

Dans le cadre de la Feuille d'IF n° 22 « Corps et conscience »

Témoignage de Christine Hallet

Propos recueillis et mis en forme par Pierre-Paul Delvaux.

Tous ceux qui pratiquent le yoga sont frappés par cet appel à la conscience qui est continu et semble donner sens à la démarche où le corps a une place centrale. Nous avons recueilli le témoignage d'une femme de terrain, Christine Hallet qui pratique le yoga depuis près de 45 ans à titre personnel et qui a une longue pratique d'enseignante du yoga.

Nous l'avons interrogée sur la thématique des liens entre corps et conscience.

Comment parler de ce qui est avant tout une expérience ?

Il m'est difficile d'en parler. Il n'y a pas de discours quand on fait l'expérience. Le silence mental permet la compréhension complète, les mots le réduisent. L'expérience est avant tout une démarche de connaissance, avec un savoir technique indispensable. La connaissance implique tout l'être et l'amène au silence. Certains maîtres transmettent le yoga sans le moindre mot.

Cette démarche n'a rien de binaire. Il ne s'agit pas de distinguer, d'opposer, d'analyser, mais d'établir un lien d'expérience, un lien paradoxal. Les deux hémisphères se renvoient la balle pour aider à la prise de conscience par l'intuition et par la raison. Bref nous travaillons en « et » et non en « ou bien » parce que nous sommes dans le domaine du sens

Il y a une particularité au yoga c'est qu'il est en même temps chemin et but, chemin et accomplissement en même temps. Le but c'est l'unité, le spirituel. Les textes parlent de retour au divin et à l'unité du divin.

Trois manières d'aller vers l'unité

En yoga, il y a 3 manières d'aller vers cette unité :

l'impression sensorielle (le corps)
le raisonnement déductif
la connaissance intuitive

En yoga c'est la connaissance intuitive qui est la plus rapide, elle est extrasensorielle, immédiate et directe. C'est une fusion totale et définitive entre le mental et le réel. Mais les deux autres dimensions, le corps et le raisonnement sont au service de la démarche dans sa totalité.

Si on n'appuie pas la démarche sur le raisonnement on ne progresse pas. On met des mots sur l'expérience, mais c'est toujours postérieur à l'expérience elle-même. Ainsi si je propose la posture dite de la tortue, j'invite quelqu'un à connaître ce moment où il est littéralement coincé dans la

posture. Ceci se vit sur le mode de l'expérience : on devient tortue et c'est le corps qui la vit. C'est quand on est dans la posture que cela se passe. L'expérience est première, elle transforme et ouvre à la connaissance du réel dans sa totalité. C'est notre façon de mettre les choses à l'endroit, c'est pour cela que nous n'abordons pas la démarche de façon conceptuelle.

On décrit souvent l'attention selon le double mouvement : « aller vers » et « laisser venir ».

Ce double mouvement « aller vers et laisser venir » me parle beaucoup. Je voudrais en montrer la pertinence en lien avec le corps justement.

Partons d'une proposition centrale en yoga : « *un étirement passif des muscles* ».

C'est une phrase majeure. L'étirement passif des muscles est à la fois actif (aller vers) et passif (laisser venir). Il y a complémentarité dans l'intervention des deux hémisphères. C'est dans le geste que se passe le double mouvement d'aller vers et de laisser venir. Il se passe quelque chose corporellement : la prise de conscience se fait par le corps. Pour pouvoir faire cela il faut une vigilance, une attention parfaite à ce qu'on fait. Il faut être dans ce qu'on fait sinon cela ne fonctionne pas. Dit autrement, on rassemble toute son intelligence pour essayer de sentir ce que c'est de s'étirer avec les muscles passifs et, si on est concentré sur ce qu'on fait dans le moment présent, le « tilt » se produit.

Et cette prise de conscience est une création. On pourrait comparer cette démarche à la démarche artistique avec toutefois une nuance de taille. En effet l'artiste a beau se mettre dans les conditions nécessaires à l'accueil de ce qu'il cherche à capter, cela « vient » parfois ou cela ne vient pas. Tandis qu'en yoga cela vient toujours parce que c'est physique : on a toutes les cartes en main et, si on le fait le geste correctement, il y a toujours un effet positif.

