« INUTILE DE COURIR ! »

Dès son plus jeune âge, Ajit Sarkar montre de l'appétence pour les activités physiques dans le Centre international d'éducation de Sri Aurobindo, à Pondichéry (Inde). À partir des années 1970, il intègre l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) afin d'aider les sportifs dans leur préparation physique et mentale *via* le yoga. Depuis 2003 il se consacre à une association caritative mais continue de former des professeurs de yoga en France et en Inde.

Vous avez travaillé avec des centaines de sportifs à l'Insep pendant 15 années. Quel est votre bilan ?

Aujourd'hui, les athlètes souffrent, le système casse les gens, ils ressortent rarement en bonne santé de leur carrière sportive. Dans les médias, on montre toujours ceux qui décrochent les médailles ou qui réussissent les épreuves, mais il y en a beaucoup qui restent sur le carreau. Je ne parle pas seulement des athlètes qui échouent dans la compétition, mais aussi des nombreux sportifs qui se blessent pendant l'entraînement et ne peuvent plus continuer leur sport. Certaines personnes ont des prédispositions génétiques pour pratiquer tel ou tel sport, elles parviendront à un meilleur résultat tout en fournissant moins d'efforts que les autres. Qu'est-ce que l'on cherche à récompenser : le travail sur soi ou la prédisposition ? Les sportifs s'imaginent qu'en forçant leur corps, ils pourront atteindre voire dépasser les capacités des compétiteurs alors qu'en fait, avec le facteur génétique, tout se déroule comme si les coureurs démarraient tous avec des lignes de départ décalées.

Pourtant, ne dit-on pas qu'en sport il faut battre l'adversaire, jouer avec agressivité, autrement dit être dans un esprit de compétition ?

Au contraire, l'agressivité nous fait perdre nos moyens. Imaginez un boxeur qui reçoit un coup : s'il ne reste pas calme et serein au fond de lui, il va réagir sans contrôle et il risque de perdre le match. Cela ne sert à rien de gesticuler dans tous les sens, de sauter sur place ou de courir frénétiquement. Un escrimeur est toujours dans l'observation, il doit dépasser ses émotions pour rester focalisé. On ne se bat pas contre l'autre, ni contre soi, on essaie de dépasser son record tout en respectant ses limites. Pour connaître ses limites, il faut savoir s'écouter ; c'est ce que propose le yoga. Il ne s'agit pas d'être passif ou inerte mais juste de mieux se connaître.
Dans les années 1970, on pensait qu'en musclant à fond les athlètes lanceurs, on aurait de très bons résultats. Ils se sont tellement musclés avec des haltères qu'ils ont perdu de l'amplitude dans leur mouvement, les muscles s'étaient raccourcis. Progressivement leurs performances ont chuté. Ce qu'il faut c'est trouver un équilibre entre souplesse et force. Si l'on apprend à s'écouter, on est plus apte à sentir le moment où l'on risque de rompre l'harmonie ; on sait alors prévenir les excès.

Vous parlez d'écoute et d'harmonie mais, à l'Insep, vous faisiez aussi des cours de yoga physique avec des âsanas ?

Tout est lié. L'harmonie doit toucher le corps physique, énergétique, émotionnel et mental. On commence par le corps physique parce qu'il est souvent déséquilibré chez les athlètes. Un volleyeur qui n'a pas assoupli le haut de son dos et ses épaules risque de se blesser lorsqu'il fait un smash. Le yoga assouplit les articulations.
On met souvent en opposition la force des muscles et la souplesse alors qu'elles sont complémentaires. Imaginez un footballeur : s'il ne s'échauffe pas en assouplissant ses jambes par le grand écart (Hanumanâsana), il ne parviendra jamais à attraper une balle qui est à un mètre de lui ! Ou alors il risque de claquer ses muscles. C'est encore plus évident lorsqu'on veut tenir un effort dans la durée. Je suivais un coureur de 400 m dont les chevilles étaient bloquées et dont les orteils n'arrivaient pas à s'étirer. La répétition des étirements des muscles des chevilles lui a permis de les débloquer et d'allonger ses foulées de 5 cm ! La pratique de la Salutation au Soleil chaque matin l'a aidé à diminuer le temps d'échauffement et ainsi, à maintenir plus d'énergie pour la course. Ce n'est ni en portant des poids ni en courant davantage qu'il s'est amélioré... Un archer qui tire uniquement avec ses bras finit par s'épuiser. Le yoga lui apprend à déplacer son attention vers les pieds afin d'y chercher les appuis et la force pour mieux tirer. Avec le yoga on répartit l'effort dans le corps, mais on met aussi en jeu tous les aspects de son être.

Comment avez-vous pu toucher l'âme des athlètes et les amener à s'extraire du cercle infernal de la compétition agressive ?

Je leur posais une question : quand est-ce que vous faites votre meilleure performance ? Ils ne trouvaient même pas la réponse ! Ils n'arrivaient pas à savoir ce qui conditionnait réellement leur performance. D'après moi, la condition essentielle est de se sentir heureux. Il faut pouvoir se réveiller avec en tête une phrase du genre : « *Ah, quelle belle journée, on peut encore s'entraîner.* » C'est la joie de s'entraîner qui doit nous motiver, pas celle de gagner. De toute manière, même si je donne le maximum, que je bats mon

« Pour être performant il faut avant tout se sentir heureux. »

propre record, je n'ai aucune garantie de gagner : il peut toujours y avoir un athlète meilleur que moi ce jour-là. À l'inverse, je gagne parfois sans faire ma meilleure performance... Où est la satisfaction, dans le premier ou dans le deuxième cas ? À cette question les athlètes savaient répondre : c'est le premier cas qu'ils choisissaient, car même s'ils perdaient, ils étaient contents puisqu'ils réalisaient une très belle performance et se dépassaient.

Si être heureux est l'une des conditions pour être performant, cela ne dépend pas uniquement de la préparation et de l'entraînement...

Oui, bien sûr : comment se réveiller avec enthousiasme si on s'est disputé la veille avec sa petite copine ou si le coach nous a blessés avec ses paroles ? C'est toute l'importance du yoga qui travaille aussi sur le corps émotionnel. D'abord, il y a le temps de la récupération : on fait des étirements, des extensions, des flexions, des torsions, grâce auxquels on élimine les acides lactiques liés à l'effort musculaire. Ensuite il y a un temps de relaxation et de méditation pour calmer le système nerveux central qui équilibre l'influx nerveux. Cela permet de dépasser les émotions et d'être plus présent à ce que l'on fait au moment où on le fait. Un coureur de 100 m qui est tracassé par trop d'émotions négatives risque d'être moins vigilant au top départ et de perdre un dixième de seconde, ce qui peut être déterminant dans une course. Il faut être au maximum dans le moment que l'on vit, c'est aussi précisément ce à quoi nous entraîne le yoga. Ensuite, on peut trouver cet état en cuisinant, en marchant, en faisant du sport, en travaillant ! Et tout devient yoga.

