

Institut de YogaThérapie

Méditation

Comprendre

Stage Faculté de Médecine

Paris-Diderot

20-21-22 février 2024

Sous la direction du
Dr Lionel Coudron



Introduction

"Sans transition, Sa Sainteté le Dalaï Lama me dit :

- Je crois profondément que nous devons trouver, tous ensemble, une spiritualité nouvelle.*
- Qui ne serait pas 'religieuse' ?*
- Certainement pas. Ce nouveau concept devrait s'élaborer à côté des religions, de telle sorte que toutes les bonnes volontés puissent y adhérer.*
- Même en étant sans religion, ou contre la religion ?*
- Absolument. Un concept nouveau, une spiritualité laïque. Nous devrions promouvoir ce concept, avec l'aide des scientifiques. Il pourrait nous conduire à établir ce que nous cherchons tous, une morale séculière (il détache lui-même les mots). J'y crois profondément. Et cela pour un meilleur futur du monde...*

Ce qui est bon pour moi est bon pour les autres... Une bonne alimentation, une lutte contre tout désir excessif, une méditation quotidienne, tout cela peut conduire à la paix de l'esprit, et cette paix de l'esprit est bonne pour le corps..."

Extrait de "La force du bouddhisme Sa Sainteté le Dalaï-Lama"
Press Pocket.



Sommaire

Introduction

- 1- Les exercices psychosensoriels
- 2- La méditation et les exercices psychosensoriels

Les Yoga Sutras

- 1- Introduction
- 2- Les huit parties de la pratique de la méditation
- 3- Résumé de la technique enseignée dans les Sutras
- 4- Les différents états méditatifs

Les autres textes traditionnels

- 1- Quelques autres citations de textes yogiques
- 2- Hatha-Yoga-Pradipika
- 3- Bhagavad Gita
- 4- Garuda-purana-Upanishad

Les aspects anatomiques

- 1- La posture
- 2- La respiration

Les bases physiologiques

- 1- Un peu d'anatomie
- 2- Le système limbique
- 3- Le cortex
- 4- Conjuguez le Système Nerveux à tous les temps : du présent... au futur
- 5- Les trois structures fonctionnelles du système nerveux
- 6- Vivons dans le présent ! Les réflexes
- 7- Comment le yoga peut nous aider à maîtriser nos pensées ?
- 8- Le troisième cerveau et le futur
- 9- Prendre du recul ou être hors du temps
- 10- Yoga et conscience
- 11- Les mécanismes opposants

Méditer sur quoi ?

- 1- Les sensations kinesthésiques
- 2- Les sensations auditives
- 3- Les sensations visuelles
- 4- Les émotions et les concentrations pluri sensorielles

Les thèmes des méditations

- 1- La concentration sur le vide
- 2- Les méditations en YogaThérapie
- 3- Les deux méditations fondamentales

Les autres domaines

- 1- L'art
- 2- L'hypnose
- 3- La méthode Silva
- 4- Le Training Autogène de J.H. Schultz
- 5- La relaxation de Jacobson
- 6- Techniques de relaxation des années 50-60
- 7- La sophrologie
- 8- L'Eutonie de Gerda Alexander
- 9- La psychocybernétique
- 10- L'image de soi
- 11- Le flow

Les différents thèmes de méditations

- 1- Installer la sécurité, contre l'insécurité
- 2- Installer la force et la maîtrise, contre l'impuissance
- 3- Installer le lien et la relation avec les autres, contre l'abandon et le rejet
- 4- Installer l'acceptation, le lâcher prise, le pardon
- 5- Installer la compassion, la bienveillance, la gratitude, la bonne estime de soi, contre la dévalorisation
- 6- Envoyer du positif dans son corps
- 7- L'autosuggestion pour s'endormir
- 8- Mantra

Introduction

1- Les exercices psychosensoriels

Un homme presque nu s'était assis sur une natte. Il s'était retiré dans un endroit calme auprès d'une rivière qui s'écoulait vivement. Des chants d'oiseaux se répercutaient dans la forêt environnante et constituaient ses seuls interlocuteurs. Il était à la recherche de lui-même. Il avait voulu fuir le monde agité de ses frères. Les Dieux, lui avait-on enseigné, pourraient se manifester plus facilement à lui, s'il pouvait faire le vide dans sa tête.

Et cela, il n'y arrivait pas. Il y avait toujours quelque chose qui venait y circuler. Des pensées s'agitaient, parfois, elles s'accompagnaient de manifestations plus générales. Par exemple la dernière fois qu'il avait dû se battre pour se défendre, non seulement ses pensées étaient devenues « mauvaises », mais en même temps, sa poitrine avait presque éclaté. Ses jambes avaient tremblé. Ce n'était qu'au prix d'un très grand effort sur lui qu'il avait pu faire face à la situation. Cet épisode, il ne voulait plus qu'il se reproduise. Il ne voulait pas rester dans ce village à se battre, il voulait comprendre ce qui l'agitait. Avec ses quinze ans, il avait le sentiment de comprendre beaucoup mais ses questions étaient plus nombreuses encore. C'est pourquoi, il avait décidé de partir à la recherche de lui-même, comme certains de ces hommes qui passaient au village. Il lui faudrait apprendre les techniques pour se concentrer, pour maîtriser son corps, pour devenir plus fort que tout ce qui bougeait en lui. Aujourd'hui, il était assis et contemplait l'eau qui s'écoulait. Son mouvement était à la fois permanent et il lui semblait parfois que l'eau suspendait son cours. Il se redressa. Il croisa bien ses jambes dans cette position si confortable. Ses yeux ne quittaient plus la surface argentée de l'eau. Tout se passait comme si son regard devenait fixe, un peu malgré lui. Progressivement ou brutalement, il ne saurait le dire, ce qui se passait dans l'eau se produisit en lui. Ses pensées semblaient comme suspendues. Par instants, il sentait que ses pensées disparaissaient comme par enchantement. A leur place s'installait une impression de présence. Oui, il était là. Tout simplement. Il se sentait vivre et cette sensation était... Indescriptible. Oh, il aurait pu utiliser des mots, comme douce, forte, agréable, bénéfique, heureuse... Mais aucun ne pouvait vraiment décrire ce qu'il ressentait réellement. Puis, quelque temps plus tard, il revint à lui avec ses multiples pensées. Combien de temps exactement était-il resté comme cela ? Il ne saurait non plus le dire. Le soleil s'était abaissé de façon significative pour dire que plusieurs heures s'étaient écoulées. Les insectes ne l'avaient pas dérangé. Les bêtes non plus. Il était resté là, dans cet état immobile plongé dans une ambiance indéfinissable.

Cette expérience, il ne pouvait plus l'oublier. Il décida de la reproduire et revint régulièrement s'asseoir à cette même place. Selon les jours, il y arrivait plus ou moins spontanément. Mais avec le temps, il affina sa méthode. Il apprit à diriger ses pensées. Alors, arriva le temps où il se sentit prêt à partager avec les autres sa découverte...

2- La méditation et les exercices psychosensoriels

Le yoga est une méthode globale s'adressant à l'ensemble de la personne.

Cette méthode millénaire a engrangé une expérience colossale concernant les comportements humains.

Progressivement, en sélectionnant les exercices les plus appropriés, elle a pu élaborer un arsenal d'outils.

L'objectif de cet arsenal est de permettre à l'homme de se prendre en charge pour évoluer. Cette formation est l'un des trois volets d'un ensemble plus vaste qui constitue les outils du yoga :

- Le premier volet concerne les postures.
- Le deuxième concerne le souffle.
- Le troisième volet concerne les exercices faisant intervenir le mental et les sens, de façon plus spécifique. Il englobe également tout ce qui a trait à l'aspect cognitif : les conseils et le recadrage de la perception de notre vie.

Les Yoga Sutras

1- Introduction

Pour débiter cette approche de la méditation, nous allons le faire de façon immédiate en nous rendant directement aux sources du yoga, à travers l'un des textes fondateurs.

Les yoga sutras sont écrits au début de notre ère, il y a approximativement deux mille ans. Probablement qu'une durée de trois siècles sépare les trois premiers chapitres du quatrième. C'est un ouvrage très court qui se présente sous forme de sutras, c'est-à-dire de versets d'une ligne, qui pouvaient être appris par cœur et transmis ainsi de maître à disciple et récités quotidiennement comme support méditatif.

Ils sont effectivement faits pour être chantés ou récités durant les séances de yoga.

Ce texte est la somme des connaissances de l'époque sur les mécanismes du fonctionnement de l'esprit.

Il aborde la cause de la souffrance humaine, de ses manifestations, des moyens pour y remédier et de l'état atteint lorsque l'on y est parvenu. Le moyen proposé est celui de la méditation. En effet, à cette époque, le yoga est essentiellement une méthode de méditation. Nous pourrions même dire que le mot yoga est synonyme à l'époque de la matière qui traite des mécanismes de l'esprit. Un peu comme ce que l'on appelle aujourd'hui psychothérapie et psychologie. Dans ces sutras, ne sont pas mentionnés les exercices respiratoires et posturaux, sauf à deux moments pour les inclure dans la méditation. Nous y reviendrons.

Ces sutras ont donné lieu à d'innombrables commentaires de la part de tous les yogis. En effet, les propos qui sont relatés ne sont pas toujours très explicites car il n'existe aucun verbe dans l'ensemble du texte. Du coup, de nombreuses interprétations sont possibles et parfois même opposées ! Ces textes ne pouvaient en réalité être véritablement compris que par l'aide de l'enseignant qui à côté donnait un enseignement pratique.

La lumière sur ces textes ne peut être faite qu'à travers une véritable pratique de la méditation et du yoga. Il est impossible pour une personne non confrontée à une pratique personnelle ou à un exercice d'aide à la souffrance (pour ma part comme médecin clinicien) d'en comprendre l'essence. En faire une analyse grammaticale et syntaxique est vouée à l'échec, c'est normal.

Le texte n'est pas écrit de façon linéaire. Les chapitres ne se suivent pas de façon logique : premièrement les causes de la souffrance, deuxièmement les moyens etc. Les différents causes et moyens et conséquences sont éparpillés tout au long de ces quelques cent soixante versets. Nous les regrouperons pour notre part dans ce travail sur la méditation.

Mais un autre obstacle se présente immédiatement. La différence culturelle entre l'Inde et l'occident. Obstacle puisque les termes sanskrits très globalisants et généralistes donnent la possibilité d'être traduits de différentes manières : par exemple le mot « tapas », signifie à la fois : effort sur soi, chaleur, cuisson, transformation. Enfin, les références culturelles, lorsque l'on parle de concepts théoriques : de l'âme, de l'esprit semblent parfois insurmontables. Pourtant, nous sommes partis d'un principe très simple. Les mécanismes de l'esprit, sont les mêmes dans toutes les civilisations, sous toutes les latitudes, à toutes les époques. Il n'y a aucune raison pour que nos modalités de réflexion, de raisonnement, de relaxation ne soient pas les mêmes qu'il y a deux mille ans. Si les yogis de l'époque pouvaient expliquer avec leurs mots ce qu'ils expérimentaient dans leur corps et

leur tête, il est évident que ces expériences peuvent être réexpliquées aujourd'hui dans des termes plus modernes mais s'appuyant sur ces mêmes observations.

Nous avons donc pris le pari de n'utiliser aucun mot sanskrit, de tous les traduire ou plus exactement de les interpréter au risque d'utiliser pour cela de longues périphrases. Là où un mot peut suffire en sanskrit, parfois il peut être nécessaire de faire toute une phrase.

Enfin, la psychologie moderne, c'est-à-dire depuis dix ans, a fait de très nombreux progrès et intègre progressivement les méthodes de relaxation, méditation, comprend beaucoup mieux les mécanismes des traumatismes psychiques et du coup les moyens pour en sortir. Des mots sont nés pour mieux expliquer ce qui se passe en nous, ils existent, nous pouvons donc les utiliser.

Ces citations ne sont pas une traduction, mais bien un commentaire et interprétation.

J'ai personnellement traduit yoga sutras par « au fil du yoga ». En effet, sutra signifie le fil qui relie un collier de perle, c'est le lien qui relie différents éléments entre eux. On retrouve ce terme appliqué à de nombreux écrits de l'époque (Kama sutra par exemple). Mais dans le même temps, il y a une notion d'exploration et de connaissance. Au fil du yoga semble donc bien traduire ce dynamisme qui correspond à un véritable voyage, voyage au cœur de soi-même.

2-Les huit parties de la pratique de la méditation

Plongeons maintenant au cœur de la méditation en donnant de suite les huit parties qui composent la méditation telles qu'elles sont définies dans les Yoga Sutras.

Nous devons tout d'abord placer « l'état d'esprit » qui est basé sur deux parties : les yamas et Nyamas, c'est-à-dire les règles pour en profiter au mieux.

Puis la posture dans laquelle nous nous installons pour prendre la méditation.

Puis, nous installons la respiration et à ce terme arrive le travail sur les sensations et l'immobilité. Ces cinq premières parties sont décrites à la fin du deuxième chapitre des Yoga Sutras. Suivent ; la concentration, la méditation, la fusion, qui débutent le troisième chapitre.

Ces huit parties, sont appelées les huit « Angas » ou huit membres. On retrouve la racine « Angas », dans le mot Ashtanga (ast = huit et a donné en allemand acht, angas veut dire partie) qui veut dire les huit parties du yoga. Ceci est, depuis peu, consacré à un yoga moderne très dynamique.

Ces huit Angas ne sont pas des étapes ou des parties dissociées mais bien huit aspects d'un même tout qui doivent être compris dans le même temps. La description de ces huit parties débute à la fin de la deuxième partie des sutras dans le chapitre intitulé « Le processus de transformation ». Nous allons tout simplement donner maintenant la méthode décrite dans les Yoga Sutras.

Les huit parties du yoga

II.27- Dans tous les cas, votre entraînement se fait de façon graduelle.

II.28- La pratique des exercices du yoga vous amène progressivement à éliminer les sources de gêne. Grâce à cela, votre capacité de compréhension s'affine et vous pouvez plus facilement faire la distinction entre « Ce » qui perçoit (la conscience) et ce qui est perçu. Il en résulte une perception claire.

II.29- Les exercices de yoga se regroupent en huit parties qui sont : L'attitude

générale, l'engagement personnel, l'assise, l'allongement du souffle, le contrôle des sens, la concentration, la méditation, l'état d'unité. Je vais vous les expliquer un à un.

L'attitude générale

II.30- L'attitude générale s'appuie sur cinq règles de base qui sont : La non-nuisance, la sincérité, la non-convoitise, le désir de perfection, la non-avidité.

I.31- Elles ont un caractère universel car elles ne dépendent ni de la façon de vivre, ni du lieu, ni de l'époque ni des circonstances.

II.35- La non-nuisance vécue intensément vous permet de réduire toutes les réactions d'hostilité autour de vous, par exemple, l'amitié pour les autres déclenchera autour de vous des réactions d'amitié.

II.36- La sincérité, engendre des actions qui sont appropriées. Vos relations avec les autres deviennent plus simples.

II.37- Ne pas convoiter développe en vous le sentiment d'avoir les plus grandes richesses.

II.38- Vivre en ayant le désir de vous conduire de façon parfaite et d'avoir pour objectif la perfection, vous conduit à ressentir une grande force dans la vie. C'est également vrai lorsque vous n'êtes pas l'esclave de votre sexualité ou de vos désirs quels qu'ils soient.

II.39- La non-avidité pour les biens matériels vous conduit à apprécier le sens réel de l'existence dans le présent. En effet, elle vous permet de ne pas rester accroché à ce que vous possédez ou à ce que vous avez expérimenté. Vous pouvez « tourner la page » et ne pas vous encombrer inutilement. Vous êtes alors plus libres pour accéder à de nouvelles expériences et comprendre le véritable sens de votre existence.

II.33- Quand vous avez des pensées qui viennent perturber ces attitudes, il faut vous entraîner à développer des attitudes contraires.

II.34- Des pensées et émotions perturbatrices, comme la violence, sont souvent la conséquence de la colère, de l'illusion ou de l'impatience.

Que vous en soyez directement l'acteur ou que vous vous contentiez de les provoquer ou même de les approuver, ces pensées perturbatrices et émotions sont sources de souffrance et d'aveuglement permanent quelle que soit l'intensité de leur manifestation. Cependant, en développant les états opposés par la méditation, vous pouvez y remédier.

L'engagement personnel

II.32- L'engagement personnel s'appuie sur cinq conseils : La pureté, le contentement, l'action, l'étude, la confiance.

II.40- La pureté ne s'applique pas uniquement à la propreté physique mais également à l'aspect mental. Vous devez vous engager à diminuer toutes les perturbations qui peuvent vous gêner.

II.41- Cela développera votre faculté à être toujours de bonne humeur, de vous concentrer facilement et d'être en prise directe avec votre conscience profonde, libéré des afflictions passées.

II.42- De l'application du contentement vous développerez un véritable sentiment de bonheur profond.

II.43- De votre pratique régulière des exercices du yoga, tous les obstacles rencontrés s'éliminent et votre corps ainsi que tout votre appareil sensoriel et moteur acquiert une grande vitalité et donc un fonctionnement plus efficace.

II.44- L'étude approfondie qui peut, entre autres, s'accompagner d'un travail d'écoute intérieure, vous amène progressivement à être plus sensible au sentiment de perfection et vous permet ainsi de mieux prendre conscience de vos limitations.

II.45- Par la confiance totale en la vie, en vous et dans les autres, vous pouvez réaliser l'état d'unité.

Les assises (asanas)

II.46- Pour bien vous installer dans votre posture, vous devez veiller à bien la prendre en vous relaxant totalement et en vous installant de façon ferme et solide. Toute crispation doit être éliminée.

II.47- La pensée doit être dirigée dans la posture de façon à être totalement et fermement absorbée dans celle-ci. Ceci conduit à une identification totale avec l'essence de la posture.

II.48- Grâce à ce travail, vous êtes moins influencé par toutes les perturbations extérieures et vous arrivez à discerner la conciliation des contraires.

Le souffle

II.49- Ceci mis en œuvre, vous pouvez réguler consciemment le souffle pour éliminer toutes les perturbations dont il peut être l'objet. Les mouvements respiratoires comprennent l'inspiration, l'expiration, et les suspensions.

II.50- Il est également possible de porter son attention sur les régions concernées par la respiration, de prendre conscience de son amplitude, de sa régularité, de son rythme. Tout cela conduit à l'allongement du souffle et le rend plus subtil.

II.51- En poursuivant votre pratique, vous accédez à un autre plan qui s'accompagne d'un état de conscience particulier.

II.52- Vous percevez avec clarté la réalité des objets, vous n'êtes plus perturbé.

II.53- Votre mental, c'est-à-dire vos pensées et votre conscience sont prêts à être dirigés.

La maîtrise des sens

II.54- La maîtrise de votre relation avec tout ce qui vous entoure à lieu quand vous êtes capable de prendre conscience de la singularité de vos organes des sens et de vous dissocier de leur champ d'expérience. Vos sens sont alors parfaitement contrôlés. Vous maîtrisez à ce moment-là l'immobilité et l'absence de mouvement.

C'est au verset I.54 que se termine le deuxième chapitre. Les cinq premières parties appartiennent au deuxième chapitre et se continuent avec les trois dernières parties au troisième chapitre des Yoga Sutras, qui s'intitule « les pouvoirs ».

Les exercices psychosensoriels

Suite des huit parties du yoga ; les différentes phases dans la méditation conscience (1 à 8).

III.1- La concentration de votre esprit est obtenue lorsque tous vos sens peuvent rester en attention soutenue sur l'objet de la concentration.

III.2- La méditation survient lorsque votre concentration est permanente et que toutes vos pensées sont en relation exclusive avec l'objet de votre méditation.

III.3- L'état d'unité méditative avec l'objet de la méditation survient lorsque vous êtes totalement absorbé dans votre méditation et que vous vous identifiez à son objet. Tout se passe comme si votre identité propre disparaissait au profit de la connaissance de l'objet.

III.4- L'association de ces trois états de concentration, de méditation et d'unité engendre l'état d'identification qui est une parfaite maîtrise de la conscience, c'est la méditation en toute

conscience.

III.5- La pratique de la méditation en toute conscience sur un objet vous donne une connaissance profonde de cet objet exactement comme si vous étiez devenu vous-même l'objet. Vous le vivez pleinement et totalement. Ceci quel que soit l'objet de l'identification, objet, personne, lieu, événement...

III.6- L'entraînement à l'expérience de cet état se fait progressivement par étapes successives.

III.7- Ces trois dernières étapes que sont la concentration, la méditation, l'état d'unité concernent un travail d'approfondissement des étapes précédentes (l'attitude générale, l'engagement personnel, le travail du souffle, la maîtrise des sens).

III.8- Tout en étant encore superficielles par rapport à l'étape suivante de méditation consciente sans impression aucune.

Le mécanisme d'extinction (9 et 10)

III.9- Le processus d'extinction se produit lorsque vous êtes concentré en un seul point. Dans ce cas, ne pouvant expérimenter qu'un état à la fois, vous ne pouvez expérimenter que l'état sur lequel votre concentration se porte, et « tout autre état est éteint ».

III.10- Si vous expérimentez un état de calme positif, alors votre état prévaut dans ce sens.

Conclusion sur les Yoga Sutras

C'est ainsi que l'on peut résumer la méthodologie de la méditation.

En suivant cette procédure, vous ne ferez jamais d'erreur et vous pourrez toujours vous « y retrouver dans quelle méditation ou relaxation que ce soit.

Résumons à nouveau les différents points composant la méditation :

3- Résumé de la technique enseignée dans les Sutras

Prendre une position. Installer l'état d'esprit. Installer la posture. S'occuper du souffle.

S'occuper de l'immobilité et des sensations.

Diriger l'attention (utilité d'une bougie ou tout autre support méditatif). S'absorber progressivement.

Les gênes sensorielles disparaissent. Nous sommes concentrés.

Nous sommes absorbés, il y a fusion.

Nous sommes identifiés. Nous ne pouvons plus être gênés.

Les respirations peuvent toutes être utilisées de la plus simple à la plus compliquée.

Les positions peuvent toutes être utilisées du mouvement à l'immobilité, de la plus compliquée à la plus simple.

Les thèmes vont varier des plus sophistiqués au plus simples. Des plus concrets au plus abstraits. Avec des supports sensoriels ou conceptuels.

Progressivement, on obtient la libération, c'est-à-dire que l'on ne voit plus à travers le filtre de ses émotions et expériences passées qui nous conditionnent.

Nous devenons « lucides », car nous prenons de la hauteur par rapport à nous-mêmes et notre univers.

Nous sommes capables de méditer sans pensée, puis de ne plus être liés mêmes à la volonté de ne plus être liés.

Continuons notre voyage au cœur de la méditation à travers les Yoga Sutras. Voyons

maintenant comment les différents états de méditation sont envisagés et distingués. En effet, la méditation est un terme que l'on peut qualifier de « générique », il n'existe pas un état unique de méditation. Que l'on soit assis tranquillement dans le cadre d'une contemplation d'un paysage ou en train de pratiquer une méthode de méditation pour prévenir les rechutes de la dépression comme la mindfulness Based Cognitive Therapy, ou encore que l'on soit un mystique en prière profonde, nous sommes tous dans un état de méditation, mais variable selon les uns et les autres. Les Yoga Sutras ont abordé ces différences. Mêlée à ces descriptions, la progression est expliquée.

4- Les différents états méditatifs

Décentration et identification

Il existe deux sortes de méditation : la méditation que nous venons de voir décrite dans les versets du chapitre II et du chapitre III, mais il existe également une forme de méditation dite de décentration qui développe la prise de recul et la mise à distance. Cela conduit à l'acceptation des choses telles qu'elles sont et non pas telles qu'on les croit.

Ce travail est proposé dès les versets 12 du chapitre I.

I.12 Vous pouvez arriver à la cessation de l'activité désordonnée des pensées, par l'entraînement et le détachement.

I.13 L'entraînement doit être régulier et intense. Il doit vous engager à tous les niveaux de votre être. I.14 Votre pratique ne sera vraiment efficace et utile que si elle est faite avec ferveur, persévérance, de façon continue et pendant longtemps.

I.15 Le détachement vous conduit progressivement à prendre du recul dans toutes vos actions. Le détachement s'obtient en vous exerçant à être observateur et en ne vous identifiant plus, ni à vos émotions, ni à vos pensées. I.16 Le plus haut degré dans cette capacité à prendre du recul est réalisé lorsque vous devenez simplement témoin des différentes manifestations du monde réel. Ceci correspond au développement de la prise de conscience, vous devenez témoin de ce qui se passe et dans ces conditions vous n'êtes plus agités par vos émotions

Chapitre premier : tendre vers l'état d'unité

I.17 L'état de méditation, dans lequel votre conscience est encore tournée vers l'extérieur, bien que fusionnée à l'objet de la méditation, fait toujours intervenir la réflexion et le discours intérieur. Il s'accompagne d'un état de joie et du sentiment d'exister.

I.18 Par la pratique régulière de cette méditation, votre discours intérieur finit par s'arrêter. C'est alors une méditation sans verbe. Cependant, les mémoires accumulées (sources de souffrance) par vos expériences passées ne sont pas pour autant effacées.

I.19 Si vous êtes doué, vous pouvez entrer spontanément en état de méditation. Vous n'avez alors pas besoin d'avoir recours aux contraintes de l'entraînement pour y accéder.

I.20 Sinon, vous avez besoin d'une détermination sans faille, d'une foi ardente pour y entrer, ainsi que d'une étude soutenue. Vous avez besoin de développer votre faculté à appréhender les choses systématiquement avec de la hauteur.

I.21 Cet état vous sera plus accessible si vous êtes enthousiaste,

I.22 mais il n'en reste pas moins qu'il y aura toujours une différence selon l'intensité de votre pratique ; faible, moyenne, ou forte.

Le principe de vie, la foi dans ce qui nous dépasse

1.23 Vous atteindrez également plus facilement l'état de méditation, si vous avez une confiance totale dans le principe de vie.

1.24 Ce principe qui nous dépasse tous, représente ce qui est totalement indépendant des lois de cause à effet, libre des sources de souffrance et non impliqué dans le cycle de l'évolution.

1.25 Ce principe de vie se définit par sa nature, qui est le principe même de la connaissance absolue. 1.26 Non conditionné par le temps, il est également à la source de l'inspiration de l'enseignement depuis toujours.

1.27- Le son qui le représente et le désigne est le AUM mais peut varier selon les cultures.

1.28- La pratique répétée de ce sont en toute conscience vous permet d'appréhender ce principe dans sa nature profonde.

1.29- Ainsi, la conscience, qui est habituellement reliée avec l'extérieur par le biais des sens, s'intériorise-t-elle vers le centre de votre être et toutes les difficultés s'évanouissent.

L'identification au tout universel

(Chapitre premier)

1.40- Quand vous disposez de la parfaite maîtrise de cet état d'apaisement des pensées et des émotions, plus rien ne vous échappe. Votre compréhension s'étend du plus petit atome à l'infiniment grand.

1.41- En effet, les agitations désordonnées et périphériques des pensées et émotions étant apaisées, tout comme le cristal reflète le support sur lequel il repose, vous êtes en état de réceptivité parfaite vis-à-vis des trois éléments qui sont présents dans une méditation. C'est à dire vis-à-vis du sujet, de l'objet et du processus de connaissance. Cet état s'appelle un état de méditation en toute conscience, correspondant à un état d'unité fusionnel.

1.42- La méditation en toute conscience, avec des pensées est le premier niveau de fusion. Dans ce cas, vous continuez à avoir un discours intérieur. Il y a toujours utilisation des mots pour désigner les objets et une interprétation liée à leur utilisation.

1.43- Dans la méditation en toute conscience sans pensées, il n'y a plus recours à la mémoire liée à l'utilisation des mots. A ce moment, l'objet sur lequel on se concentre est directement perçu dans son existence propre.

1.44- La méditation en toute conscience, avec et sans discours intérieur, permet progressivement d'appréhender une réalité plus subtile des choses et ce, quel que soit l'objet de votre méditation.

1.45- Ces premiers états méditatifs conduisent à une perception et un état sans empreinte.

1.46- Mais néanmoins ces états méditatifs correspondent encore à des états avec germes, vous n'êtes pas encore libéré de vos conditionnements passés et avez besoin d'un support méditatif.

1.47- La réalisation de ces états méditatifs sans pensée induit un état intérieur de paix et de clarté. 1.48- Dans cet état, vous avez une perception directe et intuitive de la réalité des phénomènes, exempte de distorsions.

1.49- A la différence de la connaissance qui est basée sur la tradition et sur l'intelligence de l'analyse, qui n'est pas du même ordre, puisqu'elle se limite au particulier.

1.50- L'expérience positive vécue et ressentie pendant cet état s'imprègne petit à petit dans votre champ d'expériences passées. Elle neutralise ainsi les impressions négatives faites auparavant, c'est-à-dire les conditionnements antérieurs.

1.51- Lorsque vous progressez dans votre pratique, l'état méditatif en toute conscience vous

déconditionne totalement de vos mémoires anciennes, y compris même de la mémoire de la méditation. C'est un état appelé sans germes aucun.

La progression

(Chapitre troisième et quatrième)

III.11- Au premier stade de méditation, l'attention totale n'est possible que par moments.

III.12- Mais avec la pratique, les pensées et votre conscience se stabilisent progressivement jusqu'à ce que le temps d'attention absolue soit équivalent au temps de distraction. Progressivement vous parvenez à ce qu'il n'y ait plus qu'une absorption continue dans la concentration. Toutes les distractions sont alors éteintes.

