



La lumière

May the light on yoga
be a light unto you.
(puisse la lumière du yoga
être une lumière en vous)

Cette phrase que B.K.S. Iyengar écrit en guise de dédicace dans son livre "Lumière sur le yoga" a accompagné toute ma démarche. La lumière : se brancher sur la lumière de la conscience, lui permettre de pénétrer et d'imprégner chaque partie du corps, chercher à l'intérieur de soi comment découvrir, percevoir et sentir les divers trajets des muscles, des os, des mouvements de la peau, de l'énergie ainsi que les différents modes d'expression des organes internes et des émotions. Le propre du travail corporel effectué sous la direction de B.K.S. Iyengar ou selon ses directives, c'est d'introduire la dimension de la conscience dans une activité physique et donc de tenter d'accéder au spirituel à travers le corps.

Force cosmique

Beaucoup de voies spirituelles recherchent une communication directe entre la conscience personnelle et la conscience élargie (quel que soit le nom qu'on lui donne : Dieu, âme universelle, force cosmique etc.) et oublient totalement le corps. Pour B.K.S. Iyengar c'est la compréhension profonde du corps qui mène à la réalisation spirituelle, ce qu'il exprime de façon très imagée en disant : "Le corps est mon temple et les asanas sont mes prières." Il y a une différence fondamentale entre la qualité de l'énergie produite par le corps dans une activité physique ordinaire et celle de l'énergie produite dans des

postures ou des mouvements liés à une recherche spirituelle. Les alchimistes eux aussi cherchaient à élargir la conscience en la faisant vivre dans la matière inerte.

Les limites apparentes

Pour B.K.S. Iyengar le matériau à éclairer c'est le corps, à tous niveaux, y compris celui de la cellule. C'est dans ce but qu'il fait reculer les limites apparentes du corps. Y voir une simple "brutalisation" du corps c'est ignorer ses objectifs profonds. Il ne demande au corps des efforts hors norme qu'en l'écouter avec une concentration totale. Ne nous recommande-t-il pas également de nous occuper de notre corps comme celui d'un enfant ? Par ailleurs il souligne l'interdépendance entre nous et la terre et ce à travers la posture. Il nous apprend à sentir que pour qu'une posture (asana) soit équilibrée il est nécessaire que la partie du corps qui est en contact avec le sol soit posée correctement.

Le mental se purifie

Ainsi pour en revenir à la lumière intérieure, tous ceux qui sont engagés dans la recherche d'une unité (physique, mentale et spirituelle), doivent à un certain moment dépasser leurs limites, physiques ainsi que mentales. Dans le travail tel qu'il est transmis par B.K.S. Iyengar, le mental se purifie en abandonnant tout but et toute sensation. La joie ou la souffrance entre autres sont en effet des sensations qui colorent l'esprit et qui forment des voiles. Si nous arrivons dans les asanas à ôter ces voiles, nous atteignons un état au delà de la joie et de la peine, un état

de sérénité. Alors comment dépasser ces limites mentales en travaillant le corps ? En faisant de notre corps un serviteur et non un maître, car si notre corps est un cheval qui s'emballer et nous emmène là où nous ne voulons pas aller, nous ne maîtrisons rien et n'arriverons jamais à l'unité recherchée. Comment procéder : en rendant notre cerveau silencieux et attentif pendant la pratique; en nous considérant toujours comme un "débutant" chaque fois que nous prenons une posture, en observant notre corps de l'intérieur.

Intelligence du corps

B.K.S. Iyengar nous montre qu'il n'y a pas d'intelligence vraie c'est-à-dire de connaissance si le corps n'est pas inclus dans la recherche : ce type d'intelligence est ignoré en occident. La seule intelligence que nous connaissons est celle de l'intellect. Intelligence du corps. Prise de contact avec les émotions et avec l'intelligence du cœur. Communication par le souffle pour se détacher de tous les voiles successifs qui cachent la Vérité de l'être. Accepter l'insécurité permanente liée à la découverte et au mouvement de la vie. Et finalement sentir quand le temps imparti est écoulé et permettre à la mort de venir naturellement, dans un corps réceptif et apaisé. Se donner la possibilité de s'en aller comme la flamme d'une bougie s'éteint, doucement. Et pour ce faire, nous permettre de nous abandonner au Seigneur qui est à l'intérieur de chacun de nous et y trouver l'indicible ...

Viviane Gutlerner