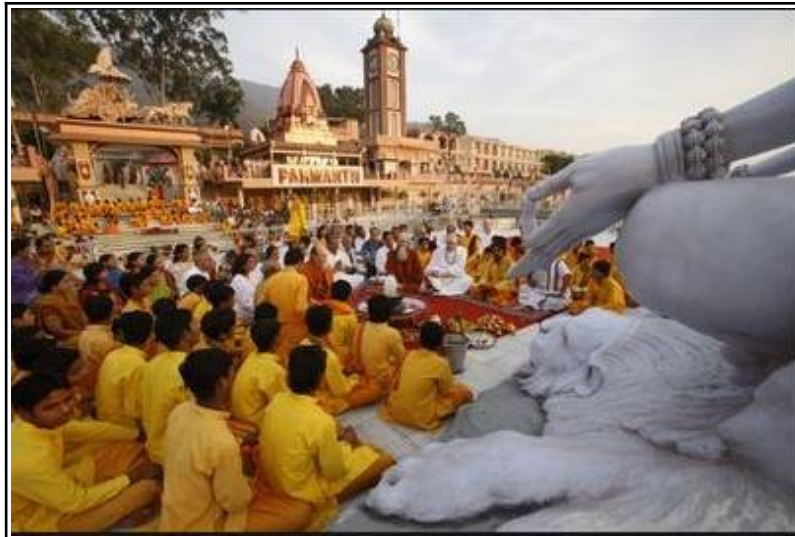


# Origine

## Historique et Géographique

### Du Yoga



# Origine Historique et Géographique Du Yoga

1

## Contraintes et Atouts Géographiques

### Montagnes Périphériques

- nord : Himalaya
- ouest : monts du Pakistan et d'Afghanistan
- est : reliefs du Myanmar (Birmanie)

### Vallées fluviales :

- Ouest : Indus
- nord : Gange Brahmapoutre

### Plateaux centraux :

- Ghats occidentaux
- Ghats orientaux
- Nombreux fleuves

### Plaines côtières

© FFHY-SOA

La péninsule indienne, issue du démantèlement du Gondwana à l'ère tertiaire, est venue percuter l'Asie dans sa migration vers le nord ; ce qui a donné naissance à des chaînes de montagne au contact de l'Asie.

Les montagnes entourant l'Inde apparaissent davantage comme un filtre protecteur que comme un obstacle ; elles n'ont pas empêché les invasions ni les migrations.

D'autre part, l'Himalaya , réceptacle des précipitations, a donné naissance aux 3 plus importants fleuves (Indus, Brahmapoutre et Gange) et à leurs vallées fluviales fertiles et donc favorables à l'agriculture et au développement de la démographie.

2

## Une zone de passage

### Migrations et peuplements préhistoriques

→ Migrations  
→ Sites de découverte des premiers habitats d'homme moderne  
→ Sites de découverte des premiers habitats d'homme moderne

