

Philosophy 101

naadayoga

500 hr Teacher Training

विवेकदेहगहजिक

Philosophy 101

Histoire et évolution du yoga

APERÇU

Philosophie du yoga

« Si vous avez vraiment bien appris quelque chose, la façon dont vous l'exprimerez ne sera pas celle dont vous l'avez apprise. »

- T. Krishnamacharya

*« Quand je pratique, je suis un philosophe,
quand j'enseigne, je suis un scientifique,
quand je démontre, je suis un artiste. »*

- B.K.S. Iyengar

Aperçu

Pour comprendre et étudier le Hatha Yoga, il faut d'abord savoir ce qu'est le yoga, connaître son histoire et son évolution. De ce point de départ, vous pourrez apprendre le vocabulaire et les techniques nécessaires pour approfondir votre propre pratique, puis, peu à peu, transmettre cette matière à d'autres. Ce cours offre un bref survol du yoga sous l'angle historique et philosophique, pour situer son évolution et son application dans notre culture et notre époque, et voir en quoi il peut nourrir votre enseignement et votre approche de la pratique dans son ensemble. Notre exposition moderne au yoga se concentre surtout sur le Hatha Yoga dans son expression physique ; il est pourtant important de comprendre les diverses formes et expressions par lesquelles cette tradition a évolué. Nous couvrirons les fondements philosophiques du yoga et les enseignements clés de la tradition, y compris les textes traditionnels : les Upanishads, la Bhagavad Gita, les Yoga Sutras de Patanjali, la Hatha Yoga Pradipika. Comprendre l'histoire philosophique du yoga comme quelque chose qui change et évolue sans cesse nous aidera à mieux apprécier son contexte actuel, comme partie d'un mouvement d'ensemble plus vaste.

Sujets abordés :

- Chronologie de l'histoire du yoga
- Purusha et Prakriti
- Les types de yoga dans l'hindouisme
- *Bhagavad Gita* : leçons sur l'action dans un monde imparfait. Non-violence dans la communication et dans l'action.
- *Upanishads* : première mention du mot yoga.
- Les 8 membres du yoga de Patanjali : la psychologie et la portée pratique de chaque membre, et des pratiques pour les mettre à l'œuvre dans nos vies.
- Hatha Yoga Pradipika : un système de purification du corps en préparation à la méditation.
- Les 5 Kleshas : les « entraves » ou obstacles à la pratique (tels que décrits dans les *Yoga Sutras* de Patanjali), et comment pratiquer et enseigner quand on est bloqué.
- Les 5 Koshas : les « enveloppes » ou corps énergétiques.

Objectifs

Au terme de ce module, vous devriez être en mesure de :

- Comprendre quelques-uns des principes et concepts clés de la philosophie du yoga.
- Comprendre le lien entre les grands textes traditionnels de la philosophie du yoga, et la place du Hatha Yoga dans ce cadre.
- Connaître quelques figures clés de l'évolution du yoga, de l'Orient vers l'Occident.
- Entreprendre une exploration personnelle de la philosophie du yoga dans un contexte moderne, en lien avec votre propre vie, et comprendre comment commencer à enseigner dans cette perspective.
- Avoir une idée de la façon d'amener la philosophie du yoga dans un cours de Hatha Yoga.
- Savoir comment, quand et s'il faut présenter la philosophie du yoga à des gens qui cherchent le yoga comme « exercice ».
- Comprendre les bases de la prononciation du sanskrit et les termes clés.

Table des matières

PRONONCIATION DU SANSKRIT	5
QU'EST-CE QUE LE YOGA ?	5
HISTOIRE DU YOGA	8
PÉRIODE VÉDIQUE : LES VEDAS	9
PÉRIODE PRÉCLASSIQUE : UPANISHADS ET BHAGAVAD GITA	10
PÉRIODE CLASSIQUE : LES YOGA SUTRAS DE PATANJALI	12
YOGA POSTCLASSIQUE : HATHA YOGA PRADIPIKA	15
YOGA MODERNE	17
LE YOGA AUJOURD'HUI	18
RÉFÉRENCES	19

PRONONCIATION DU SANSKRIT

Voici un guide simple pour prononcer les termes sanskrits. Les sons de référence sont ceux de mots anglais, comme dans l'original.

Le texte emploie cinq signes diacritiques du sanskrit :

Un trait au-dessus de la lettre (ā)

Un point au-dessus de la lettre (ñ)

Un point sous la lettre (ṇ)

Un tilde au-dessus de la lettre (ñ)

Un accent aigu au-dessus de la lettre (ś)

a (breve) se prononce comme le a de l'anglais *sofa*, comme dans le mot *manas* (mental).

ā (long) se prononce comme le a de l'anglais *psalm*, comme dans *āsana* (posture).

au se prononce comme le ou de l'anglais *out*, comme dans *Gautama Buddha*.

i (breve) se prononce comme le i de l'anglais *knit*, comme dans *cit* (conscience).

ī (long) se prononce comme le ee de l'anglais *meet*, comme dans *jīva* (âme).

u (breve) se prononce comme le u de l'anglais *put*, comme dans *guṇa* (qualité ou attribut).

ū (long) se prononce comme le u de l'anglais *rule*, comme dans *rūpa* (forme).

Consonnes

c se prononce comme le ch de l'anglais *church*, jamais comme le k de *car* ni le s de *sent*. Exemples : *cakra* ou *cit*.

ñ est palatal et nasal, comme le ny de l'anglais *canyon* ou le ni de *onion* ; c'est ainsi qu'on prononce un nom comme *Patañjali*.

ṛ se prononce comme le ri de l'anglais *river* ; on le trouve dans *Kṛṣṇa*.

ṇ se prononce comme le n de l'anglais *uncle*, comme dans le mot *saṅgha*.

ś et ṣ se prononcent « sh » ; pour le ś, la langue est en position palatale, comme dans l'anglais *shock* ; pour le ṣ, la pointe de la langue touche le palais, comme dans l'anglais *shun* et le mot sanskrit romanisé *ṣunyata*.

