

*Le Yoga, la médecine et les addictions,
Mémoire, Capacité d'addictologie 2009-2010, Docteur B Journe*

~~~~~

# MEMOIRE

*Capacité d'addictologie  
et d'alcoologie clinique  
2009-2010,*

*Le Yoga,  
la médecine et les addictions,*

~~~~~

*Docteur Bruno Journe
Septembre 2010*

~~~~~



# AVANT PROPOS

Avant d'aborder ce mémoire, je dois préciser que j'ai du Yoga une connaissance essentiellement pratique. Ce sont les questions des relations entre psyché et soma qui m'ont mis très tôt sur le chemin du Yoga. La curiosité de ce que pouvaient être les limites, de ce qui existait au-delà des croyances m'ont fait rencontrer un maître de la non-dualité. J'ai suivi quelques décennies cet enseignement fait de silence et de quelques paroles, le Yoga ayant la place d'une intéressante activité.

Au début, je faisais aussi des études de médecine, j'ai donc associé les concepts, utilisant le Yoga comme un microscope (ou une longue vue) sur la physiologie et la psychologie. Devenu médecin, le Yoga est devenu une toile de fond, un complément d'examen clinique et d'observation, l'écoute du souffle, l'attention aux positions corporelle, l'attention aux ondulations de la psyché. Il est parfois un outil thérapeutique, quelques paroles pour apaiser, quelques exercices pour remettre des articulations en mouvement sans douleur. L'écoute des patients sous une forme de méditation, à même de répondre à bien des aspects des transferts et des projections.

Pour faire ce mémoire, j'ai d'abord consulté le savoir contenu dans la bibliothèque de médecine : très peu de chose, voire rien de conforme à ce que je connaissais du Yoga, une vingtaine d'étude scientifique (tentant de l'être), quelques thèses, du Yoga dévoyé et des oublis. J'ai donc pensé écrire un mémoire : « Le Yoga expliqué aux addicts et aux addictologues » traduire le Yoga en mots simples à partir de l'expérience que j'ai du Yoga et de la médecine. J'ai avancé quelques chapitres, et pour illustrer par des citations authentiques, ressorti les livres de ma bibliothèque et visité les bibliothèques de littérature et d'Orient... les citations ont pris une place majeures, au point d'envisager un mémoire fait uniquement de citations.

Le plan finalement retenu se divise en trois :

- 1- « **Le Yoga et la science** » (médicale), les études disponibles à ce jour (juin 2010)
- 2- « **Surtout pas le Yoga** », pourquoi le Yoga ne figure pas aux programmes des études
- 3- « **Oui au Yoga** » pourquoi s'intéresser au Yoga

Thèse et antithèse, la synthèse du Yoga est contenue dans sa définition : relier.

Ce mémoire est par définition « universitaire », donc un recueil des auteurs importants, de citations souvent in-extenso, de traductions des textes disponibles en Anglais.

Notre choix était d'éviter les termes en sanscrits pour ne pas alourdir la compréhension des textes. Bien sûr, les termes sanscrits sont présents dans les citations. Nous avons retranscrit en orthographe très simplifiée les lettres habituellement ponctuées. Le mot « Yoga » est le plus souvent écrit avec une majuscule par déférence envers ce sujet et envers ceux qui nous l'ont transmis. Nature, Univers sont alternativement écrits avec une minuscule ou une majuscule de même que dieu pour ne pas prendre parti de la place culturelle de ces mots.

# INTRODUCTION

*En ce qui concerne le rôle du comportement addictif comme analgésique, j'aimerais ajouter un facteur important, à savoir que le pouvoir de l'addiction est accru en ce qu'elle est presque toujours une réponse à une souffrance psychique du passé (remontant souvent à l'enfance) et que, comme tous les symptômes d'ordre psychologique, elle se révèle être une tentative enfantine de se soigner. Je soulignerai encore que, à la base, l'addiction est davantage une solution psychosomatique que psychologique à la souffrance psychique.*

*Les victimes de l'addiction sont toutes engagées dans une lutte contre les dépendances universelles propres à l'être humain, y compris l'illusion de redécouvrir le paradis perdu de l'enfance, la liberté, l'absence de toute responsabilité et de la notion de temps.  
**(McDougall Joyce, L'économie psychique de l'addiction)***

L'addiction est une problématique psychosomatique complexe et dérangeante. Le couple addict-produit crée une entité originale (et pathologique) et inaccessible. L'addiction est autant une maladie sociale que physique et psychique. Notre société produit des addictions. Autant par les produits que par les comportements : addictions aux pensées. Les sciences du marketing dépassent celles de l'éthique.

Le Yoga est à la fois sans histoire, réinventé à chaque séance, créatif et instantané, en même temps il nous amène vers les premiers questionnements et recherches de l'histoire humaine.

Le savoir que nous rencontrons en abordant le Yoga repose sur des fondements écrits il y a 2500 ans. Ces écrits sont des témoins de recherches, d'études et d'expérimentations beaucoup plus anciennes. Les cités de l'Indus ont 5000 ans, témoins d'une société raffinée. Les civilisations se sont développées parce que très tôt les humains se sont préoccupés du temps et des saisons, par le mouvement des étoiles. Le Yoga est un vestige du travail fait sur la physiologie et la psychologie aux mêmes époques. C'est une science des liens entre l'humain et la Nature (les éléments : eau, terre, feu, éther) et ce qui l'en distingue (dépasser les conditionnements). C'est aussi une investigation sur le temps et l'espace, le fini et l'infini. Par bien des aspects, l'étude du Yoga fait envisager que des réponses justes et efficaces ont été données depuis longtemps à des questions que certains se posent aujourd'hui (Conscience et inconscience, par exemple). La finalité du Yoga garanti à l'homme sa liberté.

Donner à entrevoir que l'humain est libre (de ses pensées et de sa condition) a de quoi intéresser addicts et addictologue. Proposer des pratiques psychosomatiques traditionnelles aux addictologues autant qu'aux addicts à un sens. Le Yoga est une technique psychosomatique éprouvée depuis deux ou trois mille ans !

Mise en garde ! Le Yoga n'est pas une gymnastique douce. Le Yoga est une forme de science que l'on aborde en apprenant d'abord à s'asseoir, à poser ses pensées, à prendre conscience que le

corps est en interaction, il se prolonge, sans limite. Ce sont les outils de compréhension qui sont activés.

Le Yoga n'est pas non plus une thérapeutique, il doit être proposé avec attention.

Page 2 : « **Le Yoga et la science** » (médicale), les études disponibles à ce jour (juin2010)

Page 23 : « **Surtout pas le Yoga** »,

pourquoi le Yoga ne figure pas aux programmes des études

Page 39 : « **Oui au Yoga** »

pourquoi s'intéresser au Yoga

les auteurs, les philosophe, le corps, le souffle, les énergies, quelques exercices.

