

L'Être du Yoga Derviche



Numéro 6
Printemps 2010

Cette lettre a été conçue spécialement à votre intention. Sa parution est trimestrielle et elle vous apporte quelques éléments de réflexion, des exercices, ou des informations pratiques sur le Yoga Derviche. N'hésitez pas à transmettre vos suggestions, remarques, souhaits pour les numéros à venir. En souhaitant qu'elle attise votre curiosité ou votre joie à pratiquer ces mouvements ensemble.

Christophe
info@yogavar.fr

Dans la presse magazine, le printemps est souvent le moment où fleurissent à nouveau des dossiers consacrés au corps, à son bien-être et à son épanouissement. Pour autant, prendre soin de soi, peut-il comme nous allons le voir, revêtir une dimension bien différente que la simple recherche d'un bien-être corporel...

Article ▼

Le corps : outil de Sagesse et d'Évolution.

Lorsqu'on s'intéresse au corps et à son bien-être, on trouve différentes propositions réduites au simple aspect fonctionnel de celui-ci. Une démarche visant à le rendre plus beau, plus élégant, plus fort, plus détendu, à travers les soins esthétiques, la mode, la musculation, le sport, les massages ou la relaxation.

Le corps peut pourtant être perçu comme un outil bien supérieur à tout cela : un outil de sagesse mis à notre disposition pour servir notre évolution et accéder à ce qui peut exister de plus subtil en nous : notre être véritable.

Un outil de connaissance de soi.

• **C'est avec notre corps que nous prenons contact avec le monde et les autres, et réciproquement c'est à travers lui que nous manifestons notre vécu intérieur :**

À travers nos sens, le monde entre en nous. De la qualité de notre regard, de notre écoute, de notre respiration, dépend la quantité et le type d'informations qui entrent et que notre cerveau va utiliser. Dans l'autre sens, à travers nos gestes, les expressions de notre visage,

l'intonation de notre voix, nous allons communiquer un message à notre environnement.

Quelques questions qu'on peut dès lors se poser :

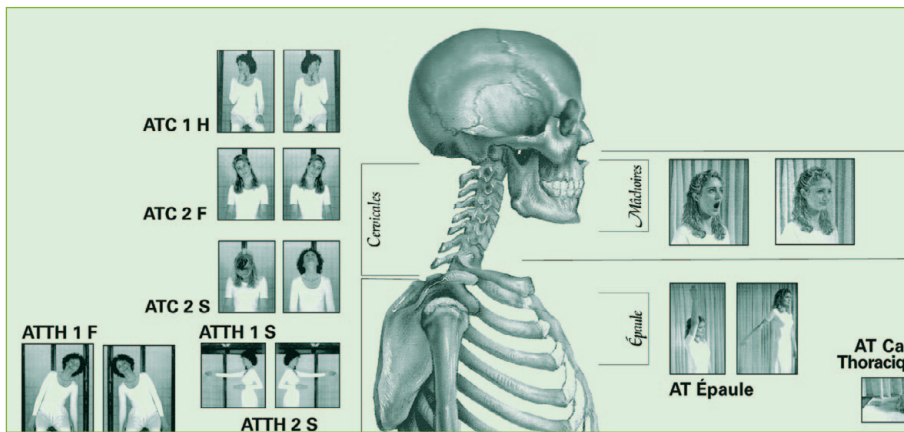
- *Est-ce que j'entend bien ce qui est dit objectivement ou est-ce que je l'interprète ?*

- *Est-ce que je vois bien chaque chose et chaque être autour de moi ? Et si j'occulte certaines parties que je ne vois pas, pourquoi celles-ci ? Est-ce conscient ou inconscient ?*

- *Est-ce que les messages que je transmets par mon corps, mes expressions, sont en adéquation avec ce que je pense ou ce que je ressens réellement ?*

• **Le moindre geste qui est fait est lié à l'être tout entier et pas seulement à l'une de ses parties.**

Le moindre mouvement du petit doigt nécessite une action de certains muscles de la main, de tendons au niveau du bras, modifie la position de certains os, nécessite l'action de différents neuro-transmetteurs dans le cerveau, modifie les interactions chimiques



entre ces neurones... De plus, dès qu'un geste, une posture, un sourire ou à l'inverse une impression négative est transmise à un autre, elle engendre chez lui une adhésion ou un rejet, donc des émotions, des pensées entrent en action, de là en découlent des actes futurs d'amitié ou d'inimitié... Cette interaction est constante en soi, et autour de soi. Nous faisons partie d'un vaste système ou rien ne peut se mouvoir sans qu'il n'y ait une répercussion globale.

• **Mouvements, gestes, volontaires ou involontaires, sont l'expression de pulsions fondamentales.**

Derrière chaque pensée, chaque action, il existe une intention. Ainsi si l'on dépasse, le physique, l'émotion et la pensée, on peut accéder à ce qui se situe encore derrière : l'esprit des choses. Une partie de soi à laquelle on ne peut accéder que

lorsque pensées, émotions et corps physique on trouvé un certain état de paix et d'harmonie.

Exemples de liens entre le corps, les émotions et les pensées :

• La colère : on serre les mâchoires, tensions qui se répercutent au niveau de la nuque, on crispe et tend certains muscles, les poings, la cage thoracique se comprime, la respiration devient moins ample.

• La culpabilité : la tête se baisse, regard vers le sol, action physique au niveau des cervicales.

• L'orgueil : on bombe le torse, pression au niveau des vertèbres thoraciques et lombaires, renforcement de la cuirasse musculaire (on parle souvent de la tour d'ivoire des orgueilleux)...

La rétroaction du lien corps-esprit.

On pourrait faire une longue liste d'exemples.

Ainsi les émotions, les attitudes ou schémas de pensées ont directement une action sur notre corps qu'ils façonnent et imprègnent. Pensées et émotions induisent la contraction de certains muscles, l'action de certaines vertèbres, la circulation des énergies, ou de l'influx nerveux est modifié, la production de certaines molécules est enclenchée, certains neuro-transmetteurs changent...

En se répétant ces modifications corporelles et posturales s'incrument, avec les pensées et les émotions qui y sont liées. Cette imprégnation physique forme peu à peu cette personnalité avec les différents traits du caractère qui sont les nôtres.

À contrario la modification ou l'apprentissage de postures et mouvements spécifiques, a-t-il une action sur le type d'émotions ou de pensées qui nous habitent. Par la répétition nous pouvons ancrer en nous, de nouvelles attitudes plus justes, harmonieuses, positives...

En pratiquant ces mouvements particuliers dans un état de présence à soi, peu à peu nous donnons de nouvelles postures à notre corps. Cela va avoir pour effet de le rééquilibrer, lui redonner souplesse et agilité, avec un effet direct sur nos émotions et nos pensées qui, elles aussi, vont tendre vers une plus grande harmonie, se traduisant par une joie de vivre, une créativité, une acceptation des autres et de la vie grandissantes.

INFOS

• Prochains ateliers de Yoga Derviche et de Nadi Yoga : 8 mai et 5 juin 2010. Plus d'informations sur le site à l'adresse suivante :

www.yogavar.fr/stages

• Le site internet est évolutif ! Vos questions sur le Yoga Derviche sont les bienvenues, elles permettront d'apporter des éléments de réponse qui peuvent être utiles à toutes et à tous. Alors n'hésitez pas à les envoyer par mail à info@yogavar.fr ou sur : www.yogavar.fr/contact

