**Yoga au masculin et méditation**

Historiquement, le Hatha-Yoga (le yoga *physique*) **-** la branche du Yoga la plus répandue actuellement en Occident **-,** a deux fondateurs : le sage mythique Matsyendranath et son disciple Gorakhshanath.

Parmi les nombreux traités traditionnels de Hatha-Yoga, quatre d'entre eux doivent retenir notre attention : le Goraksha-shataka et, de la fin du Moyen Âge, la Hatha-Yoga-Pradipika ('la petite lampe du Hatha-Yoga', une référence de base), la Gheranda-Samhita et la Shiva-Samhita.

Selon les informations que nous avons, il y a peu de traces de femmes-yogi dans la littérature ancienne du Yoga (autant chez les Maîtres de yoga que chez leurs disciples). Traditionnellement en Inde, ce sont les hommes en très grande majorité qui ont enseigné et pratiqué le Yoga.

De même, les Maîtres réputés de l’époque moderne sont majoritairement des hommes.

Citons en particulier Swami Sivananda de Rishikesh, Swami Vishnu-Devananda, Shri Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois*,* T.K.V Desikashar, Yogi Bhajan, André van Lysebeth.

Les femmes apparaissent dans le Yoga vers le milieu du 20ème siècle**.** Citons Indra Devi, Eva Ruchpaul, Vanda Scaravelli, et plus récemment Geeta Iyengar. (1)

Au Canada, Esther Myers (Ontario), Suzanne Piuze et Colette Maher au Québec.

Depuis la création du Hatha-Yoga, de nombreuses approches se sont développées: Hatha-Yoga, Sivananda, Iyengar, Ashtanga, Power-Yoga, Viniyoga, Kundalini, Vinyasa, Yin, Kriya-Yoga, Bikram, Ananda, Kripalu, Amrit, Ishta, Jivamukti, Svaroopa, Tri-Yoga, Yoga égyptien, Yoga tibétain, Yoga sportif, Yoga pré et postnatal, Yoga aux enfants, Yoga aux aînés, Yoga sur chaise, Yoga utilisant des accessoires ou un partenaire, etc.

Ce n’est pas le choix qui manque! Quel style de Hatha-Yoga choisir ? Il est fort possible que ce choix ne soit pas toujours facile à faire, autant pour les femmes que pour les hommes.

Mais au-delà des styles, qu’est-ce qui empêche encore un homme de s’inscrire à un cours de Yoga ?

Il faut bien comprendre qu'au départ, le Yoga introduit en Occident a été d’abord et avant tout la forme *physique* du Yoga, avec les postures yogiques *(asana)*, les techniques respiratoires *(pranayama)*, la relaxation, et parfois, je dis bien parfois, un peu de méditation *(dhyana)*; et parfois encore, des éléments de la culture yogique et spirituelle de l'Inde, avec entre autres des rituels, des chants sacrés *(kirtan)*, des *mantras*, la référence à des divinités symboliques de l’Inde, etc.

Cette discipline *physique* (ou plus précisément, *psycho-corporelle)* pouvant être des plus profitables pour les femmes comme pour les hommes, qu'est-ce qui peut expliquer la grande différence de proportion femmes-hommes dans les cours de yoga?

**Quelques tentatives d’explication**

**1- L’aspect postural de la pratique yogique ayant été mis de l’avant au départ, l’argument *« je ne suis pas assez souple  »*** est une excuse qui a longtemps tenu la route, et qui la tient encore chez les hommes, bien que de moins en moins invoquée.

Sous-entendu : *'je ne serai pas performant'* ! Mais c’est comme si vous vouliez apprendre à nager et que vous me disiez : *'je ne m’inscrirai pas, car je nage comme une roche !'* Un éléphant entier, ça se mange une bouchée à la fois, dit-on...

Comme dans toute discipline, la patience, la persévérance et la pratique doivent être au rendez-vous.

