

YOGA & SPORT

L'idée d'écrire sur le yoga et le sport m'est venue peu à peu. J'ai travaillé dans un studio de préparation physique pendant plusieurs années, avec quelques athlètes et beaucoup d'autres sportifs amateurs. Entretemps, J'ai passé mon diplôme d'enseignante de yoga. Depuis peu, j'ai quitté le studio pour me consacrer pleinement au yoga mais l'activité sportive est toujours présente dans ma vie. Pratiquant ces deux disciplines, je me suis aperçue à quel point elles pouvaient être complémentaires.

Je vous livre dans cet article un peu de mon expérience, de mon observation tout au long de mes années de pratique ainsi que quelques exemples d'athlètes. Je vous parlerai aussi, du tir à l'arc japonais qui constitue, à mes yeux, comme un trait d'union entre yoga et sport.

Contrairement au yoga, le sport, est souvent associé à la compétition. Dans le sport, il y a quelque chose à atteindre, surtout lorsqu'il est pratiqué à haut niveau mais pas seulement. Les personnes s'exerçant en amateurs ont aussi cette aspiration à se dépasser, à aller plus loin, à se fixer un objectif, un but à atteindre et ce, davantage peut-être, chez les hommes que chez les femmes.

Ce but est la chose la plus importante pour eux et ils sont prêts à passer par beaucoup de sacrifices pour y arriver. Sacrifices qui impliquent un certain oubli de soi. L'athlète se coupe du lien avec son corps. Il lui demande d'être performant afin d'atteindre son objectif, qui est de gagner, d'être le plus fort ! Le corps devient une machine que l'on contrôle et surtout que l'on doit maîtriser ! Et ça marche, en laissant au passage quelques dégâts collatéraux. Car rappelons-le, le sport de compétition n'est pas un sport santé, contrairement au sport d'amateur. L'athlète va essayer de finir sa carrière sans être trop cassé physiquement et mentalement tandis que l'amateur, lui, recherche un bien-être, même si parfois il peut basculer dans la compétition avec lui-même. Aujourd'hui, les grands sportifs sont beaucoup mieux encadrés, tant dans la préparation mentale que physique et aussi dans la récupération, à travers des soins comme le massage, l'ostéopathie, la physiothérapie et parfois aussi le yoga.

Que peut apporter le yoga dans la pratique d'une activité sportive, compétitive ou non ?

Yoga signifie union, non-séparation, lien... Comme il a été mentionné plus haut, l'athlète doit être performant physiquement pour atteindre un objectif bien précis. L'énergie déployée est mise au service du corps pour le corps, il y a comme une sorte de mouvement vers l'extérieur, l'énergie dégagée étant consommée par l'effort physique. Malgré le bien-être que peut procurer cette « perte d'énergie » le corps peut rester relativement tendu. Le Yoga aide le sportif, athlète ou amateur, à relâcher

les tensions physiques mais aussi mentales, à recréer un lien avec son corps. A être plus attentif aux différents signaux d'alerte comme la fatigue, les douleurs, les tensions, les résistances. Tout cela ne peut se faire que s'il prend le temps de ralentir et de ressentir. Un sportif m'a dit un jour : « *Avant de faire du yoga, je sentais le travail de mes muscles, l'effort que je fournissais mais la pratique du yoga m'a permis de prendre vraiment conscience de mon corps, de sentir mon squelette.* »

La pratique du yoga peut aussi avoir différents objectifs, comme de se sentir mieux dans son corps, d'être moins stressé, de mieux gérer ses émotions. Mais le but final du yoga va bien plus loin que ça ! Un des textes de référence du yoga (Les Yogas Sutra de Patanjali, -200 av. J.-C. et +200 après J.-C.) nous donne comme objectif ultime d'arrêter notre agitation mentale. Si cet objectif est atteint, s'ouvre alors la porte vers *sat-cit-ananda*, « être-conscience-béatitude ». Mais avant d'arriver à cette conscience de notre être de béatitude, il y a un long chemin à parcourir. Seuls quelques-uns y arriveront mais ce n'est pas le plus important. L'essentiel est le chemin parcouru pour s'en rapprocher car c'est durant ce parcours que nous allons apprendre à mieux nous connaître¹ et que nous retrouverons ce lien intime avec nous-mêmes et donc aussi avec le monde qui nous entoure.

Dans la pratique du yoga, il y a un mouvement qui nous ramène vers l'intérieur, le niveau d'énergie augmente, tandis que dans le sport, comme dit plus haut, il y a un mouvement qui va vers l'extérieur, une dépense d'énergie. Cela ne veut pas dire que l'un est meilleur que l'autre mais la raison pour laquelle on pratique l'un ou l'autre est différente et les deux sont complémentaires. Je ressens parfois le besoin de me défouler physiquement car je sens en moi un trop-plein d'énergie qui doit être expulsé (cela peut être une émotion, un stress, un besoin de me mettre mouvement de façon plus intense). Mais pour me relier vraiment à moi-même, je me dirige vers le yoga où je vais pouvoir me recentrer, prendre le temps d'observer ce qui se passe en moi et ceci, encore une fois, demande un certain ralentissement, de l'attention, du calme, une grande présence à moi-même. Après, quand je retournerai à mon activité sportive, je pourrai la vivre avec beaucoup plus de présence, notamment dans mes limites. J'aurai toujours tendance à vouloir les dépasser mais une attention beaucoup plus grande m'évitera des blessures inutiles. Toutefois, pour se relier à soi-même, il faut y revenir encore et encore. Il ne suffit pas de le faire juste une fois !

