sur la respiration et simultanément se concentrer sur un objet
- le va et vient du souffle
- la méditation, la relaxation

Question 3) Quelle était votre motivation pour venir à un cours de yoga ?

- la recherche d'un équilibre, d'un bien être
- le lien entre les postures et la respiration
- aspect agréable et esthétique des postures
- Les étirements, baisser les tensions, la forme physique
- cela fait partie de mon hygiène de vie, me permet de partager avec un groupe à l'unisson
- l'engagement à la formation de professeur de yoga, l'avancée du côté spirituel, Sri Mahesh disait : « **le yoga commence là où s'arrête la**

psychologie ».

- le sentiment de bien être retrouvé, tendue et préoccupée en arrivant,
 - **épanouissement** physique et **mental**
 - activité physique calme, respectueuse du rythme lent qui est le mien et **apaisant le mental** et une certaine philosophie
 - retrouver la **sérénité**
 - recherche **d'unité entre le corps et l'esprit**, détente relaxation
 - détente délier le corps en douceur souplesse des articulations
 - y chercher un bien vivre, un bien être, ça me fait du bien
 - agir sur le corps pour apporter de l'énergie, de la souplesse de la tonicité agir sur la respiration pour prendre conscience du souffle et le contrôler, le maîtriser
 - trouver un équilibre grâce aux postures, travailler en douceur, et découvrir la relaxation
 - pour entretenir mon corps, je ne pensais pas y trouver un tel **apaisement mental**
 - souplesse et circulation sanguine
 - faire une **pause**
 - réduire le stress et travailler l'expiration
 - bouger rencontrer échanger
 - la réalisation de soi
 - être bien dans son corps et **apaisé dans sa tête**
 - **harmonisation des corps et bien être du corps physique**
 - **apaise le mental** et détente corporelle **relier le corps et l'esprit.**
- Développer le travail sur le souffle**
- besoin d'une activité physique après une paralysie

Question 4) Depuis que vous pratiquez le yoga, avez-vous l'impression que votre mental (vos pensées) est plus apaisé ?

Oui 27

Non 0

1 ne sait pas

- efficacité ressentie sur le moment et lors de la soirée qui suit
- la pratique du yoga aide à **prendre du recul**, à se poser, à ne pas être dans l'action directe **impulsive**
- je me mets **moins souvent en colère**, je suis **moins agitée** je me sens en

confiance, en harmonie avec le monde

- le mental est de plus en plus conscient, de plus en plus calme

- c'est un combat quotidien contre mes penchants « brouillards »
- c'est toujours à recommencer, jusqu'à devenir un art de vivre, une manière de regarder les choses qui m'entourent, apprendre à m'émerveiller devant le smille détails de la nature, ça me pacifie.
- Ça y participe avec d'autres pratiques
- C'est certain car le corps ne veut plus être poussé physiquement la notion d'effort n'est plus la même l'énergie emprunte une autre voie. Autrement dit le mental se transforme et tend vers plus de douceur.

Question 5) Au quotidien portez-vous votre attention sur votre respiration ?

Oui 26

Non 1

Ne sait pas 1

- Selon les circonstances, pour apporter du calme intérieur, ou pour redynamiser (le matin au réveil).
- En sortant le matin, je respire profondément à chaque fois que je fais le tour de mon jardin
- en promenade, en méditation
- lorsque je me sens oppressée, **stressée** ou au contraire lorsque je me sens bien calme, seule
- seulement quand je suis **stressée**, je prends des bonnes respirations pour enrayer et évacuer le stress
- dans les moments de **stress**, de fatigue ou d'énervement
- quand je veux **me calmer**, quand je n'arrive pas à dormir, quand quelque chose m'énerve trop, je me retire et m'oblige à observer ma respiration je l'allonge surtout l'expir.
- dès que le **stress** me gagne, j'arrive à le faire fuir grâce aux respirations
- Il me faut ralentir la respiration pour en ressentir un maximum de bienfaits, pour **supprimer le stress**. Aussi pendant tout échange avec autrui, pendant un effort physique
- lorsque je ressens du trouble du rythme cardiaque je prends une ou plusieurs respirations abdominales et l'angoisse s'apaise.
- Dans les situations difficiles, **en cas d'angoisse**
- dans les moments où le **stress m'envahit**
- dès que j'y pense
- n'importe quand à divers moments de la journée, lors de tâches fastidieuses

- de moments agréables, de stress pour revenir au calme, au moment de dormir,
- lorsque le **mental vagabonde trop**
- lorsque je me sens oppressée, au lever au coucher
- dès que le **stress arrive ou lors d'une pause**
- quand des situations m'échappent
- quand je suis seule ou avant une rencontre importante,

Question 6) Est-ce que cela a une incidence sur votre pensée ?

