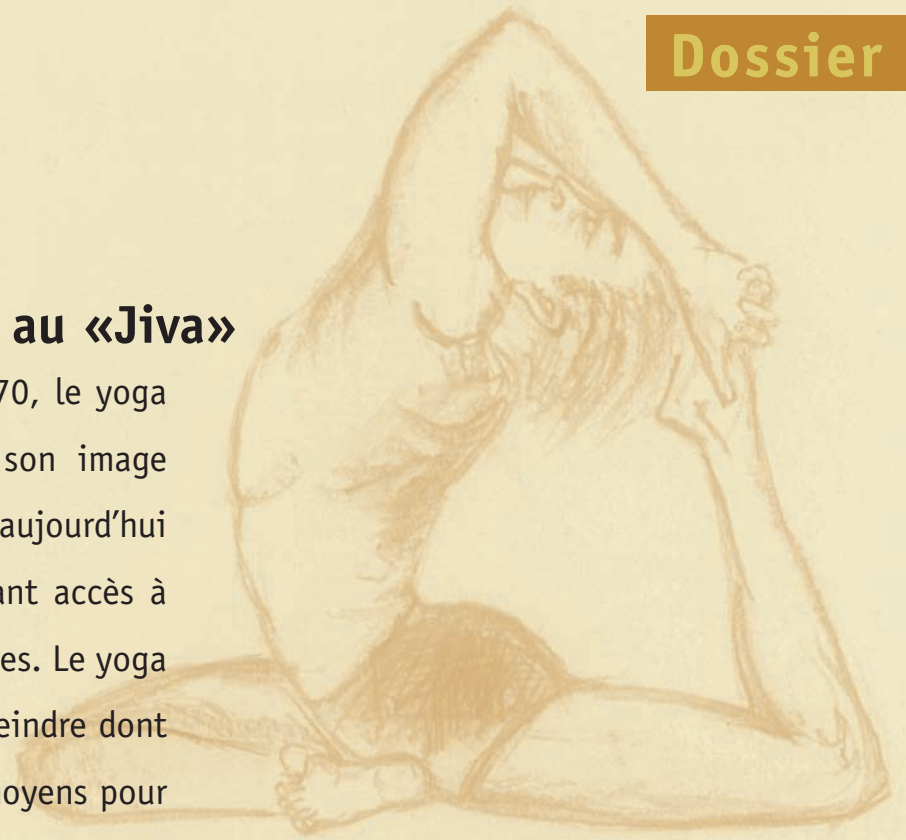


# Yoga,

## Des techniques au «Jiva»

Très populaire dans les années 70, le yoga a eu du mal à se défaire de son image «hippie». La discipline connaît aujourd'hui un renouveau, le pratiquant ayant accès à une grande diversité de techniques. Le yoga reste avant tout un «état» à atteindre dont les techniques ne sont que les moyens pour y parvenir.

par Jean-Louis & Francis Gianfermi



**D**epuis plusieurs années, la pratique du yoga est en plein essor. On en parle partout, dans les émissions de télévision, à la radio, dans les films, les magazines. Beaucoup de célébrités n'hésitent plus à dire qu'elles pratiquent le yoga alors qu'il y a quelques années encore la discipline avait une image très caricaturale: baba cool, mystique, saint homme, ascète, ou plus grave, celle des sectes.

### Pas «un», mais «des» yogas

Les effets extraordinaires du yoga sur les plans physique, nerveux, émotif et mental, ainsi que son vaste champ d'application, l'on fait reconnaître comme une véritable science pleine de sérieux, d'authentiques connaissances et d'efficacité, balayant ainsi peu à peu les images restrictives et péjoratives (si ce n'est les dérives de certains qui, sans en avoir les qualités ni les compétences, veulent jouer au guru...). Les centres de yoga se sont multipliés, on le pratique dans les entreprises, les hôpitaux et les prisons. Il fait aussi partie de plus en plus de l'entraînement des sportifs de haut niveau, et certains tentent même de l'introduire à l'école. Le yoga est tour à tour, une gymnastique douce adaptée pour tous; une

super méthode de relaxation, qui agit notamment contre le stress; une méthode d'harmonisation personnelle; un accès à la méditation; une technique pour conserver santé, jeunesse et force; une aide thérapeutique, etc. Tout cela est possible car il existe une grande variété de systèmes de yoga. Ceux-ci sont adaptés aux divers types de personnalité, de sensibilité et de tempérament. Ainsi chacun peut trouver un yoga qui lui correspond. Mais comme nos tempéraments sont variables et soumis au cours de notre vie à différents rythmes et circonstances, il est souvent nécessaire de connaître plusieurs yogas et d'utiliser celui qui nous convient au mieux: tantôt le Hatha yoga, tantôt le Raja yoga, ou le Bhakti yoga... Tous les yogas peuvent nous être utiles à un moment ou un autre de notre vie. Chacun

