





Le corps, outil de l'ingénierie intérieure

Le maître yogi indien Sadhguru Jaggi Vasudev (63 ans), appelé Sadhguru: aligner son corps pour aligner l'esprit.

Tout comme il existe une technologie pour créer le bien-être extérieur, il en existe une pour générer le bien-être intérieur. « Si l'on apprend à utiliser notre corps comme un instrument, c'est l'instrument le plus fantastique et le plus puissant qui soit », affirme le maître yogi Sadhguru.

Par Cilou de Bruyn

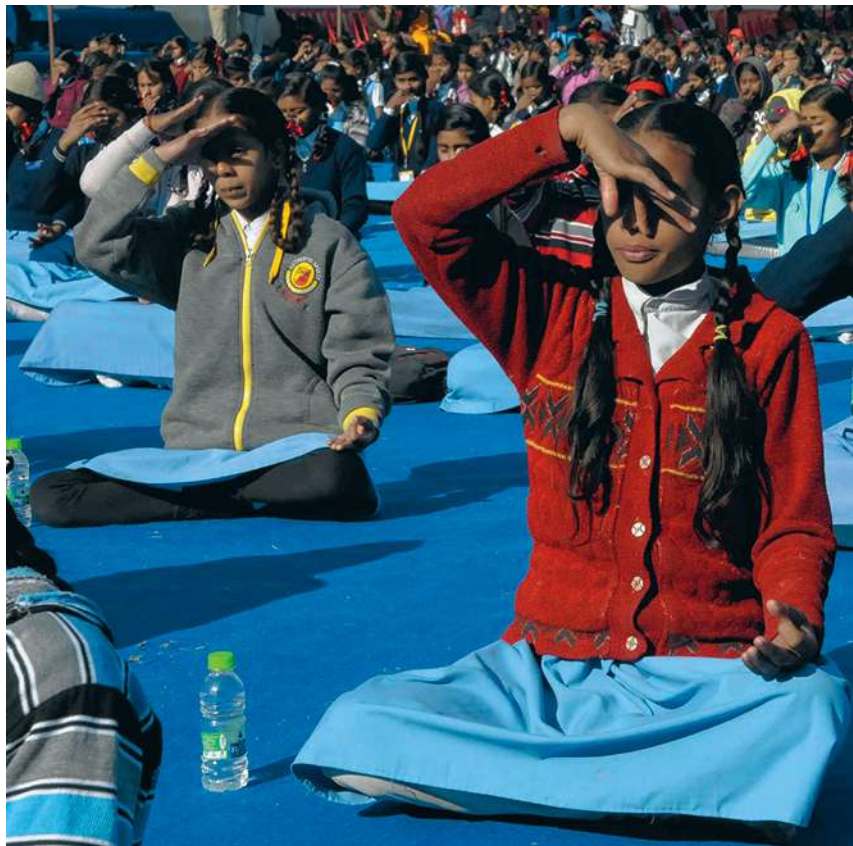
Penseur indien d'envergure et maître yogi à l'aura internationale, mystique et orateur hors pair régulièrement invité aux forums de l'ONU, de Davos, conférences Ted et autres, Sadhguru a développé une philosophie de vie qu'il a déclinée en un programme dit d'ingénierie intérieure dans lequel il propose un processus complet pour aligner le corps, le mental, les émotions et l'énergie. « En tant que guru, je n'ai ni doctrine à inculquer ni philosophie à enseigner, et pas plus de croyance à propager. L'unique solution à tous les maux qui tourmentent l'humanité réside dans la transformation de soi », aime-t-il préciser.

Dans la vie, nous dirigeons a priori l'ensemble de nos actions vers un seul but : développer notre bien-être et nous accomplir dans la joie. Or, constate le penseur, avec tous les progrès qui nous facilitent l'existence – et qui ont d'ailleurs coûté très cher aux autres formes de vie sur cette planète – et malgré nos efforts pour nous réaliser, sommes-nous réellement heureux ? « La nature de l'esprit est telle que ce qui entre en contact avec nos cinq sens est enregistré par notre esprit et nous oriente inconsciemment », estime Sadhguru. Selon lui, il serait ...

Étudiantes participant à une séance collective de yoga à Bhopal, en Inde.

LA RÈGLE DES 3R : RESPIRER, RELATIVISER... ET RIRE

« Le Prana, l'air, cette énergie vitale, est l'instrument principal parce que c'est le premier élément qui circule dans le corps. Plus le corps est souple, plus le souffle est fluide », explique Sadhguru. Quand la respiration est instable, les pensées errent. Il ne s'agit pourtant pas tant de se changer que de changer la perception que l'on a de soi, sans vouloir changer les autres. En revanche, apprendre à se concentrer sur ce qu'il y a à faire en nous-mêmes et essayer d'être meilleur, connaître ses limites et les dépasser tout en acceptant ses imperfections sans les juger, c'est aussi stimuler l'intelligence. Découvrir ce qu'on est capable d'accomplir ouvre le champ de tous les possibles et permet de relativiser pour s'engager totalement dans chaque petite action. Et de rire, comme Sadhguru...



« Le yoga n'est pas une philosophie, une religion ou une doctrine. C'est juste le mode d'emploi pour que les mécanismes humains fonctionnent au plus haut niveau. »

... judicieux de prendre pleinement conscience de ce qui se passe en nous, parce que si l'on ne comprend pas le fonctionnement du corps et de l'esprit, nous vivons en quelque sorte par accident. « Ce qui n'est pas pleinement compris se répète », avance par ailleurs Krishnamurti, autre philosophe indien appelé « l'instructeur du monde ».

