

Antenne : SOA

MIANI Pierre

La tradition du yoga



Année : 2019

La tradition du yoga

SOMMAIRE

Avant-propos	1
Sommaire	2
Introduction	3
I - La tradition du yoga	
1.1 Définition de la tradition	4
1.2 La mémoire du yoga	
1.2.1 La transmission orale	4
1.2.2 Les textes	
1.2.2a La shruti	4
1.2.2b La smriti	5-6
1.3 L'éthique de la tradition	7-8
II – La tradition en application	
2.1 Les formes traditionnelles du yoga	9
2.2 Le symbolisme	9-10
2.3 La connaissance de soi	11
2.4 La transmission et l'enseignement	12
2.5 Le yoga traditionnel selon Sri MAHESH	
2.5a Historique	13
2.5b Spécificité de l'enseignement de Sri MAHESH	14-15
III – L'actualisation de la tradition du yoga	
3.1 L'évolution de la pratique du yoga - le symbole aujourd'hui	16
3.2 La diffusion du yoga	
3.2a Les maîtres historiques	17
3.2b Les moyens actuels de la diffusion	18
3.3 Le rôle et la place du yoga	
3.3a Entre marchandisation et développement personnel	19
3.3b Insertion dans une société interconnectée	20
IV – Les perspectives d'avenir	
4.1 Le yoga hors de l'Inde	
4.1a Un nouveau questionnement	20
4.1b Un héritage	21
4.1c Des défis à relever	21
4.1d Une adaptation exemplaire	22
4.2 Mon approche du yoga	22
4.2a La transmission	22
4.2b Mon parcours	23-24
Conclusion	25-26
Bibliographie	27

INTRODUCTION

«*Le yoga est le fruit de la pensée de PATANJALI*» écrivait Sri Mahesh dans son éditorial de «Yoga et Vie» de mars 2001.

Cette pensée, qui définit ainsi le raja-yoga, passera à la postérité grâce au traité intitulé les «*Yoga-Sûtra de Patañjali* », référence la plus connue du yoga.

Synthèse d'une tradition pré-existante, les Yoga-Sûtra de Patanjali, de par leur procédé d'écriture concis, les aphorismes, ont offert des possibilités d'interprétation aux commentateurs du texte qui ont apporté leur propre éclairage, Vyasa étant le premier d'entre eux.

Ainsi, les Yoga Sutra de Patanjali participent-ils d'une tradition qui ne cesse de s'enrichir de nouveaux apports, tradition enracinée dans l'oralité puis relayée dans un corpus de textes où ils prennent une place particulière dans la mesure où ils codifient la pratique du Hatha Yoga.

Nous envisagerons le procédé souvent employé du symbolisme qui sert à décrire et fixer dans notre imaginaire les idées phares et les notions abstraites. Ce symbolisme apparaît alors comme un véritable langage universel en ce qu'il s'adresse aussi à des non initiés.

De la connaissance de soi à la connaissance universelle, les textes traditionnels jouent le rôle crucial de transmetteur, tant il est vrai que pour qu'une tradition reste vivante et pérenne, elle doit être transmise.

Pour limiter au maximum tous les dévoiements, ils doivent en rester à la fois l'ancrage et le pivot de diffusion, permettant aux maîtres reconnus qui ont une audience élargie, d'apporter leur coloration personnelle, ce qui donnera dans certains cas naissance à des lignées.

La diffusion hors de l'Inde, notamment en occident a nécessité l'adaptation de la tradition pour mieux faire connaître la philosophie du yoga tout en renforçant *de facto* la nécessité d'un recours récurrent aux sources pour éviter les erreurs d'interprétation.

L'évolution de la pratique du yoga et sa transmission, rigoureusement délimitées par cette éthique d'interrogation des sources met en lumière le rôle central du binôme maître/disciple devenu professeur/élève.

Pour sa part, dans son éditorial, Sri Mahesh met Patanjali en perspective entre tradition d'une part et adaptation d'autre part, pour décrire le yoga comme « *une porte ouverte sur le monde de la vérité et de l'expérience* ».

I - La tradition du yoga

1.1 Définition de la tradition :

Concernant son étymologie, le mot tradition vient du latin *traditio* = action de transmettre, issu lui-même du verbe *tradere* = livrer.

Sa définition, dans le dictionnaire «Larousse» nous indique qu'il s'agit de: «*Ensemble de légendes, de faits, de doctrines, d'opinions, de coutumes, d'usages, transmis oralement sur un long espace de temps. Transmission orale, parfois par écrit des faits ou des doctrines religieuses. Manière d'agir ou de penser transmise depuis des générations à l'intérieur d'un groupe.*»

La *tradition* désigne ainsi la transmission continue d'un contenu culturel à travers l'histoire

1.2 Les fondements et l'établissement de la mémoire du yoga:

De la définition précédente de la tradition, il ressort clairement que ce qui doit être transmis doit être conservé dans une mémoire; nous allons envisager quel est ce mode de conservation et comment ont été établis les fondements de la mémoire du yoga.

1.2.1 Aux origines, la transmission orale:

Dans le domaine du yoga, dès ses origines qui historiquement sembleraient remonter bien avant le IV^e millénaire avant JC il s'agit de la transmission du contenu de la vérité (*satya*) révélée aux premiers sages indiens, les *rishis*.

Ainsi, les savoirs ont-ils été délivrés et diffusés oralement au travers d'une très longue chaîne de maître à élève, sans interruption, ce que l'on appelle : « *guru shishya parampara* ».

On peut dire à ce stade que la mémoire physique, physiologique des hommes était mobilisée, voire était même vitale pour que le fil de la pensée ne soit pas rompu.

1.2.2 Les textes:

1.2.2a La shruti

Avec l'écriture apparaissent des textes qui sont un relais efficace de transmission pour les héritiers spirituels des rishis.

Ce sont ces textes qui à l'heure actuelle font référence et constituent le corpus matériel sur lequel se fonde la transmission du yoga et donc la tradition du yoga.

Ces textes dits «révélés» constituent ce que l'on nomme la **shruti**.

Ainsi prend forme le **VEDA**, qui se décline en quatre parties comme suit :

- **Le Rig Veda**, le plus ancien et le plus important, c'est le Véda des strophes ou sagesse des vers, réservé aux Brahmanes, (environ -1400 av. JC).
- **Le Yajur Veda**, veda des formules rituelles ou de sagesse, des sacrifices, des offrandes, liturgie sous forme de versets destinée aux prêtres ou officiants.
- **Le Sâma Veda**, veda des mélodies, la sagesse du chant liturgique sous forme de versets, également destiné aux prêtres ou officiants.
- **L'Atharva Veda**, Veda des rituels, comportant 20 livres de prières (demandes de guérison, prospérité, amour, longue vie).

Ces 4 Védas sont eux-mêmes divisés en 4 autres textes écrits en prose :

- **Les Samhitas**, ouvrages dont découlent les textes suivants. Le plus important est le *Rigveda Samhita*, un ensemble liturgique qui regroupe prières et rites applicables par des prêtres.
 - **Les Brahmanas**, proposent des commentaires en prose de rituels qui mettent le sacrifice au centre du fonctionnement de l'univers.
 - **Les Aranyakas**, traités forestiers qui expliquent les relations entre le sacrifice, le cosmos et l'homme.
 - **Les Upanishads**, traités philosophiques et poétiques de sagesse pratique.
- A partir du VII^e siècle avant JC, naissent dix Upanishads majeures suivies du XIV^e siècle au XVIII^e siècle après JC par 98 Upanishads.

Une vingtaine approximativement d'Upanishads sont consacrées au yoga et appartiennent au groupe des Upanishads du yoga, selon Jean Varenne ; elles prescrivent l'étude préliminaire du Veda puis son dépassement par l'apprentissage d'une science jugée plus haute : le Yoga.

Le groupe comprenant les Brahmanas, les 108 Upanishads et la Bhagavad Gita forment ce que l'on nomme le triple canon du Védanta. Le védanta est aussi le nom donné à la période historique durant laquelle sont écrits tous ces textes.

1.2.2b La smriti

Sous cette appellation sont regroupés tous les autres textes tels que:

- **Les deux grandes épopées**: la première, le **Mahabharata** (vers le IV^e siècle av JC) dont fait partie la Bhagavad Gita puis la seconde, le **Ramayana** (vers le VII^e siècle av JC).

