

Le Yoga est de plus en plus pratiqué, parfois en masse, est ce compatible avec sa philosophie?

Olivier Dalmaso, Loïc Le Toumelin

18 mars 2016 : conférence au Centre Culturel de Cagnes sur Mer

Résumé: Avec un nombre de pratiquants et d'enseignants de plus en plus grand, le yoga voit son impact s'accroître. En s'adressant à tous avec des techniques de plus en plus validées scientifiquement et une sagesse simple, ouverte et accessible, le yoga peut améliorer la santé et le bien-être des individus. Avec une pratique de masse, peut-être pourra-t-il aussi contribuer à l'amélioration de la vie sociale, au vivre ensemble, à la paix? Mais attention, le yoga peut aussi se perdre dans des métaphysiques, des morales, des sectarismes, des nationalismes inutiles ou dangereux. Il peut aussi se laisser vider de son sens et devenir contreproductif avec sa récupération et sa domination par des puissances financières, commerciales et médiatiques qui ne voient en lui qu'un marché de 80 Milliards de Dollars en pleine expansion. Olivier et Loïc tous deux professeurs de yoga abordent ces sujets à la lumière de leur expérience des pratiques et des philosophies du yoga.

Olivier :

En quoi peut-on dire que notre société est en crise (au delà de la crise économique) et sur quel plan impacte-t-elle l'homme? Ou devrait-on dire que la société est le reflet de la crise de l'humanité?

Loïc :

Journalistes, essayistes, philosophes, sociologues, économistes, psychiatres publient de plus en plus au sujet des crises qui se multiplient et s'amplifient dans le monde entier. La société devient de plus en plus difficile pour un nombre croissant d'êtres humains. Chacun attend de moins en moins des autres et des états. Beaucoup ont même du mal à maîtriser leur vie personnelle.

Le monde devient de plus en plus violent. Les conflits se multiplient qu'ils soient à visée impérialiste, économique, nationaliste ou religieuse, sous forme de guerres ou de terrorisme.

L'environnement se dégrade: les pollutions passent du niveau des mégapoles à celui de la planète. Le réchauffement est global, les événements climatiques extraordinaires parfois catastrophiques se multiplient. Les menaces pèsent sur la santé et la sécurité par le biais de la dégradation de l'air, de l'eau, de la nourriture que nous consommons et par celui de la raréfaction des ressources vitales non renouvelables.

Les inégalités se creusent entre quelques riches de moins en moins nombreux et de plus en plus riches et un nombre immense toujours croissant de pauvres.

L'emploi devient rare avec des taux de chômage en hausse régulière depuis plus de 40 ans: le travail est de plus en plus mal rémunéré et mal partagé, Les augmentations de productivité considérables profitent plus aux revenus financiers, qu'aux progrès de l'économie réelle ou qu'aux revenus du travail.

Préoccupées du seul présent les générations actuelles vivent à crédit au détriment des générations à venir. La croissance ne cesse de diminuer de façon durable, mais les états, les entreprises et les particuliers qui en ont les moyens continuent à vivre dans l'illusion de son retour. Ils vivent à crédit au crochet des générations à venir dont ils pillent l'environnement, les ressources et le patrimoine.

Les solidarités organisées au cours du siècle précédent comme, la sécurité sociale, les systèmes de retraites sont mises à mal. La montée en puissance des techniques d'automatisation et de gain de productivité qui entraînent le chômage de masse, l'apparition de secteurs de services valorisant l'innovation et l'initiative individuelle, la mondialisation des finances des technologies et des échanges, la compétition généralisée, le développement d'économies informelles et des trafics, contribuent à cette dégradation des systèmes sociaux classiques et privent les nouvelles générations d'espérance collective.

La démocratie se dégrade avec la confiscation de la politique par des castes, des lobbys, des oligarchies de professionnels qui ont l'obsession du court terme et la volonté de garder le pouvoir coûte que coûte. Les Etats eux mêmes perdent leur capacité à influencer sur l'évolution du monde avec la perte du pouvoir de création de la monnaie et les contraintes des réglementations et des traités internationaux. Les gouvernants oublient le long terme et le progrès humain.

Ces menaces et ces mutations rapides de la société pèsent sur les individus, sur leur santé physique et mentale, sur leur bien-être, leur autonomie, leur capacités de résistance, de résilience, de désaliénation et même sur leur capacité à faire société humaine. Maladies, mal de vivre, stress, dépressions, suicides, repli sur soi, refus du vivre ensemble, violences, conflits, migrations massives, deviennent de plus en plus fréquents. Les tentatives de reprise d'espoir, de ré-enchantement de la vie conduisent à de périlleux exils, à de tristes engagements identitaires, sectaires ou même terroristes ou à de dangereuses addictions aux médicaments, à l'alcool, aux drogues, au jeu.

Face à ces maux, de plus en plus d'individus cherchent à prendre en main leur vie personnelle, à reprendre confiance en soi, à se respecter, à se remettre en question, à faire effort personnellement pour influencer radicalement sur leur destin.

