

Que peut-il bien se passer dans le cerveau durant une séance de yoga ?

Ne bénéficiant pas de données scientifiques pour étayer mon propos, je voudrais cependant exprimer combien j'ai été surprise de voir que certains des états autonomes décrits par des spécialistes des neurosciences, correspondaient à mon expérience empirique personnelle et venaient en quelque sorte corroborer mes réflexions à ce sujet.

Selon eux, les activités spirituelles sont associées à une activité neurologique. Il y a au sein du système nerveux autonome, deux grands systèmes, le système nerveux sympathique (S.N.S) et le système nerveux parasympathique (S.N.P). **Le S.N.S correspondrait au système d'excitation du corps et le S.N.P au système de tranquillisation.** En général ils sont antagonistes, mais dans certains cas ils fonctionnent ensemble. **Quand ils sont poussés ensemble à leur maximum d'activité, ils provoquent des états modifiés de conscience.**

Ce qu'il faut comprendre du yoga, c'est qu'il s'agit d'une méthode qui vise à amener sans cesse l'individu au sein d'un paradoxe : être à la fois suprêmement détendu et en même temps extrêmement attentif. Etre passivement actif et activement passif. Etre capable d'être très tonique dans certaines régions du corps et de relâcher complètement d'autres parties. Dans le texte de référence du yoga : «Les yoga sutra de Patanjali», il est dit que « *la posture stable et confortable s'obtient par le relâchement de la tension et l'immersion dans « le sans-fin ».* Ceci implique un double travail : se relâcher physiquement, mais aussi se tendre comme un arc afin que la flèche atteigne le «sans fin». C'est du frottement entre ces deux mouvements opposés que surgit l'expérience intime.

J'ai été frappée, en lisant un article de spécialistes des neurosciences, par la correspondance entre mon expérience personnelle et ce que j'ai ressenti comme une traduction de celle-là en termes scientifiques...

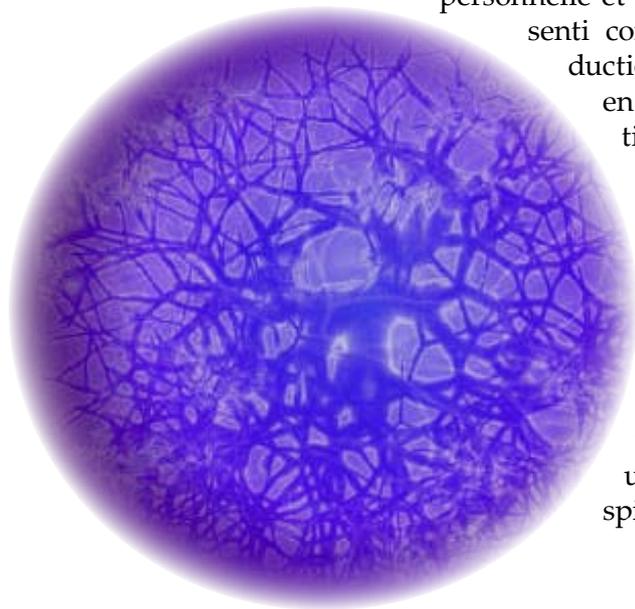
Ces spécialistes définissent en effet **quatre types d'états autonomes** correspondant à une expérience spirituelle :

1) L'hypertranquillité : ordinairement vécue lors du sommeil profond. Sentiment de tranquillité océanique et de béatitude sans émotion ou sensation physique.

