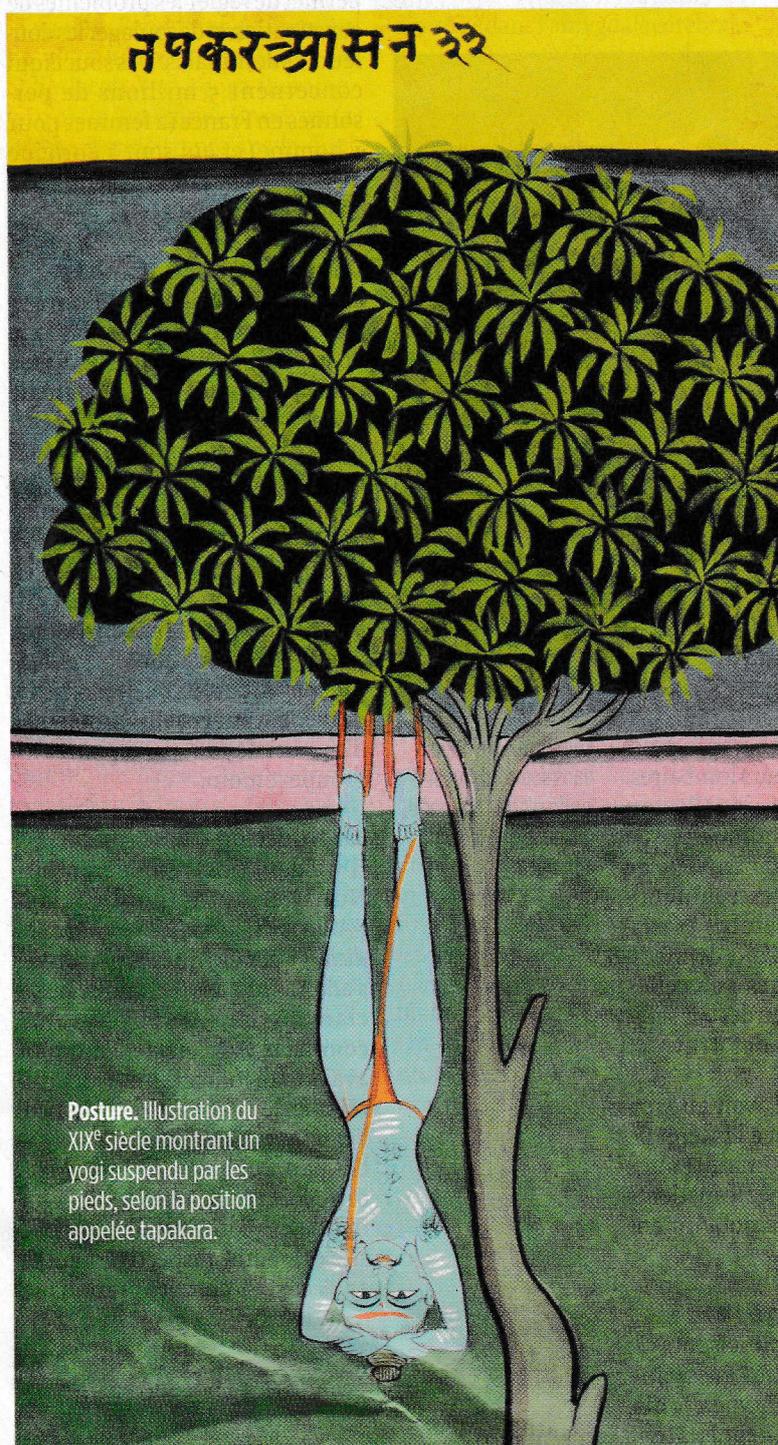


# Trente-cinq siècles d'Histoire...



**Posture.** Illustration du XIX<sup>e</sup> siècle montrant un yogi suspendu par les pieds, selon la position appelée tapakara.

