

# 15 répéter, recommencer

---

## le pouvoir de l'habitude

# cheminement au fil du Yoga

### le yoga est simplicité et répétition

« Dans la pratique, le rythme et la régularité dominent. Il semble par ailleurs que les anciens n'accordaient pas trop d'importance à la variété des postures »

Shri Mahesh

### Pour qu'un exercice ait une incidence sur la vie spirituelle il doit être simple et sans cesse renouvelé.

« Le point commun de tous ces exercices est leur inlassable répétition, jusqu'à ce que la tension de l'intention soit devenue inutile et que l'exécution parfaite se réalise comme d'elle-même, sans entraves »

K-G. Dürckheim

La société d'aujourd'hui valorise la nouveauté : nouveaux produits, nouvelles méthodes, nouveaux paradigmes, nouveaux yogas !

Conditionnés à aimer le changement, nous prétextons une soif de découverte et d'expériences pour satisfaire l'ego en survolant et picorant ici ou là un zeste de connaissance, sans trop s'attarder, parce que ce qu'on cherche, le plus souvent, c'est à se distraire.

La répétition use, lasse, et fatigue... vraiment ? Cette vision ennuyeuse d'un continu recommencement est pourtant contredite par toutes les pédagogies.

### La répétition n'est pas la routine. Améliorer ses répétitions relève du travail d'un artisan ou d'un artiste !

### La répétition entraîne une triple mémorisation naturelle par le corps, le souffle et la pensée.

N'est-ce pas en le répétant plusieurs fois « par cœur », qu'un poème révèle tout son sens ? Et que le musicien apprivoise son instrument, le chanteur sa voix ? Tandis que l'acteur développe la capacité d'être différent et toujours semblable dans un même rôle. C'est la répétition qui permet au basketteur de marquer une seconde avant le coup de sifflet final. Il dira qu'il l'a fait « instinctivement », sans réfléchir. Quel est donc ce type d'instinct qui dicte le geste spontané parfait, dans l'instant ?

Il ne faut pas seulement répéter jusqu'à bien faire mais répéter ce qu'on sait bien faire !

Ainsi, dans la pratique du yoga, reprendre une même posture, y revenir souvent, préciser le geste, corriger les appuis, les écarts, ressentir la subtilité du placement du bassin, d'une épaule, d'un genou, percevoir la justesse des enchaînements, la coïncidence entre le mouvement et le courant fluide du souffle qui s'écoule sans à-coups, c'est multiplier les occasions - à l'exemple de l'archer - d'atteindre l'excellence dans un « état de détachement véritable » (E.Herrigel).

### Rythme et répétition, union indissoluble

La répétition engendre le rythme et le rythme la répétition. Notre cœur connaît, nos poumons connaissent cela. Les mécanismes et courants circulatoires dépendent de cette alliance qui coordonne les fréquences vibratoires vitales. Veille et sommeil, inspire et expire, manger, boire, digérer, aimer... tout le corps connaît le rythme. Depuis le premier battement du cœur (et même avant dans le sein maternel), il a cette connaissance, tandis que cette part en nous qui se dit « je » commente, débat, explique.

### Mais savoir n'est pas connaître !

Nous devons patiemment apprendre ce que l'on sait déjà en poursuivant nos apprentissages à travers les perceptions du corps (l'anatomie traditionnelle indienne dénombre cinq couches à l'intérieur de trois enveloppes). Quelle est la clé, le lien, qui permet à la couche mentale qui se croit « je », de participer pleinement à l'équilibre et l'harmonie de tout le corps, avec tout le corps ?

Seule fonction vitale à la fois autonome et consciente, la respiration est le fil conducteur. Elle participe à toutes les fonctions de l'être en dehors d'intentions particulières, à tel point qu'elle se laisse oublier. Par elle, toutes les couches (kosha) fusionnent sur tous les plans (sharira).

Mais ce n'est qu'avec le temps, d'exercices en répétitions, que l'acte respiratoire s'insère progressivement dans le processus qui lie intimement postures, pauses et mouvements, jusqu'à la naissance d'une sensation d'unité harmonieuse, qui s'installe en soi comme Présence. (Turiya).

