

Comme je ne prenais aucun plaisir à l'EPS, j'ai fait du yoga

André Delobbe, docteur es sciences physiques
Jeune Equipe Sant.E.Si.H, UFR-STAPS, IUFM, Montpellier

Dès que j'ai fait de la gymnastique et des sports collectifs en 6^e, j'ai souffert de courbatures lorsque je faisais un effort musculaire même faible. Elles se prolongeaient des jours et des jours, et réapparaissaient quand je refaisais le même effort sans que jamais je ne constate le moindre progrès. De plus, je me heurtais à l'opinion générale qui voulait que les courbatures soient indispensables pour la progression dans le sport, opinion que j'avais pleinement intégré. J'estimais que je devais résoudre le problème en persévérant et sans en parler à personne, ni à mes parents, ni à mes profs d'EPS. Avec le recul, je suppose que je souffrais d'une hypersensibilité à la douleur que l'on retrouve dans la fibromyalgie par exemple.

Vingt ans plus tard, après avoir fait du training autogène de Schultz et au cours d'une psychanalyse entreprise pour résoudre un certain nombre de problèmes psychologiques, je me suis mis au hatha-yoga. J'y ai tout de suite éprouvé un très grand plaisir. J'ai immédiatement recherché dans les différentes postures du yoga les sensations (lourdeur et chaleur) que préconise Schultz pour trouver la relaxation. J'y suis très bien arrivé dans les positions faciles. C'est très agréable. Pour les postures plus difficiles, je me suis rapidement aperçu qu'il fallait travailler sur le plaisir, pour moi synonyme de détente, qui se produit quand on les quitte.

On peut répartir les méthodes de relaxation en trois groupes : les méthodes générales (où l'on recherche une détente globale, comme dans le training autogène de Schultz ou la sophrologie de Caycedo) et les méthodes analytiques (où l'on contracte puis on détend les muscles actionnant une articulation avant de faire de même au niveau de la suivante, méthode de Jacobson). La troisième est l'eutonie introduite par Gerda Alexander qui désigne un état de relaxation partielle quand le corps est dans une position non allongée, nécessitant donc un travail musculaire. Ces trois types de relaxation coexistent dans le yoga. Entre les postures, on est en relaxation générale, couché sur le dos, quand on prend et quand on quitte une posture, c'est de la relaxation analytique, enfin, pendant une posture, on essaye d'être eutonique.

Grâce au yoga, outre un grand plaisir, on obtient une diminution des réflexes myotatiques et donc une meilleure souplesse. Cette diminution se répercute également sur l'équilibre ; en station debout, on se sent plus grand. Ainsi donc, le hatha-yoga peut apparaître comme une gymnastique. D'un certain point de vue, le yoga est plus complet que les gymnastiques occidentales car on essaye de détendre à peu près tous les muscles y compris les muscles oculaires, les cordes vocales, le périnée, et même le tube digestif. Le travail sur ces muscles que je viens d'énumérer a de profondes répercussions sur le psychisme. La détente des muscles oculaires modifie le regard et donc notre façon de considérer le monde. Pour le tube digestif, on peut « ramoner » l'œsophage en avalant une bande étroite de tissu et l'on met le reste du tractus digestif au repos par la pratique de jeûnes. Contrairement aux autres gymnastiques où le mouvement est prédominant, le yoga est une recherche de l'immobilité. Dans un certain nombre de textes traditionnels, il

est précisé que l'immobilité permet de « vaincre la mort ». L'immobilité est même recherchée au niveau respiratoire par la pratique d'apnées. Ainsi, on acquiert un certain contrôle sur l'angoisse liée à l'arrêt de la respiration ainsi que sur les autres angoisses par analogie sensorielle. C'est un autre exemple de l'influence des pratiques physiques sur le psychisme. Toutes ces pratiques corporelles conduisent à une modification du moi, de l'Ego. Ce qui conduit certains à considérer qu'il y a en nous un Soi, tout à fait différent de l'Ego, qui serait notre Etre véritable, plus ou moins assimilable à une âme. Je ne croyais pas à l'âme avant de faire du yoga. Et je n'ai pas changé de point de vue.