Source : Stone, Michael. *Awake in the World* (Shambhala Publications Inc., 2011).

QU'EST-CE QUE LE YOGA ?

Dans la pratique, le yoga est une science appliquée du corps et de l'esprit. Sa pratique et son étude aident à établir un équilibre naturel du corps et de l'esprit dans lequel l'état de santé peut se manifester. Le yoga ne crée pas la santé en lui-même ; il crée plutôt un environnement intérieur qui permet à chaque

personne d'atteindre son propre état d'équilibre dynamique, ou de santé. Au fond, le yoga enseigne que la santé est l'intégration harmonieuse du corps, de l'esprit, de l'âme et de la communauté.

À sa source, le yoga désigne des disciplines physiques et mentales traditionnelles nées en Inde. Le mot est associé aux pratiques méditatives de l'hindouisme, du bouddhisme et du jaïnisme (une ancienne religion de l'Inde qui prône la non-violence envers tous les êtres vivants pour mener l'âme vers la conscience divine et la libération). Dans le monde hindou, huit grandes formes de yoga se sont imposées : le Raja Yoga (yoga royal), le Hatha Yoga (yoga physique), le Jnana Yoga (yoga de la connaissance), le Bhakti Yoga (yoga de la dévotion, qui comprend l'usage du mantra), le Karma Yoga (yoga du service), le Kriya Yoga (yoga de la purification), le Mantra Yoga (yoga du chant) et le Samnyasa Yoga (yoga du renoncement).

Le mot sanskrit « yoga » a plusieurs sens. Il vient de la racine sanskrite yuj, « maîtriser », « atteler » ou « unir ». On le traduit par « jonction », « union », « conjonction » et « moyen ». Il est aussi possible que le mot dérive de yujir samadhau, « contemplation » ou « absorption ». Cette « union » reposait à l'origine sur le rapport entre le soi individuel (jiva-atman) et le soi suprême (parama-atman). Selon le Vedanta, la branche dominante de la philosophie hindoue, le soi individuel se déconnecte facilement du soi suprême, ce qui cause la souffrance.

Les *Upanishads*, écritures originelles du Vedanta, ont les premières enseigné le rituel intérieur de la méditation sur une source unificatrice plus grande, l'Absolu (brahman), et de l'absorption en elle (samadhi). Le Vedanta a profondément influencé l'évolution du yoga et la majorité des écoles de yoga.

Si la notion d'union avec le soi suprême a du sens dans la tradition du Vedanta, elle ne représente pas toutes les formes de yoga. Elle vaut pour les écoles préclassiques et postclassiques. Mais cette métaphore de l'union ne cadre pas avec le système du yoga classique défini par Patanjali au deuxième siècle de notre ère. Patanjali définit simplement le yoga comme « l'arrêt des fluctuations du mental ». Autrement dit, le yoga est la focalisation de l'attention, l'« union » avec l'objet contemplé, quel qu'il soit (le souffle, le corps, le mouvement) ; puis, quand on trouve la stabilité dans cette expérience, on s'ouvre, conscient de plus d'éléments dans la pratique et dans nos vies. À terme, l'attention doit devenir conscience, centrée sur le soi individuel et fondue en lui, mais consciente de ce soi dans un contexte plus vaste.

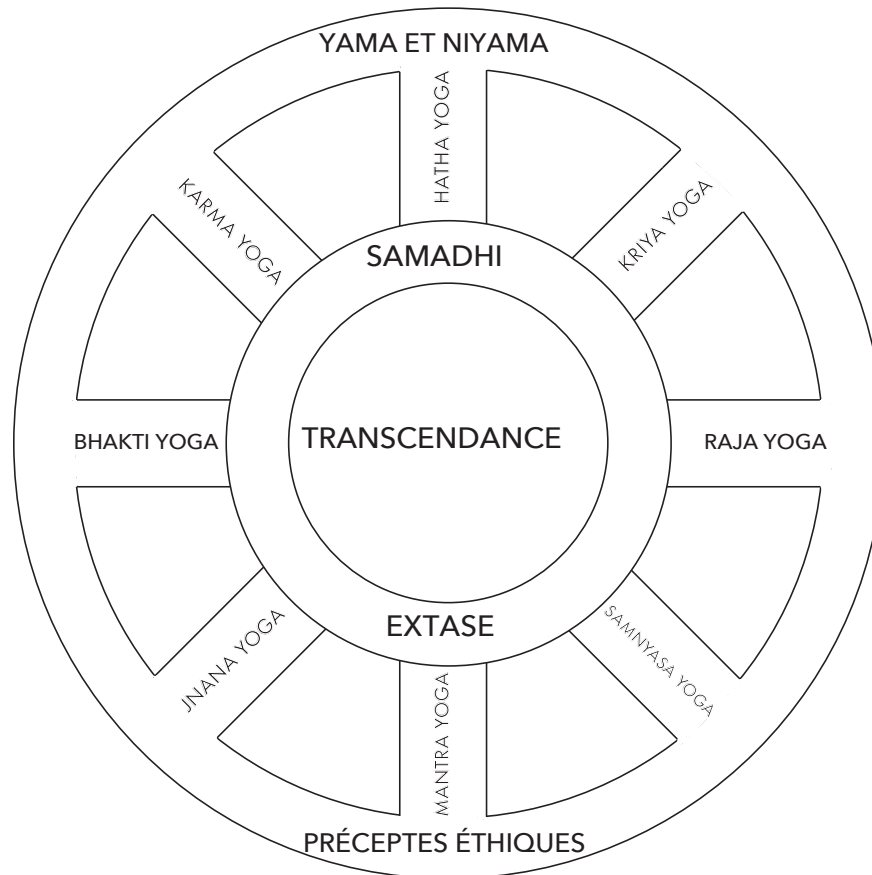
Les Yoga Sutras de Patanjali sont cousins de l'école Samkhya d'Ishvara Krishna. Le Samkhya est l'un des six systèmes orthodoxes de la philosophie hindoue de la période védique ; fortement dualiste, il ne croit pas en un Dieu unique ni en une force divine. Il tente d'expliquer la nature de toute existence en la divisant en deux principes de base :

- 1) Purusha (la pure conscience, l'esprit, qui ne change pas)
- 2) Prakriti (la matière, ou premier principe, ce qui change). C'est un principe inconscient, composé de trois caractéristiques essentielles :
 - rajas : activité, manifestation ; un modèle d'expansion ou d'activité

- **tamas** : inactivité ; un modèle d'inertie ou de résistance à l'action
- **sattva** : l'union des deux principes, qui est légèreté, illumination, joie ; un modèle d'équilibre.