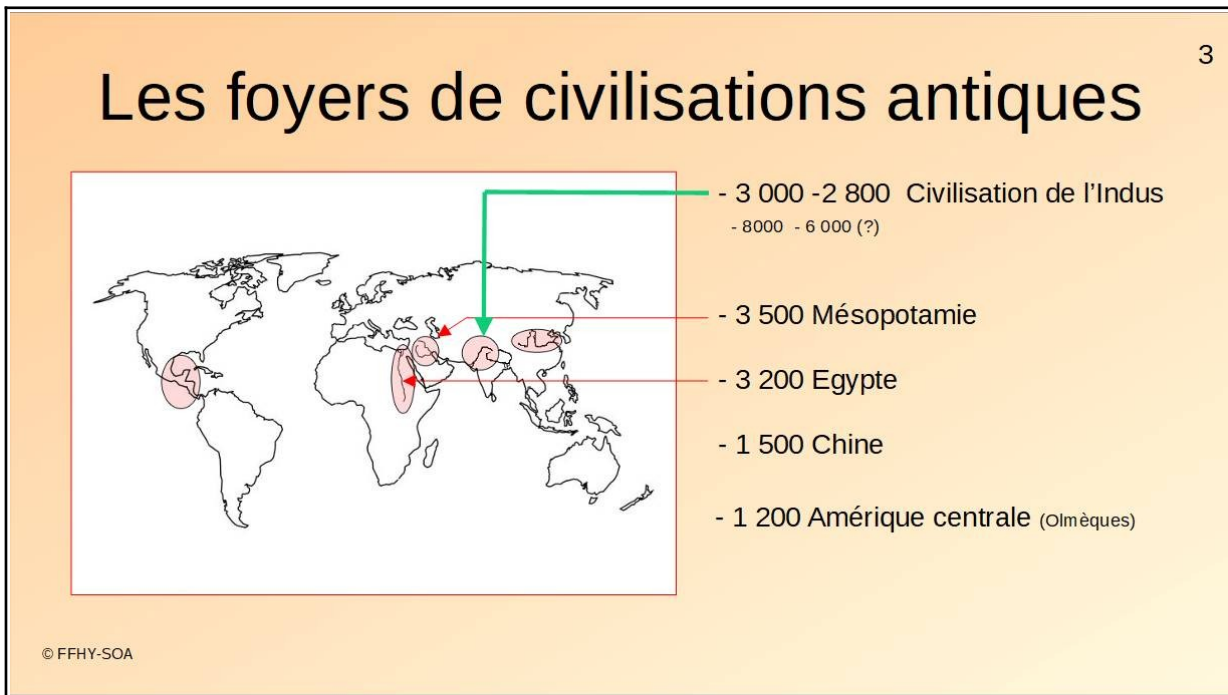
### Les routes de la soie III<sup>s</sup> au XVI<sup>s</sup>

© FFHY-SOA

Ces plaines alluviales se sont avérées favorables tant aux migrations qu'au commerce. En effet, l'expansion des hominidés a pu s'effectuer à partir de l'ouest et du nord via la vallée de l'Indus ; des sites archéologiques ont été découverts surtout au Cachemire ( haute vallée de l'Indus) mais aussi sur les contre-forts de l'Himalaya. Quant au commerce, entre les III<sup>es</sup> et XVI<sup>es</sup> une des routes de la soie ( reliant la Chine à Constantinople) passait par la vallée du Gange ; une autre voie empruntait la vallée de l'Indus pour rejoindre des installations portuaires connectées avec le commerce maritime.

### Un des grands foyer de civilisation antique.

3



Laissons de côté les foyers de civilisation de Chine et d'Amérique centrale.  
3 foyers principaux de civilisations antiques ont émergé au IV<sup>e</sup> millénaire avant notre ère.

Notons d'emblée une similitude entre les 3 grandes civilisations Egypte-Mésopotamie et Harappéenne : elles se sont développées dans les vallées fluviales. Nil pour l'Egypte, Tigre et Euphrate pour la Mésopotamie (Irak et Syrie actuels) et l'Indus pour la civilisation Harappéenne.

Il existait des relations entre ces 3 foyers,  
Commerce et luttes hégémoniques entre Egypte et Mésopotamie ; commerce entre Mésopotamie et Indus.

# La Civilisation de l'Indus

Civilisation harappéenne

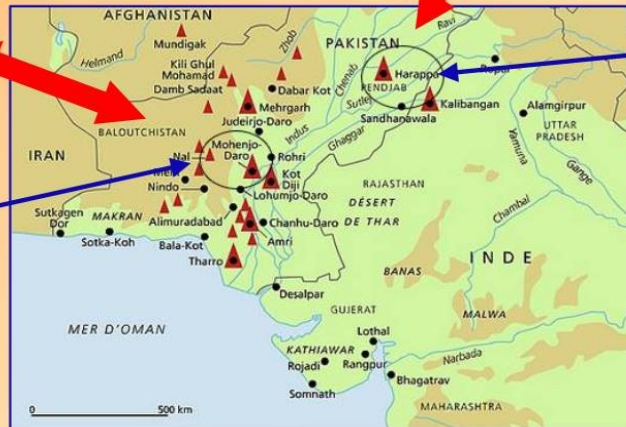
Importants échanges commerciaux avec la Mésopotamie

Peuplement

Site de Mohenjo-Daro



© FFHY-SOA



Site de Harappa



La civilisation de l'Indus ou civilisation harappéenne, du nom de la cité de Harappa, nord de la vallée de l'Indus.