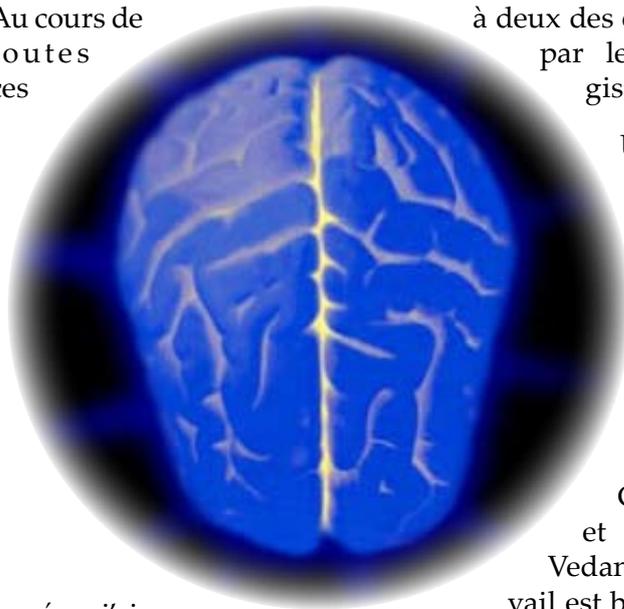
2) L'hyperstimulation : flot ininterrompu de stimulations qui fait apparaître un état de vigilance aiguisée et de concentration violente excluant toute pensée ou émotion. Expérience d'immense sensation d'énergie dans la conscience aboutissant à une expérience quintessentielle de « flux ».

3) L'hypertranquillité avec poussée d'excitation : Lorsque le système de tranquillisation est soumis à des niveaux de grande intensité, l'antagonisme entre le sympathique et le parasympathique est submergé et peut produire des états modifiés de conscience. Quand le système de tranquillisation atteint son maximum, le système d'activation peut se mettre en marche en même temps provoquant une brusque poussée d'énergie enivrante et la personne peut se sentir absorbée par l'objet de sa contemplation.

4) L'hyperstimulation avec poussée de tranquillisation: La stimulation maximale du système d'excitation peut entraîner un effet de débordement qui provoque une soudaine réaction de tranquillisation, comme une poussée extatique ressemblant à un orgasme.



Au cours de toutes ces



années, j'ai pratiqué le yoga avec différents enseignants, issus de différentes traditions et j'ai été étonnée de constater que suivant la manière de faire vivre les postures, l'expérience intérieure n'était pas la même. A la suite de ces constatations, j'ai cherché à définir quel type de yoga pouvait correspondre à quel type d'individu et j'ai même écrit un article à ce sujet. Pendant plusieurs années, j'ai essayé lors de la même semaine, de proposer des séances, basée sur les mêmes postures mais amenées autrement afin de permettre aux élèves en formation de découvrir la différence d'effets suivant l'approche prodiguée.

Je vais essayer ici d'aborder deux types de pratique du yoga et de les mettre en lien avec le répertoire d'états autonomes définis plus haut. Selon mon vécu empirique, ces deux manières d'aborder les postures de yoga induisent deux états complètement différents qui pourraient correspondre

à deux des états présentés par les neurobiologistes.

Une des approches du yoga actuelle est représentée par Eric Baret enseignant issu de la tradition shivaïte du yoga du Cachemire et de l'Advaita Vedanta. Son travail est basé sur la fluidité, le non-effort et la sensibilité du corps. Dans ce type de pratique, rien n'est écrit, la créativité de l'enseignant est totale, il part du moment présent et retransmet à partir de ce qu'il ressent de lui-même et des participants. « Il n'y a rien à faire, tout à défaire ». Il s'agit



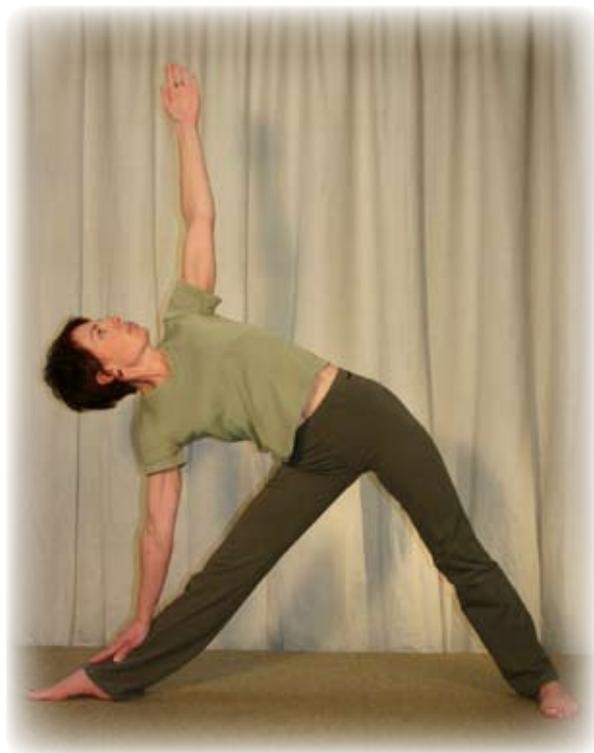
Le yoga d'Eric Baret

d'approfondir la détente à l'intérieur même de l'effort sans se défendre, sans anticiper sur la suite de la séance, en restant d'instant en instant présent au souffle, sans chercher à obtenir autre chose que ce qui est là ; sans esprit de compétition ne serait-ce qu'avec soi-même ! Ce type de pratique provoque