Le yoga est l'une de ces voies personnelles. Le yoga propose un ensemble de techniques visant à la connaissance de soi et au développement personnel. Ces techniques visent au déconditionnement de l'individu, à sa libération des déterminismes physiques et psychologiques. Yoga vient de la racine sanskrite *yugh* qui a donné *joug* et signifie lien, union, unité : la pratique du yoga consiste à synchroniser, à unir, à harmoniser toutes ses énergies tous ses potentiels pour améliorer sa condition. La pratique du yoga améliore la santé, le bien-être, et le contentement (*santosha*).

Le yoga s'est développé depuis plus de 5 000 ans pour soigner les maux d'individus qui subissaient les dures lois de la nature sans avoir d'emprise sur elles, dans des sociétés traditionnelles contraintes par des religions et par des castes et. Ce vieux remède retrouve quelques millénaires plus tard une nouvelle jeunesse devant les maux que les crises de la société moderne font peser sur l'individu maladies, stress, mal-être, violence.

Olivier :

Connaissance et développement de soi sont donc deux principes liés au yoga qui mènerait vers le bien-être, en tout cas le mieux être. Prenons pour l'instant le premier élément "connaissance": Qu'est ce qui caractérise la connaissance dont il est question dans l'œuvre de Patanjali? Sur quoi porte-t-elle? En quoi diffère-t-elle de la connaissance scientifique, philosophique ou religieuse?

Le mot connaissance me renvoie dans le texte de Patanjali à certain sutra où il est question d' « étude de soi » et d' « étude des textes » ou d'autres qui évoquent que toute véritable connaissance doit être fondée sur le "soi" et provient de la "méditation". Peux-tu commenter ou développer ces notions?

Loïc :

Les Sutras de Patanjali texte fondamental et fédérateur du Yoga datant d'environ 2000 à 2400 ans constituent la référence du yoga classique (*Patanjali Yoga*), un yoga savant, spiritualiste, aristocratique, ascétique que l'on assimilera plus tard au *Raja yoga* le yoga royal.

Dans les Sutras on trouve d'abord *svadyaya* qui désigne l'apprentissage de la connaissance de soi et des textes. Cet apprentissage se rapproche de l'apprentissage moderne avec deux facettes : la pratique et l'étude dans les livres des connaissances accumulées dans le temps.

A propos de l'ignorance de la réalité *Avidya*, le Sutra II 4 dit : « *l'ignorance de la réalité est la source des autres cause de souffrance qu'elles soient développées ou en sommeil* » et le Sutra II.5 précise : « *l'ignorance de la réalité c'est prendre l'impermanent pour le permanent, l'impur pour le pur, le malheur pour le bonheur, ce qui n'est pas soi pour le Soi* ».

Pour le yoga, au cœur de l'ignorance il y a cette croyance que ma personnalité, mon corps, mes idées, mes émotions, mes possessions, ma famille, mes amis, ma tribu, mon pays, mon ego c'est moi. En fait ce qui est réellement moi c'est la conscience de tous ces attributs.

L'ignorance du réel, l'aveuglement constituent un champ clos où s'affrontent nos dualités, nos pulsions contradictoires, nos émotions. L'ignorance du réel limite notre recherche de réalisation personnelle à des satisfactions secondaires comme la richesse, le pouvoir, les relations, la consommation.

Patanjali théorise cela avec le concept religieux de *Soi* immanent, permanent, non manifesté dont l'approche passe par la méditation *dhyana*.

La Hatha Yoga Pradipika un traité fondamental du *hatha yoga* du XVI^e siècle se termine (n°114) en insistant sur l'importance des pratiques, en indiquant que la connaissance au sens du yoga n'est pas purement intellectuelle mais est avant tout une expérience personnelle mettant en jeu toutes les composantes humaines: le corps, l'énergie et le mental. « *Tant que le souffle vital parcourant la Sushumnâ n'a pas pénétré la porte de l'absolu (brahmarandra), tant que le sperme n'est pas devenu immobile grâce à l'arrêt du souffle, tant que le mental n'a pas atteint l'état spontané grâce à la méditation, toutes les paroles sur la connaissance ne sont que des discours faux et hypocrites.* » En langage moderne et en généralisant on pourrait paraphraser en disant : tant que l'homme n'a pas acquis par la pratique une expérience de la maîtrise de son énergie personnelle, de son corps et de son mental sa connaissance reste illusoire.

Les yogis modernes n'hésitent pas à passer les pensées et surtout les pratiques traditionnelles au filtre des connaissances modernes des sciences (anatomie, médecine, psychologie) pour les éclairer, les vérifier, les développer, les critiquer ou les remettre en question. De nos jours pour pouvoir enseigner le yoga, l'aspirant au professorat doit acquérir des notions d'anatomie, de psychologie, d'histoire et apprendre les effets thérapeutiques et les contre-indications des pratiques qu'il va enseigner.