Entre le IV<sup>e</sup> et le II<sup>e</sup> millénaire avant EC, s'est développée une civilisation dans la vallée de l'Indus.

Le peuplement de la vallée s'est effectué progressivement à partir du nord et le nord-ouest (Afghanistan) où l'on rencontre les sites les plus anciens, vers le sud avec les 2 sites les plus importants MOHENJO-DARO et HARAPPA.

Cités construites autour d'une citadelle installée sur un tumulus.

Ce sont quelques 1 500 sites qui ont été mis à jour.

L'économie était fondée sur l'élevage et surtout l'agriculture avec l'irrigation des terres.

Étaient cultivés : le blé, l'orge et le coton.

Suivant le cycle de la mousson, l'Indus débordait et ennoyait non seulement les terres mais aussi les villes qui étaient détruites puis reconstruites à l'identique.

Les fouilles, débutées en 1920 ont montré des étages successifs de reconstructions.

La production agricole très importante en volume a nécessité la construction de grands entrepôts.

Cette production était exportée vers la Mésopotamie où on a retrouvé un très grand nombre de petites tablettes et de sceaux, en stéatite.

# 5

Ces sceaux et tablettes comportaient des écritures dans une langue non encore déchiffrée. Pour l'heure, les chercheurs pensent que cette langue serait dérivée du sumérien (Sumer : une des cités importantes de Mésopotamie).

Pour certains de ces objets, ils en ont déduit qu'il s'agissait de documents comptables qui accompagnaient les produits, notamment le coton qui était très recherché en Mésopotamie et en Egypte.



A côté de ces écritures, certains sceaux montrent des personnages énigmatiques, interprétés comme des divinités, pour certaines assises en posture semblant être méditatives. Sans plus d'autres arguments, on en a déduit la représentation première de Shiva. Pour le moins hasardeux.

Stéatite : roche tendre, de couleur blanche à beige ou gris ; appelée calcaire de Briançon.  
composée de 45 % de talc ( minéral silicate de magnésium  $Mg_3 SiO_4 O_{10} (OH)_2$ )  
45 % de magnésie (MgO)  
10 % de calcium

Ce raisonnement qui part d'une apparente similitude pour en conclure à une analogie est utilisé pour l'Egypte. Babacar KHANE, fort du soutien de sa femme Geneviève, Dr en archéologie égyptienne, diffuse l'idée d'une origine égyptienne du yoga, par simple observation des peintures et de gravures ; il y voit l'origine des postures . Il n'y a aucun texte. Ce courant n'est autre qu'une déclinaison commerciale du hatha yoga.

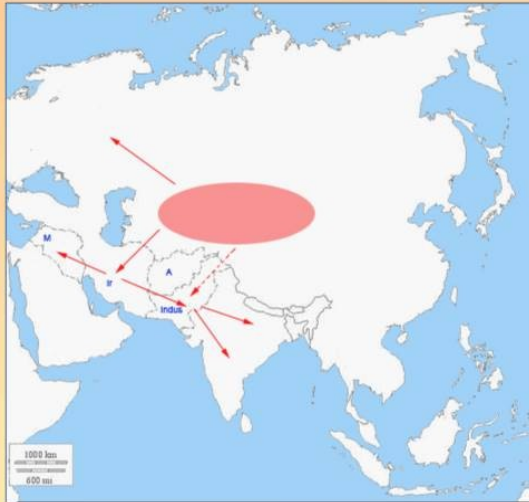
## Qu'est devenue cette civilisation ?