Oui 24

Non 1

Ne sait pas 2

- il me semble que cela m'apporte de la **clairvoyance, une disponibilité d'esprit**, ou au contraire une **intériorisation méditative**
 - la pensée de vient plus **claire**, ce n'est pas toujours immédiat, cela permet de **relativiser de se poser**, et surtout d'orienter l'énergie vers les autres, puisque l'on est plus en phase avec soi.
 - ça me ramène à **l'instant présent**
 - **pensées plus positives, plus constructives**
 - les pensées positives reviennent et comme par hasard les petits signes de vie aussi
 - cela m'aide peut être à être plus concentrée
 - parce que toute mon attention est portée sur cette respiration et ça **me prend toute ma pensée**
 - la respiration contrôlée est favorable au bon équilibre psychologique, elle apaise, diminue le stress **calme le mental**
 - **calme les émotions**
- Dès que j'inspire et expire **en respectant les pauses à vide**, l'esprit se calme et la pensée devient **plus claire**
- peut être se recentrer sur l'essentiel
 - en accompagnement de la pensée positive, améliore le travail des solutions ce qui était agréable l'est davantage
 - **arrêt des pensées et des perturbations du mental**
 - j'apprécie l'amplitude respiratoire, si elle n'est pas présente, je m'apaise autant que possible
 - prendre conscience du trajet du souffle et le suivre permet de mettre une **distance avec les pensées toxiques**
 - toujours **l'apaisement**
 - apaisement et accueil de l'énergie

Question 7) Pendant le cours, tirez-vous bénéfice des pauses respiratoires ?

Oui 26

Non 1

Ne sait pas 1

- **Arrêt du mental lors des rétentions de souffle**
 - si elle est **suffisamment longue** oui le **bénéfice est réel** car à l'intérieur de ces instants le temps se suspend et **tout paraît si simple**
 - indispensable pour sentir l'effet des postures, pour avoir un rythme, qui permet de rester concentré pendant une séance
 - sur l'expiration en posture moment, **instant de plénitude**
 - elles me permettent de canaliser mon énergie sur un point précis
 - donne une impression de **purification**
 - **j'aimerais y rester plus longtemps, ça me permet de me concentrer sur ce voyage de l'oxygène dans les différentes zones du corps ça apaise le physique et le mental**
 - si ces pauses sont le moment de contrôler et d'apprendre à maîtriser sa respiration
 - pendant ces moments de pause je peux sentir mon cœur battre. Cela permet à la respiration de ne pas s'affoler pendant les asanas.
- Je ne sais pas il faudrait que je teste la même séance avec et sans pauses
- immobilité du mental
 - je les trouve **souvent trop courtes**
 - **oui énormément. La rétention de souffle aide à faire le vide dans le mental et permet d'être en totale symbiose avec la posture, de la vivre intensément.**
 - c'est nécessaire
 - bien-être et décontraction

Question 8) Avez-vous des expériences en rapport avec le sankalpa ?

Oui 12

Non 15

Ne sait pas 1

NON	OUI
<p>Pas de changement sur la durée mais j'en change tout le temps</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas vraiment pas assez d'intériorité 	<p>Depuis longtemps je pratique la visualisation et la pensée positive, effectivement tous mes vœux se sont réalisés exemple : rencontre amoureuse, achat de notre maison, de rêve, un emploi etc...</p> <ul style="list-style-type: none"> - la notion d'amour rayonnant en soi et autour de soi est ressentie assez fortement. - pour tous les vœux ou souhaits que j'ai émis, j'ai eu des réponses - j'avais fait le vœu pendant le sankalpa, d'avoir un appel d'une collègue avec qui je m'étais fâchée, au travail. En revenant de la séance elle m'appelait, on s'expliquait gentiment et le lendemain tout était oublié, j'avais été particulièrement été marquée ce jour-là. - je suis patiente résultat ça va mieux - je suis bienveillante, résultat j'ai de bons échanges, - le positif amène le positif

Question 9) Avez-vous des choses à partager en rapport avec la relaxation ?

Oui 18

Non 7

Ne sait pas 3

« Je me nourris aussi intensément de la force des mots : « déposez les tensions dans le sol, une sensation de paix de calme, se diffuse dans tout votre corps, accueillez la détente qui s'installe.

c'est un moment de **connexion totale avec son être profond, d'apaisement de paix avec soi.** Cela donne un grand bien-être, un calme intérieur

- moment privilégié comme une bulle, un moment pour soi en oubliant tous les soucis quotidiens.

- parfois si j'ai du mal à trouver le sommeil je déplace l'attention dans le corps pour me détendre et très souvent cela m'endort.