On peut aussi traduire librement Purusha et Prakriti par celui qui fait l'expérience et ce dont on fait l'expérience. Toute création, macrocosmique et microcosmique, se fait selon ces modèles ; ce qui se passe en nous et hors de nous correspondrait donc à ces principes. La séparation de ces deux états serait la cause de la lutte et de la souffrance, et la voie de la libération passe par la maîtrise du corps, de l'esprit et des sens, pour renouer avec l'état d'union véritable. Cette pratique de concentration et de maîtrise profondes, et l'union ultime qui en résulte, c'est cela qu'on appelle le yoga.

Le yoga est un vaste sujet qui dépasse de loin la portée de ce manuel, mais si nous le comparons à une roue, nous pouvons voir au-delà des complexités de son passé et l'envisager dans une perspective plus large. Imaginez que les rayons de la roue représentent les diverses écoles et les divers mouvements du yoga ; la jante symbolise les exigences morales communes à tous les types de yoga ; le moyeu représente l'expérience de la transcendance sur laquelle repose tout yoga. Toutes les écoles classiques de yoga sont des chemins vers un même centre de transcendance, que chaque école peut définir différemment.



HISTOIRE DU YOGA

Nous avons peut-être déjà une idée de ce qu'est le yoga, mais pour mieux le comprendre, il faut savoir ce qu'il est devenu autant que connaître ses racines et ses débuts. Un rapide regard sur l'histoire du yoga nous aidera à apprécier sa riche tradition et à l'intégrer à nos vies.

La chronologie du yoga coïncide avec celle de notre « berceau de la civilisation », né dans la vallée du Tigre et de l'Euphrate, en Mésopotamie, il y a plus de 5000 ans. Dans le nord de l'Inde, à la même époque, une civilisation était déjà développée dans la vallée de l'Indus, riche en art, en bijoux et en objets culturels, y compris certaines formes d'écriture. Les plus anciennes traces archéologiques de l'existence du yoga se trouvent sur plusieurs sceaux de pierre créés dans cette région à cette époque (v. 3300-1700 av. J.-C.), découverts sur des sites archéologiques du Pakistan actuel. Les sceaux montrent des figures dans des positions qui pourraient être des postures de yoga ou de méditation, témoignant d'« une forme de discipline rituelle, qui suggère un précurseur du yoga », selon l'archéologue Gregory Possehl.



Sceau de la vallée de l'Indus (v. 3300-1700 av. J.-C.)



Tirumalai Krishnamacharya (v. 1930)

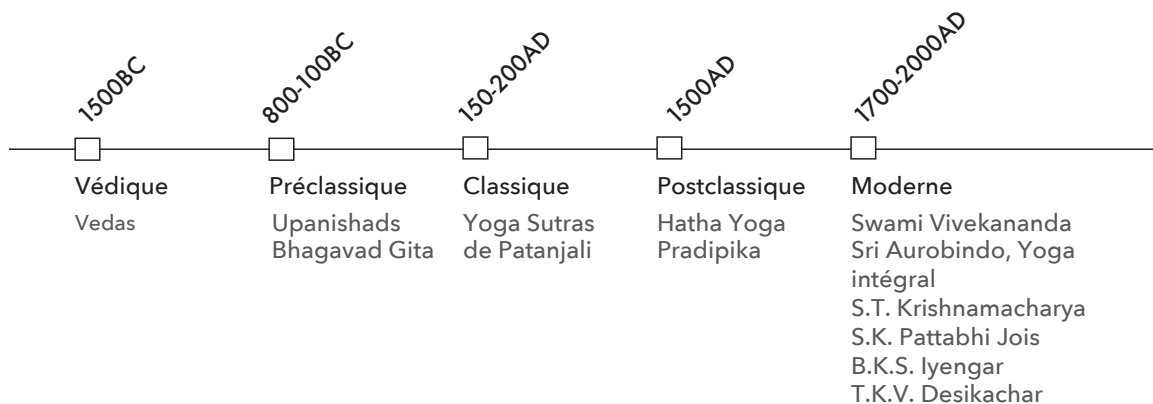
Bien des chercheurs évoquent un lien entre les sceaux de la vallée de l'Indus et les pratiques ultérieures de yoga et de méditation. D'autres ont des raisons de croire que le yoga existait bien avant et font remonter ses débuts au chamanisme paléolithique. Le chamanisme et le yoga ont des traits communs, surtout dans leurs efforts pour améliorer la condition humaine de l'époque. Les traditions chamaniques employaient des techniques pour atteindre des états de conscience supérieurs ou modifiés, mais le but était d'y entrer pour obtenir des indications sur la façon de guérir les membres de la communauté, et donc de soutenir la communauté entière. Aujourd'hui, nous connaissons un yoga plus centré sur le soi, mais il a commencé tourné vers la communauté avant de se tourner vers l'intérieur.

Le yoga partage des traits non seulement avec l'hindouisme, mais aussi avec le bouddhisme. Au VI^e siècle av. J.-C., Gautama Bouddha a commencé à enseigner l'importance de la méditation et la pratique de postures physiques pour la soutenir. Les textes bouddhistes sont probablement les plus anciens à décrire

des techniques, des pratiques et des états de méditation précis, dont certains existaient avant le Bouddha et d'autres ont été développés et affinés ensuite au sein du bouddhisme.

