

Compte-rendu du stage des Automnales 2019



« TRIKRIYA » : LES TROIS STRATÉGIES D'ACTION, AVEC FRANÇOIS LORIN

Nous étions nombreux au Mas de l'Euzière pour le stage des Automnales les 9 et 10 novembre dernier. Nous avons eu le plaisir d'accueillir François Lorin, formateur de l'IFY et fondateur de l'association IFYM, qui nous a proposé d'explorer les « trikriyas », les trois stratégies d'action afin de les intégrer dans une pratique personnelle ou en cours individuel. Voici quelques temps forts de ce stage. Avant d'aborder le thème du stage, François nous a lu un extrait d'une interview de Desikachar sur la manière dont nous devons présenter le yoga afin de ne tomber ni dans le piège des modes contemporaines parfois étranges, ni dans celui qui ferait du yoga une religion. Il s'agit de trouver la juste approche. Selon Desikachar « Nous devons nous assurer de donner un enseignement qui ne comporte aucune source de conflit, en évitant de classer le yoga dans telle ou telle tradition... Le yoga est le yoga. Il faut éviter tout ce qui divise et favoriser ce qui rassemble en laissant les portes du yoga ouvertes... Nous devons nous préoccuper des personnes, de leurs besoins, leur prouver notre considération ; ceci est beaucoup plus important que l'étude théorique. Cette qualité relationnelle doit être notre priorité. »

TRIKRIYA ET PRATIQUE DU YOGA

C'est Krishnamacharya qui a défini les « Trikriya », les trois stratégies d'action dans la pratique d'asana, pranayama, mudra, bandhas qui font partie de la technologie du yoga. Les termes, issus de l'ayurvéda, lui sont propres et n'ont jamais été appliqués auparavant au yoga. Ces trois stratégies d'action, sont utilisées en cours individuel car elles permettent de déterminer la forme de pratique la plus appropriée en fonction de ce que l'on ressent de la personne. Mais sait-elle ce qu'elle cherche vraiment ? En prenant en considération les demandes, les besoins de l'élève, ne risque-t-on pas de s'éloigner de la finalité même du yoga, établie depuis son origine ? Un ensemble de postures, de respirations ne font pas le yoga. D'où l'importance de signaler la finalité du yoga qui est « relation ». Mais quelle relation ? Desikachar pense que, fondamentalement, le yoga n'est pas du tout une affaire de relation. S'il y a une relation, ce n'est pas à l'autre être humain mais à un principe de transcendance. C'est là le deuxième piège dans le yoga ! Si on parle de relation à la transcendance, dans le sens d'avoir accès à quelque chose qui est au-delà des limites dans lesquelles l'être humain se sent enfermé, on assimile le yoga à une religion ! Or, le yoga est une démarche qui n'est ni religieuse, ni relationnelle.

La difficulté pour l'enseignant est de tenir compte de la personne sans accepter qu'elle s'enferme dans ses propres limites en s'identifiant à ses cinq corps ou « koshas », pour la guider non pas vers le bien-

être mais le Bien Etre ultime et définitif : ce que le yoga considère comme étant notre nature profonde, essentielle, immatérielle et éternelle, la Conscience.

Le terme « Trikriya », trois actions, fait référence à Trimurti, le triple visage de la réalité, conception apparue assez récemment en Inde et qui traduit l'évolution de l'humain.

Nous avons tous une phase de croissance, de créativité où notre pulsion de vie s'exprime comme une ouverture au monde. C'est le premier de ce triple visage, celui de Brahma, masculin de Brahman qui signifie ce qui est au-delà des apparences, qui n'est pas de la nature de la matière, et qui est la source de tout ce qui existe. Brahma est donc l'aspect créatif de cette réalité.

La seconde face de la Trimurti est celle de Vishnou : c'est l'omniprésence, le besoin que nous éprouvons tous d'être en sécurité, d'avoir une forme de stabilité dans un monde en changement permanent et de s'assurer que les choses que l'on crée ou réalise ont une certaine durée de vie comme notre propre existence.