- la relaxation est un abandon de tout le corps, le mental en éveil, suivant les directives de l'enseignant

- Dans mon cours de gym douce, je fais une relaxation à la fin, et tous apprécient se sentent neufs, régénérés, moi j'ai surtout tendance à tomber en somnolence, en cela je préfère la méditation.
 - la relaxation me permet de voyager et retrouver aussi les êtres chers qui ont disparu.
 - la relaxation est un moment très important, il me transporte dans un climat agréable, paisible, heureux où les événements de la journée s'apaisent, sont relativisés face à ce bien-être si apaisant, si bienfaisant. A la maison, dans le bus, en marchant j'aime me concentrer sur ma respiration ça me détend ça m'oxygène.
 - elle fait du bien elle est reposante
 - quasiment à chaque séance je déconnecte sans pouvoir dire qu'il s'agit de sommeil car la conscience obéit aux paroles du professeur
 - bien être, nouveau départ pour une nouvelle semaine
- Arrêt du va et vient des images**
- j'adore, ça me permet de bien bénéficier des effets du cours de yoga
 - au cours de la relaxation, j'apprécie énormément la technique de visualisation se visualiser dans un endroit agréable, visualiser des couleurs, le soleil qui nous réchauffe....
 - peut amener à des états modifiés de conscience

C. Analyse du questionnaire

Tout d'abord je n'ai pratiqué aucune censure, au risque d'obtenir des réponses parfois surprenantes.

Pour la question 1, la majorité des personnes répondent que l'apaisement du mental était une priorité pour venir à un cours de yoga et que cet aspect a pris de plus en plus de place dans la pratique.

Pour la question 2, c'est le mantra Om et la respiration qui apporte le plus pour l'apaisement du mental.

Pour la question 3, les réponses sont toutes différentes, il suffit de se reporter au tableau.

Pour la question 4, pour l'ensemble des personnes, le mental est plus apaisé depuis la pratique du yoga.

Pour la question 5, l'ensemble des personnes porte une attention sur la respiration au quotidien (au travail, en voiture, au moment de s'endormir le soir) voir dans quelles situations en se reportant au tableau.

Pour la question 6, la majorité décrit une clarification de la pensée, un lâcher prise, une pensée plus positive et plus créatrice.

Pour la question 7, la majorité des personnes bénéficie des pauses respiratoires.

Je tiens à valoriser ce point car le travail de Monsieur Mahesh est tout à fait spécifique en ce qui concerne le contrôle respiratoire.

Il s'agit d'effectuer des pauses respiratoires poumons pleins ou poumons vides, et ainsi de ne pas rester longtemps dans une posture, mais juste le temps nécessaire à une pause respiratoire, à un silence respiratoire. De ce fait on varie beaucoup les postures.

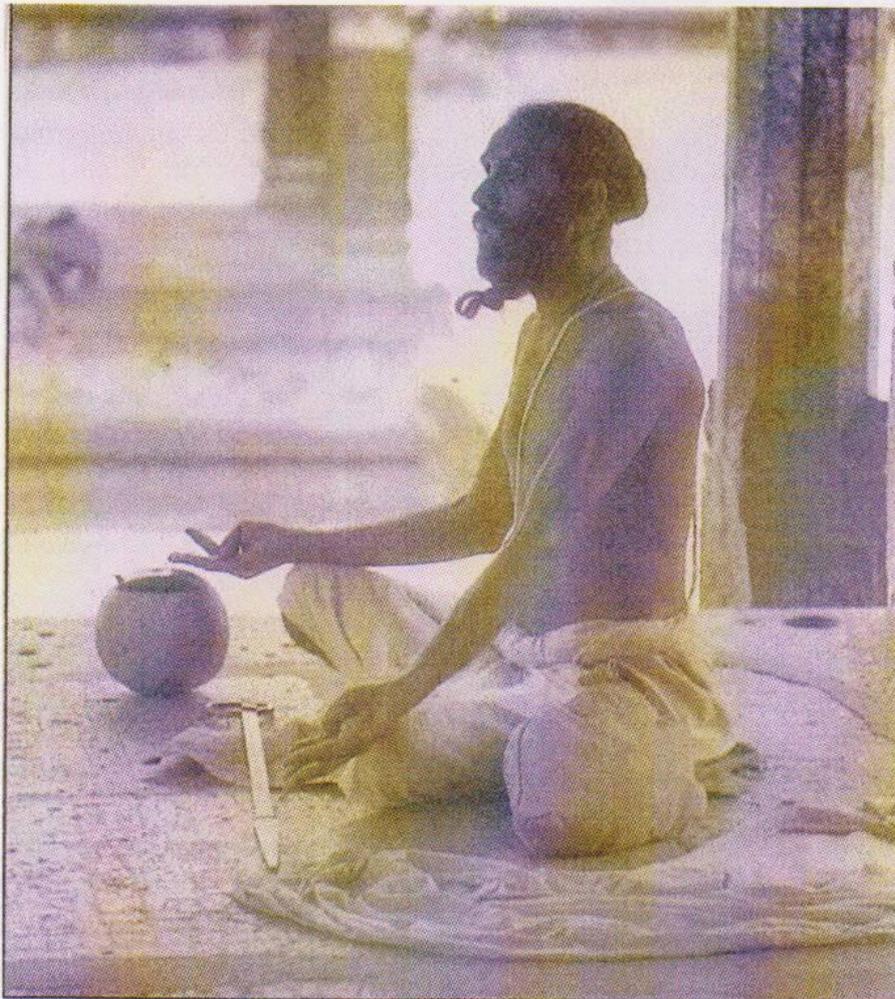
Si l'on force dans la posture, on a besoin d'inspirer, alors que si l'on est juste, on peut maintenir la rétention de souffle.