IV.25- Dès que vous percevez ces différences, les doutes sur les notions de témoin et d'existence disparaissent.

IV.26- En affinant cette faculté de discernement, votre esprit est alors tourné vers la réalisation ultime. IV.27- Néanmoins, des impressions latentes peuvent encore émerger à la surface si vous relâchez votre attention.

IV.28- Celles-ci peuvent être supprimées, tout comme les autres causes de souffrance que nous avons déjà mentionnées.

IV.29- Alors surgit cet état de conscience et de plénitude dans la mesure où vous êtes totalement désintéressé, y compris dans les états de méditation les plus élevés.

IV.30- Grâce à cet état d'esprit, cesse en vous toute cause de souffrance,

IV.31- vous bénéficiez d'une connaissance incommensurable et sans comparaison aucune avec la connaissance limitée.

IV.32- Alors, les transformations successives des états manifestés de la matière arrivent à leur terme, ayant accompli leur fonction.

IV.33- Ce processus, qui était le fruit d'une longue maturation s'achève et devient perceptible brusquement en un seul instant.

IV.34- Lorsque le but ultime du bonheur est atteint, les causes de division ne perturbent plus votre esprit. Votre conscience est établie en sa propre identité, c'est la liberté.

Ainsi cela s'achève.

Pour clôturer les différents états que l'on peut rencontrer en méditation, revenons au début des Yoga Sutras ; dans les quatre premiers versets est défini le yoga, qui tout compte fait, est la définition de l'état de méditation.

Définition de l'état de yoga (1 à 4)

(Chapitre premier)

I.1 Nous allons maintenant étudier le yoga.

I.2 Le yoga est un état de cohérence dans lequel vous êtes libéré de vos pensées, de vos sentiments et de vos émotions perturbatrices.

I.3 Dès que vous êtes dans cet état, la partie qui est consciente en vous-même, s'établit dans un état de paix et de calme, ce qui correspond d'ailleurs à sa vraie nature.

I.4 A l'inverse, tant que vous n'êtes pas dans cet état, votre conscience est accaparée par l'activité désordonnée et incessante de vos pensées et de vos émotions.

Le fonctionnement de l'appareil sensoriel et des pensées

(Chapitre premier)

I.5 Le fonctionnement de ces pensées et des sens s'appuie sur cinq processus. Ils ne sont ni bien ni mal, à l'origine d'effets aussi bien positifs que négatifs.

- I.6 Ce sont : le raisonnement, l'interprétation, l'imagination, le sommeil, la mémorisation.*
- I.7 Le raisonnement s'appuie sur l'observation objective du monde, sur les déductions logiques ainsi que sur les références reconnues et prouvées.*
- I.8 L'interprétation est une perception subjective du monde qui conduit à une distorsion de la réalité. I.9 L'imagination se construit à partir d'impressions dépourvues d'objectivité, c'est-à-dire sans fondements réels. C'est une construction mentale pure qui prend appui en général sur de simples mots.*
- I.10 Le sommeil est une activité mentale qui survient lorsqu'il n'y a plus de conscience.*
- I.11 La mémoire est la faculté de retenir présente l'expérience telle qu'elle a été perçue, ressentie et éprouvée et de pouvoir la restituer comme telle.*

Les cinq sources de souffrance

(Chapitre deux)

- II.3- Ces cinq sources de souffrance sont l'ignorance, la restriction égoïste, l'attraction, la répulsion, l'instinct de conservation.*
- II.4- L'ignorance de la réalité ultime, est la cause des quatre autres sources de souffrance, qu'elles soient déjà manifestées ou non encore manifestées. II.5- L'ignorance de la réalité ultime se manifeste lorsque vous prenez ce qui n'est que transitoire pour l'éternel, l'impur pour le pur, la souffrance pour le bonheur, le changement pour la stabilité. C'est le fait que vous méconnaissiez les véritables rouages de la vie.*
- II.6- La restriction égoïste, c'est le sentiment que vous avez d'être limité et individualisé. Il est lié à l'identification de votre conscience-témoin observatrice avec tout ce que vous observez.*
- II.7- L'attraction, souvent irrésistible, est directement liée à la mémoire des plaisirs que vous avez pu avoir.*
- II.8- A l'inverse, les aversions sont le résultat de vos actions passées pénibles souvent directement reliées au sentiment de peur.*
- II.9- L'instinct de conservation est directement relié au sentiment de l'importance que vous pouvez avoir de vous-même, mais se trouve présent même chez le plus avancé. Il fonctionne sur la loi du plaisir-déplaisir qui conditionne toutes vos réactions.*
- Passons maintenant au chapitre troisième pour retrouver à nouveau les raisons qui nous poussent à pratiquer la méditation.*

Les conditionnements

(Chapitre trois)

- III.12- Au cours de vos existences, l'accumulation de vos actions engendre des effets dans le présent qui eux-mêmes vont entraîner des conséquences dans le futur. C'est un enchaînement de conditionnements.*
- III.13- Tant que des causes persistent, elles continuent à générer en vous des sentiments de souffrance tout au long de votre existence.*
- III.14- Selon que ces actions sont adaptées ou non, elles produisent de la joie ou de la souffrance.*

La souffrance humaine

- III.15- Dès que vous discernez la réalité et que vous comprenez la vie humaine, vous constatez que le monde est source de souffrance car nous sommes tous soumis aux conflits nés de nos relations avec le monde, aux changements, au malaise existentiel et au*

conditionnement de notre passé.

III.16- Néanmoins, la souffrance qui n'est pas encore manifestée, vous pouvez et devez l'éviter.

III.17- La cause première de cette souffrance, que vous pouvez éviter, est l'identification entre votre conscience qui observe, c'est à dire le témoin, et le monde matériel tel que vous le percevez, c'est à dire « ce qui est vu ».

Le monde manifesté

III.18- Le monde matériel tel que vous le percevez comprend non seulement les éléments naturels extérieurs, mais également votre système nerveux qui n'en est pas différent.

Comme tout ce qui existe, ce système nerveux répond aux trois modalités que sont l'actif, qui se traduit par le système moteur, le réceptif, qui se traduit par le système sensoriel et l'équilibre qui se traduit par la conscience. Ce système nerveux est source de plaisir, mais est également à la source de votre libération.

III.19- Les modalités de cette manifestation de la matière se manifestent à tous les niveaux du monde matériel, qu'ils soient subtils ou grossiers, qu'ils concernent un élément particulier ou qu'ils s'adressent à des notions générales.

Le système nerveux et la conscience

III.20- La partie de vous qui prend conscience est pour sa part pure conscience.

III.21- Donc, en fin de compte, la finalité de votre système nerveux est votre libération.

III.22- Lorsque vous êtes « éveillé », le monde dans son apparence disparaît. Mais pour autant, elle continue d'exister pour les autres.

III.23- Si vous êtes dans un état ordinaire et non pas réalisé, c'est parce que vous ne réalisez pas l'existence de cette conscience par rapport à votre système nerveux.

III.24- C'est l'ignorance qui est la cause de cette confusion.

III.25- Mais quand elle disparaît, elle laisse place en définitive à la prise de conscience de cette séparation, si bien que l'observateur conscient c'est-à-dire votre partie qui prend conscience peut s'émanciper du monde extérieur et, n'y étant plus soumis, vous vous en libérez.

III.26- C'est en vous appliquant à en prendre conscience en permanence que vous pouvez véritablement y arriver.

Les moyens de s'en libérer

II.10- Lorsque ces cinq sources de souffrance sont encore limitées, vous pouvez les éliminer en développant leurs contraires.

II.11- Sinon, il faut que vous ayez recours à la pratique de la méditation.

Les conséquences

III.13- Ce sont toutes ces transformations qui expliquent les modifications de votre rapport aux choses et qui vous font percevoir le monde différemment.

La réalité objective

III.14- Néanmoins, il existe une réalité essentielle liée à tout objet, indépendamment de l'apparence liée à votre perception. Ceci, quel que soit l'objet, et quel que soit l'état dans lequel il se présente et quels que soient les changements qu'il puisse subir.

La réalité subjective

III.15- C'est la diversité des vécus, des chemins suivis, des démarches et des destins qui explique que la perception des objets puisse être aussi différente d'une personne à l'autre.

III.16- Grâce à la pratique de la méditation consciente, il vous est possible de ne plus être tributaire de ces différences et de percevoir directement l'état intrinsèque de l'objet indépendamment de sa manifestation et au-delà de la notion de temps.

Mais attention :

III.37- Toutes les facultés sont des obstacles dans la voie de la réalisation du bonheur, même si elles sont recherchées par certains.

Un dernier obstacle

III.50- Mais pour accéder aux objectifs de la pratique du yoga, et en particulier à la totale liberté où toute perception devient claire et exempte de cause d'erreur, il faut que vous vous détachiez de tous ces pouvoirs qui sont des obstacles.

III.51- Aimé être flatté et avoir le sentiment d'être supérieur aux autres, sont d'autres causes qui peuvent faire obstacle à cette réalisation et vous faire retomber dans la souffrance.

Méditation d'identification et exemples

III.18- Lorsque vous pratiquez la méditation en toute conscience sur vos comportements, cela nous amène à prendre conscience de leurs causes et ainsi d'acquérir une connaissance de votre propre histoire.

III.19- Par la méditation en toute conscience sur les mécanismes clés de vos propres pensées, vous pouvez comprendre parfaitement les pensées des autres, 20- sans pour autant en comprendre le sens profond étant donné que celui-ci est en dehors de toute observation.

III.21- Lorsque vous méditez en toute conscience sur la relation qui existe entre les apparences et ce qui les provoque, vous prenez conscience de la différence entre ce qu'est la vision et la perception et vous obtenez la faculté de passer inaperçu. Les explications que l'on vient de donner pour la vision expliquent également que l'on puisse rendre les manifestations sonores imperceptibles.

22- La durée qui sépare une cause de ses effets est variable. Cela dépend de la nature des causes et de la personne qui en est responsable. La pratique de la méditation en toute conscience cette relation vous permet de connaître précisément les déroulements dans le temps des effets et des causes et de connaître même le temps de votre propre mort.

23- Si vous méditez en toute conscience sur des qualités telles la bienveillance, l'amitié, la compassion, vous permet de développer ces qualités.

24- Si vous méditez sur la force, ou sur l'attribut spécifique de la force d'un éléphant, cela vous aide à développer cette qualité.

25- En portant votre attention sur la force de vie et en maintenant un état de méditation en toute conscience avec elle, il vous est possible de percevoir la subtilité des phénomènes et ce qui se cache derrière eux.

26- La méditation sur le soleil vous amène la connaissance sur l'univers et l'humanité tout entière. 27- Sur la lune la connaissance de l'ordre interstellaire. 28- Sur l'étoile polaire vous permet de connaître le mouvement des planètes.

29- La pratique de la méditation sur la région du nombril vous donne la compréhension du

fonctionnement du corps humain. 30- Sur la région de la gorge vous donne la compréhension des mécanismes de la faim et de la soif et vous permet aussi d'en supprimer les sensations. 31- Sur les sensations liées aux différents états qui proviennent de la région du cœur vous permet d'acquérir la stabilité et le calme émotionnel dans toutes les situations. 32- Sur le sommet du crâne qui symbolise la source de l'intelligence supérieure, vous donne de grands pouvoirs.

33- Notez que tout ce qui précède peut vous être également accessible par une intuition naturelle.

34- Par la méditation fusionnelle sur le cœur, vous accédez à la compréhension du mental.

35- La faculté de percevoir la réalité profonde est souvent confondue avec la faculté de percevoir la réalité subjective liée à notre perception du monde. Sachant que cette perception est le résultat mécanique de nos mécanismes sensori-moteurs. En étant à l'écoute et en pratiquant la méditation sur ces mécanismes vous parvenez à comprendre ce qui perçoit vraiment. 36- Grâce à cela vous viennent des compétences de claire audience, de claire vision...

37- Toutes les facultés sont des obstacles dans la voie de la réalisation du bonheur même si elles sont recherchées par certains.

III.38- Par la compréhension des mécanismes psychiques qui enchaînent une personne et les moyens de les défaire, il est possible de l'influencer, voire de la "posséder".

III.39- Par la maîtrise des forces sensibles, il est possible d'être insensible aux sensations désagréables et douloureuses comme des piqûres d'épines ou de pouvoir s'élever au-dessus de la boue ou de l'eau sans en être affecté.

III.40- Par la maîtrise des forces liées à la thermorégulation, il est possible de produire une grande chaleur.

III.41- Grâce à la pratique de la méditation en toute conscience sur les relations qui existent entre le substrat de l'espace et les sons, il est possible de développer ses facultés de perception extraordinaires

III.42- Grâce à la pratique de la méditation en toute conscience sur la relation entre le corps et le substrat de l'espace tout en s'identifiant à la légèreté du coton vous obtenez la faculté de vous déplacer dans l'espace. 43- Et conjointement à la capacité de sortir de son corps, par l'abolition des agitations externes, disparaît ce qui obscurcit votre perception claire.

III.44- Par la pratique de la méditation en toute conscience sur l'origine de la matière sous toutes ses formes, de la plus subtile à la plus grossière ainsi que sur leurs fonctions vous obtenez la maîtrise totale des éléments manifestés.

III.45- Vous pouvez alors grâce à cette maîtrise avoir des pouvoirs incroyables et avoir un corps indestructible qui atteint la perfection. 46- Perfection qui se manifeste par la beauté des traits, le charme, la force et la vigueur.

III.47- La maîtrise sensorielle s'obtient par la pratique de la méditation en toute conscience sur les mécanismes de fonctionnement des sens et la relation qu'ils entretiennent avec le mental (sentiment d'individualité) ainsi que leur vocation propre. III. 48- Alors les facultés du mental seront particulièrement rapides et puissantes et vous permettent d'influencer même les fondements de la matière.

Les autres textes traditionnels

1- Quelques autres citations de textes yogiques

L'objectif de la pratique du yoga est de libérer la pure Conscience Cit (ou atmacaitanya) du Citta (ou manas) c'est à dire des pensées conditionnées.

Dans la vision Indienne, la conscience pure est distincte et indépendante du citta.

Le citta n'est cependant pas conscient par lui-même et a besoin de la conscience pure pour le devenir. Le mental sensori-moteur (Indriyas) rapporte les expériences au Manas qui s'en réfère à la conscience (buddhi) pour décider et déterminer.

Le Chitta n'est qu'un instrument.

La conscience n'est pas une conséquence du mental, elle est illimitée, pure.

Il existe de nombreux mécanismes non-conscients comme les Vasana (imprégnations) ou le Samskaras (impressions latentes) qui orientent les comportements.

2- Hatha-Yoga-Pradipika

La HYP est un ouvrage relativement récent écrit après le XVème siècle et composé de cinq parties :

Le premier chapitre s'intéresse aux conditions de la pratique du yoga. Le deuxième chapitre est consacré aux Mudras, c'est-à-dire des exercices considérés comme très énergétiques et symboliques, le troisième chapitre aux respirations et pranayamas et le quatrième au yoga psychique et mental, c'est-à-dire le Raja Yoga. Le chapitre V est assez court et s'intéresse à l'application du yoga aux traitements des maladies.

HYP-II.2, Lorsque le souffle est agité, l'esprit est agité. Lorsque le souffle est immobile, l'esprit est immobile. Le yogi atteint la fixité. C'est pourquoi l'on doit arrêter le souffle.

IV,3-4 « Le raja yoga (yoga royal, Samadhi, l'état au-delà du mental (Unmani), extinction du manas (manomani), immortalité (amaratva), dissolution (laya), Réalité (tattva), vide et non-vide (sunyasunya), suprême séjour (para pada), suspension -des opérations- du manas (amanaska), non-dualité (advaita), état sans support (niralamba), état immaculé (niranjana), libération dès cette vie (libéré vivant-jivan- mukti), état naturel (sahaja), quatrième état (turya) sont tous des mots synonymes.

Unmani, Manomani, Amanaska, expriment l'arrêt du mental. Ils correspondent aux asamprajnata- Samadhi et nirvilalpa-samadhi.

Amaratva correspond à l'immortalité spirituelle. C'est une définition positive par rapport aux précédentes.

Laya : dissolution, résorption, des âmes incarnées dans l'atman. Tattva «la Réalité », la « Vérité ». tat = Cela. Twam « toi » (tat twam asi). Sunya-asunya Vide et pourtant non-vide.

Param padam : le suprême séjour, le plus haut statut de l'âme pour les dvaitins. C'est la réunion de l'âme humaine dans le « paradis ».

Advaita : Pour les advaitins, toute dualité est illusion car depuis le commencement il n'y a qu'une réalité.

Niralamba : l'état sans support se produit par la conscience de la nature de la conscience.

Niranjana : état sans tâche, sans coloration mentale ou affective. Exempt des limitations.

Jivan-mukti : libéré vivant.

Sahaja-avastha est l'état naturel mais non apparent à cause du monde sensoriel. (C'est la tradition tantrique).

Turya est le quatrième état décrit dans les Upanishad. Il dépasse les états de veille, sommeil et de rêve

Définition de l'état de méditation

IV-5 : Comme un grain de sel jeté dans l'eau se mélange et ne fait plus qu'un avec l'eau, une similaire unification du Manas et de l'atman est appelée Samâdhi.

IV-6 : Lorsque le Prana s'affaiblit au point de disparaître et que le manas est résorbé, l'unicité de saveur qui demeure est appelée Samâdhi.

IV-7 Cette égalité, cette unification du soi individuel et du Soi suprême, (qui se produit) lorsque toutes les formations mentales sont abolies, est appelée Samâdhi.

Les causes de la souffrance

H.Y.P. IV-22 : Il y a deux causes à l'existence du Citta : les impressions latentes (vasana), et le souffle. Si l'on parvient à supprimer l'une des deux, elles sont toutes les deux supprimées.

Et le Citta : vie psychique et les vasanas : ce qui alimente la vie psychique, latences que leur dynamisme force à se manifester sous forme d'états psychomenteaux définis : citta vrittis. Ces états sont eux-mêmes source de nouveaux vasanas.

Sankalpa : toutes formes de pensée et d'action. Elles sont conditionnées par les vasanas.

Cette activité psychique est sous-tendue par le souffle vital.

IV-23 : Là où le manas s'absorbe, le Prana se résorbe. Là où le Prana se résorbe, le manas s'absorbe.

IV-32 : Quand les idéations (Sankalpa) ont été coupées net et qu'il ne reste aucune trace d'aucune activité, surgit une sorte de résorption (laya) qu'on ne peut connaître qu'en l'expérimentant soi-même, elle est hors de l'atteinte du langage.

IV-34 : Les gens parlent de laya, laya. Mais qu'est-ce qui caractérise le laya ? (La résorption). Le laya est l'oubli total de l'univers sensible qui s'instaure du fait qu'aucune impression latente (vasana) ne surgit de nouveau.

(Description d'un exercice menant à la méditation)

IV-39 : Faisant converger les pupilles vers la lumière, on doit lever un peu les sourcils et fixer son esprit comme dans la mudra précédente (Shambhavi qui consiste à garder l'attention fixe à l'intérieur de soi-même tout en ayant les yeux ouverts) : cela provoque l'Unmani instantanément.

IV-49 : On doit pratiquer Kechari sans discontinuer, jusqu'à ce qu'on atteigne le sommeil yogique (Yoga-Nidra).

Lorsqu'est pleinement atteint le sommeil du yoga, il n'y a plus jamais de mort.

IV-58 : L'univers entier n'est que le résultat des formations mentales. L'infinie variété des mouvements de l'esprit n'est aussi que le résultat des formations mentales.

Refuse d'engager ton attention dans la formation d'aucune pensée, et t'établissant résolument dans l'absence de toute différenciation, obtiens la paix, ô Rama !

IV-61 : Cet univers entier et tout ce qu'il contient d'animé et d'inanimé n'est rien d'autre que l'objet de la vision de l'esprit. Lorsque l'esprit a atteint l'état d'Unmani, on ne saurait percevoir aucune dualité.

3- Bhagavad Gita

- « Le yogi, s'attendant toujours au yoga, ayant maîtrisé son esprit, atteint la Paix, le suprême virnana qui est établi en Moi » VII, 15.

- « Lorsqu'il (le yogi) est parvenu à placer son manas dans le Soi, qu'il ne pense plus à quoi que ce soit, il atteint le calme ». Bhagavad Gita. VI ; 25

4- Garuda-purana-Upanishad

Pour celui qui a acquis la perfection en yoga, comme il a atteint la plénitude par la réalisation du Soi, il n'existe plus la moindre obligation, car il a tout accompli. Se réjouissant dans le Soi sans cesse, toujours débordant de plénitude ayant atteint un bonheur qui dépasse toutes limites, il devient indifférent même à celui-ci, étant plein de la Béatitude suprême. S'étant purifié eux-mêmes par le patas, les yogis dont les sens sont bien maîtrisés, traversent ces grandes âmes, grâce au yoga, le grand océan du samsara.

« Le sage doit restreindre la parole dans la pensée (manas), la pensée dans le Soi de Connaissance (*Jnanâtman* = buddhi), qu'il immerge dans le Soi de Paix ». Katha Upanishad I,3,13. Cité par Tara Michaël.

Les aspects anatomiques

1- La posture

Elle est essentielle. Cependant, il existe la posture assise qui correspond à un aspect symbolique et l'ensemble des autres postures.

La posture assise doit

Permettre la stabilité totale et le non-dérangement de l'esprit par le corps.

Pour cela, la posture du lotus est préférée. En effet, elle autorise une bonne ouverture des hanches et une bascule antérieure du bassin ce qui applique les ischions au sol. De là, le rachis se place automatiquement.

L'assise doit être solide.

Les courbures de la colonne vertébrale sont respectées. Les épaules sont relâchées.

Les muscles profonds engainants le rachis sont en fonction. Ils peuvent être contractés des heures sans fatigue et maintiennent dans un état d'érection la colonne vertébrale. Ce sont des muscles courts et affinant de manière très précise la posture.

Les muscles superficiels (grand dorsal, trapèze) sont complètement relâchés. S'ils restent contractés, ils entraînent des sensations de douleurs à type de morsures, de brûlures, c'est-à-dire des douleurs aiguës.

La tête peut être légèrement basculée en avant ou dans l'axe, selon les écoles.

Le diaphragme peut jouer librement. C'est essentiel pour libérer la respiration et l'amplitude respiratoire et donc par voie de conséquence ralentir la fréquence respiratoire.

L'immobilité permet un ralentissement de cette fréquence respiratoire par le biais d'un phénomène réflexe siégeant dans le bulbe de la respiration.

L'apaisement de la respiration déclenche automatiquement un état en rapport avec une fréquence basse respiratoire, c'est à dire de détente.

Les mains sont tournées vers le ciel, l'une sur l'autre (ou posées sur les genoux). Les bras sont relâchés, les épaules également, y compris la coiffe des rotateurs puisque les bras ne pendent pas.

Ainsi, le corps n'émet plus de stimulation par le biais des capteurs situés dans les capsules articulaires et inhibe la vigilance.

Les autres postures peuvent toutes être un support de méditation

La position de Savasana est la plus facile d'accès. Il suffit de s'allonger et de se mettre dans la position la plus confortable. L'inconvénient majeur de cette position est le risque d'endormissement.

Mais même dans cette position, il faut respecter certains points comme l'absence de tensions. S'il le faut, on peut avoir recours aux coussins pour la nuque et le bas du dos.

Pour éviter de s'endormir, il est possible de plier un avant-bras à la perpendiculaire. Cette légère tension crée une stimulation de la vigilance et dès que l'on s'endort, le relâchement des muscles entraîne une chute de l'avant-bras qui nous réveille.

Les bras peuvent être écartés le long du corps ou repliés sur le ventre. La tête sera dans l'axe du corps.

D'autres positions peuvent être utilisées pour la pratique de la méditation comme la position assise sur une chaise, sur un banc ou toute autre assise.

Il conviendra de vérifier les mêmes points que pour les autres postures. Immobilité confortable, absence de tensions, meilleure rectitude possible.

Il est également possible d'utiliser comme le préconise Schultz la position dite en côcher : assis, les bras reposant sur les cuisses et la tête penchée en avant, les épaules enroulées.

La marche peut être utile dans un certain nombre de circonstances : douleurs, nécessité pour le corps de « bouger ». Cela devient alors non plus une « posture », mais un exercice de méditation appelé « marche consciente ». Cette pratique est particulièrement utilisée dans la méditation Zazen qui préconise une assise longue et constante. Entre deux pratiques d'assise, la marche est alors un espace de mouvement bénéfique pour le corps, permettant pour autant de ne pas quitter le travail mental.

2- La respiration

Les mécanismes respiratoires sont de deux ordres :

La baisse de fréquence et la variation de taux partiel de l'O₂.

La réduction de la fréquence entraîne par voie réflexe l'apaisement en agissant directement sur les centres cardio-respiratoires et le bulbe.

Il est établi qu'une fréquence à 6 par minute est retrouvée chez les méditants spontanément. C'est deux à trois fois moins que la fréquence respiratoire de la vie courante.

La variation des taux de gaz du sang stimule au contraire le bulbe rachidien et la vigilance via la rétículo activatrice. La fréquence basse de la respiration peut entraîner une modification des gaz du sang en particulier la pression partielle de l'O₂, ce qui ne se voit réellement que dans les cas de pathologies. D'après le Pr Moigneteau, cette variation peut être responsable d'une stimulation de la vigilance en stimulant les centres phréniques. (Respiratoires)

Les bases physiologiques

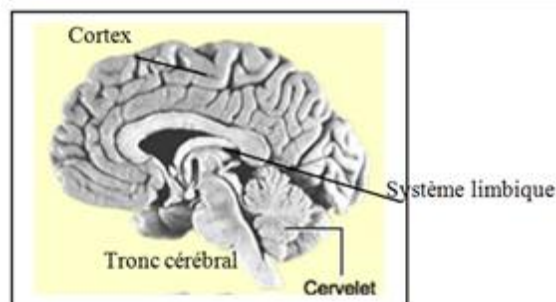
1- Un peu d'anatomie

Les structures fonctionnelles du cerveau.

- **Le tronc cérébral** est dans le prolongement de la moelle épinière, c'est un renflement de sa partie supérieure. Il gère les mécanismes automatiques de l'éveil, de la vigilance, de la régulation du système cardio-respiratoire.

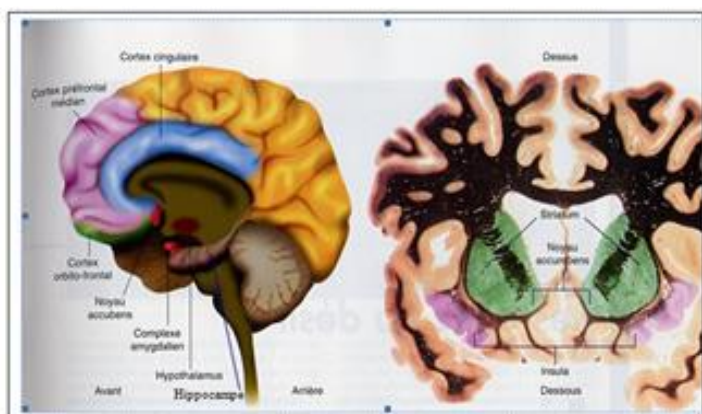
- **Le système limbique**, en forme d'anneau, regroupe de nombreux centres, il est placé au-dessus du tronc cérébral. Il gère les émotions. Ce système limbique est composé de l'amygdale, de l'hippocampe, de l'hypothalamus, du cingulum, et des noyaux de la base...

- **Le cortex** recouvre le système limbique, il est à la surface du cerveau et formé de nombreuses circonvolutions. Il y a de nombreuses parties qui s'occupent de la motricité, de l'audition, de la vision, des sensations kinesthésiques, des zones associatives et des relais avec le corps sensori-moteur.



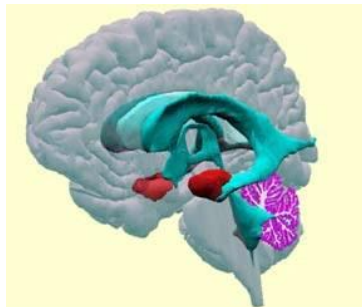
2- Le système limbique

- La **cingula** ou cingulum (ou cortex cingulaire) (on l'appelle cortex, mais il appartient quand même au système limbique). S'il y a une lésion du cortex cingulaire, le patient présente un mutisme akinétique, c'est-à-dire que la personne ne peut plus présenter aucune expression. Si au contraire, il y a une surstimulation la personne présente alors des impulsivités motrices. Le cortex cingulaire est en rapport avec les sensations corporelles, et les émotions. Il est fortement impliqué dans la pratique des postures de yoga et transmet les sensations positives (en accord avec l'insula) à l'amygdale.



- **L'hippocampe** (en forme de l'animal du même nom) fonctionne en boucle. C'est le système de mise en mémoire et la zone de stockage des souvenirs. Il est à noter que le rythme de la ronde des informations tournant dans le relais hippocampique est de 100 o 200 millisecondes. Ce rythme, appelé « thêta », active la formation de souvenirs. Il est lié aux rêves. Ce cycle est enregistré dans les méditations ou relaxations profondes. Dans un premier temps, on enregistre une production d'ondes alpha, dès qu'il y a détente et concentration, puis lorsque l'on apaise les pensées, ce sont les ondes thêta qui apparaissent signant un état de relaxation-méditation profonde.