Dans la littérature hindoue, le terme « yoga » apparaît d'abord dans la Katha Upanishad (v. 500 av. J.-C.), où il désigne la maîtrise des sens et l'arrêt de l'activité mentale, menant à un « état suprême ». La définition changeante du concept de yoga se retrouve aussi dans le Mahabharata, dont la Bhagavad Gita (v. 400-300 av. J.-C.), et dans les Yoga Sutras de Patanjali (150 av. J.-C.).

Pour une vue plus claire de l'histoire du yoga, on peut la diviser en quatre périodes : védique, préclassique, classique et postclassique, même si ces catégories et ces dates restent discutées.



PÉRIODE VÉDIQUE : LES VEDAS

L'existence des Vedas marque cette période. Les Vedas sont les écritures sacrées du brahmanisme, base de l'hindouisme actuel. Ce sont des recueils d'hymnes et de rituels honorant une puissance divine, pour dépasser les « limites » du mental. Les Vedas contiennent les plus anciens enseignements yogiques connus ; on appelle donc yoga védique les enseignements qu'on y trouve.

Il y a quatre Vedas : le Rig Veda, le Sama Veda, le Yajur Veda et l'Atharva Veda. Ils ont fortement influencé le bouddhisme, le jaïnisme et le sikhisme. Les chercheurs ont établi que le Rig Veda, le plus ancien des quatre, a été composé vers 1500 av. J.-C. et codifié vers 600 av. J.-C. On ignore quand il a finalement été mis par écrit, probablement après 300 av. J.-C.

À cette époque, les peuples védiques s'en remettaient aux rishis (sages ou « voyants »), des yogis védiques dévoués. Les rishis enseignaient aux gens à vivre en harmonie divine. On leur prêtait aussi la capacité de voir la réalité ultime grâce à leur intense pratique spirituelle. C'est aussi à cette époque qu'on trouve mention de yogis vivant en réclusion, souvent dans les forêts, d'où le terme « habitant de la forêt ».

Avec le Livre des morts égyptien, l'Enuma Elish, le Yi King et l'Avesta, les Vedas comptent parmi les plus anciens textes religieux encore existants. Au-delà de leur valeur spirituelle, ils offrent aussi un regard unique sur la vie quotidienne en Inde il y a 4000 ans.

PÉRIODE PRÉCLASSIQUE : UPANISHADS ET BHAGAVAD GITA

La création des Upanishads marque le yoga préclassique. Les Upanishads prolongent la philosophie védique ; elles ont été écrites entre 800 et 400 av. J.-C. Deux mots sont essentiels pour saisir les Upanishads : Brahman et Atman. Les 200 écritures des Upanishads décrivent la vision intérieure de la réalité qui résulte de la dévotion à Brahman, la réalité ultime, du respect du soi transcendant, l'âme (Atman), et de l'attention portée au lien entre les deux.

Les Upanishads développent la façon dont l'âme (Atman) peut s'unir à la vérité ultime (Brahman) par la contemplation et la méditation, ainsi que la doctrine du Karma, l'effet cumulatif des actions d'une personne.

La Katha Upanishad est l'un des premiers textes sacrés où le terme « yoga » est employé. La Katha Upanishad, qu'on traduit par « la mort comme enseignant », repose sur l'histoire de Vajasravasa, un brahmane pauvre et pieux qui accomplit un sacrifice et donne tous ses biens en récompense aux prêtres, dont quelques vaches vieilles et faibles. Son fils, Nachiketa, troublé par la façon inconvenante dont son père observe le sacrifice, propose d'être lui-même offert en paiement. Comme il insiste, son père dit avec colère : « À Yama [le seigneur de la mort], je te donne. » Nachiketa se rend alors à la demeure de Yama, le trouve absent et l'attend là trois jours et trois nuits. À son retour, Yama lui offre d'exaucer trois vœux. Nachiketa souhaite :

1. pouvoir retourner vivant auprès de son père, et que son père ne soit pas en colère contre lui ;
2. apprendre comment accomplir correctement le sacrifice védique du feu pour gagner l'immortalité ;
3. recevoir la connaissance de la vie après la mort.

Yama exauce aussitôt le premier vœu. En réponse à la deuxième question, il expose l'accomplissement d'un sacrifice du feu particulier, qui « rejette les chaînes de la mort et, au-delà du chagrin, [aide à] se réjouir dans le royaume du ciel ».

Avant de répondre à la troisième question, Yama met Nachiketa à l'épreuve en lui offrant à la place toutes sortes de plaisirs terrestres, mais Nachiketa insiste pour que son troisième vœu soit exaucé. Le reste du texte contient l'enseignement de Yama sur la véritable immortalité, qui distingue preya (« ce qui est agréable ») et shreya (« ce qui est bénéfique »).

L'enseignement comprend aussi la célèbre parabole du char (qui reparait plus tard dans la Bhagavad Gita) :

- atman, le « Soi suprême », est le passager du char
- le corps est le char lui-même
- la conscience (buddhi) est le conducteur du char
- le mental (manas) est les rênes
- les cinq sens (indriya) sont les chevaux du char
- les objets perçus par les sens sont le chemin du char.

C'est dans cette métaphore du char que le sens de « yoga » comme « joug » ou « attelage » devient plus clair. Extrait de la Katha Upanishad :

« Quand les cinq organes de perception s'immobilisent, avec le mental, et que l'intellect cesse d'être actif, on appelle cela l'état suprême. Cette ferme retenue des sens, c'est ce qu'on nomme le yoga. »

Peu après est aussi née la Bhagavad Gita, ou « Chant du Seigneur » (v. 500-400 av. J.-C.). La Gita fait partie d'un texte beaucoup plus vaste, l'épopée du Mahabharata. Le Mahabharata et le Ramayana sont les épopées nationales de l'Inde. Le Mahabharata, attribué au sage Vyasa (v. 540-300 av. J.-C.), raconte la légende des Bharatas, un groupe aryen védique. Le Ramayana (v. 100 apr. J.-C.) est attribué au poète Valmiki, mais repose sur des traditions orales qui remontent six ou sept siècles plus tôt. Le Ramayana est une émouvante histoire d'amour aux thèmes moraux et spirituels, qui touche profondément l'Inde encore aujourd'hui.