Les fouilles montrent une évolution liée à un abandon progressif des villes ; de façon concomitante le volume des sceaux décroît en Mésopotamie, ce qui indique une baisse puis un arrêt des exportations.

# 6

# L'arrivée des Aryens

6



© FFHY-SOA

II<sup>e</sup> millénaire av EC :  
période des migrations indo-iraniennes.

Assèchement du climat  
exode des peuples d'Asie centrale  
dont les Aryens,  
vers - 1 400 dans la vallée de l'Indus

Un assèchement du climat aurait fait diminuer la production agricole ; dès lors a suivi un abandon des villes, un repli vers les villages et peut-être un exode des populations vers l'est où on a retrouvé les traces de cités harappéennes dans la vallée du Gang  
Les modifications du climat ont eu des répercussions en Asie centrale, où le manque d'eau a provoqué l'exode de populations qui avaient prospéré.  
En mésopotamie, Babylone est détruite, vers - 1600.  
Dans un premier temps, les Aryens s'installent dans l'Iran actuel, puis très progressivement migrent vers l'est pendant que d'autres groupes aryens descendent progressivement la vallée de l'Indus.  
Même s'il a pu y avoir des combats localement, il est admis à l'heure actuelle que les aryens ont occupé progressivement les territoires de l'Indus puis du reste de l'Inde, en se mêlant progressivement aux populations existantes.  
Ce mouvement migratoire sont connus sous le nom de : migrations Indo-iraniennes.



**Une langue** : le sanskrit était à l'origine la langue parlée qui a permis de diffuser oralement les idées et les rites.

Cette langue a été véhiculée principalement par les brahmanes ; elle a évolué d'une forme disons archaïque à une forme plus évoluée et a été fixée vers le IV<sup>e</sup> s avant EC par un grammairien nommé PANINI.

Cette époque marque la fin des temps védiques ou l'époque pré-classique du yoga, une époque qui porte en germe le yoga.

**Une pratique religieuse** ou la religion védique, contenue dans les textes du veda ( nous les verrons plus loin).

Cette philosophie religieuse va évoluer pour donner naissance d'une part à la philosophie classique indienne ( matière que l'on appelle **Âstika** qui est composée des 6 points de vue, les 6 Darshana)

Pour mémoire ce sont les 3 binômes : Mimamsa-Vedanta / Nyaya-Vaisesika / Samkhya-Yoga.

D'autre part vers l'Hindouisme, tellement important dans la symbolique utilisée en yoga.

Parmi les divinités védiques, **INDRA** le chef guerrier est le principal. **Surya** ( soleil) accompagné de **Vishnou** (en 3 enjambées, il parcourt la terre, comme dans l'Hindouisme) quand à lui existe déjà, et **Rudra** (dieu archer, semant la tempête) va devenir Shiva vers la fin des temps védiques.

Une organisation de la société en castes ( à laquelle il faut ajouter les « hors caste)

# Les Temps Védiques - le Veda

## La germination du yoga

Expansion vers l'est, puis le reste de l'Inde :

Pratiques rituelles :

Intégration des populations préexistantes  
Défrichements des forêts  
Abattages et brûlis

Vénération du Dieu du feu AGNI  
Vénération du Soleil  
Salutation au soleil

Elaboration des textes fondamentaux



L'extension vers l'Est s'est opérée progressivement par une intégration des populations préexistantes.

On peut supposer que au sein de ces populations existaient des pratiques dévotionnelles accompagnées peut-être de formes d'ascèse.

La salutation au soleil, en tant que pratique dévotionnelle accompagne cette extension et va se diffuser dans toute l'Inde.

La légende indique que le dieu Agni s'est déplacé vers l'est, image de la conquête qui s'opère par un défrichement sur brûlis .

En effet, à cette époque, tout le nord de l'Inde était occupé par la **forêt**.

