

schweiz suisse svizzera

yoga

LES CAHIERS DU YOGA

A CONSULTER
SUR PLACE
MERCI

ENSEIGNEMENT & RECHERCHE

Édités par YOGA7

12 CHF

Numéro 18 Octobre-décembre 2014



Méthode Hakomi,

Un accompagnement à la découverte de Soi par le corps et la pleine conscience

Développée dans les années 70 par Ron Kurtz, psychologue américain, Hakomi est une psychothérapie à médiation corporelle et un merveilleux moyen de partir à la découverte de soi. Ainsi que nous pourrions le constater, Hakomi n'est pas sans lien avec ce que nous propose le yoga.

Par de petites expérimentations faites en pleine conscience, la méthode propose d'explorer la connexion entre le langage non verbal et les croyances intimes qui organisent notre façon de nous vivre et de vivre le monde. En quelque sorte, les lunettes à travers lesquelles nous percevons la vie et qui résultent de nos expériences passées. Certaines de ces croyances sont toujours utiles, mais d'autres s'avèrent limiter de façon douloureuse nos possibilités. Devenues conscientes et réévaluées à la lumière de nos capacités actuelles, ces croyances n'ont plus le pouvoir de diriger notre expérience automatique.

On pourrait dire que les asanas sont les expérimentations que le yogi utilise pour se mettre face à lui-même. En Hakomi, nous mettons en place des expérimentations qui explorent les habitudes, les automatismes d'une personne : la gestuelle, le comportement, les expressions, tout ce qui fait le langage non verbal et qui exprime l'intime, le monde dans lequel elle vit.

Attention, il ne s'agit pas d'interagir pour l'autre, mais bien de créer un espace qui lui per-

mette de prendre conscience du signifiant qui se cache dans ses habitudes. Comme dans le yoga, c'est l'expérimentateur – celui qui pratique – qui vit la transformation, elle ne vient pas de l'extérieur.

L'exploration, du langage non verbal à la croyance intime, permet de se rendre compte que certains de nos modèles inconscients sont comme



des prisons. Les amener à la conscience nous permet de découvrir que les chaînes et les barreaux de cette prison sont des constructions de notre mental. Des alternatives nourrissantes peuvent alors remplacer nos vieux schémas.

Hakomi s'intègre bien à une pratique du yoga ou de la méditation. C'est aussi une manière d'enseigner et d'accompagner un individu ou un groupe. C'est le terreau personnel que nous cultivons par nos pratiques qui enrichit ce que nous avons à offrir aux autres,

comme enseignant, praticien et dans toutes nos relations.

Pour développer les qualités qui permettent d'être avec soi, l'autre, un groupe – pour être pleinement présent, avec attention et appréciation, on commence par reconnaître en soi les habitudes qui nous en empêchent, et par explorer leur fondement. Quand nous avons le choix de les mettre sur

pause pour offrir simplement notre présence, débarrassée de nos envies d'aider, de juger, de comparer, etc. et qu'en plus, nous portons notre attention sur ce que nous apprécions particulièrement chez la personne en face de nous, ou sur le précieux du moment partagé, que se passe-t-il

en soi ? Et pour l'autre ?

Le sentiment de sécurité, qui est essentiel pour permettre à l'inconscient de se dévoiler, est dépendant de la disponibilité d'esprit de notre interlocuteur, de son calme, sa curiosité, son non jugement et son appréciation afin que nous puissions être dans la vulnérabilité de la pleine conscience.

Une autre dimension de la sécurité qui trouve son parallèle dans le yoga est l'importance donnée au moment présent. En Hakomi, comme dans

YOGA

le yoga, la personne se centre sur ce qui est en train de se passer. Quand il s'agit de partir explorer nos croyances, il est essentiel que le moment présent soit un lieu sûr, pour que nous puissions y retourner à tout instant, quelles que soient les mémoires ravivées par l'exploration. L'instant présent est une ressource qui nous connecte à qui nous sommes aujourd'hui, nous permettant de faire face aux événements du passé avec nos capacités actuelles.

Ron Kurtz disait : « Si l'on est calme, si l'on peut baisser le bruit intérieur, on devient plus sensible. Être dans un état d'esprit calme, clair et aimant crée un espace sacré... un espace qui est le terrain de la guérison. »

La pratique est d'observer non seulement ce que nous faisons mais comment nous le faisons. L'intention est de cultiver une plus grande capacité à l'introspection calme.

« Généralement, les philosophies orientales nous apprennent que lorsque le mental devient silencieux – lorsqu'on a diminué le bruit des tensions physiques, des pensées préoccupées, et des soucis de toutes sortes – alors, le signal, qui est la beauté et la réalité de l'esprit, va simplement apparaître. Ce signal, comme l'étoile qui apparaît lorsque le soleil se couche, est toujours présent, caché par le bruit que nous faisons¹. En nous distançant de ce qui fait notre soi habituel et quotidien, on commence à reconnaître le Soi qui

ne change pas, le Soi puissant et universel qui imprègne tout. Il apparaît une liberté fondamentale quand nous relâchons notre attachement à qui nous croyons être et comment les choses devraient être. Il y a une légèreté d'être, une paix nouvelle, un espace qui fait la place à l'amour et la compassion. Cet esprit vaste est la célébration du mystère, de l'humour et du Soi au delà des limites de notre égo ordinaire. » Ron Kurtz.