Le Mahabharata est probablement le plus long poème de toutes les langues (100 000 strophes, sept fois l'Iliade et l'Odyssée d'Homère réunies). Il n'a été transmis qu'oralement pendant des années. Le Mahabharata définit le yoga comme un principe actif (pravritti) et l'explore plus loin dans son sixième livre, la Bhagavad Gita, qui définit le yoga comme « l'habileté dans l'action » (yogah karmasu kaushalam) et aussi comme l'équanimité (samatva) : équilibre, harmonie et égalité.

La Gita, texte central de l'hindouisme, est un dialogue philosophique entre le dieu Krishna et le guerrier Arjuna. Le texte traite du désintéressement, du devoir, de la dévotion et de la méditation, et tisse ensemble de nombreux fils de la philosophie hindoue. Chacun de ces aspects se traduit par une pratique de yoga :

- Karma yoga : le yoga de l'action désintéressée (six premiers chapitres)
- Bhakti yoga : le yoga de la dévotion aimante (six chapitres du milieu)
- Jnana yoga : le yoga de la connaissance ou de la contemplation (six derniers chapitres).

Dans la Gita, ces trois facettes doivent être réunies dans nos vies (« attelées »), et c'est pour cela qu'elle a pris tant d'importance. Comme les Upanishads prolongent les Vedas, la Gita s'appuie sur les doctrines des Upanishads et les intègre.

Le point central de la Gita : être vivant, c'est être éveillé et activement engagé dans la vie. Pour cela, nos actions doivent se faire sans pensée de gain personnel, ce qui demande beaucoup de clarté et de réflexion ; alors nous pouvons agir comme la situation l'exige de nous, au service de l'éveil. Dans la Gita, cela est transmis par la métaphore d'une conversation sur un champ de bataille entre le prince Arjuna et le seigneur Krishna. Le « champ de bataille » symbolise nos vies et nos corps, les « champs » où nous créons lutte et conflit, et dont nous pouvons nous libérer. Le vrai yoga naît donc de la conscience que notre soi le plus profond et le plus élevé est identique à l'esprit de Dieu ; en agissant pour nous honorer nous-mêmes, nous respectons les autres et les champs où ces actions ont lieu : nos corps, nos relations et notre communauté.

PÉRIODE CLASSIQUE : LES YOGA SUTRAS DE PATANJALI

La période classique est marquée par la création des Yoga Sutras de Patanjali (v. 150-200 apr. J.-C.). Le sage Patanjali a donné à la philosophie du yoga un format de pratique classique ; son approche est donc appelée yoga classique. Écrits vers le deuxième siècle, les Yoga Sutras de Patanjali ont défini et normalisé la pratique du yoga en 195 aphorismes, ou sutras (certaines sources en comptent 196), du mot sanskrit qui signifie « fil ».

Le spécialiste du yoga Georg Feuerstein écrit que les Yoga Sutras de Patanjali sont « l'aboutissement d'un long développement de la technologie yogique ». Le yoga de Patanjali est connu sous le nom de Raja Yoga ; il se distingue du Hatha Yoga en ce qu'il n'est pas seulement une pratique corporelle, mais aussi un système pour travailler avec les états « supérieurs » de conscience. La base du Raja Yoga est la contemplation, par laquelle, croit-on, s'opère la discrimination entre prakriti (la nature) et purusha (la pure conscience).

Patanjali définit le mot « yoga » dans son deuxième sutra, qui est le sutra définitoire de toute son œuvre :

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ (Yoga Sutras I.2)

Traduit librement : « Le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental. »

Beaucoup considèrent Patanjali comme le « père du yoga ». C'était un humble médecin qui parcourait l'Inde. Homme moral, il a compilé et codifié une philosophie morale de la vie. En mettant sa passion en mots, il a créé ce qui était, et reste, un modèle pour mener une existence morale et éthique.

Patanjali croyait que chaque individu est un composé de matière (prakriti) et d'esprit (purusha). Ses Sutras offraient aux gens une façon d'intégrer les enseignements du yoga à leur vie, et pourtant, on n'y trouve pas une seule mention d'un asana. Pour Patanjali, le yoga existait pour cultiver non seulement le corps et le mental, mais surtout la conscience spirituelle. Pour lui, le yoga était un état de conscience dans lequel on peut faire l'expérience d'un autre niveau de réalité.

La conception de Patanjali a été si dominante que, pendant quelques siècles, les yogis se sont concentrés exclusivement sur la méditation, à l'exclusion des pratiques physiques de l'asana. Ce n'est que plus tard que la croyance du corps comme temple a été ravivée et que l'attention à l'importance de l'asana a repris vie.

L'octuple sentier du yoga de Patanjali (aussi appelé les huit membres du yoga classique, ou parfois Ashtanga, « à huit membres ») comprend :