L'importance de la forêt transparaît dans les récits, notamment dans le **Mahabharata qui marque la fin des temps védiques**. (Nous y reviendrons plus tard)

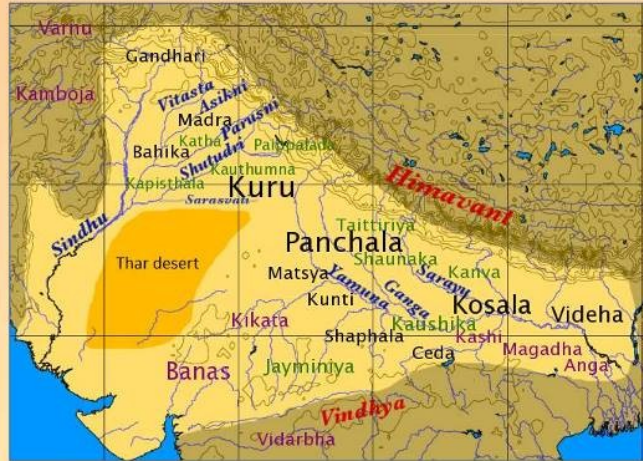
Ces évènements, cette « toile de fond » pourrait-on dire, vont favoriser l'**émergence des différentes voies du yoga**, plus simplement du yoga. (Bhakti-Karma-Jnana-Raja)

9

On voit, sur cette diapo, que l'extension de la civilisation liée au Veda occupe toute le vallée du Gange :



## Les Temps Védiques - le Veda



-1400

X°

VIII°

VII°

IV°

0

10

## Les Textes du Veda

10

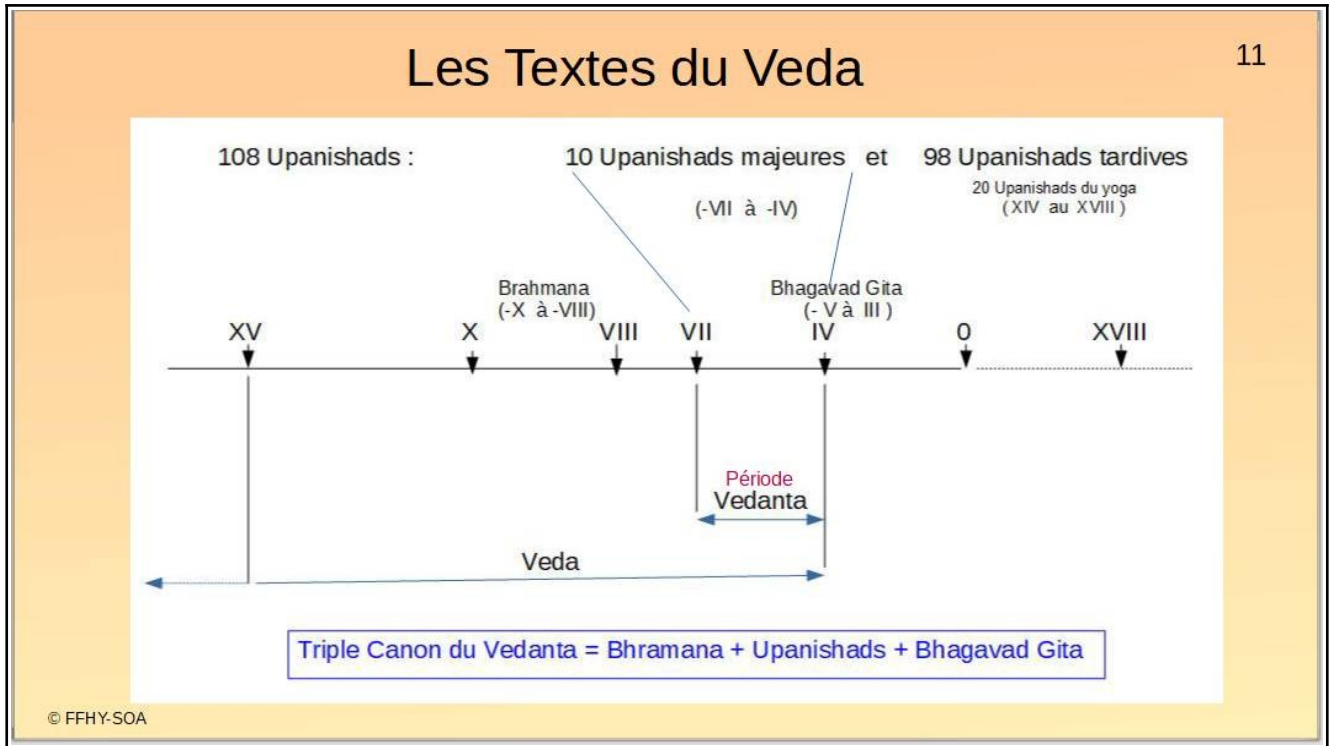
Classés dans 4 groupes par le « sage Vyasa » :

