

Professeure de yoga depuis septembre 2009, formée à l'IFY par Marina Margherita, ma perception du monde a été transformée par l'étude des textes fondateurs que sont le Yoga Sutra de Patanjali et le Sâmkhya Kârîka ainsi que par la pratique posturale liée à la respiration et l'adaptation des postures.

Depuis 5 ans, j'interviens en tant que professeur de yoga auprès de jeunes pris en charge à l'IME (Institut Médico Éducatif) du Centre de la Gabrielle à Claye-Souilly. Ce sont des adolescents et des jeunes adultes atteints de troubles de neurodéveloppement. L'amendement Creton datant de janvier 1989 permet le maintien dans l'établissement de jeunes adultes handicapés âgés de plus de 20 ans. Le spectre de personnes présentant des troubles de déficiences intellectuelles est large. Certaines sont définies comme autistes, trisomiques, schizophrènes, épileptiques, etc. Cette année, j'anime 4 à 5 cours par semaine. Chaque groupe se compose de 2 à 6 jeunes hommes et/ou femmes, âgés de 15 à 28 ans. La majorité des personnes encadrant les jeunes sont des éducatrices.

Selon Le Yoga Sutra de Patanjali et le Sâmkhya Kârîkâ, il y a de deux principes fondamentaux qui fondent le monde. Ils sont à la source de tout ce qui existe. Ils sont indissociables, opposés et complémentaires : le *Purusha* et la *Prakrti*.

Le *Purusha* est le Principe de Conscience, le témoin « intérieur ». Il n'est pas l'intellect. Il n'est pas perturbé par la souffrance physique, mentale, émotionnelle ou psychique. Il est quelque chose de stable, de permanent et d'immuable.

La *Prakrti* est la Nature et elle constituée des trois qualités que sont *Guna*, soit trois fils tissant la trame d'une réalité changeante, mouvante. Ces fils sont la matière et l'énergie du monde dont l'être humain fait partie. Dès notre conception, chacun reçoit une combinaison différente des *Guna*. Ce sont des prédispositions à des aptitudes physiques, mentales, spirituelles. Les expériences de la vie offrant, ou pas, aux qualités les possibilités de se développer.

Les modalités de la Nature que l'on appelle les *Guna* sont :

- *Tamas*, fil de couleur noire qui représente l'obscurité, la lourdeur, l'inertie. Les qualités positives sont la stabilité et la rigueur.
- *Rajas*, fil de couleur rouge qui représente l'action, la passion, l'agitation, mais aussi la motivation et la combativité.
- *Sattva*, fil est de couleur blanche qui représente la légèreté et la clarté. Il est également associé au calme et à l'équilibre.

La représentation symbolique des *Guna* permet d'établir une grille de lecture de nos comportements dont l'attitude des élèves des différents cours en l'IME.

L'un des symptômes rajastiques est l'agitation physique. Cela peut être une angoisse inconsciente envahissant le corps avec des tics. La contrariété augmente avec la peur de l'échec. Parfois, l'éducatrice m'informe de ce qui tourmente l'élève. Cela peut être une pensée obsessionnelle, un sentiment d'injustice, etc.

D'autres jeunes présentent des caractéristiques tamasiques que sont la lourdeur et la mollesse du corps. La voix est parfois faible et l'articulation incertaine. Cela peut être dû à une pathologie, à un traitement médical mais aussi à la non-envie d'être là, le moindre effort paraissant impossible.

L'objectif de la pratique sur le tapis est d'aider à une redistribution de l'énergie favorisant un rééquilibrage entre les trois *Guna*. Les qualités de *Sattva* se diffusent à l'aide de la respiration et de mouvements pratiqués en conscience.

À chaque cours, j'appelle chaque participant par son prénom et lui accorde le temps dont il a besoin pour répondre à mes sollicitations. Ce temps d'échange nous permet d'entrer dans la séance. Je prends en compte le niveau de compréhension et d'expression du langage verbal des jeunes. Je suis également attentive à la conscience plus ou moins développée qu'ils ont de leur corps, de leurs possibilités motrices, s'ils peuvent ou non porter l'attention vers la respiration, etc. Les obstacles les plus courant pour ces jeunes sont :

- La non-connaissance du vocabulaire désignant les parties du corps et associer les mots à son corps.
- La non-maitrise des repères spatiaux tels que gauche-droite, avant-arrière, haut-bas, etc.
- La non-compréhension de verbes d'action. Exemple : « monter les mains et les bras vers le haut et poser les mains sur ses pieds »
- La non-conscience de la respiration et la difficulté d'expirer.