- Le Samkhya Karika

Le SAMKHYA, dont le texte référence est le *Samkhya Karika d'Ishvara Krishna*, établit les principes sur lesquels le YOGA fonde sa pratique et sa doctrine en faisant appel à diverses notions comme la cosmologie, la psychologie et la théorie du salut.

Samkhya et yoga sont tenus pour être les deux plus anciens enseignements et sont considérés comme les deux aspects, l'un théorique et l'autre pratique, d'une même doctrine. D'une part, le Samkhya se pose comme étant un système philosophique complet qui se suffit à lui-même. Il définit 25 principes, dont entre autres, le *Purusha* et la *Prakriti* en qui sont différenciés les trois *Gunas (Raja, Sattva, Tamas)* cause de la manifestation et de la matière qui contient l'énergie. D'autre part, le yoga se propose d'extraire cette énergie de la matière.

Samkhya et yoga sont donc complémentaires, ce qu'affirme péremptoirement la Bhagavad-Gita (III, 5,6):

«*Les ignorants parlent du Samkhya et du Yoga séparément (comme de deux voies différentes) mais non les gens instruits qui, s'attachant à l'un, connaissent également le fruit des deux*».¹

¹ « Les voies du yoga » - Tara Michaël – chap II, p 33 ; éditions POINTS 2011

- Les Yoga-Sûtra de PATAÑJALI :

Les *Yoga-Sutra de PATAÑJALI* sont consignés dans un ouvrage écrit dans une période entre le I^o siècle avant et le I^o siècle après JC.

Une imprécision existe, s'agit-il d'une école de pensée ou d'un auteur unique, liée au manque d'informations sur la datation de ces écrits. L'existence d'un grammairien nommé PATANJALI entretient la confusion avec une succession d'auteurs se complétant les uns les autres sur une longue période; Patanjali serait en quelque sorte un nom générique.

Les *Yoga-Sutra de PATAÑJALI* font partie intégrante de la smriti et sont enracinés dans la shruti.

Leur procédé d'écriture par l'emploi d'aphorismes, les *sutrâ*, au sein d'une succession de strophes, les *sloka*, est concis.

Ceci a offert des possibilités d'interprétation aux commentateurs du texte qui ont apporté ainsi leur propre éclairage, VYASA étant le premier d'entre eux.

En quatre chapitres, les *pâda*, PATAÑJALI nous indique, selon Françoise MAZET:

- le but et la finalité du yoga (*samâdhi pâda*): il nous indique d'emblée dans quelle logique il s'insère, par le *sutrâ* I.1 *Atha yogânushâsanam* «maintenant le yoga va nous être enseigné dans la continuité d'une tradition sans interruption»;
- les moyens pour parvenir au samadhi (*sâdhana pâda*);
- les pouvoirs obtenus par la pratique du yoga (*vibhûti pâda*);
- par le renoncement à ces pouvoirs, la délivrance des vicissitudes de la condition humaine. (*kaivalya pâda*).

- Le Hatha Yoga Pradipika:

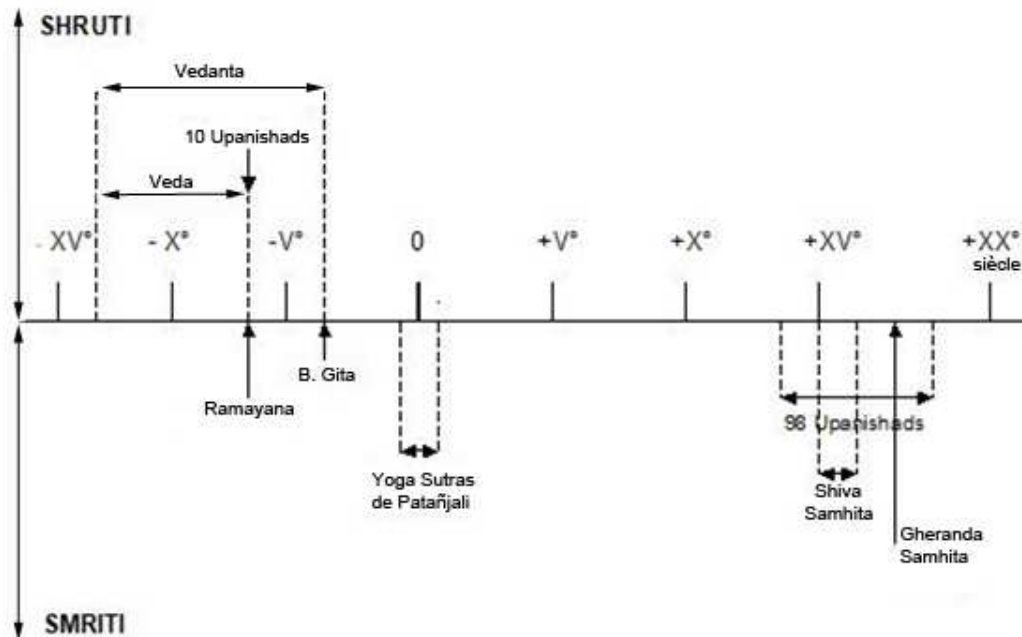
Il s'agit d'un traité, d'un précis abrégé comme l'indique Tara MICHAËL, qui ne décrit pas la pratique du Hatha-yoga de façon exhaustive comme pourrait le prétendre une encyclopédie.

S'agissant de la forme, le texte originel né vers le XV^o siècle de notre ère et attribué au yogin Svatmarama, soit plusieurs siècles après la rédaction des *Yoga-Sutras de PATAÑJALI*, est écrit suivant un mode opératoire similaire à ces derniers. Il s'agit donc d'une succession de strophes (*sloka*), comme autant de points de départ, de bases ou de repères à consolider ultérieurement, ce que firent les commentateurs pour aider à la compréhension.

Dans quatre parties, sont abordés: les asana, dont 15 sont énumérés, avec un développement sur certaines prises de postures et un lien avec l'alimentation (chapitre I), le prana avec en particulier un développement sur la notion de Kumbhaka (chapitre II), l'éveil de l'énergie, la kundalini, avec une énumération de bandha et de mudra (chapitre III), l'accession au samadhi avec une gradation à partir de pratyahara (chapitre IV), suivi d'un cinquième chapitre à savoir une explication des maladies par blocage du vaju ainsi qu'un exposé sur la méditation chapitre plus confidentiel, note Tara MICHAËL, puisque n'apparaissant pas dans d'autres parutions du Hatha-Yoga-Pradipika .

La pratique du Hatha Yoga est décrite en outre dans les deux textes suivants :

- **la Shiva samhita.** (XV^o et XVI^o siècle après JC)
- **la Gheranda Samhita,** (XVII^o siècle après JC)



Echelle des temps montrant la place relative des textes mentionnés.

1.3 L'éthique de la tradition

« *L'étude sans la réflexion est vaine, la réflexion sans l'étude est dangereuse* »
(Confucius)

La tradition pour perdurer doit s'assurer d'avoir un socle culturel, une base solide de connaissances à partir de laquelle on pourra explorer divers domaines susceptibles d'enrichir la tradition, en somme réfléchir pour la rendre vivante et en phase avec son temps, son époque.

C'est ce socle vers lequel soit on se tournera soit sur lequel on viendra se poser à nouveau afin d'analyser les évolutions.

Cela justifiera la nécessité et l'utilité de se référer aux textes historiques qui sont à cet égard les véritables références.

Ce socle est par conséquent une éthique c'est à dire un ensemble de règles et de valeurs morales sur lesquelles s'appuyer.

Cela a été formalisé, pour partie, dans les huit angas des *Yoga-Sûtra de PATANJALI*, en particulier les deux premiers : **Yama et Nyama**, démontrant par là-même combien est importante la notion de valeurs sur laquelle se fonder.

Yama : les réfrènements :
La non violence (*ahimsa*)
La vérité (*Satya*)
Le non-vol (*asteya*)
La continence (*brahmacarya*)
La non possession (*aparigraha*)

Nyama : les observances
La pacification (*çauca*)
Le contentement (*samtosha*)
L'effort sur soi (*tapas*)
L'étude (*svadyaya*)
La dévotion (*içvara-pranidhana*)

Les deux épopées que sont le Mahabarata et le Ramayana exposent pour leur part un certain nombre de valeurs à respecter et donc auxquelles se référer. Ce sont celles qui constituent le **Karma** (l'acte et le résultat des actes personnels) d'une part, et celles du **Dharma** (la conformité à l'ordre cosmique, la justice, et la rectitude, le devoir) d'autre part. Le yoga se définit comme *Sanātana-Dharma* (équilibre du monde associé au karma), selon Tara MICHAËL.