- Rig Veda : hymnes et poèmes aux dieux → Souffle
- Sama Veda : mélodies, chants adressés aux dieux → Om
- Yajur Veda : formules sacrificielles
- Atharva veda : formules magiques, études et recherches abstraites → Suspension du souffle

Chaque groupe est divisé en 4 :

- Samhita : recueil de formulations, d'hymnes (mantras) et de références auxquelles se reporter dans l'exécution d'une pratique
- Brahmana : commentaires en prose sur les rites
- Aranyaka : Traités forestiers = traités sur la relation Homme/Nature
- Upanishads : Enseignements spirituels

Pour mémoire, les textes du Veda s'organisent comme ceci ( voir diapo 10)



Les brahmanes, à partir du X<sup>e</sup> s avant EC, prirent de plus en plus d'importance, ce qui s'accompagne de l'apparition de très nombreux textes ( **les brahmanas** ) qui fixent les pratiques rituelles.

Une pratique à laquelle ne se livraient que les brâhmanes, consistait en exercices permettant l'échauffement : **tapas** est le mot sanskrit signifiant « chaleur »

Cette gestuelle des brâhmanes pratiquant le **tapas** paraît annoncer celle des yogin .

On peut donc énoncer que le yoga est un développement d'une pratique indienne antérieure, le **tapas**.

A partir du VII<sup>e</sup> s avant EC, une très forte effervescence intellectuelle et philosophico-religieuse voit l'apparition d'une part du bouddhisme et du jainisme et d'autre part des premières Upanishads (textes philosophiques)

Le yoga védique ou archaïque est le type de yoga le plus ancien – il devait aider les pratiquants à se connecter au monde de l'esprit, ce qui n'est pas sans rappeler le chamanisme.

Entre le VII<sup>e</sup> et IV<sup>e</sup> s avant EC, s'ouvre la période dite du Vedanta.

**NB** : à différencier du Vedanta ( darshana de la philosophie indienne) et de l'Advaita-Vedanta qui apparaîtra avec les écrits de Shankaracharya au VIII<sup>e</sup>s , appelé aussi par commodité Vedanta.

Cette dernière notion sera remise au jour dans les années 1970 par un groupe dit des neo-vedantins qui apporteront la controverse face à quelqu'un comme Arnaud Desjardins.

Des études sur le vedanta ( et plus largement les veda) continuent et sont diffusées notamment par Jacques Morin de Montpellier.

A partir du IV<sup>e</sup> s avant EC, apparaît l'épopée du MAHABHARATA.

Le poète Vyasa raconte à un jeune garçon l'histoire de son peuple que Ganesh retranscrit à mesure : narre l'affrontement des Pandava et des Kaurava pour la royauté sur l'Inde et le monde, affrontement qui remet en cause le Dharma, l'ordre cosmique. Histoire en 18 livres ou chapitres.