**Sagesse.** La grande épopée de cette pratique issue de la tradition védique et brahmanique.

PAR NATHALIE LAMOUREUX

C'est une histoire enivrée par le merveilleux et le miraculeux. Elle emprunte des chemins sinueux, depuis une nébuleuse qui renvoie à la nuit des temps. Pour les lettrés brahmanes, les textes sacrés védiques n'ont pas été composés par des humains, mais révélés à l'humanité par le truchement des *rishi*, sages dotés d'une connaissance spirituelle apportée par la concentration mentale. Le yoga fera longtemps l'objet d'une transmission orale. Nous ne connaissons pas encore tous les textes, mais, dans tous ceux qui nous sont parvenus, une chose semble avérée : les postures non assises, bien que connues, ne font pas partie des éléments fondamentaux des vieilles traditions. « C'est le contrôle de la respiration qui était central. Ses bénéfices seront reconnus ultérieurement pour ses vertus expiatoires et purificatoires », expliquent James Mallinson et Mark Singleton, chercheurs à la School of Oriental and African Studies de l'université de Londres (« Roots of Yoga », 2017).

**Expériences d'extase.** Les yogas s'inscrivent dans un monde façonné par l'extraordinaire foisonnement des traditions védique et brahmanique, nourries par le bouddhisme, le jainisme (1) ou l'influence musulmane. On ne peut pas dater l'origine du premier yoga, mais on peut établir les circonstances qui ont permis son avènement. D'un côté, des hommes se demandent ce qu'il y a après la mort et se livrent à des expériences d'extase pour le savoir. Ils en concluent qu'il y a en l'être humain un principe transcendantal. De l'autre, des individus émettent l'idée d'une correspondance entre le macrocosme et le microcosme : à la voûte céleste correspond le crâne, au soleil, les yeux. Un hymne du « Rig-Véda » (-1500/-500), texte le plus ancien du Véda (religion des groupes d'origine indo-européenne qui font irruption en Inde du Nord-Ouest, entre 1800 et 1500 avant l'ère commune), dépeint « des ascètes

*chevelus, ceinturés de vent ou de loques de couleur ocre, qui chevauchent les vents, quittent leur corps, embrassent du regard toutes les formes* (« Le yoga », PUF, 2012).

Ces descriptions font penser à ces adeptes de l'extase que l'Inde a toujours connus et qui accomplissent les actes les plus insensés: garder le bras en l'air jusqu'à la mort, retenir les souffles... Ces austérités visent à provoquer une brûlure intérieure appelée *tapas*, source de pouvoir. « *L'ascète accomplit un sacrifice. Au lieu d'offrir aux dieux une substance, il fait don de toutes ses fonctions mentales et vitales* », explique Tara Michaël, chercheur au CNRS. En clair, le yogi des temps védiques est prêt à tout pour obtenir les faveurs divines, jusqu'à retenir son sperme, et c'est bien là le sens du *tapas* qu'on retrouve plus tard dans le yoga tantrique kundalini.

Mais des voix s'élèvent contre l'inefficacité des rituels. A partir du VIII<sup>e</sup> siècle avant J.-C., un courant spirituel remet en question le védisme au profit d'une intériorisation du divin. On établit une homologie entre l'Un qui prend le nom de brahmane (le prêtre hindou) et l'atman (le Soi). On pense qu'entrer à l'intérieur de soi pour se fondre dans l'Absolu permet de libérer l'homme du temps et du cycle des renaissances. Et seul le brahmane détient ce savoir. La vie du yogi sur terre est décrite comme une succession de déploiements et de repliements de la conscience, jusqu'à la fusion dans l'Absolu, à l'image du grand Yogi cosmique qui alterne sans fin les phases d'émis-

### Les 8 degrés du yoga

« Les refrenements, la discipline, la posture, le contrôle du souffle, le retrait des sens, la concentration, la contemplation et l'union. »

Source: « Hatha-yoga-pradipika », [www.hatha-yoga.com/hathayogapradika.htm](http://www.hatha-yoga.com/hathayogapradika.htm).

sion de l'Univers et de résorption de celui-ci, expression indienne de la vision cyclique du temps.