Je cite Sri Mahesh à ce propos (Carmen Sala au Portel en mars 2008) :

« L'important c'est la pause avant, pendant et après l'asana. Chaque asana est un symbole et le symbole agit quand on prend la posture.

Si vous respirez dans la posture, vous développez le côté animal, si vous pratiquez la rétention de souffle, vous développez le côté spirituel ».

Photo issue du mémoire de M.Nicole Archambault (EIDYT ouest, 2008).



*Yogi pratiquant le Prāṇyāma dans un temple (Inde du Sud).
Notez qu'il se sert de ses doigts pour établir le rythme respiratoire.*

Pour la question 8, la moitié des personnes a des expériences à partager par rapport au sankalpa.

Pour la question 9, plus de la moitié des personnes partage des expériences avec la relaxation.

D. Discussion

Il ressort que les personnes voient des effets au niveau du mental grâce à la pratique du yoga, et que cela fait partie des motivations et ou en tout cas que l'apaisement du mental devient une priorité au fil de la pratique.

La pensée se clarifie, est plus positive.

Le mantra Om et le pranayama sont particulièrement puissants pour l'apaisement du mental.

Selon les étapes du yoga de Patanjali, lorsque l'asana est acquis, vient la discipline du souffle.

L'immobilité de la posture permet l'immobilité du souffle qui entraîne l'immobilité du mental.

A propos du prana et du mental, je laisse la parole à Swami Vivekanada (13) :

« Lorsque Prana est agité, le mental est agité, lorsque Prana est immobile, le mental est immobile et le yogi atteint la stabilisation; c'est pourquoi il faut arrêter le souffle ». Hatha Yoga Pradipika.

« Celui qui a maîtrisé le prana se rend maître de son esprit et de tous les esprits qui existent. La manière de maîtriser le prana est l'unique sujet du pranayama ».

III. Evocations des textes anciens et de notions

Pour compléter, nourrir, et illustrer ce recueil de questionnaires, il m'est apparu important avant de conclure de faire un détour par la tradition.

A. La Baghavad Gita

Elle appartient à la smṛti ou transmission par opposition à la śruti l'audition. Elle constitue une partie du sixième livre de la Grande Geste Bharata ou Mahabharata. On situe ce texte vers au III^{ème} siècle avant notre ère.

La gita définit le contrôle du mental et son but.

**« Celui que les plaisirs matériels n'attirent plus
qui n'est plus esclave de ses désirs
qui a rejeté tout esprit de possession
et qui s'est libéré de la tyrannie de l'égo, peut connaître la sérénité
parfaite (11) ».**

Je peux bien sûr reprendre tous les textes, mais ce qui me parle le plus ce sont les évocations suivantes.

1. Le char :

Les organes des sens sont les chevaux, l'esprit est la bride, l'intellect le cocher, l'âme le voyageur, le corps est le char. Le maître de la maison le roi est le Moi de l'homme est assis sur son char. Si les chevaux sont très vigoureux, et n'obéissent pas aux rênes, si le cocher (l'intellect), ne sait pas maîtriser son attelage, il arrivera malheur au char. Mais si les chevaux sont bien en main, si les rênes sont bien tenus par le cocher, le char parviendra à sa destination.

Le char d'Arjuna symbolise le corps physique et le mental individuel.

Les cinq chevaux sont une allégorie des cinq sens.

Les rênes figurent Viveka, permettant de trouver l'équilibre dans les conflits.

2. Le retrait des sens (comme la tortue)

Le yogi retire ses sens des objets sensoriels comme la tortue qui rentre sa tête et ses membres dans sa carapace » (Baghavad Gita 2/58) (11).



L'arbre des 8 étapes du yoga ou Asthanga yoga

4) **Pranayama** : la discipline du souffle (les feuilles de l'arbre).

