

Le Courrier



être sensible,
être vivant

Oser la sensualité



Yoga et sensualité?! - Le plus souvent le sujet étonne mon entourage lorsque je l'évoque. En revanche, nous trouvons fréquemment le mot sensorialité pour présenter cours et stages dans des domaines tels que le yoga, le dévelop-

pement personnel et des méthodes corporelles. Or, il me semble intéressant de constater que le mot sensorialité n'existe pas dans mon Nouveau Petit Robert de l'année 1993. On n'y trouve que l'adjectif sensoriel: "Qui concerne les organes des sens, la sensation (considérée sous son aspect objectif, représentatif), les modalités différentes de la sensation." et encore "en relation avec un organe de sens". L'adjectif sensuel y figure également. Il désigne premièrement ce qui est "propre aux sens, émanant des sens" et ensuite concernant les personnes d'être "porté à rechercher et à goûter tout ce qui flatte les sens". La sensualité (qui, elle, apparaît dans le dictionnaire) désigne donc un "tempérament, goût d'une personne sensuelle", une personne ou un objet à "caractère sensuel".

Du coup, la différence sémantique devient claire: Tandis que la sensorialité est un terme plutôt neutre, scientifique, voire médical, la sensualité nous parle d'un goût et d'un plaisir, et inclut ainsi une attention positive envers les sens et envers les expériences que ces premiers peuvent nous procurer.

Apparemment au début du XXI^e siècle un besoin a suscité la création d'un mot nouveau ou bien la propagation d'un mot si peu courant que jusque-là il n'apparaissait pas dans un des plus grands œuvre de référence concernant la langue française. La question se pose de quelle nature était ce besoin. Pourquoi ne pas tout simplement utiliser le mot "sensualité"?

Mon hypothèse est que la raison se trouve dans la peur: la peur de la sensualité. Celle-ci nous évoque quasi immédiatement la sexualité qui - bien que surreprésentée dans notre vie quotidienne surtout sur le plan visuel - représente toujours un tabou important. Il est bien plus commode d'utiliser un nouveau terme plus neutre et plus "propre" qui ne se trouve pas impliqué à un héritage lourd ramenant à Adam, Eve et le péché originel.

Mais qu'est-ce que nous perdons avec ce coup de balai! Il y a une différence énorme entre vouloir faire des exercices qui concernent les organes des sens et prendre goût à notre corps et à notre vie grâce aux perceptions que nous pouvons avoir lors d'une pratique. Il est fondamental de remarquer - comme le fait Béatrice Viard dans un article sur le désir - que l'éros et la libido ne concernent pas seulement le domaine de l'amour et du sexe mais aussi la pulsation de vie, «l'appétit d'elle sous toutes les formes»¹. La sensualité concerne donc notre vivacité, notre énergie de vie.



Le chemin du yoga passe clairement par le corps :
“Les postures ne vont pas nécessairement résoudre tous les problèmes physiques, mais, c’est là un facteur important, à travers ces exercices nous allons établir une relation d’attention au corps, qui va toucher à la source d’un bon nombre de nos difficultés. Cette relation d’attention génère des prises de consciences successives, de plus en plus profondes. L’exploration du corps est le premier pas vers l’exploration de la totalité de notre être par une approche formidablement simple : commencer avec ce que nous voyons dans la glace !”²
C’est l’observation de notre propre corps que T.K.V. Desikachar et Martyn Neal placent ici comme un point de départ possible : le sens de la vue nous permet matériellement et symboliquement de faire un premier pas vers une évolution profonde qui implique la totalité de notre être. Ceci souligne comment les sens peuvent jouer un rôle positif. Il est bien entendu fondamental de ne pas se laisser disperser par les sens ni de tomber dans un attachement excessif. Néanmoins les sens ralliés peuvent tout à fait collaborer à notre objectif, celui de diriger le mental et de tisser un lien profond avec nous-même.

Les Yoga Sutra n’imposent aucune hiérarchie entre corps, esprit et âme. Chaque aspect de notre être a sa propre place et sa propre valeur. La suite du texte cité plus haut nous donne des images claires et intéressantes là-dessus :

“Il est vrai que prendre seulement soin du bâtiment qu’est notre corps ne va pas permettre de pénétrer dans le sanctuaire, mais le négliger risque de créer un déséquilibre néfaste à notre relation avec cette réalité mystérieuse qui l’habite. Si, dans un temple,

nous essayons d’apprécier la paix du sanctuaire et que le plâtre n’arrête pas de tomber du plafond, nous risquons d’être distraits ! Même en porcelaine, une magnifique assiette vide n’est pas d’une grande utilité. Si vous préparez un très bon repas et que vous le servez dans une assiette sale, quelque chose n’ira pas non plus. C’est une question de proportion. Soignons nos assiettes, mais ne passons pas notre vie à faire la vaisselle ! Chaque chose a sa place !”³

Ici, le corps n’est pas considéré comme la partie “basse” de l’être humain ni comme un lieu de péché. Au contraire, il est le lieu qui rend possible tout changement, toute évolution – sous condition d’une pratique régulière. Pour s’assurer que cette dernière devienne une habitude et donc pour l’intégrer véritablement à notre vie il est primordial d’y prendre goût (d’ailleurs, le goût est un sens !). Prendre plaisir grâce aux sensations et perceptions me semble essentiel pour ne pas se perdre dans une discipline rigide et aveugle. Le Nouveau Petit Robert définit la sensualité comme une recherche à “flatter les sens”. Dit autrement on pourrait parler de « se nourrir par les sens ». Se nourrir de la pratique, de la philosophie et de la spiritualité du yoga me semble fondamental. Oser cultiver la sensualité peut ainsi être une façon de se nourrir sur tous ces plans.

Ellen Spillmann

(1) Le Journal de l’IFY, Printemps-été 2015, p. 11

(2) T.K.V. Desikachar avec Martyn Neal : En Quête de soi, Editions Âgamat, St. Raphaël, 2001, p. 64

(3) *Ibid.*, p. 64-65