- 1) Yamas : notre manière d'être dans le monde, avec nos amis, notre famille et notre communauté
 - Ahimsa : ne pas nuire, non-violence
 - Satya : honnêteté, vérité
 - Asteya : ne pas prendre ce qui n'est pas librement donné
 - Brahmacharya : usage sage de l'énergie, y compris l'énergie sexuelle et créatrice
 - Aparigraha : ne pas être avide ; ne pas accumuler ce qui n'est pas essentiel
- 2) Niyamas : qui nous sommes avec nous-mêmes ; comment nous acquérons la connaissance de soi
 - Saucha : purification, clarté ; du corps et de la pensée
 - Santosha : contentement
 - Tapas : discipline ; patience
 - Svadhyaya : étude de soi ; contemplation
 - Isvara-pranidhana : dévotion ; consécration à la conscience
- 3) Asanas : mouvement dynamique, de l'expression intérieure vers l'extérieure, sous forme de postures. Elles aident à garder le corps fort, souple et détendu. Leur pratique renforce le système nerveux et affine notre perception intérieure. Asana se traduit aussi par « siège », comme le siège de méditation ou la position d'où naît la conscience.
- 4) Pranayama : défini grossièrement comme un ensemble de pratiques respiratoires et, plus précisément, comme des pratiques qui nous aident à rendre constant le mouvement du prana, ou force vitale.
- 5) Pratyahara : une profonde focalisation intérieure, qui tourne l'attention vers le silence ou la vision intérieure plutôt que vers les choses ou les idées sur les choses, y compris les idées sur nous-mêmes que nous avons besoin de voir reconnues à l'extérieur, par opposition à un savoir intérieur profond.
- 6) Dharana : concentrer l'attention et cultiver la conscience perceptive intérieure. Commence par la pratique de la « pleine conscience », ou focalisation en un point sur un seul objet (le souffle, les sensations du corps, un son), qui mène à la conscience.
- 7) Dhyana : maintenir la conscience en toutes circonstances.
- 8) Samadhi : le retour de l'esprit au silence originel, à sa nature première de non-séparation. Étendre cette conscience au monde.

Feuerstein avance que les Sutras sont peut-être un composé de deux traditions distinctes de yoga, l'Ashtanga (les principes décrits ci-dessus) et le Kriya yoga (le yoga de l'action), ce qui appuie l'idée que les Sutras tracent la voie pour cultiver les conditions intérieures et extérieures d'une expression plus profonde du yoga.

« Les obstacles et les pierres d'achoppement sur le chemin de la Réalisation se surmontent aisément une fois qu'on en a acquis une compréhension intelligente et complète. Il faut toujours garder à l'esprit que les échecs ne sont que des marches vers le succès. »
 - Swami Vishnu-Devananda

Patanjali a aussi décrit les cinq Kleshas, les facteurs qui mettent en mouvement la « roue du samsara », l'existence cyclique, la lutte, le stress. On les décrit traditionnellement comme des « obstacles » à la pratique, ce qui nous empêche de comprendre pleinement la pratique et de nous y ouvrir, et en fait de nous ouvrir à nos vies. Klesha vient du sanskrit « klis », qui signifie souffrir, tourmenter, affliger. Les cinq Kleshas sont :

- 1) Avidya : l'« ignorance », le « non-voir » ou la « méconnaissance ». C'est une incompréhension fondamentale de notre vraie nature, de qui nous sommes vraiment. Nous avons tendance à nous prendre pour le corps et le mental, et à nous sentir entièrement définis par eux. Le yoga nous enseigne que nous sommes bien plus.
- 2) Asmita : l'« orientation vers soi », l'idée de « je, moi, mien ». Se voir séparé et distinct du reste du monde, sans comprendre qu'il n'y a pas de division entre nous et les autres, ni entre nous et le monde qui nous entoure. Nous croyons que nos possessions, notre famille ou notre origine culturelle nous définissent, et nous nous attachons à ces idées comme représentatives de qui nous sommes, ce qui peut mener à la comparaison, à la compétition et, au bout du compte, à la séparation.
- 3) Raga : l'attachement au plaisir. Le problème n'est pas l'expérience agréable en soi, mais l'attachement qu'on y porte, source de souffrance parce que, une fois attachés, nous cherchons sans cesse à retenir ou à recréer ce qui est, par essence, une condition impermanente. Quand nous y mettons toute notre énergie, elle n'est plus dirigée de façon constructive et peut en fait causer souffrance et lutte, pour nous et pour les autres.
- 4) Dvesha : l'aversion pour les sensations et les expériences désagréables. La transformation vient quand on lâche l'attachement à ses préférences ou à ses idées sur la façon dont les choses devraient être, pour s'ouvrir aux choses telles qu'elles sont. Comprendre raga et dvesha et travailler avec eux nous aide à répondre plus créativement aux situations. David Life, fondateur du Jivamukti Yoga, dit que « si nous ne faisons jamais que ce que nous aimons et évitons ce qui nous met au défi ou ne nous tente pas, nous resterons les mêmes, et aucune évolution ne sera possible dans notre pratique ni dans notre vie ».
- 5) Abhinivesha : souvent décrit comme la « peur de la mort », mais il désigne aussi toute peur de la perte, les « petites morts » ou moments de lâcher-prise que nous vivons. Plus directement, c'est la peur de lâcher notre profond attachement à l'identification à soi. Michael Stone, dans *The Inner Tradition of Yoga* (Shambhala Publishing, 2008), parle de « la peur de lâcher l'histoire de moi ».

Autre concept clé, les cinq Koshas, ou « enveloppes », couches du corps et de l'esprit. Les Koshas fonctionnent de façon interdépendante, un peu comme les divers membres du système du yoga travaillent ensemble, créant structure, forme, conscience et discernement, sans qu'aucun soit séparé des autres :

- 1) Annamaya Kosha : le corps anatomique (os, muscles, ligaments, tendons, tissu conjonctif). Anna signifie nourriture, ce qui soutient notre structure et notre fonctionnement les plus élémentaires.
- 2) Pranamaya Kosha : le « corps du souffle », où le prana, la force vitale venue de l'extérieur, soutient notre processus intérieur. Il renvoie plutôt au physiologique, ce qui « anime » l'anatomique, et comprend les divers systèmes (respiratoire, nerveux, circulatoire, immunitaire, etc.).
- 3) Manomaya Kosha : le « corps mental », ou corps psychologique (émotions, sensations, réactions à l'expérience), où nous organisons les expériences. Il renvoie à la façon dont le monde est perçu par les cinq organes des sens : les yeux, les oreilles, le nez, la langue et la peau. Puis à la façon dont le mental organise cette information sensorielle et la transforme en sentiments, en émotions, en histoires.
- 4) Vijnanamaya Kosha : le « corps de sagesse », où nous comprenons et savons profondément ce qui est, et agissons à partir de là. Ce corps va un pas plus loin que le corps mental : il offre un cadre dans lequel nous prenons des décisions et agissons, à partir de nos perceptions sensorielles et de nos histoires. On dit que le karma passé et le conditionnement social et environnemental influencent ce corps.
- 5) Anandamaya Kosha : le « corps de félicité », où l'on est un avec tout ce qui est, sans conflit. Il renvoie à ce qui ne change pas, à qui nous sommes vraiment. C'est là que nous touchons l'essence de cela et ne sentons aucune séparation entre nous et notre expérience, là où il n'y a plus celui qui fait l'expérience, mais seulement l'expérience du souffle, du corps et de l'esprit dans l'instant.