Olivier :

Peut-on s'attarder un peu sur cette notion de permanence et d'impermanence dont la confusion est, selon les Sutra, une des causes de souffrance ? Tout semble impermanent. Mais pour avoir conscience de cette impermanence il faut bien qu'il y ait en nous quelque chose de permanent sinon nous ne pourrions en avoir conscience me semble-t-il. Que pourrait-il donc y avoir de permanent en nous?

Loïc :

Les Sutras de Patanjali apportent des éléments pragmatiques visant au déconditionnement et à la libération de la souffrance qui sont d'actualité dans notre monde moderne.

Une des notions fondamentales dans les Sutras c'est celle d'impermanence. Elle commence par une constatation toute simple: tous les êtres naissent, vivent et meurent. Même si « *l'homme augmenté* » existe un jour, il restera impossible d'échapper tout à fait à la vieillesse, à la maladie, à la mort. Notre matière, notre énergie, tout ce qui nous crée, nous constitue, nous fait vivre, naître et mourir, nous environne, le cosmos et toutes ses manifestations, tout change sans cesse. Tout ce qui m'est cher et tous ceux que j'aime ont aussi pour nature de changer de disparaître et il est impossible d'échapper à ces séparations. Des siècles avant Descartes, Lavoisier, Freud et Einstein, la philosophie du yoga nous explique déjà que tout est impermanent, relatif, conditionné et interdépendant.

Il est donc important d'accepter cette impermanence, comme véritable nature de notre existence, véritable nature de tout l'univers. Comprendre l'impermanence, c'est abandonner l'attachement à l'ego, à ce que l'on croyait important et qui n'est qu'illusoire, éphémère, déjà disparu ou seulement anticipé, c'est se détacher pour supprimer la cause de la souffrance à la base.

De la compréhension de l'impermanence naît la conscience du moment présent. Du détachement naît la satisfaction de ce moment présent (*santoshā*). Patanjali donne là une clef pour la libération, une clef toujours valable 2000 ans plus tard et ce d'autant plus que le monde est encore plus « impermanent » avec des changements encore plus rapides.

En résumé d'un point de vue pratique prendre acte de l'impermanence, prendre conscience du moment présent, se détacher, apprendre à lâcher prise, tout cela permet de couper court à la souffrance humaine, tout cela conduit à la libération.

D'un point de vue métaphysique, Patanjali expose une philosophie dualiste. Le dualisme est une doctrine philosophique qui pose deux principes irréductibles et indépendants, comme la religion manichéenne qui oppose sans conciliation le Bien et le Mal, comme le système de Descartes qui sépare la *res extensa* (la matière mesurable dont le corps) et la *res cogitans* (la pensée ou l'âme). Patanjali distingue d'une part le Cosmos (*Prakriti*) et d'autre part l'Esprit (*Purusha*). Le Cosmos contiendrait les objets physiques et psychologiques visibles et invisibles. Ces objets avec leurs caractéristiques (leurs *gunas*) seraient en perpétuelle transformation tandis que L'Esprit serait illimité dans le temps et dans l'espace.

La dernière Sutra (4.34) explique avant le mot fin : « *quand les caractéristiques cosmiques (gunas) sont résorbées, le Soi transcendantal émerge sans qu'il y ait l'ego cause de souffrance. Le Pouvoir de Voir, le Pouvoir de Connaissance n'est rien d'autre que l'Esprit* ». La Libération est selon Patanjali le passage de l'ego empirique au Soi transcendantal. Cette libération n'implique pas forcément la mort physique : la Libération en vie est possible c'est la réalisation du Soi dans la continuation du corps de l'esprit. Patanjali toujours très fédérateur ménage une possibilité de libération pour tous.

Olivier :

N'est-ce pas cause perdue de se vouloir humain "augmenté", c'est à dire un peu plus qu'humain?

Loïc :

Cette allusion à « l'homme augmenté » est là pour montrer que le Yoga peut se confronter à toutes les nouveautés.

Les sciences et les technologies pourraient bien révolutionner la médecine dans un futur proche. Dans son livre « *The Singularity Is Near* », le futurologue américain Ray Kurzweil fait référence à l'importance des cellules souches et prédit que "*Les personnes seront capables de reprogrammer leur propre biochimie, loin des maladies et du vieillissement, étendant de manière radicale l'espérance de vie.*" Les technologies pourraient aussi converger pour l'augmentation des performances cognitives grâce par exemple à des implants.

Même avec de telles possibilités, on serait loin de résoudre l'insatisfaction existentielle profonde de l'homme face à la mort et à la séparation et le yoga aurait toujours raison d'être.

Olivier :

Est-il réaliste de vouloir aimer avec détachement? Sa vie, son conjoint, ses enfants: ne sommes nous pas tous brisés lorsque nous perdons cela? C'est humain et c'est aussi cela être un homme.