Voici un exemple de processus pour illustrer mes propos

X vient consulter pour des problèmes de dos. C'est un homme grand et fort, il y a beaucoup de douceur dans son regard, qui vient presque en contradiction avec ce que son corps dégage. Après qu'il ait décrit ses douleurs, le praticien Hakomi lui propose de se tenir simplement debout un instant. En observant sa posture il apparaît que son torse est comme « gonflé » et en avant, et sa respiration assez superficielle. Le praticien attire son attention sur cette partie de son corps en lui demandant de la décrire, mais après avoir porté son attention là, il n'a rien de spécial à en dire – c'est comme d'habitude. Le praticien lui décrit donc ce qu'il voit, et lui demande s'il est intéressé à explorer ce qui se passe là. X commence à être curieux à son tour. Pour explorer cette partie de son corps, il est invité à exagérer un tout petit peu la position de son torse, les pectoraux viennent encore un peu plus en avant et en haut, la tête suit le mouvement ce qui

place son menton légèrement en hauteur, les bras semblent mobilisés, et X tourne son attention vers ce qui se passe en lui. Après un très court instant, X dit qu'il se sent prêt au combat et c'est bien l'impression qu'il donne. En restant un moment de plus avec cette sensation, d'autres informations lui viennent. Il se souvient qu'enfant, son grand frère et ses amis passaient beaucoup de temps à le provoquer, pour créer une bagarre de laquelle ils sortaient vainqueurs. X se souvient de son sentiment d'impuissance et de sa peur. Ces informations amènent à une nouvelle phase du travail, aider X à évaluer si ce besoin d'être prêt à la bagarre est toujours d'actualité. Alors qu'il a son attention tournée vers l'intérieur, la phrase « tu n'as



pas besoin de te battre maintenant » lui est proposée, et X sent son corps se détendre, comme si tout le poids de son corps retrouvait le chemin du sol. Il prend conscience qu'il sait se défendre aujourd'hui, et qu'il n'a plus besoin de cette attitude. Le praticien aide X à rester en contact avec cette réalisation et la détente corporelle qui l'accompagnent afin que l'expérience s'imprime et que cette nouvelle possibilité lui devienne ressource. X ne

(1) Ron fait ici une métaphore avec la théorie scientifique du ratio bruit/signal – le signal étant l'information utile et le bruit l'information inutile dans le cadre de l'expérience.

ressent plus de douleur dans son dos.

Il est possible d'utiliser Hakomi pour explorer des habitudes qui apparaissent dans notre pratique du yoga aussi bien que d'utiliser les asanas pour créer de petites explorations à la manière Hakomi.

Petite pratique d'asanas à la manière Hakomi. Tadāsana et Balāsana

Laissez ces asanas être la porte d'entrée de votre expérience personnelle en devenant simplement attentif, sans effort, pour que vous puissiez vous révéler.

1. Tadasana. Laissez votre corps être debout comme il en a l'habitude - d'une manière qui vous soit naturelle et confortable. Observez si vous avez des idées sur comment il faudrait se tenir debout... ou sur votre manière d'être debout... Puis prenez simplement le temps d'observer votre corps debout...

Observez la position de vos pieds et comment le poids de votre corps se répartit. S'il y a un peu plus de poids sur un pied que sur l'autre, augmentez légèrement la sensation, en mettant encore plus de poids du côté où il y en a plus. Puis relâchez. Et faites-le encore une fois. Relâchez. Faites-le encore. Observez ce qui passe dans votre

fenêtre d'attention alors que vous faites cela... sensations, pensées, images, émotions...

Déplacez peu à peu votre attention en remontant le long de votre corps, en faisant une pause quand vous sentez que votre corps fait quelque chose. Se tend, retient, tremble... ou quoi que ce soit d'autre. Faites consciemment et intentionnellement ce que vous remarquez. Puis arrêtez. Refaites le volontairement...arrêtez. Observez ce qui se passe.

Amenez lentement votre attention de cette manière, de vos pieds à votre tête, en laissant votre attention se poser avec tendresse et bienveillance sur une partie de votre corps après l'autre.

Puis laissez votre attention embrasser tout votre corps, devenez conscient de toutes les dimensions de votre corps, sa longueur, sa profondeur, sa largeur. Devenez conscient de l'espace autour de votre corps. Et des espaces dans votre corps.

2. Balāsana Passez lentement de la station debout au sol, en vous mettant à quatre pattes, puis en vous agenouillant dans la position fœtale. Laissez vos bras se reposer le long du corps ou placez votre front confortablement sur vos mains. Passez un moment à



simplement sentir le mouvement de la respiration entrant et sortant de votre corps - en sentant les lieux où votre respiration bouge librement et les lieux où elle semble limitée ou exclue.

