

Propos sur la notion d'équilibre

Dans les postures dynamiques, nous faisons toujours un nombre de cycles, égal à droite et à gauche pour « équilibrer » les 2 hémicorps.

Car si, en yoga il n'y a pas cette recherche d'équilibre, où et quand y en aura t'il ?

Allons au-delà, avec la posture statique : résultante d'un équilibre trouvé entre tension et détente des muscles, entre force et souplesse, pour tenir la posture.

Dans chaque mouvement, chaque posture, l'invitation est de chercher cet équilibre : la stabilité dans le mouvement, la flexibilité dans la fermeté.

L'équilibre c'est un état soumis à des forces qui se compensent. Un état entre 2 déséquilibres. Il n'est pas une destination mais une quête perpétuelle.

Nous sommes confrontés sans cesse à nos excès : trop de ceci, pas assez de cela, trop de travail pas assez présent pour notre famille, prendre du temps pour soi et être débordé. Et on connaît plein d'autres exemples ainsi, qui nous rendent malheureux, tiraillé, écartelé, à la recherche d'équilibre.

Notre incarnation sur terre nous soumet, de fait, à la dualité : le bon et le mauvais, le beau et le laid, la colère et la paix, le mouvement et la statique, le sombre et le lumineux, le ciel et la terre, le mou et le dur, le conscient et l'inconscient, etc....

Dualité à laquelle nous ne pouvons échapper. Nous ne pouvons que rechercher une juste proportion entre des choses opposées. Nous ne pouvons rien supprimer sans supprimer son opposé. Pas de joie sans la tristesse et pas d'équilibre sans déséquilibres.

Alors c'est mettre autant de poids dans le plateau de droite de la balance que dans celui de gauche.

équi-libre

(aequus)égal- (libra)balance

état égal ... qui rendrait libre ?

La liberté n'étant pas d'avoir et de faire tout ce que l'on veut mais d'être libéré de tout ce qui nous attache, d'être (le plus souvent possible) en équilibre.

Et de l'équilibre résulte un état de stabilité, comme les 2 plateaux de la balance qui, à poids égal, se stabilisent.

Ne dit-on pas d'une personne qui est équilibrée qu'elle a les pieds sur terre, en somme qu'elle est ancrée, enracinée, stable.

L'ancrage favorise le maintien de l'équilibre, même soumis aux fortes rafales de la vie comme l'arbre dans le vent.

Et l'équilibre du corps amène l'équilibre de l'esprit. Il nous propulse vers un calme intérieur, une sérénité, l'équilibre intérieur.

Le yoga, culture de l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Alors comment cultiver l'état d'esprit propice à l'équilibre ?

La concentration et l'équilibre en yoga sont profondément liés. Se concentrer sur les postures, sur la respiration ou le support de méditation permet d'ancrer l'esprit dans le moment présent, dans lequel l'équilibre prend sa source. Un point de concentration est un point d'équilibre dans l'instant présent.

Mais le mental, sans cesse en mouvement, nous place dans l'épreuve. Difficile quelquefois d'y échapper.

Alors c'est accepter que parfois, l'équilibre n'est pas au rendez-vous. Accepter ce qui est. Des pensées surgissent, des émotions frappent à la porte, l'équilibre est perdu, puis retrouvé.

Accepter que perdre son équilibre n'est pas un échec, mais une occasion d'explorer, d'apprendre et de grandir.

Pour qu'un jour, cette leçon d'acceptation et de présence trouve un écho dans notre vie quotidienne, nous ancrant dans l'ici et le maintenant, donnant à découvrir notre capacité à être de plus en plus dans l'équilibre.

Un équilibre face aux défis en perpétuelle évolution du quotidien, une tranquillité dans la prise de décision, une acceptation sereine des situations difficiles, une sensation de paix avec soi-même.

Le yoga est un chemin vers l'équilibre, le chemin vers soi-même.