

## **Les avantages spécifiques de Hatha-Yoga**

Nous parlons de la relation du corps et du mental et de leur influence mutuelle, parce que nous pensons qu'une bonne connaissance de ce sujet peut être fort utile au quotidien. Ce sujet est important tant du point de vue spirituel et psychologique que pour une gestion fructueuse de toutes nos activités. Sur le plan strictement basique, notre existence dépend évidemment du physique mais le corps n'est pas l'intégralité de l'être humain. Il y a aussi le mental. La relation entre ces deux entités semble être indissociable, bien que toute relative en fonction des différences au niveau de l'âge, de la constitution et d'autres facteurs.

Tout modèle de pensée formé à un certain moment n'est pas exclusivement un phénomène mental. Malades et épuisés, nous ne sommes pas seulement affaiblis physiquement: le mental cesse alors de fonctionner normalement, surtout par manque d'énergie pour le travail de la pensée, voire de désir. Un physique malade affecte aussi le mental avec une quasi paralysie.

Dans un tel état physique et mental il ne reste guère d'énergie pour être actif et pourtant la soudaine apparition de stimuli positifs, par exemple la nouvelle d'une réussite dans un quelconque projet en cours, peut avoir pour effet de faire oublier la maladie et d'inciter à reprendre au plus tôt ses activités courantes. Comment expliquer ce phénomène, si ce n'est que la revitalisation du mental a aussi un impact sur le physique.

Une situation similaire se produit lorsque le mental est affligé, par exemple par une profonde tristesse qui peut alors entraîner un manque d'appétit, un laisser-aller de l'hygiène personnelle ou un profond désintérêt pour les obligations du quotidien, en l'absence de toute maladie. Dans de telles circonstances, il faut

s'efforcer de continuer à répondre aux exigences basiques de l'organisme de sorte que le corps puisse contribuer à une normalisation de l'état mental et le guérir en le soulageant de son chagrin.

Tout état mental, notamment émotionnel, est directement lié au physique et occasionne des altérations au niveau de l'amplitude de la respiration et de sa fréquence. Or si le mental est indissociable du corps, la respiration peut elle aussi modifier l'état du mental. Il est parfaitement possible d'altérer, par une respiration délibérément modifiée, le continuum de la relation corps-mental car le mental est intimement lié au processus respiratoire, et un certain affinement de la respiration peut améliorer l'état mental.

Il n'est pas nécessaire d'attendre une détresse mentale, son dysfonctionnement ou son inertie pour appliquer des méthodes yogiques. Selon le Hatha-Yoga il est souvent plus facile d'aborder ce problème en utilisant le corps pour développer le mental. Le succès d'une telle démarche suppose un physique qui est fort et sain.

Nous savons tous que la santé est importante, mais savons-nous vraiment ce qu'est la santé? Sommes-nous vraiment en bonne santé? C'est à l'apparition des symptômes d'une maladie que nous prenons conscience d'un problème de santé. L'absence de symptômes ne suffit pas la bonne santé ! Cette reconnaissance a son importance. Réelle et intégrale, une santé qui est remplie de vitalité reflète aussi un sentiment de joie. Une joie sans cause particulière, comme venant tout simplement de l'intérieur. C'est un tel état de santé qui permet la pleine possession de tous ses moyens, faits et gestes y compris le sommeil et les repas, le tout accompagné d'un sentiment de fraîcheur bienfaitrice. Une telle santé devient alors une source quasi illimitée d'énergie interne : elle permet de penser ses propres pensées, d'agir dans la joie et de travailler sans répit. Il est pleinement possible de connaître un tel état de santé et une telle vitalité par des moyens appropriés. La discipline du Hatha-Yoga offre les moyens d'atteindre cet objectif.

Le développement d'une forte vitalité au niveau du physique fournit aussi une base pour l'affinement de la respiration, qui est le lien au mental. La plupart des gens ignorent les subtilités et la dynamique de la respiration. Inspirer et expirer c'est tout ce qu'ils connaissent, avec le fait que par manque d'oxygène, il n'est pas possible de retenir son souffle longtemps. Une respiration bien développée et affinée peut vitaliser l'organisme bien plus que tout mouvement mécanique. C'est une telle respiration qui permet en outre le développement de la concentration mentale, sans laquelle toute progression s'avère impossible dans les mouvements compliqués des techniques supérieures du Hatha-Yoga.

Cela démontre ainsi la corrélation qui existe entre le corps et le mental et leur interaction. C'est aussi la connaissance de ces faits qui permet d'assurer le succès dans les démarches de la vie.