Ces techniques respiratoires favorisent la maîtrise de l'activité du mental par la prise de conscience de celle du souffle. Par le contrôle de la respiration, on obtient le contrôle de la pensée et par le contrôle de la pensée, on retourne à la source de la pensée. Selon Ramana Maharshi, le mental et la respiration ont la même source.

3) **Asanas** : les postures (les branches de l'arbre).

2) **Niyama** : les observances (le tronc de l'arbre)

- a) **Shaucha** : propreté
- b) **Santosha** : contentement
- c) **Tapas** : ascèse
- d) **Svadhyaya** : étude de Soi
- e) **Ishvara Pranidhana** : foi en Dieu.

1) **Yama** : les règles de conduite (les racines de l'arbre)

- a) **Ahimsa** : non violence
- b) **Satya** : vérité
- c) **Asteya** : ne pas voler
- d) **Brahmacharya** : autodiscipline
- e) **Aparigraha** : ne pas accepter de dons.

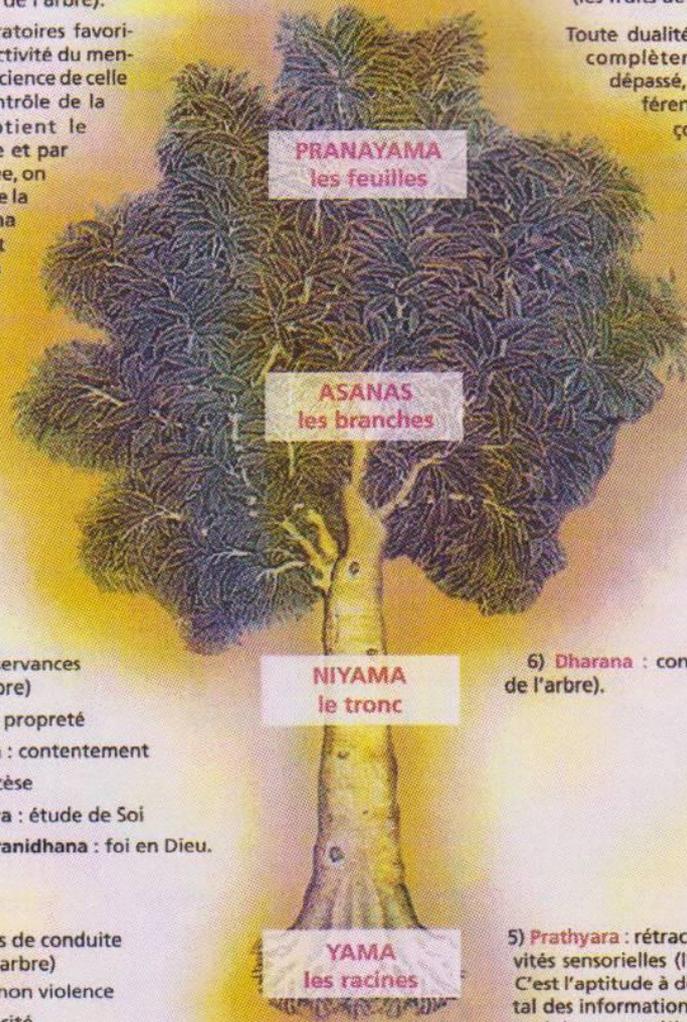
8) **Samādhi** : vision de la réalité ultime (les fruits de l'arbre).

Toute dualité a disparu. Le mental complètement maîtrisé, l'ego dépassé, il n'existe plus de différence entre celui qui perçoit et ce qui est perçu. Le moi individuel se fond dans le Soi, dans la réalité suprême.

7) **Dhyana** : méditation (les fleurs de l'arbre).

6) **Dharana** : concentration (la sève de l'arbre).

5) **Prathyara** : rétraction en soi des activités sensorielles (l'écorce de l'arbre). C'est l'aptitude à déconnecter le mental des informations reçues du monde extérieur par l'intermédiaire des organes des sens.



B. Les Yamas / Niyama

Les Yamas sont les cinq vertus ou dynamiques à acquérir, les astreintes, les disciplines de vie qui dépendent des circonstances, du lieu, du temps, et de la situation sociale. Ils impliquent le respect de cinq principes. Ils constituent la première étape du Yoga.

Sans les développer, certains sont pour moi privilégiés comme favorisant in fine l'apaisement du mental. Il s'agit de:

- ahimsa (la non violence),
- satya (la vérité),
- asteya (non convoitise) pour les yamas
 - **Sauca** la pureté, propreté. Il s'agit de la pureté physique et mentale que je développerai ici.
- Samtosha le contentement pour les niyama.