Page 75 : « **Soi !** » (citation)

Page 76 : (I à VI) Bibliographie



# Le Yoga et la Science

*« Il n'y a pas de littérature scientifique ancienne plus vaste au monde que la littérature scientifique indienne, ou plus exactement que les littératures scientifiques indiennes... » (Jean Filliozat, Professeur au Collège de France. Conférence au Palais de la Découverte, 1955)*

## **Jean Filliozat :**

Dans : « La nature du yoga dans sa tradition », introduction au travail du Docteur Brosse (Etudes instrumentales des techniques du yoga) :

*Mais la recherche fondamentale, à laquelle il appartient de décrire avec précision les phénomènes du yoga indépendamment de toute spéculation ou utilisation hâtive, est restée jusqu'ici partielle et sporadique. Sa tâche est pourtant considérable et elle est double. Il lui faut, d'une part, examiner toute la tradition du yoga, ses raisons d'être, sa nature et ses buts pour ceux qui l'ont inventé ou le pratiquent, d'autre part, ses effets psychologiques et physiologiques. Dans ces conditions, cette recherche relève tout à la fois de plusieurs sciences humaines et biologiques très différentes. Elle est philologique et historique pour l'étude des sources écrites et des documents relatifs aux origines, à l'emploi et à l'extension des théories et des pratiques au cours du temps et dans l'aire de la civilisation indienne et de ses influences lointaines. Elle est philosophique dans la mesure où la théorie propose une cosmologie et une conception de l'homme. Elle est religieuse quand le yoga offre à l'individualité humaine une méthode de salut. Elle est sociologique à cause des modèles de comportement qu'introduit le yoga dans les sociétés et plus précisément dans certaines communautés. Elle est psychologique, biologique et physiologique par les mécanismes qu'il met en jeu.*

*Dans de pareilles hypothèses se laissent entraîner assez souvent même des savants qui ont fait une étude approfondie de la question. C'est chaque fois faute d'une délimitation très précise de ce que l'on peut entendre par yoga. Chacun connaît, il est vrai, la définition rigoureuse qu'en donne le manuel le plus classique, les Yogasûtra attribués à Patanjali : « le yoga est l'arrêt des mouvements de l'esprit » (1). Mais, le terme de yoga prenant ailleurs couramment une acception beaucoup plus large, cette définition apparaît comme trop limitative et s'appliquant essentiellement à la situation ultime à laquelle conduisent les exercices prescrits dans le manuel. C'est la définition du yoga par excellence, le « yoga royal », rājayoga, tel qu'il est conçu dans ce manuel, non celle du yoga en général. Ce dernier comprend bien d'autres formes, telles que le « yoga d'effort », halhayoga, où s'associe à un exercice psychique un entraînement physique à des postures*



*complexes du corps, ou bien le « yoga de dissolution », layayoga, qui dissout psychiquement par une suite de représentations appliquées aux éléments du corps, la gangue matérielle qu'est ce corps enveloppant l'« être en soi-même », Vâtman, ou encore le « yoga d'action », karmayoga et le « yoga de dévotion », bhaktiyoga, lesquels mettent en jeu respectivement une activité de comportement et de rituel et une inclination ardente vers l'Être suprême.*

*En outre, le yoga appartient au bouddhisme comme au brahmanisme ancien et à l'hindouisme qui est la forme actuelle du dernier, appelée « hindoue » par opposition à la religion musulmane, depuis l'implantation de celle-ci dans l'Inde. Le yoga est même pratiqué dans certains groupes musulmans non orthodoxes rapprochés de l'hindouisme. Il l'est encore à des fins profanes et techniques comme méthode d'acquisition de savoirs et de pouvoirs extraordinaires, voire comme adjuvant d'études et d'entraînements techniques. Bref, le nom de yoga peut désigner toute discipline rendant apte à toute maîtrise de quelque sorte que ce soit. C'est bien d'ailleurs le sens propre du mot qui signifie « mise sous un joug, ajustement, adaptation ».*

Ces lignes émanent d'un médecin qui a consacré une grande part de sa vie aux sciences de l'Inde. L'ampleur de la tâche de la recherche sur le Yoga est située. Le passage souligné définit le Yoga comme un outil de connaissance. Pour certains il est autant un microscope qu'un télescope dans l'observation du microcosme et du macrocosme. On touche ici cette ambiguïté : la recherche revient vers le chercheur.

*Le chercheur est le cherché.*

*(J. Klein ; L'ultime réalité)*

### Thérèse Brosse (1902-1991)

Le Docteur Thérèse Brosse, chef de clinique de cardiologie, entre 1935 et 1958, en Inde et à Paris, elle enregistre et analyse les manifestations psychosomatiques de la pratique du yoga.

Ce travail est unique en son genre, une étude systématique des modifications physiologiques obtenues par le yoga. Il est par bien des aspects désuet, les appareils disponibles peu performants par rapport à ce que l'on pourrait obtenir aujourd'hui. Quoiqu'il en soit, l'intérêt de ces démonstrations est limité parce que les appareils sont limités. Certains yoguis peuvent ralentir leur respiration et leur pulsation cardiaque à l'extrême, ils le disent, le montrent, on en a une preuve instrumentale. On ne comprend pas davantage la beauté d'une fleur en la disséquant, la science et le yoga ne font pas meilleur ménage que l'eau et le feu. Quelques neurophysiologistes mettent la tête de yoguis dans des pet-scan à la recherche du lieu de la conscience. Des tribus de psychologues attendent avec impatience le résultat de ces enquêtes.

Les conclusions du Docteur Brosse donnent des informations importantes sur le Yoga. L'intérêt majeur de ce travail reste dans la démonstration que le Yoga existe comme entité psycho-physiologique.

### **CONCLUSIONS**

*A l'issue d'un fragment de travail qui ne peut être qu'une introduction aux tâches immenses qu'il laisse entrevoir, il est difficile de résumer les enseignements qui se dégagent de documents parcellaires recueillis avec*

*des instruments imparfaits, dans les circonstances les plus complexes qui soient : celles qui impliquent les aspects les plus secrets et aussi les plus élevés de l'expression humaine.*

*Nous avons essayé de dégager, à la fin de chacun des chapitres, les conclusions partielles émanant des données expérimentales et ne reviendrons pas sur ces remarques particulières. Toutefois, certaines notions générales émanent de cet ensemble qui pourrait paraître confus et peuvent, nous semble-t-il, orienter des recherches spécialement adaptées aux problèmes entrevus.*

*Tout d'abord, la pratique du yoga est bien par excellence le domaine expérimental susceptible d'apporter au chercheur des données objectives qui soient la contrepartie physique et physiologique de réalisations subjectives riches de toutes les possibilités humaines. Ce n'est pas seulement la théorie du yoga qui nous invite à considérer comme immanentes, dans notre propre organisme, les potentialités les plus élevées : la pratique met en jeu des interférences dont l'efficacité dernière peut nous échapper, mais dont les manifestations biologiques doivent pouvoir tomber sous un contrôle organisé à cette fin.*

*L'un des éléments clefs du problème (et vraisemblablement même le point crucial à considérer pour placer les investigations dans un axe efficace) ressort aussi bien du témoignage des yogin que d'une vue d'ensemble de leurs expériences : c'est le « mystère » de la respiration, carrefour où se rencontrent les activités physiologiques, psychologiques et spirituelles (nous dénommons ainsi les expériences subjectives qui sont localisées par le yogin « hors » de la pensée), fonction qui exprime sur son propre plan l'activité des niveaux sus-jacents et qui possède aussi le pouvoir, sinon de les induire, du moins de les favoriser. La respiration doit receler pour les sciences humaines de profonds secrets biologiques et le yoga nous offre une occasion unique de déchiffrer ses difficiles leçons.*

*Le lien, on peut même dire la correspondance rigoureuse entre l'activité mentale et la fonction respiratoire, est l'une des données fondamentales de la psychophysiologie du yoga. Les rājayogin ou les grands rishi, qui pratiquent avant tout et directement le contrôle psychique, signalent que l'acquisition de cette maîtrise et les exercices qui y conduisent retentissent automatiquement sur la respiration qu'ils transforment et suspendent même presque totalement. « Si le mental est contrôlé, la respiration devient automatiquement contrôlé, dit Sri Ramana Maharshi », et plus loin : « la pensée intellectuelle et la respiration, la circulation... et les activités végétatives sont l'une et l'autre différents aspects de la même vie individuelle ». Et pour qui la maîtrise mentale s'avère directement impossible, les exercices respiratoires constituent un préliminaire efficace qui, chez un rājayogin, peut entraîner automatiquement le mental à la fixité, et qui, chez le hathayogin, constituera la base même de la maîtrise organique dans son ensemble.*

*Fonction à la fois automatique et volontaire, la respiration semble désignée par les lois de la vie pour assumer chez l'homme le privilège de cette dualité. En tant*

que mécanisme végétatif, elle se trouve obligatoirement, bien qu'involontairement, soumise à la vie psychique. En tant que possibilité volontaire, elle peut alors, en sens inverse mais non moins inéluctablement, intervenir sur le déroulement des fonctions psychiques. L'importance fondamentale de telles interférences qui constituent l'affirmation majeure de la théorie du yoga et la pierre angulaire de sa pratique au niveau psychosomatique, ne retiendra jamais trop l'intérêt du chercheur pour l'inciter à une étude approfondie.

Face à cette question primordiale, comment se situe le modeste témoignage expérimental dont nous venons de présenter les éléments principaux ?