- **L'amygdale** (Qui a la forme d'une amande). L'amygdale est le siège de déclenchement des émotions. On y trouve la sécrétion de dopamine et sérotonine, Sa stimulation entraîne les différentes émotions : colère, joie, peur, angoisse, tristesse. Son ablation ne permet plus de ressentir ni d'exprimer la moindre émotion. Elle va être stimulée dans les cas de méditations avec émotions ou apaisée dans les cas de calme. Parfois, la production d'images par le biais de l'hippocampe, peut déclencher une réaction forte de l'amygdale si une émotion lui était liée par le biais d'un traumatisme (Etat de Stress Post Traumatique par exemple).



- **L'hypothalamus**. L'hypothalamus est le centre qui gère les sécrétions hormonales. Il est la commande qui gouverne l'hypophyse : le chef d'orchestre de tout le système hormonal. L'hypothalamus est en rapport avec les émotions directement dépendant d'elles. (Par exemple, en cas d'émotion, les règles peuvent se produire ou au contraire s'interrompre.)

- **Le noyau accubens**. Il est un élément important dans le système de récompense. On y trouve la sécrétion de dopamine et sérotonine. Toutes les drogues augmentent la sécrétion de dopamine et diminuent la sécrétion de sérotonine dans ce noyau. Il est en relation avec tout le système limbique. Dans la méditation, lorsqu'il se produit une sensation de plaisir extatique, le noyau accubens est impliqué.

3- Le cortex

- **Le cortex frontal**. Il joue un rôle prépondérant dans les émotions. Une lésion n'entraîne pas de troubles intellectuels mais affecte la reconnaissance et la motricité affective. Elle provoque des troubles graves dans les relations sociales. En particulier le cortex orbitofrontal. Ceci permet de maîtriser les émotions.

Il est établi également que ce cortex peut être renforcé par la méditation. Selon l'hémisphère droite ou gauche, les fonctions sont différentes, certaines plus en rapport avec les pensées négatives, l'autre plus en rapport avec les pensées positives.

- **L'insula**. L'insula se trouve également dans le cortex. C'est le transmetteur des sensations émotionnelles à notre corps (en concordance avec la cingula), c'est vraiment l'interface qui nous permet de ressentir le nœud au ventre, la boule à la gorge etc... Dans la pratique des postures, cette insula informe l'ensemble du système limbique qu'il y a un état périphérique de paix, la paix peut alors s'installer dans l'ensemble du ressenti et du coup retentir sur l'ensemble de toutes les fonctions. Inversement, l'état de paix, ou de force ou d'amour, va transférer via l'insula à tout le corps la sensation « émotionnelle » en rapport avec le sentiment sur lequel la méditation opère.

- **Le gyrus angulaire**. C'est une zone qui nous permet de ressentir la position de notre corps par rapport à l'espace, nous situer par rapport à l'extérieur. C'est l'antenne qui nous permet de ressentir ce que les autres ressentent. Lorsque vous voyez quelqu'un se couper, vous avez le sentiment de douleur dans votre doigt, c'est le gyrus angulaire qui fonctionne.

Lorsqu'il est perturbé, il peut entraîner également des sensations de « décorporations », comme si nous étions « un autre ». Cela se retrouve dans les situations d'expérience de « sortie de corps » ou « d'expériences du mort imminentes » (NDE = Near Death Experience).

Les zones d'intégration pariétales droites

Il existe deux zones dans les aires temporelles

L'une qui délimite la perception du temps, dans l'hémisphère gauche. L'autre qui nous permet de nous reconnaître comme individu séparé des autres individus, dans l'hémisphère droit.

En effet, il n'est pas du tout évident pour un « animal » de pouvoir appréhender l'écoulement du temps. Pour cela il existe une structure qui le permet. Lors des méditations, cette zone « s'éteint » et laisse alors une sensation d'absence de temps, c'est-à-dire d'éternité.

De la même manière, la zone en rapport avec le sentiment d'être un individu séparé des autres avec un corps, une peau qui nous délimite, une histoire personnelle, peut s'éteindre et laisser place à un sentiment d'universalité. Dans ce cas, nous sommes sans aucune limite, nous sommes l'univers tout entier, une parcelle de cet univers tout entier. Ces constatations furent le fruit du travail de Andrew Newberg et Michael J. Baime sur une étude sur la méditation bouddhiste tibétaine par analyse avec tomographie par émission de simple photon (SPECT) après injection de radio isotopes.

Le même phénomène se produit lors d'études faites chez Sœur Céleste, une nonne Franciscaine en prière enregistrée à Montréal, confirmant les mécanismes de la béa « attitude ».

Les aires corticales du langage sont également stimulées chez Sœur Céleste puisque la prière se fait avec la répétition de « mots ».

Lobe temporal ; « l'aire de Dieu ».

Michael Persinger de l'Université Laurentienne au Canada a procédé à la stimulation du lobe temporal par la mise en place d'un casque émettant des champs magnétiques de faible intensité stimulant le lobe temporal. Les personnes ressentent une présence supérieure ainsi que l'impression de quitter leur corps.

Un peu de physiologie fonctionnelle, de la réaction à la prise de recul

Arielle ne sait pas quoi faire. Doit-elle ou non craquer ? La tranche de gâteau la tente terriblement. Mais, la petite robe vue tout à l'heure... elle serait tellement bien avec. Si elle prend encore deux kilos, elle ne pourra pas y rentrer. Cependant, pour une fois ! Cela ne peut pas faire grossir. Mais elle s'était promis de ne plus craquer. Elle sait qu'elle se sentira moins séduisante... Après, le remord la tennaillera. Arielle, combat. Dans sa tête, s'affrontent mille informations, la glycémie qui est basse, le taux de sérotonine qui est effondré, la dispute du début d'après-midi, le travail qui reste à faire, la robe tant désirée, l'envie de se sentir belle, la promesse qu'elle s'est faite... Qui sera le plus fort ? Entre déplaisir et plaisir Arielle est un véritable terrain de combat où s'affrontent des forces opposées qui vont laisser quelques cicatrices.

La paramécie, tout comme le moindre être unicellulaire, fonctionne déjà sur cette loi opposant plaisir et déplaisir. Elle recherche ce qui lui est bénéfique et fuit ce qui lui est néfaste. Ce qui est bénéfique à ce stade comme au nôtre se résume par : ce qui est bon pour la croissance, la survie de l'être et sa reproduction. Progressivement, avec les animaux pluricellulaires, ce qui est bénéfique et ce qui est nuisible s'associe à des sensations agréables ou désagréables indépendamment de la réaction primaire. Ainsi, le comportement des animaux ne s'adapte plus nécessairement au mécanisme de base, c'est-à-dire à ce qui est bon ou de ce qui est nuisible, mais à la sensation de ce qui est agréable ou désagréable. Or, plus l'animal devient complexe, plus le résultat de toutes les informations est éloigné de la stimulation première. L'addition de toutes les sollicitations

arrive en fin de compte à une somme qui fera prendre la décision du comportement final. Vous-mêmes, lorsque vous désirez faire ou ne pas faire, vous êtes en proie à cette opposition. Qu'est-ce qui me fait du bien, qu'est-ce qui me fait plaisir ? Comment éviter de me faire mal, comment éviter de souffrir à nouveau ?

Mais cela peut être plus complexe : Comment ne pas déplaire aux autres (ce qui me ferait à moi-même de la peine), comment ne pas rompre mes engagements, (ce qui déclencherait en moi un sentiment de culpabilité) ... Comment, comment concilier tout cela ? Dans ces cas, nous sommes loin de l'état de cohérence et d'unité que le yoga nous propose de vivre.

Au début, pour un animal « simpliste », la réponse est facile à prévoir. Il n'existe que deux possibilités : c'est bon ou ce n'est pas bon. Mais le système se complexifie : à la fois sur le plan humoral et sur le plan nerveux pour additionner les stimulations. Il faut alors intégrer les nombreuses stimulations.

L'ensemble des stimulations négatives s'additionne. L'ensemble des stimulations positives s'additionne. Les deux sommes sont alors comparées et la réponse comportementale dépend de la balance positive ou négative des deux plateaux. Arielle craquera-t-elle ou ne craquera-t-elle pas ?

De quel côté la balance penchera-t-elle ? Le yoga nous permet de mieux contrôler cette balance et nous aide à faire pencher le plateau du côté souhaité, sans se faire avoir par un coup d'état de nos pulsions et émotions.

4- Conjuguez le Système Nerveux à tous les temps : du présent...au futur

La fonction de votre système nerveux

Votre système nerveux assure à chaque instant le transfert des informations. Certes, il n'est pas le seul à le faire, nous l'avons déjà dit, tout votre système endocrinien y participe également, mais il s'en diffère par l'existence d'un ensemble spécifique de voies de conduction de cette information, alors que le système endocrinien emprunte la voie sanguine. Ce système nerveux (SN), cependant, ne s'arrête pas à la transmission de l'information. Il est également capable de traiter toutes les informations pour vous permettre de prendre des décisions.

Mais ne croyez pas que votre SN s'est construit en un jour. Il a subi les lois de l'évolution en franchissant des étapes différentes pour être de plus en plus efficace et parvenir au système que vous possédez, capable de conscience. Comprendre la façon dont il a été façonné graduellement, vous permettra de mieux comprendre la place que le yoga occupe tout naturellement et sur quelles structures neurologiques il intervient.

5-Les trois structures fonctionnelles du système nerveux

Schématiquement, je vais découper la fonction du système nerveux, en trois parties fonctionnelles différentes, plus une.

Chacune de ces parties peut être rattachée à une étape dans le cadre de l'évolution phylogénétique car c'est avec certitude que nous pouvons dire qu'au sein de notre système nerveux central est représenté l'ensemble de l'évolution animale depuis la nuit des temps.

Vous possédez en quelque sorte trois cerveaux qui se sont construits l'un après l'autre en

s'emboîtant à chaque fois sur le précédent.

Votre premier cerveau s'occupe de gérer l'instant présent : vous vous brûlez, vous retirez votre main.

Le deuxième plus élaboré utilise les expériences passées : vous avez peur, vous vous enfuyez (sans y penser).

Le troisième plus élaboré encore est capable de se projeter dans le futur : vous savez que si vous vous mettez en colère, vous risquez d'avoir des problèmes (ce que vous imaginez), vous restez donc calme.

Enfin, il existe une dernière structure que nous classons à part car elle est vraiment spécifique à nous autres, êtres humains, et nous concerne tout particulièrement dans l'étude du yoga. Cette structure permet en quelque sorte de nous abstraire de ces trois cerveaux répondant aux besoins du passé, du présent et du futur, comme pour être en dehors du temps. C'est : la conscience : vous pouvez dire que vous existez.

L'évolution du système nerveux

Le présent : le système réflexe
Le passé : le système automatique
Le futur : le système d'anticipation.

6-Vivons dans le présent ! Les réflexes

Lorsque vous vous brûlez, vous retirez immédiatement votre main. Ceci se produit sans même y penser, avons-nous dit précédemment.

Lorsque votre médecin teste votre « réflexe rotulien », il donne un petit coup en avant du tendon rotulien placé juste sous le genou, et cela provoque une contraction de votre muscle quadriceps, qui entraîne une extension de la jambe sur la cuisse sans aucune volonté de votre part.

Lorsque vous êtes debout en posture verticale, il suffit que vous vous penchiez un peu en avant pour que vos mollets se contractent en réponse à leur extension. Vous le sentez particulièrement dans la posture debout. Fermez les yeux, concentrez-vous dans les mollets, vous sentirez, en portant le poids du corps sur les orteils, que vos muscles se contractent automatiquement.

Ces trois exemples illustrent les réactions réflexes qui se produisent en permanence dans votre corps pour vous aider à assurer son bon fonctionnement.

La partie la plus archaïque, c'est-à-dire la plus ancienne, correspond à une fonction réflexe d'adaptation. Sur un plan anatomique et fonctionnel, c'est également la partie du système nerveux la plus simple. Elle regroupe sur un plan anatomique : la moelle épinière et le tronc cérébral.

C'est le mode de fonctionnement du ver de terre qui associe quelques neurones. Ce système peut être comparé à un saucisson qui serait découpé en tranches. Si vous prenez chacune de ces tranches isolément, vous constatez que des nerfs arrivent et en partent. Chacune de ces tranches va pouvoir fonctionner isolément des autres. Les informations qui arrivent à une tranche du saucisson ne s'occupent que de la région à laquelle elle est rattachée. Chez le ver de terre cela est tellement vrai qu'il peut survivre à une mutilation et reconstituer ses capacités vitales. Dans chacune des tranches se trouvent des centres qui permettent d'adapter la réaction. Tout le long du lombric court un tube neural formé de l'ensemble des cellules nerveuses qui coordonne les contractions musculaires pour permettre la reptation. Les informations sont réceptionnées par des capteurs situés sur le revêtement cutané et vont être véhiculées jusqu'au centre coordonnateur. L'action ou contraction musculaire est

déclenchée par un nerf qui émerge de cette tranche vers l'effecteur. Ce mode de fonctionnement, se retrouve en vous.

Lorsque vous vous brûlez comme, dans notre premier exemple, le mécanisme réflexe ne fait pas intervenir les centres situés plus haut, vous n'avez pas besoin de réfléchir. Seuls les centres contenus dans la « tranche de saucisson » de votre moelle épinière sont nécessaires pour conduire votre mouvement de retrait immédiat. Dans cet exemple, vous faites intervenir un très grand nombre de nerfs et de muscles pour permettre cette importante coordination. Il faut à la fois que vous contractiez le biceps, contractiez le long supinateur, relâchiez le triceps tout en ajustant précisément sa longueur et sa puissance... et tout cela pour simplement parvenir à retirer la main de la région brûlante. D'une certaine façon, nous pouvons dire que le centre médullaire, (ou centre de la moelle), possède une vraie intelligence qui lui permet de vous adapter à votre environnement. Dans le cas du réflexe rotulien ou des réflexes vous permettant de vous maintenir debout à la verticale, les réflexes sont encore plus simples que le réflexe de retrait à la douleur. Ils ne font intervenir que deux nerfs, comme pour le réflexe rotulien. Ces réflexes qui concernent l'ajustement postural sont indispensables pour que vous puissiez vous tenir debout. Ils sont hautement sollicités dans toutes les postures debout, y compris les postures d'équilibre. Pour le permettre, plusieurs structures sont concernées. Ce réflexe met en jeu, tout comme dans l'unité de base du système nerveux, les trois niveaux de fonctionnement : la réception d'une information, le traitement et l'adaptation de l'information, l'émission d'un ordre pour une action. La première fonction se fait par l'intermédiaire d'un récepteur spécialisé pour apprécier l'élongation de vos muscles. Plus vos muscles sont étirés, plus le récepteur s'excite. Cette excitation stimule le nerf qui conduit cette information jusqu'à la moelle. Le deuxième temps est celui du traitement de l'information. Cette décision de l'action à mener est assurée par le nerf dont le corps principal est au niveau de la moelle épinière. Une fois la décision prise, il émet un influx qui va transiter le long de l'axone pour exciter votre muscle quadricipital de votre cuisse pour le contracter. Le muscle, en se raccourcissant, soulève alors la jambe pendante. Enfin, nous y sommes.

Mais compliquons encore un peu

Dans cet exemple, seuls deux nerfs sont concernés. Le premier collecte l'information de tension du muscle et la transmet jusqu'à la moelle. Le deuxième prend la décision de raccourcir le muscle et transmet l'information jusqu'au muscle pour qu'il agisse. Mais ce réflexe - simple - peut se compliquer. Le corps principal de ce deuxième nerf, qui se trouve dans votre moelle épinière, peut également être stimulé par de nombreux autres nerfs qui y aboutissent, pour lui apporter d'autres informations. Celles-ci sont collectées par le biais de ses dendrites, qui sont de petits tentacules qui aboutissent au corps principal du neurone. Ces informations qui peuvent avoir un intérêt dans la régulation de la tension du quadriceps, sont transmises à notre deuxième neurone par de nombreux axones.

Ce deuxième neurone fait alors la synthèse de toutes les informations qui lui parviennent et décide de la nécessité de contracter ou relâcher le muscle quadriceps. Souvent, il fait alors appel à un troisième neurone pour transmettre l'information jusqu'au muscle.

Le poids du passé

Parfois, nous ne sommes plus maîtres de nous-mêmes. Normalement votre système nerveux est fait pour adapter au mieux vos réactions et cela sans même y réfléchir. Il fonctionne de façon « automatique ». Allons voir d'un peu plus près comme cela se passe.

Si dans le premier cas, nous avons vu que tout l'ensemble de la moelle épinière et du tronc cérébral fonctionnait dans l'instant présent, notre deuxième mode de fonctionnement s'appuie sur les expériences passées.

La gestion du passé se trouve anatomiquement liée à la partie de cerveau immédiatement sus-jacente au renflement de la moelle, que nous avons appelé le tronc ou mésencéphale. C'est un renflement plus gros que le précédent et qui va le recouvrir. Cette partie s'appelle le diencephale. Certains l'appellent également l'archi-cortex ou cerveau reptilien ou encore rhinencéphale.

Il est possible de le considérer comme un deuxième cerveau qui vient se rajouter aux structures précédemment évoquées. Bien évidemment, il fonctionne en parfaite synchronisation et entretient un nombre important de rapports avec celui-ci. Il ne se contente pas de fonctionner pour son propre compte. De nombreuses fibres de la FRA vont rejoindre le diencephale. Lorsque nous parlons de la moelle, du tronc cérébral et maintenant du diencephale, nous parlons en général de leurs centres. Mais il ne vous faut pas oublier que chez vous, comme chez tous les animaux supérieurs, ces régions sont des régions de passage et de transmission des informations. Il ne saurait donc être question de comparer ces différents étages cérébraux à des poupées russes qui s'emboîtent les unes dans les autres sans aucun contact entre-elles.

Dans le cas du cerveau c'est tout le contraire qui se produit. Cependant, il est possible de dissocier des fonctions différentes et de rapporter leurs apparitions à des étapes de l'évolution des espèces également différentes.

La nature fait avec le vieux pour construire du neuf. Elle récupère ce qui fonctionne déjà et améliore le système en ajoutant de nouvelles structures sus-jacentes.

Mais que va donc apporter de positif cette nouvelle structure cérébrale nommée le diencephale (ou système limbique) ?

Dans cette région nous retrouvons regroupés un très grand nombre de centres liés à la régulation des systèmes endocriniens, à la régulation de la température mais surtout, ce qui nous intéresse les centres gérant les émotions, la mémoire et la régulation des comportements instinctifs.

Ce diencephale est au cœur de vos comportements, il vous permet en permanence d'adapter vos façons d'être et vos façons de faire. Comme à l'étage précédant, ce diencephale reçoit des informations qui viennent de toute part et il les traite.

Mais, à la différence de la moelle et du tronc cérébral, la décision est prise en fonction de tout un stock d'informations stockées (à part la thermorégulation) enrichies de l'expérience passée de l'espèce ou de l'individu lui-même.

Ces réactions déclenchées par ces centres sont des comportements automatiques, soit acquis (l'expérience de l'individu), soit instinctifs (l'expérience de l'espèce).

Ce type de réponses par rapport à celles qui étaient uniquement sous le joug de la moelle et de la protubérance sont bien évidemment plus sophistiqués et mieux adaptés car ce ne sont plus des réflexes mais des comportements. Pourquoi ? Tout simplement parce que chaque espèce animale par le jeu de l'évolution met en mémoire dans son diencephale les comportements les mieux adaptés à sa survie en fonction de ses besoins (niche écologique).

Ce diencéphale se présente comme un immense registre dans lequel sont inscrits tous les comportements sélectionnés par l'espèce et tous les comportements que vous avez expérimentés à titre personnel.

Comme il n'est pas question que vous réfléchissiez avant d'agir dans le cas de dangers, tout comme il n'est pas possible qu'un animal réfléchisse avant de bondir sur sa proie, vous devez fonctionner en pilotage automatique sans perdre une seconde.

Face à un événement, les différentes possibilités de réponse, c'est-à-dire les programmes comportementaux mémorisés par l'espèce ou mémorisés lors de votre vie sont automatiquement comparés et déclenchent instantanément une réponse pour faire face à la situation. Ce processus se fait en un dixième de seconde !

Si vous avez en face de vous un animal qui montre les crocs, ou une personne qui sourit, vous n'avez pas besoin de réfléchir pour comprendre ce que cela signifie. Vous analysez instantanément en fonction de votre « encyclopédie personnelle » à quoi correspond cette situation. Puis, dès lors que vous avez identifié dans quelles circonstances vous vous trouvez, vous pouvez sélectionner quel comportement est le mieux adapté.

Ces centres vont non seulement agir sur les réactions végétatives et endocriniennes mais déclencher un ensemble de séquences comportementales. Ce ne sont plus des stimuli isolés, comme la pression dans le cas d'un réflexe rotuliens, qui vont déclencher une réaction, mais des signaux plus sophistiqués qui en sont l'origine, d'une façon générale. Une image, un son, un mot, un souvenir... associant souvent un ensemble de signaux multiples. Ce sont des situations complexes.

Mais, imaginez que vous ne disposiez que de réflexes, d'instincts ou de votre expérience pour fonctionner, cela serait encore bien insuffisant pour vous permettre d'avoir le qualificatif d'être humain, et surtout de pouvoir vous adapter de façon adéquate face aux diverses situations. Pour cela, vous disposez d'un troisième cerveau qui se distingue des deux précédents par sa capacité à se projeter dans le futur.

7-Comment le yoga peut nous aider à maîtriser nos pensées ?

(Voir poly pratique 2)

Nous l'avons dit, en yoga, ces phrases et ces images sont identifiées au cours de la méditation dont la fonction est justement de nous permettre d'observer la pensée. Pour les pensées désorganisées, pessimistes, négatives, soit sous la forme de phrases négatives, soit sous la forme d'images négatives, nous allons alors créer des phrases antidotes ou des images antidotes qui seront alors répétées. Ces phrases sont alors appelées Sankalpa. Nous en reparlerons au chapitre de la méditation.

La prière remplit également cette fonction, de même que les litanies ; Elles développent un discours intérieur qui bloque la pensée et la transforme.

Ces images sont également modifiables par l'entraînement à la visualisation.

Ces pensées : images ou discours intérieurs, sont ainsi transformés par la pratique consciente du yoga pour permettre d'agir sur les émotions. A une pensée correspond une émotion ou plus exactement un état. Notre discours peut parfois avoir besoin d'une « rééducation » quand il se trouve en décalage avec la réalité. C'est la psychothérapie cognitive qui vise à modifier nos modèles de pensée.

Tous les conseils du yoga, c'est-à-dire les dix règles vont dans ce sens. En appliquant les règles au cours des exercices, nous modifions notre façon de penser.

Les insomnies

Il en existe de très nombreuses causes. Mais quatre-vingt-dix pour cent sont corrélées à des soucis. Mais on distingue l'anxiété, l'angoisse, la dépression. (Les autres dix pour cent sont la conséquence de douleurs, troubles respiratoires, décalages horaires, maladies neurologiques...).

L'anxiété en général donne des insomnies d'endormissement. Vous mettez plus d'une demi-heure. Cela peut aller jusqu'à deux trois heures... C'est épuisant. C'est dû au fait que vous n'arrivez pas à stopper ces pensées qui défilent.

L'angoisse donne en général des réveils en pleine nuit. Vous n'avez pas de retard à l'endormissement mais après deux, trois heures, vous vous réveillez et là, impossible de vous rendormir. Il faut attendre une à deux heures dans le meilleur des cas. Vous tournez en rond, vous vous agitez et encore une fois, les pensées défilent.

La dépression, pour sa part, donne des réveils précoces. Vous vous réveillez une à deux heures avant le réveil programmé et vous ne vous rendormez qu'au moment de vous lever. C'est encore plus épuisant.

Ces trois formes d'insomnies s'interpénètrent et nous avons décrit des caricatures. Parfois, le sommeil est vigile, c'est-à-dire que vous pourrez avoir l'impression de ne pas dormir du tout. Ou de vous réveiller toutes les demi-heures.

Dans tous ces cas, lorsque les pensées défilent et vous submergent procédez de la façon suivante :

Premièrement, commencez par voir les choses différemment. Pour cela, dites-vous que vous avez de la chance de vous trouver dans votre lit bien au chaud. Dites-vous que la majorité des personnes sont dans leur lit mais qu'elles n'ont même pas la chance d'en profiter. Elles n'en prennent pas conscience, vous si. Développez cette observation de la situation. Vous êtes là, allongé, au calme, vous avez la chance d'avoir un toit, un lit, d'être allongé, sans douleur, sans gêne respiratoire... Développez le sentiment positif d'être bien allongé dans un bon lit douillet.

Puis, **deuxièmement**, dites-vous que vous avez de la chance car vous allez pouvoir pratiquer un exercice mental de concentration-méditation du yoga. Vous allez pouvoir profiter de cet instant où vous ne dormez pas pour vous entraîner, ce que vous n'avez pas le temps de faire dans la journée.

Troisièmement, pratiquez l'exercice proprement dit que nous avons développé ci-avant.

Vous ne tarderez pas à vous rendormir. D'une part, car vous aurez diminué votre anxiété en développant un état positif. D'autre part, parce que vous aurez appris à maîtriser vos pensées.

La capacité à penser s'élabore au départ sur les expériences passées par le biais d'images et discours anciens. Mais elle s'organise également sur les processus liés à l'imagination. Nous allons donc voir maintenant en quoi, cette imagination procède d'une faculté supplémentaire et positive.

8-Le troisième cerveau et le futur

L'expérience virtuelle

« Si je mets Monsieur David près de Rolland, ce sera une prise de bec inévitable, cependant, si je place Florence entre eux deux, je suis certaine que la soirée se passera au mieux. Elle est habituellement très calme et appréciera l'humour de Rolland. Alors en face de Monsieur David, il faut placer sa femme et à côté le mieux serait Anémone. Non plutôt Madame Joubert, oui, c'est cela » ; Virginie continue à imaginer son plan de table. La dernière fois qu'elle avait organisé un dîner cela s'était mal passé et elle avait bien senti l'ennui planer sur une partie de la table et le risque de disputes pour l'autre moitié. Elle s'était promis de faire plus attention la prochaine fois. Elle utilisait au maximum toutes ses connaissances pour prévoir les réactions des uns et des autres en fonction de leur environnement. Exercice passionnant, mais combien délicat, et nécessitant à la fois de jongler avec tous ses souvenirs et son imagination.

La pensée : anticiper les déroulements d'action pour les comparer

Virginie, dans cette expérience, fait appel à toutes ses facultés. Elle utilise sa faculté de projection dans le futur pour prévoir les réactions des uns et des autres et adapter au mieux son comportement présent c'est-à-dire dresser le plan de table de son dîner. Nous avons un exemple d'une pensée qui ne se contente plus de comparer des expériences passées, mais qui bâtit une expérience virtuelle pour l'expérimenter en imagination et la comparer avec d'autres expériences antérieures.

Localisation anatomique

La troisième partie fonctionnelle du système nerveux central peut se situer anatomiquement dans le cortex qui recouvre le diencephale. Il l'enveloppe, le faisant disparaître dans les couches profondes. Ce cortex est à la surface du cerveau et parcouru par d'innombrables circonvolutions qui augmentent sa surface. De nombreuses régions se distribuent ainsi à la surface, chacune spécialisée dans une fonction.

L'ensemble de ce cortex est dévolu à une fonction d'adaptation encore plus sophistiquée que la moelle épinière, le tronc et le diencephale. Celui-ci, pour fonctionner, se différencie sur un plan fonctionnel par sa faculté d'abstraction, d'imagination, d'anticipation, autant de nouvelles facultés ou compétences, qui autorisent l'animal à se projeter dans le futur.

Une région toutefois est encore plus importante, celle du télencéphale, c'est-à-dire situé à l'avant du cerveau, qui contribue à la gestion des parties plus profondes des émotions.

Avec les deux premières parties du cerveau, nous avons vu que l'homme, ainsi que les animaux, était capable de s'adapter à des situations de façon quasi instantanée à partir de réflexes et de comportements automatiques basés sur l'expérience de l'espèce ou sur ses propres expériences.

Avec cette troisième partie fonctionnelle, nous gagnons encore plus de liberté car nous allons pouvoir imaginer. Non seulement nous sommes capables de faire des choix qui s'appuient sur le diencephale, à savoir : la réserve d'expériences, mais ce nouveau cortex ou néocortex, peut s'abstraire du passé pour imaginer et anticiper les résultats d'une action. Le cortex peut construire de toute pièce une nouvelle situation jamais encore vécue.

Ces nouvelles situations, bien sûr, on compare aux anciennes pour en apprécier les avantages et inconvénients et pour choisir celle qui sera apparemment la mieux adaptée.

Insistons bien sur le fait qu'avec cette faculté, vous êtes capables d'imaginer des solutions qui n'ont jamais encore été choisies ni expérimentées. Vous les « expérimentez » en imagination. Vous n'avez plus besoin d'avoir vécu réellement l'événement pour en connaître les conséquences. C'est la porte ouverte à toute la création, qu'elle soit industrielle ou artistique.

L'intérêt de cette imagination est évident dans une stratégie adaptative évolutionniste. Elle amplifie l'efficacité de vos comportements puisque ceux-ci ne sont plus tributaires de vos actes passés qui sont inévitablement limités en nombre. Le registre de vos instincts et des expériences apprises ne peut pas être infini. En revanche, votre imagination, elle, est infinie.

