
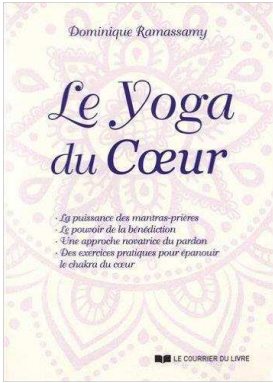


Des artistes parmi les pongistes

	
<p>Dominique RAMASSAMY Fonctionnaire du ministère des Finances, Licencié pongiste du CSMF depuis 1987</p>	<p>Ecrivain, conférencier « LE YOGA DU CŒUR » (2016) aux Editions « Le Courrier du Livre »</p>

INTRODUCTION

Comme nous l'avons vu dans le dernier bulletin au travers du cinéma et de la chanson, le Ping ne laisse pas indifférent les médias. Une seconde partie essaiera de rassembler d'autres médias, notamment l'écriture, média majeur qui permet la réflexion, la formulation, et la structuration de toute pensée, celui du « mieux comprendre ».

Transition toute trouvée pour parler du livre de **Dominique RAMASSAMY**, à la fois *pongiste et écrivain*, qui vient de publier son 8^{ème} ouvrage « Le Yoga du Cœur » qui participe à la recherche du bien-être physique et de la sérénité, dont ont tant besoin les hommes dans ce monde et certains pongistes, mis à l'épreuve de la compétition et de la performance.

Cette tribune vise, certes, à susciter votre intérêt pour cet ouvrage, et d'autant que Dominique a rebondi sur l'idée de nous livrer sa réflexion sur les points de rencontre entre YOGA et PING, entre *Force intérieure* et *action intense du tennis de table*.

Qui mieux que quiconque, fort de ses *nombreuses années de pratique pongiste*, dès sa prime jeunesse, et de son expérience reconnue à travers ses ouvrages et ses conférences, pourrait faire ce parallèle entre *action intérieure*, fondée sur une approche très personnelle du Yoga, et le Ping, ce sport qu'il pratique assidûment et qui requiert à la fois tant d'énergie et, dans le même temps, de concentration. C'est cet éclairage sur cette dimension psychique que cet ouvrage peut nous révéler, dans la vie quotidienne comme également pour exercer notre discipline.

Dominique qui applique à sa conduite ce qu'il enseigne dans ses livres, a bien voulu participer à cet exercice comparatif afin de relier ses deux passions. Il nous propose un éclairage vécu sur ses techniques propres à développer les *chakras* et ce qu'il ressent comme pongiste, sa réflexion sur une application à la compétition pour concilier des éléments antagonistes, pour canaliser l'agressivité lors de la recherche de performance.

Première donc pour notre discipline que cette approche « YOGA - PING » qui révèle, si besoin était, l'importance du psychique dans notre discipline où les coups, parce que contrôlés et retenus, requièrent concentration et maîtrise de soi pour une pratique sportive performante mais apaisée.

Voici ce que nous dit Dominique de cet intéressant parallèle !

I. Yoga, chakras, énergie, chi ?

Quand on parle du Yoga en Europe, on pense aux postures physiques et exercices respiratoires, qui aident à prendre conscience du corps et de *l'Énergie* qui circule par les chakras. Cela rejoint les pratiques du *chi* (*taï chi, qi gong*) pour

entretenir la santé et canaliser la Force. Le *chi* est aussi l'essence des arts martiaux (*aikido*). On peut dire que notre sport, le Ping, est aussi vif et ardent de cette belle énergie : par exemple, la simplicité d'un bloc qui renvoie la force du topspin, ou encore le super-réflexe inspiré par l'énergie intelligente (*chi*) ayant animé notre bras/main avec tant de précision !

De plus, le Yoga est aussi vaste que le mot « sport », avec beaucoup de disciplines variées. En particulier les techniques de yoga-méditation, où l'on ferme les yeux pour mieux travailler l'intérieur de la conscience : apaiser le Mental, tenir les rênes de l'Emotionnel, et ainsi développer la Force intérieure du Cœur.