Si besoin, je demande l'autorisation poser mes mains sur une partie de leur corps pour guider le mouvement. Je construis la séance en partant de ce qui est accessible aux participants pour **les amener, étape après étape, vers de nouveaux possibles**. Cela renvoie au *YS III-6 « Tasya bhûmishu viniyogah »*, « *L'application de cela respecte les niveaux de chacun* » (*Frans Moors*). Mon intention est que la pratique réponde aux besoins de chacun, que cela les motive à s'investir. C'est aussi les surprendre avec de la nouveauté ; l'esprit ludique aidant à maintenir leur attention. Il y a des paroles pour les encourager et des temps de repos afin d'accueillir les sensations suite à leur effort. Certains autistes, ne « voient » pas, ne savent pas, n'ont pas envie, ne perçoivent pas l'intérêt de leur présence, ils ne peuvent pas s'engager dans l'action. Alors, la séance est une invitation à faire, à « être là » pour découvrir. Après les quelques mots de bienvenue, on commence avec le « rituel respiration ». Puis, on enchaîne avec un automassage Do In qui permet de dessiner un certain schéma corporel. Les jeunes expérimentent la mobilité des mains pour de prendre, saisir, tenir, lâcher. En nommant la partie du corps et leur fonction, on caresse, pianote, tambourine, gratte, palpe, presse, pétrit. C'est un moment de concentration. L'expérience est riche de découverte et de sensations physiques. Progressivement, j'introduis une pratique posturale.

Depuis octobre 2020, l'intitulé de mes interventions est « *Éveil corporel et gestion des émotions* ». Le mot « éveil » évoque l'action de réveiller quelque chose. Une sensation qui peut être ressentie, identifiée, comprise. C'est amener la conscience vers une impression réelle et la nommer. Le yoga permet l'expérience consciente de la posture en développant la proprioception. C'est la capacité mentale de situer dans l'espace les différentes parties de son corps et les unes par rapport aux autres. C'est aussi l'aptitude à maîtriser et à coordonner ses mouvements. Les séances aident à comprendre le fonctionnement de son corps. L'ensemble muscles-squelette-respiration s'organise pour résister à la pesanteur et créer de l'espace. Un certain schéma corporel se construit.

L'émotion est une réaction intérieure à quelque chose perçu de l'extérieur de soi. Elle est une énergie subtile qui s'inscrit dans le vivant. Elle nous saisit le cœur. Elle trouble notre vue. Elle nous prend les tripes. Son rôle est de nous faire vivre une expérience physique, mentale, psychique. L'émotion nous traverse, du corps grossier au corps subtil. Si on s'y accroche, si on s'y identifie, l'émotion provoque un désagrément et nous rend malade. Elle peut être la cause de profondes souffrances.

Avec les élèves, verbaux ou non, gérer l'émotion commence par désigner son humeur quand on prend place sur le tapis. Dire à voix haute si on est fatigué, énervé, heureux etc. Régulièrement, j'accorde en fin de séance quelques minutes pour mettre des mots sur ce que l'on a fait et j'invite à observer si son état est le même qu'au début.

Le postulat de départ est que l'être humain se tient debout et se tenir à la verticale sollicite un effort de résistance à la gravité et l'action de la repoussée du sol. En s'éloignant du sol, **le regard se pose sur le monde et on s'ouvre à de nouveaux horizons**. On respire des effluves venant de loin. En éloignant la tête de nos pieds, on tend l'oreille à l'écoute d'un possible danger ou d'une voix rassurante. Nos bras et nos mains sont libres de prendre, palper, retenir, prêts à s'aventurer à la découverte du monde. Pour Patanjali, notre aptitude à percevoir le réel sert de terrain d'expériences dans le YS II-18 « *Le perceptible possède une nature d'éclairage, d'activation et de fixation. Constitué des éléments fondamentaux et des organes des sens, son but est de servir l'expérience et la libération.* » (F. Moors)

Le mental, *manas*, est l'ensemble de onze facultés. Nos capacités de connaissances pour voir et agir sur ce qui nous entoure sont réunies sous mot sanskrit *pramāna*. Il y a *pratyaksa*, l'action de perception direct avec nos cinq organes sensoriels que sont : l'ouïe avec les oreilles, le toucher par l'intermédiaire de la peau, la vue est rattachée aux yeux, le goût à la langue et l'odorat est associé à l'anus. La collecte des informations nous permet d'appréhender ce qui nous entoure, de nous situer, de s'orienter. Ensuite, il y a les cinq facultés d'action : la parole par la voix, la préhension avec les mains, le déplacement avec les pieds, la procréation avec le sexe et l'excrétion par l'anus. Elles nous permettent d'agir, de réagir à ce qui a été perçu, senti.

Le mental *Manas* est la onzième faculté. C'est le « cerveau » et il est multitâche. Grâce aux organes sensoriels convergeant vers l'extérieur, il recueille l'information, la décrypte, l'analyse, sollicitant de nombreuses interactions conscientes et/ou inconscientes. Puis, il fait le choix d'une « réponse », d'une réaction. C'est *anumāna* et cette dernière se fonde sur les connaissances et les expériences conservées dans la mémoire *Smṛti* et notre aptitude à l'imagination *Vikalpa*.