**2- L'aspect spirituel du Yoga traditionnel** qui se manifeste à travers une dimension d'*intériorité*, celle-ci pouvant être un frein chez l'homme d'Occident peu enclin à se pencher sur sa réalité intérieure, alors qu'il s'agit là d'une qualité de nature typiquement féminine. Surtout si l'enseignant(e) met de l'avant cet aspect dans ses cours.

Je réfère ici aux principes *féminin-masculin* de la Loi de Polarité, présents en tout être, homme ou femme. Dans son incarnation, l’homme aura à développer ses qualités féminines *(intuition, réceptivité, écoute, amour inconditionnel, compassion, intelligence émotionnelle, douceur, calme, intériorisation, etc.)* et la femme, ses qualités masculines *(raison/intellect, action, affirmation de soi, combativité, force, ambition/réussite, autorité, etc.)*. Ceci s'inscrit dans le cadre de la 'loi naturelle', à savoir ce que la Vienous enseigne et nonce que nous inculque la société.

Dans un monde aujourd’hui dominé par les valeurs masculines, l’attitude féminine qui laisse agir à travers soi une force plus grande que soi, est souvent oubliée oupeut faire peur aux hommes habitués à tout vouloir contrôler!

**3- Le Yoga perçu comme une nouvelle religion,** avec son encens, ses bougies, ses rituels*,* etc. présents dans certains cours ! À cause de cette fausse perception, des hommes et des femmes ont pu rejeter le Yoga en bloc, en particulier dans le contexte québécois où beaucoup ont tourné le dos à la religion catholique. D'un autre côté, des croyants et croyantes, auxquels le Yoga aurait pu être des plus bénéfiques, s'en sont éloignés se sentant menacés dans leurs convictions religieuses.

**4- Le Yoga, une activité pour les femmes**

Depuis de nombreuses années nous voyions très souvent dans les livres sur le Yoga ou dans les publicités voulant vendre des produits se rapportant au Yoga, des femmes fines, en forme, rayonnant la santé, revêtues d'une tenue de yoga 'dernière mode'.

Pas étonnant que les hommes ne se soient pas sentis concernés...

**5- Le malaise de se retrouver dans une classe très majoritairement féminine** avec des femmes plus « performantes » que soi, à commencer par l'enseignant s'il est une femme, et d’avoir à montrer ses limites, son manque de souplesse, son incompétence, donc une certaine vulnérabilité.

Pas facile pour beaucoup d’hommes de laisser tomber les masques !

**6- La difficulté d'être libre du regard des autres hommes** s’ils apprenaient que je fais du Yoga, activité majoritairement pratiquée par des femmes!

**7- Pratiquer la méditation ?**

«  Mes pensées sont un obstacle». « Ça n’arrête pas de tourner dans ma tête ! ». « Arrêter de penser? Je n’y arrive pas ». « Faire le vide mental : mission impossible pour moi ! » « La méditation ce n’est pas pour moi ! ».

**8-Considérer le fait de s’arrêter comme une perte de temps**

Comportement bien masculin : 'Action, Action, Action…', être dans l'action et oublier la Loi de la Dualité : le jour, la nuit / l’activité, la passivité / le chaud, le froid, etc. Même les athlètes de haut niveau habitués à performer ont des périodes de récupération afin d’éviter le surentraînement et ses conséquences négatives.

**Et pourquoi pas le Yoga? Pourquoi pratiquer le Yoga quand on est un homme ?**

D’abord, une bonne nouvelle. Selon un sondage du magazine 'Yoga Journal', les hommes représenteraient désormais 23 % des participant(e)s dans les cours de yoga en Amérique. (2) Les hommes se sentent de plus en plus concernés. Que peuvent-ils en retirer?

