

## **L'art de la relaxation**

En ce qui concerne le corps humain, rappelons que la relaxation concerne les muscles externes du squelette. Ces muscles peuvent être soumis à trois facteurs dans l'exercice physique et c'est aussi la raison de la présence d'exercices de contraction, de relaxation et d'étirement dans le Hatha Yoga.

Il y a contraction lorsqu'un muscle est ferme au toucher suite au gonflement et au raccourcissement de ses fibres. Une telle contraction peut ou non s'accompagner de mouvements. Accompagnée de mouvements, elle est appelée contraction en phase, ou dynamique. En l'absence de tout mouvement, on parle de contraction posturale ou statique. Les muscles peuvent donc être dans une phase de contraction tonique qui permet de maintenir une posture particulière de manière plus ou moins automatique. Les extenseurs spinaux par exemple ont un tonus postural plus prononcé dans leur maintien du corps en position verticale.

En l'absence de contraction, la taille des muscles au repos est maximale; dès qu'il y a contraction, le muscle se raccourcit et un mouvement peut en résulter, ce qui devient une contraction en phase. Quand le muscle est étiré jusqu'à sa position de repos et si aucune contraction n'est effectuée, la position du muscle au repos correspondra à un état de détente ou relaxation. Celle-ci peut cependant ne pas être complète par exemple lorsque des jambes d'pas tout à fait détendues bougent. Les muscles n'ont alors aucune possibilité d'atteindre un véritable état de relaxation comme dans une position normale de repos.

Mais même ainsi une certaine tension musculaire peut être manifeste. Si les muscles sont bien parvenus à trouver une position de repos, toute tension est censée disparaître, il peut toutefois subsister encore

une forme de tension d'origine nerveuse par exemple lorsque s'installe le mental sous pression, souffre d'anxiété justifiée ou non, de colère chez la personne qui éprouve des difficultés à s'extérioriser. De tels éléments peuvent affecter le corps même s'ils ont une origine purement mentale, ou si on les ignore.

De tels effets peuvent être immédiats et s'ils sont négligés, ils peuvent fort bien s'accroître au fil du temps. Quand nous sommes conscients de quelque chose, cette conscience nouvelle qui pour ainsi dire va s'infiltrer jusqu'aux nerfs moteurs qui sont reliés aux muscles avec pour effet de tenir sous tension le système nerveux et de stimuler constamment les muscles, maintenus alors en constante contraction légère. Ceci résulte en un état de repos perturbé. Tant qu'un tel état subsiste il n'y aura pas de relaxation normale comme c'est souvent le cas dans le sommeil. Ce sont là des facteurs essentiels qui, s'ils sont trop souvent négligés peuvent engendrer un épuisement nerveux. D'où la nécessité de créer une opportunité de relaxation. Pour cela nous avons un grand besoin d'éduquer notre caractère. Ce faisant nous prendrons progressivement conscience de l'aspect spirituel de notre existence. Un mental constamment en contact avec les facteurs négatifs du monde constitue une véritable entrave à tout développement spirituel.

D'un point de vue plus pratique, il faut noter que les positionnements musculaires du corps humain sont très différents; il n'est pas toujours aisé de trouver une position dans laquelle chaque muscle est au repos. Nous pouvons toutefois essayer d'amener le corps au niveau zéro de l'action, c.à.d. à un niveau dans lequel toute action musculaire, libre de toute action délibérée se situe au plus bas. Ce qui subsistera alors sera la fonction du système organique. Les activités des organes étant proportionnelles à l'action musculaire, il n'y aura au niveau zéro aucun mouvement à l'exception de ceux des organes internes (cœur, poumons, glandes etc...), qui continueront leur travail avec un minimum de leur activité interne. Or toute tension au niveau du système musculaire élimine ce niveau zéro optimal au niveau des organes internes. habituellement Ce n'est que lorsque les organes internes sont eux aussi au repos et les muscles inactifs, par exemple chez un cadavre, que l'on peut espérer atteindre ce niveau négatif.

D'une parfaite immobilité, dans le Hatha Yoga la posture dite du cadavre s'appelle *shavâsana*, du terme « *shava* » qui signifie « mort », c'est-à-dire un état où l'activité est réduite au minimum. bas.