Le tournant, qui porte en germe le développement de toutes les sagesse ultérieures, s'opère autour du VI<sup>e</sup> siècle avant l'ère commune. Des sages font le constat de la souffrance et tentent de comprendre celle-ci comme conséquence d'un enchaînement complexe d'existences conditionnées qui enferment les individus dans un cercle infernal. Mais il y a un désaccord sur les solutions. Les bouddhistes considèrent que le Soi n'est qu'un agrégat de perceptions disparates, source de vanité, et proposent une possibilité de délivrance par l'ascèse et le renoncement au monde. Pour l'homme hindou, en revanche, le monde est né du désir. Les brahmanes affirment que le Soi existe et élabore des théories pour justifier sa présence. La « Baghavad-Gitâ », « Chant du bienheureux » (entre -300 et -100), débouche sur une morale pratique. Cet hymne au « yoga impérissable » propose trois modes d'accès à la Réalité suprême: par l'action désintéressée (karma-yoga), par la connaissance métaphysique (jnana-yoga) et par la dévotion (bhakti-yoga). En outre, le poème énumère d'autres yogas: yoga de la volonté intelligente, yoga du renoncement aux actes, yoga de l'identification au brahmane, yoga du recueillement, yoga de la connaissance intuitive. En réalité, derrière ce grand bazar de l'intime, toutes ces approches se complètent et tendent vers l'unité. ■■■

Vous souhaitez  
côtoyer  
les étoiles ?

Faites l'expérience d'une  
métropole gourmande

RDV le 08 janvier sur [www.nosambitions2018.fr](http://www.nosambitions2018.fr)

**Entre 1500 et 1000 avant J.-C.**  
**Période védique.**  
 Tapas : austérités pratiquées par les ascètes de la forêt.

**Entre 700 et le 1<sup>er</sup> siècle av. J.-C.**  
 Emergence du yoga «classique» dans les Upanishad, représenté par l'image traditionnelle d'un char attelé à des chevaux.

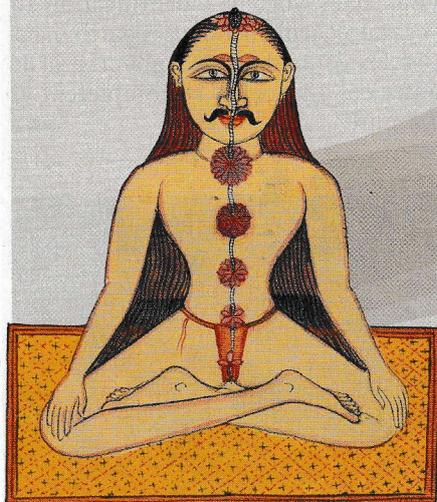
**Entre 500 et 200 avant J.-C.**  
 Le **jnana-yoga** (yoga de la connaissance), fondé sur l'identité de l'atman (Soi) et du brahmane (principe suprême), est décrit dans le Brahma-sutra.

**Vers 445 avant J.-C.**  
 Début présumé de l'éveil de **Bouddha** et de la prédication.

**Entre 300 et 100 avant J.-C.**  
 La **bhakti-yoga** (dévotion), le **karma-yoga** (action) et le **jnana-yoga** (connaissance) sont réunis dans la «**Bhagavad-gita**» («Chant du bienheureux»), texte extrait du «Mahabharata».

# Méthodes et principes

Les yogas sont le fruit d'une multiplicité de traditions plurimillénaires.



**D**ans les textes fondamentaux, la vie est souvent comparée à un char, tiré par des chevaux (les sens) guidés par un cocher (l'intellect). Le yoga est alors une technique de salut originale pour libérer le Soi, prisonnier de sa condition charnelle. Sous l'impulsion de courant de pensées, de nouvelles méthodes apparaissent, des écoles se constituent. Aussi le foisonnement actuel n'est-il pas un signe de faiblesse, mais plutôt une réponse à l'extrême diversité des attentes de chacun pour atteindre la paix intérieure ■ N.L.

BRITISH LIBRARY/ALG-IMAGES - BRITISH LIBRARY/LEEMAGE (X 5)

## Jnana-yoga

Le but est d'atteindre la connaissance transcendante. Sa méthode est l'investigation du soi par le retour à la source de nos pensées, jusqu'à la pensée du je. Le jnanin (pratiquant) doit donc détacher de ce qui l'empêche de trouver l'unité. Yoga abrupt et très aride.

## Mantra-yoga

Ce yoga repose sur l'image du siddha, être aux pouvoirs magiques car «libéré vivant», et le mantra, formule magico-religieuse, répétée à haute voix sous forme de sons ou de phrases. Les mantras, liés aux souffles et à la parole vibratoire, purifient les canaux et rééquilibrent les énergies et transforment l'individu.

## Patanjali-yoga

Le plus complet des yogas traditionnels. Son but vise à prendre conscience de la réalité comme un état d'existences conditionnées par l'ignorance et l'acte conséquent. On y met fin par la dissipation des passions et de leurs causes, par le respect des devoirs moraux (non-violence, honnêteté), la méditation, la respiration, la concentration, les postures.

