

Le yoga dans tous ses états

Effectivement, nous pouvons par « état » faire une analogie avec les différentes enveloppes (étuis, corps) qui sont appelés *kosha* dans le yoga. Le yoga, aujourd'hui, est essentiellement en Occident un yoga matérialiste, qui stimule une seule enveloppe, le corps grossier, le corps de nourriture : *anna maya kosha*.

En effet, le fait de porter des vêtements qui collent au corps maintient la vibration sur cette première enveloppe : plus les habits sont près du corps et plus ils le serrent, moins notre vibration peut s'expanser. Ainsi, les collants, justaucorps et autres leggings sont autant de prisons pour notre véhicule : le corps physique.

Avez-vous oublié la réflexion des Amérindiens qui se retrouvaient obligés de porter des chaussures ? « Ils ont mis nos pieds en prison. » Durant des siècles, les yoginis et les yogis ont pratiqué nus ou bien avec des tissus naturels, sans couture, avec des matériaux respirants comme le coton, la laine, la soie, le chanvre ou le lin et non pas avec du plastique, quand bien même celui-ci serait recyclé !

Le paradoxe du yoga moderne

40 % de notre échange gazeux passe par les pores de la peau et 60 % par les poumons... Si vous couvrez votre corps de plastique, alors vous perdez 40 % d'oxygénation, c'est-à-dire que votre cerveau est lui aussi moins oxygéné et donc, c'est indubitable, 40 % d'oxygénation du cerveau en moins, c'est 40 % de connerie en plus ! Si en plus vous pratiquez sur un tapis en plastique dans une salle en plastique et en béton, il reste peu de possibilités pour quitter ce corps grossier et voyager avec votre conscience vers notre corps de félicité.

C'est là, le paradoxe du yoga moderne, il nous coupe de la nature et évidemment de notre nature. Pourquoi, pendant des millénaires, les yogi ont-ils pratiqué dehors ? Dans des grottes et des forêts, dans la nature ? Pour se relier, pour incarner le yoga, pour se laisser traverser par la vie.

Aujourd'hui, on vous propose de vous couvrir de plastique, de manger de la nourriture sous plastique, de pratiquer sur du plastique et dans une salle fermée. Même certains pratiquants du

« La vitesse ne permet pas de prendre conscience. »

yoga du froid, du feu intérieur, du Toumo s'immergent dans des bacs en plastique avec des glaçons pleins de chlore et fabriqués à l'énergie nucléaire. C'est le délire total, la séparation suprême, l'obnubilation du corps et du mental...

Réapprendre à pratiquer vrai

Le yoga est union et non séparation. Pour s'unir, il faut aussi du temps : un cours en quarante-cinq minutes ou une heure et quart crée de la séparation, un

cours plus long va favoriser l'union. Le yoga est lent, sinon c'est autre chose (du sport, de la gymnastique...) Le fast-food et le yoga rapide sont du même ordre : matérialistes. Le nouveau yoga, des buveurs de café, des rois de la raison et de la vitesse, fait disparaître le yoga.

« C'est la suprême illusion (Maya) que de se séparer de la nature. »

Plus complexe que le chinois ou le piano

Le yoga ancestral, intégral, en prise avec le cosmos, n'avance pas vite, il est un plongeon dans la présence et le présent, il est méditation en mouvement. Presque immobile, comme un vieux chêne, il s'attache à révéler les couches profondes de l'être et ne s'attache pas aux couches superficielles.

La durée de la formation pour devenir enseignant de yoga ne peut pas être expéditive. Pouvez-vous décemment apprendre le chinois en un mois, jouer du Bach au piano en un an ? Le yoga est encore plus complexe que le chinois ou le piano, il faut des années pour l'intégrer. En moyenne, en Inde, un disciple passe douze années auprès d'un maître pour ensuite prendre son envol. La vitesse ne permet pas de prendre conscience.

Pourquoi fallait-il marcher jusqu'à la Mecque ou Compostelle, ou encore jusqu'à la source du Gange ? Pour intégrer, pour pénétrer le paysage et le pays plutôt que de rester en surface. Prenez votre temps vous ne le perdrez pas.

Om namah Shivaya ■

Association Champignon bleu Yoga
www.champignonbleu.free.fr



■ Pendant l'atelier de kryas himalayennes