La troisième figure est celle de Shiva. Shiva est le nom donné à Rudra ; il est celui qui opère la transformation, le changement et qui conduit à notre fin, en tout cas la fin de cette partie de nous-même matérielle, énergétique, individuelle, forme séparée dans un univers de formes. Cette figure de la Trimurti est la symbolisation des trois stratégies d'action :

- Chaque être humain essaie de développer sa capacité à s'ouvrir. Cette première stratégie s'appelle « bhrimana » de la racine « bhri » = tourner à toute vitesse, proche de celle dont est issu le mot Brahma et qui signifie ce qui est dans un état d'expansion permanente. Avec bhrimana, il s'agit de stimuler l'énergie en soi et la développer.
- La deuxième stratégie est « samana » : stabilité et équilibre. Il s'agit de trouver un juste milieu entre les deux extrêmes. C'est la figure de Vishnou, le protecteur qui apporte la sécurité, la continuité : pour perdurer il faut que les choses restent stables.
- La troisième stratégie est appelée « langhana » qui signifie jeûner. Shiva est censé méditer des années durant sans manger, sans dormir au sommet du mont Kailash ; il est en état de yoga permanent. Sa principale préoccupation est de pénétrer au plus profond de la réalité par une intériorité sans faille. « Langhana » est le type de pratique qui doit rassembler les énergies qui ont tendance à se disperser à l'extérieur pour les ramener à l'intérieur. Le but ultime étant de creuser au plus profond de soi : quelle est la nature du réel ?

Ces trois stratégies d'action, correspondant à ces trois figures fondamentales, devraient être notre guide dans le choix des pratiques, si tant est que notre démarche en yoga soit individuelle, autonome et que l'on puisse utiliser les techniques du yoga avec pertinence en vue de développer une des trois stratégies. L'important est d'avoir saisi la portée de ces outils et de savoir les utiliser pour soi.

TRIKRIYAS ET FINALITÉ DU YOGA

S'engager dans une stratégie d'action sans savoir pourquoi, par rapport à ce que le yoga nous propose comme finalité, c'est comme naviguer à vue ou poussé par des forces que nous croyons connaître. Dans sa définition de la démarche du yoga, Patanjali parle de la situation de l'être humain dans un état d'ignorance : ignorance non comme manque de savoir mais en tant que nature d'une illusion sur soi. Ce phénomène d'identification à être ce « je, moi » va générer la peur de disparaître et le sentiment d'être une entité séparée du tout. Nous pratiquons des postures, mais dans quel état? Dans un état d'identification, de séparation et de peur, même si celle-ci n'est pas présente à chaque instant : là est la confusion qui règne dans le milieu du yoga !

Les rishis considèrent que la Conscience ne peut être multiple comme le conçoit Patanjali. La Conscience c'est l'Être, la Conscience Est, et nous participons chacun de cette réalité par le fait que l'on soit, que l'on soit conscient d'être et conscient d'être conscient. Or, cette réalité est voilée par les cinq koshas.

Le contenu de toute expérience vécue nous fascine et nous fait oublier qui est l'expérimentateur, le spectateur ; qui est le sujet ultime de toute expérience ? La démarche du yoga nous invite à creuser cette question, à arriver à une certitude qui libère de la peur et du sentiment de séparation. Pour atteindre cette connaissance de qui on est vraiment, les méthodes du yoga même deviennent des obstacles : toute l'énergie qu'on devrait mettre dans la quête essentielle part vers ce qui est périphérique, le corps, la psychologie, le bien-être.

En tant que pratiquant ou étudiant de yoga, on doit se poser sérieusement la question : y a-t-il une limite à la conscience ? Ne confond-t-on pas le contenu de la conscience et la conscience elle-même ? Comment puis-je devenir plus conscient de la conscience ?

Ultimement, le yoga n'a de sens que s'il est pratiqué dans un esprit d'akarma, de non-agir, c'est un effort sans effort. Sinon, il y a renforcement du sentiment d'identité de la personne qui fait l'effort. Et là, à nouveau on tourne le dos au yoga !

Najia Begny dans Regard n°59