un état intérieur d'hypertranquillité, un état de béatitude océanique, la sensation d'être débordé de toute part et de participer à un tout harmonieux au sein duquel tout est à sa juste place ; un état de d'absence infiniment présente et de joie sans objet. Cette approche du yoga trouve ses fondements philosophiques dans un yoga de la connaissance issu du questionnement: « Qui suis-je? » et vise une transformation intérieure dans la manière de considérer la vie et notre implication au sein de celle-ci.

Une autre forme de yoga très à la mode actuellement est le yoga de B.K.S Iyengar. Iyengar, issu de la tradition brahmanique orthodoxe, pratique un yoga qui relève de l'effort violent. En effet, loin d'être une pratique douce, dans certains endroits de l'Inde, le yoga est une discipline exigeante à plus d'un titre. Plusieurs enseignants en France relèvent de ce courant. Cette forme de yoga attire les personnes qui souhaitent faire une activité physique soutenue. Il existe différents types de séance mais elles sont données toujours exactement de la même manière, avec la même structure.

Le corps est poussé à son maximum, en essayant de faire monter ensemble l'intensité physique et la présence bienveillante. La posture est proposée comme un absolu, comme une perfection de la forme et l'adepte tente d'aller dans cette direction en abandonnant sa personnalité pour se rapprocher de l'im-



Le yoga de B.K.S. Iyengar

personnalité de la posture, du « sans-forme ». L'exigence physique est terrible et lorsque l'on participe à ce genre de séance, on va toucher ses limites tant émotionnelles que physiques. Les effets produits me semble relever de l'hyperstimulation. Celle-ci provoque un flot d'énergie entraînant un état de vigilance aiguisée et de concentration violente éliminant toute pensée ou émotion parasite. Le pratiquant se sent nettoyé en profondeur, extrêmement vivant ; empli d'une détermination nouvelle

que le yoga produit des effets qui relèvent de l'expérience spirituelle et qu'il serait vain de le comparer avec une simple gymnastique. Cependant, s'il est clair que le yoga est conçu comme un moyen d'accéder à une expérience spirituelle, elle n'est pas garantie et ne se produit pas à chaque séance. La manière d'intégrer l'expérience dépend des caractéristiques de la personne. Selon la culture et la tradition religieuse ou non-religieuse de la personne, celle-ci va catégoriser ce qu'elle a vécu en l'assimilant à son propre système de valeurs. Lors d'une séance de yoga, le fait de

et participant d'un « flux » qui le dépasse. Ce type de yoga nécessite une hygiène de vie et une pratique personnelle régulière.

Voilà juste deux exemples qui caractérisent bien, à mon sens deux des états autonomes et manifestent

croire en Dieu, de se référer à des mythes ou à un dogme n'a pas lieu d'être. Chacun peut conserver sa propre tradition religieuse, cela n'enlève rien à l'expérience. Mais cet avant-goût d'éternité manifeste concrètement la possibilité pour nous, simples êtres humains, de vivre reliés et non spoliés de notre part divine et de nous sentir, au moins momentanément, en paix.

Je dis souvent que le yoga, tel qu'il est enseigné en Occident est une auberge espagnole, celui qui veut simplement une



technique de mieux-être la trouvera, celui qui entendra conserver sa religion pourra sans peine intégrer cette pratique et celui qui souhaitera véritablement approfondir sa compréhension de la tradition du yoga trouvera les personnes adéquates. Ce qui est sûr c'est que la séance de yoga fait partie d'un système religieux plus vaste, mais qu'en elle-même, elle conserve un intérêt grâce à cette dimension d'expérimentation.

(à suivre)

Sandra Azzam