Pendant le cours, les sens sollicités pour communiquer et se comprendre sont :

- **La vue** afin d'identifier le professeur et les autres participants. Voir aide certains à reproduire le geste, parfois tous ensemble créant aussi une cohérence de groupe. Pour d'autres, le regard est fuyant, la tête baissée ou sur le côté. Mais ils observent et progressivement la confiance s'installe.
- **L'ouïe** pour entendre les mots et les associer à l'action pour suivre mes consignes. C'est aussi écouter leurs impressions, également celles des jeunes non-verbaux. Entendre aussi la qualité du silence dans un cours de yoga. Celui-ci qui peut être le signe d'un refus de faire une action ou encore le calme serein en fin de séance.
- **Le toucher** avec les mains, les pieds et la peau permet de délimiter l'espace corporel que nous sommes. On peut sentir le froid, le chaud, le sol dur ou le tapis mou. La sensation du toucher est un contact intime avec soi par l'action de l'automassage. Mais aussi avec les autres, d'où la demande d'autorisation de « poser mes mains » afin de guider le mouvement et ne pas être intrusive. Les exercices en binôme sont une invitation à exécuter une posture au contact d'une autre personne.
- **L'odorat** est le sens premier car il n'y a pas d'effort d'action ; il est associé à la respiration. J'ai constaté que les jeunes ayant le moins d'interaction avec les autres, portent à leur nez les objets ou une main afin de sentir, renifler l'odeur de ce qu'ils ont touché. Pour les participants verbaux, les odeurs sont aussi une source régulière de commentaires.

Sur le tapis, le yoga est au service de l'expérience. La pratique en dynamique aide à la circulation du souffle. L'enchaînement de postures développe les capacités physiques alliant la force, la souplesse, mais aussi la coordination. Les anciens maîtres avaient décrit et mimé « le monde » en donnant aux postures le nom d'éléments de la nature, d'animaux, qui ouvrent l'espace de notre imaginaire et cela est apprécié par les élèves de l'IME. On raconte des histoires et on joue les humeurs avec les caractéristiques des animaux.

La pratique en statique signifie rester plusieurs respirations dans la même posture. C'est un moment important pendant lequel, avec ardeur, des participants maintiennent une posture alors que d'autres circulent « rapidement » au-dessus ou au-dessous des corps. Expérimentant l'effort, ils s'unissent dans la volonté de bien faire les uns pour les autres.

Accueillir les commentaires de différents ressentis ouvre un espace de dialogue et la régularité de l'expérience aide à la connaissance de soi.

Le corps–respiration est en relation avec notre santé et nos émotions. Respirer distribue l'énergie vitale *Prāna*. Le souffle circule entre l'extérieur et l'intérieur du corps. L'inspire ouvre l'espace en soi, et l'expire permet de trouver ses appuis au sol et aide à éliminer les toxines.

Jusqu'à présent, j'ai observé que pour la majorité des participants, la respiration est courte. Le mouvement de l'inspire est plus spontané et la conscience de l'expire est à travailler. Lors de chaque cours, je propose des exercices d'expérimentation du souffle, par exemple :

- Souffler sur une de ses mains. Questionner si le souffle est chaud ou froid
- Guider l'expire et les sons voyelles avec un mouvement de bras ou une flexion avant
- Observer et sentir la respiration en étant allongé sur le ventre
- Au moment de la détente, placer un bloc sur le nombril...

En développant l'expire, l'inspire se renforce. L'union des deux engendre la force de se redresser. C'est l'énergie d'*Udana* qui permet au jeune enfant de trouver ses appuis pour accéder à la station debout. Le redressement se réalise avec la recherche de stabilité. Il permet de prendre le contrôle de son corps, de créer de l'espace, de se détacher, de s'ouvrir à autre chose. Le souffle *Udana* circule dans les chevilles et le cou, des articulations avec d'importantes mobilités, flexibilités. Le souffle *Udana* aide la voix, la parole, la verbalisation. Par conséquent, il est en lien avec la pensée et la conscience.

Au cours de mes années de pratique, entre les cours individuels et les interventions en IME, **une démarche avec une progression s'est dessinée.** Je commence par créer une relation de confiance et avec celle-ci, le jeune explore ce qu'il sait faire. L'automassage permet de dessiner une certaine connaissance de soi. Progressivement, j'introduis ce qu'il ne sait pas faire. Le plaisir de la découverte, avec des challenges, encourage le jeune à aller de l'avant. Le travail du souffle l'aide à ramener l'énergie dans le corps et à identifier son ressenti. Notre relation professeur–élève contribue à créer le dialogue en soi et avec les autres.

Chaque semaine, je constate que les élèves sont heureux de venir au cours de yoga. Ils ont saisi que ce moment leur appartient et, avec assiduité, ils cheminent. Les différentes pratiques leur permettent d'habiter plus sereinement leur corps. Cela contribue à leur bien-être. Certains accueillent la nouveauté et le changement avec curiosité !