Il convient à chacun de trouver combien de tension, automatique ou semi-automatique, persiste dans le corps lorsqu'il est étendu en position dite de relaxation; c'est là tout ce que nous pouvons faire au niveau purement physique. Assumant cette position physique « zéro », nous pouvons alors effectivement influencer le mental vers le « non-agir » ou inaction délibérée. Il y a toutefois un autre élément important dans cette posture, c'est de savoir orienter simultanément le mental dans la même direction car l'immobilité du corps a souvent la faculté d'induire le mental à vadrouiller dans tous les sens au travers du flot constant de pensées incontrôlées qui le caractérise, au lieu de se maintenir focalisé sur un schéma particulier. C'est une des raisons qui invite l'élève à fermer les yeux afin d'éliminer toute impulsion visuelle voire dans certains cas de neutraliser l'intrusion de sons, même si cela est plus difficile à accomplir. Et en dépit de ces mesures, la relaxation peut encore ne pas être intégrale à cause de tensions résiduelles.

Dès lors, comment contrôler le flot incessant des pensées ? En pensant à nous détendre? Nous pouvons bien sûr imaginer les muscles dans un état de relaxation, mais souvent cela produit un effet contraire. Si par exemple nous voulons relaxer le biceps en pensant à ce muscle, il s'ensuivra une stimulation du muscle, et il en est de même pour tout objet soumis à l'attention de la pensée tout du moins tant que nous ne maîtrisons pas complètement nos désirs et notre volonté - ce dont nous sommes habituellement incapables. Le cas échéant, nous ne pourrons pas atteindre une relaxation musculaire efficace. Ce n'est que lorsque le mental est vide de tout objet que celle-ci est réalisable, illustrant ainsi que dès que la pensée dirigée vers un muscle ne fait que le stimuler et partant empêche l'élimination de toute tension.

Qu'il soit donc clair que généralement toute impulsion mentale dirigée vers les muscles aura pour effet de causer leur contraction. La concentration mentale sur les muscles ayant pour effet de stimuler le flot sanguin pour son propre maintien, il en résulte que la circulation

sanguine est stimulée au même titre que l'activité du système nerveux central.

Ce n'est qu'avec un mental vidé de toute pensée, et donc disponible, que la stimulation s'effacera en laissant place à une relaxation véritable. S'entraîner à cet exercice de relaxation, aussi important que l'exercice des muscles, est donc indispensable en parallèle aux exercices de contraction-détente musculaire de musculation yogique appelés *tchârana*.

Il peut sembler difficile à priori d'atteindre un état de vacuité mentale, mais la relaxation a la vertu de nous aider à adopter une attitude mentale correcte ce qui revient à dire à ne faire aucun effort mental et qui en aucun cas ne signifie un relâchement de la volonté mais plutôt d'un mental censé manquer d'intérêt dans l'effort.

Au début, nous devons maintenir strictement immobile cette posture « zéro » en préservant la vacuité mentale jusqu'au point de se sentir libéré de toute préoccupation. C'est par un entraînement régulier qu'il est possible d'atteindre par étapes un niveau d'activité minimale au rythme de notre relaxation. Pour y arriver, nous pourrions observer passivement notre souffle dans son incessante activité. Tranquille, au fil du temps une telle observation produit un effet spécifique. Ce n'est que par étapes que nous atteindrons le point zéro, là où le mental se trouve effectivement dans un état de vacuité, libre de toute préoccupation.

Tant que nous sommes conscients de toute action le mental ne fait qu'aller et venir du « moins » au « plus », provoquant ainsi une cinétique qui perdure même en l'absence de mouvements physiques. Lorsque nous atteignons un certain degré de contrôle et que, ne serait-ce qu'un instant, nous pensons à la relaxation, le mental oscille vers le « plus », alors que le but est précisément d'aller vers le « moins » illustrant ainsi que le moindre effort suscite un « plus ». La pratique a pour effet de prouver le fait qu'une passivité délibérée du mental est primordiale. Il est possible d'être conscients de notre souffle sans pour autant affecter la conscience, qui est ainsi libre de toute stimulation hormis le fait d'observer tandis que le mental oubliera comment désirer, vouloir, penser ou agir d'une manière

quelconque. Dans un tel état mental la fréquence respiratoire ralentit et encore plus le mental qui in fine perd oublie tout le monde sensoriel. A ce stade, le système nerveux sera complètement relaxé.

Enfin, il est également souhaitable d'orienter les muscles soumis à la volonté (muscles striés), vers la passivité. Le Hatha Yoga offre de nombreux exercices tenant compte de l'âge, du sexe, du tempérament et de la capacité de l'individu dans sa maîtrise de ces deux importants facteurs.