**1- Les postures** *(asana)* ont des effets bénéfiques sur la colonne vertébrale, les systèmes circulatoire, nerveux, glandulaire, respiratoire, digestif. Le Yoga accroît l’énergie ; il augmente la résistance à la fatigue et à la maladie. Grâce aux étirements, il y a diminution de la tension sur les articulations, et des maux et douleurs qui y sont associés. Il permet de rétablir un contact plus profond avec le corps pour mieux le connaître, de prendre conscience de ses tensions musculaires et d'éviter de les accumuler, et répondre ainsi à ses besoins.

Aujourd’hui le Yoga est de plus en plus recommandé par les médecins. Outre de nombreux bienfaits reconnus scientifiquement, il permet d'augmenter la résistance immunitaire face aux maladies.

 *« La pratique du yoga permet de garder la forme, tant celle du corps que celle de l’esprit. »* (3)

 *« Le yoga est un bon choix d’activité point de départ pour les gens désirant bouger plus.**On peut le pratiquer presque n’importe quand et presque n’importe où ; il s’adapte à toutes circonstances. »*(4)

Et c’est un très bon complément à d’autres activités physiques, qui met de l'avant l'assouplissement, le renforcement musculaire, et la détente pour une récupération musculaire et nerveuse optimale.

**2- La respiration consciente** *(pranayama)*

Bien que peu mentionnée dans les milieux médicaux et scientifiques dans les années 1990, on en parlait déjà. Ainsi, dans un article paru dans le journal Le Devoir 27 mai 1993 intitulé : *« La voie respiratoire, la pratique de la pneumoventilation peut aider à combattre le stress, la dépression, la douleur et la violence »*, le Dr André Lapierre, cardiologue à l’Hôpital Maisonneuve-Rosemont, mentionne l’approche globale du traitement de la maladie coronarienne préconisée par le cardiologue américain Dean Ornish et qui a donné des résultats exceptionnels. Parmi les solutions retenues dans cette approche : une heure de yoga par jour!

En 2022, on retrouve des bienfaits de la respiration mentionnés sur le site de compagnies d’assurance : *« La respiration profonde contribue à : augmenter l’oxygène dans le sang / augmenter la vitalité/ diminuer le stress et l’anxiété / améliorer la posture / gérer les émotions fortes comme la colère, la tristesse et la détresse / renforcer le système immunitaire / améliorer la concentration / améliorer le sommeil / améliorer la digestion. »*  (5)

**3- La relaxation apaise le système nerveux**

 *« Les techniques de relaxation permettent de mieux gérer le stress. Elles peuvent aussi aider à mieux s’endormir. Les effets sur la santé se feront souvent sentir après quelques semaines de pratique. Il faut donc être constant et s’entraîner tous les jours. »* (6)

**4- La méditation** *(dhyana)* **aide à mieux gérer le stress**

Il n’y a pas si longtemps la méditation  était considérée comme une pratique associée à la religion, à la spiritualité ou réservée aux personnes issues du « Nouvel-Âge ». (7)

Aujourd’hui les bienfaits de la méditation sont de plus en plus vérifiés scientifiquement et par le fait même, les résistances  face à cette pratique tombent. Les études montrent que la méditation a des effets physiologiques et psychologiques, et que cela n’a rien à voir avec le fait d’être « croyant » ou non : tout le monde peut en récolter les bienfaits. Si bien que de plus en plus de professionnels de la santé proposent la pratique de la méditation.

Par exemple, la méditation a une influence positive sur le système immunitaire, est bénéfique pour l’hypertension, aide à améliorer le sommeil et à lutter contre l’insomnie.

**Méditation et gestion du stress au travail**

Méditer permet de se centrer sur le moment présent et de s’éloigner de ruminations négatives génératrices de tensions émotionnelles.

Des études montrent que la méditation aide à prévenir l’épuisement professionnel *(burn-out),* la dépression ou les rechutes dépressives. Elle favorise la créativité et le développement des capacités d’attention et de concentration.

Au travail, la méditation aiderait à abaisser le taux d’absentéisme et à augmenter le sentiment de satisfaction. Si certaines situations deviennent sources de tensions mentales ou émotionnelles, méditer permet de prendre du recul, de voir plus clair, d’être moins réactif et par conséquent de prendre des décisions plus justes, de trouver des solutions adaptées aux situations rencontrées et d’être plus disponible aux autres: qualités essentielles à développer en milieu de travail!

