

où tu vas,  
tu es

- Jon Kabat-  
Zinn



*Se coucher par terre au moins  
une fois par jour*

On ressent une impression particulière d'arrêt du temps en s'allongeant par terre pour pratiquer le scanner mental de la méditation couchée, ou pour étirer doucement mais fermement son corps au bout de ses limites, comme on le fait dans le hatha-yoga. Le simple fait de se trouver au niveau du sol tend à clarifier les pensées. C'est une position si peu commune que cela rompt le modèle neurologique habituel et nous permet ainsi de pénétrer dans le moment présent par ce que nous nommerons la « porte du corps ».

Dans la pratique du yoga, le but est d'être totalement dans son corps en étant conscient des diverses sensations et pensées qui surviennent pendant que l'on s'étire, que l'on respire, que l'on maintient les différentes postures des bras, des jambes et du torse. Il y aurait plus de quatre-vingt mille postures fondamentales. On a donc le choix... Pourtant je me sers toujours d'une vingtaine des mêmes postures qui, au fil des ans, m'entraînent toujours plus profondément dans mon corps et dans la tranquillité de l'esprit.

Le yoga harmonise mouvement et immobilité. C'est une pratique très enrichissante. Tout comme dans les autres formes de pratique de la pleine conscience, on n'essaie pas d'arriver quelque part. En revanche, on exerce les extrêmes limites de son corps dans le moment présent. On explore un terrain où cohabitent des sensations intenses associées aux placements inhabituels dans l'espace des quatre membres, du torse et de la tête. On demeure immobile – plus longtemps qu'une partie de son mental ne le désirerait – en respirant, en sentant son corps. On n'essaie pas de battre un record ni d'entrer en compétition avec quelqu'un d'autre. On ne juge pas la performance de son corps. On demeure seulement dans le calme, malgré les sensations d'inconfort ou même de douleur physique (qui devraient rester légères si l'on n'a pas dépassé ses limites) en goûtant l'épanouissement de ces moments.

Tout de même, pour le pratiquant assidu, il est impossible de ne pas remarquer que le corps s'attache à cette discipline et évolue naturellement. Dans la pratique du yoga, il existe la perception d'un devenir, tandis qu'étendu sur le sol le corps se sent simplement « tel qu'il est maintenant », s'étirant, se laissant aller. Sans rien forcer, nous essayons de faire coïncider l'esprit, le corps et le sol, de ne pas perdre contact avec le monde qui nous entoure.



**EXERCICE :**

S'allonger par terre une fois par jour, au minimum trois à quatre minutes, en étirant consciencieusement son corps. Rester en contact avec sa respiration et avec ce que le corps nous dit. Se souvenir qu'il s'agit de son propre corps, ici et maintenant. Contrôler si l'on est vraiment en contact avec lui.