

Résumé du débat

Qu'est-ce qu'un support ?

Un support peut être soit extérieur, soit intérieur.

Quels sont les supports extérieurs ?

Le support extérieur est une notion bien plus large que l'idée qu'on pourrait s'en faire en première approche : sangles, couvertures, briques, bolsters, ...

En effet, si on parle de supports extérieurs, il ne faut pas oublier que le sol est un support à part entière. Les murs peuvent aussi servir de supports, tout comme un lit, des chaises, des espaliers, des cordes ...

Dans le yoga Iyengar, on peut même avoir des supports spécialisés pour des postures particulières. Par exemple : Śīrṣāsana, Viparīta Daṇḍāsana, ...

Le support extérieur peut également être le support de l'autre, que ce soit par :

- Le regard qui tend un miroir sur ce qui est vu,
- Le toucher pour donner un appui, donner une direction, aider à dépasser une limite, ...
- La parole.

Quels sont les supports intérieurs ?

Les supports intérieurs sont l'attention portée sur un ou plusieurs points internes, quels qu'ils soient : la respiration, le regard, l'intention, les appuis, les organes, la musculature, ...

Pourquoi se servir d'un support extérieur dans le yoga ?

On peut utiliser un support dans une posture pour :

- **Se sentir bien, mieux** dans la posture. On commence d'ailleurs généralement par cela, car c'est le plus facile.
- **Affiner le placement du corps pour le protéger** dans la posture, la colonne vertébrale et les articulations en particulier.
- **Rester plus longtemps**, en amenant du confort et/ou de la sécurité. Certaines postures nécessitent, en effet, pour en bénéficier pleinement, de pouvoir y rester un temps relativement long. Il faut donc pouvoir le faire, et ce, sans se mettre en danger.

- **Mettre plus d'intensité, dépasser ses limites** dans la posture.
- **Donner l'expérience de la posture « juste » avec l'utilisation du support**, afin de pouvoir retrouver la sensation sans le support. Donc, apprendre à construire son support intérieur avec l'aide du support extérieur.
- **Faire expérimenter, goûter à la saveur d'une posture potentiellement inaccessible, ou difficilement accessible sans support.**

Comment introduire l'utilisation du support extérieur dans un groupe qui ne pratique pas le yoga Iyengar ?

La stratégie la plus facile consiste à proposer à l'ensemble du groupe d'utiliser les supports extérieurs, dans une sorte de jeu, d'expérimentation ponctuelle.

On peut également mettre en scène le support pour éclairer quelque chose de soi. Comment le support est-il vécu ? Est-il accepté ? Rejeté ? Quel est le ressenti sans ? Avec ? Faut-il encore ajuster ? ...

Ensuite, certains garderont le(s) support(s) car ils se sont sentis bien (ou mieux), dans la posture. D'autres ne les conserveront pas.

L'idée sous-jacente est que personne ne se sente potentiellement pointé du doigt ou stigmatisé sur une proposition individuelle.

Quelles sont les difficultés qui peuvent être rencontrées avec l'utilisation des supports extérieurs ?

Plusieurs difficultés peuvent se présenter :

- **Le travail avec le support de l'autre peut présenter des problèmes, le toucher pouvant être mal vécu ou impossible.** Il est donc important de vérifier, lorsque de nouvelles personnes arrivent si elles sont d'accord pour cela. En effet, ce n'est pas une obligation, l'enseignement peut être effectué autrement. Les indications peuvent rester verbales, sans contacts physiques.
- **Certains supports extérieurs ou certaines postures peuvent être connotés de manière négative selon les expériences de vie des personnes.** Par exemple : des ceintures peuvent avoir été utilisées pour les attacher et/ou les battre, ... Il est donc important de laisser le choix et de pouvoir proposer des espaces de parole. Des cours particuliers peuvent également être suggérés afin de donner un espace d'intimité pour dépasser des difficultés individuelles.
- Au-delà des deux points précités, **une résistance au fait même d'utiliser un support peut être rencontrée.** En effet, un réflexe initial peut être de se dire qu'on n'en a pas besoin. Cela peut être le cas en particulier sur des sportifs

de haut niveau, mais, pas seulement. En occident, il y a une culture qui a tendance à valoriser la compétition, la performance et il est parfois difficile de reconnaître sa fatigue, sa douleur, ses limites, surtout devant les autres. Un accompagnement est nécessaire pour amener à au moins essayer et c'est pour cela que la pédagogie qui consiste à proposer à l'ensemble d'un groupe est très efficace. En effet, une fois que l'apport est compris et surtout vécu, la question ne se pose plus.

- **La plupart du temps, le support extérieur présente un bénéfice immédiat et évident, mais, ce n'est pas toujours le cas.** Parfois, l'adaptation ne s'effectue pas en un jour, il faut du temps, et il peut être nécessaire d'avoir une certaine confiance dans l'enseignant qui propose l'adaptation.

L'utilisation du support est-elle la même pour tout le monde ?

Dans l'idéal, tout le monde ne va pas travailler de la même manière. En effet, les corps ne sont pas les mêmes, et, de fait, les besoins non plus.

Du coup, selon les postures, tout le monde ne travaillera pas avec les mêmes supports.

De plus, pour une même personne, le besoin de supports pourra être extrêmement variable d'une posture à une autre.

Il est à noter que ces éléments sont également valables pour la durée dans laquelle il est nécessaire de rester dans une posture.

En conséquence, le yoga Iyengar part du postulat que les cours collectifs sont là pour assoir les fondements d'une pratique personnelle. Des cours individuels peuvent également être indiqués pour ajuster des éléments.

Les supports extérieurs ont-ils pour vocation à s'installer dans la pratique ?

Pour certaines personnes, dans certaines postures, cela va être nécessaire parce que c'est mieux pour elles. Pour d'autres, non.

Par ailleurs, avec la pratique, et l'évolution du corps, le(s) support(s) nécessaires peuvent changer, décroître, jusqu'à pouvoir disparaître complètement.

L'inverse peut également être vrai : l'âge, les accidents de la vie, les problèmes de santé peuvent amener à utiliser des supports qui, jusqu'à présent, n'étaient pas nécessaires, que ce soit de manière ponctuelle, ou plus durable.

C'est donc une adaptation permanente au corps du moment.

Jusqu'où adapter ? Quelle est la limite dans l'utilisation des supports extérieurs ?

L'objectif n'est pas d'utiliser un support extérieur pour dire qu'on en utilise un, ou parce qu'on nous a dit d'en utiliser un, ou parce que c'est une mode.

C'est avant tout une expérience. Il faut essayer, explorer, être créatif, jouer avec les supports, trouver ce qui est juste pour soi.

Mais, il ne faut pas faire que cela, il faut savoir également s'en passer. On peut tout à fait n'utiliser que des supports intérieurs et aucun support extérieur.

Pour conclure

L'utilisation des supports, c'est avant tout une recherche, une expérimentation qui va vers une autonomie, vers une conscience de soi.

Alors, pour reprendre le thème du week-end : « OSEZ LES SUPPORTS ! ».