

## Considérations sur les liens entre YOGA et CNV

En CNV ce ne sont pas tant les mots qui sont importants.

En yoga ce n'est pas tant la souplesse ou la difficulté de la posture qui est importante.

Les deux processus se retrouvent dans la même **primauté de l'attitude d'attention persistante, d'écoute et d'accueil.**

Chacun peut appliquer les phases de la CNV comme une méthode de communication, mais ce qui fait que cela devient de la CNV c'est **la présence, l'attention réelle** à l'autre, à qui il est, ce qu'il fait, ce qu'il ressent, ce dont il a besoin, ce qu'il demande et aussi l'attention à soi-même.

Chacun peut faire du stretching (et les étirements ne sont pas forcément néfastes pour le corps), mais ce qui fait que l'exercice est qualifié de yoga c'est la présence, l'attention réelle à ce que je vis, à qui je suis, ce que je ressens, ce que je fais et, une fois transposé au quotidien, l'attention à l'autre.

La CNV n'a pas l'intention d'amener l'autre quelque part. Ce n'est pas une technique de manipulation.

Le yoga ne vise pas à donner un corps parfait (exempt de maladie et de vieillissement), ce n'est pas une technique athlétique.

Leur force principale réside dans le **lâcher prise.**

En CNV, lâché des stratégies, des moyens, de l'esprit de manipulation.

En yoga, lâché des objectifs, de l'idée de performance, de l'esprit de compétition.

L'essentiel est d'établir la relation avec soi-même et avec l'autre, ou l'Autre ou le Soi, pour notre plus grand bonheur et de répondre à une aspiration profonde de connexions, de plénitude et de non-séparation.

Ce qui différencie un enseignant d'un élève, c'est la place qu'ils occupent respectivement.

L'élève a déjà des connaissances et des acquis.

L'enseignant a encore beaucoup à apprendre.

Les choses les plus compliquées sont constituées d'éléments simples.

Mais les choses simples ne sont pas forcément faciles à accomplir.

En yoga, il est un certain stade où le corps est porté. **La position devient naturelle** ou bien la tension est telle qu'il faut lâcher.

Pour vivre pleinement la CNV, il est aussi nécessaire de lâcher la méthode, de devenir naturel et de se laisser porter.

Le yoga et la CNV représentent des occasions d'apprendre à prendre conscience et à identifier nos besoins.

« Un yoga qui fait mal est un yoga mal fait. »

Après chaque exercice, un temps est consacré à observer la sensation produite par la posture (dans le corps ou sur le mental).

La conscience du ressenti, durant et après la posture permet d'apprécier la relation à soi-même, en lien direct avec la CNV.

Se découvrir, c'est beaucoup **jouer avec ses limites**, les apprivoiser, les accepter.

Chercher à dépasser ses limites à force de volonté, aboutit à créer des exigences et des résistances contreproductives corporellement et, en CNV, quand l'objectif devient d'emmener l'autre quelque part, à le manipuler ou à le forcer.

L'accueil de la limite, vécue comme respect de soi ou de l'autre (dans la CNV et le yoga) apporte l'apaisement et des possibilités d'épanouissement. Il amène aussi l'abandon de la performance, du désir de prouver une capacité ou une valeur. Il amène encore à ne plus

## Considérations sur les liens entre YOGA et CNV

défendre une image ou une croyance. Cela permet d'apprécier la flexibilité, la mobilité des limites qui changent au gré des circonstances et du lâcher prise.

**La finalité d'une écoute respectueuse de soi c'est d'arriver à agir dans un tel respect de ses limites qu'elles seront toujours approchées mais jamais atteintes.**

Un critère essentiel des exercices de yoga est d'être dans la sensation, attentif aux perceptions, ce qui libère l'esprit, ralenti le flot des pensées, permet au corps de récupérer.

L'empathie nécessite au niveau corporel un espace de disponibilité par un centrage interne avec apaisement et immobilité, pour devenir sensible au rythme de l'autre, et enfin pour pouvoir se décentrer et accueillir l'autre.

L'empathie s'accompagne de la **synchronisation des rythmes** de deux protagonistes, tant au niveau de la gestuelle, que de la respiration ou de la voix.

La tranquillité de l'assise du yoga aide à adopter le rythme, généralement lent, de ce qui est vivant en profondeur.

Yoga et CNV **cultivent la lenteur**, savourent le rythme de la vie dans sa nature non précipitée, ils développent le lien avec le mouvement lent de la vie.

En yoga, pas besoin de posture élaborée, ni de souplesse, ni de performance.

En CNV, pas besoin de vocabulaire encyclopédique ou académique.

Pour percevoir les émotions une certaine détente est nécessaire afin de diminuer le filtre des tensions internes.

La volonté intrusive ou abusive risque de gâcher le plaisir, de couper la communication authentique, de léser le corps en yoga, de se répercuter au niveau psychosomatique en CNV.

La détente permet de garder le sourire dans une posture de tonus musculaire et de la vivre avec plaisir, tout en appréciant les bienfaits.

Elle permet aussi de rester à l'écoute de soi et des autres en situation de conflit.

La CNV développe la capacité à vivre le conflit, à y trouver une source de vie.

La fuite, l'évitement du conflit perpétue la tension qui est à l'origine de la violence. Cette violence peut se diriger vers l'extérieur ou être somatisée.

**En yoga, être détendu c'est voir les tensions et les accepter.**

**En CNV, le non-jugement c'est l'accueil des jugements.**

En yoga, la pose est à l'origine de la détente.

En CNV, le conflit est à l'origine de la détente.

Les tensions physiques et psychiques sont révélatrices des mêmes schémas.

L'attention au corps est une opportunité de prise de conscience de l'état global de l'individu, émotionnel et psychique, aux vues de l'incidence d'un niveau sur l'autre.

Prêter attention aux états psychiques, émotionnels et corporels et vérifier leur adéquation, leur équilibre, pour mieux répondre aux besoins de l'instant.

La CNV et le yoga mènent conjointement l'humain vers son accomplissement et la connaissance de soi.

En yoga et en CNV ne pas vouloir emmener l'autre ni soi-même quelque part, lâcher prise, abandonner la performance, le perfectionnement, l'exigence, n'empêchent pas l'activité, l'affirmation et l'engagement.

C'est le détachement envers le résultat qui permet la souplesse nécessaire au mouvement et l'écoute nécessaire à la communication.