Au fil des ans, j'ai constaté que les techniques simples du Yoga du Cœur permettent d'agir sur notre caractère, nos pulsions, *notre façon de vivre les matches, les victoires et les défaites. Un passionnant chemin à la rencontre de soi-même, de son être intérieur, qui rejaillira dans la vie toute entière !*

2. Un enseignement direct de la Vie

Né à l'île de la Réunion, j'ai aimé le tennis de table dès l'adolescence, avec ses sensations fortes, puis j'ai continué à Marseille sur le campus étudiant. Mais à 20 ans des sensations subtiles se sont invitées dans ma vie : un éveil de certains chakras. Ne m'y attendant pas, j'en ai été pas mal troublé... alors j'ai dû observer ce qui se passait à l'intérieur de moi, tel un enseignement direct de la Vie.

Le premier chakra qui s'est manifesté a été celui du *chi*, situé dans le ventre. J'ai ressenti l'énergie intelligente qui l'accompagnait, qui inspirait les gestes et le fonctionnement du corps. Des ondes d'euphorie, conjuguées à la beauté des coups. Mais ce chakra est aussi celui des pulsions émotionnelles et de l'ego, avec leurs dérives possibles, *notamment dans l'intensité des matches, d'où un travail quotidien pour l'appivoiser.*

Puis je découvris le chakra du front, où réside notre puissant pouvoir de pensée, ainsi que nos indispensables facultés mentales : *concentration et intuition.*

Plus tard un troisième chakra se manifesta, au centre de la poitrine : le chakra du cœur. Celui qui donne la sensation de légèreté agréable que « *je me sens bien – ça va super !* », où chacun y ressent une Force d'Amour. Non pas sentimental mais un appel en Beauté-Energie-Humilité.

On ne parle guère d'Amour en domaine sportif, pourtant il existe bien : on aime et on pratique passionnément le Ping ; on aime la sensation d'énergie, la Beauté d'un échange, la noblesse d'un match ; on admire la grandeur d'une attitude, on aime la solidarité qui soude une équipe.

3. L'ego, une aide d'abord, un piège ensuite

Voilà un terme plutôt réservé à la psychologie mais qui s'est répandu après le fameux mondial de 2010 en Afrique du Sud. Le football assista à une rébellion surréaliste des joueurs français. On parla ensuite de jeunes très talentueux mais devenus trop suffisants et arrogants. Le mot fut lâché : il fallait désormais un *coach* capable de gérer leur ego ! Les analystes du foot résumaient : ces jeunes surdoués pouvaient être de bons gars, sauf s'ils portaient dans leur ego.

En effet, l'ego joue un double rôle dans la vie, si bien qu'on ne sait plus trop comment le gérer. Dans un premier temps, il stimule l'amour-propre, la fierté, la persévérance, et nous aide à monter les marches de la confiance.

Par la suite, si on le laisse faire, il nous enferme dans ses pièges habituels : mauvaise foi, mauvais perdant, arrogance du vainqueur, colère contre l'adversaire, contre l'arbitre, contre soi, contre la salle, un lot de contrariété et d'amertume, qui rejailliront dans la vie tôt ou tard.

L'ego nous crispe dans la peur de perdre, d'être ridicule, de faire moins bien que les coéquipiers. Il s'invente des excuses, dramatise chaque point, chaque set ; il se croit au théâtre et se la joue volontiers... (une sorte de psychothérapie en public). Plus il s'énerve, plus l'énergie tremble, les muscles se tendent et les gestes deviennent maladroits. La spirale infernale se déclenche...On le sait tous.

4. La Porte du cœur : faiblesse ou force ?

Chacun sait que la gentillesse n'est guère compatible avec la compétition. Parfois on perd un match parce que l'autre gémit contre la malchance qui s'acharne, et qu'en plus il se critique violemment (*tu es nul, tu ne vaux rien, mon pauvre untel*). Inconsciemment on s'apitoie, et parfois on réalise que c'était une technique de manipulation psychologique, et qu'on s'est fait avoir...par gentillesse.