Les plaisirs apportés par le yoga sont aussi peu décrits que ceux éprouvés lors d'une séance d'EPS comme le souligne Guy Hayes dans un article de la revue *Corps et Culture*. Beaucoup de yogistes s'abritent derrière la notion d'« énergie » pour ne pas parler de plaisir. Ils ont pourtant beaucoup de mal pour la définir. Une opinion largement répandue est « ça se vit, on n'en parle pas ». Des élèves interviewés par Guïoux et Lasserre pour leur thèse *Corps et yoga* (p 180) essaient quand même d'en dire quelque chose « ce n'est pas comme une sensation musculaire c'est plus subtil ». « ... force... beaucoup plus lointaine que la force physique... telle une capacité, une potentialité insoupçonnée ». Muée en une sorte de puissance calorique, l'énergie « irradie de l'intérieur du corps » dans un surgissement inattendu qui « chauffe ». De plus, élèves et enseignants « se renvoient souvent la balle ». Dans la même thèse, un élève déclare : « ... « Lui, il sait » Et Lui (le maître) réplique « c'est à ceux qui la vivent (les élèves) qu'il faut s'adresser ». Cette énergie est une forme de la coenesthésie, " le chaos non débrouillé des sensations qui de tous points du corps sont sans cesse transmises aux centres nerveux...". L'« énergie » expérimentée par les yogistes me fait penser au sentiment océanique que Freud décrit dans *Malaise dans la civilisation*. Je pense aussi à l'espace transitionnel de Winnicott.

De plus, dans mon cas, j'insisterai sur le plaisir de se sentir plus grand, de respirer plus facilement. Ce plaisir est lié à des sortes d'hallucinations de quelques fractions de secondes. Il s'agit d'« hallucinations », proprioceptives, kinesthésiques. J'ai l'impression que je suis « agi » et « respiré ». Cette entorse à la grammaire me semble indispensable pour essayer de décrire le moins mal possible ce que je ressens. Pour éprouver relativement facilement cette sensation d'être agi, il suffit d'élever latéralement un bras le plus lentement possible, avec l'intention de mettre plusieurs minutes. Cette sensation ne se produit pas à chaque fois. Elle est de plus assez fugace. Ces quasi-hallucinations proprioceptives et kinesthésiques me semblent emporter mon adhésion, au moins pendant quelques fractions de secondes, par contre, elles s'accompagnent d'images visuelles de mon corps qui, elles, me prouvent que ce ne sont que des impressions. Ce sont ces « hallucinations » proprioceptives qui font l'intensité de l'image visuelle dans ce qu'on appelle la « visualisation », terme très employé dans le milieu du yoga, des techniques extrême-orientales, du développement personnel... J'emploie systématiquement ces sortes d'hallucinations kinesthésiques et proprioceptives aussi bien pour moi-même que dans mon enseignement. Pour améliorer par exemple la rectitude du dos dans une posture assise, j'imagine ou je suggère d'imaginer que, les bras levés, quelqu'un prend les poignets et les tire vers le haut pour que le dos et surtout le bas du dos se redressent avec la sensation que cela se fait plus facilement que si on

n'imagine pas cette scène. De ces sortes d'hallucinations proprioceptives sont décrites par Lemaire dans son livre sur la relaxation.