Si tenter de dominer ce qui se passe à l'extérieur est vain, réguler ce qui se passe à l'intérieur de nous-même est à notre portée. N'importe quelle émotion – paix, joie, colère, peur – engendre une sorte de chimie dans le corps, qui se manifeste naturellement dans sa posture. Il suffirait donc de créer la formule chimique adéquate à l'intérieur de nous. Or, l'activité cérébrale, le métabolisme, voire la structure génétique, peuvent être modifiés grâce aux outils du yoga. Chercheurs et scientifiques valident d'ailleurs les effets positifs de sa pratique et des pranayamas (techniques de respiration) sur notre activité mentale et sur notre anatomie.

YOGA SIGNIFIE UNION

On parle ici d'unification « corps-esprit-âme ». Pourtant, faire du yoga, c'est bien davantage que

se contorsionner ou retenir sa respiration. C'est prendre sa destinée en main, découvrir que notre responsabilité est sans limites et s'engager avec discipline. C'est élargir notre conscience, libérer les nœuds physiques ou émotionnels, naviguer fermement et en souplesse sur les vagues de l'existence. Parce qu'il s'agit de prendre place au banquet de la vie, autant se positionner pour adopter « la posture juste » comme dit le psychothérapeute Thierry Janssen : la manière de se tenir – et s'y tenir –, adapter sa position aux balancements du monde, adopter au quotidien une douce discipline, ancrer ce corps en perpétuel équilibre sur une terre qui tourne. Et, comme le préconisent les diverses formes de yoga, enrôler correctement nos muscles autour de l'axe de la colonne vertébrale, dompter nos pensées par le souffle.

La science de l'harmonie entre le corps et le mental existe depuis plus de 6 000 ans. Plusieurs portes d'entrée mènent vers l'indissociable interaction du trio « corps-esprit-âme » : les exercices physiques du yoga pour tonifier le corps, le chant des mantras pour canaliser les pensées et la méditation pour se poser tout à l'intérieur de soi. Les asanas, soit les



GETTY IMAGES



La créativité a fait l'homme

Qu'est-ce qui a permis à notre ancêtre Homo sapiens de prendre un avantage décisif sur l'homme de Néandertal dans la grande histoire de l'évolution ? « La créativité », répond une équipe scientifique internationale dirigée par l'université espagnole de Grenade, dans une étude publiée par la revue *Nature Molecular Psychiatry*.

Les chercheurs ont identifié 267 gènes uniques chez l'homme et déterminé, grâce à des techniques complexes basées notamment sur l'intelligence artificielle, qu'ils étaient liés à la créativité. « Les scientifiques ont pu identifier les régions du cerveau dans lesquelles ces gènes et ceux avec lesquels ils interagissent sont surexprimés, écrivent-ils. Ces régions sont impliquées dans la conscience de soi et la créativité de l'homme, et incluent les régions fortement

associées au bien-être humain. »

La même équipe avait déjà identifié un ensemble de 972 gènes organisés en trois réseaux cérébraux, dont le plus ancien concerne les habitudes d'apprentissage, l'attachement social et la résolution des conflits. Le deuxième, apparu il y a deux millions d'années, concerne « la maîtrise intentionnelle de soi ». Tandis que le plus récent, qui régit la conscience créative de soi, n'est apparu qu'il y a 100 000 ans.

La créativité, estiment les auteurs, pourrait avoir encouragé la coopération entre les individus, l'innovation technologique, la flexibilité comportementale et l'ouverture à l'exploration. Une « arme secrète » qui a permis à Homo sapiens de se développer avec plus de succès que ses prédécesseurs. **V**

Ph.B. (avec Belga)

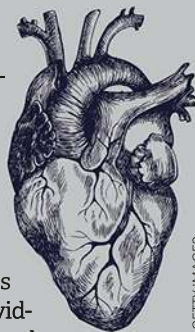
diverses postures physiques, permettent de prendre contact consciemment avec le corps, le visible, le palpable. D'assouplir, affermir et aider les organes à mieux fonctionner. Ici, on prépare le corps et on prend conscience de son inconfort pour aller vers le confort. Et on constate qu'aligner son corps, c'est aligner son esprit.

En chantant des mantras, on calme le mental, on oxygène et on ouvre les « canaux ». Les mantras sont comme des formules magiques en sanskrit qui vibrent harmonieusement, élèvent et équilibrent notre fréquence vibratoire. Chaque syllabe prononcée libère l'énergie des cellules de notre corps. A se laisser facilement emporter par les sons et leur mélodie, on se coupe des pensées parasites et des contingences extérieures pour explorer son monde intérieur et se déposer en soi-même. Ce pas de côté en rupture avec le temps incite à prendre conscience du mode réactionnel que l'on entretient sans le savoir. Tout ce que l'on fait en observant consciemment ce qui se passe en nous est une méditation, un état d'esprit et de présence à soi. Le yoga est la cohésion entre l'illimité et les limites, le physique et le non-physique. **V**

SCIENCES

Greffes d'organes et Covid

En avril et en mai derniers, deux transplantations cardiaques ont été effectuées en Italie avec succès... à partir de donneurs testés positifs à la Covid-19, au bénéfice de patients Covid-négatifs qui n'ont pas été infectés. Une première mondiale, à en croire le centre national italien de transplantation. Ph.B. (avec AFP)



GETTY IMAGES

LE CHIFFRE

17 %

A en croire le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) et l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN), l'objectif international fixé il y a dix ans de protéger 17 % de la surface terrestre vient d'être atteint. Pour ce qui est des mers, on n'en est encore qu'à 7,7 % (pour un objectif de 10 % en 2020). Et les organisations le reconnaissent : zones protégées, oui, mais la qualité de la protection n'est pas toujours au rendez-vous. Ph. B. (avec AFP)