Loïc :

Le yoga, si ce n'est peut-être celui des ascètes, des moines, n'implique pas le détachement complet. Par contre le yoga recommande d'éviter l'attachement à ce qui est secondaire, superficiel, illusoire, passé, terminé ou seulement envisagé. Le yoga conduit aussi à la réduction des besoins.

Les grands yogis comme Krishnamacharia, Iyengar, Jois ont eu une vie personnelle où le lien d'amour avait une grande place. Dans la plupart des yogas il y a une place pour une forme ou une autre d'amour, depuis l'amour de Dieu et la dévotion, jusqu'à l'amour de la vie, en passant par la compassion.

Dans le *Bhakti Yoga*, (un yoga classique) l'état de bonheur est approché par l'amour et la dévotion.

Dans le Yoga de Patanjali, selon le Yoga Sutras (1.33), une façon de purifier l'esprit et d'augmenter la sérénité, consiste à pratiquer la compassion (*karuna*) face à la souffrance. Des recherches récentes révèlent que la compassion est bien plus qu'une réaction bienveillante à l'égard d'autrui. Il s'agit également d'une qualité essentielle pour transformer sa vie et se sentir plus heureux.

Il a aussi le *Tantra Yoga* (qui évoluera vers le *Hatha Yoga*). Le *tantra* prône l'amour de la vie et l'usage ritualisé des énergies corporelles et psychiques y compris celles du désir et de la passion amoureuse.

Olivier :

"Accepter ce qui ne peut être changé"...cette notion change avec les âges...ce qui ne pouvait être changé hier, nous pouvons le changer aujourd'hui. Il y a 20 000 an quel homme aurait dit que de la pierre on obtiendrait du métal, que nous pourrions voler dans les airs et vivre avec des organes artificiel?

Si l'homme ne s'était pas évertué à chercher comment changer ce qui semblait immuable nous serions encore des animaux sauvages. Qui peut prétendre encore aujourd'hui connaître ce qui est immuable et ce qui ne l'est pas?

Qui sait si en refusant ce qui est apparemment immuable nous ne suivront pas précisément la "volonté de Dieu"? Où est la véritable sagesse?

Loïc :

Le yoga admet que tout le cosmos et toutes ses composantes visibles et invisibles évoluent en permanence. De fait le savoir progresse et donc même ce qui ne peut être changé évolue dans le temps. Là dessus il y a consensus.

Par contre il existe plusieurs traductions d'*Isvarapranidhana* la dernière des *Niyama* (règles morales que le yogi s'applique à lui-même) dans les Sutras de Patanjali. Le sanskrit est une langue où un même mot a plusieurs traductions. Le contexte l'interprétation personnelle du traducteur, elle-même fonction de son expérience personnelle, ont donc une importance capitale. Selon les traducteurs *Isvarapranidhana* peut être traduit par lâcher prise, s'abandonner à ce qui ne peut être changé, agir dans le mouvement de la vie ou s'abandonner à Dieu. Dans tous les cas il faut entendre que cela s'applique « à un moment donné dans une situation donnée ».

L'interprétation moderne laïque d'*Isvarapranidhana* est plutôt celle du « lâcher prise » ou « d'agir dans le mouvement de la vie ». Lâcher prise, c'est accepter ses limites à un moment donné dans une situation donnée. « *A force de vouloir contrôler tout ce qui nous entoure nous gaspillons notre énergie et perdons notre sérénité. D'où le fameux "lâcher-prise" ! Une attitude intérieure d'ouverture à la vie et aux autres.* » (Gilles Farcet)

En pratique le yoga moderne se confronte effectivement à l'évolution des possibilités, au progrès, aux nouvelles découvertes, aux nouvelles libertés et aux nouveaux problèmes.

Il faut aussi mentionner les pouvoirs magiques *siddhi*. Dans les Sutras de Patanjali comme dans le Hatha Yoga Pradipika on retrouve ces pouvoirs « magiques » les *siddhis* qui donnent à des yogis avancés, la capacité d'aller au delà de ce qui se fait habituellement un peu comme le font les chamanes. Patanjali met en garde contre ces pouvoirs. Le Hatha Yoga tend plutôt à les ritualiser à les sacraliser. Ces *siddhis* montrent bien que pour le yoga il n'y a pas vraiment de fatalité et que l'homme a la possibilité de développer ses capacités.

Olivier :

Quelques épisodes récents de notre civilisation occidentale (années 30 ou années 60) semblent s'être déroulés dans une insouciance particulière par rapport à l'impermanence, une sorte d'ivresse d'abondance de plaisir.

Nous commençons à peine à prendre en compte l'impermanence des ressources dans lesquelles nous puisons.

Peut-on trouver d'autres résonnances entre l'ère industrielle, le "progrès", la recherche de confort (dans le sens où elle a été menée), avec la crise qui en résulte et les Sutras de Patanjali?

Loïc :

Effectivement on peut voir un lien entre d'une part les excès de notre civilisation occidentale ivre d'abondance, éprise d'un « progrès » souvent illusoire, adepte du « toujours plus », oublieuse de la finitude des ressources et d'autre part les poisons et les illusions mentionnés par le yoga.

