

Désir et yoga, désir de yoga, yoga de désirs...

par Lara Bruhl, Dorothée Hrmo
et Virginie Galas



C'est par une froide et pluvieuse après-midi de février qu'un désir de rencontre vient nous cueillir autour de la question... du désir. Pas une envie spontanée, non. Une proposition faite à trois jeunes professeuses de yoga que nous sommes et à laquelle nous choisissons de donner corps à travers cet échange. Très vite nous constatons que la question du désir, non contente de nous habiter régulièrement sous toutes ses formes, semble assurément tomber à pic dans nos vies respectives du moment !

Dorothée : je n'avais pas très envie de « réfléchir » sur le sujet, j'avais plus envie de laisser venir de manière intuitive, en dessinant des mandalas pour ma part ces derniers jours. Et lorsque j'ai voulu poser des mots, je me suis rendu compte que le désir ne se pense pas. Il me semble que plus il est associé à une démarche intellectuelle, plus il se rapproche d'une envie, d'un besoin faisant bouger autre chose qui est moins spontané, plus réfléchi.

Virginie : Tu veux dire que quand c'est le mental qui désire, ce n'est pas vraiment du désir ?

Dorothée : oui, pour moi c'est alors plus une envie, qui va satisfaire quelque chose de l'ordre de l'intellect. Alors que le désir s'impose à soi comme une évidence qui se manifeste quoiqu'il arrive. Il me semble en tout cas...

Virginie : On touche là la question de « qui désire », non ? On peut désirer au sens de tendre vers une idée, une construction mentale... ou au contraire de façon très physique, dans un ressenti. Mais parfois, c'est tout notre être qui semble désirer, il y a une unité.

Lara : Et dans l'enseignement alors ?

Virginie : Pour ma part est apparue très vite cette question : comment faire en tant que professeur pour ne pas (trop)

projeter sur l'élève son propre désir de yoga ?

Silence

Dorothée : Le désir met forcément en relation avec l'Autre et en fonction d'où vient ce désir justement, quelle est la place de l'Autre ? Est-il un objet, un sujet, un instrument même de son propre désir ? Ou est-ce qu'il est pleinement l'objectif ou le destinataire de ce désir ? Dans le désir d'enseigner par exemple, est-ce qu'il n'y a pas un moment... où l'on comble un désir qui a plus à voir avec notre égo qu'avec l'épanouissement de la personne que l'on a en face ? Il y a bien un échange dans tout cela évidemment mais on ressent une certaine satisfaction à pouvoir partager avec l'élève quelque chose qu'on a intégré, qu'on a compris sur le tapis. Est-ce qu'à ce moment-là, l'Autre n'a pas juste une place de miroir de ce désir, ou est-il vraiment le destinataire de ce désir de partage ?

Virginie : Oui, cette question de la place de chacun, du désir de chacun et de leur mise en relation.

Lara : De mon côté, j'ai l'impression que dans le rapport professeur-élève, c'est la relation qui est désir, cette chose qui se crée entre les deux. Et que ça a à voir avec la joie. Et ça me fait beaucoup penser au dernier oiseau de la *Taittiriya* upanishad, *Anandamaya kośa*. La tête qui symbolise « joie du futur » n'est pas une projection mais plutôt la possibilité par exemple de se réjouir, de retrouver son élève en pratique. L'aile droite qu'on peut appeler « joie du présent » et à interpréter peut-être comme le moment où la rencontre se vit, l'aile gauche comme « joie du souvenir » serait la réminiscence des moments de pratique avec l'élève. On voit que Le corps de l'oiseau est nommé simplement joie « ānanda » cela pourrait être la qualité de l'état d'esprit de chacun. Et la queue de l'oiseau qui est Brahman semble dire

qu'il y a à reconnaître notre incarnation dans ce monde-là. Toutes ces joies sont désir. Et cet oiseau de joie pourrait être l'emblème de la relation professeur-élève !