Certains gestionnaires pratiquent la méditation pour donner plus de cohérence, de paix et d’équilibre à leurs journées, alors que leur gestion est devenue plus exigeante et parfois plus complexe.

Les conséquences du stress sur le milieu de travail sont énormes : absentéisme, baisse de la concentration et de la productivité.

Selon TVA nouvelles (16 janvier 2014), l’absentéisme au travail pour cause de santé mentale est une plaie coûteuse qui coûterait 51 milliards $ par année au Canada.

Dans le Journal de Montréal du 23 juin 2015, Francis Fortier cite un article de *'l’Institut universitaire en santé mentale de Montréal'* qui indique que le stress en entreprise représente:

-19 % des coûts d’absentéisme / 40% des coûts de roulement du personnel / 55 % des coûts de PAE (Programme d’Aide aux Employé.e.s) / 60 % des accidents de travail / 10% des coûts de régimes d’assurance médicaments.

De plus, Monsieur Fortier mentionne qu’il s’agit là seulement des coûts relatifs aux entreprises, mais qu’il est évident qu’il existe des coûts importants pour le système de santé et la société en général.

Les Québécois seraient les champions de l’absentéisme au travail.  (8)

On comprend donc que, loin d’être une perte de temps, la méditation est au contraire une façon d’investir dans sa vie personnelle et professionnelle. C’est une magnifique pause anti-stress.

*« Les Canadiens sont des gens stressés. D'après Statistique Canada, 27% des travailleurs considèrent que la plupart de leurs journées sont «assez» ou «extrêmement» stressantes…*

*En plus d'offrir un moment de calme dans la journée et de permettre de se recentrer, la méditation change le cerveau».* (9)

**Comment méditer?**

Si la méditation a tant d’avantages, alors comment méditer et que faire avec nos pensées que nous considérons comme un obstacle à la méditation ?

Toutes les traditions spirituelles sont unanimes à affirmer: il existe en nous un espace de calme, de paix et de sérénité accessible à tous.

Mais souvent, ce que l'on voit davantage au début, c'est ce qui nous empêche d'y avoir accès: notre Mental, qui est comparé dans des écrits de la tradition orientale, à un 'singe ivre' sautant de branche en branche sans s’arrêter nulle part. C'est tout dire!

C'est pour cela qu'au début de notre apprentissage de la méditation, il est suggéré de choisir un *objet d'attention*, ce sur quoi notre attention va se porter: par exemple la respiration, la sensation du corps, l'observation des pensées, la répétition d’une phrase positive ou d'un *mantra,* ou encore occuper notre esprit en le dirigeant dans une direction créatrice à l'aide d'images mentales et de la visualisation.

Si, par exemple, l'intention est l'*observation de la respiration*, le but n'est pas de pouvoir rester concentré à 100 % sur le souffle, mais de *garder le cap sur l'intention*. Ainsi, je commence à observer le souffle quelques instants... et puis, hop! me voilà parti dans des pensées 'parasites'. Quand je prends conscience de ma distraction, je ramène mon attention sur mon intention initiale qui est l'observation de la respiration, et ainsi de suite… C'est comme si je disais à mon Mental -"hamster" qui fait son boulot de tourner sans arrêt dans la roulette de sa cage: '*Cause toujours mon lapin (ou mon hamster!), même si tu arrives à me distraire, je vais à chaque fois ramener mon attention sur l'objet de ma concentration '.*

Ce qui est important est d'être en paix avec ce bavardage mental, ne pas lui donner de l'importance, sinon je le nourris. En effet, si je me mets à commenter sur mon bavardage mental, je viens rajouter des pensées... sur des pensées, pensées sur lesquelles je n'ai pas de pouvoir, du moins pour l'instant, et je fais naître en même temps des émotions en relation avec mes réflexions : déception de ne pas y arriver, frustration, dévalorisation, découragement, etc.