Les poisons les plus souvent mentionnés sont *moha* l'ignorance l'illusion, *krodha* la colère, l'hostilité et *lobha* l'avidité. Patanjali mentionne six poisons ajoutant *kama* le désir, *matsarya* l'envie, *mada* la paresse. Le *Jaina Yoga* lui en mentionne quatre : *kroda* la colère et *lobha* l'avidité, plus *kashaya* les passions et *maya* la fausseté, l'hypocrisie.

Ces poisons « obscurcissent notre esprit et affligent notre cœur ». Iyengar les identifie comme des perturbations émotionnelles, des causes d'illusion au niveau personnel et au niveau de la société également. Iyengar écrit : «... Notre planète gémit et ploie sous le fardeau de l'avidité.... Nous gaspillons notre nourriture, notre énergie, notre temps, notre vie. Nous cherchons à obtenir le pouvoir à travers une accumulation d'excédents.... Dans un monde limité nous recherchons un assouvissement illimité.... Notre avidité est destructrice dans notre mondecomme elle l'est dans notre vie.... Nous ne sommes jamais satisfaits Nous devenons avarés.... Au lieu de voir notre richesse et de donner généreusement aux autres nous ne devenons rien d'autre que de riches mendiants qui demandent toujours plus.... »

Ces poisons ces illusions sont d'une modernité saisissante au regard des maux individuels et sociaux de notre temps. Prenons l'exemple de l'avidité. L'avidité conduit au pillage des ressources rares de la planète, à la surconsommation, aux maladies telles que l'obésité, aux gaspillages, à l'accumulation des richesses et à l'augmentation des inégalités, au vol, aux malversations, à des conflits. N'est ce pas l'avidité qui met en danger le yoga lui-même en le laissant se vider de son sens et devenir contreproductif avec sa récupération et sa domination par des puissances financières, commerciales et médiatiques qui ne voit en lui qu'un marché de 80 Milliards de Dollars en pleine expansion ?

Le yoga propose différentes techniques pour lutter contre ces sources d'illusion.

Sri K. Pattabhi Jois, dans son livre *Yoga Mala*, précise que leur effet peut être diminué en pratiquant le yoga pendant de longues années avec application et sans s'attacher aux résultats. Selon Jois ces poisons ne seraient totalement éliminés que par la méditation profonde.

Iyengar rappelle, entre autre, les vertus de la technique de *pranayama* appelée *kumbaka* (rétention du souffle). « Pendant *kumbaka*, la conscience est sans passion, sans haine, sans avidité ni désir, sans orgueil ni envie ». Il indique que pour triompher des six causes d'illusion il faut utiliser les six rayons de la roue de la paix : le discernement, le raisonnement, la pratique, le détachement, la foi et le courage. Iyengar insiste aussi sur la réduction des besoins : « avec le yoga on cherchera à réduire consciemment ses besoins, non pas par devoir ou pour devenir meilleur mais pour diminuer ses attachements et accroître son contentement ».

Les remèdes à ces poisons à ces illusions que suggère le yoga, s'appliquent avant tout à des individus mais avec une pratique qui s'étend et prend de l'ampleur depuis la fin du XX ième siècle, ils pourraient indirectement jouer au niveau social.

Olivier :

Nous abordons beaucoup la philosophie mais force est de constater qu'elle tient une part minoritaire dans "nos cours", d'ailleurs curieusement ce n'est pas l'image que véhicule le Yoga ici "chez nous" où il a plutôt l'image d'une pratique essentiellement posturale et respiratoire.

Plus concrètement, peux-tu expliquer comment ces pratiques (dont Patanjali parle très peu d'ailleurs) servent cette philosophie, quelles sont leurs impacts concrètement et en quoi peuvent-elles résonner avec ce que tu as évoqué précédemment?

Loïc :

Le yoga émerge en Occident comme une pratique de masse. On estime qu'en 2015, 25 millions d'Américains et 3 à 4 millions de Français pratiquent le yoga. On voit depuis peu des rassemblements de plusieurs milliers de personnes qui pratiquent ensemble. Il existe une journée mondiale du yoga votée par l'ONU. Le marché mondial du yoga représenterait déjà 80 milliards de dollars en 2015. Aux Etats Unis on compte 65 000 professeurs de yoga.

La pratique contemporaine du yoga en occident est dominée par la pratique de ce que les chercheurs considèrent comme « des yogas posturaux modernes » qui sont des formes de *hatha yoga* moderne ayant trouvé leur source dans le *hatha yoga* médiéval indien et dans un ensemble de courants ésotériques et de mouvements de culture physique occidentaux.