Dans une situation nouvelle, vous pouvez construire de façon virtuelle une réponse comportementale. C'est une extrapolation. Grâce à cette faculté d'abstraction, vous pouvez construire différentes hypothèses comportementales et surtout les tester en projetant leurs conséquences futures. Une fois construites, vous pouvez alors les comparer entre elles et ainsi choisir celles qui vous apparaissent les meilleures.

L'imagination et ses conséquences

L'imagination est l'une des fonctions les plus importantes que nous ayons et qui caractérise l'être humain. Chez l'homme, elle est particulièrement développée comparativement aux autres animaux, ce qui ne signifie pas qu'elle n'existe pas chez eux, bien au contraire.

L'imagination ouvre les portes de la création, du maniement de concepts, du maniement d'outils, du langage.

Cette imagination est un processus virtuel. Il n'y a pas eu d'événement mais le cerveau a simulé un événement. Non seulement nous créons de toute pièce la situation mais nous testons nos réactions.

Comme un ordinateur qui est strictement inconscient mais qui peut créer des expériences virtuelles, cette fonction de projection dans le futur n'est pas sous la dépendance de la conscience.

L'imagination des situations virtuelles peut être inconsciente mais peut engendrer cependant des réactions émotionnelles automatiques. Nous sommes toujours dans des processus qui sont spontanés, non-conscients et volontaires. Cette action consciente et volontaire est le fruit d'une autre faculté du cerveau, qui consiste justement à s'abstraire de la situation et donc être hors du temps.

L'imagination un processus « réel »

Notons que tout ce qui est imaginé par notre cerveau est perçu comme une réalité. Le cerveau ne fait pas de différence entre ce qu'il imagine et ce qu'il vit réellement. Nous sommes complètement absorbés par le fruit de notre imagination tout comme dans un rêve. Ce phénomène que nous développerons dans le dernier chapitre est fondamental pour comprendre la majorité des réactions négatives, mais aussi pour comprendre comment la relaxation peut être bénéfique. En état de relaxation, vous pouvez expérimenter virtuellement des événements qui ne se sont jamais produits mais qui sont positifs comme une détente sur une plage, la possibilité de parler en public, la possibilité de réussir un concours. Ces événements imaginés vont être mémorisés comme autant de situations vécues réellement et vont enrichir de nouveaux choix et vos comportements.

Pratique : la visualisation

Fermez vos yeux. Portez votre attention sur votre corps pour le relaxer. Imaginez vos muscles comme autant de ballons gonflés qui se dégonflent progressivement. Vous sentez votre corps devenir mou et lourd.

Cette première sensation est le résultat de votre imagination qui induit votre état de détente. Ce que vous imaginez devient une réalité.

Puis maintenant, vous allez imaginer que vous prenez un citron. Vous êtes dans votre cuisine, et vous voyez le citron bien jaune avec sa peau rugueuse. Puis vous prenez un couteau, et vous appliquez la lame contre le fruit. Vous tranchez le citron en deux et vous sentez une légère résistance avec la lame qui file entre les deux parties du citron.

Les deux parties reposent sur la table. Vous en prenez une après avoir déposé le couteau à côté. Vous remarquez un peu de jus sur la lame qui brille. La moitié du citron libère une odeur légèrement acidulée. Vous portez le citron à votre bouche, et vous mordez à pleines dents dans celui-ci...

A cet instant que remarquez-vous ?

Dans la grande majorité des cas, une réaction de salivation apparaît automatiquement. Celle-ci est le résultat de votre imagination qui vous fait réagir comme si cela était vrai.

La majorité de nos réactions sont le résultat de ce mécanisme. Si vous êtes capable de saliver à l'idée de mordre dans un citron, vous êtes capable de vous créer une maladie en pensant que vous êtes malade et vous êtes également capable d'améliorer votre santé mentale et physique par la pratique d'exercices de méditation ou relaxation qui vont vous permettre de vous sentir détendu et d'amplifier vos potentiels.

9-Prendre du recul ou être hors du temps

Une des fonctions les plus récemment acquises dans le processus adaptatif évolutif est celui de la prise de recul.

Qu'est-ce que la prise de recul ? La prise de recul consiste à devenir observateur de ses actes et pensées, puis de s'en désolidariser.

Prendre du recul c'est ne pas céder à la pression interne de ses émotions, sentiments ou réactions réflexes. Normalement, nous avons vu que dans de nombreuses situations, nous réagissons de façon réflexe et nous sommes presque obligés de nous conformer à ces impératifs. Prendre du recul c'est se dégager de cette pression interne pour pouvoir « imaginer » une autre possibilité de réaction et l'appliquer. C'est prendre du recul face aux événements de la vie sans se laisser emporter par le tourbillon des actions - réactions.

Cette faculté nous est apportée par le cortex qui nous permet cette prise de conscience des événements. Cette fonction, qui permet le détachement, améliore vos comportements en les rendant encore plus adaptés. De nombreuses zones du cortex sont impliquées en relation avec la région limbique mais l'une d'elle : le télencéphale, situé dans la région antérieure du cerveau, est particulièrement importante.

Yoga et conscience

Le témoin

La prise de recul correspond dans le yoga à la fonction du témoin intérieur qui permet d'affiner nos conduites.

Ce processus est très proche de la notion de conscience sans toutefois le recouvrir complètement, ce n'est qu'une partie de cet ensemble.

Lorsque vous faisiez tout à l'heure une méditation sur les pensées, vous preniez du recul, vous preniez conscience de celles-ci. Tout comme vous avez pris conscience de vos pensées, il vous est possible de prendre conscience de vos émotions. Il suffit que vous observiez dans quel état vous êtes. Pour vous faciliter la tâche, après avoir fermé les yeux et porté votre attention sur vos sensations internes, posez-vous les questions suivantes : « Qu'est-ce que je ressens ? Dans quelle ambiance suis-je ? » Vous pouvez non seulement faire cet exercice assis tranquillement pour vous entraîner, mais vous pourrez le faire également dans la vie courante et prendre du recul par rapport à vos émotions et états. Ne perdez jamais de vue la fonction de cette faculté du témoin : se détacher des émotions et des pensées.

Cette notion de témoin, d'observateur, ou encore de prise de conscience est au cœur de la pratique du yoga, mais pas uniquement. On la retrouve comme élément fondamental dans la psychologie comportementale. Ceci a conduit, entre autres, à la méthode appelée l'Observation Action Recherche sur Soi qui consiste à rééduquer les comportements inadaptés.

En développant cette fonction, vous pouvez véritablement prendre alors votre destin en main. Cela permet d'orienter ses façons d'agir et les diriger dans la direction d'une plus grande harmonie et un plus grand sentiment de bonheur. Petit à petit, cette fonction se développe par l'entraînement régulier. Elle ne s'obtient pas en un jour, quoique déjà, très rapidement, il est possible de mettre des éléments en place, mais par de la motivation et de la régularité, tant sur le tapis de yoga que dans la vie courante.

Comment faire en pratique ? C'est très simple, vous devez analyser la situation en prenant du recul comme s'il s'agissait d'une autre personne. Cela vous aidera à avoir une idée objective et non pas diffuse et subjective.

C'est un très bon exercice que je donne systématiquement à mes élèves. Pour prendre du recul et apprendre à vous observer, « imaginez que vous êtes quelqu'un d'autre, que vous êtes un spécialiste dans l'observation. Cela aide notablement à prendre de la distance par rapport à soi. »

Vous apprenez ainsi à vous détacher des situations avec notre pensée consciente et vous pouvez alors vous entraîner à expérimenter des émotions et états différents de ceux qui sont paralysants.

La pratique du yoga nous donne la possibilité de faire un « arrêt sur image » et ainsi prendre conscience de la façon dont nous réagissons.

Si vous vous emportez à tout bout de champ, si vous mangez de façon compulsive, si vous ne pouvez pas vous empêcher de vous ronger les ongles, si vous n'arrivez pas à prendre la parole en public, si... alors stop. Avant tout, faites le bilan.

Observez-vous. Notez ce qui se passe. La fréquence, le rythme, la situation, l'intensité, le déroulement, les pensées, l'émotion, ce que vous ressentez...

Cette méthode, qui est à la base de toutes les psychothérapies comportementales et cognitives, mais qui est à la base même de tout diagnostic que ce soit au bureau, en entreprise ou chez le médecin, s'appelle la méthode recherche action sur soi.

Dès la première leçon de yoga, vous êtes plongé au cœur de la notion de conscience par des exercices de base comme l'observation.

Lorsque vous êtes sur le tapis de yoga, vous vous entraînez à des comportements que vous pourrez acquérir de façon à les utiliser dans votre la vie courante. La capacité d'observation, ou la capacité à être témoin, est probablement le plus important de tous.

Dans les yoga sutras il est mentionné dès le premier chapitre au verset 12 – « Pour arriver à la cessation de cette activité mentale périphérique, il est possible d'y parvenir en développant deux conditions :

- Premièrement, il faut développer une pratique qui doit être régulière, intense et qui doit nous impliquer personnellement à tous les niveaux de notre personne

- Deuxièmement, - 12 - il faut s'exercer à développer un esprit de détachement qui nous conduit à prendre progressivement du recul dans nos actions. 15 - Le détachement est réalisé par celui qui s'exerce à être observateur et peut ne plus s'identifier à ses émotions. 16 - Le plus haut degré dans cette capacité à prendre du recul est réalisé lorsque l'on est simplement témoin des différentes manifestations du monde réel. On l'obtient par le développement de la conscience de son Centre- témoin. Dans ces conditions nous ne sommes plus agités par nos émotions. »

Dans le deuxième chapitre les yogas sutras précisent : que « 20 - Le témoin est pour sa part pure conscience. Malgré cela, il semble voir à travers un voile qui n'est autre que le contenu mental lié aux expériences antérieures. De ce fait, bien que neutre, il perçoit la matière de façon déformée. C'est ce qui explique toutes les notions de distorsion. 21 - L'explication de cette distorsion de la perception ne s'explique que par rapport à l'observateur et n'a pas de sens en dehors de l'observateur. 22 - Pour celui qui est « éveillé », le monde dans son apparence disparaît. Mais il continue d'exister pour les autres. »

L'avantage dans cette pratique, c'est que cette prise de conscience est particulièrement concrète et facile à maîtriser. La prise de conscience s'appuie sur des sensations physiques au départ, c'est ce que l'on appelle la proprioception. C'est-à-dire la faculté de sentir la position de notre corps dans l'espace et comment sont placés les différents segments de notre corps les uns par rapport aux autres.

Ressentir notre corps est un phénomène permanent. Mais en prendre conscience n'est pas systématique. C'est tout simplement diriger notre attention dans une partie de notre corps.

Dès lors, nous devenons conscients de ce qui se passe et nous pouvons l'orienter dans une direction ou une autre.

Nous pouvons, lorsque nous avons bien l'habitude de prendre conscience de notre corps, prendre conscience de nombreux phénomènes comme la respiration, les battements de notre cœur, les manifestations émotionnelles, les pensées. Nous devenons conscients de nos tensions musculaires, de nos douleurs. Notre corps n'est plus muet mais devient un interlocuteur. Il ne nous reste plus qu'à en décrypter le langage et, à notre tour, lui parler pour l'amener à évoluer d'une façon différente de ce qu'il aurait pu faire spontanément. Passons donc à la pratique.

La prise de conscience du témoin

(Voir poly pratique 2)

1) La prise de conscience peut être :

- Kinesthésique
- Proprioceptive

2) Attention à la projection visuelle

- La vision du corps
- Attention aux projections d'intention.

Par l'analyse et la raison, v o u s avez choisi des comportements plus adaptés sans en subir les inconvénients.

Déjà, Descartes nous disait, que pour combattre des émotions non désirées, il nous fallait passer en revue dans notre esprit toutes les bonnes raisons pour ressentir l'émotion opposée. Que propose-t- il si ce n'est de mettre en place des pensées positives après s'être rendu compte qu'une pensée ou qu'un état n'est pas satisfaisant ? Alors, dès que vous avez pu prendre conscience d'une émotion parasite, dès que vous en êtes détaché par l'application d'une méthode de relaxation, dès que vous avez pu déclencher une émotion inverse par la pensée accompagnée, vous pouvez vous émanciper de vos réactions automatiques.

La conscience devient alors un formidable outil qui vous permet d'être vous-même, d'agir sur vous-même, et de contribuer à l'évolution. Dans les yoga sutras, cet état est qualifié de faculté de discrimination. Voici ce qui est dit dans le chapitre trois, des versets 53 à 56.

- 53 En pratiquant la méditation attentive sur le temps et les rythmes, arrive la connaissance issue de la discrimination.
- 54 Cette faculté de discrimination permet de percevoir les différences entre deux objets qui pourraient paraître semblables en tous points.
- 55 Cette connaissance implicite, née de la faculté de discrimination, est vraie, dans toutes les circonstances, concerne tout, et permet d'accéder à la transformation.
- 56 La libération se caractérise par un mental libre de toute perturbation, en parfaite harmonie avec le témoin qui perçoit. »

Être humain

Le rire n'est pas le propre de l'homme, la pensée non plus, mais par contre, la faculté de prendre conscience est certainement l'une de ses caractéristiques. Ne soyons pas naturellement restrictif, mais il est certain que cette faculté est surtout développée chez l'être humain et même si elle l'est chez d'autres animaux, en particulier chez les primates supérieurs, comme les chimpanzés, elle n'est encore qu'en état embryonnaire, comparée à la nôtre.

Dites-vous bien que vous êtes, par votre appartenance au genre humain, le seul animal de la création à pouvoir faire cette prise de conscience. Tout se passe comme si ce mécanisme était plus rapide et plus efficace, dans le cadre de l'évolution des espèces, et nous libérait des comportements instinctifs inadaptés.

Vous le savez, nombreuses sont ces situations que l'on peut rencontrer dans notre vie, où tout semble nous échapper. Lorsque vous ressentez des angoisses dans la moindre des situations nouvelles ou même, sans raison apparente, lorsque vous ne pouvez pas parler en

public, lorsque vous bredouillez devant une femme ou un homme qui vous sourit, lorsque vous vous sentez irritable, énervé, lorsque vous subissez vos comportements et que cela est « plus fort que vous », lorsque vos pensées vous obsèdent et vous empêchent de vous endormir... Lorsque vous vous trouvez dans une de ces situations, et qu'elles n'apportent pas de bénéfices, alors il est temps d'avoir recours à votre conscience. Observez ce qui se passe, c'est le premier pas pour reprendre les rênes de votre attelage constitué par le corps qui est le char, les émotions qui sont les chevaux et la pensée qui est le conducteur. Mais voyons un peu ce qui se passe lorsque nous ne pouvons plus maîtriser nos chevaux, c'est-à-dire quand ce mécanisme de contrôle émotionnel n'existe plus.

Précisions sémantiques

Le mot « conscience », comme de nombreux autres mots en français, est un sujet à polémique. En effet, comme ce mot est abstrait, de l'ordre du concept, et qu'il ne représente pas une réalité concrète, chacun peut l'interpréter et le comprendre à sa façon.

Pour certains, le mot conscience est synonyme de perception. Or il n'en est rien. La conscience n'est pas l'expérience d'une émotion. Être heureux d'assister à un beau lever de soleil n'est pas synonyme de développement de la conscience. Nous pouvons être heureux, vivre des situations plaisantes sans en être conscient.

Pour clarifier notre langue, nous devrions presque abandonner ce concept au profit d'autres termes moins abstraits sur lesquels nous pourrions mieux discourir et nous comprendre. Nous trouvons encore dans des revues spécialisées de haut niveau des contre-sens étonnants sur la notion de conscience. C'est pourquoi, nous ne parlerons pas de conscience mais de « prise de conscience ». L'être humain a développé une faculté de « prise de conscience » importante. Même s'il n'est pas le seul à en disposer – cette conscience existe chez certains primates -, il est l'animal qui en dispose le plus.

Notons toutefois qu'en médecine, le mot conscience s'emploie dans l'expression « être conscient ». Cela est synonyme de vigilance, c'est-à-dire d'éveil. Il s'oppose à la perte de vigilance, conséquence soit du sommeil soit du coma.

Alors, qu'est-ce donc que la conscience, qui est au cœur des préoccupations des yogis, ou plus exactement : qu'est-ce que la prise de conscience ?

Une faculté autoréflexive.

La prise de conscience est synonyme de prise de recul, c'est-à-dire de la capacité à être témoin de ses propres actes.

Cette faculté, qui nous donne effectivement la possibilité de nous dégager de l'action dans laquelle nous sommes engagés, nous permet d'avoir une vision plus objective de ce qui nous arrive. Vous devenez capables de raisonner sur vous-mêmes ; ce qui fait que cette capacité est « autoréflexive ».

Cela signifie que vous pouvez prendre conscience de votre prise de conscience. Attention, cela n'est pas qu'un simple jeu ! Cette faculté autoréflexive est au cœur du processus de la prise de conscience. De plus, il existe des degrés dans la prise de conscience ou le fait d'être conscient. Vous pouvez devenir de plus en plus conscient en intégrant de plus en plus d'informations sur les conséquences de vos comportements, y compris celles qui ne vous concernent pas directement.

Vous pouvez être conscient de votre corps, vous pouvez être conscient de vos émotions, de vos sentiments, de vos pensées, de votre conscience, de votre entourage, de vos relations, de votre environnement, des conséquences de vos actes, des conséquences des actes de vos

proches, des conséquences des actes de l'ensemble des êtres humains, de l'histoire de votre vie, de l'histoire de la planète, de l'histoire des êtres vivants, de l'histoire de l'univers...

Par l'étude, la compréhension, l'analyse, la réflexion, nous devenons de plus en plus conscients des phénomènes, autant de ce qui se passe en nous, que des conséquences d'une situation sur notre entourage, sur notre groupe, sur notre pays, sur la planète, voire carrément sur notre espèce... Nous avons une vision de plus en plus universelle du monde auquel nous appartenons. C'est ce processus que nous appelons conscience et que nous développons dans le yoga. Mais le yoga étant toujours concret, et s'appuyant sur notre propre expérience directe, elle débute par la faculté que nous avons dans notre histoire à ne pas nous laisser entraîner de façon automatique dans nos réactions.

L'homme machine et l'âme

Déjà Descartes, au XVII^e siècle, pressentait l'existence d'une liberté virtuelle qu'il nommait l'âme compte tenu du contexte historique et des croyances de l'époque. Pour lui, l'âme, dont le relai s'effectuait par la glande pinéale ou épiphyse placée juste au centre géographique du cerveau, permettait à l'homme de prendre du recul face à ses « passions ». C'est ce que nous pouvons nommer aujourd'hui la fonction corticale.

Descartes, ne l'oublions pas, ne disposait pas à son époque d'un outil qui pour nous est capital. C'est la théorie Darwinienne. La notion d'évolution lui était inconnue. De ce fait, il ne pouvait inscrire l'homme dans la continuité de l'animal. Il élaborait un système qui s'appuyait sur la machine-animal. Il considérait l'animal mécanique, d'une part, et la faculté de prendre conscience d'autre part en les dissociant complètement.

Aujourd'hui, nous savons que cela est une continuité. Il n'y a pas une machine dans laquelle est insufflée d'en haut une pensée ou une conscience. La pensée, comme la conscience, résulte d'un processus d'évolution progressif, d'une stratégie d'adaptation et a un rôle fonctionnel éminemment important.

Pour l'homme coupé de toutes les données évolutionnistes et des connaissances de la neurobiologie du XX^e siècle, il n'est pas étonnant qu'il considère la conséquence (à savoir la conscience) comme une cause.

Ceci d'autant plus que la conscience liée à la faculté d'abstraction est considérée comme la faculté la plus noble et celle qui « attribue » du sens. Mais nous savons que la conséquence n'est pas la cause. Il n'y a pas deux mondes distincts coupés l'un de l'autre qui se réunirait dans l'épiphyse de l'homme. Il existe un monde unique intégrant toutes les données. C'est un continuum entre la matière et la pensée. Les deux sont intimement liées. L'âme de Descartes est la représentation symbolique de la conscience elle traduit le concept de faculté consciente et enfin la possibilité de donner du sens.

La conscience un espace virtuel à éduquer

La conscience n'est pas automatique, car, par définition, la conscience ne peut en aucun cas être un phénomène réflexe (dans le sens automatique). Si elle l'était, elle ne serait plus libre et serait donc déjà potentiellement limitée. Pour que la conscience soit la plus efficace possible, il faut qu'elle soit virtuelle (comprendre potentielle). C'est dans un espace virtuel (ou potentiel) qu'elle pourra se développer au mieux.

N'étant inscrite que virtuellement, elle ne peut donc s'apprendre et se développer que si elle est éduquée. Cette éducation est liée en partie aux contraintes que vous rencontrez dans votre enfance. Elle est le fruit de l'éducation que vous recevez et de la culture dans laquelle

vous baignez. D'où le rôle considérable du milieu éducatif, où vous avez grandi. Mais, quel que soit le bagage que vous avez reçu, vous pouvez à tout instant développer cette conscience à travers les exercices du yoga, pour vous permettre d'être de plus en plus conscient.

Rappelons qu'au quatrième chapitre des yoga sutras, il y a deux mille ans, les yogis disaient :

- 22 *Le mental reflète fidèlement l'observateur lorsqu'il n'est pas relié à des objets externes mais relié à la conscience du témoin.*

- 23 *Lorsque le mental est influencé et s'imprègne de la conscience, celui-ci devient conscience totale.*

- 24 *N'oublions pas que bien que le mental ait accumulé d'innombrables impressions latentes, il est au service du témoin.*

- 25 *Pour celui qui perçoit ces différences, les doutes sur les notions de témoin et d'existence disparaissent.*

Réaliser et se réaliser :

- 26 *En affinant cette faculté de discernement, l'esprit est alors tourné vers la réalisation ultime.*

- 27 *Néanmoins, des impressions latentes peuvent encore émerger à la surface si l'on relâche son attention.*

- 28 *Celles-ci peuvent être supprimées tout comme les autres causes de souffrance que nous avons déjà mentionnées.*

- 29 *Alors surgit cet état de conscience et de plénitude dans la mesure où l'on est totalement désintéressé, y compris dans les états de méditation les plus élevés.*

- 30 *Grâce à cet état d'esprit, cesse toute cause de souffrance,*

- 31 *la connaissance est incommensurable et sans comparaison aucune avec la connaissance limitée*

- 32 *Alors, les transformations successives des états manifestés de la matière, arrivent à leur terme, ayant accompli leur fonction.*

33 - *Ce processus, qui était le fruit d'une longue maturation, s'achève et devient perceptible brusquement en un seul instant.*

- 34 *Lorsque le but ultime du bonheur est atteint, les causes de division ne perturbent plus le mental. Le témoin est établi en sa propre identité, c'est la liberté ».*

Nous voyons que le projet du yoga est essentiel dans la dynamique de la conscience et du bonheur pour nous libérer de nos servitudes émotionnelles et instinctives. Dans ces textes, il est également fait mention que la route est longue et qu'il existe différentes phases qui ne s'inscrivent pas toujours dans un « long fleuve tranquille ». Mais n'est-ce pas le reflet de ce que nous pouvons expérimenter deux mille ans plus tard ?

Nous comprenons intuitivement que le yoga est efficace. Depuis des milliers d'années, les exercices ont été collationnés et les plus efficaces ont été sélectionnés. Le tout forme une méthode qui

, empiriquement, a conduit à un système pertinent. Mais, peut-on dire, à notre siècle, que cette méthode peut faire bon ménage avec la démarche scientifique, ou au contraire, doit-on considérer le yoga comme une méthode uniquement subjective et reposant sur les croyances ?

10-Les mécanismes opposants

État de manque, état de bien-être. Le corps réagit à ce qu'il ressent.

Ce « ressenti » peut être l'information externe comme l'information interne.

C'est la sommation de toutes les informations qui conduit au déclenchement d'un comportement. Nous vivons donc dans un monde « subjectif ».

La sensation de besoin est liée à l'opposition plaisir-déplaisir. Il existe des phénomènes balanciers. Le système dopaminergique et le système sérotoninergique.

Le premier est le système de la stimulation et de la récompense. Le deuxième est le système de la souffrance, de l'aversion, du mal-être.

La dopamine

Le système de plaisir associe deux systèmes très proches et complémentaires. Les voies sont semblables à un U dont la base est située dans la base du cerveau : dans le mésencéphale. Les branches remontent vers le cortex par les flancs de l'hypothalamus. Ils passent par le système limbique, le striatum ventral (ou noyau accumbens). Les corps cellulaires sont tous situés dans le mésencéphale et reçoivent des afférences tant du cerveau que du corps. Ce système, qui utilise la dopamine, est incitateur et stimule le désir.

Les endorphines

Le système complémentaire utilise les opiacés endogènes comme neurotransmetteurs. Ils sont sécrétés par certains neurones et libérés au niveau des synapses. Ils se fixent sur des récepteurs morphiniques. Cette libération est responsable de la sensation de plaisir. Elle est indissociable de la sensation de désir et fonctionne de concert.

Une autostimulation des deux systèmes conjoints déclenche une activation de la voie dopaminergique et opioïde par l'implantation d'une électrode dans la région latérale de l'hypothalamus (découvert en 1954).

La libération soutenue des endorphines peut expliquer en partie leur épuisement, ou leur désensibilisation et le manque secondairement ressenti.

La stimulation de la voie dopaminergique est rétrocontrôlée par le système GABA qui bloque la voie dopaminergique.

Cette voie bloquée libère alors la voie de la souffrance et de l'aversion dont le neurotransmetteur principal est la sérotonine.

La noradrénaline

Un dernier système est impliqué dans les voies du plaisir et de la souffrance : le système noradrénergique.

Les cellules émanent du tronc cérébral dans le locus coeruleus. Leurs arborescences se projettent sur pratiquement toutes les aires cérébrales. Il remplit une fonction d'activation, d'intérêt, d'attente et de plaisir.

Le système sérotoninergique

La sérotonine est le neuromédiateur de la souffrance.

Voilà ce que l'on pensait il n'y a pas encore très longtemps de la sérotonine ; c'est ce que je notais dans nos cours précédents.

Aujourd'hui, nous savons que tel n'est pas le cas. La sérotonine est le neuromédiateur du contrôle émotionnel et non pas de la souffrance. Elle permet de calmer, de limiter, de

freiner tout autant les émotions de la faim que l'appétit et non pas de transmettre les informations relatives à la souffrance. C'est l'inverse. « Que la sérotonine manque et le comportement alimentaire s'emballe. » Il est important que le système sérotoninergique fonctionne pour justement limiter la souffrance et le mal-être.

Il existe des phénomènes d'interdépendance des différentes structures : alimentation, reproduction, défense mais également lorsqu'ils sont confrontés aux fonctions cognitives.

Descriptions des états extatiques et méditatifs

Nous ne pouvons que débiter par les effets de la relaxation musculaire dans les états de relaxation. Baisse de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle, de la fréquence respiratoire, contraction des pupilles, salivation.

Hyperthermie qui est le témoin de la sécrétion de substances hyperthermisantes dans l'hypothalamus. (Interleukine). (Agnès de Foligno et Thérèse d'Avila).

Rigidités de type cataleptique. (Kryshnamacharya).

Visions de type hallucinatoires.

Sensations de plénitude voire parfois de « souffrance » lors de l'expérience.

L'EEG est un reflet extérieur des manifestations électriques de l'encéphale. Les rythmes alpha sont présents systématiquement dès la fermeture des yeux et la moindre des relaxations. Les rythmes Bêta peuvent apparaître. Les rythmes thêta sembleraient évoquer des manifestations plus profondes. Enfin, dans un nombre de cas, des manifestations du sommeil sont notées.

Le fonctionnement hémis latéral des hémisphères n'est pas réel. Dans un premier temps, il semblerait que l'hémisphère droit soit plus sollicité mais un travail égal se stabilise après quelques minutes chez le pratiquant habitué.

La concentration faisant intervenir la convergence oculaire stimule la production d'images. Inversement, la relaxation oculaire et phonatoire réduit la formation de pensées.

Les neuromédiateurs sont impliqués à tous les niveaux.

« Dans les mécanismes d'extase : Il est probable qu'un neuromédiateur soit plus impliqué que les autres : l'ocytocine. Elle est synthétisée dans l'hypothalamus et libérée par l'hypophyse postérieure lors de l'allaitement : sa sécrétion sous forme de décharges pulsatiles en réponse à la tétée provoque l'éjection périodique de lait. Cette substance est aussi libérée à l'intérieur du cerveau au niveau de terminaisons nerveuses dans des régions hypothalamiques et limbiques (aire préoptique et septum). Une sécrétion massive intervient notamment au moment de l'orgasme masculin ou féminin ». (Jean- Didier Vincent : La chair et le diable.)

Cette hormone, est plus largement associée aux comportements affiliatifs qui permettent l'établissement de liens entre individus au sein d'une même espèce.

(Voir les études sur le campagnol).

Les endorphines sont vraisemblablement mobilisées (Jacques Vigne : Méditation et psychologie).

Alors ? Y a-t-il une physiologie spécifique des états de relaxation ?

Ne doit-on pas conclure, comme pour la physiologie du stress, que les modifications physiologiques sont uniquement liées à la sensation vécue et non pas à un état extérieur spécifique ?

Si l'émotion est grande, si l'apaisement domine, les manifestations ne seront que le reflet de ces deux cas opposés.

Méditer sur quoi ?