La méditation est un entraînement de l'esprit qui demandera du temps, comme n'importe quel entraînement physique ou psychique. En natation on ne devient pas un dauphin dans l'eau du jour au lendemain ! Donc, je dirais : patience, persévérance et... pratiquez!

 *Et arrêtez de penser que méditer veut dire ne pas penser, car notre Mental est fait pour penser!*

Le fait de prendre le temps de s'arrêter est déjà une victoire. Et de la même façon qu'une graine qui a été semée en terre fait ses racines avant de traverser le sol et devient alors visible, même si les résultats ne semblent pas être au rendez-vous dans l'immédiat, un processus de transformation opère en nous, même si nous n'en sommes pas toujours conscient et qu'on ne le voit pas encore agir au quotidien.

Pour les hommes intéressés par la spiritualité, la méditation est beaucoup plus qu’apprendre à mieux gérer son stress et favoriser un meilleur équilibre physique et psychologique.

*«Ce que vous pouvez chercher de plus haut, de plus parfait dans la méditation est déjà là; et vous l'êtes déjà. Vous cherchez à découvrir en vous cette Réalité qui échappe à la durée, au changement, qui est invulnérable, indestructible, qui est votre essence et votre nature réelle. Il y a en vous une telle Énergie, une telle ressource de Force. Votre faiblesse* *vient de ce que vous fonctionnez mal et que vous ne pouvez pas utiliser cette énergie. C'est un océan absolument calme, mais très profond. Si vous êtes dans ce Silence, vous le sentirez à la fois comme absolument paisible et comme un formidable réservoir de Force. C'est une immensité d'Énergie, de Puissance, sans comparaison avec tout ce que vous avez connu de vous-mêmes jusqu'à aujourd'hui.»* Arnaud Desjardins

**En conclusion, quelques conseils pour vous messieurs**

**Prenez le temps de vous arrêter**, mettez-vous en haut sur la liste de vos priorités. *«Chaque matin, nous sommes riches de 1440 minutes. Toute partie que vous n’aurez pas investie sera perdue à jamais. Impossible d’accumuler ces minutes et de les reporter au lendemain. Il n’y a pas de lendemain au calendrier de Dieu».* Skip Ross

Vous avez été habitués aux modes : 'Faire' afin d’Avoir, et ainsi Être heureux. Et si vous décidiez d’expérimenter le mode 'Être' d’abord, et puis 'Faire', à partir du potentiel de votre être afin de pouvoir récolter au niveau de l’Avoir ?

*« Le plus souvent, nous passons notre temps à courir dans tous les sens. Êtes-vous capables d’arrêter votre vie? Qu’arriverait-il si vous le faisiez? Un bon truc pour arrêter cette activité frénétique est de se mettre dans le «mode de l’être» pour un moment.*

*Quand on s’arrête, ce qui est étrange, c’est qu’on est entièrement dans l’instant présent. Les difficultés s’estompent. D’une certaine manière, c’est un peu comme si l’on mourrait pendant que la vie continue. Si nous mourions réellement, toutes nos obligations et nos responsabilités s’évaporeraient. Ce qui en resterait serait réglé sans nous. Personne ne peut continuer notre agenda personnel. Il s’éteindra avec nous comme pour tous ceux qui sont morts en pleine activité. Il n’est donc pas nécessaire de s’en préoccuper outre mesure.*

*Voilà ce que «faire une pause» peut donner. Ce n’est pas un acte passif. Et quand on décide de repartir, la vie est plus intense, parce que l’on s’est arrêté. La pause rend le mouvement qui suit plus riche en densité et en intensité. Elle nous aide à avoir une meilleure perspective sur nos soucis et nos insécurités. Elle nous guide.»* Jon Kabat Zinn