Ce sont ces formes de yoga postural moderne que les professeurs comme nous enseignent. Nos élèves viennent pour la plupart dans le souci d'améliorer leur santé ou leur bien-être (besoin de gymnastique, besoin d'exercice, difficultés respiratoires, raideur, manque de tonicité, aide prénatale ou postnatale, convalescence, rééducation, accompagnement de chimiothérapies, troubles du sommeil, stress, nervosité, manque de confiance en soi, etc.). Certains ont simplement envie de se maintenir en bonne santé en bonne forme. Quelques uns cherchent à mieux se connaître et à développer leurs potentiels physiques, énergétiques ou psychiques.

La pratique des *asana* (postures) offre des bénéfices qui vont bien au delà du corporel. La méthode et l'esprit dans lequel on les pratique font de ces asanas soit une simple gymnastique soit un apprentissage long et subtil de la connaissance de soi et du développement personnel, soit même selon Iyengar une véritable méditation.

Les *asana* améliorent la souplesse, la force, la récupération, l'endurance, l'efficacité respiratoire et cardiovasculaire, les fonctions endocrines et gastro-intestinales, l'immunité, le sommeil, la coordination entre la vision et les gestes, l'équilibre. Des

effets physiologiques ont aussi été démontrés au niveau de l'attention, de la mémoire, de l'humeur, de l'apprentissage, de la douleur. La pratique régulière des *asana* diminue l'anxiété la dépression et l'agressivité.

La pratique des *asana* est un moyen de faire l'expérience de la non-dualité (*advaita*). Les *asana* permettent de dépasser la dualité entre le corps et l'esprit. Ceci est d'une importance considérable dans la société contemporaine où perdure le dualisme corps esprit et où on n'hésite pas à sombrer dans l'intellectualisme ou dans le culte du corps. Quand on « vit » le corps de façon personnelle il n'y a plus de dualité entre le corps et l'esprit. C'est quant on considère le corps comme un objet que la relation corps-esprit pose problème. Or pour regarder le corps comme un objet, il n'y a jamais d'esprit sans corps : c'est toujours un corps vivant qui « objective » partie de lui-même.

L'objectif des postures d'équilibre est de faire travailler *darana* la concentration la capacité à fixer toute son attention sur un support extérieur afin de chasser les perceptions et les pensées involontaires qui font obstacle à la stabilité de l'équilibre et à celle du mental. L'objectif de la posture allongée immobile *Savasana* utilisée pour la relaxation est de reprendre le contrôle sur son mental pour le calmer. *Savasana* est une posture où le repos du corps entraîne le calme du mental. C'est l'inverse des situations de la vie courante où c'est le corps qui manifeste l'état mental par des gestes et des expressions tels que des signes de nervosité, des sourires, des grimaces, etc.

Dans beaucoup de cours de hatha yoga moderne on pratique aussi l'écoute intérieure *praty hara* et la méditation *dyana*. A travers *praty hara* on apprend le discernement, le détachement de l'ego, le lâcher prise, le contentement. Avec la méditation où l'on se concentre sur un seul objet extérieur on atteint la pleine conscience en calmant l'agitation et la dispersion du mental. Le yoga moderne et en particulier la méditation *dyana* font l'objet de nombreuses études scientifiques qui attestent des bénéfices qu'il procure dans différentes pathologies.

Les diverses formes de yoga postural moderne permettent sans vraiment faire de philosophie, de développer ses potentialités corporelles et psychiques, d'obtenir plus de souplesse, de tonicité, de force, une meilleure santé, une plus grande longévité et de devenir plus calme, plus paisible, plus joyeux, plus optimiste, plus lucide, plus serein et peut être in fine plus libre.

Ce qui reste à trouver c'est le lien qu'il pourrait y avoir entre d'une part ces changements individuels qui touchent de plus en plus de monde et d'autre part la société dans laquelle l'esprit du yoga pousserait vers la réduction de la violence, le respect de la vie et de la nature, l'humanisme, la compassion. Souhaitons que le yoga puisse contribuer dans ce sens sans devenir une idéologie, ni une ligne politique, ni une religion.

Olivier :

La société de consommation vise à exacerber les désirs matériels on peut bien comprendre que c'est un puits sans fond ou une impasse. Un désir "négatif".

Mais au delà de ce type de désir, il y a bien d'autres formes de désir. La philosophie du Yoga (comme bien d'autres dogmes) préconise d'éradiquer toute forme de désir pour se libérer totalement de la souffrance (cf.: atteindre l'état sans désir, etc.), mais le désir est aussi à la base de toute action positive et de toute évolution.

Sans désir charnel l'espèce humaine disparaît. Sans désir d'améliorer sa condition, sa santé, sa sécurité point de progrès. Sans désir de comprendre, point de sciences. Sans désir de vivre nous ne vivrions que peut de temps... Le désir semble indissociable de la vie même. Le désir de se libérer de la souffrance est à la base même de la pratique du Yoga. Il semble qu'il y ait quelque chose de contradictoire...Patanjali ne fait pas la distinction entre désir nécessaire et négatif, il semble tout à fait radical sur ce point.

