

# Être bienveillant, pas toujours facile... Comment le yoga aide-t-il?

Une question, trois réponses, trois points de vue. Et le vôtre, si vous le souhaitez : [arbreapalabres@esprityoga.fr](mailto:arbreapalabres@esprityoga.fr)



## LAURENCE GAY

Dans un monde où le « faire » est la mesure de ce que l'on est, le yoga dérange. On maintient une posture, on retient le souffle, on répète en boucle un mantra, on regarde les pensées passer. On laisse être. Dans une vie où sans cesse on se projette, le yoga nous apprend à nous taire, à écouter, à laisser émerger. Et d'un coup on rencontre cette personne qui ne joue plus aucun rôle. Des fois, on est traversé par des émotions fulgurantes. Dans les salles de yoga, il arrive que des gens pleurent. Comme si l'état de yoga faisait sauter ces barrages qui ont peut-être servi autrefois. Instinct de préservation. On ne change toutefois pas le cours d'une rivière durablement sans faire de graves dégâts. Il arrive toujours le moment où le torrent doit renaître. Le yoga change notre sensibilité, on n'est plus étranger à soi-même, on se réconcilie avec soi, on observe ses mécanismes physiques ou psychiques, on apprend à ne plus se juger, on réapprend à s'émerveiller, on se dit merci.

Laurence Gay est professeure de yoga à Paris. Elle anime un blog sur le yoga : [laurencegay.com](http://laurencegay.com)

## CHRISTOPHE MILLET

Le Yoga nous révèle à nous-même dans la pratique, par l'apprentissage de l'humilité. Accepter nos faiblesses, nos incapacités. Accepter ce que nous sommes et choisir la voie de notre évolution. Oser prendre et choisir la voie du Meilleur, quand bien même le but paraît inaccessible. C'est le chemin dans lequel je m'engage qui importe. Quand je travaille en conscience, je porte l'attention sur la fluidité de mon souffle. Quand je fais des asanas, j'explore des zones de confort, mais aussi d'inconfort. Néanmoins, je reste attentionné à mon véhicule terrestre, afin de ne pas rentrer pas dans la zone de douleur. En tant qu'élève, c'est cela être bienveillant dans la pratique. Comme professeur, je veille au bien de mon étudiant. Cela ne veut pas dire être complaisant, mais respecter sa personnalité, son être profond et l'encourager dans son évolution. Ne pas exprimer de la colère ou de l'impatience, et éveiller la créativité, la curiosité, le questionnement.

Christophe Millet est directeur de l'École du Souffle, centre de Yoga à La Rochelle. [ecole-du-souffle.com](http://ecole-du-souffle.com)



## MICHÈLE LEFÈVRE

L'asana ramène instantanément au corps, qui devient champ d'expérience. L'apprentissage de la bienveillance commence dans le corps. Dès que le nom d'une posture est suggéré au mental, ce dernier impose l'image finale idéale qu'il se fait de l'asana. Impatient par nature, il occulte les processus d'apprentissage. Le corps, lui, a une sagesse qui lui est propre et qui saura s'exprimer, si je m'écarte de ce qui est juste. Le corps pardonne une petite erreur occasionnelle, mais jamais une erreur répétée...

La bienveillance en yoga requiert une présence totale au mouvement juste. Lorsque je ressens les points d'appui, les lignes de force et d'étirements, j'habite le corps de partout, jusqu'à ses extrémités. Alors le corps me montre son intelligence, il se rend plus docile et sait adapter une posture, si nécessaire, pour qu'elle reste juste. Le souffle épouse l'asana et procure la juste énergie. Il amène vers une conscience plus fine de la pratique, qui s'apparente au drashtar, « la conscience témoin ».

Michèle Lefèvre-Grandclément est professeure de yoga et formatrice, elle anime un blog sur le yoga : [yogamrita.com](http://yogamrita.com)