« Selon ma conception, le yoga véritable est le yoga du cœur. Le cœur doit être purifié en premier.

La vérité, l'Amour et la Pureté sont les bases d'un yoga authentique », dit Sri Mahesh.

« Purifiez-vous et le monde en sera forcément purifié... si nous sommes purs, le monde deviendra pur ». Dit Swami Vivekananda.

« Seul l'homme qui s'est nettoyé intérieurement et extérieurement est capable d'adorer Dieu ».

Sauca s'applique aux **pensées**.

« La purification intérieure s'obtient par la pratique de l'amitié, de la miséricorde, de l'allégresse et de l'indifférence. (Patanjali yoga sutra, I, 33). Par indifférence, il faut comprendre l'équanimité envers le plaisir, la douleur et les autres dualités. Par la pratique de la propreté, l'élément sattvique prend le dessus, l'esprit se concentre et devient joyeux. Pour l'homme sattvique, tout est occasion d'allégresse. Toute souffrance provient de tamas (13) ».

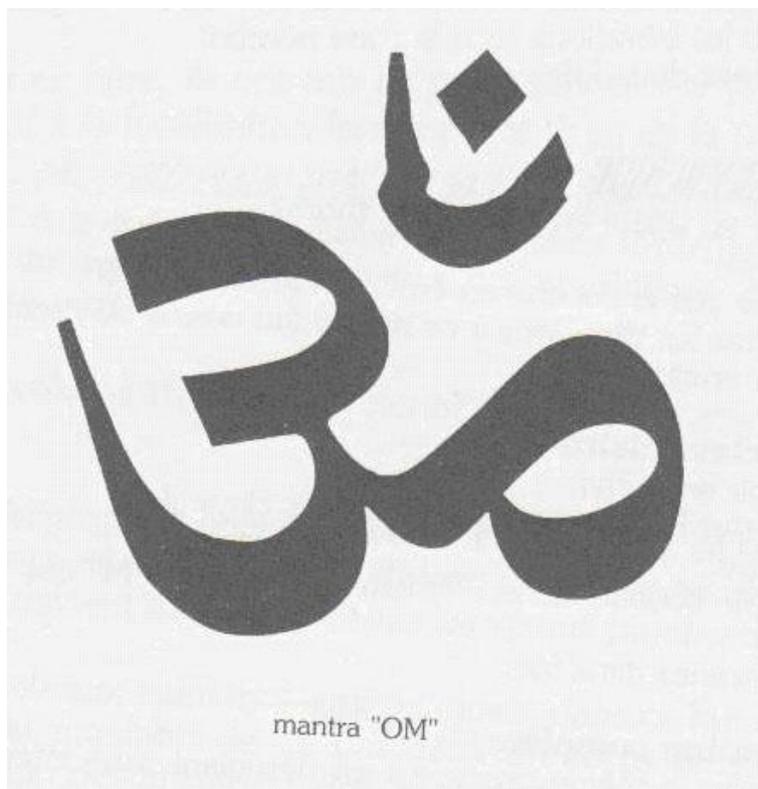
A. Les Mantras

Mantra signifie le son révélé. Il a été cité dans le questionnaire, c'est pourquoi j'ai choisi de l'évoquer ici.

« Il y a de nombreux moyens pour purifier et tonifier le corps, mais il n'en est qu'un pour purifier et fortifier le mental, c'est le mantra » disent les textes.

Le **Om** ou **Aum** est la première vibration originelle sacrée d'où tout ce qui existe. On peut commencer la séance de yoga en répétant trois fois le son Aum et en terminant la séance.

A Bitche, j'ai été très impressionnée par la puissance du son Aum, que l'on répétait cinq fois, chacun à notre rythme, le son s'élevait dans la salle de manière continue pendant quelques minutes (200 personnes), ensuite on restait en silence pour laisser résonner le son en nous.



Il y a aussi le mantra du souffle (**So Am** qui accompagne l'inspir et l'expir), c'est un mantra que l'on récite mentalement pendant le yoga nidra, qui permet d'accompagner le souffle.

D. Les Mudras (4)

Les mudras sont des gestes qui agissent sur le mental qu'ils contribuent à apaiser. Je les évoque ici car le questionnaire y fait référence. Le yoga lui-même est un symbole, celui de la totalité de la vie, celui de l'union. Toute la philosophie indienne a une représentation symbolique qui prend sa pleine signification dans l'effort de l'homme pour atteindre une stabilité mentale parfaite.

Les mudras (l'un des sens du mot mudra est serrure) ferment les orifices du corps, les organes des sens s'isolent momentanément du monde extérieur et favorisent une concentration extrême sur un point fixe.

Pour moi les mudras sont très importants dans ma pratique, ils permettent de stabiliser ma posture, et même de la prolonger jusqu'au bout des doigts... !!!