Enfin, se dégagent de tout cela les notions :

- de l'**action** et de la **parole justes**,
- de la **vérité** (*satya*),
- de la **connaissance** (*jñana*),
- de la **connaissance de soi** (*svadhyaya*),
- de **discernement** (*viveka*) qui permettra l'actualisation de la connaissance,
- de **discrimination** pour différencier le bon du mauvais.

On pourrait y ajouter des notions plus contemporaines telles que :

Le non jugement.

La tolérance.

L'empathie.

La reliance : se relier à soi, se relier aux autres, se relier à la société, se relier à la nature. Notion contemporaine qui peut expliquer l'évolution de la pratique du yoga en Inde et hors de l'Inde.

L'éthique:

Par conséquent, toutes ces valeurs qui perdurent représentent l'éthique du yoga. Elles nous sont données comme autant d'ancrages à partir desquels s'effectuera la transmission de la tradition du yoga comme une vérité sans être La Vérité absolue, ferment d'incompréhension et partant, d'obscurantisme.

II LA TRADITION EN APPLICATION

2.1 Les formes traditionnelles du yoga:

Les concepts de la philosophie indienne sur la nature de l'existence et de la réalité sont exposés et déployés dans six points de vue.

Dénommés **darshana**, ce sont: Nyaya et Vaishesika, Mimamsa et Vedanta, **Samkhya et Yoga**.

Ainsi, comme nous l'avons évoqué précédemment, le yoga devient la forme pratique, le Samkhya est l'aspect philosophique du binôme Samkhya-Yoga.

Dans la tradition, notamment dans la Baghavad Gita, quatre formes de Yoga ou quatre voies traditionnelles sont décrites:

Le Bakti Yoga : le yoga dédié à la pratique dévotionnelle.

Le Jñana Yoga : le yoga de la connaissance.

Le Karma Yoga : le yoga de l'action.

Le Raja Yoga : le yoga royal, qui regroupe les trois voies précédentes et les complète par adjonction de la discipline du Hatha-Yoga qui est basé sur les pratiques physiques, les asana.

Synthèse d'une tradition pré-existante, orale puis écrite, ce sont les travaux de compilation et de codification de PATANJALI qui formalisent la tradition du yoga, donc du hatha-yoga.

2.2 Le symbolisme :

Avant de transmettre, il convient de formaliser les idées, les notions et les messages qui seront diffusés tant oralement que par écrit.

Très tôt la référence à l'image, voire à l'image mentale ou même sonore, a été utilisée comme moyen mnémotechnique pour fixer ces objectifs de diffusion ; il s'agit de la symbolique, ou du symbolisme.

Nous pouvons noter d'emblée que cette méthode de la symbolique est un véritable langage universel, puisque utilisé dans d'autres civilisations, étant bien entendu qu'un même symbole peut avoir des significations différentes d'une civilisation à une autre.

Dans un contexte donné, le symbole véhicule donc une signification basée sur une culture, des connaissances, une Connaissance.

En somme, le symbole est un outil de compréhension synthétique, véritable interface avec la Connaissance; issu d'un savoir et destiné à des non-initiés, il favorise l'étude et l'acquisition de ce même savoir.

Cette démarche de recherche du sens dans la pratique du yoga m'a conduit vers la formation de professeur au sein de la FFHY qui se présente pour « L'enseignement du yoga traditionnel ».

Prenons quelques exemples de symboles :

- **le symbole visuel et artistique** : Shiva nataraja ou la danse cosmique de Shiva.



Légende :

1 : Cheveux de Shiva représentant les eaux du Gange.

2 : main gauche supérieure tenant la flamme de **la connaissance** (ou de la destruction)

3 : main gauche inférieure pointant le pied gauche et le chemin de la **libération** de l'âme.

4 : main droite supérieure avec un tambour indiquant à la fois la **création** et la pulsion rythmique de l'univers.

5 : main droite inférieure : en signe de protection indiquant la **préservation**.

- **le symbole physique (dans asana) parfois associé au symbole oral (la mythologie) :**

L'oralité est un mode de communication changeant au gré des intervenants, qui, si l'on n'y prend pas garde, peut faire dériver complètement le message d'origine.

Le symbole sert alors à ancrer dans l'imaginaire et à fixer images, notions et idées. C'est ce que l'enseignant peut expliquer lors d'une pratique d'asana, par exemple pour introduire les postures suivantes :

Garudasana : Garuda est l'oiseau mythique qui diffuse la connaissance des vedā sur le monde.

Matsyasana : le poisson, Matsyā symbolise la Connaissance ; il est aussi le poisson qui lors du déluge récupéra les 4 veda au fond des eaux.

Selon la légende, Shiva enseignait le Yoga à son épouse Parvati au bord d'un lac, enseignement qu'il voulait ne réserver qu'à elle seule.

Mais un des poissons qui vivaient dans le lac (le roi d'entre eux, *Matsyā*), suivit attentivement l'enseignement.

Pour le récompenser, Shiva lui donna forme humaine afin qu'il puisse mettre en pratique tout ce qu'il venait d'apprendre.

Au prix d'efforts assidus et constants, *Matsyā* devint ainsi un yogi réalisé, *Matsyendra*. Matsyendrasana est par conséquent le symbole de la transformation par le yoga.

2.3 La connaissance de soi

Parvenir à la connaissance s'effectue au travers de trois méthodes :

- **la méthode sensorielle**: qui est la méthode directe, expérimentale du monde matériel;

- **la méthode par le raisonnement** soit inductif : de l'observation des phénomènes particuliers sont élaborées des règles et des notions à portée générale; soit déductif : on part d'une idée générale pour arriver à une idée particulière;

- **la méthode intuitive** qui selon le yoga, ne passe pas par le mental, ni par les sens, ni par les symboles, ni par l'intelligence.

Il s'agit d'une connaissance directe, extra-sensorielle par le biais de l'intuition.

Cette perception intuitive conduit à la connaissance de Soi sur le chemin d'existence qui est proposé à chacun, le *svadharma*.

Il est possible alors à tout un chacun de parvenir à la Connaissance au sens philosophique du mot, c'est-à-dire comme étant la connaissance des traditions, légendes, coutumes ou idées, en particulier du Yoga en tant que *sanatadharma* le courant vital qui nourrit l'humanité.

Cependant, avant de parvenir à cette connaissance intuitive, donc de soi (*svadhyaya*), il convient de franchir une étape : l'étude des textes.

Svadhyaya est donc la connaissance de soi au travers de l'étude des textes.

La notion de *svadhyaya* est abordée par PATAÑJALI dans le chapitre IV des *Yoga-Sûtra*.

Pourquoi étudier les textes ?

Selon Alyette DEGRÂCES, étudier est «*faire l'expérience des textes*».

Etudier suppose comme préalable de prendre le temps, **être disponible** pour acquérir de nouvelles notions, ou parfaire un autre savoir et parvenir ensuite à la « digestion » de ce savoir par la réflexion, en somme faire évoluer sa pensée.

La réflexion permet ainsi de transformer la pensée (*samapati*), de faire un profond travail de connaissance.

Cette transformation intérieure induit en retour compréhension et ouverture à des domaines, des idées, des concepts nouveaux.

On contribue alors à développer un espace intérieur dans lequel on va pouvoir envisager une opinion contraire à celle qui s'impose d'emblée ; il s'agit d'un véritable dialogue intérieur qui développe **l'esprit critique**, par le discernement et la discrimination.

Autrement dit, l'étude est un préalable pour sortir de nos conditionnements et de nos cloisonnements, c'est le chemin vers la **libération du connu**, développé par Krishnamurti.

Les obstacles à cette libération sont déclinés, dans le chapitre II des Yoga-sûtra, les obstacles, facteurs de servitude (*klesha*) et l'illusion (*maya*).

Ainsi, **être réceptif** aux nouveaux messages, ou aux messages des maîtres, suppose d'avoir fait l'expérience des textes, afin de sortir de l'ignorance (*avidya*) et d'aller vers la Connaissance (*vidya*).

Peut-on se passer d'étudier les textes ?

Bien que la Bhagavad Gita traite du yoga, selon Krishnamacharia, le yoga ne s'apprendrait pas dans les textes car le yoga en tant qu'expérience intérieure doit s'adapter à la personne.

Cette connaissance de soi facilitera l'adhésion aux valeurs du yoga, à son éthique.