d'entre eux nous éclaire sur une partie de notre être. Pour cette raison, il n'y a pas à proprement parlé de système meilleur qu'un autre, il y en a des plus complets et des plus rapides c'est vrai, mais le meilleur est celui qui s'adapte à nos exigences et aux besoins du moment. Il n'y a pas non plus de yoga plus facile. Tous exigent une grande intensité et une pratique régulière. Le yogi avancé quant à lui utilise plusieurs yogas en même temps, et fait une synthèse de différents systèmes en fonction de sa per-

sonnalité. Voici les yogas les plus connus...

### Le Hatha yoga

Il est très répandu, au point que la grande majorité des cours aujourd'hui en France sont des cours de Hatha yoga ou l'un de ses dérivés. Cette technique utilise les postures, le *pranayama* (techniques de respiration), les *bandhas* (pour canaliser l'énergie) et les *mudras* (clés, littéralement, «attitudes», qui permettent l'ouverture de certaines zones mentales). C'est une méthode physico-psychique qui, en travaillant sur le corps, travaille aussi sur le mental. Il est une préparation indispensable à tous les autres yogas. Il correspond à des tempéraments physiques et sensuels.

### Le Raja yoga

Assez répandu en France, c'est le yoga de Pantajali, appelé à l'origine Ashtanga yoga (ou le «yoga en 8 étapes»). Son outil principal est la méditation, mais il utilise tout un ensemble de techniques (posture, pranayama, etc.) pour introduire celle-ci. Il développe considérablement la concentration et clarifie le mental. Il correspond aux cérébraux et aux tempéraments introvertis.

### Le Kundalini yoga

Il existe plusieurs centres de Kundalini yoga en France. L'un des plus grands maîtres actuels de ce yoga est Swami Satyananda, et plusieurs de ses

**Tous les  
yogas peuvent  
éclairer une  
partie de  
notre être.**

disciples l'enseignant dans notre pays. C'est une technique qui se sert et travaille directement sur l'énergie de base appelée *kundalini* et les fameux *chakras*. C'est aussi un système très complet, précis et rapide, dans lequel les erreurs peuvent avoir des conséquences indésirables ou dangereuses, ce qui nécessite la présence d'un vrai maître en la matière. Il utilise un ensemble de techniques, les postures, le pranayama, la concentration et la méditation, toutes dites tantriques, et aussi des techniques d'éveil direct de la kundalini. Il correspond aux tempéraments, actifs, volontaires et cartésiens.

## Le yoga Nidra

Plusieurs centres en France proposent le yoga Nidra, mais seuls ceux qui proviennent de l'école de Swami Satyananda connaissent vraiment la méthode et savent l'utiliser. C'est une technique très ancienne qui a été oubliée depuis des siècles. Elle a été redécouverte par Swami Satyananda qui l'a «dépoussiérée», structurée, et l'a fait connaître au monde entier. Le yoga Nidra n'est pas qu'une technique de relaxation, c'est un yoga à part entière capable de mener le pratiquant dans des états de conscience supérieure. Le corps physique n'étant pas l'outil principal de ce yoga, il permet de ce fait à un grand nombre de personnes de pratiquer un vrai yoga. Il est notamment très efficace pour atteindre rapidement la méditation, chose très difficile avec d'autres formes de yoga. Il correspond à tous les tempéraments, sauf les enfants et les hyperactifs.

## Et aussi...

Il existe d'autres systèmes moins répandus dans notre pays :

•Le **Nada yoga** et le **Mantra yoga** : ces deux systèmes sont très puissants, ils utilisent les sons et correspondent aux artistes et aux ultrasensibles.

•Le **Bhakti yoga** et le **Karma yoga** : le premier utilise la dévotion à une déité ou à un maître, il est basé sur les rituels et utilise aussi des techniques comme la méditation et les *mantras*. Le deuxième est le yoga des œuvres, le yoga de l'action désintéressée dans le monde.

Ce sont les deux principaux yogas utilisés dans les écoles (*ashram*) en Inde. En Occident, ces deux magnifiques

yogas sont souvent utilisés dans l'attirail des sectes. Ils correspondent aux tempéraments émotifs.