La personne est un tout indissociable. C'est le fondement de la technique du yoga. Pour agir sur un élément constitutif, il n'est pas indispensable d'agir de front. Il est possible de considérer une autre partie.

Pour obtenir un état de paix, il est possible de commencer uniquement par un aspect musculaire ou respiratoire. Ceci est l'objet des deux autres sessions (la posture et le souffle), nous n'aborderons donc que l'autre aspect, faisant intervenir en premier lieu les organes des sens. Cela nous permet d'aborder les différents moyens en partant de l'énumération sensorielle. C'est un artifice pédagogique qui n'a pas de valeur en lui-même. Si l'objet de la méditation est la modification de l'état, nous allons maintenant procéder à l'énumération des différents moyens pour parvenir à ces états :

Toutes ces méthodes pourraient s'intituler : « Comment procéder pour happer nos pensées ? » Car cette préoccupation est universelle et comme nous le disait l'auteur de Alice au pays des merveilles ; Lewis Carol « S'il est impossible de ne penser à rien, il est toujours possible de penser à autre chose ». C'est exactement l'objet des premières phases de la méditation : trouver des solutions pour que nos pensées soient accaparées et dirigées en un flux cohérent. Pour cela, nous pouvons porter notre attention sur les différentes sensations que nous pouvons vivre. L'objectif est de les rendre centrales, de nous concentrer sur elles jusqu'à oublier tout le reste.

C'est principalement sur les sensations kinesthésiques, les sensations visuelles, les sensations auditives que l'on se concentrera. Les sensations olfactives et gustatives sont moins utilisées mais peuvent néanmoins donner cours à des exercices. Pourquoi ne pas imaginer un exercice faisant intervenir le chocolat ? C'est l'application des conseils qui développe cette extrême conscience dans la dégustation du chocolat ou de tout autre met. Nous pouvons également nous servir des parfums pour nous aider à la concentration comme l'encens ou les huiles essentielles.

En effet, si nous ne nous concentrons pas directement sur ces odeurs, les fragrances et parfums ont une action quasi instantanée sur les centres émotionnels et participent activement à la mise en place d'états.

Dans la vie quotidienne, nous pourrions utiliser le travail d'attention consciente en particulier lors des repas, mais aussi lorsque l'on marche dans la nature ; évocation de l'odeur de la mousse des bois, des parfums des fleurs, du blé... Il est important de développer la notion de « présence à soi-même dans l'instant présent.

A table, nous prendrons conscience de la sensation des aliments : vision, odeurs, texture, goût... comme support à être pleinement présent (voir alimentation santé et yoga – si vous n'avez pas ce texte, le demander directement à lionel@coudron.fr).

Cependant, si tout peut devenir objet de « méditation », le yoga se fonde sur les méthodes ne demandant aucun matériel. Revenons donc à notre corps nu.

1- Les sensations kinesthésiques

La posture peut être un vrai support à la méditation à travers les sensations qu'elle déclenche tout comme la respiration peut être un support à la méditation, indépendamment des effets propres de la posture qui prépare la méditation par les étirements et l'élimination des tensions. Dans ces cas, il faut absorber son attention sur la sensation. Cela est hautement thérapeutique et permet de détacher les pensées automatiques.

Dans ce cas, nous nous concentrons sur la sensation physique d'étirement, de contraction, de chaleur, de détente, de vibration, d'écoulement de l'air et de son contact sur les muqueuses...

C'est à partir de cette concentration, de cette prise de conscience que va émerger l'état d'absorption des pensées.

Nous réalisons en « analysant » les diverses parties qui sont en nous, combien la pratique du yoga est un tout et ne peut pas être découpée. Car la posture agit sur le souffle, sur les pensées, et vice versa.

Dans les exercices posturaux, la pensée se porte sur les muscles, les articulations, les sensations générées pour une meilleure adaptation mais aussi sur l'état général qui se dégage de la pratique. Nous devons nous abandonner à notre corps qui va vivre une situation. Cette ambiance va progressivement nous « envahir » et nous la « vivrons » totalement. Nous nous sommes dès lors investis.

Insistons bien sur le fait que non seulement la sensation est l'élément essentiel de la prise de conscience, mais qu'elle est également le temps d'une imprégnation.

C'est ce que nous appelons le tableau de bord, et l'importance du travelling que nous avons défini dès que nous avons abordé le yoga.

Savasana. Est l'exercice de base, d'abandon total, de relaxation complète. Nous pouvons nous servir des points de contact avec le sol mais également avec l'air, les vêtements, situer les contours, situer les volumes...

Asana (développement de Vipasana), nous aide à mieux situer les différents groupes musculaires lorsqu'ils interviennent.

Pranayama. Mobilise le diaphragme et l'intérieur du rhinopharynx.

La prise de conscience des différents groupes musculaires, ou du revêtement cutané se comporte comme un véritable massage. Grâce au tableau de bord, cette conscience nous permet de localiser les points de tension et d'apporter la réponse instantanément.

2- Les sensations auditives

Le recours aux sons s'organise selon trois modes.

Soit des sons sans signification soit des sons avec un sens symbolique, soit des sons avec un sens linguistique.

Les sons sans signification

Ils sont utilisés dans le cadre des pranayamas. Ce sont des moyens très efficaces pour « piéger » les pensées automatiques : Ujjayi, Bramahari.

Les sons avec une signification symbolique

Ils sont utilisés pour permettre une implication globale de la personne. Le Aum en est l'exemple parfait. Ces vertus sont liées à son effet vibratoire propre et à l'effet symbolique qui lui est accordé.

Les mots

Les sons avec un sens : ce sont les mots.

Chaque mot a un pouvoir évocateur en étant associé à un objet, un concept ou autre signifiant. L'évocation du mot a le même pouvoir que l'évocation du sens. Cela déclenche un état qui lui est associé. C'est un véritable réflexe, qu'il soit prononcé à haute voix ou à voix basse.

Cependant, lorsque les mots sont prononcés à haute voix cela entraîne un effet sensoriel spécifique. C'est le cas de certains mantras, de certaines litanies, des chants. Ils développent en nous des effets spontanés.

Lorsque les mantras sont prononcés intérieurement, l'effet se situe également par voie réflexe sur le sens de l'ouïe.

Il se rajoute l'effet de « blocage du discours intérieur ». Ce qui oriente les pensées. Réciter des mots ou des prières ou des phrases s'imprime progressivement dans notre inconscient.

Cela peut se substituer aux phrases automatiques ou drivers qui viennent habituellement spontanément en arrière-plan de nos pensées pour les orienter. Dans ce cas, ces nouveaux « mots », remplacent les anciens et définissent un nouveau mode de raisonnement.

C'est la fonction des phrases positives et des Sankalpas que l'on va se répéter.

Pour avoir plus d'effet, ces phrases positives doivent être répétées souvent, elles doivent être « parlantes » d'où le recours à des images, elles doivent être formulées de façon positive, elles doivent enfin être initiées si possible dans un état de réceptivité (relaxation par exemple).

Les Mantras (utilisation des sons et du verbe)

C'est étymologiquement la libération de l'esprit par le verbe.

Manas vient de la même racine que mens et signifie les activités mentales. Man signifie l'outil, la libération. Le terme mantra a pour lui-même pris le sens de formule verbale.

Tout comme pour les sons, le pouvoir « hypnotique » de la récitation lancinante, plus ou moins augmenté par la hauteur des sons, permet aux pratiquants d'entrer rapidement dans un état de disponibilité. Les sens convergent en un centre qui occupe tout l'esprit. C'est le Pratyahara puis le processus normal qui s'en suit.

L'utilisation du son peut être appelée shabda yoga, nada yoga...

« Au commencement était le verbe, et le verbe était auprès de Dieu, et le verbe était Dieu. »

Mais il ne faut pas réduire le son, à la perception sensorielle sonore. La vibration sonore est perçue par tout le corps. Nous avons tous fait l'expérience un jour du camion qui, passant dans la rue, fait vibrer les vitres de la pièce où nous sommes. Cette vibration est la transmission par voie aérienne de l'onde qui se répercute sur la vitre tout comme lorsque l'on joue un « la » dans le registre grave d'autres cordes du piano résonnent en fonction des harmoniques contenues.

Il en est de même pour le corps. Non seulement l'oreille, et donc le cerveau spécialisé, perçoit l'onde qui est émise mais l'ensemble du corps le perçoit également. Ces ondes ont un réel pouvoir méditatif.

N'oublions pas enfin l'importance de la sonorité de la voix, organe si riche et complet. La voix peut être apaisante, irritante. Les graves revêtent dans cette optique une importance très grande, vraisemblablement en rapport avec les empreintes qui se forment chez le nourrisson. Il est probable que l'enfant dans le sein de sa mère perçoit les sons graves et que ceci le prédispose par la suite à éprouver des sensations de paix à ces évocations. Dans le Bouddhisme Tibétain, les mantras sont très souvent dans les registres les plus graves.

3- Les sensations visuelles

Le sens de la vision peut être stimulé de deux façons. Ce peut être une observation extérieure, ce peut être également une imagination intérieure qui les génère.

Trataka (utilisation de la vision)

La concentration peut s'effectuer sur un point lumineux. C'est la concentration sur la flamme de bougie, mais ce sont également les techniques des phosphènes.

La concentration peut également se faire sur tout objet extérieur ou intérieur, comme l'extrémité du nez, le point entre les sourcils, le plan frontal...

Cette méthode est traditionnellement utilisée pour capter les pensées et les orienter. Elle est d'une très grande efficacité surtout lorsqu'elle est alliée à des phrases inductives (personnelles ou externes). Elle permet instantanément de modifier les états dans lesquels nous nous trouvons. Elle peut chasser les états d'angoisse, d'oppression, de colère, de peur... tout état émotionnel qui survient brutalement et qui malgré tout persiste.

La concentration peut également se porter sur des formes géométriques comme des mandalas. La valeur symbolique des figures peut rajouter un effet à l'image. Des tableaux, des peintures, des dessins peuvent être l'objet d'une méditation. Mais des formes encore plus simples comme une bille peuvent être parfaites. Il faut fixer l'objet et ne plus cligner des yeux. Il faut même laisser couler les larmes lorsqu'elles se forment.

La contemplation

Des objets comme des fleurs, mais d'une façon plus large, des contemplations de paysages sont également des thèmes à une méditation. C'est la méthode de la contemplation qui se pratique les yeux ouverts sur un thème précis.

Dans ce cas, les sens sont en général tous impliqués. Il est préférable d'y adjoindre le sens de l'ouïe pour « ouvrir » le champ de perception. Mais il ne faut pas se tromper. Cela ne correspond pas à une dispersion comme on pourrait le craindre puisque la concentration se fait sur une multitude de formes et de couleurs. Cela ramène bien en un centre, l'ensemble du cerveau se subordonne à la perception de l'image extérieure, ce qui ne laisse plus de place pour une autre pensée et un autre état que celui déclenché par l'objet de la concentration.

Le recours à la visualisation

La différence par rapport aux cas précédents se traduit par le recours à la mémoire. Il ne s'agit plus d'observer et de se laisser porter, mais il faut (en général yeux fermés) faire appel à un souvenir déjà expérimenté, ou créer à partir d'éléments préalablement expérimentés, une nouvelle image.

Comme le traduit le terme image, il s'agit bien d'une image que l'on crée mais il s'agit

également de faire appel à son « imagination », c'est à dire sa capacité à créer des images, d'inventer une nouvelle situation.

Tout peut être l'objet d'une visualisation.

Tout d'abord, la concentration sur une Scène Tranquille de la Nature (STN).

Mais ce peut être l'utilisation d'un « écran mental ». Comme dans la psychocybernétique.

Mais ce peut être la référence aux couleurs.

Le rouge qui symbolise la vie, l'orange qui est plus doux et symbolise les émotions fait néanmoins toujours partie des couleurs « chaudes ». Le jaune symbolise la richesse, la lumière, la clarté. Le jaune est toujours une couleur qui incite à la vie. Avec le vert, nous nous situons dans la couleur intermédiaire de l'arc en ciel. Selon les cas, il peut être plus ou moins jaune ou bleu. C'est une couleur apaisante. C'est la couleur de l'équilibre et de la nature.

Puis apparaissent les couleurs dites froides. Le bleu est une couleur apaisante, relaxante voir favorisant la méditation. C'est la couleur du ciel bleu. L'indigo se caractérise par une couleur bleu nuit. C'est le ciel au moment du coucher. Cet indigo possède les mêmes caractéristiques que le bleu mais, par son aspect plus sombre et plus profond, tend à nous interioriser.

Enfin, le violet, mélange du bleu et du rouge, associe les extrêmes et ainsi caractérise l'état de méditation qui est vigilance et détente. C'est une couleur qui ne laisse pas indifférent. Elle peut gêner par cette association tout comme elle peut au contraire être un support pour traduire l'élan mystique.

L'expérimentation des couleurs peut se faire sur le strict plan de la perception de la couleur, mais elle peut se faire également en induisant dans la sensation kinesthésique la couleur. La diffusion (en imagination) de la couleur dans le corps permet un investissement et une implication plus importante. Ce qui se traduit par un « ressenti » plus important et une modification de l'état plus grande.

Les images symboliques

Il n'y a pas que les STN et les couleurs qui peuvent être évoquées lors des visualisations. Toute image évocatrice d'un sentiment peut être utilisée, en particulier des images religieuses qui vont être chargées d'une évocation particulière. Bien sûr, cela peut être à double tranchant. Une scène, un personnage, un symbole peut développer un sentiment chez l'un et le sentiment inverse chez les autres.

La suppression des images

Il arrive un temps où les images disparaissent.

N'oublions pas qu'elles sont directement liées aux pensées et aux émotions.

La suppression des images conduit à la diminution de la production des pensées. Pour cela, il existe au moins deux méthodes.

La première consiste à relaxer profondément les muscles oculomoteurs.

La deuxième consiste à converger le regard de façon à déclencher un effet neurologique nouveau. Il est possible de regarder vers le bout de son nez vers le bas, ou entre les sourcils vers le haut.

Cette méthode est particulièrement efficace dans le cas de perturbations émotionnelles importantes ou dans le cas d'anxiété intense avec une production de pensées perturbatrices. En EMDR, *eyes movements desensibilization and reprocessing*, ce sont des mouvements d'oscillation qui sont utilisés. (Voir le livre « Guérir de David Servan-Schreiber »).

4- Les émotions et les concentrations plurisensorielles

Il est possible de se concentrer sur des personnalisations ou des concrétisations d'un sentiment ou d'un concept. C'est le cas avec certains personnages ou divinités, c'est également le cas lorsque l'on se concentre sur les chakras, y compris lorsque la concentration se fait en dehors de tout contexte religieux, mais seulement sur les espaces corporels ;

Dans ce cas, chaque espace est associé à un sentiment que l'on peut développer lorsqu'il y a évocation du chakra.

Muladhara évoque la confiance. Svadhistana évoque la plénitude. Manipura évoque la force. Anahata évoque l'ouverture, l'amour, les échanges.

Vishuda évoque l'écoute.

Ajna évoque la capacité de prévoyance et d'anticipation. Sahasrara évoque le sentiment d'appartenance.

Le travail sur le chakra Anahata est tout particulièrement recommandé dans le cas de troubles émotionnels ou de blocages affectifs. Ce genre de trouble ou blocage est probablement l'un des plus répandu : « serrement de la poitrine, nœud au plexus... » en sont l'expression.

La méditation permet de prendre conscience de ses émotions en portant l'attention sur la région qui est directement en rapport avec leur manifestation corporelle.

Le cœur est l'organe de l'émotion (dans notre tradition occidentale). Il est présent dans un grand nombre d'expressions relatives à sa participation émotionnelle. Avoir du cœur, avoir le cœur brisé, avoir une peine de cœur, avoir le cœur qui bat, avoir des hauts le cœur...

Ses battements et sa perception dans la poitrine sont corrélés à sa fonction et l'état émotionnel dans lequel nous sommes.

Lorsque le système parasympathique fonctionne de façon cohérente, il freine l'activité cardiaque en lui donnant une plus grande inertie. Cela contribue à rendre les battements cardiaques cohérents.

La cohérence cardiaque est la variation harmonieuse qui existe entre la variation de la fréquence cardiaque instantanée et la fréquence cardiaque elle-même.

Lorsque les battements cardiaques sont en cohérence, cela permet un fonctionnement de l'organisme beaucoup plus performant. Il utilise moins d'énergie, et toutes les autres fonctions en bénéficient : immunité, adaptation.

La concentration sur le cœur permet d'amplifier la cohérence cardiaque. Pour cela, il faut porter son attention sur la région de la poitrine. Prendre conscience de la respiration sur dix à quinze respirations. Puis diriger son attention avec plus de précision sur les battements cardiaques en en prenant conscience. Imaginer le cœur comme un petit animal apeuré que l'on voudrait apprivoiser. S'adresser à lui en des termes de tendresse, de gentillesse. Selon les cas lui dire que l'on veut l'aider, que l'on ne s'est jamais occupé de lui, qu'il a été blessé par tout ce qui a pu lui arriver mais que nous allons dorénavant faire équipe. Le cerveau et le cœur vont pouvoir dorénavant aller ensemble main dans la main. Imaginer le cœur en train de battre tranquillement. Il pulse le sang chaud à travers tout le corps.

Les bénéfices de ce travail sont immenses. Il permet d'être moins dépressif, d'être moins fatigué, d'être plus optimiste, de voir la vie du bon côté. Les infections diminuent, la tension artérielle s'abaisse, la fréquence cardiaque s'améliore et les troubles du rythme sont moins fréquents.

Les maladies comme l'angine de poitrine, l'infarctus sont moins graves.

Cet exercice est salutaire pour tout le monde et l'une des méditations les plus simples et les plus positives qui soit.

De nombreux auteurs et maîtres travaillent sur les émotions lors des méditations. Ils évoquent les émotions de base et permettent ainsi progressivement de créer une distance par rapport à cette émotion.

Ainsi dans la vie courante, lorsque nous sommes confrontés à ces émotions, nous avons la faculté de les identifier et de ne pas nous laisser submerger.

C'est devenir plus lucide que de ne pas se laisser entraîner par nos pulsions, pensées, sensations et réactions automatiques. C'est toute la finalité de la pratique du yoga que de rendre le pratiquant plus libre et de lui permettre d'être véritablement lui-même.

Il existe une méthode particulière qui consiste à recourir à des mises en scènes de nos difficultés que l'on veut voir se résoudre. Il faut bien comprendre que ce qui nous gêne dans une situation, c'est l'émotion qui l'accompagne et qui va se manifester automatiquement (ou les pensées automatiques qui y sont associées). Ces mécanismes entraînent alors soit un état, soit un comportement, qui nous est défavorable. Notre propos étant de ne plus nous laisser maîtriser par ces impulsions, nous allons nous désensibiliser des stimulations qui déclenchent l'automatisme.

L'utilisation de la visualisation de la situation est alors très intéressante.

Elle consiste à se plonger dans la scène déclenchante pour la vivre complètement et expérimentalement déclencher la réaction. Progressivement, il nous faut apprendre à nous détacher de la situation et imprimer d'autres modes réactionnels.

N'oublions jamais que nous réagissons non pas par rapport à ce qui est mais par rapport à ce que nous percevons et croyons être.

Il faut pour que cela soit efficace, s'identifier totalement à la situation. Il faut « réellement » la vivre. C'est dans ces conditions que nous pourrions supplanter le mode réactionnel initial. Toutes les situations peuvent être envisagées : Présence de petits animaux, d'une ou plusieurs personnes, de situations particulières : comme la peur des transports, les réactions instantanées face à des aliments, tout ce qui en fait peut être source de phobies, anxiété, colère, prostration, compulsion...

Cela revient à vivre une mise en scène imaginée.

Certaines traditions le proposent comme des initiations dans des modèles très codifiés.

Les thèmes des méditations

Selon les traditions, les thèmes varient énormément. Il est évident que selon les traditions, les références culturelles sont différentes. Nous passerons sur ce point pour ne retenir que les différences de méthodes.

Dans certaines traditions comme le bouddhisme tibétain, les thèmes méditatifs sont très riches, faisant intervenir de multiples divinités. Chaque divinité est la représentation d'un aspect psychologique humain caractérisé de façon caricaturale. L'identification à ces différentes formes permet de vivre cet aspect de nous-mêmes et de le surpasser. Ces méditations peuvent parfois même être violentes puisqu'elles font vivre des aspects durs de notre personnalité pour arriver à les dépasser. C'est pouvoir symboliquement vaincre la mort ce qui, en fait, revient à vaincre une partie de nous-mêmes.

Parfois, dans d'autres traditions, c'est l'extrême inverse que l'on retrouve. C'est le cas dans le zen. La méditation est d'un extrême dépouillement.

Nous avons vu que le pranayama pouvait être une préparation à la méditation et devenir en lui-même une méditation. C'est le cas dans certaines écoles comme Vipasana où le thème central est le souffle qui circule à l'intérieur du corps.

Il est à noter cependant que dans ce cas, nous nous évadons d'une sensation physique sensorielle objective pour entrer dans un monde de création. La sensation d'un souffle qui circule dans notre corps est liée à l'imagination d'une sensation. Mais peu importe : dans la méditation, la création d'une sensation est une base essentielle de la technique. En créant une sensation, nous pouvons nous affranchir des sensations quotidiennes et ainsi orienter nos « vécus » pour qu'ils nous libèrent notre véritable être.

Alexandra David-Neel nous livre dans son livre « Initiations lamaïques » de nombreuses méthodes :

- Thème de la méditation du matin : Comment la chaîne des causes et des effets qui constitue le monde et le nirvana qui en est l'au-delà, naissent-ils tous deux du Vide ?

- A midi : Trois questions rappelant celles en honneur parmi les disciples chinois et japonais de

Bodhidharma (sectes Ts'an et Zen).

Mon corps est semblable à une montagne. Mes yeux sont semblables à l'océan.

Mon esprit est semblable au ciel.

Aucune indication n'est donnée au disciple. Elles peuvent lui suggérer des réflexions, l'amener à des états de concentration de pensée confinant à l'extase ou lui faire saisir certains aspects de la Réalité.

- Au coucher du soleil, on observe le va-et-vient du souffle et l'on se livre à différentes gymnastiques respiratoires.

En expirant on pense : l'ignorance surgit ; elle existe. En inspirant l'on pense : Elle n'existe pas ; elle se dissout dans le Vide...

Lorsque le disciple se couche, il se place dans la posture du lion. Il imagine que dans son cœur, existe un vase octogonal, en cristal, dans lequel se trouve un lotus dont les pétales sont des cinq couleurs mystiques : blanc, rouge, bleu, vert et jaune...

Dans Vipasana, l'inspiration est accompagnée d'une concentration consciente qui monte de bas en haut du corps, et à l'expiration, la pensée redescend de haut en bas. Ce balayage de l'ensemble du corps s'accompagne d'une volonté d'apaisement.

1- La concentration sur le vide

Mais, si les thèmes sont nombreux, si tous les sens peuvent intervenir, peut-on à un moment ou à un autre se libérer des sujets méditatifs ?

Il semble que oui.

Nous avons des arguments à la fois pratiques, c'est-à-dire cliniques, liés à l'observation et issus de la pathologie.

Il nous arrive parfois d'être dans la lune, pour commencer avec la vie quotidienne. Dans ces moments-là, il est difficile de dire à quoi nous pensons. Mais, pour ceux qui pratiquent la méditation, il est facile d'expérimenter de temps en temps des séquences durant lesquelles nous n'avons plus vraiment de pensées. Beaucoup disent que ces moments sont indescriptibles. Cela est un peu vrai puisque nous n'avons plus de réelles pensées qui se déroulent. Nous suspendons la pensée discursive mais pour autant, nous ne disparaissions pas comme lorsque nous sommes dans la lune. Nous nous sentons au contraire très présents. Nous ressentons un état qui est variable et c'est cet état qui est parfois difficile à décrire.

Il s'agit d'un sentiment de suspension. Le temps n'existe plus ou tout du moins il n'a plus la même signification.

L'état dans lequel nous sommes peut-être à la fois un sentiment de solidité, de force, de présence, de plénitude, d'épanouissement... Notre corps est totalement oublié, nos pensées totalement absorbées dans cet état d'unité.

Outre notre expérience personnelle, il y a celle des maîtres qui nous décrivent de telles expériences qui parfois peuvent durer... Enfin, il existe des patients qui ont des atteintes pathologiques qui se caractérisent par des moments de suspension de leurs pensées. Ces moments, ils les décrivent non pas comme une absence de conscience mais comme une présence sans penser.

Pour beaucoup, le mot méditation ne devrait s'appliquer qu'à cet état de conscience pure.

Dans ces moments-là, il n'y a pas nécessairement d'images qui occupent l'esprit. Mais rien n'est jamais fixe, chacun peut en fonction de sa culture, de la méthode, ressentir et vivre des différences.

2- Les méditations en YogaThérapie

Il existe chez l'être humain un comportement « grégaire », c'est-à-dire un programme génétique pour vivre en « association » ou groupe. (Attention, tous les animaux ne vivent pas en groupe ou meute ou troupeau). Dans tout groupe animal va exister un positionnement pour chacun au sein du groupe. Cette position se définit par deux axes.

Le premier Dominant / Dominé. Le chef par exemple étant le plus dominant. Le deuxième Appartenance / Exclusion.

Cette position est fixée dès les premières minutes de la naissance et s'installe définitivement durant les semaines suivantes.

Cette position dans le groupe est une position qui est vécue confortable quelle qu'elle soit. En revanche, si pour une raison ou pour une autre on est plus dans cette position, alors on bascule dans une angoisse irrépressible et incontrôlable qui s'installe en emportant tout.

Ce sont des attaques de panique, des phénomènes extrêmement violents. Cette violence et cette irrationalité brutale (alors que tout va bien par ailleurs et qu'il n'existe pas d'autre

forme de trouble) signent le noyau profond de cette angoisse.

Dans l'axe D/D, un dominant se sentira très mal dans une situation où il doit « subir » et dépendre des autres. Un dominé se sentira très mal s'il doit diriger un groupe et commander. Bien sûr, tous les intermédiaires existent et une forte adaptabilité est possible. (Un dominant peut devenir dominé dans une autre situation et vice versa).

Dans l'axe A/E, par exemple, on sait que de nombreux individus se retrouvent rejetés en dehors de la communauté et vivent en marginalité (ce sont en général des mâles) qui vont vivre plus ou moins au dépend de la communauté de chapardage ou autres. C'est un mécanisme parfaitement connu. Mais la grande majorité des individus sont en appartenance du groupe. Un marginal sera malheureux au sein de la communauté, un intégré sera malheureux s'il est rejeté.

Lorsque l'axe A/E est perturbé, pour une raison ou une autre, il y a un besoin d'appartenance extrêmement fort. Le sentiment d'être au centre de toutes les attentions bienveillantes est non seulement positif mais nécessaire pour être bien (un peu comme un dominant qui a besoin d'être écouté et obéit).

En revanche, si une attitude de la part des autres nous donne le sentiment de ne plus être au centre, cette attitude sera interprétée de manière irrationnelle comme une attitude de rejet et d'abandon. Alors, dans ce cas, la personne se sent rejetée abandonnée et ce mécanisme déclenche une angoisse profonde de mal-être.

3-Les deux méditations fondamentales

La stabilité et la force, l'appartenance et le lien. Pour pallier cette réaction, il faut modifier l'ancrage grégaire et redonner une confiance dans notre capacité à ne pas être abandonné et au contraire aimé. (Ou de pouvoir diriger et commander pour l'axe D/D).

Pour ressentir en soi, au plus profond de soi cette capacité à être intégré et non pas rejeté il faut donc s'entraîner à ressentir de manière « exagérée » ou « extrême » l'inverse de ce sentiment d'abandon. La meilleure solution est une méditation ou un « jeu de rôle » (dans les deux cas cela permet de « vivre » l'état), d'amour inconditionnel.

C'est ce qui est exprimé et retrouvé de manière fondamentale dans toutes les religions : l'appartenance à un groupe par le baptême ou toute symbolique de ce genre, la représentation de Dieu amour, la bienveillance de la nature, de l'amour universel. Le lien à ce qui nous entoure invisible ou non.

C'est aussi la base des méditations que l'on retrouve chez les yogis ou les bouddhistes dans ce que l'on appelle les méditations de « refuge » ou de « lignée » ou l'on va insister sur notre appartenance à une lignée ou un groupe. C'est aussi le succès de Ma qui insiste sur l'Amour Universel transcendant au-delà des souffrances.

Voici les principes de cette méditation :

Ressentir que nous sommes baignés dans la bienveillance. Ressentir que nous appartenons à l'humanité. Ressentir que nous respirons l'amour et que l'amour nous enveloppe et nous baigne. Que nous sommes l'objet de toutes les attentions de l'amour universel cosmique. Que nous ne pouvons manquer de rien car l'amour divin nous nourrira sans jamais nous oublier. Que nous méritons de manière légitime cet amour. Que nous souffrissions, comme toute l'humanité souffre depuis toujours et que c'est normal, mais que c'est l'objet de toute la compréhension de cet amour universel, de ce souffle d'amour qui fait vibrer toute forme d'existence dans l'univers. Que nous ne pouvons jamais être oublié car nous sommes une

étincelle de cette énergie qui n'est que pure amour. Dans notre corps, nous ressentons profondément cet abandon, cette confiance, sous forme de lâcher-prise, d'ouverture. Notre corps respire l'amour, il brille de cette écoute, de cette empathie, de cette compassion que tous les êtres comme les bouddhas ont pour nous. Nous bénéficions de cette profonde compassion de ces êtres qui nous adressent cet amour universel. Comme un bébé est l'objet de toutes les attentions de ses parents, nous bénéficions d'un amour inconditionnel, nous sommes acceptés tel que nous sommes, qui que nous soyons, quoi que nous fassions. Nous ressentons ce regard de tendresse, d'écoute, de bienveillance qui nous entoure et qui nous porte. Nous sommes nourris par ce sentiment inconditionnel d'amour qui nous est adressé. Ce sentiment n'est pas que dans notre tête, nous le vivons totalement dans notre chair, dans notre corps, dans notre âme.

