

# L'EFFORT - YATHNA

## DOIT-ON FAIRE DES EFFORTS QUAND ON PRATIQUE LE YOGA ?

Les personnes qui débutent le yoga sont souvent étonnées de l'intensité de la pratique et des efforts requis - efforts physiques et efforts de concentration. Et parfois, après quelques mois de pratique, on se demande : est-ce bien normal de faire autant d'efforts dans le yoga, ne devrait-on pas plutôt «lâcher-prise» ?

La notion d'effort -YATHNA - est une notion centrale dans le yoga. Patanjali définit même la pratique du yoga comme «L'EFFORT de stabiliser le mental» (Yoga Sutra 1.13). Eva Ruchpaul, une des pionnières dans l'introduction du yoga en France au XXème siècle, disait :«Le jeu avec l'effort donne au yoga postural – hatha yoga – sa place réelle, aussi éloignée de la relaxation que de la culture physique.»

Pourquoi cette place centrale de l'effort ? Tout simplement parce que le yoga est une voie de transformation, et qu'il n'y a pas de transformation durable sans effort et sans discipline pour maintenir cet effort dans la durée.

Quelle est la nature de l'effort requis ? Elle se situe à trois niveaux :

- Effort physique bien sûr pour placer le corps dans les postures et les tenir pendant un temps défini
- Effort de concentration pour diriger et maintenir son attention sur les actions de la posture, sur les sensations produites et sur le souffle
- Effort de «lâcher prise» pour accepter l'inconfort et les limites de son propre corps.

Ce triple effort nous ancre profondément dans le moment présent et nous permet de nettoyer et de renforcer notre mental.

Avec le temps, l'effort se transforme. Il consiste moins à effectuer des actions mais davantage à identifier et à réduire les «forces inhibitrices» -les obstacles- pour libérer les «forces profondes». Progressivement, notre attitude par rapport à l'effort évolue : l'effort devient «non-effort».

BKS Iyengar disait même : «Quand on pratique avec justesse, on ne ressent plus l'effort comme un effort, on ressent l'effort comme une joie.

## **DOIT-ON CHERCHER A DEPASSER SES LIMITES QUAND ON FAIT DU YOGA ?**

Suite au post du début de semaine sur le sens de l'effort dans le yoga – Yathna, plusieurs d'entre vous nous ont confié leurs difficultés à savoir jusqu'où pousser ses efforts. La question qui se pose est celle-ci : doit-on chercher à dépasser ses limites quand on fait du yoga ?

Tous ceux qui pratiquent le yoga depuis plusieurs années savent bien que ce qui paraissait impossible au début devient progressivement atteignable. En commençant le yoga, qui pensait pouvoir tenir sur la tête 10 minutes, qui pensait pouvoir faire un jour le grand écart ? Les limites se déplacent donc avec le temps. Mais faut-il en faire un objectif ? Devons-nous chercher par nos efforts à dépasser nos limites ?

Nous avons tous des limites : limites physiques (en termes de souplesse, de force, d'endurance...), limites émotionnelles (peur des postures inversées, des arrières...). Elles font partie de ce qu'on appelle les Upadhis - «les facteurs limitants» (qui incluent aussi notre genre, notre âge, notre condition sociale...).

L'attitude juste par rapport à ses limites tient en 2 points :

- Sentir et accepter ses limites (rien de pire que d'ignorer ses limites : c'est le signe d'un ego surdimensionné et la garantie de se blesser – à plus ou moins brève échéance)
- Mais en même temps, ne pas s'identifier à ses limites. Parce que la limite d'aujourd'hui n'est pas forcément celle de demain. Et parce que, même si la limite demeure, elle ne nous définit pas. Je n'arrive pas à faire Hanumanasana (le grand écart) aujourd'hui, mais, avec de la pratique, je le ferai peut-être demain. Ou bien, je ne ferai jamais Hanumanasana, mais ne pas faire Hanumanasana ne me définit pas !

Ne pas s'identifier à ses limites c'est donc parfois les accepter – avec détachement – et parfois chercher à les dépasser – avec patience et discernement.

Bonne pratique !

**Yoga studio Lille**