Enfin et surtout cette connaissance dont on parle n'est autre que l'expérience de la rencontre avec sa propre vraie nature, de repérer ses idées pré-conçues et ses propres jugements. C'est une meilleure présence au monde.

2.4 La transmission et l'enseignement

L'acquisition de connaissances et d'expériences nous permet d'exercer l'art de transmettre, en l'occurrence, la tradition du Yoga.

Nous n'envisagerons, à ce stade, la transmission que sous l'aspect enseignement d'un savoir.

Un exemple d'enseignement de maître à disciple, dans le respect de l'éthique du Yoga, est donné par la *Bhagavad-Gita* dans laquelle l'action juste est au centre de l'enseignement donné par Krishna à Arjuna.

Historiquement et jusqu'à récemment, l'enseignement s'effectuait principalement de maître à élève, à l'image de Krishna et d'Arjuna, de façon verticale.

A l'heure actuelle, en occident plus particulièrement, il s'effectue de professeur à élèves, dans une audience plus élargie. (voir chapitre III : Actualisation de la tradition)

Etre professeur

L'enseignant qui anime une séance de yoga, guide la pratique des postures (*asana*) et donne des consignes précises pour la prise de la posture, les pauses et propose un rythme, en harmonie avec la respiration.

La pratique des *asana*, alliée à des exercices plus précis de pranayama (*nadi-sodhana*, *bhastrika*, *kapalabhati* par exemple) permet donc à l'élève de progresser dans le contrôle de son souffle.

En fin de séance, il propose une courte relaxation, prémice d'expériences plus poussées vers *Pratyahara* ou *Dharana* et d'expérimenter une approche de la méditation, *Dhyana*.

Il fait faire, en somme, l'expérience du yoga traditionnel tel que décrit par PATANJALI.

Conduire une séance de yoga, c'est proposer aux pratiquants d'harmoniser le corps avec le souffle ainsi que le physique et le mental pour atteindre l'objectif fixé par PATANJALI : *Yoga citta vritti nirodhah* (*Yoga-Sûtra de Patañjali*, I, 2) : Le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental. Par cet arrêt des fluctuations du mental il s'agit, par une intériorisation, d'accéder au silence intérieur.

L'enseignant est censé avoir suffisamment de connaissances pour pouvoir transmettre à ses élèves ; l'importance d'une pratique personnelle puis d'une formation sérieuse autant que solide se fait jour d'emblée.

Par la connaissance de soi, il lui a été possible de repérer au préalable ses préjugés et ses jugements pour les tenir à distance, tout comme d'éviter de projeter ses propres états émotionnels sur son auditoire.

Transmettre est donc acte de posséder au préalable, pour mieux donner et restituer. C'est aussi accepter en retour le vécu des élèves et tirer les leçons pour affiner son propre enseignement.

Enfin, l'apparition de méthodes nouvelles, telles que l'échange entre professeurs et la formation continue pour actualiser ses connaissances, a fait évoluer l'enseignement traditionnel vertical, de maître à élève, vers un enseignement qui intègre des échanges transversaux.

Etre élève

Dans de nombreux textes de la tradition, une place importante est accordée à l'enseignement individuel, tel est le cas des Upanishads ; le terme Upanishad signifie être « assis aux pieds de », plus précisément du maître.

C'est la prise de parole de l'élève qui ouvre la voie vers la connaissance. Tout au long de la *Bhagavad-Gita*, les questions pertinentes d'Arjuna relancent le débat et permettent à Krishna d'approfondir son enseignement. Il apparaît alors que le questionnement de l'élève est stimulant.

Une pratique régulière et une discipline personnelle permettront d'intégrer les leçons de la séance pour non seulement affiner ses propres capacités à adopter une action juste et une parole juste mais aussi faire naître le désir de transmettre à son tour.

2.5 Le Yoga traditionnel selon Shri Mahesh

2.5a Historique

Sri Ghatradyal Mahesh est né dans le sud de l'Inde en juillet 1924, à Timmapur, état du Karnataka.

Orphelin, très jeune, il est élevé dans l'ashram de la tradition shivaïte de Shivayogamandir, où il pratique le yoga, dès l'âge de 5 ans, et reçoit l'enseignement traditionnel de Swami MRUTTUNJAYA.

En 1947, il arrive en France, pour participer aux Jeux Olympiques Universitaires de Paris, dans la catégorie de la course à pied.

En 1952, à l'initiative de Françoise DOLTO il est invité à présenter des postures de yoga dans l'amphithéâtre de la Sorbonne.

A noter qu'à cette époque, en France, les connaisseurs de l'Inde sont surtout des intellectuels.

En 1957, Swami Shiddeshawarananda, fondateur du Centre Védantique de Gretz, lui demande de rester et de diffuser la culture indienne en France.

En 1961, il fonde le Centre de Relations Culturelles Franco-Indien qui diffuse la culture indienne par le biais de conférences, expositions, cours de sanskrit, voyages en Inde.

Il est donc le premier Indien à enseigner et à structurer l'enseignement du yoga en France.

En 1968, il crée la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY), dont le but est de faire connaître cette discipline au public.

En 1981, il crée l'École Internationale de Yoga Traditionnel (l'EIDYT), dont le but est de former des enseignants. Ces 2 écoles fusionnent en 2009, pour donner naissance à la FFHY.

Il favorise également, la création de la Ligue Francophone de Hatha Yoga, en Belgique, en 1971.

Il est l'auteur d'ouvrages traitant de la philosophie du yoga et de la culture indienne. Il fonde, en 1974, la revue *Yoga et Vie*.

Décédé en 2007, pendant 60 ans il aura eu à coeur de nous transmettre son enseignement, notre héritage.

2.5b Les spécificités de l'enseignement de Sri MAHESH.

La leçon type :

Une leçon type, peut se dérouler de la façon suivante ;

Débuter par une courte mise en disponibilité des élèves, similaire à une courte relaxation, pour faire transition avec les activités précédant le cours et le cours lui-même,

Poursuivre par l'enchaînement successif de groupes de postures:

- Postures debout, avec un enchaînement tel que la Salutation au soleil.
- Postures sur le dos.
- Postures inversées.
- Postures assises.
- Postures à genoux.
- Postures sur le ventre.
- Relaxation finale.
- Assise méditative.

Les principes qui animent la leçon.

Un rythme.

Dans la séance Il y a un seul rythme, avec peu de ruptures, peu de temps de pause entre les postures pour ne pas casser l'intériorisation du pratiquant.

L'enchaînement des postures s'effectue avec le plus de fluidité possible.

Un enchaînement de postures.

Dans cette pratique, il appartient au professeur de définir lui-même un axe de travail ou d'étude. Ce thème, quand il y en a un, se déclinera au travers d'un choix de postures et(ou) de leurs variantes.

Les postures ne sont pas hiérarchisées, mais une progression est proposée à partir d'une posture et de ses variantes, adaptée au public.

Le pranayama omni-présent, la suspension du souffle un élément central.

Le pranayama est constamment présent dans la pratique. L'attention est requise sur les quatre phases respiratoires, inspir-pause-expir-pause, lors de l'exécution des asana.

La suspension du souffle (*kumbhaka*) est appliquée au cœur de la posture. **Cette suspension du souffle (kumbhaka)** qui ne dure que quelques secondes évite les pensées et favorise la stabilité physique puis mentale et permet d'atteindre, même de façon fugace le silence intérieur.

Une attention permanente pour le pratiquant.

Les pauses régulières de la respiration (à vide en flexion ou à plein en extension) ainsi que la suspension du souffle au cœur de la posture permettent au pratiquant de rester vigilant et concentré tout au long de la séance.

Un accompagnement par la voix.

Sri Mahesh accompagnait, nous dit-on, en interférant très peu, en guidant par la voix, sans trop de consignes.

De temps à autre, il prenait un pratiquant en modèle pour expliquer le déroulement de la posture, sa physiologie et son symbole.

Ses élèves ont retenu des mots comme « *doucement* » lors de la prise de posture, « *restez* » pendant la suspension du souffle ou « *respirez profondément* » entre les postures.

Le symbolisme est au cœur de l'enseignement (traité dans le sous-chapitre 2.2)

Une méthodologie au service de la posture.

La correspondance harmonieuse entre rythme gestuel et rythme respiratoire accompagne la posture du début à la fin.

- Ainsi la prise de la posture s'effectuera de façon à être le plus concentré possible, avec **douceur et confort**.

- La posture se caractérise par **son assise et son ancrage** : « *Il faut être dans la posture et que la posture soit en vous* »*

L'étirement se doit d'être complet, lent et progressif ; il se pratique le plus souvent sur une phase de la respiration.