•Le **Jnana yoga** : très peu utilisé dans le monde, il utilise la lucidité, l'intelligence et la logique. Deux des grands maîtres de ce système sont Krisnamurti et Sri Aurobindo. Il correspond aux cérébraux.

Il existe encore d'autres systèmes très spécifiques et efficaces qu'il serait trop long de détailler ici, ainsi que de nouveaux yogas, d'origine assez récente (très développés aux Etats-

Unis\*), mais qui demandent

encore à faire la preuve

de leur efficacité. Car

l'essence du yoga, ainsi

que les techniques

supérieures de chaque

système, se transmet

depuis la nuit des temps

de maître à disciple,

de bouche à oreille, d'où

l'existence et l'importance des

lignées de maîtres. A noter qu'il est curieux de constater que les différentes écoles en Occident soient en compétition. Aux Indes, il en est tout autrement, les maîtres se réunissant entre eux et échangeant leurs expériences sur l'unique objectif qui leur importe : le yoga. Ils demandent à leurs élèves de faire le tour des différentes écoles afin qu'ils puissent obtenir une vue plus complète du yoga. Car le but en définitive de tous ces systèmes, c'est : le yoga.

## Au-delà des yogas, le yoga

A l'origine, les systèmes de yoga ne furent pas conçus pour les effets actuellement reconnus, bien que ces effets soient volontairement utilisés sur certains problèmes physiques, psychologiques, afin de corriger des déséquilibres. Seul le yoga était recherché. Mais qu'est-ce que le yoga ? Il serait difficile de le définir en quelques lignes, parce qu'il y a autant d'explications qu'il y en a de formes, mais aussi et surtout, parce que le yoga est un «état». Et les différents yogas sont les moyens d'atteindre l'objectif qu'est le yoga, mais ce ne sont pas le yoga. Le yoga commence par un état d'équilibre et culmine en *samadhi*. Les différents yogas sont des moyens d'équilibrer la dualité, les forces opposées, l'action et la réflexion, la force et la souplesse, le féminin et le masculin, l'attraction et la répulsion,

le ying et le yang, etc. Par cet équilibre, les forces opposées ne s'unissent pas, elles s'annulent, et donc ne sont plus agissantes. Grâce à cet équilibre, un état de conscience nouveau s'installe. Il s'installe progressivement, de manière à ne pas créer de troubles, tant physiques, que psychologiques. L'égo, avec ses peurs, ses fantasmes, ses frustrations, le doute, la culpabilité, le passé et le futur, qui sont ses domaines de prédilection, disparaît. Tant que l'équilibre des forces est maintenu, ces éléments ne se manifestent pas. Les attaches annihilées, ce qui apparaît alors est notre véritable nature, «le *jiva*, le moi, l'âme», libre de s'exprimer, d'agir et de s'épanouir, sans revanche ni compétition avec quiconque. Les fonctions de perception, d'action et de cognition se développent et s'affinent, la connaissance de soi commence... et culmine dans l'expérience appelée *samadhi*, but final du yoga.

## L'état du samadhi

Ignoré de la plupart, ou rangé dans la case «contes et légendes», le *samadhi* est généralement défini comme un état d'extase uniquement. Mais l'extase est possible parce qu'il y a une grande énergie à l'œuvre, et une conscience pour la reconnaître, et surtout la goûter. En outre, l'extase n'est pas l'ultime *samadhi*, il y en a d'autres. Le *samadhi* est un état de «super conscience joyeux». Et pour nous, *samadhi* ou pas, le yoga est une source de plaisir intense, quel que soit le niveau de la pratique. Avoir son corps «placé» par les postures, son souffle profond et calme par le pranayama, son mental détendu et clarifié par la relaxation, la concentration et la méditation, apportent déjà des sensations inouïes, et ce, dès le départ. Ainsi, le plaisir et la joie peuvent déjà être présents, sans attendre le *samadhi*... heureusement ! Ce n'est qu'une question d'énergie et de détente. La saturation de ces deux éléments dans l'individu amène au *samadhi*, qui n'est pas fait pour fuir la réalité et se réfugier dans un quelconque paradis, mais pour nous permettre de vivre la vie telle que nous sommes vraiment. Ce n'est pas la fin du «voyage», mais le début de la vie. ■

\*Comme le **Ashtanga yoga**, ou «Yoga dynamique», à ne pas confondre avec le **Ashtanga yoga de Pantajali**.