

Formation d'un corps harmonieux et bien équilibré

Le Hatha-Yoga s'efforce de déterminer l'état du corps dans lequel un certain in type de pensée se forme et s'exprime. Sujet d'apparence facile, il est pourtant vaste. Selon la discipline du Hatha-Yoga, toute investigation limitée au mental dans ce domaine ne saurait révéler qu'une image partielle ou même déformée.

La raison est simple : le mental, à un certain point, est intimement associé au physique et, à moins de comprendre correctement leur relation il est impossible de connaître avec exactitude le sens d'un type de pensée ou toute réalité extra-sensorielle. Selon les critères du Hatha-Yoga le corps mérite donc une attention toute particulière ainsi qu'une maîtrise qui nous permet de ne pas déformer la pensée. Ceci n'est possible que lorsqu'un niveau supérieur est atteint, au travers du physique. Si nous ignorons la dimension mentale du physique ou si nous nous y limitons, la perception de tout notre être demeurera restreinte et grossière.

La raison en est que le mental dans une phase de son évolution se lia à l'aspect physique de notre existence et, à moins de bien l'appréhender, il est impossible de connaître le sens réel d'un type de pensée ou de tout ce qui relève de l'extra sensoriel.

C'est la raison pour laquelle le Hatha-Yoga accorde une grande importance au corps, qu'il étudie et régule de sorte à ce qu'il ne déforme pas l'image du mental - une image qui ne peut être perçue correctement qu'à un niveau physique supérieur.

Si nous avons une certaine vision de notre vie physique et nous limitons à

celle-ci, il en résultera une image réduite et grossière de tout notre être. Le Hatha-Yoga n'est pas en faveur d'une vision limitée de notre être qui focalise sur son seul aspect physique. La discipline du Yoga l'étudie et le dépasse pour emporter le praticien vers d'autres horizons y compris le supra-sensoriel, là où il est permis de connaître l'extension des effets de l'exercice physique.

De même, une étude de l'exercice physique limitée aux effets physiologiques ne peut que ramener au corps et, éventuellement, aux domaines de l'émotion et de la volonté.

A l'exception des spécialistes de prestations physiques supérieures, l'exercice ne constitue pas l'essentiel de nos pensées, de notre vie quotidienne, de notre existence. Si dans la culture physique nous ne percevons rien d'autre qu'une source de développement musculaire et organique n'ayant pour autre but que de développer notre corps, nous risquons de nous trouver handicapés, instables et irrémédiablement limités.

L'homme n'est pas, même à un âge avancé, qu'un phénomène biophysique qui se satisfait d'exercices physiques - le plus souvent incomplets. Il est pourtant vrai que le Hatha-Yoga peut être ramené, c'est hélas souvent le cas, à des mouvements et postures spécifiques. Mais c'est alors ignorer les dimensions mentale et spirituelle. S'il ne tient pas compte de ces aspects, un jour ou l'autre l'élève abandonnera très probablement la pratique du Yoga. Le Hatha-Yoga enseigne aussi la raison d'être de son système d'éducation physique ; bien compris et appliqué ce système permet un développement harmonieux de tout l'organisme, et si nous apprenons l'influence de certains exercices sur différentes modalités du mental, le résultat n'en sera que meilleur.

Il ne suffit pas d'exécuter correctement les exercices du Hatha-Yoga. Si une pratique intensive et régulière permet une quasi perfection, il n'est pas sûr pour autant qu'une excellence acquise révèle l'effet spécifique des exercices sur le mental et le spirituel de notre être.