L'immobilité dans la posture, étape des plus importantes, s'obtient par l'immobilité durant quelques secondes du corps et du souffle et par voie de conséquence du mental. « *L'immobilité est une force* »*

C'est cette union dans l'immobilité du corps, du souffle et du mental qui réalise pleinement l'objectif à atteindre dans la posture et illustré par l'aphorisme des *Yoga Sûtra de PATANJALI* (II-46) : « *sthira sukham asanam* »

La notion d'équilibre traverse toute exécution de posture: « *Une posture équilibrée, une respiration équilibrée, une sensation équilibrée deviennent équilibrantes* »*

- La sortie de la posture doit s'effectuer avec la même fluidité que dans les étapes précédentes, en douceur sur une phase de la respiration.

- Suit une phase de relâchement complet.

Notons qu'il existe quelques exceptions de postures dans lesquelles il n'y a pas de suspension du souffle ; la respiration est libre dans :

- Sarvangasana
- Halasana,
- Matsyasana,
- Garudasana,
- Chutarmurgasana

A tout cela, ajoutons que l'on associe les pratiques suivantes dans le déroulement d'une séance de yoga, celles des :

- *bandha* , les ligatures,
- *mudra*, les sceaux de l'énergie,
- *drishti*, la position des yeux.

III L'actualisation de la tradition du yoga

PATANJALI, emblème de l'actualisation.

Lorsque l'on démarre l'étude du yoga, les « *Yoga-Sûtra de PATAÑJALI* » s'imposent comme l'ouvrage de référence. Il m'est apparu comme évident qu'il y avait un avant et un après « PATAÑJALI », nom qui dès lors s'impose comme emblème d'actualisation.

Dans nos sociétés actuelles, « *le passage du yoga à la modernité occidentale repose sur un changement du discours et des significations* »² et donc de ne pas chercher à reproduire à la lettre la pratique telle qu'enseignée dans l'Inde ancienne.

3.1 L'évolution de la pratique du yoga :

La toute première trace de yoga postural a été retrouvée dans des fouilles archéologiques réalisées dans la vallée de l'Indus, vers le IV^e millénaire avant JC. Une stèle a été mise au jour, représentant un yogi en posture de lotus. Il est admis qu'il s'agit d'une représentation de *Shiva* .

Les pratiques de ce proto-yoga, semblent se limiter à des ascèses.

Aux alentours de 1 500 avant JC, les invasions des Aryas ont apporté une pratique particulière, la salutation au soleil, qui s'est ensuite diffusée dans l'Inde.

Des Upanishads (voir p 5) ont abordé le sujet du yoga.

Si PATAÑJALI a formalisé le hatha Yoga, il n'a fait qu'effleurer la notion d'asana dans le chapitre II des *Yoga-Sûtra* en indiquant que la posture devait être stable et confortable (*Sthyra Sukham asanam*).

² Ysé TARDAN-MASQUELIER

La pratique des asana s'est développée entre le XV^e siècle et le XVII^e siècle après JC, époques où apparaissent les postures debout.

Là où le Hatha Yoga Pradipika dénombre 15 postures dont 8 nécessaires à la méditation, donc assises, au XV^e siècle, la Gheranda Samhita compte 84 postures dont 32 seraient essentielles pour l'évolution de l'être humain, au XVII^e siècle.

On observe clairement une évolution dans la pratique.

L'apport de la gymnastique au XIX^e siècle contribue à faire évoluer la pratique du Hatha Yoga.

Enfin au début du XX^e siècle apparaît par exemple la salutation à la lune.

S'agissant de la pratique d'asana au XX^e siècle, prenons l'exemple de **trikonasana**

- à l'origine, la prise de posture s'effectuait pieds parallèles,

- puis, par évolution, nous ouvrons le pied sur le côté vers lequel sera réalisée la flexion du buste, l'autre pied étant légèrement rentré.

Cet exemple pour anodin qu'il soit, n'en atteste pas moins une évolution parfois à petits pas de la pratique du yoga.

Quelle est la place du symbole aujourd'hui ?

La définition de chaque *asana* reflète et fixe le ressenti des sages lors de leurs pratiques personnelles ; les asana ainsi « codifiés » deviennent le vecteur symbolique qui permet au pratiquant de retrouver ce ressenti.

Le symbole ne serait en somme qu'une étape dans un processus de transformation de l'individu.

Mais cette transformation mal comprise ou mal accompagnée ne risquerait-elle pas d'induire une modification du yoga lui-même, c'est-à-dire son adaptation aux lieux et aux époques sans lien avec ses racines et son histoire ?

Pour éviter cet écueil, à mon sens, le retour aux sources ne peut pas être une fin en soi, et n'a de valeur que s'il étaye une actualisation des pratiques.

On passe alors du mythe à la réalité. (voir chapitre IV).

La citation de Confucius³ prend ici tout son sens pour souligner le lien étroit qui existe entre réflexion et étude.

3.2 La diffusion du yoga

3.2a Les maîtres de la diffusion du Yoga qui ont contribué à l'émergence de courants nouveaux, les lignées.

GORAKNATH (entre XI^e et XII^e siècle), yogi pionnier du Hatha Yoga avec son maître Matsyendranath ; ont créé un courant traditionnel du nord de l'Inde, le natha yoga.

Swami VIVEKANANDA (1863-1902) : maître spirituel qui a fait connaître l'hindouisme, inspirateur du mouvement pour l'indépendance de l'Inde.

³ « *L'étude sans la réflexion est vaine, la réflexion sans l'étude est dangereuse* »

Sri AUROBINDO (1872-1950) : leader engagé pour l'indépendance de l'Inde ; par une approche plutôt mystique, il développe la notion de supra-yoga ou de supra conscience.

Swami SHIVANANDA SARASWATI (1887-1963) : maître spirituel hindou, enseignant de yoga et du vedanta.

Sri KRISHNAMACHARYA (1888-1989) : professeur de yoga mondialement reconnu, considéré comme l'initiateur de la diffusion du yoga en occident.

Jidhu KRISHNAMURTI (1895-1986) ; défenseur d'une contre-culture par une éducation alternative afin de déconditionner l'être humain, de remettre en cause l'autorité des choses établies et de se libérer du connu.

NIL HAHOUTOFF (1900-1982) : sportif russe, connu pour sa méthode éponyme.

Gérard BLITZ (1912-1990) : belge, élève de Sri Krishnamacharya.

Kannada PATTHABI JOIS (1915-2009) : élève de Sri Krishnamacharya ; connu pour la diffusion de l'ashtanga yoga.

BKS IYENGAR (1918-2014) : maître indien de pratique de Hatha Yoga, connu pour sa méthode éponyme.

André VAN LYSEBETH (1919-2004) : professeur de yoga belge.

Sri MAHESH (1924-2007) : voir plus haut.

TKV DESIKACHAR (1938-2016) : fils et élève de Sri Krishnamacharya, initiateur du viniyoga.

D'une part, il est à noter que cette liste est plus complète pour ce qui concerne le XX^e siècle, signe que la diffusion fut plus large, mais surtout que l'information a été conservée ; les traces des maîtres précédents n'apparaissent pas, ou peu.

D'autre part, nous pouvons remarquer que l'enseignement d'un maître comme Sri Krishnamacharya, a pu se décliner de façon différente pour donner naissance à des lignées. C'est le cas avec Desikachar et *le viniyoga*, de Patthabi Jois avec *l'ashtanga yoga* ou de Gérard Blitz avec *le yoga de l'énergie*.

Toutes ces lignées, pour la plupart d'entre elles, ont été diffusées en occident et attestent de la vitalité de la diffusion de la tradition du yoga, tout en y apportant touche et coloration personnelle.

Toutes se réclament des Yoga-Sûtra de Patañjali, attestant *de facto* d'une même référence à la tradition, mais aussi témoignant du fait qu'il n'y a qu'un seul yoga.

3.2b Les moyens de la diffusion du yoga

- Une structure :

Sri Mahesh a été l'un des pionniers à concrétiser la diffusion du yoga. Pour réaliser ce projet, il a bien pris conscience de la nécessité de formaliser sa pensée dans des publications, que ce soient des livres ou bien la revue «Yoga & Vie».

Mais, sans structure solide sur laquelle se fonder, rien n'aurait été possible ; ce fut le rôle de l'École Internationale de Yoga Traditionnel (EIDYT) puis de la Fédération Française de Hatha-Yoga (FFHY).