Pour les équilibres par exemple, ou assise en lotus, pour calmer le mental. La connaissance du sens du mudra m'aide également, exemple faire taire l'ego (index recouvert par le pouce) ou s'identifier au lotus qui s'élève en poussant dans la vase.

Il y a trois mudras principaux : **Kamala-mudra**, **Jnana-mudra** et **Siva-mudra**.

Le premier symbolise l'effort que fait l'homme pour s'élever. Ce mudra symbolise le lotus (padma) qui prend racine dans l'eau sale pour s'élancer dans le ciel. L'homme à son image doit s'élever au-dessus de sa nature inférieure.

Le deuxième représente la recherche de la connaissance. L'égo, c'est-à-dire l'index, s'incline devant la pure conscience, symbolisée par le pouce.

Le dernier symbolise l'état d'homme dieu, de pure conscience, de connaissance parfaite : le geste des mains jointes indique ici l'élévation vers le ciel de l'homme divin, Siva, libéré de la terre. L'essentiel dans le yoga est l'attitude mentale : être pleinement dans le geste, dans la posture qui s'accomplit. Alors seulement il peut y avoir harmonie entre le corps, le cœur, et la tête; alors seulement le mental s'apaise, libéré de toutes les pensées inutiles.

« Les yogis utilisent le langage gestuel comme support de méditation. Leur efficacité psychique prime sur celle des asanas et des bandhas.

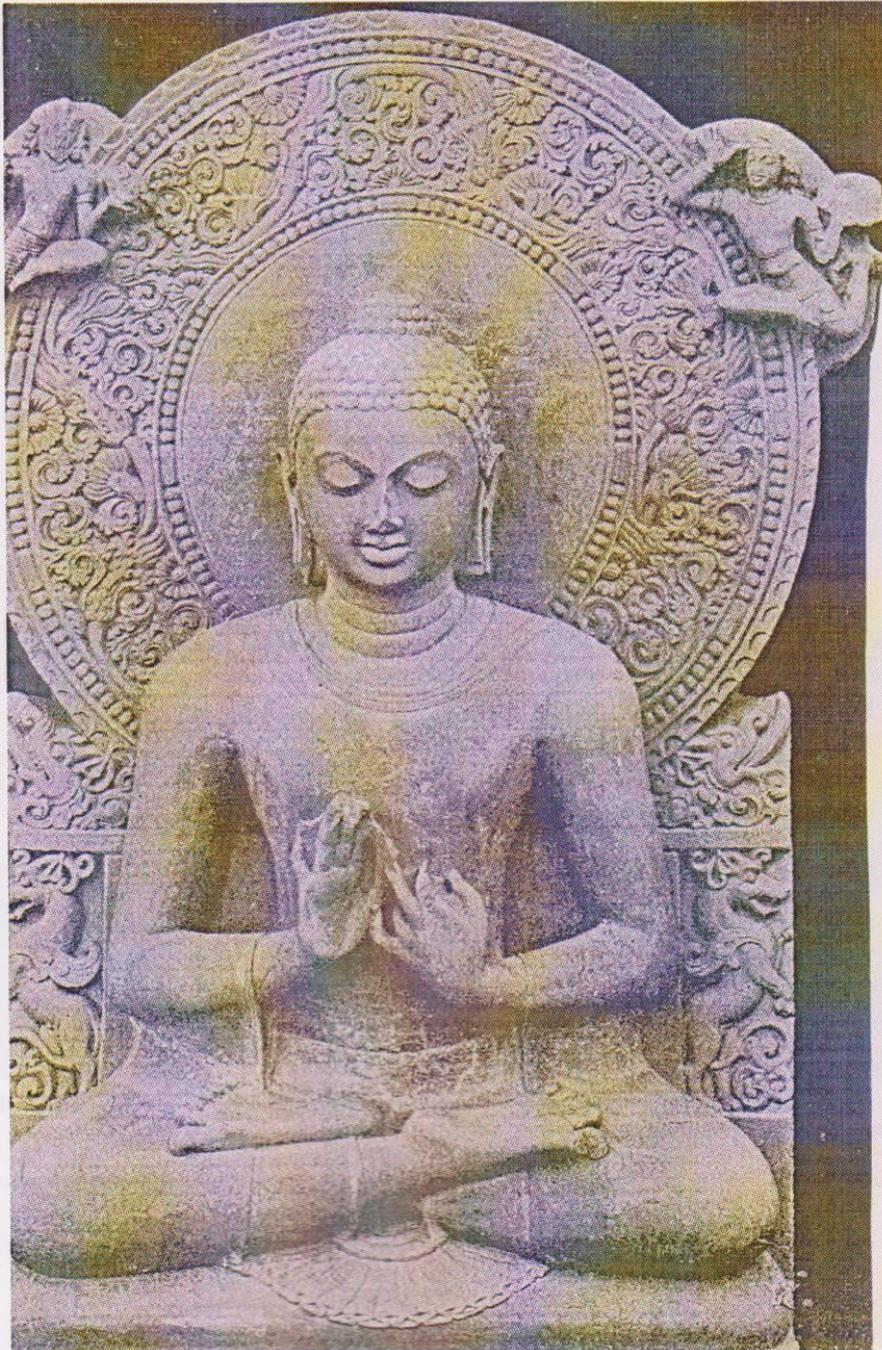
Associés à ces derniers et au pranayama, ils permettent d'éveiller efficacement l'énergie latente.

