

Le Yoga¹

1. Présentation

Le Yoga, c'est quoi ?

Le Yoga est une méthode complète d'éducation physique, psychique et spirituelle dont l'origine se perd dans la nuit des temps. C'est un libre apprentissage d'exercices et de conseils progressifs, adaptables à chacun suivant ses possibilités.

Le Yoga, pour qui ?

Le Yoga s'adresse à toute personne, croyante ou non croyante, jeune ou moins jeune, homme ou femme, soucieuse de préserver son capital santé, de développer ses richesses intérieures et de vivre en paix.

Le Yoga, comment ?

Le Yoga se pratique à la fois dans des cours collectifs ou individuels, suivant la demande, dans des stages, chez soi et dans la vie de tous les jours d'une façon générale, dans la mesure ou nous mettons volontairement en application ce que nous avons appris.

Le Yoga, c'est plus ?

Le Yoga c'est plus de détente et de bien être : par de longues et profondes relaxations physiques et mentales (**Nidrā-Yoga**).

Le Yoga c'est plus de souplesse et de tonicité : par des exercices appropriés d'étirement et de relâchement musculaire (**Hatha-Yoga**).

Le Yoga c'est plus d'énergie et de vitalité : par des respirations conscientes et rythmées et des concentrations spécifiques (**Pranāyama**).

Le Yoga c'est plus de paix et de recueillement : par l'écoute intérieur et la méditation silencieuse (**Raja-Yoga**).

Le Yoga c'est plus de compréhension et de discernement : par l'étude des textes essentiels et notre propre réflexion (**Jñana-Yoga**).

Le Yoga c'est plus de joie et de bonheur : par la prière du cœur et la recherche constante du Bien et du Beau universel (**Bhakti-Yoga**).

Le Yoga c'est plus d'égalité et de fraternité : par le libre partage et le service désintéressé (**Karma-Yoga**).

*Philippe PANKRATOFF
Yvetot Février 2004*

¹ le mot **Yoga** renvoie à une racine sanskrite **yug** que l'on retrouve dans le français «joindre» ou dans «joug»

2. Le Yoga dans la tradition Indienne :

Définition :

Le terme de Yoga est aujourd'hui familier en Occident du fait de la large diffusion, depuis la dernière guerre, d'une technique du corps d'origine indienne, détachée de son contexte spirituel et transformée en gymnastique essentiellement profane.

Étymologiquement, le mot Yoga renvoie à une racine sanskrite yug que l'on retrouve dans le français «joindre» ou dans «joug». Dans le contexte indien, le Yoga correspond à un ensemble de méthodes et de techniques physiques et mentales qui ont pour finalité d'atteler ensemble les facultés et les énergies du corps et de l'esprit afin de rompre le pouvoir de séduction des objets extérieurs en réorientant le regard du sujet vers le dedans. Que le terme soit une union au divin ou une complète autarcie de l'âme se connaissant comme monade isolée, le Yoga se met au service d'une ascèse méthodique (sadhana) qui comporte toujours ce double mouvement de concentration ou d'aiguillage des facultés et de refus de suivre la pente naturelle qui mène à s'investir dans les désirs mondains. Un tel refus peut se manifester à la fois par des pratiques de mortification du corps et par la transgression des convenances sociales afin d'échapper au champ du désir fondé sur l'attraction et la répulsion.

Les différents Yogas :

Du fait qu'il est avant tout un outil, le Yoga peut s'appuyer sur des systèmes philosophiques divers: le *Samkhya*, école dualiste, ou bien le *Vedanta*, non dualiste.

Il existe un Yoga classique, formulé dans les Yoga sutra attribués à Patanjali, et d'innombrables formes de Yogas populaires.

Il existe aussi des Yogas non brahmaniques, celui des bouddhistes et des jâins.