A notre avis, il apparaît comme une confirmation et non pas, bien entendu, comme une découverte. Mais cette confirmation n'est peut-être pas inutile si elle permet d'entrevoir avec plus de précision la voie sur laquelle il conviendrait d'engager, sinon toute la recherche, du moins une partie de celle-ci.

Les enregistrements, en effet, accèdent les exercices que les yogin déclarent exécuter, aussi bien sur le plan physiologique que sur le plan psychique. Ils permettent, pour ainsi dire, de les suivre, un peu comme le tourneur de pages peut suivre sur la portée le déroulement d'une exécution musicale. Les tracés respiratoires, les caractères de l'électrocardiogramme et du pouls authentifient les différents épisodes d'un prânâyâma et nous en démontrent la rigoureuse ordonnance, l'interférence des bandha y prend place, et avec un peu d'habitude nous pouvons reconstituer à la lecture les étapes évolutives d'un exercice dont l'enregistrement signe le diagnostic.

De même, du point de vue psychique, la mise au point du mécanisme des périodes lentes et de leur signification, quelque imparfaite qu'elle soit, permet là aussi de vérifier pour le moins la continuité d'une dhârsanâ et de soupçonner sa qualité psychique. Et c'est la raison pour laquelle nous avons consacré tellement de temps à son expérimentation et tant de pages ici aussi à son exposé. Nous sommes convaincue maintenant du rôle primordial de la respiration et de la précision de son langage aussi bien que de celui des ondes à périodicité respiratoire qui traduisent un même état fonctionnel neuro-végétatif, en relation avec la fonction psychique. En sens inverse, ayant tant de fois enregistré les perturbations considérables que le prânâyâma impose au rythme respiratoire, nous n'avons pas de peine à imaginer que les fonctions corticales et sous-corticales associées à la vie psychique reçoivent des incitations propres à désarticuler les conditionnements de la vie subjective.

Telles qu'elles sont, nos méthodes d'enregistrement jusqu'ici peuvent être capables, si elles sont correctement exploitées, d'inscrire un protocole expérimental qui prend déjà un sens pour nous et nous familiarise peu à peu avec le déroulement vraisemblable de différentes étapes de la pratique. Le processus des interférences entre les différents niveaux de la constitution humaine risque d'appartenir pendant longtemps encore au domaine cryptogénétique. Mais les modifications biologiques concomitantes ou déterminantes, selon les cas, doivent jusqu'à une certaine limite pouvoir être captées par des détecteurs appropriés. Quels peuvent être ces derniers ?

*Le dépouillement des électrocardiogrammes et l'analyse de leurs transformations en regard des données de la biologie contemporaine nous laisse supposer que le phénomène fondamental réside sur le plan des échanges électrolytiques en rapport avec les exercices respiratoires. Or, la jeune science de l'électrochimie commence maintenant à découvrir des méthodes de détection qui, dans un proche avenir, vont nous permettre d'enregistrer sous forme d'énergie au niveau des échanges organiques, les transformations fonctionnelles colossales que réalise, sous tant d'aspects divers, cette science subjective de « l'énergie » à tous les niveaux que représente le yoga.*

*Nous voyons apparaître, en effet, au nombre de tant d'importantes communications scientifiques, des méthodes de mesures électrochimiques, des charges électriques portées par les colloïdes tissulaires. D'autre part, la mesure de la consommation électrique de nos échanges respiratoires permet de déduire que les phénomènes électriques sont primordiaux dans les modifications du potentiel de membrane, que l'ionisation joue un rôle capital dans les phénomènes de diffusion et que c'est dans la dynamique électronique que se situe le mécanisme. Les mêmes auteurs nous rappellent que notre consommation la plus importante d'électricité est liée à la respiration et que cette dernière nous permet de puiser dans le milieu ambiant la recharge nécessaire pour servir jusqu'aux confins de notre substance grise dont l'influx est maintenant démontré être un influx électrique.*

*Dans cette ligne de recherche, un appareil tel que l'électropneumogramme de Dussert et Louard, encore dénommé collecteur d'ions, peut donner les modulations inspiratoires et expiratoires de notre ionisation pulmonaire. Or, cet électropneumogramme présente non seulement des fluctuations d'ordre physiologique, mais aussi des fluctuations psychiques. C'est ici que nous sommes tentés de reprendre l'hypothèse par laquelle nous imaginions que le yogin, pour se faire inhumer, ne « ralentissait pas ses fonctions biologiques », mais « organisait » sur un plan « vertical », pourrait-on dire, les conditions vitales qu'il soustrayait « latéralement » à l'apport du milieu extérieur. De même que le samyama transforme la « morphologie » de la respiration, il transforme, cela va sans dire, l'homéostasie électrique dont cette morphologie n'est sans doute qu'une transcription. Et Sri Ramana Maharshi ne nous dit-il pas que la pratique du sarçiyama peut suspendre la respiration ? Ici, sans inhumation, la situation biologique semble être la même et force nous est d'admettre des transpositions fonctionnelles dont il serait important de posséder pour le moins la signature électrique. Cela sans soustraire, bien entendu, aucune des possibilités expérimentales utilisées jusqu'ici et plus que jamais nécessaires à exploiter.*

*Voilà ce qui, à notre avis, pourrait contribuer à éclairer de prochaines investigations expérimentales dans le domaine du yoga. Peut-être les chercheurs auront-ils la bonne fortune d'enregistrer de temps à autre d'importantes et inhabituelles modifications électro-encéphalographiques en rapport avec des expériences subjectives plus approfondies et pourront-ils alors en rendre compte plus aisément. Mais peut-être aussi interpréterons-nous plus facilement la négativité même de certaines explorations.*

*Nos connaissances psychosomatiques nous laissent déjà entrevoir bien des causes subtiles à la maladie, mais l'approche scientifique du yoga devrait nous*

*familiariser progressivement avec les lois de la santé que l'adepte ne semble pas transgresser au cours même des exercices les plus insolites. De nouvelles disciplines et une hygiène rénovée peuvent sans doute aider l'homme de l'espace à surmonter victorieusement les pires vicissitudes imposées à son organisme. Mais, dans le domaine du yoga, on ne peut explorer les lois de la santé physique sans enregistrer par là même les lois de la santé mentale. Nous avons pu déjà, au cours de nos expériences, voir le rapport étroit de la respiration avec les attitudes sociales positives ou négatives du sujet examiné. Et n'aurons-nous pas la surprise, en examinant des sujets qui retirent leur intérêt du monde extérieur, d'assister à la construction d'attitudes psychologiques propres précisément à dissoudre les conflits sociaux. A vrai dire, elles sont déjà construites, car au nombre des qualités préliminaires à l'exercice du yoga figure l' « inoffensivité ».*

*La tâche est difficile pour qui veut tenter de soulever scientifiquement un coin du voile qui dissimule aux yeux de l'Occidental les réalités intérieures que poursuit le yogin. Les déceptions peuvent être nombreuses, mais sans doute temporaires et seulement apparentes.*

*Si nous pensons avec Teilhard de Chardin : « Encore un peu et une science de l'homme aura remplacé ce qui n'était encore que la science humaine », et si nous admettons avec lui que cette science comportera une « énergétique Humaine », alors l'étude expérimentale du yoga semble destinée, par nature, à tracer d'utiles jalons tout au long de cette orientation nouvelle.*

#### Les appareils d'observation un peu modifié ont un autre intérêt, il s'agit du « Biofeedback » :

L'appareil mesure une donnée biologique variable avec des facteurs psychologiques, il est conditionné pour rendre de façon intelligible (un son plus ou moins aigue, une lampe plus ou moins brillante, un cadran...) les variations biologiques. Les variables mesurables sont nombreuses : l'électromyogramme, la température ou la résistivité cutanée, le rythme cardiaque ou même l'activité électrique cérébrale. La personne avec cet appareil objective ses impressions de détente ou de stress. Le thérapeute qui guide la séance mesure l'impact de ses indications, de ses paroles et de son ton, de ses gestes et sa position. L'appareil donne un reflet de la sensibilité et de la réceptivité de la personne

J'ai travaillé quelques années avec ces appareils. Ils m'ont permis d'objectiver ce que je pouvais faire sur moi-même, et avec mes patients, d'expérimenter la justesse et la puissance du Yoga qui m'avait été enseigné. Pour détendre, par exemple, le plus efficace est d'amener le corps dans les perceptions de l'environnement : dessous puis autour. Une personne sur deux n'a pas accès aux perceptions d'un corps au repos, c'est par des évocations d'environnement que l'on obtiendra une modification des tensions et de la conscience du corps. On demandera à la personne de proposer les situations qui évoquent une détente : la mer, le sable, le vent, la nature, une rivière, l'herbe, les arbres... etc.