Il m'est également arrivé d'avoir d'autres sortes de quasi-hallucinations visuelles et des quasi-hallucinations gustatives et auditives. Pour mes « hallucinations » visuelles, il y en a de trois sortes, celles qui concernent mon corps dont je viens de parler, celles qui me sont extérieures comme des visages complètement inconnus ou des paysages, La vision des paysages est très reposante. Enfin, il m'arrive de voir des taches colorées, violettes, le plus souvent très lumineuses. C'est très beau. Ces visions n'ont rien à voir avec celles des yogi indiens. Le yoga tantrique a porté à un très haut degré de précision et de complexité ces visualisations. En voici une citée par Mircea Eliade : "Le yogin imaginera un immense océan de lait calme sans vagues et au milieu, un lotus grand comme la montagne sacrée avec mille pétales et brillant comme l'or, avec un péricarpe grand comme une montagne d'or. Il s'imaginera lui-même au centre sur un trône, serein, sans désirs ni haine (...) un lotus étincelant à seize pétales dans son nombril. Les pétales portent inscrites les quatre voyelles (...) et le grand mantraarhan reluit au milieu du péricarpe. Une fumée s'élève de la lettre R (...) ensuite des étincelles puis (...) une flamme (...) brûle complètement le lotus du cœur." La visualisation beaucoup plus personnelle d'un maître indien est rapportée par Zimmer dans *Les philosophies de l'Inde* (p. 466). C'est Ramakrishna (1836-1886) qui la décrit dans ses mémoires : "Il m'a été révélé la manière dont la Kundalinî s'éveille. (...) C'est une expérience tout à fait secrète. J'ai vu un garçon (...) qui me ressemblait exactement, entrer dans le nerf Susumnâ et communier avec les lotus, les touchant de la langue. Il a commencé avec le centre de l'anus, est passé aux centres des organes sexuels, du nombril, (...) Les différents lotus (...) s'étaient affaissés. A son contact ils se redressèrent." Différences de références culturelles, mes quasi-hallucinations prouvent que je reste dans ma civilisation occidentale.

J'ai dit plus haut que je cultivais les « hallucinations » proprioceptives et donc les visions de mon corps. Je vois toujours les taches violettes. Par contre, les visions qui ne concernent pas mon corps, visages, paysages, et les « hallucinations » gustatives et auditives ont complètement disparu depuis plusieurs années.

Les plaisirs associés au yoga que je viens de citer, hormis les « quasi-hallucinations », sont à peu près les mêmes que ceux qu'on peut éprouver lors de pratiques corporelles occidentales Cette impression d'être « agi » est probablement comparable à ce qui peut être éprouvé dans le « second souffle ». Cependant, il y a probablement une différence importante. Le « second souffle » est ressenti après un effort important, souvent douloureux, il est donc associé à une sécrétion d'endorphines tandis que la sensation d'être agi que je décris ici est éprouvée en eutonie, état où il n'y a pas besoin de ces sécrétions de molécules anesthésiantes.

Le plaisir du « second souffle » après un paroxysme d'effort, peut faire penser au plaisir sexuel génital. Rappelons que la recherche du plaisir sexuel est intégrée dans le hatha-yoga tantrique dit de la main gauche. L'immobilité y est recherchée par la « rétention du semen » et l'arrêt respiratoire, poumons vides. Cette immobilité permet de conserver l'« énergie sexuelle », la Kundalini. Elle se manifeste très violemment en particulier sous forme de tremblements et de variations de températures. Une onde froide

et une onde chaude parcourent la colonne vertébrale.

Delobbe A., *Le yoga au risque de la psychanalyse et de la science occidentale*, L'harmattan, 2000.

Freud S., *Malaise dans la civilisation*, 1929, trad. Payot, 1965.

Guïoux A. et E. Lasserre, *Corps et yoga, ou la quête de fusion du sens et du sensible*, thèse Lyon II, 2002

Hayes G., Introduction à l'étude des plaisirs des pratiquants, in *Le développement du sport*, Corps et Culture n°1, 1995.

Jacobson E., *Progressive Relaxation*, Univ. Chicago Press, 1938.

Lemaire J. G., *La relaxation*, Petite bibliothèque Payot, 1964.

Schultz J. H., *Le training autogène*, 1956. Adapt. franç, R Durand de Bousingen, PUF, 7e éd, 1977.

Vincent J-D., in Hissard M-J. *Les relaxations thérapeutiques d'aujourd'hui*, tome 2, L'harmattan, 1988.

Winnicott D., *De la pédiatrie à la psychanalyse*, 1958, Trad. Petite bibliothèque Payot, 1965.