Globalement, le Yoga se trouve en tension entre une dimension mystique d'un côté et une tentation magique de l'autre car l'accomplissement réalisé par le yogi est censé lui donner accès à des pouvoirs merveilleux (siddhi) qui peuvent être recherchés pour eux-mêmes au détriment du dépouillement de la volonté requis par la voie spirituelle.

Concrètement, on classe les différents Yogas selon la technique ascétique mise au premier plan: utilisation du corps dans le hatha-Yoga à travers les postures (āsana) et le contrôle du souffle (pranayama); sublimation de l'énergie sexuelle dans le kundalini-Yoga répétition de formules et de mantras dans le japa-Yoga; travail sur l'énergie mentale (raja-Yoga).

À un autre niveau, non plus celui des techniques utilisées, mais celui de l'esprit général de la voie ascétique choisie, on distingue habituellement trois Yogas:

- le **jñāna-Yoga** ou voie de la connaissance, qui vise le détachement par la prise de conscience de l'irréalité des phénomènes et l'interrogation sur le « que suis-je? »;
- le **bhakti-Yoga** ou voie de la dévotion amoureuse au Dieu personnel, où l'on s'en remet à la grâce du Seigneur;
- le **karma-Yoga** ou voie de l'action désintéressée où l'on accomplit son devoir sans rechercher le fruit de ses efforts.

Toutefois, la ***Bhagavad Gita*** mentionne l'existence de dix-huit Yogas différents dont:

- **Raja Yoga** : Yoga de la conquête du monde intérieur en vue de la libération spirituelle,
- **Mantra Yoga** : le Mantra est une formule mentale ou un ensemble de syllabes disposées selon un certain ordre, que l'on répète en suivant un certain rythme, dans le but d'obtenir certains effets, notamment pour la paix intérieure, l'illumination, la libération. Il comporte à la fois un sens ésotérique et une signification exotérique. OM ou mieux AUM est le mantra des mantras,
- **Laya Yoga** : Yoga de la dissolution,
- **Kundalini Yoga** : Yoga pour éveiller la kundalini,
- **Kriya Yoga** : Yoga de la maîtrise et de la connaissance de soi, de son intériorité.
- **Hatha Yoga** : Yoga de la force
- **Nidrā Yoga** : Yoga des rêves et du sommeil,
- **Nada Yoga** : Yoga du son,
- **Tantra Yoga** : Yoga magique et alchimique.

Les étapes du Yoga

Ces trois chemins mènent théoriquement au même but, l'extinction du karma lequel est le fruit des actions passées qui emprisonne l'âme dans l'illusion des désirs. Avant d'en arriver là, le yogi doit maîtriser les techniques conseillées par son gourou, respecter l'ensemble des interdits moraux et religieux, pratiquer la concentration ou fixation du mental (dharana) qui mène à la méditation (dhyana), laquelle s'accomplit dans l'état d'absorption (samadhi) qu'Eliade appelle «enstase» plutôt qu'extase car il n'est pas «sortie de soi» mais au contraire retour au soi, à la véritable nature de l'âme (Mircea Eliade, *le Yoga. Immortalité et liberté*, 1954). Lorsque le yogi s'établit définitivement dans ce centre immobile de l'âme qui est paix et béatitude, il obtient la libération du cycle des naissances appelée moksha ou nirvana.

Histoire du Yoga

La datation de la constitution du Yoga reste controversée. On peut seulement dire avec Eliade que les traités yogiques ont été rédigés dans une période située entre le IV^e siècle av. J.-C. et le VI^e siècle apr. J.-C. et que la pénétration graduelle de la pratique du Yoga dans la spiritualité indienne marque le passage de l'ancienne religion brahmanique, celle des conquérants indo-européens, à l'hindouisme classique qui réalise la fusion du brahmanisme et de la religiosité autochtone des peuples dravidiens. Une telle évolution manifeste le désir d'une expérience religieuse plus concrète et plus accessible que celle des vieux rituels védiques monopolisés par une caste de prêtres.

Source:

Données encyclopédiques, copyright © 2001 Hachette Multimédia / Hachette Livre, tous droits réservés.