

La paire d'opposés

Par Marina Margherita

Quand un médecin canadien à la fin des années 60 me recommanda de faire du yoga, ma première réaction fut de refus. Bien que très active, je trouvais les exercices gymniques ennuyeux et, en plus, je n'avais ni l'envie, ni le besoin de maigrir. « Vous devriez essayer... » ce fut la réponse. En faisant confiance à mon médecin, je décidai de m'inscrire au cours de yoga de mon quartier. Force fut de constater qu'après 1 heure et demie de postures intenses, rythmées par la respiration, je me sentais régénérée, stable et légère, apaisée et éveillée, intériorisée et ouverte vers l'extérieur. Le parfum laissé par ces sensations dans ma mémoire m'apparut comme une promesse d'équilibre et d'harmonie qui me donna envie de continuer.

La plupart des textes du yoga, entre autres la *Bhagavad Gîtâ*¹, le *Yoga-Sûtra* et la *Hatha Yoga Pradîpikâ*², considèrent le travail sur les opposés comme une voie incontournable de réalisation.

Le mot qui désigne les opposés en sanskrit est ***dvandva***, qui, selon le dictionnaire Stchoupak, veut dire :

« Paire, couple, mâle, femelle, deux qualités opposées, combat, alternative, dilemme »
Déjà par le sens littéral on comprend que les opposés peuvent s'accoupler ou rentrer en conflit, ce qui est confirmé par l'aphorisme II 48 du *Yoga-Sûtra* de *Patanjali*³ :
« En conséquence (du travail postural) on n'est plus perturbé (assailli, abîmé) par le couple d'opposés »

Parmi les opposés cités le plus fréquemment dans les textes, on trouve : le chaud et le froid, la faim et la soif, le plaisir et la souffrance, le gain et la perte et le mot que Patanjali utilise pour exprimer la perturbation est fort : « *Abhighâta* » qui veut dire « coup, attaque, assaut ». Les opposés peuvent donc nous assaillir et nous faire souffrir.

Pourquoi est-on dérangé par les opposés ?

On trouve la réponse dans les aphorismes de 3 à 9 du II livre du *Yoga-Sûtra*, qui présentent les modes de fonctionnement de l'être humain du moment qu'il vient au monde.

Conçu par le désir, il naît avec le désir de préserver la forme physique et mentale qui constitue son individualité. Or cette forme est changeante, en perpétuelle osmose avec l'environnement et donc potentiellement menacée dans son intégrité par le monde qui l'entoure.

Le réflexe d'auto protection, qui permet à tout organisme vivant de survivre, est à l'origine chez l'être humain d'une méprise fondamentale que l'on appelle *avidyâ* dans le *Yoga-Sûtra* : « *avidyâ* c'est prendre l'impermanent pour le permanent, l'impur pour le pur, la souffrance pour le plaisir, le non-soi pour le soi »⁴

L'homme vit dans l'illusion que son corps, son bonheur, ses biens, auxquels il est attaché, sont éternels et nie la mort, le malheur et la perte. Confronté à leur réalité, il les vit comme conflictuels par rapport à leurs opposés et se fige dans des comportements conditionnés et réactifs qui le coupent paradoxalement de l'instinct de vie. « Celui qui

¹ Texte de la tradition Hindoue, qui fait partie de la grande épopée du Mahabharata

² Texte tantrique du XV siècle de notre ère

³ Texte de référence du yoga écrit entre le II siècle av. J. Ch. et le II siècle apr. J. Ch.

⁴ Yoga-Sûtra II 5

voudra sauver sa vie la perdra ». ⁵ A cause d'*avidyâ* l'être humain refuse de voir que, dans le mouvement de l'existence, mort et vie, souffrance et bonheur, perte et gain coexistent et interagissent constamment. Dans une souffrance consciemment vécue on puise l'énergie pour retrouver la joie, les états d'âme et les émotions ne sont pas éternels, à chaque instant quelque chose meurt pour qu'une autre chose puisse renaître.

Comment porter un regard nouveau sur les opposés ?

Si la conflictualité des opposés naît de la méprise, le travail sur les opposés est l'outil pour nous en libérer. Il ne suffit pas de se dire que les opposés sont complémentaires pour les vivre comme tels. Il faut en prendre pleinement conscience pour sortir des dualités et des conflits.

En utilisant la métaphore du 1^{er} chant de la *Bhagavad Gîta* qui présente son héros *Arjuna* sur le champ de bataille (*ksetram*) face à des amis/ennemis (encore des opposés mélangés!) on peut considérer la pratique comme le champ (*ksetram*) d'expérimentation et de réconciliation des opposés.

Comme *Arjuna* doit accepter le combat pour se mesurer avec lui-même et découvrir sa loi intérieure (son *svadharma*), nous devons descendre sur le terrain de la pratique pour connaître, intégrer les opposés et, si faisant, dissiper la méprise qui nous les fait vivre comme conflictuels.

Le point de départ est l'exploration du corps par le biais des sensations. Dans la fraîcheur du ressenti le corps n'est plus pensé, mais révélé à chaque instant avec sa réalité changeante qui participe du mouvement de la vie. « Le souffle inspiré est offert au souffle expiré et le souffle expiré au souffle inspiré » ⁶ Comme la vie et la mort, les deux opposés de l'inspir et de l'expir se nourrissent et se soutiennent mutuellement. Dans leur alternance, ils ouvrent l'espace pour que d'autres opposés puissent dialoguer, l'avant et l'arrière, le haut et le bas, la gauche et la droite. Dans la flexion l'expir ouvre l'espace de l'arrière du corps en aidant l'avant à se contracter, dans l'extension l'inspir ouvre l'espace dans l'avant en aidant l'arrière à se contracter. Mais dans la flexion, l'avant garde la mémoire de l'espace créé pendant l'inspiration et dans la flexion, l'arrière garde la mémoire de l'étirement créé par la flexion.

Dans le corps conscient toutes sortes d'opposés peuvent être explorés dans leurs différences et leur complémentarité. Le maintien de l'effort nous révèle la nécessité de la détente pour persévérer, l'exploration de la frontière subtile entre aise et malaise dans une posture difficile nous permet de dissiper la confusion entre plaisir et souffrance et de redéfinir nos limites et nos possibilités. En observant le dialogue des opposés à l'intérieur d'un espace tranquille créé par le souffle, nous ne nous identifions plus à l'un ou à l'autre et nous ne sommes plus déchirés par les dualités et les conflits.

Au fil des pratiques, le travail sur les opposés nous permet de dissiper *avidya*, la confusion fondamentale qui découle de l'identification avec notre corps, nos actions et nos affects. L'exploration du couple effort/détente révèle à la fois le fini de notre forme corporelle et l'infini du souffle de vie qui l'anime. ⁷ Le mental apaisé se retire et laisse émerger une autre dimension infinie qui nous habite, celle de la source de vision intérieure capable de porter, à chaque instant, un regard unifié sur la réalité.

19 février 2016

⁵ Marc : 8 : 35

⁶ Bhagavad Gîta IV 29

⁷ Yoga-Sûtra II 47