Les autres domaines

1. L'art

L'art n'est pas une pratique ou une méthode en elle-même. Mais il est simple de remarquer que l'artiste, lorsqu'il s'implique dans son art, lorsqu'il s'applique à son art, s'identifie aux émotions qui sont créées et les vit réellement et totalement ; son art est alors même capable de générer des émotions à celui qui recevra le message.

Peinture, musique, dessin, graphisme, écriture, poésie, chanson, sculpture, modelage, mais également jardinage, cuisine...

Chaque activité humaine peut permettre de s'impliquer en faisant intervenir nos sens en les développant dans un sens d'épanouissement, et de recherche de la perfection, de la beauté (relative). Cet engagement nous permet de vivre dans un état d'unité. Cet état nous habite et nous transforme.

Mais, comme toujours, cela dépend de notre « intention ». L'intention sous-tend le résultat de la technique.

La technique :

Connaître la technique et se plonger dans le sens de l'œuvre. Le sport :

Nous pouvons dire exactement la même chose que pour l'art avec l'élément supplémentaire de l'implication du corps.

Certains sports sont de véritables initiations d'être.

Il ne faut pas cependant se tromper d'objectif. Si le « combat » est bien souvent avec soi-même, il ne doit pas être le lieu d'un déchirement de soi-même. Encore une fois, l'activité comme le sport n'est qu'un support pouvant s'ouvrir sur le meilleur comme sur le pire.

2. L'hypnose

L'hypnose a beaucoup évolué comme nous avons pu le voir lors de la formation à Lariboisière. Rappelons toutefois qu'historiquement, elle s'inscrit dans la lente évolution qui fait passer du

Mesmérisme à la psychologie de l'induction.

Aujourd'hui il existe encore d'énormes confusions entre l'état hypnotique, qui n'existe pas en tant que tel, et l'induction proprement dite. L'état hypnotique n'étant qu'un résultat de cette induction et n'existant pas indépendamment de lui.

Souvent nous considérons que seul l'état cataleptique, assez spectaculaire il est vrai, est de l'hypnose. En fait, cet état est souvent déclenché dans de nombreuses autres méthodes et ne résume pas l'hypnose.

Cependant, tout état est sous-tendu par une possibilité d'expérimentation du cerveau. Dans cette hypothèse tout état induit correspond à une réalité intrinsèque.

Mais l'état d'hypnose (mot créé par James Braid) est superposable aux états méditatifs !

L'hypnose classique consiste à se synchroniser avec la personne et à induire un sentiment ou une sensation. A partir de cette situation, il suffit de la faire évoluer, le pratiquant étant concentré sur les mots qui deviennent réalité. La personne s'identifie progressivement aux sensations visuelles, olfactives, kinesthésiques, auditives... Elle y croit « dur comme fer ».

Les modes d'hypnose ont progressivement évolué pour actuellement être centrées sur l'induction. La relaxation peut être utilisée mais n'est pas indispensable. Elle est souvent un

bon moyen de se synchroniser et surtout d'apaiser les agitations mentales de la personne. Cependant elle n'est pas indispensable. Dans l'hypnose dite Ericksonienne, il s'agit plus de « glisser », à un moment où la personne est réceptive, une information qu'elle peut reprendre à son compte et qui va agir à son insu.

Pour cela, il n'est parfois même pas nécessaire de dire que l'on fait de l'hypnose. Les suggestions qui sont faites peuvent l'être dans une conversation tout à fait naturellement et nous pourrions dire que comme M. Jourdain, nous faisons quotidiennement de l'hypnose sans le savoir.

En quoi cela rejoint-il la méditation, qui normalement se définit comme un état d'équanimité ?

Dans la relaxation, dans la méditation, nous utilisons souvent des phrases positives qui peuvent induire des états qui nous renforcent dans le quotidien. L'hypnose Ericksonienne a cet objectif. Non pas de nous placer dans un « état » d'hypnose mais de nous placer dans une dynamique d'amélioration de notre vie quotidienne. Elle permet d'avoir une meilleure structure, plus de confiance, plus d'équilibre en soi et en la vie. N'est-ce pas également un des objectifs de la méditation que de nous redonner notre propre squelette interne. N'est-ce pas le but de la méditation que de nous aider à vivre notre vie quotidienne normalement ?

Dans l'hypnose E. il est souvent utilisé des « paraboles » pour induire l'image qui va générer un nouveau sentiment.

En général nous sommes en présence de « perte de confiance », angoisses, manque d'énergie, perte de repères.

Des images suggérant la stabilité vont permettre à la personne de s'identifier spontanément au sentiment induit. « Dorénavant, vous êtes comme sur un tricycle, vous ne pouvez plus tomber, les roues latérales vous retiennent... ».

« Vous êtes comme sur un champ de bataille, vous avez été touchée par une balle perdue et maintenant il faut vous soigner » (image donnée pour faire accepter une maladie). Vous êtes comme dans un brouillard intense depuis quelques mois. Vous ne pouvez ressentir que ces trois mois à errer sans savoir que la fin du brouillard est proche.

Parfois, des explications simples voire simpliste de la vie de la personne peuvent donner autant de résultats que des discours s'éternisant.

Le principe de la parabole est d'une très grande fréquence dans les enseignements traditionnels.

Il est évident que les méthodes comme Trataka sur une bougie, les sensations faisant intervenir la relaxation comme le training autogène de Schultz, les suggestions sous formes de phrases courtes et positives, les images sont utilisées en relaxation et méditation yogiques.

La correspondance est flagrante. La technique :

Se synchroniser avec la personne. Lui suggérer des sensations de plus en plus élaborées. Utiliser une voix la plus profonde possible. Utiliser également la fixation d'un objet.

Dans l'hypnose E. il s'agit plus de « désarçonner » la personne et d'en profiter pour lui suggérer une image.

3. La méthode Silva

Synthèse de nombreuses méthodes antérieures, elle a elle-même fortement influencé les autres méthodes utilisant la relaxation et surtout les images ou intermédiaires symboliques, comme la Dynamique Mentale, l'Activation Mentale...

C'est le Mind Control.

José Silva utilise des symboles très forts pour permettre à chacun de laisser exprimer en soi ses pensées.

C'est avec l'un de ses fils que lui est venue l'idée d'avoir recours aux « conseillers ». Un homme et une femme qui nous guident lors de nos « relaxations profondes ». Il développe également tout un côté

« PES » (Perceptions Extra-sensorielles). Enfin, il fait référence à de nombreux arguments scientifiques, en particulier celui des ondes alpha comme prémices à la relaxation, donnant lieu à des utilisations équivoques grâce au biofeed-back (découvert par la psychiatre Joe Kamiya en 58 à l'université de Chicago).

La technique :

Basée sur la relaxation et la visualisation.

L'exercice typique est la création de ses conseillers et le recours à leurs conseils par le biais de questions que nous leur formulons directement en relaxation.

4. Le Training Autogène de J.H. Schultz

Schultz dans les années 1908 étudie l'hypnose et remarque que certaines personnes peuvent elles-mêmes se placer en état d'hypnose. Elles présentent alors un ensemble de symptômes très significatifs liés à leur état. Il pense alors qu'en induisant ces sensations, il est possible par soi-même de déclencher un état hypnotique. Il suffit de se concentrer sur son corps et suggérer que l'on ressent son corps lourd, pesant, pour le ressentir et « être » dans cet état d'hypnose qui à la fois relaxe et permet d'être sensible aux suggestions.

Schultz décrit deux types d'états. Le premier est un état de concentration extérieure. Apparaissent derrière les paupières ou dans l'espace visuel des sensations de tâches, couleurs... Dans le deuxième état, il apparaît des scènes parfaitement définies, des images bien achevées «se déroulant comme des séquences d'un film auquel on assisterait comme spectateur ».

Dans d'autres circonstances, ce sont des éléments à contenu idéatif qui apparaissent. Parfois ce sont des expériences et des espaces modifiés que l'on ressent.

Le TAS se développe en France à partir des années 53.

Il a pour objectif comme l'indique son nom de permettre à l'élève de devenir autonome. Pour cela, on considère qu'il faut environ six mois pour acquérir la méthode.

La technique

Cycle de base

Je suis tout à fait calme.

Prise de conscience de chaque membre. Evocation de la lourdeur. Mon bras est lourd. Evocation de la chaleur. Mon bras est chaud. Observation du souffle. Je suis toute respiration.

Observation de la fréquence cardiaque. Mon cœur bat normalement et calmement.

Observation du plexus solaire. Je sens des ondes de chaleur.

Sensation de fraîcheur du front. Mon front est frais. Prise de conscience du bien-être ainsi engendré.

Applications à des situations : Je n'ai pas peur du plonger de 3m.

Cycle supérieur

Observation concentration sur le front.

Evaluation de sa couleur. Relation avec son affectivité.

Visualisation des différentes couleurs. Visualisation d'objets.

Méditation : Sur des questions : L'éternité, qui suis-je ?

5. La relaxation de Jacobson

De 1900 à 1974, Jacobson se consacrera à la recherche des relations entre les tensions musculaires et les tensions psychiques. Bien avant l'heure, il étudie le stress. Il constate que toute pensée s'accompagne de contractions musculaires et il développera une méthodologie très analytique de relaxation musculaire.

Il découvre, entre autres, que plus le sujet est relâché, moins il réagit émotionnellement à un stress, par exemple un bruit. Inversement, plus il est tendu au départ, plus il sera réactif. Un bruit peut être une gêne dans un cas et non dans l'autre.

D'autre part, il identifie l'importance de la relaxation des muscles oculomoteurs et phonateurs pour diminuer la production d'images et de pensées liées aux images et discours intérieur.

L'apprentissage peut suivre deux modalités mais est très systématique et long. Cette relaxation refuse toute suggestion et fait appel à la SENSATION corporelle.

La relaxation analytique

Prendre conscience des muscles. Dans un premier temps, en les contractant puis en les observant. C'est la différence de sensation qui nous permet de ressentir ce qu'est la relaxation musculaire. Groupe musculaire après groupe musculaire, cela requiert un apprentissage d'une heure par jour. Nous pouvons procéder soit après des contractions isométriques soit après des mouvements.

Le deuxième temps, après au moins sept séances, nécessite un approfondissement de la relaxation. La relaxation peut toujours s'approfondir.

La relaxation différentielle

C'est l'application de la première phase à la vie courante. Il faut s'entraîner à détendre les muscles non utiles aux mouvements et n'utiliser qu'à bon escient les muscles nécessaires au maintien de l'attitude ou au mouvement : assis, à la marche, en conversant...

Techniques de relaxation des années 50-60

Elles sont toutes dérivées des méthodes Schultz ou Jacobson.

Après la relaxation de Schultz, cela consiste à recourir aux suggestions : Suggestions spécifiques à des organes.

Suggestions spécifiques sur des comportements. Suggestions spécifiques sur des qualités.

Certains utilisent la relaxation pour favoriser des thérapeutiques à visée analytique sur les concepts de la psychanalyse. Associations libres, évocations de « blocages » ou événements émotionnels forts pour s'en libérer.

6. La sophrologie

Dans les années 60, un élève de Schultz ; Alfonso Caycedo, neuropsychiatre espagnol, va créer la sophrologie.

C'est à la fois une philosophie, une méthodologie, une approche expérimentale.

Caycedo crée la sophrologie (sos-phren-logos) pour instaurer un cadre « scientifique » pour étudier toutes les manifestations de la relaxation et de l'hypnose en dehors des courants « folkloriques » et leur donner des lettres de noblesse.

La sophrologie veut donc être une branche de la médecine qui étudie toutes les modifications de la conscience.

Les techniques s'appuient sur les exercices du yoga utilisés à Jaïpur avec Swami Anandanand au centre de YogaThérapie.

Les méthodes de « nettoyages » avec Jala Neti et les Kryas de base comme Kapalabathi forment le premier degré de la relaxation dynamique.

Les méthodes de relaxation s'appuyant sur Savasana et l'imagerie mentale forment le deuxième niveau.

Les méthodes empruntées à la méditation forment le troisième degré. Les visualisations sont nombreuses.

La technique

Elle est très variable dans les faits car elle ne s'appuie pas sur une seule méthode. Cependant elle utilise un vocabulaire spécifique en ajoutant le terme sophro : sophronisation, sophroacceptation...

D'une certaine façon, la sophrologie a été une méthode développée pour occidentaliser les méthodes de yoga et méditation orientales. Le but a été parfaitement atteint. Aujourd'hui, seuls les exercices de relaxation profonde avec visualisation ont été retenus.

C'est la méthode la plus répandue parmi ces relaxations avec visualisation. Cependant, la méthode n'est développée qu'en pays de langue française et n'a pas eu de rayonnement au-delà. De plus, il n'existe pas de publications sur ses effets. Le yoga Nidra en est l'équivalent point par point, c'est-à-dire un yoga spécialisé dans la visualisation.

7. L'Eutonie de Gerda Alexander

Après avoir étudié la danse sans musique et avoir été très malade, Gerda Alexander fonde sa méthodologie.

Elle s'appuie sur la conscience du corps pour rechercher un tonus optimal.

La technique

- Observation de son corps voire du système osseux. Contacts avec le support ou indépendamment.
- Observation des sensations de son corps.
- Observation du volume de son corps.
- Auto-manipulations.
- Mouvement progressifs.
- Utilisation d'un contact spécifique pour mieux ressentir son corps. (Bâton, puis avec l'autre et les autres).
- Concentration sur des sensations de circulation dans le corps.
- Les mouvements eutoniques. Du bâillement au jonglage.
- Les mouvements simples. Les mouvements contre résistance.

8. La psychocybernétique

Maxwell Maltz, chirurgien esthétique, découvrit la psychocybernétique en remarquant la différence qu'il pouvait exister entre l'image réelle que ses patients offraient aux yeux des autres et l'image qu'ils avaient d'eux-mêmes.

Il considéra qu'il fallait environ trois semaines pour s'habituer à sa nouvelle image, temps nécessaire pour que notre cerveau la digère.

Il mit au point des méthodes de relaxation qui consistent à s'imaginer vivre tel que l'on aimerait être.

« Pour être un héros, pensez et vivez en héros » Voltaire.

En relaxation, nous visualisons, en faisant intervenir le maximum de sens, l'état dans lequel nous souhaiterions être (absence de maladie, d'un défaut, présence d'une qualité, d'un sentiment...).

Cette méthode est utilisée pour l'arrêt du tabac, pour la perte de poids, pour redonner confiance, pour lutter contre le trac, pour développer l'effet placebo...

La technique fait appel à la visualisation de soi-même dans la situation désirée.

9. L'image de soi

Nous avons tous en nous une idée assez précise, mais parfois inconsciente, de ce que nous pensons être.

Nous sommes bons en math, nul en langue, bon en bricolage, mauvais en cuisine.

Cette idée que nous avons de nous-même vient essentiellement de nos expériences. Nous faisons, quelque chose, le résultat apparaît, et nous l'interprétons comme bon ou mauvais. (De façon schématique). Progressivement, se construit une image de nous-mêmes. Parfois assez proche de la réalité, parfois limitant. D'autant plus que nous sommes dans la réalité subjective et non pas objective. Seulement, voilà, nous réagissons à ce que nous croyons être vrais. Si nous pensons que la cicatrice que nous avons au visage nous défigure, nous serons timides en société et n'oserons pas apparaître. Inversement, si nous pensons que cette cicatrice est la marque d'un duel prouvant que nous sommes intrépides et fort, nous ne manquerons pas de la « montrer » en société et nous en serons fiers.

Ainsi, l'image que nous avons de nous-mêmes, à la fois physique, morale, intellectuelle... Dessine en nous nos possibilités et limites.

Cette image, et c'est là qu'intervient le travail de Maxwell Maltz, va devenir un objectif à « atteindre » tout comme dans les servomécanismes.

Le cerveau est fait pour être actif et diriger nos comportements. Il procède pour cela en deux temps, premièrement il identifie un objectif puis il va le réaliser dans un deuxième temps. Pour atteindre un but, un servomécanisme fonctionne après avoir identifié sa cible par autocorrections. Une erreur dans le calcul de la trajectoire et, par un mécanisme de feedback, il corrige son trajet. Par petites touches successives, il précise de plus en plus son but. Nous fonctionnons un peu comme cela dans notre vie quotidienne, par buts successifs, du marché que nous devons faire pour notre déjeuner, à la douche que nous allons prendre, en passant par l'examen que l'on doit réussir, l'éducation de nos enfants, la maison à payer...

Celui qui se retrouve sans but, sans aucun sens à sa vie, n'a plus de dynamique et... tombe. Tout comme un cycliste qui s'arrête d'avancer bascule sur le côté, n'étant plus maintenu par la dynamique qui le propulse.

Mais il existe un objectif que l'on a en permanence devant nos yeux même si ce n'est pas conscient, c'est l'image que nous avons de nous-même.

La motivation est liée à deux forces :

Le sentiment de compétence et le sentiment d'autodétermination. Ces deux forces engendrent un phénomène de spirale. Il en est de même avec l'image que nous avons de nous-mêmes. Si nous commençons à douter de nous, nous allons progressivement nous en convaincre et renforcer cette image de nous-mêmes. Nous ne lirons plus dans nos actes que ce qui nous permet de nous conforter. Nous sélectionnons ce que nous pensons être. Cela renforce encore plus notre image de nous-mêmes et ainsi de suite.

Seule une modification de notre image peut renverser la vapeur. L'abandon, la foi, la relaxation qui nous permettent d'expérimenter des « états » différents vont enrichir notre expérience et nous permettre de modifier « l'image de soi ».

10. Le flow

Depuis plus de trente ans, Mihaly Csikszentmihalyi étudie le bonheur. Ce psychologue hongrois est un grand pionnier de la « psychologie positive », il a quitté sa Hongrie natale au début des années 1950 pour les Etats-Unis. Après avoir dirigé le département de psychologie à l'université de Chicago pendant trente ans, il est aujourd'hui directeur du Centre de recherche sur la qualité de la vie au Claremont College, en Californie. Ce spécialiste de la "psychologie positive" a exposé l'essentiel de ses découvertes sur "l'expérience optimale" dans son ouvrage *Vivre, la psychologie du bonheur* (Pocket, 2005). Galvanisant pour tous ceux qui cherchent à profiter vraiment de la vie. Il est également l'auteur de *Mieux vivre en maîtrisant votre énergie vitale* (Pocket, 2006) et de *La Créativité* Mihaly Csikszentmihalyi se demande ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue. Remarquant que l'argent ne fait pas le bonheur, il observe ceux qui trouvent le plaisir et une satisfaction durable qui les amène dans un état de « flow ». C'est un état qui point par point correspond à la méditation. Engagement dans une action concrète et dont on peut avoir un retour immédiat, implication corps et âme, sentiment de disparition de son individualité, suspension du temps.

Les différents thèmes de méditations

Nous avons vu lors de l'observation et la prise de conscience par le témoin de nos états que les émotions se traduisaient dans le corps par de multiples sensations et qu'il était possible de les conscientiser et vous pouvez les évaluer sur une échelle de 0 à 10 ou 0 est l'absence d'émotion et 10 le maximum que vous puissiez imaginer ressentir maintenant.

Ces états s'accompagnent de « sentiment » c'est-à-dire d'états caractérisés par l'un des 5 sentiments suivants : Insécurité, impuissance, solitude, culpabilité et dévalorisation de soi. Ces 5 sentiments se traduisent par des pensées irrationnelles ou négatives. A l'inverse de ces pensées il est possible d'avoir des pensées positives ou cognitions positives qui peuvent s'évaluer sur une échelle de 1 à 7. Plus on est dans le sentiment identifié, plus la cognition positive se trouvera basse sur l'échelle.

Pour contrecarrer ces différents états qui sont plus ou moins associés avec les émotions, il est indispensable tout d'abord de « dissoudre » l'émotion pour se retrouver dans un état de fluidité. Vous disposez pour cela de postures, de respirations et de visualisations ou méditations. Nous avons donc regroupé les méditations en 5 groupes qui s'adressent à chacun de ces sentiments pour en être l'antidote.

Selon que l'état d'insécurité, d'impuissance, de solitude, de culpabilité ou de dévalorisation se sera produit tôt dans l'enfance (positionnement grégaire) ou secondairement lors d'une situation (choc ou trauma), vous pourrez pratiquer la méditation de manière prolongée quotidiennement ou ponctuellement.

Nous définirons un sixième type de méditation en rapport avec le développement de la compassion ou de la gratitude ainsi qu'un septième type de méditation en rapport avec des situations comme la dépendance, la douleur...

1. Installer la sécurité, contre l'insécurité

L'insécurité a besoin d'être compensée par la sécurité et l'apaisement. Les postures de flexion vont dans ce sens, les respirations allongées et apaisantes vont également dans le même sens.

Les méditations spécifiques vont se construire de manière à suggérer un environnement apaisant et serein dans lequel l'élève se sentira en sécurité.

Cependant, les premières méditations ou relaxation à permettre cela, ce sont les méditations ou relaxations qui permettent d'effacer les tensions musculaires en rapport avec le sentiment de danger. Celui-ci se traduisant régulièrement par des tensions dans l'avant du corps à l'emplacement des différents chakras comme le nœud à la gorge ou l'oppression thoracique pour les localisations les plus fréquentes.

Relaxation de base : rotation de la conscience dans le corps

Du coup, la relaxation de base, qui permet de prendre conscience des différentes parties du corps en les relâchant est parfaitement indiquée pour préparer cet état (voir page. La rotation de la conscience dans le corps également. Elle n'en est que l'accentuation.

Elles consistent à faire une rotation assez rapide des différents groupes musculaires ou zones en les passant en revue selon un ordre anatomique progressif. Selon les écoles et en particulier de Yoga Nidra, le sens de rotation peut

différer. Il est bon de reprendre toujours le même pour déclencher une espèce de réflexe conditionné. En se plaçant toujours dans la même rotation, vous déclenchez instantanément l'état d'apaisement.

En général, la rotation de la conscience dans le corps se fait plusieurs fois. Elle est équivalente à des méditations comme le balayage corporel ou le scan corporel ou Vipasana. Cette attention dans le corps permet à la fois de prendre conscience des sensations mais aussi de les relâcher ce qui en fait une technique de choix.

Scènes Tranquilles de la Nature et Refuge

Les visualisations de scènes tranquilles de la nature, vont quant à elle non pas s'appuyer sur la détente corporelle par la prise de conscience, ni par la volonté, mais par la visualisation d'une scène agréable et l'installation d'un ancrage positif. De même qu'il existe des ancrages négatifs entre une pensée et un état corporel en passant par la tension ou contraction musculaire, il peut y avoir une association entre une image, une pensée et une décontraction musculaire.

Vous formulerez la demande à votre élève ainsi : « pouvez-vous me dire quel serait le paysage dans lequel vous vous sentirez en sécurité, en paix et calme ? »

Cette installation de lieu de sécurité est une méthode universelle que l'on retrouve dans de nombreuses traditions. L'appartenance à un groupe débute souvent par ce biais comme, par exemple, la prise de refuge dans le Bouddhisme Tibétain. Dans cette méditation, on fait appel à l'ensemble de la communauté pour être protégé et on visualise l'ensemble de la communauté.

Les yeux peuvent être ouverts ou fermés. Quel serait pour vous l'endroit où vous pourriez-vous vous sentir protégé ? Ce peut-être aussi bien une plage, qu'une montagne, qu'un paysage de campagne ou même un jardin. Ce peut-être un lieu qui existe, dans lequel vous vous êtes déjà trouvé ou un lieu imaginaire. La très grande majorité des patients proposent une plage. Mais tout lieu est bon. Une forêt, un lac, un ruisseau... A condition que la personne soit seule, et qu'elle se sente en sécurité.

Vous lui demandez de décrire l'endroit du mieux possible. Vous n'hésitez pas à lui poser des questions. Le relief, les couleurs, les objets... et surtout vous lui demandez ce qui évoque pour elle le sentiment de sécurité. En général c'est le fait d'être seul, dans un paysage calme. Une fois le lieu bien décrit et trouvé, pour s'assurer que c'est bien un lieu de calme et de sécurité dans lequel votre patient se sent protégé, vous lui demandez de vous décrire comment elle se ressent dans son corps. Est-ce qu'elle se sent détendue, confiante et en paix ? Demandez-lui alors de le décrire précisément : sensations de détente, de calme, de fluidité, de chaleur, d'ouverture de joie, de plaisir.

Le troisième temps consiste à vérifier que la sensation est bien en accord avec la pensée de sécurité. Vous formulez la question ainsi : Quand vous pensez à cette scène, (vous la décrivez...) et que vous sentez que dans votre corps vous êtes apaisé et en sécurité, à combien vous situez-vous sur l'échelle de 1 à 7 ou 1 vous n'y croyez pas du tout et 7 vous y adhérez totalement quand vous vous dites, « je suis en sécurité ? ».

Si vous n'êtes pas à 6 ou 7, imaginer la scène et répéter la phrase tout en respirant deux trois fois profondément avec le mouvement des bras (synchronisation). Et révéifier la situation. Si le chiffre est toujours inférieur ou égal à 5, changez de lieu. Ce lieu est alors un lieu qui sera utilisé dans toutes les circonstances dans lesquelles vous aurez besoin de déclencher un état de calme et de sécurité. Autant après une séance ou l'élève ne se sent pas bien qu'au cours d'une séance.

Vous pouvez également lui conseiller dans la vie courante. Vous aurez associé un mot clé que vous pourrez lui demander pour réactiver cet état. Pour associer cette ancre : demandez-lui de trouver un mot concret et faites-lui répéter à voix basse en en prenant bien conscience tout en imaginant la scène et en respirant à nouveau avec le mouvement des bras. Toutes les scènes de la nature ne deviennent pas obligatoirement des scènes refuges et ne nécessitent pas la mise en place de ce protocole, mais elles génèrent toutes ce sentiment de sécurité et doivent être vécues sur ce mode.

2. Installer la force et la maîtrise, contre l'impuissance

Impuissance et figement

Vous savez parfaitement bien que les sentiments à partir d'une « peur puis stupeur » évoluent selon 4 étapes : Le sentiment de danger, le sentiment d'impuissance, le sentiment de culpabilité et le sentiment de dévalorisation. Bien souvent ces sentiments se prolongent, plongeant la personne dans un état plus ou moins constant de figement.

Votre prise en charge va lui permettre de se libérer de cet état pénible de souffrance. Pour cela vous aurez en priorité recours à la mise en place (en dehors des postures, des respirations) d'une visualisation / méditation qui lui permettra de se reconnecter à la sensation de « sécurité » pour contrecarrer le sentiment de danger.

Dans de nombreuses situations, nous nous sentons impuissants face à la difficulté. Nous nous retrouvons figés. Nous sommes dans l'incompréhension, l'incertitude, nous sentant incapable de pouvoir faire quoi que ce soit. Cet état se caractérise par un état de tension et de figement dans le corps. Les manifestations sont nombreuses, jusqu'à la sensation de dissociation.

Tout cela, vous l'aurez évalué à travers les échelles d'évaluation à la fois du ressenti corporel et à la fois des cognitions positives qui permettent d'évaluer elles-mêmes les pensées irrationnelles et le sentiment qui prédomine.

Cette impuissance, peut se produire à la suite d'une situation ou événement, mais peut aussi être la conséquence d'un ancrage archaïque correspondant au positionnement grégaire. Ce sera la même chose pour le sentiment de solitude. Toutes les méditations qui vont suivre permettent de renforcer cette confiance qui va faire défaut.

Méditation : situation de confiance et contrôle

Lorsque la situation d'impuissance est installée, vous pouvez y remédier en développant un sentiment de confiance. Pour cela vous utilisez les postures de redressement, d'ouverture, les respirations de type inspiration suspension à plein. Mais vous pouvez également avoir recours à une visualisation d'une scène en rapport avec le sentiment de confiance. Les mots clés dans ce cas sont : force, fierté, énergie, confiance, maîtrise. Cela n'a rien de négatif, il faut absolument les deux éléments : à la fois le sentiment d'être capable de lâcher-prise lorsque l'on ne peut rien y faire, mais aussi le sentiment de capacité, de confiance à agir lorsqu'on peut le faire.

Pour cela, vous procédez de la même manière que lorsque vous « ancrez » un lieu de refuge. Vous visualisez une scène que vous avez vécue ou que vous pouvez imaginer dans laquelle vous avez vécu ce sentiment de force, de maîtrise, de fierté de ce que vous avez accomplie. Les cognitions positives qui y sont associées sont : je suis confiant, je peux le faire, je suis capable de le réaliser, j'ai le pouvoir d'agir... En pratiquant les postures d'ouverture et de redressement, vous avez déjà expérimenté ce changement d'état qui s'accompagne du changement des pensées. Dans la mise en place de la visualisation d'une scène de confiance, vous associez cette pensée positive à un ressenti corporel bien défini : celui de la force dans le corps, de la détermination, de la solidité.