**Le biofeedback et les méthodes de relaxation, Journe B. Congrès mondial de relaxation, Paris 1986**

Les neurones miroirs, connaître et agir avec l'autre :

La cognition motrice et son rôle dans la phylogénie et l'ontogénie de la compréhension de l'action. Résumé : La vie sociale repose en grande partie sur la capacité à comprendre les intentions à travers les comportements des autres. Ces quelques dernières années ont été animées par des études d'éthologie et de psychologie et par des découvertes de neurophysiologie. En particulier, les propriétés fonctionnelles des neurones miroirs indiquent que la compréhension de l'action repose d'abord sur une cognition motrice et sous-tend sa propre capacité à agir. Cet article vise à élaborer et motiver le rôle pivot de la cognition motrice, il apporte un substrat biologique plausible et une théorie unitaire de la phylogénie et l'ontogénie de la compréhension de l'action et aussi de ses anomalies, dans le cas des désordres autistiques.

**Motor cognition and its role in the phylogeny and ontogeny of action understanding, Gallese V. Rochat M. et al. *Developmental Psychology* © 2009 American Psychological Association 2009, Vol. 45, No. 1, 103–113**

La punition altruiste :

Dans les sciences sociales, les économistes ont de bonnes raisons de chercher à comprendre la nature de la coopération entre les humains. La revue *Nature* a publié en 2002 une expérience impressionnante qui démontre l'existence d'un lien social fort à travers la « punition altruiste ».

Une forme d'énergie réunit les sociétés humaines, la morale a canalisé et codifié cette énergie. Certaines morales parlent de « l'amour du prochain », d'autres « de respect », d'autres de « concurrence » et d'autres « d'autodétermination ».

Les addictions sont évidemment des transgressions autant que des provocations à l'ordre social. Pour d'autres addicts, c'est la façon dont ils ont rencontré ces contraintes (la famille, l'école, la rue) qui modèlent leurs réactions.

« La punition altruiste » est un concept que les addictologues doivent mettre au premier plan de leurs grilles d'observation du patient (les contre-transferts). Il est souvent très difficile de ne pas rentrer dans la provocation du patient et de son addiction. Quelques addictologues s'accordent à penser que le traitement commence par l'acceptation de ces énergies projetées par le patient.

La citation de cette étude dans un traité sur le Yoga est justifiée à différents niveaux. Le Yoga est attentif et agit sur les « énergies » ; pour le Yoga, rien ne distingue vie individuelle, vie psychologique et vie sociale, ils apparaissent comme des niveaux différents d'énergie.

**Fehr E. Gächter S. Altruistic punishment in humans. *Nature* 2002, 415 : 137-40].**

Généralités :

« Des milliers de d'études ont montré que l'on peut apprendre à contrôler des paramètres physiologiques avec le Yoga, écrit l'Institut National de la Santé des Etats-Unis des Médecines Alternatives. Malgré l'intérêt croissant pour le Yoga des patients et des académies, peu d'études d'efficacité sont conduites. Les essais scientifiques sur le Yoga sont difficiles à mettre en œuvre puisque les participants doivent s'impliquer. Le Yoga n'a pas d'effets rapides sur la santé mais réserve des surprises à ceux qui en feront l'effort. » « L'apport immédiat de la pratique prend la priorité sur la recherche »

**Meditating on yogic science, Kelly Morris; *The Lancet*, vol 351 April 1998: 1038**

Le yoga et l'hypnotisme, dans le Lancet en 1904 :

La pratique du yoga, ou autodiscipline mystique est commune dans toute l'Inde et sans distinction défendue par les occultistes Américains, et plus mystérieusement par leurs imitateurs Anglais. Du point de vue de la psychologie scientifique cette pratique est simplement un moyen de pittoresque d'induire un état hypnotique comme ceux étudiés par ces médecins dont nombre de patients hystériques croient dans les doctrines de la dernière Madame Blavatsky. Les effets de la pratique du yoga doit être aussi mauvaise pour les nerfs que dangereuse pour les enfants à naître de ses pratiquants.

**Yoga and hypnotism, The Lancet 20 feb 1904 p 533**

Un modèle neuro-physiologique :

Les interventions psychosomatiques sont bénéfiques dans les affections physiques et mentales liées aux stress. La recherche présentée montre les associations entre les désordres émotionnels et le tonus vagal comme les variations du rythme cardiaques. Un modèle neurophysiologique d'une respiration yogique, propose d'intégrer le yoga et la théorie poly-vagale, la stimulation vagale, l'hyperventilation et l'observation clinique. La respiration yogique est une méthode de choix pour équilibrer le système nerveux autonome et influencer les désordres liés aux stress. De nombreuses études démontrent les effets des respirations du yoga sur les fonctions cérébrales et des paramètres physiologiques mais les mécanismes n'ont pas été identifiés. Sudarshan Kriya yoga (SKY) une séquence de techniques de respirations spécifiques (Ujaï, Basrika et Sudarshan Kriya) peut améliorer l'anxiété, la dépression, le stress quotidien, les stress post-traumatiques et les stress des maladies. Les mécanismes qui contribuent à un état de calme vigilant augmentent l'activité des circuits parasympathiques, diminuent la réponse des systèmes du stress, équilibrent le système neuroendocrinien et les générateurs thalamiques. Ce modèle contribue concrètement à ouvrir des voies de recherches et des applications cliniques.

**Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part I- neurophysiologic model. Columbia College of Physicians and Surgeons, New York, NY, USA. J Altern Complement Med. 2005 Apr;11(2):383-4.**

Des applications cliniques et des lignes de conduites :

La respiration yogique est une méthode exceptionnelle pour équilibrer le système nerveux autonome et agir sur les désordres liés aux stress physiques et psychologiques. La première partie de cette série a présenté les théories neurophysiologiques des effets de Sudarshan Kriya Yoga (SKY). La deuxième partie décrit les études cliniques, nos observations cliniques, et donne les cadres (guidelines) pour une utilisation sûre et efficace des techniques de respiration yogique dans une large gamme d'application clinique.

Bien que davantage d'études cliniques soient nécessaire pour documenter les bénéfices des programmes qui combinent les pranayama (respiration), les asanas (positions) et la méditation, il y a suffisamment de preuves pour considérer le Sudarshan Kriya Yoga comme bénéfique, à bas-risque, peu coûteux, en complément aux traitements des stress, de l'anxiété, les pathologies de

stress post-traumatique (PTSD), la dépression, le stress des maladies, les addictions, et la rééducation de détenus. SKY a été utilisé pour intervenir en santé publique dans des cas de désastres pour soulager le (PTSD) chez les survivants.

Les techniques yogiques améliorent le ressenti, l'humeur, l'attention, la concentration et la tolérance aux stress. Un entraînement approprié par un enseignant habilité et trente minutes de pratique tous les jours apporte les meilleurs bénéfices. Les soignants jouent un rôle essentiel pour encourager les patients à maintenir leur pratique du yoga.

**Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety and depression: part-II, clinical applications and guidelines. The Journal of alternative and complementary medicine ; Vol 11 :4 pp 711-717**

#### Le yoga, la médecine Siddha et l'alchimie :

« Sans aucun doute, la médecine Siddha dérive de l'alchimie. Les sources d'inspiration de l'alchimie Indienne en générale, et de l'alchimie du Siddha en particulier, ont été l'alchimie Chinoise Taoiste. En Inde, les Yoga Sutras (aphorisme du yoga attribués au sage Patanjali, deuxième siècle avant JC) défendent le contrôle du souffle, la concentration spirituelle, la maîtrise des sens, la méditation intense, au côté de postures et d'exercices pour l'harmonie psychosomatique. Un des aphorismes parle des pouvoirs psychiques que le yogui tantrique peut obtenir par cinq méthodes dont une utilise les herbes et les drogues. Le yogui qui a acquis ces pouvoirs surhumains, siddhi, est appelé Siddha, Parfait ou Accompli.

