

## YOGA ET EMOTIONS par Marina Margherita

Nous est-il jamais arrivé d'éclater en sanglots au beau milieu ou à la fin d'une pratique de yoga ? Si ce n'est pas le cas, nous avons manqué quelque chose, ne serait-ce que le mouvement du diaphragme qui, parfois bloqué par des tensions, retrouve sa liberté à un certain moment dans une bonne pratique.

Il y a une vingtaine d'années, les émotions n'avaient pas encore leur place officielle dans la sphère du yoga. On n'en parlait pas ou on en parlait discrètement, sans trop se faire entendre par tous ceux qui considéraient le yoga comme le domaine de l'apaisement des activités de l'esprit. Mais comment ignorer les émotions dans une discipline qui est censée relier l'individu au plus profond de lui-même ? La couche émotionnelle de l'être est-elle obstacle ou raccourci vers la connaissance de soi ? Quelle est la place de l'émotion dans la pratique du yoga ? Quand elle émerge, qu'en fait-on ?

Pour répondre à ces questions, commençons par définir l'émotion. Etymologiquement, ce mot vient du latin *motio* qui veut dire « mouvement ». Le préfixe « e » qui comme « ex » veut dire « hors de » indique que l'émotion est un mouvement vers l'extérieur. Le dictionnaire Larousse la définit comme un « trouble subit, agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie » ou bien « réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement ». Wikipédia ajoute qu'« elle inclut chez les humains un comportement physiologique, des comportements expressifs et une conscience ».

Dans le *Yoga-sutra* on ne nomme pas spécifiquement les émotions, mais on fait référence aux facteurs qui peuvent les déclencher. En les appelant *klesha*, sources de souffrance, ce texte met l'accent sur leur aspect perturbateur dans le fonctionnement de l'esprit.

Ce sont *avidya*, la méconnaissance, *asmita*, l'ego, *raga*, l'attrance, *dvesha*, la répulsion, *abhinivesha*, la peur. Doit-on les voir exclusivement comme des sources de souffrance ? En réalité ce sont des modes de fonctionnements instinctifs de l'esprit inscrits profondément dans chaque individu par le désir de vivre et de se perpétuer. La peur est nécessaire à la survie, tout comme l'attrance est à l'origine de l'amour, le refus de répéter des expériences désagréables est protecteur et nous avons besoin de la structure de l'ego pour fonctionner. Ce sont certes des obstacles à la libération de l'esprit dans la mesure où chaque *klesha* est une forme de méconnaissance (*avidya*) de la réalité qui nous coupe de nous-mêmes et du mouvement de la vie : l'ego peut être une vision fautive ou figée de soi, la peur peut surgir de façon injustifiée, et l'attrance comme la répulsion peuvent nous aveugler. Mais c'est aussi par une expérience de peur qu'on prend conscience de la peur, par l'attachement de l'attachement..... Ainsi, au cœur d'une expérience, une émotion née d'un *klesha*, par son caractère subit, intense et donc perturbant peut illuminer, tel un éclair dans un ciel sombre, un état d'âme caché voire méconnu qui nous relie au plus profond de nous-mêmes.

Le tout c'est de ne pas en avoir peur, ce qui nous amènerait à l'ignorer, la fuir ou la suffoquer, au nom d'un d'apaisement de l'esprit qui nous replongerait dans la méconnaissance.

Que fait-on d'une émotion qui émerge ? L'essentiel, dirais-je, c'est de la laisser être, de lui donner sa place, son droit d'existence. Pour cela le yoga offre le cadre propice à l'accueil et à l'intégration consciente de l'expérience émotionnelle. Ce cadre doit être « contenant » et non « suffoquant ».

Il n'est pas le même pour tout le monde et pas le même à tout moment. Il est modulable en fonction de la personne, de ce qu'elle peut et veut voir d'elle-même à un certain moment de son histoire.

Parmi les différents cadres proposés dans le *Yoga-sutra*, le plus contenant c'est *pratiphakhsabhavanam*, le contournement. Quand on se sent submergé par une émotion, et qu'on craint les conséquences d'un comportement qu'elle pourrait inspirer, on reconnaît sa propre incapacité à y faire face et on crée un espace pour l'apaiser. On se détourne temporairement de la situation émotionnelle pour prendre du recul et y réfléchir. Cette attitude implique une prise de conscience et un choix lucide qui peuvent se révéler prudents dans des situations de crise.

Ce n'est en aucun cas un abandon du travail de fond qui consiste à se stabiliser intérieurement par la pratique. Quand elle est régulière, nous rentrons progressivement dans une attitude de stabilité et d'aisance corporelles et respiratoires. Le souffle adoucit les résistances et oriente l'esprit qui devient attentif aux sensations, pensées et images qui émergent dans son champ d'observation. Au fil des pratiques, le mental se stabilise et devient disponible à accueillir les émotions qui remontent quand le mouvement du diaphragme, bloqué par les tensions, retrouve son ampleur. La liberté du souffle est une clé précieuse dans ce travail : il ne peut se libérer que si des résistances tombent ; si celles-ci ne lâchent pas, la personne n'est pas prête pour faire face aux émotions que ces résistances retiennent. Il ne s'agit donc pas de provoquer les émotions, mais de leur donner leur juste place, quand elles se présentent, en les accueillant comme des moments changeants de notre réalité psychocorporelle qui participe au mouvement de la vie.

C'est alors que l'émotion nous relie avec ce qui, en nous, est touché tout en étant conscient. Elle émerge, monte, descend et disparaît en nous révélant que toute expérience, joyeuse, douloureuse, surprenante, enthousiasmante ou perturbante, quand elle est pleinement vécue et accueillie, nous libère.

M.M.

2 mai 2015