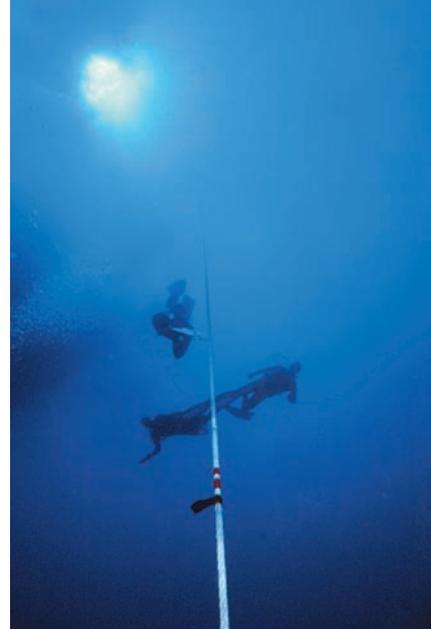


# Apnée & Hatha-Yoga

L'écoute du monde intérieur par Olivier Clair



crédit photo: Eric Jourdan

photo: Alberto Balbi

**D**ans le monde de l'apnée, ou plutôt le cercle, on entend souvent parler de yoga. La médiatisation de Jacques Mayol et Umberto Pellizari a été pour beaucoup dans l'association de ces deux disciplines aux yeux du public. Mais tous les apnéistes ne pratiquent pas le yoga et tous les pratiquants de yoga ne font pas d'apnée. Que recouvrent ces deux disciplines ?

## Qu'est-ce que l'apnée ?

L'apnée se définit par la rétention de la respiration. Cette rétention est utilisée dans plusieurs sports aquatiques: la chasse sous-marine, le hockey sous-aquatique, la natation synchronisée, la nage avec palmes, etc. Toutes ces disciplines utilisent donc l'apnée dans leur fonctionnement. Mais ce n'est pas pour nous l'apnée. Ce que nous entendons par apnée comprend trois grandes disciplines: l'apnée statique (rester le plus longtemps sans respirer dans l'eau), le poids constant (descendre le plus profond possible à la force des palmes, en gardant le même lest à la descente et à la remontée), le no-limits (descendre le plus profond possible avec une gueuse et remonter avec un parachute). Au-delà de la performance, ce sont les sensations qui sont recherchées. La pratique se fait le long d'un filin (ou «ligne de vie») et le plus souvent les yeux fermés.

## Et le hatha-yoga ?

Mais au-delà des clichés véhiculés par les médias, qu'est-ce que le yoga, ou plutôt, le hatha-yoga ? Son origine se perd dans la nuit des temps, plus de 5000 ans avant J.-C. selon les recherches en archéologie. Cette disci-

pline utilise des techniques corporelles (asanâ), respiratoires (prânâyâma), de concentration (dhâranâ), de retrait des sens (pratyâhâra) de relaxation, etc., le but étant de maîtriser les aspects physiologiques, psychiques et énergétiques du corps et du mental humain. Le maintien des postures, au final, ne se compte pas en minutes mais en heures, quant aux techniques de souffle, l'ordre de grandeur est de quelques jours. Heureusement, il n'est pas nécessaire d'atteindre de telles extrémités pour en retirer de nombreux bénéfices. Et le hatha-yoga met aussi l'accent sur le plaisir et la jouissance, il développe ainsi toute une ambiance de saveurs intimes. C'est une méthode pratique qui voit dans le corps humain un temple sacré. Elle permet une alchimie interne qui s'étend des cellules organiques aux pensées.

*Un monde différent, où temps et espace n'ont plus les mêmes valeurs.*

## Le souffle de la liberté

Ainsi, l'apnée comme le hatha-yoga, quand on les pratique avec intensité et régularité nous permettent de percevoir et nous mettent en contact, pour peu que l'on soit à l'écoute de nos sensations internes, avec notre «monde intérieur». Un monde différent, ou le temps et l'espace n'ont plus les mêmes valeurs. Ces deux disciplines peuvent nous amener (si l'on sait être à l'écoute) à une recherche de liberté. Liberté par rapport à l'éducation, la société, la morale, les mœurs, les conditionnements divers, mais aussi une liberté intérieure qui nous fait prendre la vie avec plus de légèreté, de vibration, comme une danse. Le lien essentiel entre ces deux disciplines, c'est le souffle, ou plutôt son contrôle et les

rétentions de souffle. Le souffle, tantôt dedans, tantôt dehors, est l'élément qui nous enchaîne, qui nous entraîne dans les tourbillons de la vie extérieure et dans les émotions. Contrôler volontairement ses souffles et arrêter de respirer (longtemps et avec répétitivité), c'est un peu briser ses chaînes et par instant goûter à des états de pure liberté. Mais là comme ailleurs, cet appel, cette prise de conscience ne peut se faire que si l'on est à l'écoute de ses sensations intérieures profondes.

## Un choix de vie

L'apnée, comme le hatha-yoga, nous amène à adopter une philosophie de vie particulière. Loin du renoncement et de l'ermite, c'est une philosophie dans laquelle chaque instant doit être goûté et vécu pleinement, avec force et présence (intérieure): un bon plat de pâtes après une sortie d'apnée, un petit «banquet» après un stage de yoga. Savoir vivre et profiter de la vie, agir et non plus réagir, ne rien faire et ne plus se laisser emporter par la consommation...

Mais comment arrive-t-on à l'apnée ou au hatha-yoga ? Par des concours de circonstances, suite à des rencontres, parce qu'une porte s'est ouverte, ou parce qu'une lumière était allumée, chacun son chemin, cela importe peu, l'essentiel est de se lancer. Sentir au fond de soi que c'est ce que l'on doit faire, c'est cela qui nous rend passionné au point d'en adopter une philosophie de vie particulière. C'est également cela qui peut nous aider à poursuivre le chemin quand notre volonté s'émousse, ou quand le doute s'installe. Comme pour tout, rien n'est facile, c'est une histoire de choix personnel, une histoire de faim. La porte est là, à vous de la pousser.