Le chapitre 6 est le plus important au regard du yoga

C'est le chapitre de la Bhagavad Gita qui **définit quatre formes de yoga :**

1. le Bhakti Yoga est le yoga de la dévotion. Il est composé de pratiques qui développent l'attrait pour Dieu, l'ouverture du cœur, la joie, la paix intérieure. Il réduit la colère, l'orgueil, l'anxiété et l'arrogance.
2. le Dhyana Yoga est le yoga de la méditation. Il permet de se tourner vers l'intérieur sans être dérangé par le monde extérieur. Il nous met en contact avec la vraie nature de notre être.
3. le Jnana Yoga est le yoga de la connaissance. La philosophie et la méditation unissent le corps et l'esprit et mènent à l'illumination.
4. le Karma Yoga est le yoga de l'action désintéressée et du service. Le pratiquant agit sans rien n'attendre en retour – c'est une façon de diminuer le pouvoir de l'ego.

Toutes ces formes de yoga devaient mener à l'illumination, il s'agissait de choisir celui qui correspondait à notre tempérament.

En fait le Mahabharata ne cessera de s'adapter jusqu'au III<sup>e</sup> s.

Il est le reflet de la période historique traversée.

Tout d'abord il y a la création de nombreux états dans la vallée du Gange, perpétuellement en guerre les uns avec les autres.

Ces guerres ont été perturbées par une série de vagues d'invasions venues de l'ouest qui vont durer jusqu'au VIII<sup>e</sup> s : les Perses, les grecs d'Alexandre, les Parthes et les Arabes.

Dès lors, on comprend mieux sur quel arrière plan se déroulent les 2 grandes épopées que sont le Mahabharata et le Ramayana.

Enfin en conclusion de cette riche période pré-classique du yoga,

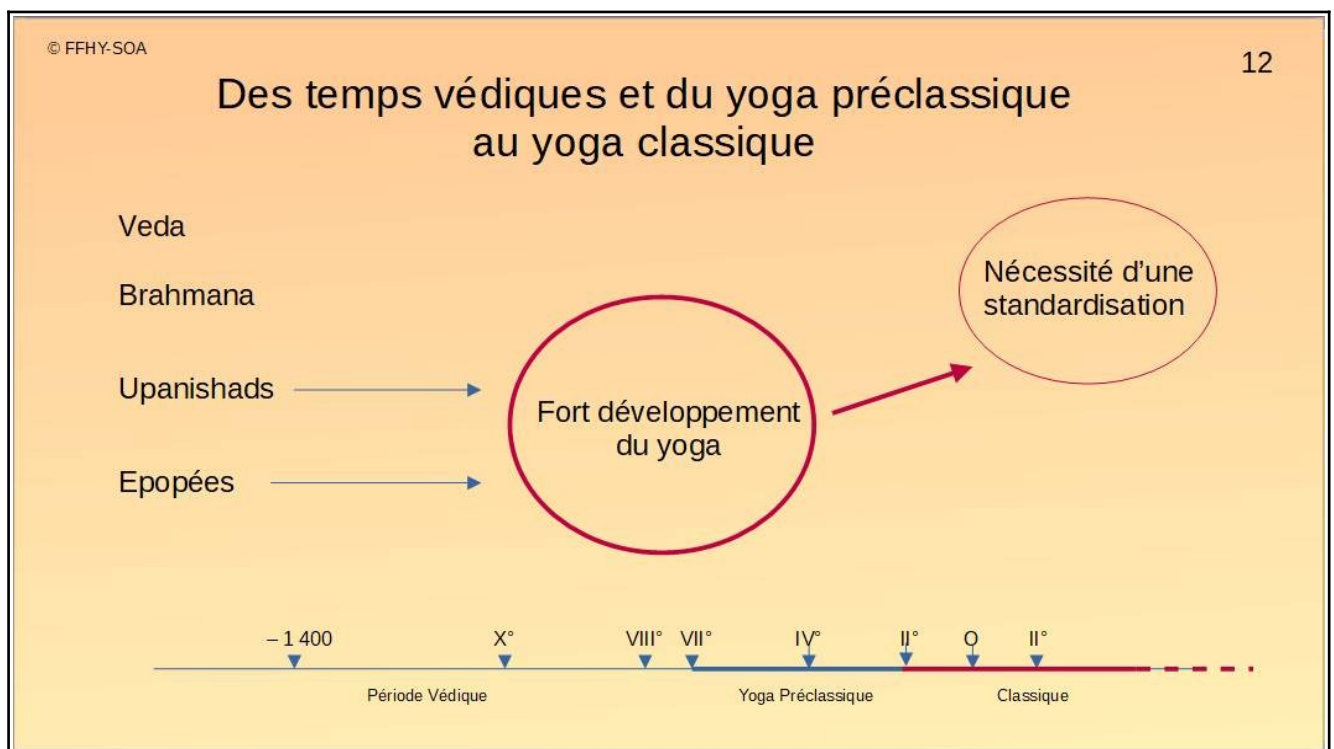
- le triple canon du vedanta : Brahmana, Upanishad, Bhagavad Gita