## Raja-yoga

Le yoga de la méditation, identifié à la pratique du samadhi, accomplissement total. Il représente le but de tous les yogas.

## Bhakti-yoga

La dévotion comme effort de réalisation. Cette pratique s'en remet à la force de l'amour d'une divinité pour purifier le psychisme. Le support de contemplation peut être son propre gourou, considéré comme une incarnation de l'Absolu.

## Karma-yoga

Yoga de l'action désintéressée. Il se fonde sur l'idée que l'homme ne peut se passer d'agir et il lui faut composer avec le karman (loi des actes). Pour atteindre le bien-être, on se sert des expériences de la vie pratique comme point d'appui.

## Nadi et chakras

Notre corps subtil est parcouru par une infinité de canaux (nadi), traversés par des souffles (prana). Du tronc au sommet de la tête, des roues (chakras) sont chargées de distribuer l'énergie dans le corps grossier, afin de le transformer en corps parfait.



**Entre 325 et 425 après J.-C.**  
**Patanjali** codifie une méthode de yoga dans les «Yoga-sutra», très influencé par le bouddhisme.

**Entre le V<sup>e</sup> et le XV<sup>e</sup> siècle**  
 Age d'or du **yoga tantrique**.  
 A partir du X<sup>e</sup> siècle : développement du **hatha-yoga** (yoga de l'effort), qui sera codifié dans un ouvrage fameux, «La petite lampe du hatha-yoga», par le yogi Svatiarama.

**YOGAS D'AUJOURD'HUI**

**Yoga tantrique**

Un yoga qui vise à éveiller l'énergie cosmique (kundalini), afin d'harmoniser les centres énergétiques et d'unir les deux pôles, masculin et féminin.

**Le yoga du sommeil**

Un yoga proche des effets de la sophrologie.

**Yoga Bikram**

Un yoga synthétisé à partir du hatha-yoga et de la lutte, pratiqué par 40 °C.

**Hatha-yoga**

Ce «yoga d'effort», issu du kundalini et du tapas, vise l'éveil et la réalisation de soi par des postures correctes, la discipline du souffle, la gestion des énergies et la méditation, poussées à leur perfection, indépendamment des croyances.

**Yoga power**

Yoga dynamique qui repose sur des enchaînements de postures et un entraînement rigoureux, dans une salle chauffée.

**Yoga hatha flow**

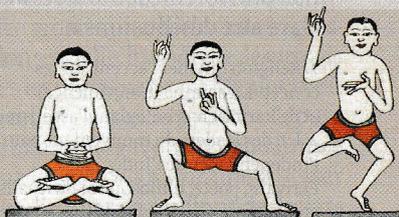
Yoga doux et tonifiant basé sur l'alignement, le renforcement musculaire et la souplesse.

**Yoga Ashtanga Vinyasa**

Yoga physique et dynamique qui repose sur une enchaînement de série de postures et sur la synchronisation du mouvement avec la respiration.

**Yogalate**

Méthode brevetée par une Australienne qui combine posture, respiration et pilates.



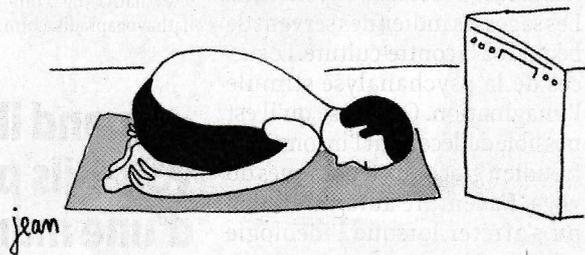
**1000**

D'après la tradition, il existerait «84 centaines de milliers» de postures (asana). En réalité, il y a un millier d'asanas fondamentaux.