- **Une formation de professeurs** : pour que le yoga traditionnel, dans lequel il avait été élevé, ne perde pas son identité, Sri Mahesh a fondé une école de formation ; puis pour être au plus près des territoires, initié le maillage d'antennes locales, atteignant ainsi un grand nombre de personnes susceptibles de se former et de diffuser le yoga traditionnel.

3.3 Le rôle et la place du yoga

Saisir puis transmettre l'essence et l'esprit du yoga, autrement dit transmettre une expérience personnelle de conscience du corps en lien avec la notion de souffle et qui lui-même sert de catalyseur à une transformation intérieure, me paraît essentiel.

Il s'agit en somme d'être à la fois observateur dans sa propre pratique, acteur de sa propre transformation, tout en étant acteur de la diffusion du yoga, pour l'enseignant.

3.3a Entre marchandisation et développement personnel

Les maîtres historiques reconnaîtraient-ils leur enseignement tel qu'il est diffusé actuellement en occident ?

On peut assurément répondre que non, car au cours du XX^e siècle il y a eu des évolutions majeures impulsées par la technique, la technologie et le progrès vertigineux des sciences. Le progrès des sciences dans nos sociétés modernes, allié à l'omniprésence de l'économie, ont bouleversé l'approche que l'individu pouvait avoir du monde ; le matérialisme a pris le pas sur la spiritualité.

Ces bouleversements, rapides à l'échelle humaine, ont engendré une perte des repères traditionnels dans nos sociétés ; ils ont créé un vide qui se fait jour à l'heure actuelle, au point qu'une aspiration à la reconnaissance de l'individu en tant qu'être sensible et pensant est apparue, et même pourrait-on dire, ne cesse de croître.

C'est dans cette perspective que sont apparues des personnes porteuses d'idées nouvelles, en connexion avec leur temps, c'est à dire les attentes principales des nouveaux pratiquants. Ceux-ci « veulent faire du yoga » (sic) pour, parfois en lien avec soit des problèmes de santé, pratiquer une activité physique réputée douce pour combattre leur stress. En somme le reflet d'une mode de développement personnel et de bien-être véhiculée par les media.

Prenant acte de la recherche d'un certain bien-être physique, placé bien avant une recherche de bien-être intellectuel, voire spirituel, de nouvelles pratiques, baptisées souvent « yoga », « yoga de... », « yoga pour... » ont vu le jour.

L'appellation «yoga» est devenue par là-même lucrative, au point qu'aux Etats-Unis le brevetage de postures a été envisagé. Cette action a provoqué une vive réaction du gouvernement indien qui a pris la mesure du danger d'un accaparement et d'une privatisation du yoga ; un ministère dédié au yoga a ainsi vu le jour pour protéger le yoga et sa tradition.

Ainsi, d'une affaire d'intellectuels à la Sorbonne en 1952 (voir p13), le yoga s'est progressivement popularisé.

3.3b L'insertion dans une société interconnectée

Une demande individuelle

La discipline du yoga ne saurait exister complètement à part dans nos sociétés modernes car la demande des pratiquants est principalement orientée vers la recherche d'une aide, d'un moyen et même un outil au service de leur vie, de leur famille, des relations sociales ; puis au-delà, de l'exercice de leur métier, voire de compléter leur entraînement sportif. En somme, se réaliser soi-même au mieux mais en lien avec la société de son temps.

On observe que nombreux sont ceux qui partent à la recherche d'une discipline susceptible d'accroître la concentration dans un univers sociétal où les sollicitations de tout genre conduisent bien souvent à une dispersion de l'attention.

Enfin être pratiquant, c'est accepter d'aller plus loin dans l'apprentissage et se départir de l'aspect de mode, facteur d'inconstance et de dispersion.

Une inter-disciplinarité

En plus de la re-connection avec soi et les autres, et parmi les nombreuses possibilités qui leur sont offertes, le yoga apparaît comme une solution, sinon une opportunité, en somme comme la discipline, en lien avec d'autres disciplines, qui ouvre la voie à une collaboration et une inter-relation, c'est-à-dire un autre aspect de la reliance.

Nous pourrions citer l'exemple de connexion du yoga avec d'autres domaines, tel que celui de la collaboration de la FFHY avec le RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Education), pour effectuer un travail de recherche dans le domaine scolaire.

Les prémices d'interventions dans le monde de l'Entreprise se font jour en même temps que des tentatives pour associer le yoga avec d'autres disciplines, par exemple la randonnée.

Avec de l'imagination, on pourrait multiplier à l'envie les possibilités de connection du yoga avec la société actuelle, à la condition expresse de respecter l'éthique du yoga.

IV Les perspectives d'avenir

Quel est le devenir du yoga et comment se positionner par rapport à lui.

4.1 Le yoga hors de l'Inde :

Un constat s'impose : le yoga a su s'intégrer en occident ; grâce aux grands maîtres, il a su s'adapter à nos mentalités.

4.1a Un nouveau questionnement.

Ce titre pourrait être libellé différemment : «Hors de l'Inde, vers un yoga occidental ?»

Provocateur s'il en est, il n'en n'est pas moins révélateur de l'image nouvelle du yoga. Car, comment le yoga peut-il répondre à une demande très importante en matière de bien-être physique et mental dans nos sociétés occidentales, de recherche de soi?

Le yoga a su répondre aux préoccupations des gens vivant dans son aire d'ap-

parition et il n'est pas évident qu'il sache le faire ailleurs dans le monde où les valeurs et les paradigmes sont différents.

Pour Michel ANGOT, la «*tradition est en fait une succession sans fin de transformations, de ruptures, d'adaptations et d'inventions*».

La tradition serait donc par essence vivante, ou pire la tradition, in fine, n'existerait pas !

Fort heureusement, pour contrer cette négation, nous pouvons opposer deux arguments, à la fois socle d'appui et pivot d'évolution : l'éthique (l'ensemble des valeurs) et l'herméneutique (étude récurrente des textes anciens), notions philosophiques occidentales qui démontrent bien la compatibilité de deux mondes a priori éloignés intellectuellement, mais qui se retrouvent dans la recherche de l'identité de l'humain, le questionnement des origines, de son devenir et parfois d'une nouvelle quête spirituelle.

Pour Philippe FILLIOT, le yoga tel que nous le pratiquons maintenant est le fruit des interactions réciproques entre deux cultures.

4.1b Un héritage

Le yoga est un héritage que nous ont légué les maîtres de l'Inde. Au regard de sa prégnance incontestable dans la société indienne et de son rayonnement intellectuel de par le monde, ses capacités d'adaptation semblent acquises.

Paradoxalement, il est frappant de constater qu'un texte, aussi fondateur que le sont les *Yoga-Sûtra de PATANJALI*, reste elliptique dans ses assertions.

Ceci est une qualité, dès lors que des commentateurs de talent s'en emparent, Vyasa étant le premier, pour apporter compléments et explications.

Mais cela devient assurément un défaut lorsque cela est utilisé sans le garde-fou de l'éthique du yoga, donc de ses valeurs.

Cet héritage nous est donné dans des textes qui sont un véritable testament, mais un testament imprécis qu'il faut sans cesse interroger pour en comprendre la finalité.

4.1c Des défis à relever

- **Persuader.** La notion de connexion du yoga avec la société contemporaine hors des frontières de l'Inde, séduisante a priori, se révèle plus complexe à mettre en œuvre. En effet il convient de faire preuve de persuasion et de pédagogie pour faire apparaître l'apport bénéfique du yoga dans tel ou tel domaine (éducation, monde du travail, sport). Très souvent il en est attendu un bénéfice à court terme, voire à très court terme ; le bénéfice économique, n'est pour sa part jamais éloigné des préoccupations des décideurs.

- **Eviter la dénaturation.** De nouvelles «disciplines» se font jour au gré des modes, tel le yoga bikram voué à un avenir incertain avec le naufrage de son initiateur.

Nous pourrions aussi citer cette demande d'un animateur sportif qui recherchait une formation courte en «paddle yoga», pour avoir un «job» très rapidement.

Un autre exemple qui semble répandu dans les associations sportives pluridisciplinaires, est celui d'animateurs sportifs qui souhaitent suivre des modules de quelques heures de formation pour acquérir des compétences dans

la pratique d'asana, se profilant l'idée que yoga pourrait n'être qu'une pratique physique.

