

extrait de
“Yoga, entretiens sur la théorie et la pratique” par T.K.V. Desikachar,
éditions Viniyoga

“Un autre aspect important du yoga concerne l'action, car le yoga signifie aussi "agir avec pleine conscience et une totale attention".

Lorsque je vous parle du yoga, il se peut qu'une partie de mon esprit pense à ce que je suis en train de dire tandis qu'une autre partie pense à quelque chose d'autre. Au fur et à mesure que je m'implique davantage dans mon discours, mon attention augmente et je me centre davantage dans l'action. A d'autres moments, c'est l'inverse qui se produit : je suis très attentif lorsque je commence mon action et au fur et à mesure que je la poursuis, mon attention se disperse.

C'est la conséquence de la grande facilité avec laquelle l'être humain développe des habitudes et des schémas de pensée et de comportements. Nous sommes aisément conditionnés. Nous donnons l'impression d'agir attentivement alors qu'il n'en est rien. Nous fonctionnons mais sans être présents.

Le yoga cherche à créer des conditions par lesquelles nous sommes toujours présents dans chaque action, à chaque instant.

Quand nous commencerons à faire des āsana (postures) ensemble, nous verrons comment il est possible d'introduire ces concepts dans notre pratique corporelle.

L'avantage de l'attention dans l'action, c'est que nous agissons mieux tout en étant davantage conscients de nos actes. Et au fur et à mesure que notre attention se développe, les chances de commettre des erreurs diminuent.

De plus, nous ne devrions pas faire aujourd'hui quelque chose simplement parce que nous l'avons faite hier. Si l'on est présent et attentif dans l'action, on a toujours la possibilité de la réévaluer et surtout on peut éviter de la répéter d'une façon mécanique.”