

Le yoga

La signification du mot yoga

Yoga est un terme sanskrit. Sa racine yuj signifie « atteler, unir ». Son sens originel est «attelage». L'attelage représente le psychisme humain. Les hindous disent qu'il est mené par des chevaux fougues (qui sont les facultés des sens, les passions) et que ces chevaux sont contrôlés par le conducteur du char (lequel représente l'intellect). Et enfin les rênes correspondent au mental (manas).

On retrouve la même racine en latin « jungum, jungere ».

En français, « joug, jonction, joindre ».

Le mot Yoga peut être interprété des façons suivantes :

- il peut signifier l'union entre le soi individuel (âtman) et le soi universel (brahman)
- il peut définir l'unification du psychisme c'est-à-dire la cessation de la fragmentation mentale. C'est une maîtrise et une harmonisation de l'être à tous les niveaux : psychique, physique et spirituel.

Origine du Yoga

On ne sait pas si le yoga vient des Aryens qui arrivèrent en Inde vers le début du IIe millénaire av. JC ou s'ils se trouvèrent cette pratique parmi les populations autochtones. Divers études on essayé d'établir des rapprochements entre le yoga et les anciens Iraniens, frère par la langue, la culture et la théologie des Indos-aryens, ainsi qu'avec divers chamanisme du centre et du nord de l'Asie mais ces rapprochements ne sont pas assez convaincant. On a également de la peine à dater le yoga car il fut longtemps transmis oralement et même après que Patanjali ait écrit les Yogas Sutra, l'essentiel de l'enseignement continua de se faire oralement, de bouche à oreille. Patanjali est l'auteur du plus ancien traité méthodique de yoga que l'on possède. Il vécut selon certains auteurs au IIIe siècle avant notre ère ou selon d'autres entre le IIe et le IVe siècle après notre ère.

Les Ecrits

Les premiers textes qui abordent le yoga sont les Upanishads, textes élaborés dans des écoles de sagesse qui se sont développées à partir du VII^e siècle avant Jésus-Christ. Dans ces textes, les sages font part d'expériences d'immobilité méditative ou de la concentration sur le mouvement du souffle. Une conception très mystique des rapports entre le corps et l'esprit se développe.

Le yoga apparaît ensuite dans toutes les littératures spirituelles de l'Inde, où il désigne toujours des formes de discipline qui unissent le corps et l'esprit, l'homme et l'univers, l'humain et le divin... tout ce qui peut être " joint " pour procurer un état de bonheur, de plénitude ou de libération.

Aux alentours de notre ère, une synthèse philosophique donne au yoga sa structure classique : les Yoga Sûtras, attribués à Patanjali.

Les Yogas Sutras constituent le manuel de référence du pratiquant.

Ils sont constitués de 195 aphorismes (pensées et maximes) qui sont de véritables clés de sagesse et de connaissances spirituelles, traitant de tous les aspects de l'existence humaine.

Les Yoga-Sûtras codifient le Râja-Yoga en quatre chapitres :

1. « Samâdhi pâda », qui explique le but du Yoga : la libération des contraintes mentales et des illusions, afin de connaître l'état de liberté intérieure : Samâdhi (absorption complète de l'esprit dans une concentration profonde).
2. « Sâdhana pâda », chapitre qui aborde les moyens concrets et nécessaires à la mise en œuvre du processus de réalisation spirituelle.
3. « Vibhûti pâda », explique « l'état heureux », manifestation de la Puissance intérieure exprimée par l'action juste. Il décrit les trois dernières étapes du cheminement : dhârana/ dhyâna/ samâdhi. Puis il évoque l'accès aux pouvoirs merveilleux (*siddhi*), et avertit que la quête de ces pouvoirs peut devenir une entrave.
4. « Kaivalya Pâda », parle de la libération et approfondi les thèmes déjà développés.

Il existe différents yogas. Les principaux sont :

Le **râja-yoga** qui est considéré comme le yoga classique. Exposé par Patanjali et ses commentateurs.

Le **karma-yoga**, yoga de l'action désintéressée, illustré par la Bhagavad-Gitâ ;

le **bhakti-yoga**, yoga de l'amour dévotionnel ;

le **Jnâna-yoga**, yoga de la connaissance transcendante ;

le **hatha-yoga**, yoga de l'effort violent.

Le Hatha- yoga

Le Hatha-yoga est la forme de yoga la plus connue en occident. Mais on le réduit à un yoga physique. On peut également appeler ce yoga, le yoga du corps mais dans ce cas il faut penser au corps dans sa vision intégrale comme le voient les hindous.

Le but de ce yoga est de transformer le corps grossier en un « corps parfait » en un « corps divin ». L'homme peut atteindre la libération au sein de son corps, qui est le « temple de Dieu ».

Hatha signifie « force, effort violent ». Si on décompose le mot, on obtient « ha » qui signifie soleil et « tha » qui signifie lune. Ceci nous renvoie au deux nâdi latérales (ligne de circulation de l'énergie vitale), pingala et ida, aux deux souffles prâna et apâna et encore à d'autre couple d'opposés que le hatha-yoga cherche à réunir dans la susumna, le canal médian.

Le **Hatha-Yoga** a été consigné par écrit sous forme d'un système particulier rédigé par Swami Swatamarama, un sage yogique du XV^e siècle en Inde, auteur de Hathayoga-Pradîpikâ.

Dans la tradition yogique, il existerait 840'000 postures. Beaucoup de ces asânas portent des noms d'animaux, d'autres des noms du monde végétal, ou bien des noms de sage ou de dieux. Chacune symbolise un moule par lequel les personnes devraient passer pour parvenir à la condition humaine puis la dépasser.

Ces postures ont une bonne influence sur notre santé mais dans la tradition hindoue, les êtres ne doivent pratiquer aucune posture pour les bienfaits physiques qu'elle provoque. Les asânas pour donner tout leur bénéfice, doivent être maintenus longtemps (cela peut aller de plusieurs minutes à plusieurs heures) et elles sont accompagnées de pratiques

telles que la respiration, la contraction de certains organes, la concentration et la visualisation.

La maîtrise de la respiration – le prânâyâma permet la purification des nâdi (lignes de circulation de l'énergie virale) En effet, selon la tradition, une mauvaise circulation de l'énergie vitale provoque la maladie. Les nâdis sont encombrés d'impureté ce qui provoque la stagnation du souffle dans un canal. Cela produit un déséquilibre qui affecte le corps. C'est pourquoi qu'après que le yogin ait affermi son corps grâce aux différents asânas, il peut purifier les nâdi grâce à différents exercices respiratoires.

Cette pratique n'est pas accessible à tous, car correctement exécutée elle détruit les maladies mais une pratique incorrecte peut également provoquée des maladies.

Avant de commencer le prânâyâma, le yogin a recours à six purifications. Il doit purifier son estomac, ses intestins, ses fosses nasales, ses yeux, son foie et sa tête (exercice de respiration).

En occident, le Hatha-Yoga est devenue assez populaire en tant que pratique d'exercices purement physiques se détachant de son but originel.