Au fil des ans, la Vie m'apprendra que le Cœur a des ressources profondes : une sorte de sas de communication. Il peut élever notre niveau de conscience/énergie : de l'étage ordinaire à l'étage supérieur, c'est-à-dire du *moi ordinaire*, au *Moi supérieur*. Nous le vivons tous, dans nos moments inspirés et magnifiques, mais n'en sommes pas conscients. La méthode Yoga du cœur nous permet d'accéder volontairement à la Force intérieure qui réside en nous. (*Que la Force soit avec toi !* dit StarWars)

5. Utiliser la Force du cœur dans le sport

Au fil des années de compétition, j'ai observé que plus on développe son *espace du cœur*, moins on se fait piéger par l'ego de l'adversaire. Surtout lorsque ce dernier vitupère à haute voix des mots à la limite de l'insulte, destiné à nous provoquer / déstabiliser.

Travail intérieur : lorsque la contrariété d'un match perdu nous confine aux regrets et à l'insomnie, on peut diriger nos pensées dans le cœur subtil pour y puiser par exemple : « Paix, Harmonie, Sérénité ». On le répète en boucle dans la poitrine et on obtiendra son effet (c'est ce qu'on appelle un *mantra* dans la méthode Yoga du cœur).

Cadeau inattendu : plus on s'élève à l'étage serein du Moi, plus il nous vient certaines clés du match : le sens de nos fautes inhabituelles et de nos ratages bêtes, les points volés, la réussite incroyable de l'adversaire ce jour-là, et autres paramètres du sport. De plus, les sensations de joie/énergie y sont présentes : on réalise que peu importe victoire ou défaite d'un match, car la vraie compétition est de transcender la prison de notre ego !

Conclusion

Si on donne de l'énergie à la dynamo du Cœur, si on centre notre action à l'étage du Cœur, il nous sort progressivement des réflexes de l'ego et du stress émotionnel.

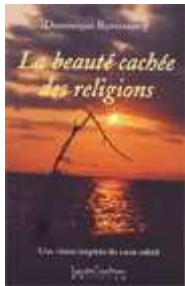
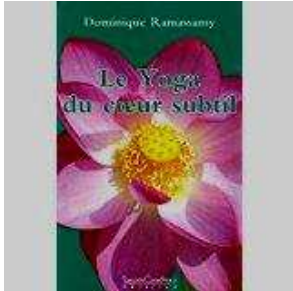
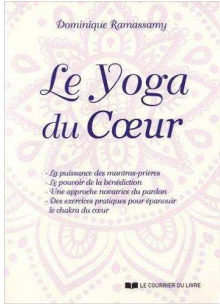
Alors on réalise combien la défaite nous apprend plus que la victoire, au-delà du match. Combien on peut utiliser les enjeux du sport pour développer notre conscience intérieure, en tout domaine de la vie (familial, professionnel, vitalité, relations, ouverture). N'est ce pas l'essentiel de notre vie ?

Ainsi, le sport nous aura vraiment enrichi de l'intérieur, nous évitant le vide du « has been » réduit à contempler ses médailles pour retrouver un sens à sa vie.

Cher(e)s ami(e)s du Ping, plus on se mettra à un nouvel état d'esprit, (dépollué de l'ego habituel au sens du §3), plus cela se propagera. Une tendance déjà présente dans la société actuelle (avec les règles de fair-play), qui anoblira toujours plus notre sport...et notre vie.

[En savoir plus sur le site : yogaducoeur.com](http://yogaducoeur.com)

BIBLIOGRAPHIE DE DOMINIQUE RAMASSAMY

 <p>"SCIENCE ET MEDECINE : L'AUDACE D'UN NOUVEAU DEPART" – 2001 - Editions Louise Courteau</p>	 <p>"UN ENGAGEMENT POUR L'ILE DE LA REUNION" – 2001 - Editions Opéra</p>	 <p>"COEUR SUBTIL ET INTUITION NATURELLE" 2003 Editions Louise Courteau</p>	 <p>"LA BEAUTE CACHE DES RELIGIONS" 2003 - Editions Louise Courteau</p>
 <p>"UN SOUFFLE VENU DE L'INDE" – 2004 - Editions Opéra</p>	 <p>LE YOGA DU CŒUR SUBTIL – 2005 - Editions Louise Courteau</p>	 <p>LE CHAKRA DU CŒUR – 2012 - Editions Louise Courteau - En liaison avec son épouse</p>	 <p>LE YOGA DU CŒUR 2016 – Editions Le Courrier du Livre</p>