■■■ Les «Yoga-Sûtras» (entre 325 et 425 de notre ère), composés par Patanjali, auteur à la biographie incertaine, confèrent au yoga ses lettres de noblesse, en proposant une méthode pratique dite à «huit branches» ou étapes. Avec l'expansion de la bhakti-yoga et du tantrisme, les yogas s'ouvrent aux femmes et aux basses castes, puisque l'initiation au savoir n'est plus réservée à une élite de naissance. A la fin du 1<sup>er</sup> millénaire, des références à une méthode appelée hatha (force) apparaissent dans les textes émanant de milieux vishnouites, dévot du dieu Vishnou, principe qui soutient le tout, souvent identifié au brahmane. Au XIII<sup>e</sup> siècle, dans le «Dattareyayogasastra», la discipline prend le nom de hatha-yoga. Elle inclut des éléments du yoga de Patanjali, le yoga tantrique, les techniques de purification, les postures non assises, des méthodes complexes de contrôle des souffles et de manipulation de l'énergie vitale.

Toutes ces traditions auraient pu ne jamais sortir de l'Inde. Mais, au XIX<sup>e</sup>, les Indiens sont colonisés par les Anglais, qui découvrent les textes sacrés. L'occupant met en avant la vision d'un temps cyclique, l'image de l'Inde éternelle qui ne change pas – puisque spirituelle et non matérielle. Ces clichés excitent la curiosité des orientalistes romantiques, qui estiment que l'Orient a quelque chose à apporter à une Europe trop matérialiste. Cela tombe bien. Des intellectuels, surtout bengalis, mais aussi des maîtres spirituels comme Ramakrishna et Vivekananda ont pris conscience de la richesse de leurs traditions et veulent les transmettre à l'Occident. Dans ce cadre colonial, certains maîtres entendent plaire aux Anglais, pétris de spiritualité et de pruderie. «Le yoga qui commence à devenir populaire à l'Ouest était un yoga déjà profondément marqué par les idées spirituelles et religieuses de l'Occident», témoigne Mark Singleton. La première vague de yogis d'exportation ne valorise pas les postures (asana), mais se concentre sur le souffle (pranayama) et la méditation. Ce yoga spirituel surfe sur la vague ésotérique. Il se répand dans ■■■

ILLUSTRATION: JEAN POUR «LE POINT»

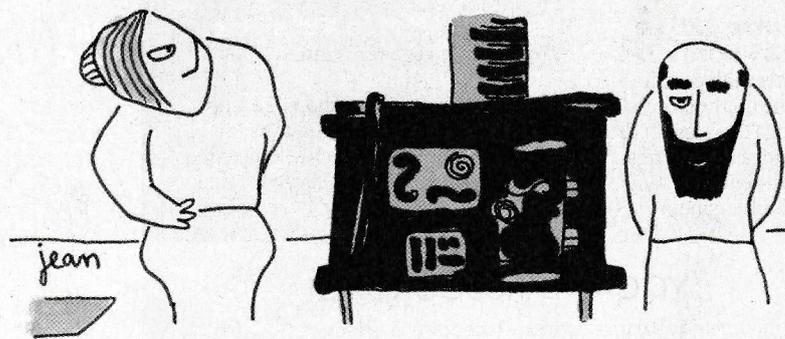


La posture du refus de vider le lave-vaisselle.

■■■ des milieux marginaux d'orientalistes attirés par l'ésotérisme, réunis dans la Société théosophique dont fait partie la pétulante Alexandra David-Néel. Pour elle, le hatha-yoga a « pour effet de remuer les intestins dans son ventre. C'était très bon pour la constipation, mais ça n'avait rien d'intellectuel ». La Société théosophique fonde son succès sur la prise de conscience d'un bouddhisme à vocation universelle ainsi que sur le réveil et la libération de l'Inde. Elle influencera Gandhi, fameux pour son karma-yoga comme instrument de lutte contre le colonialisme.

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, l'Inde, à l'image du reste du monde, connaît une ferveur sans précédent pour la culture physique, aspiration étroitement liée à la lutte pour l'indépendance nationale. Tout une palette d'exercices physiques surgit alors, mêlant les postures, la gymnastique occidentale, le body-building, les techniques de combat, jetant les bases d'une « nouvelle culture physique yogique ». Le yoga Bikram (voir page ci-contre) puise dans cette mouvance. « Il est issu d'un courant de culture physique appelé bhyama qui s'est développé au XIX<sup>e</sup> siècle au Bengale et qui était destiné à des lutteurs. Il incluait différentes séries d'exercices dont celles que Bikram a tenté de faire labelliser », précise Raphaël Voix, anthropologue au Centre d'études de l'Inde et de l'Asie du Sud. Toutes ces expériences vont se développer en plusieurs branches. L'une d'elles, le yoga Ashtanga Vinyasa, est à l'origine du yoga américain, sous ses formes Asthanga, Vinyasa, Flow et Power Yoga.