Il existe bien d'autres visualisations qui peuvent être utilisées pour produire le même effet. L'avantage de cette scène est de laisser libre le choix à votre élève et de coller ainsi au mieux à ses ressentis et croyances profondes. De la même manière que la pratique du lieu de refuge que vous devez pratiquer régulièrement durant 21 jours pour s'installer profondément, la pratique de la situation de confiance nécessite une répétition quotidienne pendant plusieurs semaines pour s'ancrer. Elle ne prend pas beaucoup de temps une fois qu'elle est ancrée pour être réactivée et à ce titre peut être répétée plusieurs fois par jour. Mais un minimum d'une fois est nécessaire durant une dizaine de secondes.

Roc, animal, maîtrise

En s'identifiant à un roc, un animal, ou la force elle-même, on modifie progressivement cet engramme. Lorsqu'il s'agit d'une situation précise, il faut installer l'état par identification dans un premier temps dans l'Ici et Maintenant. Vérifier que dans l'espace de travail, il peut s'installer. Puis dans un deuxième temps vérifier qu'il persiste face à la situation pour laquelle votre élève ne possède pas cette ressource. Par exemple, il se sent timide pour parler en public, vous pourrez lui demander dans un premier temps de se sentir solide là, ici, avec vous. Et lorsqu'il y arrive, de ressentir cette même sensation de force et de confiance en imaginant faire sa présentation ou conférence. Vous vérifierez après les cognitions positives dans la situation lorsque les tensions auront disparu.

Soumission dans le positionnement grégaire

Mais, peut-être que cet état de perte de confiance existe depuis toujours. Il est alors le révélateur d'un positionnement grégaire « soumis » ou « dominé » sur l'axe Dominant / Dominé. Dans ce cas, votre élève est incapable de pouvoir prendre le dessus sur une personne ou une situation. Il fait preuve de timidité dans la majorité des situations, il est plutôt réservé et lorsqu'il doit prendre des responsabilités ou des postes de commande face aux autres, il perd pied jusqu'à avoir de véritables crises d'attaques de panique.

Il faut dans ces cas non seulement lui donner la possibilité de faire cette méditation d'identification sur la force, la solidité, à travers un roc ou un animal ou le concept lui-même, mais il faut le répéter tous les jours durant plusieurs minutes pour l'intégrer profondément dans les circuits les plus profonds de notre cerveau. Comme je le disais, il s'agit de situations ancrées profondément souvent, avant l'âge de 2 ans. Parfois très jeune dans la première année même.

Chez les animaux, cette place dans la société peut être déterminée dans la première minute de naissance lorsqu'il y a une portée de plusieurs petits animaux. C'est le premier qui va téter en général qui sera le Dominant de la portée. Ce positionnement grégaire ne se voit que chez les animaux qui vivent en société (meute, troupeau, comme les chiens, loups, lions, bovins et ovins, primates comme le gorille). Il ne se voit pas chez les animaux solitaires comme le tigre, le chat, l'Orang Outang.

Le bénéfice peut se faire sentir dès le premier jour, mais si votre élève arrête, le bénéfice s'estompe rapidement aussi. Il faut répéter cette méditation durant plusieurs mois pour pouvoir l'intégrer dans les patterns les plus profonds. Au moins six mois d'affilé.

Dans ces cas, il est possible de l'arrêter, l'inconscient automatique qui a été conditionné à la naissance aura enregistré l'information et aura modifié ce positionnement grégaire permettant de prendre le dessus dans les circonstances le demandant. Le caractère se transforme peu à peu pour devenir plus expressif, plus communicant, moins anxieux dans les différentes situations antérieures.

Les méditations suivantes sont interchangeable. Il est bon d'avoir différentes méditations pour permettre d'installer différents ressentis qui se complètent. Il est également important de les associer aux autres méditations car cela est rarement isolé et s'accompagne de difficultés d'acceptation, de mésestime et d'insécurité.

Le roc

Lorsque vous proposez de méditer sur le roc, ce peut-être un rocher, un bloc de granit ou tout autre élément minéral qui évoque la force, la densité, la stabilité. Cette méditation renforce la capacité à ne pas se laisser ébranler par les situations extérieures chez les personnes qui se sentent fragiles à un moment donné.

Cette méditation est très pratiquée en yogathérapie et souvent pour débiter une méditation en portant simplement son attention sur la base de notre corps et en l'identifiant à un bloc de béton, de granit qui pèse une tonne et qui est collé au sol. Ceci permet en général de favoriser le maintien de la méditation plus longtemps sans avoir envie de bouger. Dans ce cas, il ne faut pas pour autant suggérer que tout le corps est inerte, il faut au contraire suggérer que à la fois la base est solide et ancrée avec impossibilité de vous déplacer, mais que la partie haute du corps respire et reste fluide. Bien qu'apparemment elle soit stable et immobile de l'extérieur.

L'animal

Il faut que vous proposiez à votre élève un choix dans l'animal auquel il veut s'identifier pour s'attribuer les qualités sur lesquelles il va méditer. Les Yoga Sutras proposent au verset 24 du chapitre III un éléphant : « Y-S III-24 - Si vous méditez sur la force, ou sur l'attribut spécifique de la force d'un éléphant, cela vous aide à développer cette qualité ». Mais s'il est possible de méditer sur un éléphant, il est possible de le faire sur un gorille comme le propose le docteur Jacques Fradin qui a été l'un des pionniers dans la prise en charge par du psychodrame dans la rééducation du positionnement grégaire. Mais vous pouvez le proposer également sur un lion, une lionne, un tigre... Ces animaux évoquant la force supérieure, et la domination sur les autres. Ils se redressent et sont capables de s'asservir les autres. Mais j'ai été parfois étonné par les propositions de mes patients qui ont préféré de méditer sur un ours ou même sur un chat que je ne pensais pas évoquer la force. Mais ce jour-là, ce n'était pas en fait pour la force, mais pour la capacité à justement se détourner du problème, le chat évoquant la possibilité de dominer, mais également de se retourner dédaigneux, ne voulant même pas s'affronter tant la situation lui paraît inintéressante.

Je vous invite donc à laisser votre patient à choisir l'animal qui lui convient parmi un choix et lui suggérer qu'il peut peut-être en préférer un autre.

Action positive dans le futur

Dans de nombreuses circonstances, votre élève sera incapable d'imaginer un futur en particulier lorsqu'il est atteint d'une maladie chronique ou grave ou encore d'une dépression.

Si vous lui demandez comment il voit l'avenir, il vous le décrira de manière très sombre, voire il sera incapable de vous dire quoi que ce soit. Pour lui, il y a « No Futur ! ».

Il est important de vérifier ce point car si vous êtes dans cette situation, vous aurez beaucoup de mal à pouvoir faire évoluer la situation, votre patient ne sachant absolument

pas où aller. Il est perdu, n'entrevoit aucune possibilité. Nous avons évoqué les maladies graves ou la dépression, ce peut-être également utilisé dans le cas de dépendance ou de situations anxieuses.

Un pont vers le futur

Il s'agit d'imaginer ce que sera dans un futur proche sa vie. Imaginer quelque chose qu'il aimerait faire, soit une fois débarrassé de son problème, ne soit pas nécessairement par exemple lors d'un cancer. Vous lui demanderez simplement qu'il imagine quelque chose qui lui ferait plaisir d'accomplir dans quelques mois.

Ce travail de prévision que l'on peut appeler un « Pont vers le futur », et que l'on utilise également une fois qu'un ancrage négatif est réglé pour évaluer la solidité dans le futur, gagne à être pratiqué après une séance de postures et de respirations qui aura permis d'apaiser les sensations d'appréhension d'angoisse ou de peur dans le corps. Sinon, la capacité à imaginer un changement sera entamée.

3. Installer le lien et la relation avec les autres, contre l'abandon et le rejet

Souffle universel

Lorsqu'il y a un sentiment d'impuissance lié à un figement ou stupeur, il y a une perte de la possibilité de faire quoi que ce soit et ipso facto le sentiment d'être seul. Vous le savez, les cognitions positives pour le sentiment d'impuissance sont : « j'ai confiance, en moi, dans les autres et dans la vie ». Le fait d'avoir confiance en soi, donne confiance dans les autres et réciproquement. Si bien que l'impuissance nous faisant perdre confiance en nous et notre possibilité d'agir, s'accompagne de la perte de la confiance dans les autres, ceci étant corroboré par le fait que l'on se retrouve seul face à cette situation.

Cet isolement est un élément aggravant du figement bien qu'il n'en soit pas la cause. Cependant, dans l'évolution du trouble, il peut y avoir une accentuation de cette sensation de solitude voire d'abandon d'autant qu'il y aura eu des situations préalables identiques.

L'isolement peut être perçu comme un abandon, parfois un rejet, voir une trahison. Dans tous les cas, cela se traduit par l'impossibilité de pouvoir compter sur les autres. Lorsque cela se produit, si l'on peut nouer un lien avec une personne qui nous aide, cela va pouvoir modifier notre croyance sur les autres et peut nous montrer que l'on peut rester confiant dans l'humanité. Mais, même lorsque la vie nous a permis de reprendre confiance, et lorsque l'on a pu reprendre confiance en soi par le travail précédent sur la force, (chapitre précédent), il peut persister une confiance dans les autres inférieurs à 6 ou 7 sur l'échelle d'évaluation des cognitions positives et donc il est nécessaire d'entreprendre un travail sur le lien aux autres avec les méditations spécifiques qui suivent.

Le positionnement grégaire

Mais, il est des cas où la perte de confiance dans les autres est présente depuis toujours. Cela est alors symptomatique de l'absence du sentiment d'appartenance au « groupe des humains ». Comme nous l'avons dit au chapitre précédent, à la naissance et dans les mois qui suivent nous allons définir notre positionnement grégaire sur deux axes. Le premier sur l'axe de l'appartenance : est-ce que nous nous sentons accepté et faisant parti du groupe des humains, ou est-ce que nous nous sentons marginaux et rejeté et exclus du groupe des humains. Cela commence en général par la famille, la fratrie, les parents etc. L'autre axe, que nous avons abordé précédemment est celui du positionnement hiérarchique : sommes-nous dominant ou dominé. Nous avons vu l'intérêt des méditations sur la force et le sentiment de pouvoir prendre le dessus sur les choses et les situations.

Pour le sentiment d'être en lien, c'est un positionnement grégaire qui se crée très tôt. Les premiers mois sont déterminants et nous apprennent à faire confiance dans la vie. Nous devons ressentir une sensation de sécurité de base, inconditionnelle qui nous porte. Elle est liée au fait que nous avons reçu de l'amour, des contacts physiques et sensoriels en plus des besoins fondamentaux : sommeil, nourriture et propreté.

Mais au 9^{ème} mois, se produit la prise de conscience de séparation et nous pouvons ressentir l'angoisse de séparation si les moments d'éloignement avec les parents sont trop prolongés

et non compensés. Dans ces cas, nous craignons l'abandon et d'être rejeté. Nous ne sommes plus capables d'être seul et autonome. Nous développons une personnalité dépendante et fusionnelle auprès de notre conjoint, de notre famille ou nos amis. Nous avons du mal à être seul. Chez le bébé, cela se traduit par l'incapacité à passer par un objet transitionnel comme un « doudou » ou autre objet de remplacement.

Ces deux étapes, lorsqu'elles se passent bien déterminent la compliance sociale, c'est-à-dire la faculté à se fondre dans un groupe en acceptant les règles. Nous sommes plus facilement obéissants et gentils, c'est la personnalité opposée à la personnalité froide et cassante, misanthrope et distante.

Dans la vie cela se traduit outre la personnalité dépendante par des attaques de panique lors des situations de séparation. Le sentiment profond de rejet et d'abandon. Pour y palier il faut pratiquer les méditations sur le souffle et le lien avec les autres voir au-delà encore avec tout l'univers. Cela apporte rapidement un apaisement, mais pour être intégré elle doit être pratiquée régulièrement tous les jours pendant plus de six mois comme le dit Jacques Fradin. Il est important dans ces méditations de ressentir cette sensation d'appartenance au groupe et à l'humanité tout entière. Cela s'accompagne d'un sentiment d'être compris dans sa souffrance. Le fait d'avoir le sentiment d'être seul et le seul à souffrir de ce trouble est fréquent et sera compensé par l'expérience d'une méditation basée sur le sentiment inverse, celui d'être profondément compris et de partager la même détresse que l'humanité. Au-delà de la sensation d'être en continuité, il peut y avoir également une sensation d'effacement de son individualité, qui nous amène alors encore plus à se sentir dans l'appartenance de l'humanité.

Univers, étoiles, planète

La méditation sur la conscience de notre univers nous permet de nous situer dans ce gigantisme qu'est celui de notre espace/temps qui a débuté plus de 13 milliards d'années et dont la dimension est de plus de 60 milliards d'année lumière comme le précise Jean-Pierre Luminet, astrophysicien qui dirige l'observatoire de Meudon. Cette méditation en l'imaginant et en le « ressentant » nous permet de véritablement en faire l'expérience et ne pas laisser cette « notion » tellement hors de nos sens dans sa perception purement mentale et théorique. Cette expérience nous permet de relativiser notre existence, elle développe notre humilité, mais du coup, nous remet dans une globalité et développe ce lien bien au-delà de notre personne. Nous prenons conscience de l'existence de ce processus de vie qui nous dépasse largement et nous y relie.

Amour universel

Nous pouvons associer à la compréhension de notre univers un sentiment d'appartenance encore plus fort en développant la notion d'amour universel. Cela correspond comme nous l'avons précisé tout à l'heure à cette notion de besoin fondamental de nous sentir relié à notre groupe. C'est notre positionnement grégaire qui est du coup nourri par cette méditation. Elle doit être pratiquée quotidiennement pendant plusieurs mois, nous le répétons, dans cette indication.

Sans limite

La méditation sans limite nous offre la possibilité de nous sentir relié à l'ensemble de la vie et même de l'univers en s'appuyant sur la capacité lors de la méditation à « éteindre » la région cérébrale qui assure le sentiment d'individualité. L'impression que l'on a d'être une personne distincte des autres humains avec notre propre histoire, en étant capable de reconnaître les différentes parties qui nous composent n'est pas une évidence sur le plan neurophysiologique. Cela est possible parce qu'il existe une structure qui le coordonne. De même, la notion de temps, n'est pas non plus évidente et sous la dépendance également d'une zone spécialisée. Lorsque vous êtes immobile, que votre souffle s'est apaisé, vous pouvez ressentir cette disparition de votre identité propre qui est remplacée par une sensation de plénitude, d'ouverture, d'élargissement englobant tout le reste. C'est une euphorie mais douce qui s'installe en balayant du coup, les peurs, doutes, questionnements et tous les processus mentaux. Nous sommes dans cette continuité. Cette expérience, accompagnée d'une conscientisation nous permet de nous relier de manière solide et profonde.

Elle peut être obtenue par visualisation d'une disparition progressive de notre peau qui est notre frontière comme si nous la gommions avec une gomme. Le retour se fait par la prise de conscience de la respiration et du mouvement.

4. Installer l'acceptation, le lâcher prise, le pardon

L'acceptation

La méditation d'acceptation est fondamentale dans la yogathérapie. Elle est même la clé de voute de nombreuses méthodes comme la Mind Fulness ou Vipasana par exemple. Elle consiste à se détacher de l'événement douloureux que ce soit une situation extérieure, ou une manifestation intérieure. Elle est très générale et s'applique également à la maladie ou la souffrance.

Comme vous le savez, Kabat Zinn le promoteur de la Mind Fulness a débuté ces travaux en appliquant la méditation pleine conscience basée sur l'acceptation dans le traitement des douleurs. Le fait d'être en réaction à un processus pathologique, soit sous la forme de colère, soit sous la forme de peur, provoque une aggravation de l'émotion ou de la douleur initiale. Paradoxalement, le fait d'accepter par un accueil bienveillant la douleur ou l'émotion ou la souffrance quelle qu'elle soit provoque un apaisement de celles-ci.

L'étude portant sur les patientes atteintes d'un cancer du sein métastaté avait particulièrement mis l'accent sur ce phénomène. Lorsque les patientes acceptaient leur situation les douleurs étaient moindres. Dans le quotidien, en consultation, nous le constatons systématiquement, l'acceptation d'une douleur ou d'une émotion permet de se libérer de la part aggravée. L'acceptation permet d'enlever la peine ajoutée à la peine. Le travail d'acceptation est la suite logique du premier travail que nous avons présenté, celui de la prise de conscience de ce qui se passe.

Vous pouvez-vous entraîner dans un premier temps sur les stimuli externes : bruits, lumières, formes, goûts, odeurs... Le principe est de se détacher émotionnellement des stimuli en les acceptant pour ce qu'ils sont, sans les juger, sans les critiquer, sans les rabaisser ou les repousser. Ce processus d'acceptation s'applique également à soi-même. Nous le développerons dans un prochain numéro car cela est l'antidote à la culpabilité et la mésestime que l'on peut avoir pour soi. La pensée positive qui va avec est la suivante : « je m'accepte et je m'apprécie tel que je suis ». La méditation sur la bienveillance et la compassion permet également d'aborder l'acceptation par une autre porte d'entrée.

Ici et Maintenant

La méditation sur l'Ici et Maintenant est tout à fait dans la lignée de la méditation sur l'acceptation. Elle nous amène à rester dans l'instant présent sans voyager du tout dans le passé ni le futur. Son objectif est surtout de ne plus nous laisser dans le vagabondage mental qui s'associe à un état péjoratif. En apprenant à ne pas laisser notre esprit partir, on ne le laisse pas s'accrocher à des émotions sous-jacentes pénibles qui réactiveraient la sensation douloureuse. C'est un exercice qui oblige à rester concentré sur la sensation car pour éviter de laisser aller ses pensées sur le passé ou le futur, il n'y a qu'à se concentrer sur les sensations présentes. Et ceci qu'elles que soient ces sensations. C'est pourquoi cet exercice est la suite logique de la méditation d'acceptation.

Sur les pensées

De la même façon la méditation sur les pensées est également une méditation d'acceptation. Bien que contrairement à la méditation sur l'Ici et Maintenant dans laquelle vous veillerez à ne plus penser, dans celle-ci, vous laissez le vagabondage mental se faire. Vous l'acceptez, mais vous ne vous identifiez pas à ces pensées. Vous observez les pensées comme un phénomène indépendant de vous. Vous allez créer une distance entre elles et vous-même, ce qui est très thérapeutique.

En créant un espace entre la pensée et votre conscience, vous développez le regard extérieur qui vous permet de ne plus vous identifier à elles. C'est un processus mental et ce n'est pas une réalité en soi. Vous pouvez avoir des pensées qui ne « disent pas la vérité ». Elles sont alors simplement l'expression d'une pensée irrationnelle, dans une réalité subjective et non pas objective. Elles expriment une pensée qui a peut-être été vraie à un moment, mais qui ne l'est plus. La pensée irrationnelle se définit comme une pensée qui crée une souffrance et qui ne correspond pas à la vérité présente. Pour méditer sur les pensées, observez les formes qu'elles prennent dans le discours intérieur et les images.

En vous posant la question : « qu'est-ce que je vois défiler dans ma tête comme image » ou « Qu'est-ce que je me dis ? », vous pourrez tout de suite prendre conscience de vos pensées. Dans un deuxième temps, posez-vous la question : « Quel est le thème de mes pensées ? ». Est-ce que ce thème décrit une situation pénible pour moi et sont-elles associées à un sentiment pénible et une émotion douloureuse ? Si oui, vous pourrez alors envisager de travailler spécifiquement sur le corps et les sensations de ce corps.

Stop aux pensées : Ça va passer

L'acceptation par une autre porte d'entrée. Il est tout à fait possible après avoir observé ses pensées et les avoir identifiées comme étant des pensées soit irrationnelles soit pénibles, de se dire : « maintenant, je vais prendre du recul et je vais dire non, je ne veux pas me laisser entraîner par cette pensée qui manifestement n'est pas juste ».

Cette première approche est souvent bénéfique et on l'associe à la vision d'un panneau STOP qui vient marquer le coup de frein. Cependant, cette volonté de mettre fin à une pensée irrationnelle est assez difficile si vous n'intervenez pas dans le même temps sur l'émotion qui en fait le terreau et le ferment. Il faut donc immédiatement en parallèle installer une respiration profonde ou une position adéquate pour se libérer des tensions musculaires associées à cette pensée.

Il est possible également après avoir identifié la pensée irrationnelle de prendre du recul en se disant « cette situation va passer, ces problèmes vont évoluer, rien n'est figé pour toujours ».

Bien-sûr, cette capacité que l'on a à un instant de dire cela témoigne déjà d'un véritable recul qui a été pris au préalable. C'est par un entraînement répété que l'on peut arriver à obtenir une efficacité qui va générer une modification de l'état. Cette pensée pourra s'installer et l'adhésion à cette pensée (la croyance profonde que cela va passer) sera

d'autant plus facile à installer dans la mesure où la pratique de la méditation sur l'instant présent et l'acceptation aura été développée au préalable. Cet arrêt sur image d'un instant donné difficile et pénible, pour se dire que l'on va en sortir n'est faisable et applicable qu'à cette condition.

Visage

L'acceptation par une autre porte d'entrée.

Dépendances

L'acceptation par une autre porte d'entrée.

Douleur

La première marche pour mieux gérer la douleur et paradoxalement la diminuer, c'est bien de l'accepter. Mais la douleur est un phénomène extrêmement complexe où s'entremêlent les facteurs émotionnels qui peuvent l'aggraver comme la peur, la colère, la tristesse, et dans ces cas, l'acceptation signifie la diminution de ces facteurs émotionnels aggravants. Mais la douleur peut être modulée également par les croyances concernant notre situation. Nous pouvons croire que nous avons une raison d'avoir une douleur et sans qu'il n'y ait aucune autre raison cela peut déclencher par un mécanisme d'autosuggestion une véritable douleur ressentie comme telle ! N'oublions pas que la douleur est subjective. De la même manière qu'il est donc possible d'avoir une douleur ou d'en aggraver une par les croyances, il est possible de l'inhiber voir de supprimer une douleur par une autre croyance qui vient la contrecarrer ou l'inhiber.

Cela n'est plus à prouver et l'hypnose médicale l'a largement démontré depuis un siècle de pratique et son développement les dix dernières années dans les services anti-douleur et pour les interventions chirurgicales. Comment inhiber la douleur lors d'une intervention dentaire, lors d'une intervention sur la thyroïde ? Autant de recours à l'induction.

Méditation sur la douleur : identification à un objet

Si l'expérience est importante pour pouvoir accompagner un patient dans l'antalgie, il n'en reste pas moins vrai que les protocoles sont importants et l'un d'eux particulièrement, il consiste à identifier la douleur à un objet et le faire disparaître. Cela répond au protocole de base de la visualisation symbolique qui est utilisée dans maints autres domaines (cancérologie, visualisations positives) et se produit en 5 phases :

- 1) Installation d'un état de calme et de paix général.
- 2) Visualisation de la situation, de la maladie et dans le cas présent de la douleur sous une forme symbolique : ici un objet.
- 3) Visualisation d'un moyen pour résoudre le conflit, la situation, la maladie ou ici la douleur.
- 4) Résolution de la situation : projection dans le futur visualisation positive. (Pont vers le futur).

5) Remerciement et compassion.

Dans la douleur, la visualisation symbolique est très simple, il s'agit d'imaginer la douleur comme un objet de manière à la concrétiser. En effet, la douleur est très subjective et donc peu « appréhendable ». Si notre cerveau peut la matérialiser, il lui sera plus facile d'agir sur cet objet.

Attention, il est très important de ne plus mentionner le terme de « douleur » dans tout l'ensemble du protocole, uniquement la première fois pour décrire l'objectif. Il ne faut plus que le cerveau puisse parler de douleur, mais d'objet.

5. Installer la compassion, la bienveillance, la gratitude, la bonne estime de soi, contre la dévalorisation

Compassion

La compassion est un sentiment qui n'est pas une émotion certes, mais qui comme tous les sentiments s'appuie sur un état corporel. La compassion repose sur la capacité d'un individu à être en empathie des autres, c'est-à-dire à ressentir ce que l'autre peut ressentir. Cette empathie est en rapport elle-même avec ce que l'on nomme les neurones miroirs qui correspondent à une zone cérébrale qui, tout un miroir déclenche dans notre corps ce que l'autre ressent. Vous l'avez certainement expérimenté lorsque vous voyez quelqu'un qui se coupe avec un couteau tranchant, cela déclenche en vous une sensation pénible, comme si vous le ressentiez vous-même.

Il est possible (c'est du moins une théorie que j'émet), que cette empathie repose sur le bon fonctionnement de la sécrétion de mélatonine et donc de la glande pinéale ou épiphyse. On a donc un ensemble : mélatonine, neurones miroirs, empathie qui permettent d'être en communication avec les autres et ainsi de pouvoir s'adapter aux autres. C'est ce que j'appelle la « compliance » humaine, le pouvoir de s'intégrer au groupe, être en lien avec les autres. Cela ne peut se faire que dans la mesure où nous pouvons échanger nos sentiments et les partager.

Ces échanges sont essentiels pour la bonne marche et la bonne collaboration entre les êtres, mais aussi permettre les apprentissages, si ces neurones sont déficitaires, alors, cela peut conduire à la coupure totale comme dans l'autisme. Ces neurones permettent aussi le respect des lois et par exemple de développer le sentiment d'injustice. Lorsque l'on voit une action qui n'est pas juste et qui enfreint les lois, cela entraîne en nous une réaction forte et puissante de frustration et de colère.

L'injustice est la première raison au monde chez les humains de la violence « inter humaine ».

La compassion repose donc sur cette faculté, mais elle n'est pas cette faculté. Elle n'est pas accompagnée de douleur pour nous-mêmes, elle est une sensation de prise en compte de la souffrance de l'autre, mais avec un désir non intéressé d'aider l'autre pour lui permettre de diminuer sa souffrance. Cela s'accompagne à la fois d'une ouverture, d'une décentration de nous-mêmes, pour nous ouvrir à l'autre, mais avec un sentiment de tristesse qui nimbe cette sensation de la souffrance de l'autre.

Ce qui est intéressant d'observer, c'est que cet intérêt pour l'autre entraîne dans notre corps une sensation bien précise que l'on reproduit dans notre corps lorsque l'on médite sur la compassion et qui est un état d'optimisation de notre fonctionnement. Cette souffrance ressentie pour l'autre reste douce et stimule nos ressources physiologiques, endocriniennes et immunitaire. C'est un chercheur Américain qui a démontré ce bénéfice de la compassion. Steven Cob a montré que cela permettait également d'améliorer la qualité du génome et par le biais de l'épigénétique l'expression des gènes anti-inflammatoires. Ces réactions biologiques au cœur de la cellule s'accompagnaient également d'un état de bonheur pour la

personne qui est compatissante. Elle ne sombre pas du tout dans un défaitisme, ni un sentiment d'impuissance bien au contraire.

C'est tout comme si cela permettait au contraire de renforcer notre statut biologique. C'est pourquoi, la compassion est développée dans de nombreux programmes concernant la santé, le premier qu'il m'a été donné de connaître est celui de Carl Simonton, oncologue qui a développé une méthode de prise en charge des patients atteints de cancer à partir d'un protocole de méditation / relaxation / visualisation qui comporte un point consacré à la gratitude et la compassion.

Phakyab Rinpoché, moine Tibétain qui s'est guéri d'une gangrène, m'expliquait que sa pratique reposait en trois points : méditation Samantha pour s'apaiser, méditation Tonglen de compassion et méditation Tsa Lung pour nettoyer les canaux subtils du corps. Cet état de compassion met donc l'organisme dans l'état nécessaire pour optimiser le bon fonctionnement du corps. Rappelez-vous que si pour des raisons éthiques et morales, la compassion est justifiée, et ceci sans en attendre aucun retour, cela n'empêche pas que cet argument soit recevable pour faire partie d'un protocole de soin. C'est ainsi que nous avons dans le protocole de YogaThérapie une pratique compassionnelle qui doit trouver sa place avec celui de la gratitude. Ces deux sentiments étant relativement proches bien que différents et permettant tous les deux de développer ce positif.

D'autres études ont montré par ailleurs que la compassion par le biais de la méditation se développait. Par l'entraînement régulier, nous développons notre aptitude à la compassion et la prise en charge et l'écoute des autres. Cette faculté est présente à la naissance, mais elle doit être éduquée et développée. Elle ne peut pas se développer seule. Elle est virtuelle et par l'exemple, les conditions positives de notre entourage se développent. Chez le tout petit de moins de 2 ans, cette compassion existe. Mais il peut très vite la perdre également. Cette compassion pour les autres est au cœur de la religion et philosophie tibétaine. Toute la religion la développe au point où les chefs religieux partagent la croyance qu'ils se réincarnent vie après vie pour aider tous les êtres de la création à se libérer de la souffrance. N'oublions pas d'ailleurs que c'est la première « noble vérité » du bouddhisme que de penser que la vie est souffrance ! Heureusement, les trois autres nobles vérités considèrent que l'on peut s'en libérer et ceci grâce à un détachement des désirs et frustrations. Enfin, comme le dit l'adage, toute charité bien ordonnée commence par soi-même. Et il ne faut absolument pas négliger cet aspect de la compassion.