Virginie : L'élève arrive avec un certain désir de yoga ou de pratique et le professeur a lui-même un désir, une certaine vision du yoga et de la façon de l'enseigner. Et ces désirs évoluent, le chemin du yoga se fait. Comment vont ils s'entendre, se respecter, se combiner ?

Lara : Vous avez déjà remarqué que parfois certains élèves ont comme un désir « conditionné » par rapport au yoga ? En tant que professeur, il s'agit d'entendre au mieux ce désir là et peut être de savoir le réengager autrement.

Dorothée : D'ailleurs lorsque quelqu'un arrive avec un désir très impérieux, est ce que c'est toujours un désir ou est-ce que ça ne devient pas un besoin ? J'ai eu un homme en ligne une fois qui traversait une période très difficile et qui me demandait « est-ce que je vais aller mieux, est ce que ça va me faire remonter ? » il n'avait pas un désir de yoga mais besoin d'une bouée.

Lara : Mais c'est beau en même temps ! ... Car il avait déjà « l'élan ». Et c'est là qu'il est peut-être intéressant d'envisager également le désir dans la relation élève-professeur comme un « voilement », une distance pour que le désir se vive.

Virginie : C'est vrai de toute relation reposant sur le désir non ? (*sourire*) Le désir n'a-t-il pas besoin d'altérité, de distance pour se mesurer, se révéler ? Ne désire-t-on pas ce que l'on n'a pas, par nature, quelque chose d'extérieur donc ? Le manque comme condition du désir ?

Dorothée : C'est là où je suis très embêtée avec ce manque ! Dans le

sutra I.16, on nous parle de *vairâgya* et d'un aboutissement où le yogi est en détachement total et n'a plus de désir vis-à-vis des objets des sens. La première fois que j'ai entendu cela en cours, j'étais presque révoltée. Est-ce qu'on reste encore humain sans désir ? N'est-ce pas se tronquer, s'amputer pour ne pas être en proie au manque ou à la frustration ?

Lara : Mais il y a *abhyâsa* avant *vairâgya* !

Dorothée : Oui et c'est pour cela qu'ils marchent ensemble. Mais est-ce que la frustration et le manque ne seraient pas aussi le signe que ce désir a basculé vers le besoin impérieux ? Pour moi le désir a quelque chose de presque tranquille, il a quelque chose de posé, de juste.

Virginie : La frustration n'est-elle pas le signe d'un désir qui n'est pas à sa juste place ? Pour moi ce sutra ne veut pas forcément dire qu'il n'y a plus de désir, mais plutôt qu'il n'y a plus de désir soumis aux sens ou au mental.

Dorothée : Cela marcherait alors peut être comme avec *âsmita* qui peut être *âsmita rupa* ou *âsmita klesha* ? D'un côté permettant de dire « je suis » et de l'autre plus proche de l'égo envahissant. Est-ce qu'il n'y aurait pas un curseur avec d'un côté un désir juste, établi, calme et de l'autre un désir qui serait fauteur de trouble, source d'agitations, de mal être ?

Lara : Néanmoins, dans l'origine du mot désir, on remarque l'idée du manque, de l'absence. Alors le yoga ne serait pas aussi la possibilité de travailler à accepter ce manque, à vivre mieux cette solitude ?

Virginie : Oui il me semble. Mais le yoga aide aussi à trouver le juste endroit de son désir. On a l'habitude d'associer le désir à une énergie, à un mouvement vers l'extérieur. Le travail du yoga œuvre lui à un désir qui est plus à l'endroit du soi, de Purusha. Et c'est là, je crois, que l'on désire dans une tranquillité, un apaisement, quand on est au plus proche de soi. Un désir juste, et donc peut être moins pressant.

Lara : Et souvent un élève franchit la porte d'un cours parce qu'il y a « manque ». En tout cas, je n'ai encore jamais rencontré pour le moment un élève qui m'appelle pour me dire « j'aimerais faire du yoga parce que je vais super bien et suis très détendu » !

Rires

Lara : C'est donc bien l'idée de la part d'un futur pratiquant, d'aller mettre en place un devenir ; la possibilité d'un « pouvoir-être autrement ».