Loïc :

Effectivement le yoga classique de Patanjali repose sur une morale radicale prônant l'ascèse et il classe *kama* le désir parmi les poisons. Les *yamas* et les *niyamas* s'apparentent de fait à une règle monacale. A l'époque de Patanjali, le yoga s'adressait à des moines, des brahmanes des castes supérieures, à des ascètes. Il était loin de s'adresser à tout le monde. Ce sont les *Natha Yogi* qui, vers le Vième siècle de notre ère vont démocratiser le yoga en le sortant de la domination des brahmanes et des castes élevées. Cette tradition des *natha yogi* donnera le *hatha yoga* que nous pratiquons.

Le *hatha yoga* est aussi l'héritier du *tantra* (nommé bien plus tard au XIX ième siècle *tantrisme*) avec qui le *désir kama* reprend une place autre que celle de poison. L'interprétation et le statut de *kama* le désir ont en effet beaucoup varié et de façon radicale dans les évolutions du yoga.

Le *védisme* plaçait le désir (*kāma*) à l'origine de la création: *Kāma* la divinité hindoue du désir amoureux utilisait comme *Éros* le dieu grec un arc et des flèches pour répandre l'amour. Mentionné dans *le Rig-Veda* comme le plus puissant des dieux, (mais presque chaque dieu védique est loué comme étant « le plus puissant des dieux »), il symbolisait le moteur qui pousse les hommes à la perpétuation de leur espèce, le désir sexuel, la libido.

En réaction au *védisme* le *brahmanisme* a ensuite développé une idéologie de l'ascétisme de la rétention reprise dans le yoga classique de Patanjali.

Plus tard le *tantra* va substituer au yoga classique de l'ascétisme, un yoga de l'amour de la vie avec toutes ses composantes. Ce *tantra yoga* transgresse les règles brahmaniques de pureté, de non consommation d'alcool et de viande. Il met le désir *kama* au service de la délivrance, alors que dans la tradition classique le *kama* ne faisait qu'enchaîner.

Le *tantrisme* propose la prise de conscience de notre unité fondamentale, du corps et de l'esprit, à tout instant et dans toutes les activités de la vie, lorsque tout ce qui est désiré peut s'accomplir dans la « spontanéité divine », hors des contraintes

morales et sociales. Cette spontanéité divine est universelle et chaque homme en porte le potentiel en lui : elle est symbolisée par l'Unité de **Shakti** (l'énergie) et de **Shiva** (la conscience).

Faire l'expérience de l'unité entre la permanence et ce qui change, faire l'expérience de la disparition de la dualité, tels sont les objectifs du *tantra* et à sa suite du *Hatha Yoga*.

Olivier :

J'ai la perception de deux "images" du Yoga véhiculées par les média, spécialisés ou pas ; que je caricature un peu volontairement...

D'un côté une image que se veut teintée de beaucoup de spiritualité, liée à un Guru en général avec beaucoup de dévotion et souvent une forme de fanatisme et de radicalité au nom du respect d'une tradition authentique, de "textes sacrés", ou le Guru est (ou était) l'incarnation même de "la vérité" sous forme humaine.

Une autre plus faite de papier glacé, véhiculant les images de personnes, en général jeunes, avec une plastique de rêve, dans des postures souvent inaccessibles à la plupart d'entre nous et des textes un peu naïfs voir angéliques, débordant d'un positivisme semblant plus venir du monde de Walt Disney que de la "vrai vie".

On trouve parfois même les deux un peu mêlées...Que peux-tu dire sur ces deux "facettes"?

Loïc :

Derrière ces deux images se profilent plusieurs de ces oppositions qui ont jalonné l'histoire du yoga .

C'est le cas des querelles d'historiens entre tenants d'une paternité 100% indienne du yoga et tenants de contributions occidentales. L'Inde semble vouloir l'exclusivité de l'origine du yoga et fait du yoga son « cadeau à l'humanité ». Elle a probablement instrumentalisé le yoga dans son combat pour l'indépendance et elle est suspectée de la faire va nouveau au service de son nationalisme renaissant. A l'opposé l'Occident cherche des racines occidentales dans le yoga : il avance la théorie fondée mais controversée de l'invasion aryenne et met en avant ses contributions ésotériques et celles des traditions de gymnastique venues du nord de l'Europe à l'époque coloniale.

C'est aussi le cas de l'opposition entre tenants du yoga comme bien commun de l'humanité et commerciaux avides qui déposent des noms de yoga et font payer très cher leurs formations et leurs droits de licence sur des choses transmises depuis des siècles voire des milliers d'années.

C'est enfin le cas de l'opposition entre laïcs rationalistes et spiritualistes traditionnels, entre rigoristes prônant l'ascétisme et tenants de la libération par un yoga sans contraintes morales rigides.

La sagesse du yoga est peut être assez universelle pour être compatible avec ces différents points de vue. Espérons toutefois qu'aucune hégémonie idéologique politique ou financière ne puisse mettre toutes ces formes de pratique toutes ces écoles pensée du yoga sous son la même houlette.