La compassion parfois est totalement absente de la relation que nous avons avec nous-même et fait place à du despotisme, de l'autoritarisme, de la tyrannie et du rejet de soi. Combien de fois sommes-nous notre meilleur tortionnaire en malmenant nos organes ou encore les différentes parties de notre corps. Non pas en les faisant fonctionner à outrance, et dans l'effort, mais en les déconsidérant et en entretenant une relation de mésestime. Une personne souffrant de lombalgie développera de la méfiance, de l'aigreur, de la colère contre son dos pour la souffrance qu'il lui procure, une autre développera de la colère contre son intestin qui ne fonctionne pas et ainsi de suite.

Pour que notre corps fonctionne, il faut qu'il s'entende bien avec lui-même, que les organes collaborent et ne s'opposent pas. Il faut que votre cerveau, qui reçoit les informations et les renvoie en adaptant les besoins aie une vision positive de votre corps pour harmoniser le fonctionnement. C'est pourquoi, nous verrons comment envoyer de la bienveillance et de la compassion à tout notre corps et de la gratitude pour la vie et nos ressources positives.

Gratitude

La gratitude est dans la lignée de la compassion un sentiment qui s'inscrit dans notre corps et que l'on peut développer par la méditation. Je rappelle que la méditation consiste à développer un « état » en rapport avec notre « être ». Que si cela part d'un point lié à la conscience et au mental, cela se traduit par une action dans le corps et implique le corps totalement à part entière. C'est d'ailleurs ce qui en explique le bénéfice. La gratitude s'exprime donc en faveur de la vie elle-même, on peut aussi l'appeler reconnaissance, remerciement.

Ce n'est pas toujours facile pour un patient que d'avoir de la reconnaissance pour la vie, surtout lorsqu'il est malade et qu'il trouve justement ne plus avoir de prise sur son corps et la vie, et souffrir ! Comment lui expliquer qu'il peut, alors qu'il est malade et souffre, avoir de la reconnaissance pour la vie ? C'est un travail, qui bénéficie de l'entraînement régulier et qui passe par un apaisement de la souffrance du patient. Alors, il remarque que son corps peut aller mieux et il peut remercier pour cette ressource (ou force, ou énergie...) qui lui permet d'aller mieux lorsqu'elle est libérée.

Que ce soit pour la compassion ou la gratitude, ou encore le sentiment d'humilité, cela libère nos ressources internes. L'organisme est le fruit de millions d'années de vie qui ont mutées pour au fil des années, sélectionner les modes de fonctionnement les plus pertinents. Nous sommes passés au gré des barrages de la vie des millions de fois et si bien, que notre capacité à bien fonctionner et à bénéficier des meilleures solutions d'entretien, est innée et nous disposons de toutes les ressources nécessaires pour nous réparer, nous entretenir, nous développer et être le moins malade possible.

Encore faut-il s'en donner les moyens. L'alimentation, l'activité physique, l'hygiène des rythmes et la bonne gestion de nos émotions et stress en fait partie, mais notre capacité à entretenir de bonnes relations d'entraide avec les autres aussi. La compassion et la gratitude en font partie à 100 %. Nous avons pris le temps d'insister sur cette dimension car elle fait insuffisamment partie du yoga qui parfois se focalise sur le développement de la force et de la maîtrise et occulte totalement la bienveillance. Or, elle est partie intégrante du yoga avec Ahimsa qui pour la religion Indoue est en rapport avec cette compassion et bienveillance. Elle va bien au-delà de la non-violence.

6. Envoyer du positif dans son corps

Dans les phénomènes douloureux corporels, il est important de lever la croyance négative rattachée à son corps. Nous avons vu les deux premiers moyens qui passent par une évaluation de la réaction émotionnelle et des pensées limitantes pour les transformer en pensées positives : « j'ai confiance en mon corps ». Il existe également un moyen qui consiste à visualiser son corps fonctionnant bien, par le biais de la méditation ou de lui envoyer de l'énergie positive en utilisant le souffle par les **techniques des souffles** ou de la **compassion**.

1. Adresser de la compassion et bienveillance à son corps

Installer un état de paix et de quiétude.

Ressentir la paix et l'amour dans la région du cœur.

Inspirer sur le cœur.

Expirer de la compassion dans son corps et dans la région particulièrement sensible.

Recommencer plusieurs fois.

Puis, répéter mentalement :

« Mon articulation, ma jambe... mérite de l'affection, de la compassion. Elle souffre et fait toujours un effort, je peux la remercier pour tout ce qu'elle m'apporte. Je lui adresse de l'amour, de l'énergie positive, de la compassion. Je suis avec elle et je m'associe à la difficulté qu'elle peut rencontrer. Elle a du mérite et je la remercie et je peux même lui demander pardon pour mon attitude parfois négative vis-à-vis d'elle... Je lui envoie toute la bienveillance dont elle a besoin et qu'elle mérite comme tous les êtres humains ».

2. Pour envoyer du positif :

S'installer dans un état de paix et de quiétude.

Imaginer un ciel serein, lumineux et pur.

7. L'autosuggestion pour s'endormir

Elle fait appel à la suggestion pour permettre au corps d'adhérer à la croyance qui est évoquée. Elle peut très bien fonctionner dès la première fois ou nécessiter de l'entraînement tout comme n'importe quelle méditation. Elle est totalement liée à notre faculté à adhérer et à « y croire ». Elle est la conséquence et la mise en application de tout ce que nous avons vu en théorie dans cet ouvrage. Il est important que la personne se donne un véritable « ordre » qui doit peser de tout son poids dans la croyance de la personne. Elle peut se préparer par une succession d'adhésions intermédiaires.

1. Pour une théorie unifiante : La représentation du monde et la croyance

Il est en fait une certitude : nous réagissons non pas à ce qui est, mais à ce que nous croyons. Ainsi, le cœur de votre cerveau réagit aux informations qui lui parviennent. Ces informations sont habituellement directement le reflet de ce qui se passe à l'extérieur de vous. Ou de ce qui se passe à l'intérieur de vous.

Mais imaginez qu'il existe entre le cœur de votre cerveau et les informations qui lui sont adressées, une information secondaire qui modifie l'information première. Ce qui résulte de cette addition, ce sera une information nouvelle qui primera sur toute autre. Et votre cerveau réagira à celle-ci.

2. La réalité subjective et la réalité objective

Nous appelons réalité objective ce qui se passe d'une façon réelle à l'extérieur de notre corps ou à l'intérieur de notre corps, indépendamment de notre interprétation, et qui existe donc même lorsque nous ne sommes pas là.

Une table existe en dehors de nous, que nous soyons ou non dans la pièce. Mais dès que nous la voyons, nous en avons une perception. Celle-ci est dite objective dans un premier temps. Pourtant, cette perception peut dépendre de nombreux autres éléments d'ordre psychologiques ou physiques et nous donner une autre perception de la table. La lumière, l'obscurité, la musique, le silence, nos expériences passées, notre état nous influencent pour avoir une perception qui ne sera pas la même que celle d'une autre personne ou à un autre moment de notre observation. Notre perception et l'effet qu'elle produit est une réalité subjective. Une réalité, puisque cela déclenche une véritable réaction, mais subjective, car elle est différente d'un autre point de vue.

Nous avons chacun notre propre réalité. Celle-ci diffère de celle de notre voisin, mais correspond à notre propre logique. Elle est influencée par nos limitations neurosensorielles, notre éducation mais surtout par notre personnalité et notre vécu. Un mot, une situation, une phrase, un objet aura pour nous une signification qu'elle n'aura pas pour le voisin.

Progressivement nous construisons ainsi notre propre monde avec notre propre façon de le voir. Au sein de ce monde, nous avons une certaine idée de notre place dans ce monde. Nous construisons notre image de nous-mêmes, nous adhérons à nos croyances et notre représentation du monde s'éloigne plus ou moins de la réalité objective. Plus notre

conception s'en éloigne, plus nos réactions risquent d'être inadaptées. C'est pourquoi la priorité du yoga est de nous aider à avoir plus de lucidité, c'est-à-dire moins de distorsion par rapport à la réalité objective. Certes, nous ne vivrons jamais avec une réalité objective parfaite, mais dans le respect de nos limitations physiologiques, nous pouvons nous en approcher. En tous cas, nous pouvons éviter d'en être éloignés et d'en faire une source de souffrance.

Cette réalité subjective est en dernier recours la réalité à laquelle nous adhérons et nous réagissons. Inutile de dire à une personne phobique que ce serpent n'est pas méchant, elle aura le cœur qui battra la chamade, les yeux exorbités et elle n'aura pas de tranquillité avant d'avoir mis au moins cent kilomètres entre elle et le serpent. Inutile de dire à telle autre personne que vous ne vous lui vouliez pas de mal : si elle en a décidé autrement parce que dans son vécu intérieur, elle ne peut pas imaginer une autre réaction à son encounter, elle réagira exactement comme si vous lui aviez fait du mal. Inutile de dire à telle personne qui prend un placebo que ce médicament est placebo et que ce n'est que de la mie de pain, elle vous dira que vous n'avez rien compris et que ce traitement est particulièrement efficace mais que les laboratoires se sont ligüés contre la mie de pain car c'est un médicament de coût peu élevé.

Lorsque vous hypnotisez une personne, et ce n'est pas difficile, (voir exercice) que se passe-t-il ? Vous allez intervenir dans son système de croyance. Vous allez progressivement modifier sa perception du monde pour remplacer sa perception directe, c'est-à-dire sa prise avec la réalité objective, par une perception subjective plus forte, un peu comme s'il existait une compétition entre l'imaginaire et la réalité. Il existe en fait deux voies neuronales différentes qui vont à un moment se rencontrer. La plus forte l'emporte sur l'autre et apporte son information jusqu'au cœur du cerveau, c'est-à-dire la région limbique qui déclenche les réactions physiologiques : endocriniennes et neurovégétatives. D'une façon générale, les réactions émotionnelles sont plus fortes tout simplement car elles sont proches des structures endocriniennes et neurovégétatives. Elles ont donc moins de chemin à parcourir. Par contre, la raison, le raisonnement, mais aussi l'imagination vont demander un plus grand effort de concentration pour entraîner une réaction du cœur du cerveau.

Mais lorsque la suggestion se fait progressivement, vous passez d'une croyance à une autre par étape et vous construisez une représentation qui va accueillir la suggestion. L'information va devenir de plus en plus vraie et vous adhérez totalement à l'information qui est donnée. C'est ce qui se passe avec les expériences de Maurice Daubard. Progressivement, il développe une autosuggestion, par auto-induction. Il adhère de plus en plus à ce qu'il dit et son organisme réagit exactement comme si la température était importante entraînant une vasodilatation périphérique et empêchant les brûlures par le froid. Pour avoir une efficacité dans la suggestion, il faut respecter en fait un élément fondamental, il faut qu'il y ait une prédisposition. Cette prédisposition n'est pas nécessairement une croyance en la méthode mais elle doit être implicite.

Par exemple, il ne faut pas commencer d'emblée par dire : vous dormez. Il faut une progression dans la suggestion. Commencez d'abord par vous synchroniser avec la personne. Dites-lui quelque chose qui est vrai. Comme cela est vrai, elle pensera inconsciemment que ce que vous dites est le reflet de la réalité. Puis, dans un deuxième temps en respectant cette suggestion, proposez une suggestion qui soit facile à réaliser. Par exemple qu'il existe des picotements dans la paume de la main. Cette sensation survient avec facilité pour toute personne qui s'y concentre un peu. Dans la mesure où cette sensation apparaît et qu'elle n'était pas là l'instant d'avant, la conclusion logique de la personne hypnotisée est de se dire : « On m'a dit que j'étais bien relâché, c'était vrai. Maintenant on me dit que j'ai des picotements, et ceux-ci apparaissent, c'est donc que la suggestion marche ». Cette situation la met dans une bonne disposition pour accueillir favorablement les autres suggestions qui vont suivre.

3. Princesse et fil de soie

Vous connaissez certainement cette fable : « Un chevalier, amoureux transi, voulait délivrer sa princesse qui était enfermée au sommet d'un donjon. De tout en bas, il se manifeste à la belle qui, par l'embrasement de la fenêtre, lui fait un signe. Mais bien qu'il soit venu avec une corde, il ne pouvait pas la lancer tellement le donjon était haut. Alors, la belle suggéra d'attacher ses cheveux les uns aux autres. Ce qu'elle fit sur le champ. Elle obtint ainsi un long *fil d'or*, assez long pour toucher le sol depuis le haut de la tour. Mais elle ne pouvait se suspendre à ses cheveux, ils étaient trop fragiles. Le chevalier ne pouvait non plus s'y suspendre pour monter. C'est pourquoi, à l'extrémité de ces cheveux, il attachait une légère ficelle de soie qu'il avait défilée de sa chemise. La princesse remonta précautionneusement le fil de soie qui était plus solide mais suffisamment léger. Une fois qu'elle l'obtint, le chevalier attachait à ce fil de soie plus résistant que les cheveux une autre ficelle d'un calibre plus gros et la princesse le tira jusqu'au sommet. Un troisième voyage se faisait avec une cordelette encore plus grosse à laquelle il fut possible enfin, d'attacher la corde. Lorsque la princesse récupéra au sommet l'extrémité de la corde, elle l'attachait solidement dans la pièce et le prince put monter pour rejoindre sa dulcinée. Il la prit dans ses bras et la redescendit jusqu'à sa monture. Ils partirent alors sur le beau destrier. La fin de l'histoire, vous la connaissez, ils se marièrent et... eurent beaucoup d'enfants. »

Comme dans toute fable, il existe une morale. Celle-ci illustre parfaitement le processus qui prime dans l'hypnose et dans les systèmes de croyance. Il faut procéder progressivement d'illusion en illusion de plus en plus forte pour pouvoir arriver progressivement à destination, mais que l'on suggère trop rapidement une image non acceptable et « tout casse ». Voilà par exemple comment progresser. Vous commencez par dire que le bras est relâché puis vous suggérez que la main picote puis que le bras est lourd, puis que le bras est chaud et ainsi de suite. Progressivement, le cerveau adhère à ce qui est dit et se trouve prêt à recevoir d'autres suggestions qui ne sont pas réelles au départ. Par exemple, vous êtes en bonne santé, votre système digestif fonctionne parfaitement. Vous ne supportez plus la fumée de

cigarette, vous toussiez lorsque vous inhalez ce toxique... Vous gardez votre calme lorsque votre ami (e) vous crie dessus, vous sentez : plus il crie, plus une intense détente s'installe en vous...

Ces suggestions qui peuvent prêter à rire sont en fait parfaitement efficaces, n'importe quelle suggestion peut être prise pour une réalité dans la mesure où elle est amenée progressivement et qu'elle ne s'oppose pas à la croyance profonde de l'individu. C'est pourquoi, il est impossible de faire faire n'importe quoi à une personne sous hypnose. C'est souvent un des fantasmes les plus redoutés. Nous craignons nous faire abuser. Il n'en est rien. Il faut, pour qu'une suggestion hypnotique agisse, qu'elle corresponde à notre façon de voir le monde. Mais dans la mesure où notre conception du monde est prête à l'accepter, n'importe quelle suggestion peut être efficace.

Inversement, si la conception du monde est totalement différente, la personne ne sera pas sensible à la suggestion. De plus, nous pouvons garder notre esprit critique mais « accepter » le contrat de lâcher prise. Lorsque nous allons consulter et que nous nous faisons hypnotiser, nous décidons consciemment de nous abandonner. Mais si, à un moment, nous considérons que cela ne nous convient pas, nous pouvons toujours arrêter. C'est même la difficulté à laquelle nous sommes confrontés, celle d'être toujours critique. La majorité des écueils dans l'hypnose sont dues à cela.

Les études ont été nombreuses pour essayer de déterminer s'il existait des personnalités plus sensibles que d'autres à la suggestion. Le cartésianisme, la naïveté, ne font rien à l'affaire. Il n'existe pas de personnalité plus sensible à la suggestion que d'autres. Mais les études ont montré, encore plus intéressant, qu'une personne peut être sensible à un moment donné et insensible à un autre moment ! Une fois encore, les études sur le placebo sont particulièrement intéressantes pour ce propos.

Certaines seront plus sensibles à l'effet placebo si, par exemple, elles sont à l'hôpital, d'autres, au contraire, seront plus sensibles si elles sont dans un cabinet calme, pourquoi pas style écolo. Certaines seront sensibles à l'autorité, d'autres à la gentillesse, certaines auront un effet placebo plus important si les comprimés sont gros, d'autres s'ils sont petits... Il n'existe pas de norme, nous pouvons trouver tout et son contraire. Pourquoi ? Toujours pour les mêmes raisons. Ce qui est important, ce n'est en aucun cas la situation, ni le médicament, ni la suggestion, mais le système de croyance le plus profond qui le reçoit. Par exemple, imaginons que vous soyez plutôt « Babacool ». Vous mangez bio, vous pratiquez le yoga (ou vous n'allez pas tarder), vous consultez essentiellement des acupuncteurs ou des ostéopathes et vous fuyez les médecins qui prescrivent des antibiotiques.

Cela ne veut pas dire pour autant que lors de votre prochaine consultation à l'hôpital pour un trouble grave, l'effet placebo ne sera pas au rendez-vous. Au contraire, votre façon de vivre, même si elle préfère les médecines alternatives et refuse la médecine plus « agressive », reconnaît à celle-ci une efficacité. Lorsque vous en aurez « vraiment » besoin, elle aura d'autant plus de poids dans votre imaginaire.

Il en est autrement pour une personne qui a eu des expériences malheureuses avec la médecine classique. Roberte a vu ses parents « s'abreuver » de remèdes tout au long de son enfance. Sa mère se plaignait en permanence, et sur le buffet de la cuisine, trônaient une myriade de flacons, fioles, ampoules, comprimés, gélules, potions, sirops... qui devaient tous lui rendre la santé. Le médecin venait régulièrement pour renouveler les ordonnances. Mais sa mère n'allait pas mieux pour autant. Ses différentes hospitalisations avaient obligé Roberte à aller la voir dans des chambres communes, où les gémissements et les odeurs l'ont marquée profondément. Elle ne supporte plus la vue d'un médicament, d'une boîte. La seule fois où Roberte a dû prendre un traitement, ce fut à l'hôpital où elle avait été hospitalisée pour un accident de la route et elle en était ressortie avec des brûlures d'estomac. Qu'en sera-t-il de l'effet placebo pour Roberte lorsqu'elle retournera à l'hôpital ? Elle sera plus exposée aux effets secondaires qu'une autre personne. Car, ce qui importe dans un cas comme dans l'autre, c'est la croyance liée au vécu. De plus, ce vécu va valider la croyance et, de croyance en expérience, on arrive à une vision du monde indéfectible. Tout comme nous confirmons notre vision du monde par nos expériences, dans l'hypnose et l'effet placebo, nous confirmons notre croyance par la vérification de l'effet de celle-ci. Cependant, il est possible de s'attarder sur les facteurs particuliers qui influencent l'effet placebo. Commençons tout d'abord par le placebo lui-même.

8. Mantra

Un mantra ou Mantra est un son ou une phrase qui est répétée et qui permet de nous apporter un sentiment de calme et de paix en nous libérant des tensions. Le mot Mantra est composé de deux syllabes. D'une part « Man » qui vient de la racine manas ou mental et d'autre part le mot « Tram » qui signifie libération. Du coup, le mot Mantra ou Mantra signifie littéralement libérer son mental par le son.

Il existe de très nombreux Mantra. Certains ont un sens lexical, d'autres n'ont qu'un sens symbolique. Par exemple le Aum, revêt un sens symbolique avant tout alors que Ho'oponopono signifie littéralement quelque chose. Ceux-ci peuvent être prononcés à voix haute ou basse voir dans la tête.

Le mantra permet de solliciter la pensée à travers la production de discours intérieur. Lorsque vous prononcez un mantra, votre pensée s'absorbe progressivement dans le son et le sens du mantra et permet d'absorber la pensée focalisée sur ce sens et ce son. L'attention est ainsi occupée par cette activité. Durant les séances de yoga, il est très fréquent de prononcer des mantras conjointement aux exercices qu'ils soient respiratoires, méditatifs ou posturaux. Ils sont très fréquemment rythmés par la respiration. Une partie de la phrase se disant sur l'inspiration et l'autre sur l'expiration. Par exemple le mantra le plus célèbre : So Ham, se réciter avec le So sur l'inspiration et le Ham sur l'expiration. Le sens de ce mantra est : « Je suis cela ».

D'autres mantras moins conventionnels dans le yoga sont utilisés comme : « *J'inspire le positif, j'expire le négatif* ».

Voici un autre mantra attribué à Marc Aurèle : « *Que me soient donnés la sérénité d'accepter ce qui ne peut être changé, le courage de changer ce qui le peut, et la sagesse d'en discerner la différence.* »

Le mantra « *Om Mani Padme hum* » est l'un des mantras du Bouddhisme Tibétain. Il signifie Om, le joyau est dans le lotus. Cette signification est symbolique. Il y a six syllabes qui composent ce mantra, chacune est en rapport avec une qualité : la générosité, l'éthique, la tolérance, la persévérance, la concentration et le discernement.

La récitation des mantras peut se faire à l'aide d'un Japa Mala, c'est-à-dire un chapelet qui est traditionnellement composé de 108 boules. Cela permet en l'égrainant de ne pas avoir à se concentrer sur le nombre de réceptions à faire mais à porter toute son attention sur le mantra que ce soit sa sonorité ou son sens. La récitation se fait alors de manière quasi automatique avec un certain pouvoir de modification de notre état de conscience.

Les **mantras** se distinguent des **Sankalpas** par très peu de choses. Le recours à un terme ou un autre est plus lié à un usage qu'une réelle différence de signification. Le terme de mantra est ancien et remonte à la nuit des temps. Le terme de Sankalpa est utilisé depuis le développement dans la seconde moitié du vingtième siècle du Yoga Nidra.

Un Sankalpa est une phrase courte et prononcées généralement mentalement et qui doit être formulées par la positive. Cela s'adresse à nos croyances profondes pour les transformer. C'est une manière d'agir sur notre « inconscient » pour transformer notre état et nos réactions et pensées. Les Sankalpas rejoignent directement la notion de pensée positive et font référence à la méthode Coué. « *Chaque jour et à tout point de vue, je vais de mieux en mieux* » est la phrase la plus célèbre du pharmacien de Troyes.

Ces phrases seront répétées plusieurs fois selon les pédagogies de manière à bien s'en imprégner. Les mantras sont en général des phrases plus académiques alors que les Sankalpas sont en général des phrases très personnelles qui se construisent en fonction de nos

particularités et qui peuvent être très spécifique d'une personne. Les mantras sont plus généralistes et partagés par tous comme le Aum.

On prête également aux mantras une action directe de par leur sonorité. Le Aum en est un exemple en passant du A qui est un son très ouvert au M qui est totalement refermé. Comme tout son, il s'agit d'une vibration qui induit de ce fait une résonnance sur l'ensemble du corps. Il ne s'agit pas d'écouter un mantra uniquement avec les oreilles, mais également avec toute sa peau et tout son être. Ils agissent un peu comme un diapason qui nous permettrait de réguler notre fonctionnement sur une tonalité de base.

Mantra et chant

La grande majorité des mantras peuvent être chanté sur une mélodie assez lénifiante et répétitive entraînant le mental dans une disponibilité. C'est le cas par exemple des mantras Tibétains. Les mantras Indous sont plus chantants mais également répétitifs.

L'un des plus connus est le Gayatri Mantra qui est cité dans l'un des plus anciens textes le Rig Véda. Il invoque le soleil mais est une métaphore pour nous encourager à transcender notre existence vers la lumière.

Om bhūr bhuvaḥ svaḥ. Tāt savitúr váreṇyaṃ. Bhárgo devásya dhīmahi. Ddhíyo yó naḥ. Pracodáyāt.

Cela signifie approximativement : « Om, Air, Terre et Eau. Que le plus merveilleux et puissant Soleil. Brillant, divin et pieux. Il nous aide à méditer et dépasser notre mental agité. »

Le salut et le Aum

S'incliner

Les mains en salut devant la poitrine incitent à la concentration et l'intériorisation. Ce geste porte le nom de Ananjali Mudra. Il déclenche spontanément une information vers le cerveau qui enregistre cet état d'intériorisation. Dans le salut, il y a également une flexion avant.

Le fait de se pencher en avant est signe à la fois de lâcher prise, de détente, de remerciement et de gratitude. Tous ces éléments font que le salut en s'inclinant est impliquant à la fois sur le plan physique et sur le plan psychique. Mais, cette flexion avant est aussi un signe de « soumission » dans le bon sens du terme, c'est-à-dire tout comme dans les postures de flexion de développer l'abandon à la vie.

Durant son exécution, vous allez aider votre élève à porter l'attention sur les sensations provoquées que vous rattachez à l'abandon et la gratitude. Le salut se fait avant et après la séance de yoga. Elle se pratique bien moins dans le cadre de la séance de YogaThérapie. Néanmoins, elle est souhaitable et bénéfique.

AUM

Le Aum, est une longue expiration accompagnée d'une vibration longue et complète qui passe de l'ouverture et d'un son produit très en avant et de la fermeture de la bouche et la production d'un son très en arrière du palais.

Le Aum contient l'ensemble des sons

Ainsi, du A ou M, il y a la totalité des sons qui sont inclus. Ce « son », permet d'avoir tous les bénéfices d'une longue expiration. L'avantage est dans ce cas de matérialiser par un son la respiration, tout comme lorsque l'on expire en synchronisant un mouvement.

Mettre au diapason le corps

De plus, ce son émet une vibration qui va résonner dans tout le corps et ainsi le mettre au diapason. Toutes les cellules de votre corps vont être influencée par cette émission et s'harmoniser. Vous pouvez d'ailleurs lors de l'expiration penser consciemment aux régions qui sont bloquées et tendues. De cette façon, vous focalisez la vibration dans la région et la relaxez.

Stimuler les aires auditives pour bloquer la « pensée »

Enfin, le Aum a un pouvoir majeur de stimulation des aires auditives. Ce qui a un effet extrêmement important dans l'apaisement des pensées en particulier du discours mental. (Pensées discursives différentes des pensées / images). Dans les déconditionnements de scènes traumatiques ou phobiques, le fait d'expirer sur le Aum, permet de se distancier des pensées irrationnelles qui accompagnent la scène.

Aum : posture de départ

Pour bénéficier de la pratique du Aum, comme pour toute pratique, il convient de bien vérifier la posture de départ. Ce n'est qu'après l'installation de « Asana » que l'on peut mettre en place Pranayama puis les quatre étapes conduisant aux exercices psychosensoriels. La posture doit être d'emblée redressée. Celle-ci doit être verticale, le rachis en étirement redressé, les côtes sont alors bien accrochées, l'abdomen est libre et le diaphragme peut remplir parfaitement son rôle de piston, libre dans son amplitude. Il est alors possible d'y adjoindre Triya Bandha.

Recours à Triya Bandha

Pour améliorer la puissance sonore, il est tout à fait possible de pratiquer lors de l'expiration et de l'émission du son Aum d'y associer la pratique de Triya Bandha qui va se faire progressivement de manière synchrone. Inspirer et expirer en pratiquant Mula Bandha puis Uddyana Bandha et voie Jalandhara Bandha à la fin.



Ho'oponopono : Retrouver le cours naturel des choses

« Désolé, pardon, merci, je t'aime... »

Ces quatre mots issus de la tradition Hawaïenne de type chamanique sont la concision même et expriment une démarche extrêmement profonde pour se libérer émotionnellement face aux événements de vie. A travers ces quatre phases, sont décrits quatre processus de relation aux événements.

Le mot « désolé » permet de prendre conscience d'une situation avec recul. C'est la première phase de conscientisation.

Le mot « pardon » signifie que l'on accentue notre prise de distance. Nous conscientisons que non seulement nous pouvons nous dégager d'une situation dans laquelle nous étions engagés mais dans laquelle nous avons notre part. Nous sommes co-responsables de ce qui arrive car nous sommes une partie de cet ensemble.

« Merci » est le troisième mot et déclenche un sentiment de gratitude pour tout ce qui nous arrive au-delà des situations difficiles et douloureuses. Nous sommes reconnaissants pour la vie qui coule en nous et cela déclenche un mécanisme positif bénéfique pour tout notre être. Enfin, « je t'aime » signe la compassion qui va au-delà des difficultés développer en nous un sentiment d'amour qui va transformer notre être.

Mais ces quatre étapes, sont un véritable chemin d'évolution face aux événements comme face à la vie nous l'avons dit, mais tout simplement un véritable chemin d'évolution spirituel. Nous développons notre être tout en développant notre bienveillance pour les autres. Cet exercice d'apparence très simple est en réalité très fort, puissant et n'est pas si simple à bien réaliser. Vous pourrez vous en rendre vite compte en l'appliquant à une personne ou une situation de conflit actuel. Essayez dès maintenant en pensant à une personne avec laquelle vous êtes en tension été vous verrez comme vous allez réagir. C'est cela qui vous permettra de réaliser qu'il y a encore du travail pour que vous puissiez vous installer dans un état profond et sincère de paix. C'est un travail sur la relation au monde qui s'opère avec ce mantra.

Prendre conscience de la situation, l'accepter, développer la gratitude et la compassion peut aussi bien s'adresser à soi-même ou qu'aux autres, ou à la vie. Ho'Oponopono signifie littéralement revenir à l'état naturel d'avant. Il ne s'agit pas d'enlever quoi que ce soit mais de revenir à ce qui aurait toujours dû être. Cela sous-entend que notre vraie nature est la paix comme cela est signifié dès les premiers versets des Yoga Sutras.