De nos jours, la « mode » et le développement du yoga, prennent parfois aussi une tournure compétitive et athlétique ! Alors on peut se poser la question : pourquoi faisons-nous du yoga, que recherchons-nous dans cette discipline ? Car oui, le yoga est aussi une discipline et si nous voulons goûter à ses fruits, il faut de la

¹ *svadhyaya*

persévérance dans la pratique² mais aussi un certain détachement³. « *La pratique et le détachement sont les moyens qui permettent de calmer les mouvements du contenu mental.* »⁴
Le sportif a également intérêt à avoir cette persévérance, cette discipline pour atteindre son objectif ! Mais a-t-il aussi du détachement ?

Lorsque je pense yoga et sport, il y a un athlète qui me vient tout de suite à l'esprit, c'est Roger Federer. Il est un exemple parfait qui illustre ce fameux sutra de Patanjali⁵ : « *Ferme et douce est la posture* ». Ses gestes sont précis et puissants et en même temps dotés de légèreté et de grâce.

Dans une autre discipline, André Borschberg, ingénieur et ancien pilote de chasse a réalisé avec Bertrand Piccard le tour du monde à bord de l'avion solaire, Solar Impulse. Le yoga a accompagné André dans cette aventure humaine, technique et intérieure. « *Il fallait rester alerte, stimuler les organes, maintenir le physique pendant cinq jours d'affilée. Il fallait avoir la bonne attitude, savoir gérer les imprévus. Le yoga m'a donné la capacité de m'observer, de prendre de la distance afin d'améliorer ma façon de réagir. Enfin, cette discipline m'a aidé à vivre le moment présent comme jamais auparavant. C'est difficile de peu dormir, d'avoir froid mais si l'on est dans le présent, on apprend à vivre les choses comme elles viennent. J'ai changé mon attitude anxieuse en expérience extraordinaire, dans une capacité d'observation et un état d'esprit positif. Le yoga me calme, me rassure, m'équilibre, me fait du bien.* » a-t-il déclaré dans un article sur le yoga paru dans la revue « La Vie » en mai 2017.

Dernièrement, j'ai fait la connaissance de Daniel qui a pratiqué le tir à l'arc pendant des années. Il est quatrième dan. Notre échange a été passionnant ! Je vous livre ici quelques aspects de cette discipline qui ne pourrait être ce qu'elle est sans persévérance et détachement ! Persévérance car c'est grâce à une pratique quotidienne de ces quelques gestes répétitifs que l'on peut atteindre le tir parfait. C'est une voie de perfection, d'excellence ! Quand on parle ici de perfection ce n'est pas juste une perfection de gestes mécaniques mais bien une perfection vivante. En effet, le tir à l'arc se base sur 3 piliers fondamentaux qui sont : **shin-zen-be**.

- **Shin** indique la vérité, vérité dans le sens que les données techniques comme l'arc, la flèche et la cible doivent être parfaitement préparées mais aussi les données physiques, le tireur doit être bien dans son corps. La vérité c'est que si toutes ces données sont alignées et bien coordonnées il y a des chances pour que la flèche touche la cible, mais ce n'est pas suffisant !
- **Zen** signifie que le tireur doit rester dans une équanimité même s'il rate la cible, il n'y que l'ici et maintenant qui compte et rien d'autre, ce qui implique une immense précision et concentration.

² *abhyasa*

³ *vairagya*

⁴ *Y.S Patanjali I.12*

⁵ *sthira-sukham asanam (II-46)*

- **Be**, c'est la beauté, l'harmonie. Pour que la vérité se manifeste, il faut être zen et ainsi la beauté peut apparaître.

Dans cet art, le désir est le plus grand obstacle, le désir de vouloir à nouveau réussir, à nouveau toucher la cible ! On répète ces mêmes gestes encore et encore comme si c'était la première fois. Cela veut dire qu'il faut, à chaque fois, arriver avec une pureté mentale, on ne cherche rien, on n'attend rien si ce n'est de vivre cet instant unique, de *pénétrer dans l'esprit du tir*.

Daniel me dit que si toutes les actions que l'on a mises en place sont justes, alors quelque chose de plus grand de plus vaste prend le relais, quelque chose qui nous dépasse, quelque chose que l'on ne contrôle pas ! Daniel dit : « *On touche à quelque chose de plus grand, on est en contact avec le tout.* » Mais sans détachement, sans lâcher-prise, cette magie ne peut survenir ! C'est certainement cela qui fait la beauté de cet art. Une autre chose fondamentale dans cette pratique est la respiration. Elle est toujours là, elle dirige tout, il faut être posé dans son Hara (l'espace entre le pubis et le nombril).

Daniel insiste beaucoup aussi sur l'économie de gestes, c'est-à-dire, éviter les gestes parasites, donc, aller à l'essentiel. Et pourquoi ? « *Pour sentir la vie.* »

Bien sûr, je n'ai pas pu m'empêcher de lui demander que lui avait apporté cet enseignement du tir à l'arc et voici une réponse tellement simple mais oh ! combien difficile à appliquer pour beaucoup d'entre nous : « *J'arrive à ne plus m'ennuyer du tout ! Même si je suis coincé dans les bouchons... prendre conscience de ce qui m'entoure, être en contact avec ce qui me traverse, ça calme.* »

Pour finir, je dirais que toutes ces pratiques ancestrales sont là pour nous ramener en contact avec nous-même, avec cet instant présent qui nous échappe parfois... Alors cela donne une autre dimension à toutes nos activités, à notre vie.

Peut-être que maintenant, la prochaine fois que vous irez courir, nager, faire du tennis etc..., vous vivrez ce moment différemment.

Bonne pratique sportive ou autre...

Esther Juncal Styner