- la révélation védique : Veda, Brahmana, Upanishads

Il apparaît que **le yoga émerge, germe et se répand.**

Vers le VII<sup>e</sup> siècle av. J.-C., les Upanishad forment le troisième et dernier groupe de la révélation védique.

12



## Le yoga classique des yoga sutra de Patanjali

13

huit étapes = ashtanga

**Yama** – restrictions qui sont la non-violence, ne pas mentir, ne pas voler, ne pas abuser de la sexualité ou éparpiller son énergie, ne pas être avaricieux

**Niyama** – règles d'éthique qui sont la pureté, le contentement, l'austérité, l'étude de soi et des livres sacrés, l'abandon de soi à Dieu

**Pranayama** – contrôle du souffle

**Asanas** – postures

**Pratyahara** – abstraction des sens

**Dharana** – concentration

**Dhyana** – méditation

**Samadhi** – contemplation et absorption

4 chapitres (pada)

Samādhi pāda,  
Sādhana pāda,  
Vibhūti pāda,  
Kaivalya pāda.

© FFHY-SOA

Le yoga étant devenu populaire, les gurus ont pensé le standardisé. *Patanjali*, vers 200 avant Jésus-Christ (cette date n'est pas précise), a écrit les Yoga Sutras – 195 sutras qui expliquent les huit membres du yoga ashtanga, à ne pas confondre avec le *Ashtanga Yoga* que l'on connaît maintenant. Ce type de yoga est aussi appelé *Raja Yoga* ou yoga royal. Les huit étapes sont :

1. Yamas – restrictions qui sont la non-violence, ne pas mentir, ne pas voler, ne pas abuser de la sexualité ou éparpiller son énergie, ne pas être avaricieux
2. Niyamas – règles d'éthique qui sont la pureté, le contentement, l'austérité, l'étude de soi et des livres sacrés, l'abandon de soi à Dieu
3. Pranayama – contrôle du souffle
4. Asanas – postures
5. Pratyahara – abstraction des sens
6. Dharana – concentration
7. Dhyana – méditation
8. Samadhi – contemplation et absorption

Une définition à la fois simple et complète du Yoga

La définition la plus simple et la plus complète du Yoga est, à nos yeux, celle formulée par Patanjali lui-même au début de son célèbre traité du "Yoga-Sutra". Au second verset, Patanjali déclare en effet que :

*"le Yoga est l'ensemble des moyens qui permettent d'obtenir un apaisement des agitations de l'esprit".*

**(Yoga chitta vritti nirodhah).**

Par la suite, il précise que ces moyens sont de quatre ordres : *éthique, physique, psychologique et spirituel*.

La définition la plus synthétique que l'on puisse donner du Yoga est donc :

*"Le Yoga est l'ensemble des recommandations éthiques et des techniques corporelles, psychologiques et spirituelles qui visent à assurer au pratiquant une paix intérieure et une sérénité durable".*