Autour du cinquième siècle en Inde émerge le Tantrisme, un ensemble ésotérique complexe de pratiques, l'image du masculin et du féminin dans une union divine, la contemplation de diagrammes rituels, des incantations mystiques, des techniques sexuelles, la méditation rigoureuse, le jeûne et une nourriture précise, des préparations de réjouvénations, le tout pour obtenir une longue vie et des pouvoirs surnaturels. Les concepts du Ying-Yang et celui des bienheureux immortels, associés aux idées de base de l'alchimie centrées sur le mercure et le soufre, peuvent avoir attiré les disciples du tantrisme, puisque leurs pensées et leurs pratique sont très similaires, voire identiques à celles de Chinois. Les moines Bouddhistes ont eu des contacts avec la Chine et des moines Chinois ont visité l'Inde et ont probablement joué de grands rôles dans ces apports extérieurs. Dans les quatre siècles suivants ces idées ont été assimilées et le mercure comme le soufre sont devenus des principes créatifs de Shiva. »

**Siddha medicine: an overview. B V Subbarayappa. THE LANCET 1997 dec ; Vol 350, 1841**

#### Revue de la littérature, le yoga dans les soins du cancer :

« Neuf études sur l'intérêt du yoga dans la qualité de vie de personnes atteintes de cancer montrent de modestes améliorations de la qualité du sommeil, de l'humeur, du stress, de l'anxiété liée au cancer, des symptômes liés au cancer, et globalement sur la qualité de la vie. Des études menées sur d'autres populations de patients et des personnes en bonne santé ont montré des effets bénéfiques sur des symptômes physiques et psychologiques, et aussi sur d'autres aspects de la condition physique. CONCLUSIONS : L'étude de la littérature émergente sur le yoga et le cancer offre des données préliminaires sur la faisabilité et l'efficacité de la pratique du yoga, toutefois, il manque des études contrôlées. De plus amples recherches sont nécessaires pour déterminer la reproductibilité de ces effets et identifier les mécanismes sous-jacents.



**Cancer control : journal of the Moffitt Cancer Center 2005 Jul;12(3):165-71.**

L'anxiété plus que la dépression :

Le yoga est proposé comme une méthode pour diminuer le stress, dans le traitement de la dépression et de l'anxiété. La fréquence de ces symptômes malheureusement augmente régulièrement. Le but de cette étude est d'évaluer l'influence du yoga sur la dépression et l'anxiété chez des patientes adressées à la « clinique du yoga ». L'étude s'est déroulée sur un an, à leur arrivée les patientes étaient évaluées avec les tests de Beck et Spielberger, ensuite divisée en deux groupes randomisés. Le groupe intervention participait deux fois par semaines à une classe de yoga de 90 mn pendant deux mois. Le groupe contrôle était mis sur une liste d'attente. Les deux groupes étaient évalués au bout de deux mois. Les résultats montrent une diminution non significative de la dépression ( $p=0,13$ ) et par contre une diminution significative des états anxieux et des traits anxieux ( $p<0,001$ ). Conclusion : cette étude montre que deux mois de classes de yoga apportent un complément ou une alternative aux traitements des désordres anxieux.

**Effect of yoga on depression and anxiety of women referred to yoga clinic; M. Javanbakht, M. Morvarid , R. Hejazi Kenari, Iran. Abstracts for Poster Session II / European Psychiatry 23 (2008) S192eS303**

Les effets d'une respiration rythmée sur les fonctions immunitaires et la dépendance au tabac

Résumé : Le stress est un processus psycho-physiologique, il agit à travers l'axe immuno-neuro-endocrinien, il affecte les fonctions cellulaires et les fonctions immunitaires de l'organisme, conduit à la maladie, dont le cancer. Le stress est aussi lié à la consommation de tabac et l'abus de substances, qui conduisent à leurs tours aux maladies. Sudarshan Kriya (SK) et Pranayama (P), sont des processus de respiration rythmique, connus pour réduire le stress et d'améliorer les fonctions immunitaires. Des patients atteints de cancer, qui avaient terminé leur thérapie conventionnelles ont été étudiés. La pratique des respirations SK et P a fortement augmenté la proportion des « Natural Killer » (NK) ( $P<0.001$ ) aux semaines 12 et 24, comparées aux mesures du début. L'augmentation des cellules NK à la semaine 24 était significative ( $P<0.05$ ) comparée au groupe contrôle. Il n'y avait aucun effet sur les sous-ensembles des cellules T après les respirations rythmiques, SK et P dans le groupe étude comme le groupe contrôle. Les respirations rythmiques, SK et P ont aidé à contrôler l'usage du tabac chez 21 % des personnes suivies sur 6 mois de pratique. Nous concluons que ce processus de respiration (SK et P) est à la fois économique et facile à apprendre et à pratiquer, qu'il augmente le nombre des cellules NK et réduit la consommation de tabac. Ces résultats doivent être confirmés par des études sur des populations plus grandes et randomisées, pour montrer que la pratique régulière de SK et P peut réduire l'incidence et la progression du cancer. MOTS-clés : respiration rythmique ; Sudarshan Kriya et Pranayam ; fonction immunitaire ; la dépendance au tabac

**XX Ann. N.Y. Acad. Sci. 1056: 242–252 (2005).**

Yoga, un outil pour améliorer la qualité de la vie dans les cas de pancréatite chronique :

Résultats : 60 patients ont été inclus dans l'étude, 8 en sont sortis, 30 ont été randomisés dans le groupe yoga, 30 dans le groupe contrôle. Des améliorations significatives ont été observées sur tous les aspects de la qualité de la vie, des symptômes de stress, des changements d'humeur, de la dépendance à l'alcool et de l'appétit après 12 semaines. La sensation de bien-être et le souhait de continuer la pratique du yoga dans le futur étaient réels dans groupe traité. Il n'y avait pas de différence dans le groupe contrôle.

**Yoga: A tool for improving the quality of life in chronic pancreatitis; Surinder S et al; World J Gastroenterol 2007 January 21; 13(3): 391-397**

La méditation du Kundalini Yoga pour traiter des troubles psychiatrique et les addictions :

L'ancien système du Kundalini yoga comprend une vaste gamme de techniques de méditation. Une partie de ces techniques s'est révélée active dans le traitement de troubles psychiatriques tels que nous les connaissons aujourd'hui. Une forme de méditation s'est montrée spécifique pour le traitement des troubles obsessionnels-compulsif (TOC), le quatrième trouble psychiatrique le plus courant et le dixième de plus handicapant au monde. Deux essais cliniques publiés sont décrits ici pour le traitement des TOC utilisant un protocole spécifique du yoga Kundalini. Ce protocole TOC décrit des techniques aussi utiles pour un large éventail de troubles anxieux. Une technique est utile pour apprendre à gérer la peur, une contre la colère, une dans les défis intellectuels, une pour transformer les pensées négatives en pensées positives. Une partie de ce protocole est inclus ici et publiée ailleurs en détail. En outre, d'autres techniques de méditation contre des troubles spécifiques sont incluses ici dans le but d'attirer l'attention de la communauté médicale et scientifique sur ces outils. Ces techniques sont spécifiques pour les phobies, les addictions et les toxicomanies, les troubles dépressifs majeurs, dyslexie, chagrin, insomnie et autres troubles du sommeil.