Observez aussi les autres choses qui viennent à votre attention : des sensations corporelles, des pensées, des souvenirs, des images, des associations d'idées. Et alors que votre respiration comme une vague, vient et repart, laissez ce qui vient dans votre fenêtre d'attention en faire de même, venir et repartir dans la conscience. Laissez maintenant le mouvement de la respiration bouger votre corps doucement, sentez le haut de votre corps qui se soulève légèrement quand la respiration arrive ; et se reposer quand elle repart... comme si la respiration vous soulevait et vous reposait légèrement.

Après quelques respirations, détendez vous et devenez attentif à ce que vous sentez.

Maintenant, avec chaque respiration dans cette position de l'enfant, observez les perceptions qui sont en lien avec l'enfance : des souvenirs, des images, des sensations... laissez la posture être une invitation à votre « enfant intérieur » pour qu'il puisse apparaître, et observez ce qui se passe dans vos pensées, vos émotions, vos sensations physiques...



Portez une attention aimante et votre respiration sur chacune de vos observations en la laissant grandir, gentiment et puis repartir. Faites une pause. Puis revenez attentivement à la posture debout, et refaites Tadâsana. Est-ce que quelque chose semble différent ?

Patanjali (1.5-6) décrit les 5 manières dont l'esprit se fragmente pour créer la séparation au tout – qui peuvent être vécues de manière douloureuse ou pas : les croyances basées sur une réalité consensuelle, les croyances basées sur des suppositions erronées, l'imagination, l'ennui ou le sommeil, et la mémoire (les projections du passé). Hakomi nous offre la possibilité de nous tourner intérieurement vers ce qui nous donne ce sentiment de séparation, de différence, et cet « être avec » devient chemin de libération.

Je finirai par une différence entre yoga et Hakomi qui les rend d'autant plus complémentaires à mes yeux. Si les deux pratiques nourrissent le regard intérieur et une autre relation à soi, Hakomi le fait dans le lien à une autre personne. Pouvoir explorer qui nous sommes en relation à l'autre, ce qui se joue là, et transformer les croyances qui limitent nos possibilités d'être nourris par ce qui est, nous rend plus libre et plus disponible, à nos élèves, nos pratiques et dans nos relations.

Sophie Cattier
www.corpus-animus.ch

Médiation et Yoga

Emmanuelle, ma fille, est médiatrice. Il m'a semblé que la médiation n'était pas sans lien avec certains aspects du Yoga. C'est pourquoi je lui ai posé quelques questions à ce sujet.

Nicole : Emmanuelle, tu es médiatrice. Est-ce que, comme le Yoga, la médiation permet aux personnes de trouver en elles un espace de paix ?

Emmanuelle : La médiation est « réussie » si elle permet à chaque individu une dose d'apaisement interne – de soi-même à soi-même – et externe – de soi-même au reste du monde. Dans ce sens, on peut dire que la médiation participe potentiellement à un gain de paix et d'harmonie du monde.

Lorsque nous sommes pris dans un conflit (surtout avec une personne avec qui nous voulons ou devons rester en lien), nous perdons une bonne partie de nos compétences relationnelles ; nous entrons dans un monologue intérieur centré sur soi-même, dans un esprit de rival face à l'autre qui est devenu l'ennemi, et dans un mode de pensée duelle du type vrai/faux, raison/tort, gagnant/perdant. C'est alors que l'appel à un tiers change, potentiellement, toute la dynamique du conflit.

N : Quel est exactement le rôle de la médiatrice ?

E : Dans notre culture, dire ses émotions n'est pas habituel. Il y a l'idée que c'est impudique, ou que c'est une faiblesse. Pourtant nous ne sommes pas

responsables de nos émotions : ni de les ressentir, ni de leur caractère. Nous sommes en revanche responsables de ce que nous en faisons.

Mais pour dire ses émotions, il faut se sentir en sécurité. C'est ce qu'offre le cadre de la médiation. Mon rôle, en tant que médiatrice, est d'accueillir le chaos, voire la violence des émotions des deux personnes. Je les écoute sans prendre parti, sans projet pour eux. Ce qui importe le plus pour moi, c'est la relation entre eux. Je permets à chacun d'exprimer ses émotions, quelles qu'elles soient, en accompagnant chacun à entendre ce que l'autre ressent. Quand l'émotion a pu être exprimée, la tension baisse en général, et l'échange sur les besoins profonds de chacun peut alors avoir lieu. Si tout va bien, mes questions vont enclencher une prise de conscience individuelle. Je vais veiller à ce que les besoins – forcément différents – de chacun puissent être exprimés, entendus et si possible comblés (ne fût-ce qu'en partie). Les personnes en conflit vont alors pouvoir construire ensemble des solutions, en ayant plus profondément compris leurs propres besoins et ceux de l'autre.

N : Pourrions-nous dire que dans la médiation, tu dois prendre ce que le Yoga appelle l'attitude du témoin neutre qui demande un parfait détachement de tes propres émotions et un retrait total de ton ego ?

E : Je ne crois pas en un retrait de l'ego, mais plutôt à