YOGA POSTCLASSIQUE : HATHA YOGA PRADIPIKA

Le Hatha Yoga, ou « yoga de la force », est un développement médiéval. Cette période a vu proliférer la littérature autant que la pratique du yoga. Le yoga postclassique diffère des trois premières périodes en ce qu'il se concentre davantage sur le présent. Il ne cherche plus à libérer la personne de cette vie, mais lui enseigne à vivre dans l'instant et à travailler avec ce qui surgit, quand cela surgit.

Le Hatha Yoga est un système particulier de yoga décrit par le yogi Swatmarama dans la Hatha Yoga Pradipika (v. 1350). Hatha (de « ha », le soleil, et « tha », la lune) évoque l'idée d'une union puissante de deux forces primordiales. Le yoga, le joug, unit les énergies du soleil (masculine, active) et de la lune (féminine, réceptive). Cette union créerait équilibre et concentration, qui peuvent alors être dirigés vers un but plus élevé. Son objectif est le même que celui de toute forme authentique de yoga. Mais le Hatha Yoga vise à développer le potentiel supérieur du corps. Nous avons tendance à croire que l'éveil est un état purement mental, ce qui n'est pas le cas : il peut avoir un effet profond sur le système nerveux et le reste du corps. On l'appelle aussi hatha vidya, la « science du hatha » yoga.

Le Hatha Yoga diffère nettement du Raja Yoga de Patanjali en ce qu'il met l'accent sur le shatkarma, la purification du corps physique, qui mène à la purification du mental (« ha », le soleil) et du prana, l'énergie vitale (« tha », la lune). Comparée à l'asana assis, la posture de méditation du Raja Yoga de Patanjali (à la racine, asana signifiait « siège » ou « s'asseoir avec », comme le siège de méditation ou le fait de s'asseoir avec ce qui surgit dans l'expérience), la Hatha Yoga Pradipika, manuel le plus répandu de l'école du Hatha Yoga, marque le passage des asanas (au pluriel) à la variété de postures corporelles que nous associons aujourd'hui au mot « asana », ou parfois simplement au mot « yoga ».

La Hatha Yoga Pradipika décrit des postures (asanas), des pratiques purificatrices (shatkarma), des mudras (positions des doigts et des mains), des verrous ou sceaux énergétiques (bandhas) et des pratiques respiratoires (pranayama) ; elle explique aussi que le but du Hatha Yoga est l'éveil de la Kundalini (énergie subtile), qu'on fait monter par la Sushumna (le canal énergétique central) et qui progresse, par la pratique complète du yoga (Raja Yoga), jusqu'à l'absorption méditative profonde appelée Samadhi.

La Hatha Yoga Pradipika l'exprime ainsi :

Tous les moyens du Hatha Yoga servent à atteindre la perfection dans le Raja Yoga. Celui qui est enraciné dans le Raja Yoga vainc la mort.

Cela suggère que le Hatha Yoga et le Raja Yoga doivent être vus comme complémentaires. Même un corps spécialement façonné doit tôt ou tard se désintégrer. Seul le Soi transcendant est sans mort et immortel.

Le Hatha Yoga est traditionnellement présenté avec six membres seulement, alors que le Raja Yoga en compte huit.

Les six membres du Hatha Yoga :

Asana : danses intérieures dynamiques prenant la forme de postures. Elles aident à garder le corps fort, souple et détendu. Leur pratique renforce le système nerveux et affine notre perception intérieure.

Pranayama : défini grossièrement comme un ensemble de pratiques respiratoires et, plus précisément, comme des pratiques qui nous aident à rendre constant le mouvement du Prana, ou force vitale.

Pratyahara : une profonde focalisation intérieure, qui tourne l'attention vers le silence plutôt que vers les choses.

Dharana : concentrer l'attention et cultiver la conscience perceptive intérieure.

Dhyana : maintenir la conscience en toutes circonstances.

Samadhi : le retour de l'esprit au silence originel, à sa nature première de non-séparation.

Le hatha, tel qu'on emploie le mot aujourd'hui, est le style que bien des gens associent au mot « yoga », et parfois à une forme de yoga plus « douce ». Le Hatha Yoga, au vrai sens du terme, est la préparation physique qui rend le corps apte à la méditation supérieure.

YOGA MODERNE

Aux XVIIIe et XIXe siècles, la présence accrue des nations européennes en Inde, surtout les Britanniques et les Néerlandais, a fortement influencé la culture. La reine Victoria, en particulier, s'est prise de fascination pour la spiritualité hindoue, a accueilli des yogis et des figures spirituelles venus d'Inde, et a fini par prendre le titre d'« impératrice des Indes » en 1880.

Plusieurs praticiens spirituels de l'Inde s'attachaient toutefois à maintenir leurs pratiques et leurs traditions et à les faire connaître en Europe, puis en Occident. C'est au XIXe siècle que le yoga a été « officiellement » présenté à l'Occident par Swami Vivekananda (1863-1902), au Parlement des religions de Chicago (1893). Swami Vivekananda est considéré comme une figure clé de l'introduction en Europe et en Amérique des philosophies hindoues du Vedanta et du yoga. On lui attribue aussi d'avoir éveillé la conscience interreligieuse et élevé l'hindouisme au rang de religion mondiale à la fin du XIXe siècle.