**Une introduction aux techniques de méditation du Kundalini Yoga spécifiques des traitements de troubles psychiatrique. Shannahoff-Khalsa D. J Alternative Compl Med Vol 10, N 1, 2004, pp. 91–101**

Le yoga, un traitement cognitivo-comportementale :

Résumé : Cette méta-analyse a examiné 53 essais contrôlés de traitements cognitivo-comportementaux (TCC) pour des adultes diagnostiqués pour troubles liés à la consommation de l'alcool ou de drogues illicites. Le but était de fournir une image globale de l'efficacité du traitement par les TCC et pour identifier les patients répondeurs au traitement et les facteurs prédictifs des effets des TCC. Résultats : A travers ces études, les TCC produisent des bénéfices petits mais statistiquement significatifs ( $g = 0.154$ ,  $p < .005$ ). L'effet commun a été quelque peu inférieur à 6 à 9 mois ( $g = 0.115$ ,  $p < .005$ ) et continue à diminuer à 12 mois de suivi ( $g = 0.096$ ,  $p < .05$ ). L'effet de la TCC a été plus important dans les études des consommateurs de marijuana ( $g = 0.513$ ,  $p < .005$ ) et dans les études sans groupes contrôles non traités ( $g = 0.796$ ,  $p < .005$ ). Les Analyses de Méta-régression ont indiqué que le pourcentage de femmes participants était associé positivement et le nombre de séances de traitement négativement associé à la taille de l'effet. Conclusions : Les constatations démontrent l'utilité des TCC sur un échantillon large et diversifié d'études et dans des

conditions rigoureuses pour établir l'efficacité. Effets de la TCC étaient plus puissants pour les utilisateurs de marijuana, lorsque la TCC a été comparée à des groupes non traités et peut-être plus efficace chez les femmes que les hommes et délivré sous forme de brève.

**Traitement cognitivo-comportementale d'adultes consommateurs d'alcool et de drogues illicites : une méta-analyse d'essais contrôlé et randomisés. (J. Stud. Alcohol Drugs 70: 516-527, 2009)**

#### Douze ans d'expérience du yoga en psychiatrie :

L'auteur décrit son expérience de l'utilisation du yoga dans la prévention et le traitement des problèmes liés à l'usage de l'alcool et des drogues, dans les maladies psychosomatiques, les névroses, la psychiatrie gériatriques, et dans quelques autres domaines. Il traite des problèmes du yoga en psychiatrie comme la compliance, les aspects systémiques, les indications et contre-indications en fonction des cas et des personnalités des patients. L'utilité du yoga est soulignée dans la prévention du stress et du burn-out chez les professionnels de santé.

**Twelve years of experience with yoga in psychiatry. Nesor K. International journal of psychosomatics : official publication of the International Psychosomatics Institute; 1993;40(1-4):105-7**

#### Yoga et dépression :

Les participants : 28 volontaires de 18 à 29 ans, sans expérience du yoga, présentant un niveau modéré de dépression, ni diagnostiqués, ni traités. Intervention : les sujets du groupe yoga reçoivent deux classes d'une heure de yoga Iyengar toutes les semaines pendant cinq semaines. Les classes mettent l'accent sur des postures supposées améliorer la dépression, en particulier des extensions, des poses debout et inversées. Les mesures : échelles de Beck, d'anxiété, profil des humeurs, cortisol à jeun. Résultats : diminution importante des sentiments de dépression et de l'anxiété. Ces effets apparaissent au milieu du traitement et se maintiennent à la fin. Les expérimentateurs rapportent une amélioration de leur humeur et une moindre sensation de fatigue à la suite des classes. Le cortisol matinal était significativement plus élevé dans le groupe traité.

**Une intervention par le yoga pour de jeunes adultes présentant des symptômes élevés de dépression, Woolery A et al. Altern ther health med. 2004 ; 10(2) : 60-63**

#### Le Yoga s'occupe des schémas cognitifs :

RÉSUMÉ : Selon Young (1990, 1995), des schémas mal adaptés se développent pendant l'enfance, s'étendent et s'élaborent tout au long de la vie, s'intégrant à la personnalité. Schmidt et coll. (1995) postulent qu'à l'âge adulte, ces schémas peuvent entraîner des troubles pathologiques. Nous nous sommes interrogés quant à l'existence et l'évolution de ces schémas mal adaptés chez une population d'alcool-dépendants. Le matériel utilisé est le Questionnaire d'Attitudes (questionnaire de Schmidt et coll., 1995, version française de Rusinek, 1997) qui mesure la présence et l'activité de 13 schémas mal adaptés (Incompétence, Carence émotionnelle, Isolement, Autocontrôle

insuffisant, Méfiance, Abnégation/Sacrifice de soi, Sens moral implacable, Abandon, Attachement, Vulnérabilité, Dépendance, Inhibition émotionnelle, Peur de perdre le contrôle). Le groupe de sujets alcoolo-dépendants a répondu deux fois au Questionnaire d'Attitudes : une fois en ayant pour consigne de le remplir en fonction de leurs souvenirs avant l'âge de 12 ans, et la seconde fois en fonction des six derniers mois. Les résultats obtenus montrent qu'à l'âge adulte, les sujets alcoolo-dépendants possèdent des schémas précoces mal adaptés plus actifs que le groupe contrôle, et ce pour 12 des 13 schémas étudiés. De plus, une évolution de certains schémas est observée dans le sens d'une activité plus forte de ces schémas à l'âge adulte, chez les alcoolo-dépendants. Il s'agit des schémas « Autocontrôle insuffisant », « Méfiance », « Sacrifice », « Abandon » et « Peur de perdre le contrôle ». Ces résultats semblent donc en adéquation avec les hypothèses formulées par Young (1990, 1995) et Schmidt et coll. (1995). Nous concluons sur quelques axes de recherche futurs.

**CONCLUSIONS** Comparés à un groupe contrôle, les scores au questionnaire sont significativement différents chez la population alcoolo-dépendante. En effet, les résultats semblent bien indiquer que les alcoolo-dépendants posséderaient des schémas précoces mal adaptés plus présents ou plus actifs que des sujets non alcoolo-dépendants, à l'âge adulte. Certains sont déjà présents durant l'enfance. Par ailleurs, il semblerait qu'il y ait bien une évolution de certains de ces schémas chez les alcoolo-dépendants dans le sens d'une activité plus forte de ces schémas à l'âge adulte, ils seraient plus rigides comme le postulent Young et Kosko. S'il est vrai que cette recherche ne s'inscrit pour l'instant que dans un cadre purement théorique, des explorations ultérieures permettront de nous indiquer quelles seront les applications sur le plan clinique. Des travaux ultérieurs seraient à réaliser afin d'évaluer l'impact d'une prise en charge cognitivo-comportementale sur ces schémas mal adaptés, au travers d'une comparaison de ces schémas en pré- et post-thérapeutique. De même, il serait utile de poursuivre ces travaux de manière à vérifier les hypothèses soulevées. En effet, Young et coll. (1995) postulent que différents facteurs tels que le milieu familial (notamment la famille) contribuent à la formation d'un schéma. Il serait donc intéressant d'évaluer si la présence ou non d'antécédents familiaux d'alcoolo-dépendance a un effet sur l'activation d'un schéma. Enfin, nous pourrions nous demander s'il existe des différences au niveau des schémas selon le type d'attentes positives que l'alcoolo-dépendant a envers l'alcool. Ce sont autant de pistes qu'il pourrait être intéressant d'explorer par la suite.

**Hypothèse de l'existence et de l'évolution de schémas cognitifs mal adaptés chez l'alcoolo-dépendant ; F. Decouvelaere, P. Graziani J TCC 2002, 12, 2, 43-48**

#### Ethnomédecine :

Ces études ethnosociologiques concernent les relations au corps et au psychisme en Inde. Elles s'intéressent à la médecine Siddha. Le yoga tient une place modeste dans ce travail, par contre les approches des éléments : l'eau, le feu... constitutifs du corps, les relations au macrocosme et microcosme sont communs au yoga et à la médecine traditionnelle.

**Le corps affligé, la conception du corps dans les médecines indiennes et l'usage de la possession en Inde du Sud. Sebastia B HAL mai 2008, publication du CNRS Sciences Sociales**

#### Des outils psychométriques pour le yoga :

Cet article est une revue de littérature des outils de mesures qui permettent de mettre noir sur blanc les dimensions spirituelles et transpersonnelles. Outils nécessaires à l'évaluation d'intervention par le yoga. Les neuf outils décrits et discutés comportent les programmes de conscience modifiée, les tensions égocentriques, les manifestations spirituelles, l'adhésion aux principes religieux hindous (pour le hindous : le sens, le contrôle, les relations), la mesure du rang hindou (croyance et pratique au quotidien), le niveau d'expansion du Soi, l'orientation spirituelle, la spiritualité transcendante et l'inventaire de personnalité Védique (Tamasique, satvique, rajasique). Les auteurs donnent le cadre de l'intérêt et des limites de ces mesures psychométriques et proposent des axes de recherches.