Le yoga contemporain est exposé à deux risques internes majeurs: celui du renforcement des ego avec l'injonction moderne à l'accomplissement de soi et celui des dérives sectaires avec les prétendus saints ou gurus qui peuvent se révéler être des prédateurs abusant de leur pouvoirs.

Le yoga « de masse » devra aussi faire face à des risques externes. Mentionnons d'abord le risque de réglementation excessive des diplômes, des pratiques, des tarifs et de la tarification de sa valorisation par les assurances. Mais le risque majeur est bien celui de devenir un marché comme un autre au service du commerce et de la finance, un marché qui perd de vue le service des hommes et de leur développement personnel. Avec ses « fit girls », ses professeurs « super-star » qui aux Etats Unis notamment gagnent plus de 100 000 \$/an, ses festivals rassemblant des milliers de pratiquants, ses Yoga Raves, son « dress-code » de plus en plus pointu, le yoga est-il dans son rôle de transformation et de développement personnel ou devient il un marché de masse ?

Olivier :

Le Yoga (tant est si bien qu'on puisse définir) peut il se transmettre de façon collective?

Ou dans sa forme authentique ne peut il se transmettre qu'individuellement et directement de Maître à élève?

Loïc :

Selon mon expérience personnelle la transmission du yoga a d'abord besoin de professeurs qui enseignent les techniques à leurs élèves et ce de façon professionnelle sur la base de leurs compétences, avec des méthodes reconnues et une éthique de base : d'où l'intérêt des fédérations de yoga. L'enseignement se fait aussi bien si ce n'est mieux en petit groupe qu'en individuel; il est plus difficile mais garde de l'intérêt, dans des grands groupes; il peut se faire en partie à distance à condition de ménager des rencontres physiques de temps en temps. L'enseignement à distance exige de l'élève suffisamment de

motivation et de sérieux pour être régulier et il exige du professeur un niveau de connaissance et de qualités pédagogiques suffisants pour contrebalancer le handicap de la distance.

La transmission de l'esprit du yoga à celui qui voudra s'y inscrire sur la durée et le transmettre à son tour, nécessite à mon avis une relation plus subtile avec un maître, un guru, un parrain qui sera à la fois une référence et un guide. Le maître va soutenir individuellement l'élève dans sa recherche personnelle : il aidera l'élève à trouver en lui-même la motivation et la ténacité nécessaire pour apprendre sur la durée ; il supervisera son cheminement à la recherche de son yoga à lui, son yoga d'ici et de maintenant. La première Sutra (I.1) de Patanjali dit : « *Maintenant le yoga va vous être enseigné dans la continuité d'une transmission sans interruption* ». En enseignant à celui qui est prêt à transmettre à son tour, le maître fera de son élève son héritier spirituel qui continuera dans sa lignée la longue chaîne du yoga.

Olivier :

En conclusion le yoga sa pratique sa philosophie sa sagesse sont-ils toujours d'actualité et peuvent-ils aider le monde moderne à se dégager de ses crises ?

Loïc :

La modernité et la singularité de la sagesse du yoga qui s'acquiert peu à peu par la pratique sont bien réelles. Cette sagesse est unique: non seulement elle aide à vivre, mais elle vise aussi, dans son idéal ultime à guérir du malheur inhérent à la vie. Cette sagesse est en train de conquérir de plus en plus de monde, individu par individu, sans aucune violence, sans trop de présupposés idéologiques ou religieux.

Cette sagesse gagnera-t-elle la société au point de l'aider à résoudre ses crises ? La question reste ouverte. A ce jour on peut espérer sans être naïf que l'esprit de liberté, d'humanisme, d'écologie, de compassion, de rejet de la violence dont les individus s'imprègnent en pratiquant le yoga, ne diffuse un jour dans leurs organisations collectives.

Un jour peut-être, le Secrétaire Général des Nations Unies pourra interpellé le ministre indien du yoga à la tribune de l'ONU et lui dire au nom des Nations Unies: « *Merci à l'Inde pour ce beau cadeau du yoga et bravo à l'humanité pour l'avoir fait fructifier* ».

Olivier Dalmasso professeur diplômé de l'Institut Français de Yoga, ex vice-président de l'IFY région Paca (de 2012 à 2014), ancien capitaine de bateau, pratique le Yoga depuis 1993. Proche de la nature et de l'humain, il se passionne également depuis plus de 35 ans pour l'étude de l'astrologie humaniste qu'il perçoit plus comme art que divinatoire.

Loïc Le Toumelin est ingénieur physicien, ancien cadre de l'industrie High Tech, militant associatif. Il pratique le yoga depuis 1982. Professeur diplômé de la Fédération Française Des Ecoles de Yoga, aussi formé au Yoga Ashtanga en Inde au Kerala en 2009, il enseigne le Hatha Yoga traditionnel et le Yoga Ashtanga depuis 2010.