- **Cultiver la notion d'excellence** : enseigner le yoga est possible à tout un chacun, dans la mesure où la profession n'est pas réglementée. Pour se démarquer les uns des autres, seule l'excellence dans la pratique, adossée à une formation solide et à des fondamentaux enseignés dans une structure telle que la FFHY, est gage de réussite dans le temps.

- **Un code de déontologie, pour actualiser l'éthique :**

La transcription formelle des notions incluses dans l'éthique, donc de règles de conduite, s'effectue dans un code de déontologie, appellation contemporaine et sans doute plus explicite, pour protéger à la fois les pratiquants et les professeurs.

La FFHY a transcrit tout cela dans le chapitre 25 du «Guide de l'élève-professeur» relatif à une «Charte des professeurs de yoga». En outre, la remise formelle du diplôme de professeur s'accompagne de la signature de cette même charte.

4.1d Une adaptation exemplaire.

Sri Mahesh a été un des tous premiers maîtres en yoga, à comprendre de quelle manière il pouvait diffuser le yoga hors de son berceau natal, l'Inde. Il a mis en place une organisation efficace qui colle aux évolutions des sociétés occidentales.

Dans le chapitre 3.2a consacré aux maîtres de la diffusion, nous avons conclu à l'existence d'un seul yoga sachant s'insérer dans une société différente de celle de ses origines, tout en gardant ses fondements et ses valeurs.

Cet exemple a été suivi puisque d'autres structures semblables à la FFHY existent en France et ailleurs.

En retour, le yoga est obligé de tenir compte des évolutions hors de ses frontières d'origine. Les prémices d'une organisation se font jour. En effet, si l'Inde n'y prend pas garde, elle risque d'être dépossédée de tout ou partie de son héritage du yoga. Il est donc nécessaire d'adopter une politique de protection et de sauvegarde de ce patrimoine culturel qu'est le yoga pour l'Inde, ce qui a été fait récemment.

4.2 Mon approche du yoga

4.2a La transmission.

La transmission évoquée au chapitre 2.4 n'a été traitée que sous l'aspect de l'enseignement.

Dans l'œuvre de Sri MAHESH, l'enseignement à lui seul ne saurait résumer cette notion vitale qu'est la transmission pour une tradition.

C'est ce qui a été fait par la création de la FFHY, de ses antennes, de son programme d'enseignement, de la création d'organes de diffusion de l'information tels qu'un site internet ou la revue interne Namaskar.

Une véritable organisation formelle de l'enseignement et de son prolongement par une formation continue des professeurs est la clé du maintien et de la cohésion de la tradition telle qu'elle nous a été transmise.

Elle a permis d'effectuer correctement la diffusion des savoirs grâce à la formation et d'acquérir de l'expérience par l'enseignement, puis enfin d'apporter sa pierre à l'édifice commun.

Déjà au début du XX^e siècle, VIVEKANANDA et SIVANANDA défendaient l'idée d'une éducation des populations, prémice d'un engagement concret dans la société. Pour nous, cela pourrait se décliner soit dans des antennes, soit dans des instances nationales, en restant affiliés à notre fédération par exemple.

4.2b Mon parcours

Les questionnements

La question des origines et celles des racines, au sens large, d'aussi loin que je me souviens a été le leitmotiv de ma réflexion.

Le sujet de l'avenir et de la transcendance de l'Homme a été pour moi le sujet d'observation d'une mêlée dans laquelle l'humanité se consume et s'entretue. C'est une question ouverte que l'humain n'aime pas.

La science m'a appris à ne pas avoir peur de l'inconnu, et à accepter de ne pas savoir.

La construction

La découverte de la lecture comme moyen d'émancipation intellectuelle a été une expérience marquante pour comprendre cette succession de signes qu'est l'écriture, et des images, des idées et des abstractions qu'elle induit. Plus tard, l'éthymologie et la sémantique ont été des centres d'intérêt extraordinaires pour appréhender l'origine, l'évolution et la signification des mots et des concepts.

Ma propension à l'observation m'a conduit naturellement vers les sciences, naturelles plus précisément.

La géologie, domaine fascinant s'il en est, a été un de mes premiers champs d'investigation, par l'apprentissage de théories, de valeurs dans la démarche scientifique pour éviter les écueils de fausses interprétations, et par l'application concrète de méthodes actualisées. Le management d'équipe m'a permis de revenir à l'observation de l'humain.

Ma découverte de la nature et plus précisément de la montagne a été un moment clé de mon évolution.

La marche, l'escalade, l'alpinisme et la volcanologie par la concentration sur l'effort, l'objectif à atteindre m'ont fait découvrir une seconde expérience marquante.

Au silence relatif ambiant, faisait écho un silence intérieur.

Quelle sensation merveilleuse, quel bien-être ! Mes compagnons d'expéditions, interrogés, restaient vagues. Je savais qu'ils savaient de quoi je parlais, mais par pudeur ou crainte de jugement, personne ne disait mot.

Voilà ce qui explique mon désir sans cesse renouvelé de revenir dans cet environnement qui m'avait fait découvrir la méditation, ce que j'appelais, faute de mieux, «le cerveau au repos».

Le yoga

Une animatrice de stretching dans une salle de sports, à mes interrogations sur sa méthode, a répondu : «tu devrais faire du yoga».

S'en sont suivies douze années d'errance de cours en cours.

A la faveur de stages alliant montagne et yoga, j'ai rencontré un yogi-guide de montagne qui m'a montré comment, sur un tapis, atteindre ce silence intérieur.

Suivre une formation a été ensuite le moyen de comprendre ce qu'était le yoga, ses racines et surtout comment poursuivre mon chemin en yoga.

A cette occasion, j'ai retrouvé le Hatha Yoga traditionnel de Sri MAHESH entre-aperçu dans un cours bien des années auparavant.

Poursuivre mon chemin en yoga s'entendait à l'origine comme la continuation d'un cheminement personnel pour ne pas dire solitaire. Lors de la première prise de contact en école, il nous avait été précisé que l'enseignement n'était ni une obligation ni un engagement, me libérant d'une crainte infondée.

Très rapidement j'ai fait la connaissance de gens plus avancés dans la formation qui m'ont invité à effectuer des remplacements.

Au cours de l'été suivant ma première année, un centre de vacances recherchait un professeur de yoga : je me suis présenté et à mon grand étonnement, j'ai été retenu...j'étais le seul candidat !

Puis une collègue m'a demandé de la remplacer lors de ses absences et enfin, une association recherchant un professeur FFHY m'a offert la possibilité d'enseigner.

C'était parti pour une transmission non programmée, du moins consciemment.

D'observateur, je suis passé à celui d'acteur. Peut-être est-ce là une illustration du message de la Bhagavad Gita concernant le dilemme Action-Non action.

CONCLUSION

Ce mémoire permet de faire le point sur mon apprentissage et sur l'utilisation des acquis, de ce que j'ai appris tout au long de ces quatre années.

Un seul yoga

Je retiendrai que le yoga est fondamentalement un ensemble de pratiques ; il existe autant de voies dans le yoga que de pratiques, mais toutes ont pour objectif d'unir conscience individuelle à conscience universelle.

Elles proposent un cheminement profond, parfois mystérieux qui existe aussi dans d'autres traditions.

L'engouement réel pour le yoga, souvent sincère est le signe inconscient d'un retour aux sources, aux racines et aux origines.

Cependant, ce que l'on pourrait appeler le yoga moderne n'aborde que partiellement ce qui constitue fondamentalement le yoga. En occident, en effet, la pratique posturale est survalorisée ; c'est peut-être la rançon à payer pour une adaptation à une société qui a des valeurs différentes.

Néanmoins, cette pratique posturale mise en lumière fait apparaître de sérieuses carences. En effet comment expliquer l'émergence concomitante de la méditation, cette notion de retour sur soi avec pour recherche le silence intérieur qui apparaît comme le complément au tout physique de la pratique. Il semblerait qu'empiriquement, on retrouve progressivement quels sont les domaines qui doivent se compléter, voire s'unir.

N'est-ce pas là la définition du mot yoga, l'union ?

Ne pourrait-on pas parler malgré tout d'un «yoga occidental» ?

On peut noter qu'il s'agit d'une question qui se pose à l'heure actuelle, de façon récurrente et même insistante, reflet d'une méconnaissance de ce qu'est le yoga, ou du moins de ses fondements.

Les maîtres historiques ont répondu à cette question de l'unicité du yoga en s'appuyant sur la référence aux asthanga yoga de PATANJALI.