**Mesure des données spirituelles et transpersonnelles pour l'usage des recherches en yoga, MacDonald D. Friedman H. International Journal of Yoga, Vol 2.1 2009**

#### Neurobiologie et Spiritualité :

Les pratiques spirituelles ont été proposées pour avoir de multiples bénéfices qui concernent aussi la santé mentale. Les bases neurologiques des effets de la méditation sont lentement mises à jour avec les techniques d'imagerie. Les méthodologies définies des études avancent vers l'implication des cortex préfrontaux et pariétaux. Les données disponibles sur la méditation montrent une activation du réseau de l'attention du cortex préfrontal. La neuro-imagerie montre que l'état méditatif résulte de l'activation du cortex préfrontal, l'activation du thalamus et l'inhibition du noyau réticulé thalamique avec pour résultat une déafférention fonctionnelle du lobe pariétal. La neurochimie est modifiée, la pratique de la méditation concerne les neurotransmetteurs. Ces modifications dans les neurotransmetteurs expliquent les effets favorables sur l'anxiété et l'humeur.

**Neurobiology and Spirituality. Mohandas E., Med Mental Health, Science, Religion, Well-being MSM 2008: 63-80**

#### Effets du yoga sur le métabolisme :

L'indice métabolique est un indicateur de l'activité autonome. Des études préliminaires sur le yoga ont montré une réduction du métabolisme liée à la réduction du tonus sympathique. L'objectif de cette étude est de montrer les effets d'un entraînement au yoga sur le métabolisme diurne de pratiquants, deux fois par jour, le matin à 6 heures, le soir à 21 h. L'étude a porté sur 88 volontaires en bonne santé, en utilisant un calorimètre indirect, à l'école de yoga de Bangalore en Inde. Les résultats montrent en comparaison à un groupe sans yoga, une diminution du métabolisme de 12% le soir et 16% le matin. Ces diminutions s'expliquent par la meilleure gestion des stress, la stabilité du système nerveux autonome apportées par le yoga.

**Long-term effect of yogic practice on diurnal metabolic rates of healthy subjects. Chaya MS. Nagendra HR ; Int J yoga (IJOY) Vol 1.1 jan 2008**

Les effets du yoga sur les performances scolaires en relation avec la gestion du stress :

L'objectif principal de cette étude est de définir les effets du yoga sur les performances scolaires en relation avec le stress. L'étude a débuté avec 800 étudiants entre 14 et 15 ans, des batteries de test sur le stress (BBSS) ont définis 159 étudiants à haut niveau de stress et 142 à bas niveau de stress. Deux groupes randomisés ont formé un groupe témoin et un groupe intervention qui a reçu un cours d'une heure de yoga pendant 7 semaines. Résultats : les étudiants qui ont pratiqués le yoga ont de meilleurs résultats.

**Effect of yoga on academic performance in relation to stress. Kauts A. Shama N. int J o Y. Vol 2:1 38-43**

Un essai contrôlé sur les effets du yoga sur la personnalité (Gunas) :

Objectif : étudier l'efficacité du yoga sur le Guna (mesure de la personnalité yogique) et la santé générale d'adultes normaux. Les résultats montrent une amélioration « satvique » (bienveillant et contrôlé), une diminution des aspects « rajasique » (violent et incontrôlé) et une diminution encore plus significative des aspects « tamasiques » (sombre et incontrôlé)...

**A randomized control trial of the effect of yoga on Gunas (personality) and health in normal healthy volunteers. Deshpande S. Nagendra H. and col. Int. J. Yoga (IJOY) Vol. 1:1 jan 2008 1:9**

Interactions neuro – hormonales – immunologiques mises en action par le yoga (une revue d'article):

L'effet relaxant des exercices de yoga joue un rôle vital dans la santé physique et psychique. Il inverse le processus psycho-immunologique du stress, il se fonde sur la conscience du corps et le souffle. Le mode d'action de ce processus est méconnu. La revue de la littérature propose un modèle hybride que le yoga apporte entre les processus d'information et le système psycho-neuro-endocrine. Deux chemins traitent l'information impliquant le cortex et l'axe hypothalamo-hypophysaire. Les interactions neuro hormonales et immunitaires sont mises en action par le yoga, inversant le processus des maladies générées par le stress. Ce modèle permettra dans le futur de d'objectiver les points de vue du yoga sur la santé.

**Review article, Yogic exercises and health – a psycho-neuro-immunological approach. Kulkarni D. Bera K. Indian J Physiol Pharmacol 2009; 53 (1) : 3–15**

La méditation contre burnout,

Contexte : Les médecins de soins primaires subissent un haut niveau de détresse, dégradant la qualité de leur travail, conduisant à la dépression et au burnout. Il existe peu de programme de prévention, ni de données sur les programmes d'améliorations possibles. Objectif : déterminer l'intérêt d'un programme intensif d'éducation. Des médecins (70 à New York) ont suivi un programme d'éducation comportant une méditation, des exercices d'attention au corps, des discussions sur le sens des expériences cliniques, des entretiens d'évaluation, des outils didactiques, et des discussions. Huit semaines intensives (2,5h/S et 7h de retraite) suivies de dix mois d'entretien (2,5h/M).

**Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. JAMA sept 23, 2010 Vol 302 N°12**

La méditation-thérapie pour les troubles de l'attention et l'hyperactivité

Le déficit d'attention et l'hyperactivité (THADA) est une pathologie qui atteint un nombre significatif d'enfants et d'adultes à différents degrés. Ce trouble est caractérisé par une difficulté chronique à fixer l'attention, l'impulsivité et l'hyperactivité. Un traitement par la méditation pourrait être bénéfique à la plupart des personnes concernées par les THADA. L'objectif de cette revue de la littérature est d'établir l'efficacité de ce traitement. (4 études incluant 83 patients ont été incluses) Le petit nombre d'études disponibles et leurs limites ne permet de tirer aucune conclusions dans ce sens. On n'a pas relevé d'effets délétère de la méditation sur les enfants.

**Citation: Krisanaprakornkit T, Ngamjarus C, Witoonchart C, Piyavhatkul N. Meditation therapies for attentiondeficit/hyperactivity disorder (ADHD). Cochrane Database of Systematic Reviews 2010, Issue 6. Art. No.: CD006507.**

Un essai contrôlée et randomisée des effets du yoga et du biofeedback dans l'hypertension :

34 patients hypertendus sont inclus au hasard (randomisés) dans deux groupes, l'un traité par des méthodes de relaxation yogique et du biofeedback, l'autre (placebo) par de la relaxation générale. Les deux groupes montrent une réduction de la tension artérielle (168/100>141/84 groupe traité, 163/101>160/96 groupe contrôle). La différence est hautement significative. Le groupe contrôle est ensuite traité et le groupe précédemment traité devient le contrôle, et montre les mêmes résultats.

**Randomised controlled trial of yoga and bio-feedback in management of hypertension. Patel C. Lancet, July 19, 1975**

Ne pas abuser des grilles psychopathologiques ou des traitements pharmacologiques :

La position du praticien en santé mentale demeure foncièrement inconfortable face à un témoignage de faits vécus qui contredisent ou qui dépassent notre entendement du sens commun. Ni le rationalisme scientifique, ni l'institution religieuse, ni la psychiatrie freudienne orthodoxe, ni le behaviorisme orthodoxe ne permettent d'accueillir de façon ouverte ce type de vécu sans qu'il soit trop déformé par leurs grilles de lecture et d'analyse.

Les travaux récents en psychologie de la conscience, fondés sur des approches psychophysiologiques, neuropsychologiques et psychobiologiques restituent les limites de la conscience ordinaire et de la perception consensuelle de la réalité sensorielle. Ils identifient aussi des substrats physiologiques et des mécanismes cognitifs qui s'apparentent à une autre saisie toute aussi valable du réel. Selon celle-ci, les phénomènes psi deviennent des expériences exceptionnelles mais normales. Il s'agit dès lors, non plus de les discréditer, mais de reconnaître leur place dans le vécu personnel et de favoriser, s'il y a lieu, leur harmonisation. Cela dit, il reste beaucoup à faire pour départager sagement ces expériences et pour tenter de comprendre quels sont leurs substrats physiques véritables. Cela n'empêche pas que nous devrions avoir le courage comme professionnels de la santé mentale de ne pas abuser des grilles psychopathologiques ou des traitements pharmacologiques et de nous donner des perspectives véritablement fondées sur le développement humain et sur la santé mentale.