Ne vous retrouvez pas dans la situation de l’homme qui dit: *«J’aurais dû m’occuper de ma santé»*. Pensez d’abord *prévention* et non seulement *correction*. *«Le temps que vous n’aurez pas investi pour votre santé, vous devrez l’investir plus tard pour votre maladie !»*

**PEU + SOUVENT = BEAUCOUP!**

Rappelez-vous cette nouvelle équation du 21ème siècle qui garantit le succès en toutes choses et pourrait presque remplacer la fameuse équation d’Albert Einstein, E= mc2, exprimant la relation d'équivalence entre la masse et l'énergie :

**P + S = B** (Peu + Souvent = Beaucoup)

Il vaut mieux pratiquer régulièrement *un peu* tous les jours, plutôt qu’une fois par semaine beaucoup et plus longtemps. Évidemment, si vous pouvez faire les deux, tant mieux !

**En yoga, pas de compétition avec soi-même ni avec les autres**. Dans les années 1980, se blesser en yoga n’était pas une pensée qui faisait partie du monde du Yoga. Aujourd’hui, malheureusement, le Yoga est parfois considéré comme un sport, avec l’esprit de compétition qui vient avec, et... les blessures!

**Compte tenu du nombre d’approches qui existent aujourd’hui vous pourrez toujours en trouver une qui convient à vos objectifs personnels** : approche posturale plus douce ou plus exigeante, temps plus ou moins long consacré à la respiration, à la relaxation ou à la méditation, présence ou non d'enseignements sur la philosophie du Yoga.

**Alors Messieurs les Hommes, quand commencez-vous ?**

Patrick Vesin *(Swami Aksharananda)*

P.S.

Un merci particulier à Martin Allaire dans la recherche de références et à Jean-Pascal Vesin, M.Sc. *(Swami Ujjayananda)* pour la révision du texte.

(1)[https://](https://www.adesa-yoga.com/monsieur-fait-du-yoga)www.adesa-yoga.com/monsieur-fait-du-yoga

(2)[https://yogamondo.com](https://yogamondo.com/les-vrais-hommes-ne-font-pas-de-yoga/)/les-vrais-hommes-ne-font-pas-de-yoga/

(3)[https://www.journaldemo](https://www.journaldemontreal.com/2021/04/04/prendre-sa-sante-immunitaire-en-main)ntreal.com/2021/04/04/prendre-sa-sante-immunitaire-en-main

(4)[https://www.journaldemo](https://www.journaldemontreal.com/2021/04/04/le-yoga-un-exercice-complet)ntreal.com/2021/04/04/le-yoga-un-exercice-complet

(5)[https://www.sunlife.ca/fr](https://www.sunlife.ca/fr/tools-and-resources/health-and-wellness/mental-wellness/10-bienfaits-de-la-respiration-profonde/)/tools-and-resources/health-and-wellness/mental-wellness/10-bienfaits-de-la-respiration-profonde/

(6)[https://www.chu](https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2020-02/230-2-relaxation-pour-mieux-gerer-le-stress.pdf)montreal.qc.ca/sites/default/files/2020-02/230-2-relaxation-pour-mieux-gerer-le-stress.pdf

(7)[https://www.ledevoir.com](https://www.ledevoir.com/societe/sante/171562/faut-il-croire-pour-mediter)/societe/sante/171562[/faut-il-croire-pour-mediter](https://www.ledevoir.com/societe/sante/171562/faut-il-croire-pour-mediter)

(8)[https://www.tvanouv](https://www.tvanouvelles.ca/2017/11/10/les-quebecois-sont-champions-de-labsenteisme-au-travail-1)elles.ca/2017/11/10/les-quebecois-sont-champions-de-labsenteisme-au-travail-1

(9)[https://www.sunlife.](https://www.sunlife.ca/fr/tools-and-resources/health-and-wellness/mental-wellness/la-meditation-une-pause-antistress/)ca/fr/tools-and-resources/health-and-wellness/mental-wellness/la-meditation-une-pause-antistress/