Dans cet état méditatif, « Je » est amené à se connaître. Rien de neuf n'est produit, sinon la mise en lumière d'un savoir caché, silencieux, toujours présent.



décembre 2021

#### Sources

- S. Massart dans la Revue française de Yoga (collectif n° 64 / 2021)
- Yoga et symbolisme, Shri Mahesh (éd. Du Rocher)
- K-G. Dürckheim, le zen et nous (éd. Le Courrier du livre)
- E. Herrigel, Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc (Dervy)
- fiche thématique Cytha n°2 / 2014 structure d'une séance personnalisée
- [www.yoga-cytha.be](http://www.yoga-cytha.be) ☑ pédagogies ☑ fiches à thèmes

Cytha

Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs  
siège social : rue Victor Croisier 55, Rocourt (Liège)  
04 226 72 79 info@yoga-cytha.be



## Simplicité et répétition chapeautent aussi la relaxation tout comme son prolongement méditatif, le yoga nidra.

Dans la phase terminale de chaque séance, en shavasana, dès la mise en place de l'immobilité qui laisse apparaître l'inertie, le corps et le mental - en l'absence de tout mouvement volontaire - se soumettent au rythme de la respiration. C'est l'état du « retrait » des sens et d'abandon au Souffle (*Ishwara pranidhana*). S'agit-il d'accueillir le souffle ou de le donner ? Peu importe puisqu'il s'agit d'un courant alternatif !

Cet abandon est induit par la répétition mentale des parties du corps. En sanskrit « nommer » c'est reconnaître, c'est faire vivre. Ce voyage de la pensée dans le corps prend l'allure d'un pèlerinage qui se répète inlassablement non seulement de séance en séance mais aussi plusieurs fois au cours d'une même relaxation qui se poursuit en yoga-nidra. De rituel en rituel, de répétition en répétition, la pensée parcourt les différents koshas et les chakras, qu'ils soient ou non identifiés. Cette répétition n'enferme pas mais libère, elle débarrasse du superflu, purifie, allège, dépouille, jusqu'à la nudité fondamentale.

**Japa**, la répétition d'un bija-mantra (so-ham / a-ham / Om), renforce les effets de détente profonde en favorisant les ondes cérébrales les plus lentes, proches de celles du sommeil. Sonore, murmurée, marmonnée, la répétition est consciente mais machinale sans appropriation, sans identification, sans autre intention que de se laisser absorber par l'harmonie suscitée par l'évocation mentale de la sonorité liée au rythme respiratoire.

**anuloma violoma** : en posture assise, le pranayama méditatif suivi de la répétition sonore du Om, achève la séance en prolongeant ce sentiment d'incessante continuité mis progressivement en place grâce à l'alternance mouvement-détente répétée avec chaque asana. Car c'est tout le yoga qui est **dhyana** (méditation).

## Refaire, réitérer, recommencer, est une école de patience et d'humilité qui conduit à la méditation

Répéter n'est pourtant pas refaire ce qu'on a déjà fait. L'acte répété est chaque fois enrichi de l'expérience précédente.

Répéter, c'est refaire avec la sensation que l'effort et la persévérance sont de plus en plus aisés, et finalement s'installent avec justesse et modération, coulant de source, comme d'eux-mêmes.

Refaire la posture n'est pas la dupliquer à l'infini mais la découvrir comme un éternel commencement. C'est réitérer inlassablement la complicité de la triade: corps, souffle, pensée, jusqu'à la coïncidence.

Cette parfaite concordance, qu'on ne recherche pas, se donne à connaître gracieusement, comme nature essentielle, quand notre être se confond avec l'Être.

*Scopette*

## parlons sanskrit

ABHYASA redoublement, répétition, habitude, pratique répétée  
BIJA racine, graine, germe  
DHANA don  
DHYANA zen, méditation, 7e étape des sutras de Patanjali  
ISHWARA seigneur  
ISHWARA PRANI DHANA abandon du (au) souffle au seigneur  
JAPA répéter (un mantra) en murmurant  
KOSHA couche corporelle  
MANTRA « parole cachée » qui traverse le mental  
NIDRA sommeil  
PRANA souffle, esprit, spiritus  
RITA rythme qui organise l'ordre des choses, rituel qui le favorise  
SHARIRA enveloppe corporelle (physique, mentale, spirituelle)  
SHAVASANA posture couchée pour la relaxation ou le yoga nidra  
TURIYA le « témoin », état de pure conscience



décembre 2021

- 14 L'art de voir -yoga des yeux
- 13 Tradition-Transmission
- 12 l'Élan vertical, de la terre au ciel !
- 11 Méditation-dhyana-zen
- 10 L'équilibre
- 9 Influence de la pratique sur les poumons
- 8 Souffle, Parole, sons et vibrations
- 7 La notion de purification dans le Hatha-yoga
- 6 Le lâcher-prise
- 5 Symbolisme et yoga
- 4 Les concepts du yoga
- 3 Pranayama, la respiration yogique
- 2 Structure d'une séance personnalisée

15

la répétition, le pouvoir de l'habitude

sous réserve des conditions sanitaires.

## agenda

Les cours sont suspendus du 22 décembre 2021 au 5 janvier 2022

Atelier d'approfondissement du yoga -- journée de pratique et de rencontre  
Rocourt : samedi 7 mai 2022 de 9h30 à 17h

week-end résidentiel au Monastère d'Hurtebise : (21) 22-23 octobre 2022