Des années plus tard, le mouvement hippie s'inscrit dans cette nébuleuse d'idées et d'expériences. Les sagesses indiennes servent de béquille à la contre-culture. Le succès de la psychanalyse stimule l'imagination. On pense qu'il est possible de découvrir l'inconscient freudien grâce aux techniques du yoga. L'aventure aurait très bien pu s'arrêter lorsque l'idéologie peace and love sombre dans la déprime et le bad trip. Mais l'émer-



Henri Landru était lui aussi favorable à la pratique d'un yoga à très très haute température.

**Cocon**

« Le hatha-yoga est un refuge, telle une cellule, pour ceux qui sont affligés par toutes sortes de souffrances. Le hatha-yoga est comme la tortue qui soutient les mondes pour ceux qui pratiquent toutes formes de yoga. »

**Contrôle**

« Chez les hommes, le sperme dépend du mental et la vie, du sperme. C'est la raison pour laquelle il faut contrôler avec force le sperme et le mental. (...) Celui qui connaît le yoga, par la pratique intense de vajroli, doit faire remonter son sperme avec son sexe. Ainsi préserve-t-il sa propre énergie et celle de sa compagne. »

Source: « Hatha-yoga-pradipika », [www.hatha-yoga.com/hathayogapradika.htm](http://www.hatha-yoga.com/hathayogapradika.htm).

**« Quand ils penseront au yoga, ils penseront à l'Inde d'une manière positive. »**

Narendra Modi

gence de structures occidentales de transmission et d'enseignement ainsi que la formation de yogis professionnels fournissent un cadre solide à la diffusion et à la démocratisation de la discipline.

En 2014, le Premier ministre indien, Narendra Modi, lance les Journées internationales du yoga. Succès planétaire. Deux ans plus tard, le yoga est inscrit sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Modi en fait un instrument de soft power: « Quand ils penseront au yoga, ils penseront à l'Inde d'une manière positive. » Les Védas sont valorisés alors que le yoga y est somme toute peu cité, pratiqué par des sectes isolées. « On invente un "yoga védique" – dont l'origine est en fait dans les écrits de David Frawley, inspiré par Sri Aurobindo(2) – qui n'existe pas alors ou n'est certainement pas qualifié de "yoga". Il y a derrière cela un enjeu idéologique évident, exprimé fortement dans la campagne Take Back Yoga, pour qu'on reconnaisse les origines hindoues de cette pratique spirituelle », explique Raphaël Voix. Les nationalistes hindous instrumentalisent les vestiges liés à la découverte de la civilisation de l'Indus, notamment un cachet

montrant un être ithyphallique (en érection) en position du lotus. Certains y ont vu l'ancêtre de Shiva, seigneur des yogis, accréditant l'idée que la pratique des yogas était connue des habitants de l'Inde du Nord dès le III<sup>e</sup> millénaire avant notre ère. Autrement dit, le génie grec doit tout aux Indiens!

Aujourd'hui, dans nos pays, le yoga a été récupéré par la société des loisirs. Cette aspiration fait le bonheur d'un certain nombre de charlatans, animés d'un feu plus commercial que sacré. C'est souvent à travers ses sources sulfureuses que l'Occident a découvert le yoga. Mais, depuis qu'il est devenu une pratique banale écartelée en de multiples courants, les puristes réclament de l'authenticité. Or cette authenticité n'existe pas. « Le yoga a été adopté dans le monde entier et cette expansion a défait les liens de ses origines indiennes. L'anxiété qui en résulte en dit beaucoup sur nos insécurités modernes, mais invoquer l'authenticité pour penser le yoga serait ignorer sa grande capacité d'adaptation au cours des millénaires », assure Mark Singleton. Ce qui ne veut pas dire qu'il faille adhérer à tout. Le yoga nous aide à nous sentir bien, mais il n'est pas non plus le remède à tous les maux. Gare aux désillusions ■

1. Religion qui met l'accent sur les concepts d'asimha (non violence) et de karma en privilégiant l'ascétisme.  
2. Un des leaders du mouvement pour l'indépendance de l'Inde. Ecrivain, poète, philosophe spirituel et mystique, il a développé une approche nouvelle du yoga, le yoga intégral.