La force du yoga c'est que le corps est notre meilleur ami ; il ne nous trompe jamais ; le mental, l'intellect, les émotions peuvent nous jouer des tours, le corps jamais, quand on l'écoute finement. C'est pour moi une certitude d'observation et d'expérience. En tant que professeur de yoga je pouvais lire dans le dos de mes élèves si ce que je disais était compris ou non. Et personnellement c'est toujours par le corps que la pensée s'est éclaircie, même si c'est toujours de façon latérale, imagée, voire symbolique.

Pour que tout ceci fonctionne, il faut donc que la conscience soit préalablement ouverte aussi bien sur le mode du cerveau gauche que sur le mode du cerveau droit. Ouverture préalable, puis action où la conscience vigilante vit à la fois l'aller vers et le laisser venir.

Mettre sous le joug

Yoga vient du sanscrit *yuga* qui veut dire joindre, mettre sous le joug, autrement dit équilibrer les impulsions de tout ce qui empêche l'étirement. C'est une maîtrise dans le sens de l'équilibre et non de possession. Pour que les deux bœufs marchent à égalité.

La maîtrise se décline par le discernement de l'intelligence et par l'apaisement de tout ce qui se bouscule en nous.

Quand le corps parle, il ne trompe jamais, mais il utilise un langage difficile à décoder et tant qu'il n'a pas été entendu le corps continuera à « parler ». L'intelligence qui discerne essaie de mettre entre parenthèses nos *a priori* et généralement tout ce qui est conventionnel, ce qui constitue une entrave majeure. Elle est aussi capable de discerner le vrai du faux. Elle peut enfin travailler notamment le symbolisme du corps humain pour provoquer l'étincelle de sens.

On entend souvent une grande méfiance par rapport au « mental », ce qui étonne les praticiens de gestion mentale. Peut-on distinguer « mental » et « intelligence » ?

La question est difficile.

Schématiquement il y a le corps, l'intelligence et une zone de turbulence où sévissent les émotions et le mental. Il est assez évident que les émotions peuvent provoquer désordres et turbulences. Le mental est un espace où les pensées se bousculent (désordres et turbulences aussi), mais cette réponse est insuffisante. Partons du corps une fois de plus :

Si on pratique l'assise silencieuse qui est une démarche zen : on est dans la posture, dans le souffle et dans la détente. On n'accroche pas les pensées qui passent et qui se bousculent et à un moment cela s'apaise. Alors là peut venir une seule pensée que l'examine à loisir. Le travail du corps est là pour apaiser le mental, les émotions et amener à l'unité.

L'élargissement et les résistances

Partons encore du concret : les postures. Ce sont des exercices qu'on peut pratiquer toute sa vie et qui sont toujours nouveaux. Les pratiquer avec l'ouverture et la vigilance dont j'ai déjà parlé contribue à cet élargissement de l'être. Cet élargissement est de l'ordre de la connaissance et non du savoir. Le savoir peut s'empiler comme les livres d'une bibliothèque, la connaissance est de l'ordre de l'expérience. Le yoga peut mener à la connaissance absolue et ouvrir des moments d'éternité où on entrevoit que tout est un. Ce sont des expériences fugitives d'unification avec le tout.

Mais cet élargissement peut faire peur et les résistances sont nombreuses.

D'abord nos pulsions, notre côté animal que le yoga se propose de mettre sous le joug, les pulsions innées, le désir la colère, l'avidité. Tout cela n'est destructeur que par l'usage qu'on en fait.

Une autre forme de résistance est la compétition avec les autres ou avec soi-même.

La troisième façon de résister est la paresse. Le fait de ne pas pratiquer. Le yoga est cette attitude constante d'éveil, si on ne pratique pas on s'endort, car à ce niveau aussi rien n'est jamais acquis définitivement.

Pour ne pas conclure

J'ai souvent le sentiment qu'en Occident nous avons mis les choses à l'envers. Ma conviction est que le yoga donne le corps dans son entièreté. J'entends encore cette dame me dire : « Je ne savais pas que j'avais des jambes ». Je crois qu'en partant du corps il donne tout le reste.

Propos recueillis et mis en forme par Pierre-Paul Delvaux.