Mais seule l'intégration du symbole accorde tous les pouvoirs (siddhi) (14) ».

Selon Mr Mahesh, la posture agit sur le plan grossier, les bandhas agissent sur le plan énergétique, et les mudras agissent sur le plan spirituel.

Photo issue du mémoire de M. Nicole Archambault (EIDYT ouest, 2008).

Le BUDDHA DE SARNAT
MUDRA DE L'ENSEIGNEMENT (photographié sur place).



Conclusion

Le questionnaire Yoga et mental a été tant pour les élèves que pour moi, source de découvertes et d'enrichissement. Mon souhait est qu'il puisse aussi éveiller la curiosité du lecteur.

Par ailleurs, ces trois années ont été très riches sur plusieurs plans. J'ai pu approfondir des notions que je n'avais pas comprises ou intégrées.

Je me rappelle que lorsque j'étais venue en auditeur libre, la première fois l'une des élèves m'avait dit qu'en faisant cette école j'aurais plein de réponses aux questions que je me posais.

C'est une suite de rencontres avec des personnes qui nous font avancer.

La rencontre avec le Swami, avec Jean-François Verbist, qui fait le lien entre les dernières découvertes scientifiques et les concepts philosophiques anciens, tout ceci avec beaucoup de motivation et de curiosité.

Merci aussi à Cyrus, qui nous invite à voyager et explorer les postures autant sur le plan physique que spirituel. Ce qui nous permet de « nous laisser emmener » dans la posture.

Par ailleurs, les travaux que nous avons à faire en anatomie, l'exposé et le mémoire m'ont aidée à structurer ma pensée.

En conclusion de ce travail, l'on peut dire que le contrôle du mental s'obtient d'abord par la pratique des postures, pour poursuivre par le contrôle du souffle : pranayama et permettre ainsi l'immobilité totale corps souffle esprit.

J'aurais souhaité évoquer d'autres aspects qui contribuent au contrôle du mental, comme les bandhas qui sont des contractions de certaines parties du corps, et qui ont des effets physiologiques et mystiques (trois bandas : Mulabandha, Uddiyana-Bandha, Jalandhara-Bandha).

Mais un mémoire autant qu'une conclusion doit avoir une fin.

C'est aussi l'accès à beaucoup de lectures, d'informations. Les stages sont un lieu d'échanges très riches.

Il ne m'est pas possible de conclure sans évoquer ma perception d'être au début de mon cheminement.

C'est donc une ouverture scientifique, personnelle, spirituelle qui se poursuit.

Bibliographie

1. Yoga et symbolisme. Shri Mahesh. Centre de relations culturelles franco indien. 399 pages.
2. Les Yogasutra de Patanjali. Alyette Degrâces. Fayard. 590 pages.
3. L'essence du yoga de Swami Siddheshwar. Centre de relations culturelles franco-indien. 142 pages.
4. Introduction aux voies du yoga. Tara Michael. Editions du rocher. 237 pages.
5. Naître en yoga. Sri Mahesh, Elisabeth Raoul. Editions du rocher. p 69. (201 pages)
6. ABC de la relaxation. Jacques Grancher. J. Choque. 186 pages.
7. Yoga et Vie n° 129, septembre 2006. Le sankalpa p 25-26. Carmen Sala.
8. Yoga et santé mars 2003, n° 27. Le sankalpa p 8-10. M. Flack.
9. Louise L. Hay. Transformez votre vie. Marabout. 283 pages.
10. L'express, le maître Zen du bordelais de Jean Sébastien Stehli. 27/12/2001 p 68-71.
11. La Bhagavad Gita. Traduit du sanskrit par Anne-Marie Esnoul et Olivier Lacombe. Sagesses. 183 pages.
12. Yoga et vie n°133. Septembre 2007 p 15.
13. Les Yogas pratiques. Swami Vivekananda. Spiritualités vivantes. 572 pages.
14. Le souffle, parole de vie. Shri Mahesh. Editions du rocher. 149 pages.