

LE YOGA ET LES SOURDS

Marie Poignant

« Le yoga nous enseigne à guérir ce qui n'a pas besoin d'être enduré, et à endurer ce qui ne peut pas être guéri », disait B.K.S. Iyengar, maître yoga du sud de l'Inde. Qu'est-ce que le yoga ? Quels en sont les bienfaits ? Cette pratique est-elle réservée aux entendants ? Le yoga pour les sourds nécessite-t-il une technique particulière ?

UNE HISTOIRE SILENCIEUSE...

Depuis quand le yoga existe-t-il ? Son origine reste à ce jour presque inexplicable et la dater l'est tout autant. Que ce soit avec Boudha, en Chine, en Sibérie orientale ou en Inde, à l'origine du chamanisme ou du taoïsme, il semble exister depuis un temps très ancien. « (...) le yoga est plus célèbre que connu » (Jacques Mashui, 2017). Le yoga n'est pas un sport, c'est un art de vivre, une philosophie. On compte de nombreuses « formes » de yoga. Arrêtons-nous sur le Hatha-Yoga. Hatha signifie en sanskrit force, effort, ténacité. Il est le symbole de l'unification du soleil « Ha » et de la lune « Tha ». Il est l'expression du tout et de son contraire, de tout ce qui s'oppose et se complète, « de toutes les dualités : Ida et Lingala, souffle inspiré et souffle expiré, masculin et féminin, etc. » (Tara Michaël, 1980/2017). C'est un yoga à la fois doux et dynamique. La pratique du yoga pourrait se définir par des postures dites « asanas », exercices physiques qui visent à connecter le corps physique, le mental, les émotions et le corps spirituel. Ces « asanas » doivent être effectuées avec une respiration en pleine conscience appelée le « prana ». La posture parfaite n'existe pas. La « bonne » posture, c'est celle que votre corps tolère avec ses limites, sa souplesse.

LE YOGA SOURD

Une fin de semaine, assise sur mon tapis rose « girly » pas vraiment en tenue pour cette initiation informelle au Hatha-Yoga sourd, je regarde Laure Grandviennot. « I » inspirez, « e » expirez. Ses mains m'indiquent le nombre de respirations, sa langue des signes décrit les « asanas » puis son corps les montre. Je pratique le yoga depuis quelque temps et cette séance ressemble à une séance avec des entendants, aucune technique « pi » sourd n'est nécessaire, seule la langue diffère. Et pourtant, quelques secondes plus tard, en effectuant les postures, je suis envahie par le silence. La différence est là, dans le silence. Je rencontre mon silence, mon silence intérieur. Pour moi, entendante dite « profonde », toute sorte de bruit distrait mon esprit et détourne ma concentration. Dans ces conditions, il m'est difficile de lâcher prise sur mon tapis. Et si dans la pratique du yoga, être sourd était un « deaf benefice ».

Laure Grandviennot est sportive et diplômée de STAPS. Elle court et pratique le yoga qui entre vie professionnelle et vie associative, lui apporte un équilibre. Le yoga permet aussi d'être en harmonie avec soi. Se poser sur son tapis, c'est prendre un moment pour soi, se connecter à soi-même. Le yoga modifie le regard que nous posons sur le monde. Selon Laure Grandviennot, on commence par s'alimenter plus sainement en essayant de limiter les impacts sur l'environnement, on s'interroge sur les relations sociales et sur l'humain, on cherche à se connaître, à explorer son âme et le yoga devient une évidence. Entrer dans la vie « yogique » a contribué à sa construction personnelle.

LE YOGA ET LES SOURDS

Laure Grandviennot s'est formée au centre Tamanu Bien-être à Saint Cannat, petit village proche d'Aix-en-Provence auprès de Claudie Jolais qui a créé la méthode Yoga-sourd, marque déposée en 2015. Claudie Jolais pratique le yoga auprès de publics spécifiques depuis de nombreuses années. Depuis 2012, elle est formatrice de professeurs de yoga pour adultes sourds. Au terme de 3 années, à raison d'un week-end par mois, Laure Grandviennot est devenue professeur de Yoga-sourd. Durant la première année, les cours se concentrent sur

les « asanas », leur lien avec le corps et ses bienfaits. L'étude des chakras et de la culture du yoga est au centre de la deuxième année ainsi que la connaissance de l'anatomie humaine et sa physiologie. La troisième année est axée sur la pratique ou comment enseigner le yoga avec de nombreux devoirs (vidéos). Claudie Jolais est exigeante mais sa formation n'en est que de meilleure qualité. Le centre Tamanu Bien-être est unique en France.

UNE RENCONTRE AVEC MON SILENCE

Fermer les yeux et simplement partir pour un voyage intérieur. Il y a de la spiritualité dans la pratique du yoga, et ce, peu importe les croyances religieuses. J'y vois de la magie, une sorte de pouvoir que mon âme d'enfant accueille à bras ouverts. Le pouvoir de me rencontrer, d'aller au plus profond de moi-même. Le véritable silence, celui de l'intérieur, celui de la paix et de l'harmonie, le silence du yoga est incroyable. Patanjali a dit : « Le yoga est l'installation de l'esprit dans le silence ».

En pratiquant le yoga, on prend du temps pour soi, on apprend à respirer, on gagne en souplesse, on fait du bien à son corps, son esprit et par là-même à son cœur. Le yoga est équilibre, univers. Pratiquer le yoga c'est flirter avec l'extraordinaire. Quand l'extraordinaire devient accessible à tous. Quand l'extraordinaire devient ordinaire.

Prendre un moment pour soi, c'est lire un livre, regarder une série sur Netflix, se promener en forêt, faire les magasins et profiter des dernières démarques... Et si prendre un moment pour soi, c'était prendre le temps de se retrouver, se poser sur son tapis de yoga et aller à sa propre rencontre. Sur mon tapis, je ne suis ni une maman, ni une amie, ni une sœur, je suis juste moi. Même mes personnages de roman qui m'accompagnent si souvent au quotidien ne sont pas là. Il n'y a que moi. Moi et mes émotions, mes tensions, mes pensées et j'y dépose tout, j'abandonne ce qui me pèse, je m'allège de ce qui n'est pas utile. Être plus légère pour être plus forte.

Le yoga, en l'occurrence le Hatha-Yoga, est une pratique non sportive mais physique et spirituelle. Ses bienfaits sont nombreux sur le corps, l'esprit et chacun peut y trouver ses bénéfices. Dans notre société actuelle où tout va très vite et où le matériel est important, le yoga permet de se détacher de cette course à la possession pour revenir à l'essentiel : Soi. Développer et être à l'écoute de son sourire intérieur. Développer sa souplesse, sa respiration, diminuer son stress... Le yoga qu'il soit Hatha, Bakthi, Karma ou autre reste cependant très peu accessible aux sourds. Même s'il ne nécessite aucune technique particulière puisqu'il n'y a que sa langue d'enseignement qui change, le yoga sourd me semble bien plus juste que le yoga entendant, parce que sa langue de communication pose les bases du silence. Je remercie Laure Grandviennot pour cette magnifique expérience.

Namasté.

Indications bibliographique et sitographiques :

Mashui, Jacques (2017), préface du livre « Introduction aux voies du yoga », Tara Michaël (1980/2017).

Michaël, Tara (1980/2017). « Introduction aux voies du yoga », éditions Desclée De Brower.

Emission : « L'œil et la main », « Un temps pour soi » (2018).

Site internet : tamanu-bien-etre.com