Une déontologie

Nous pratiquons donc tous le même yoga, même ceux qui ne se réclament pas ouvertement de la tradition, dans la mesure où nous sommes tous partie prenante d'une même éthique.

L'éthique, qui définit cet ensemble de valeurs auxquelles se référer, est remplacée parfois par déontologie pour donner une note plus contemporaine et illustrer cette notion d'adaptation du yoga.

La transmission

Dans le langage courant, on parle volontiers d'enseignement, que ce soit une recherche de formation pour les pratiquants ou d'offres de la part de structures telles que les écoles de formation de yoga.

La référence en matière de transmission qui m'a été proposée très tôt lorsque je me suis interrogé sur le sujet, a été Arnaud DESJARDINS, bien que j'aie en toile de fond l'exemple de Sri MAHESH.

Arnaud Desjardins reprend à son compte la définition du mot «ashram», pour abriter son institution qu'il animera, avec l'aide de collaborateurs, pour que d'autres viennent y séjourner et suivre ses enseignements.

Notons que Arnaud Desjardins emploie les termes de maître, de disciple et d'apprenti-disciple, en remplacement du binôme maître/élève.

Dans cette nouvelle appellation, l'apprenti-disciple devient disciple à son tour pour prendre le relais de la transmission ; il peut être ou non coupé de son maître et devient maître à son tour, autonome et participant donc à un véritable essaimage.

Sri MAHESH a, pour sa part, mis en place une structure bien différente, plus ouverte, destinée à une large diffusion de son savoir dans l'espace et la société.

A cet égard, les lieux de formation que sont les écoles pourraient être la traduction moderne de la notion d'ashram. Endroit où se rencontrent néophytes et expérimentés, professeurs et élèves ou élèves-professeurs, l'école favorise la diffusion de savoirs variés grâce à ses intervenants internes et externes. Un enseignement bien cadré et formalisé en est la règle pour assurer une bonne transmission.

Charge aux élèves, devenus professeurs, de transmettre à leur tour cet enseignement pour qu'un : «*Renouvellement dans la fidélité à un maître et une lignée dans une liberté de ton et de style.*»⁴ puisse s'effectuer dans les meilleures conditions possibles.

Le binôme maître/élève est ainsi devenu *de facto* celui de professeur/élève.

Œuvrer à transmettre un enseignement, en référence à une tradition, n'est en aucune façon une reproduction à l'identique, ni même une perpétuation qui le figerait en dogme.

La transmission est donc par essence vivante et évolutive. Son rôle au regard des expériences du passé, des origines et des racines, est de démontrer comment le souvenir d'une tradition et son esprit peuvent résister aux transformations, volontaires ou non, de l'Histoire.

Fort de ce constat, nous pouvons aller de l'avant sur le chemin du yoga.

C'est à partir de cette réflexion que me reviendra la tâche d'œuvrer, le mieux possible, à la diffusion et l'extension du yoga et de sa tradition.

⁴ Gilles FARCET

BIBLIOGRAPHIE

ANGOT Michel : Les Mythes des Indes – Le Seuil 2019.

DEGRACES Alyette : L'assise, la posture dans les Yoga-Sûtra – conférence du 27/11/2016.

DEGRACES Alyette : Les Yoga-Sûtra – Editions FAYARD (2004).

ELIADE Mircea : Patanjali et le Yoga – Editions Le SEUIL 2004.

FARCET Gilles : La transmission selon Arnaud Desjardins – Editions du Relié 2009.

FILLIOT Philippe : Un yoga occidental - Editions ALMORA 2018.

KRISHNAMURTI : Se libérer du connu - POCHE 2018.

KRISHNAMURTI : Aux étudiants - POCHE 2015.

LEVI Jean : Entretiens de Confucius –traduction – Editions ALBIN MICHEL 2016

MAZET Françoise : Yoga-Sûtra de Patanjali – Editions ALBIN MICHEL 1991.

MICHAEL Tara : Les voies du yoga – Editions DU ROCHER 2011.

MICHAEL Tara : Hatha- Yoga Pradipika - Editions FAYARD 2008.

SCHWEITZER Albert : Les grands penseurs de l'Inde – Editions PAYOT 2016.

Sri MAHESH : Yoga et Symbolisme - Editions du CRCFI 2006.

Sri MAHESH : Le souffle, parole de vie – Editions du Rocher 1998.

Sri MAHESH : L'Inde, notre héritage – Editions CARNOT 2004.

Sri MAHESH : Yoga et Vie – mars 2001.

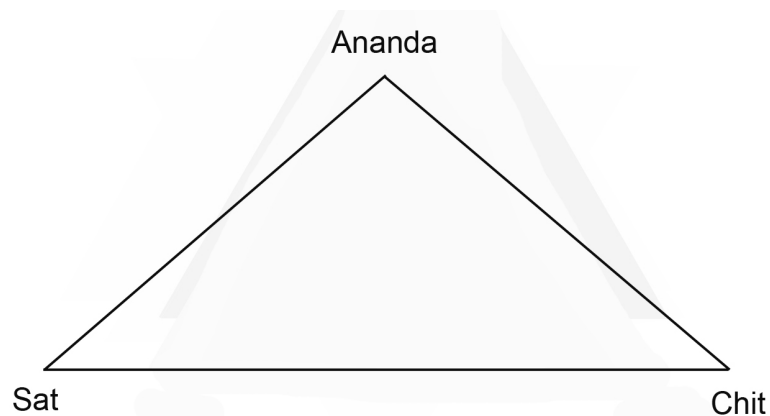
Swami SATYANANDA : Hatha-Yoga Pradipika – Editions ATYANANDAHRAM 2011.

TARDAN-MASQUELIER Ysé : L'esprit du yoga – Editions Abin MICHEL 2014.

TARTAKOWSKI Ewa – TOURTET Viviane : Inde des mille et une pages – Editions PLE PETER LANG 2017.



Oi Doinyo Lengai (Tanzanie)



Il s'agit de la montagne sacrée des Masaï, un volcan très particulier sur terre.
Dans la tradition masaï, au sommet, lieu de félicité, siège leur dieu créateur qui par ses colères peut tout détruire, puis redonner la vie.
Sur le plan scientifique, c'est un volcan qui, en tant que tel, est capable lors de ses périodes d'activités explosives de détruire toute vie mais ensuite par la fertilisation des terres, de faire renaître la vie.
Par analogie de symboles, il s'agit d'une évocation de Shiva, divinité du yoga, qui fait écho à mon choix d'illustrer le symbolisme visuel par cette statuette de Shiva nataraja, au début de mémoire.
Les deux illustrations entrent en résonance l'une l'autre.

Enfin, par rapport à la seconde partie du mémoire, c'est aussi une évocation de la diffusion du yoga en Afrique, hors de l'Inde via les Etats Unis.

Une professeure de yoga américaine, Paige ELLENSON, propriétaire d'une agence de voyage à destination de la Tanzanie et du Kenya, dans le territoire des Masaï à cheval sur ces 2 états, a initié ses employés masaï au yoga.

Elle donne elle-même des cours de yoga dans une prison de femmes, au Kenya, atteintes du sida. (tiré d'un documentaire de Stéphane Haskell "Yoga, un souffle de vie").

C'est par conséquent en une seule photo le résumé du mémoire : évocation de la tradition du yoga, son adaptation au monde actuel et sa diffusion.

Mots-clés : Actualisation - Ethique - Patanjali - Tradition - Transmission.

RESUME

Traiter de la tradition, implique un retour aux sources et aux fondamentaux d'une discipline telle que le yoga.

De sa définition à sa mise en application, le présent mémoire en aborde les origines et les transformations jusqu'à nos jours.

La citation de Sri MAHESH, dans l'introduction de ce mémoire, définit la tradition du yoga comme étant la mémoire du yoga et met PATAÑJALI au centre du propos.

Dès l'origine, la tradition a été transmise oralement de maîtres en maîtres. Puis, avec l'apparition de l'écriture, un immense ensemble de textes a vu le jour. Ce sont d'une part des textes dit révélés aux sages (rishis) constituant la shruti, et d'autre part ceux qui en découlent ultérieurement pour fixer la mémoire du yoga, la smriti.

Outre les textes, cette tradition se fonde sur une seconde notion, celle d'éthique, un ensemble de valeurs qui la protègent de dérives.

L'enseignement de la tradition et sa transmission sont facilités par le symbolisme et la connaissance de soi.

La spécificité de l'enseignement de Sri MAHESH et son adaptation exemplaire à l'occident, sont ici pris en exemple.

—