Virginie : Il y a cette chose particulière avec le yoga où l'élève s'adresse à un tiers, le professeur de yoga, mais les outils sont en lui, en partie en tout cas ; c'est l'élève qui va faire le chemin.

Silence

Virginie : Et le professeur a souvent ce désir de voir l'élève s'ouvrir à cela justement, trouver son chemin, celui de son propre désir non ?

Lara : À priori, oui !

Virginie : Mais que se passe-t-il si l'élève n'évolue pas vers cela, s'il reste avec sa demande première par exemple ? Le désir du professeur n'est-il pas en risque d'être frustré ?

Lara : Desikachar dit « Il faut commencer là où on se trouve, dans l'état dans lequel on se trouve, et ce qui doit se produire se produira »

Dorothée : Je me dis toujours qu'on sème des petites graines, elles germent, ou pas. En tant que professeur de yoga tu poses des choses tu fais des propositions et puis ça s'imprime, ou pas. Quelque chose se manifeste ou pas et on n'est pas toujours le témoin ou l'instigateur de ces révélations. Et tant mieux ! (*rire*) comme ça on revient à sa juste place d'humbles transmetteurs.

Lara : Et puis parfois c'est dans le mécontentement d'un élève que le désir s'ouvre, aussi dans le refus.

Rires

Lara : Tu avais prévu de commencer la séance debout et pas moyen, les élèves sont fatigués. Tu le perçois. C'est leur énergie qui renvoie ce désir-là.

Dorothée : Je me suis aperçue que les propositions qui arrivaient à ce moment-là, ne se réfléchissaient même pas. Ça devient autre chose.

Lara : Car il y a créativité. Le désir se crée là, ensemble.

Dorothée : Oui et ce qui se manifeste là dans l'échange est un peu magique, de l'ordre de la création je trouve.

Virginie : J'entends là, cette rencontre de deux désirs et cette idée de création et de joie.

Lara : Oui, la joie de faire partie de création est la queue de l'oiseau « brahman » : brahman est bien au niveau de l'ancrage !

Dorothée : Et énergétiquement d'ailleurs, *mûlâdhâra*, c'est le siège du désir, ce qui nous relie à la Terre, à Création. Pendant cette semaine en pensant à notre sujet et notre entrevue j'ai eu envie de travailler sur la base, socle avec *mûla bandha*, j'avais besoin de travailler « en bas ».

Virginie : Au bon endroit ? *Sourit* Pas la tête, pas le mental, soumis aux fluctuations (YS) auxquelles le désir et l soi risquent parfois de s'identifier. Mais un endroit plus profond en nous.

Silence

Lara : Mais est-on toujours assez juste pour savoir si on désire au bon endroit ?

Toutes : Ah non !

Rires

Lara : C'est pour ça que j'ai l'impression que brahman qui est au niveau de la queue nous dit « ne soyez pas trop dans les nuages ! Venez regarder plutôt vers votre ancrage, là où vous êtes, dans ce plaisir d'être créé, incarné ! ».

Dorothée : Ah oui je suis d'accord.

Virginie : Et le désir lui-même a un côté constitutif, il nous fonde, nourrit cet ancrage non ? On continue de se construire quand on désire.

Lara : Et ce plaisir d'être dans la joie de faire partie du monde. Parce que la tête qui est la joie du futur est cette possibilité de se réjouir de l'inattendu.

Virginie : Cet inattendu que permet aussi la relation professeur-élève non ? Accepter que quelque chose naisse de cette altérité. On peut pratiquer le yoga seul ; mais la pratique avec un enseignant, qui passe par une relation à l'autre, signe et soutient une ouverture à l'inconnu me semble-t-il. Et cette ouverture n'est-elle pas une condition du désir ?

Alors chacune s'en retourne à sa vie et à ses désirs. Mais demeure la trace de ce désir d'échanger qui s'est déployé lors de notre rencontre et a scellé une fois encore la place de l'Autre dans ce désir. Ce désir source de joie, car créant du lien.

Lara Bruhl, Dorothée Hrmo,
Virginie Galas, enseignantes de l'IFY