On peut penser que tout cela est sans importance. Chez l'intellectuel l'intelligence est souvent liée à un corps vulnérable sans maîtrise de soi-même. A l'analyse, et à quelques exceptions près, il s'avère que lorsque l'intéressé a une base physique saine et vitale cet aspect est le plus souvent ignoré ; même chez les personnes qui prennent soin de leur corps dans le but de le maintenir en forme. Négliger son corps implique, tôt ou tard, un prix fort à payer. Il n'est pas rare de constater chez des êtres brillants que lorsque le corps est négligé, l'excellence qui les distinguait décline. Il y a toutefois d'éminents spécialistes qui sont capables de maintenir leur spécialité sans faille. Néanmoins, il s'avère que finalement leur vie mentale se cantonne à cette seule spécialité et qu'ils souffrent par ailleurs de sérieuses carences tant au niveau ordinaire que supérieur de leur existence; toute élévation leur est difficile en comparaison du reste. Les performances techniques du spécialiste seront toujours louables, son charme efficace mais en dernière analyse sa vie s'avérera déséquilibrée, sans maîtrise et ses résultats seront bien maigres dans d'autres domaines, bien que ceux-ci, souvent cachés, ne feront surface qu'à l'occasion d'une exposition. La spécialisation n'est donc pas une solution viable.

Quel est donc le but du Hatha-Yoga ?

Le Hatha-Yoga vise un être équilibré et harmonieux et soucieux d'exprimer une certaine élévation ; un être indépendant de toute contingence et disposé à construire une condition de vie mentale harmonieuse dans laquelle l'intellect grandira conformément à l'aspect contemplatif et voulu propre à son caractère. Cet idéal est destiné à nous donner un meilleur équilibre, des satisfactions et joies qu'une vie limitée à la seule intellectualité et aveugle dans d'autres domaines, ne sauraient nous donner – comme il en est de ces performances artistiques du cirque qui exigent tant d'exercices et de sacrifices et qui, en fin de compte, ne peuvent plus satisfaire à long terme, précisément à cause de ces limites. Il en est de même de ces génies et autres

intellectuels qui ne sauront, ou n'essaieront pas de comprendre les visées du Hatha-Yoga.

Il est possible d'apprendre bien des choses sur une personne au travers de son corps. Il ne faut ignorer ni vouer toute sa vie au corps. La discipline du Hatha-Yoga enseigne comment en disposer correctement et comment atteindre correctement ce qui dépasse ses limites naturelles. Car il existe une interrelation permanente entre ces deux mondes, sur laquelle nous reviendrons plus tard.

Cela était particulièrement manifeste chez de grands personnages comme Gautama Bouddha. Une étude de la vie du fondateur du bouddhisme indique qu'il avait un corps bien développé, aguerri et vitalisé par la pratique de divers exercices du Hatha-Yoga. Sa vie spirituelle commença à une période où déjà son corps était exceptionnellement développé et fort. Pour lui le corps n'était donc pas une illusion mais une réalité à laquelle il faut faire face.

De même pour Jésus Christ, qui avait de nombreuses activités physiques lui permettant d'entretenir un corps résistant et endurant, notamment par l'ascension fréquente des montagnes qu'il parcourait. Nul ne saurait dire toutefois s'il pratiqua des exercices du Hatha-Yoga.

L'enseignement de Shri Krishna énoncé dans la Bhagavad Gîtâ puise à la source de l'œuvre gigantesque du Mahâbharâta. Connu pour être un grand penseur et un maître de la spiritualité, le protagoniste de la Gîtâ était aussi un expert en culture physique, doté d'une force extraordinaire et pratiquant régulièrement *prânâyâma* et *samâdhi*.

Il existe un grand nombre de bons systèmes d'éducation physique destinés à vitaliser le corps. Celui du Hatha-Yoga présente plusieurs exercices permettant d'augmenter la force physique en soumettant tous les membres du corps, individuels ou regroupés, dans le but d'atteindre développement et maîtrise absolue. Nous trouvons ici un système qui permet de renforcer son dynamisme et ,d'assumer un aspect statique développant ainsi ces deux

facultés du corps humain.

Si le Hatha-Yoga cultive le corps humain, il le dépasse aussi en réalisant une harmonie durable entre le mental et le physique.