

extrait de  
**“Yoga premiers pas”** par Bernard Bouanchaud, éditions Agamat

“Le yoga a pour but d'unifier l'être : corps, souffle et mental. L'être humain, dont la vie journalière s'émiette dans le travail et les soucis, désire cette unité et souhaite l'améliorer.

Empruntons une comparaison au domaine musical. Pour que chante la cathédrale, les grandes orgues attendent un organiste expert qui connaisse bien l'instrument afin d'en utiliser toutes les possibilités. Mais sans la pression régulière du souffle, prêt à jaillir à la base de chacun des tuyaux, l'orgue resterait muet, malgré toute la technique du musicien.

Le yoga est un art à la disposition de tous. Si nous le comparons à la musique, nous pouvons dire que le corps est l'instrument; le souffle, l'élément qui va chanter la mélodie; le mental, le maître d'œuvre.

L'harmonie, la beauté de la musique et le plaisir qu'elle peut donner, viennent de l'accord, de l'unité de ces trois éléments.

Tout l'apprentissage, tout le métier seront de les aider à fonctionner comme trois engrenages en dépendance étroite et pourtant très souple. Impossible de toucher à l'un sans agir sur les deux autres.

Si nos gestes sont rapides, la respiration s'accélère et les pensées, entraînées par le même courant, s'accélèrent à leur tour. En ralentissant nos gestes, nous avons quelque chance de ralentir nos inspirations et nos expirations et, du même coup, notre mental va progressivement s'apaiser. Ainsi graduellement, la qualité du geste prend le pas sur la quantité des mouvements.

Un des secrets du yoga se cache là : vivre des gestes simples et lents, liés à une respiration tranquille et consciente. Répéter, non pas machinalement, mais comme si, chaque fois, l'on créait un geste nouveau, une expression différente de tout l'être. Cette réussite demande du temps, beaucoup de temps.

Comme le musicien fait des gammes, comme il écoute sa propre musique, afin d'améliorer sans cesse la justesse de la note, la précision du rythme, la régularité de la mélodie, pendant des semaines, des mois et des années, il faudra répéter.

A force d'écouter cette rumeur intérieure du souffle, de la conduire dans des gestes bien coordonnés, la musique prendra corps dans l'être. Car elle est déjà là, en nous, mais nous ne l'entendons pas.

Certaines créations musicales modernes accordent une grande importance aux temps de silence. En yoga, le silence joue un rôle primordial pour épanouir en harmonie l'unité de l'être. L'équilibre intérieur retrouve alors l'harmonie de l'univers. Le silence du dedans entend aussi l'harmonie des êtres qui nous entourent et la rejoint. Cette musique devient parfois une sympathie, une fête, une rencontre, une communion.”