Swami Vivekananda était le principal disciple du mystique Sri Ramakrishna Paramahansa. Comme guru, Ramakrishna lui a enseigné l'Advaita Vedanta (une philosophie non dualiste), que toutes les religions sont vraies, et que le service de l'homme est le culte le plus efficace du Divin. Après la mort de son guru, Vivekananda est devenu moine errant ; il a parcouru l'Inde et pris une connaissance directe de la condition du pays avant de voyager en Europe, puis en Amérique du Nord.

Orateur éloquent, Vivekananda a été invité à plusieurs tribunes aux États-Unis et a parlé dans des universités et des clubs. Il a donné des centaines de conférences et de cours publics et privés, et fondé des sociétés du Vedanta en Amérique du Nord, en Angleterre et, enfin, de retour en Inde.

Autre figure clé de l'ère moderne du yoga, Sri Aurobindo (1872-1950) a créé le Yoga intégral. Le spécialiste Georg Feuerstein écrit que le Yoga intégral d'Aurobindo « est la tentative la plus impressionnante de reformuler le yoga pour nos besoins et nos capacités modernes ». Aurobindo a affiné le yoga pour le monde occidental à partir des conditions culturelles changeantes et de sa formation européenne, mais surtout, dans le vrai esprit du yoga comme expérience intérieure qui se déploie dans le monde, à partir de son exploration et de son expérimentation personnelles profondes des pratiques spirituelles, comme expression complète de son être dans ce corps et dans cette vie.

Aurobindo voyait dans toutes les formes passées de yoga une tentative de transcender l'existence « ordinaire » par diverses techniques et approches yogiques, comme le renoncement, l'ascétisme, la méditation et le pranayama, plutôt que de faire l'expérience de la Conscience divine dans son corps et sa vie tels qu'ils sont. C'est de là qu'est née son approche du Yoga intégral, partie d'une « philosophie intégrale »

qui reconnaissait la valeur des approches antérieures du yoga, mais sous un jour nouveau. Il en a beaucoup écrit dans son ouvrage *The Life Divine*.

Le Yoga intégral n'a ni asanas, ni mantras, ni rituels, ni exercices respiratoires précis. Sa principale exigence est l'abandon de soi à un niveau profond, qui laisse une transformation intérieure se produire à mesure qu'on s'ouvre à une puissance supérieure, qu'Aurobindo nomme la Mère, représentation symbolique de la méditation, de la prière et de la dévotion profonde. La pratique comprend aussi la chasteté (brahmacharya), la véracité (satya) et le calme constant (prashanti).



Le Hatha Yoga tel que nous le connaissons aujourd'hui vient des écoles nées de l'enseignement de Sri Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989). Krishnamacharya fut un professeur de yoga, un guérisseur et un érudit indien influent. Si bien des gens de son temps abordaient encore le yoga comme une pratique spirituelle dotée d'une composante physique, il a aussi intégré des principes de guérison à sa pratique et à son enseignement, convaincu qu'il est difficile de pratiquer et d'évoluer quand la maladie cause beaucoup d'inconfort. Krishnamacharya enseignait aussi le yoga à des gens de toutes les religions et prenait toujours le temps de comprendre la religion et la culture de ceux qu'il enseignait. Son approche a inspiré des professeurs modernes comme Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009), créateur de l'Ashtanga Yoga, B.K.S. Iyengar (1918-2014), connu bien sûr pour le yoga Iyengar, et T.K.V. Desikachar, qui a développé ce qu'il a d'abord appelé le Viniyoga, avant d'abandonner ce terme au profit d'une expression plus ouverte de son enseignement.

On reconnaît largement à Krishnamacharya et à ses élèves d'avoir apporté leurs expériences et leurs pratiques propres au Hatha Yoga, comme pratique en évolution continue en Occident.

LE YOGA AUJOURD'HUI

La pratique actuelle du yoga s'est beaucoup éloignée de ses racines, à la fois en s'adaptant aux tendances et aux besoins culturels qui évoluent, et de manières fort éloignées de sa source. Bien des nouveaux styles de yoga portent maintenant le nom de leur créateur : Sivananda, Bikram, Iyengar. D'autres créations gardent un lien avec une tradition précise : Ananda Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Jivamukti. D'autres encore tentent de s'adapter aux demandes d'un marché en croissance et répondent à des besoins précis : yoga prénatal, yoga pour enfants, Power yoga, yoga pour aînés, yoga contre la dépression, etc. Les noms, toutefois, ne rendent pas la profondeur de la tradition du yoga et peuvent même parfois nous éloigner de ses racines.

Il y a des siècles, le yoga n'était pas une pratique physique, mais une façon d'aborder la vie. On voit aujourd'hui la boucle se boucler, à mesure que le yoga moderne continue d'évoluer, et c'est un témoignage de la force

du yoga comme système philosophique et spirituel : il a traversé tant de siècles de tradition et de changement, et il nous ramène encore à une source plus profonde.

Nous sommes à un moment de changement dans la communauté du yoga, avec ses défis et ses occasions. Avec une compréhension de base du yoga dans son contexte historique, d'où il vient et où nous en sommes, nous pouvons apprécier encore mieux cette évolution et comprendre qu'au fond, nous cherchons simplement une façon de décrire l'expérience, de nous relier profondément à nous-mêmes et à notre monde ; et c'est de là que notre pratique et notre enseignement évolueront vraiment.

Références

Feuerstein, G. *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice* Hohm Press, 1998.

Hartranft, C. *The Yoga Sutra of Patanjali: A New Translation with Commentary* Shambhala Publishing, 2003.

Radhakrishnan, S. *The Bhagavadgita*. Harper-Collins Publishers India, 2003.

Radhakrishnan, S. *The Principal Upanishads*. Harper-Collins Publishers India, 2004.

Sinh, P. *The Hatha Yoga Pradipika*. Munishiram Manoharlal Publishers New Delhi, 2002.

Stone, M. *The Inner Tradition of Yoga*. Shambhala Publishing, 2008.

Taimni, I.K. *The Science of Yoga: The Yoga Sutras of Pantajali in Sanskrit with Transliteration, Translation and Commentary in English*. The Theosophical Publishing House, 2001.