**François Leduc. Santé mentale au Québec, vol. 7, n° 1, 1982, p. 102-115.**





# « SURTOUT PAS LE YOGA »

Avant d'essayer d'expliquer aux médecins pourquoi le Yoga est vaste et passionnant et comment il peut leur être utile, il est indispensable d'expliquer pourquoi le Yoga ne fait pas parti du paysage (notre paysage culturel occidental médical).

## Charlataneries,

*Pour le naturaliste Jacquemont en 1830, ce n'était que charlataneries (le yoga). Pour le philosophe Barthélémy Saint-Hilaire en 1860, c'était une des matières où on ne doit pas chercher à porter une clarté qu'elles ne comportent pas. Pour beaucoup, il ne s'est jamais depuis lors relevé de ces condamnations sommaires : le yogin ou le fakir de l'Inde sont toujours des êtres suspects, mi-ascètes, mi-illusionnistes, qui vivent de la crédulité publique captée par leurs mortifications effrayantes, vraies ou simulées, et par leurs tours extraordinaires.*

*Chez d'autres, au contraire, le yoga a éveillé l'enthousiasme. Le caractère mystique et irrationnel qu'ils lui ont prêté le leur a fait voir comme un moyen de s'élever au-dessus des réalisations mesquines de la « science officielle », comme un moyen de communiquer avec les grands initiés ou d'entrer dans leur monde omniscient et secret. (Jean Filliozat ; La nature du yoga dans sa tradition)*

Le Yoga qui nous concerne ici n'est pas une gymnastique, il est une forme d'éthique pour envisager l'humain et son rapport à l'univers. Le Yoga et la pensée Indienne sont indissociables. Le Yoga fait parti des plissements de l'histoire et de la culture. Son absence de notre culture ne résulte pas d'un incident, comme l'on pourrait ne pas trouver une fleur d'edelweiss dans une randonnée en montagne, cette absence résulte de choix politiques et éthiques (et des religions sous-jacentes)

## La philosophie est née en Grèce quatre siècles avant JC,

*Une philosophie est toujours plus ou moins en rapport avec l'ensemble de la civilisation où elle a été conçue. Pour nous faire une idée juste de la philosophie, il*

*nous faut la replacer dans l'ensemble de la culture humaine. La philosophie vers le VIe avant J-C., pris naissance en Grèce. (Armand Cuvillier, le **Cours de philosophie** 1950)*

Armand Cuvillier (1887-1973) professeur, auteur du Manuel philosophique, ouvrage de base des lycées français en usage depuis 1927, amélioré en 1950 réactualisé en 1986. Chrétien et rationaliste, il s'est aussi intéressé à la sociologie qu'il a aussi marqué de son empreinte en dirigeant la Petite Bibliothèque sociologique internationale.

Alain Daniélou vient d'une famille française inscrite dans l'histoire (cf. § les auteurs). Il est possible de dire qu'il a fui cette histoire, mais en allant vers les racines. Musicien et musicologue, c'est en tant qu'apprenti musicien qu'il est rentré dans la culture Indienne (tout en gravant l'histoire de la musique Indienne). En Inde la musique passe par un apprentissage qui passe d'abord par des rites de purification, une alimentation... Boulimique de culture, Daniélou a aussi appris le sanskrit, plongé dans les textes traditionnels, les Indiens lui ont ensuite confié la direction de la bibliothèque d'Adyar. Il s'est fait l'interprète de la culture Indienne à travers de nombreux livres. Ces livres sont aussi agréables à lire.

*Dans ce monde (De retour en Europe après 17 ans passés en Inde) qui se targuait d'avoir tout inventé, je n'apercevais rien d'original, mais seulement des bribes mal comprises d'un savoir plus ancien... (Alain Daniélou ; Le polythéisme hindou, 1980)*

Dans « Yoga, méthode de réintégration », il nous explique un versant de la culture monothéiste, qu'il situe en opposition au polythéisme. En terme moderne, comment impose un mode de pensée unique (le berger-Dieu) en opposition aux variations de la Nature (où est le Dieu-loup ?). Pour les médecins modernes : la souveraineté de l'EBM (médecine fondée sur des preuves) serait opposée à une médecine centrée sur le patient (le patient raconte ses croyances et ce qu'il a lu sur internet).

*Les religions que nous pouvons observer dans le monde contemporain apparaissent comme des ensembles de croyances, de rites, de conceptions sociales et morales, liés chacun à une civilisation particulière et fondés généralement sur les « révélations » d'un prophète considéré, à des degrés divers, comme l'incarnation d'un être divin. Chacune de ces religions prétend être unique et seule valable, révélée dans sa totalité à un moment donné de l'histoire, et cherche de ce fait à dissimuler ou à oublier ses sources, le climat religieux dans lequel elle a pris naissance, la prodigieuse antiquité de l'expérience religieuse.*

*Figées dans un dogmatisme dont les concepts ne sont justifiables qu'à une certaine époque, ou dans un moralisme d'ordre purement social et conventionnel, les religions ont cessé dans une certaine mesure d'être une recherche du surnaturel, un patient, prudent et lent progrès vers une approche de l'inconnaissable, vers une perception de la nature profonde de l'être et du créé.*

*La recherche de la vérité, de la réalité transcendante, comme toute véritable recherche, ne peut admettre aucun dogme, aucun principe inflexible, mais elle exige une méthode, et c'est le patient développement de cette méthode qui est précisément le but du yoga. C'est par le yoga et ses méthodes que toute religion peut retrouver ses fondements, sa logique, sa raison d'être. (Alain Daniélou, Yoga Méthode de réintégration, p15)*

Il faut préciser que le Yoga n'est pas une religion ! Les Dieux du Yoga sont des symboles pour exprimer des énergies, des phénomènes de construction et de destruction, des forces de la Nature. Il faut introduire ici une notion inconnue en Occident : la Non-dualité.

*La division trop simple de l'être humain en un corps matériel qu'habiterait une âme de nature spirituelle, implique un dualisme de base qui ne peut trouver aucune place dans la conception hindoue de l'être vivant. Avant de pouvoir envisager un contrôle du corps par des disciplines physiques ou mentales, il faut essayer de définir quels sont les éléments qui réellement constituent la personne humaine et quels sont les rapports qui peuvent exister entre ces éléments, entre le corps visible, les sens, les facultés mentales, les instincts, l'intellect, la conscience, la « personne », le corps subtil ou transmigrant, les coordonnées de durée et d'espace et le substrat qui échappe à ces coordonnées est que l'on appelle l'âtman. (Alain Daniélou, Hatha Yoga ; Connaissance du corps, Ouvrage collectif : L'âge Nouveau, 1960)*

« L'âtman » est une notion d'énergie primordiale souvent divinisée dans la forme de « Brahman »

## Le Yoga n'est pas une religion !

Et le Yoga n'est pas non-plus bouddhiste ! Le bouddhisme est né en Inde, et il en est parti ! L'Inde n'est pas bouddhiste. L'Inde n'est du reste Hindou que pour les occidentaux :

*L'hindouisme est une religion sans fondateur, sans Eglise, sans nom même, puisque le terme qui la désigne a été imaginé par les occidentaux. (En Inde on parle de « Sanatana Dharma », c'est-à-dire « la Loi Eternelle » ou « la Norme Universelle). Certains sociologues modernes en ont été si frappés qu'ils sont allés jusqu'à affirmer que l'hindouisme est plus une orthopraxie qu'une orthodoxie. (C'est la vie sociale qui détermine l'hindou : famille, caste, secte, hygiène, mode alimentaire, vêtement...)*  
(Jean Varenne, Sept Upanishad (p13)

L'**orthopraxie** est l'accomplissement d'une action, l'exécution d'un geste, la conduite d'une affaire, une praxis (au sens du grec ancien *πρᾶξις*) menée avec justesse ou rectitude, selon le droit et la justice (au sens du grec ancien *δίκη*). Dans le domaine moral ou religieux, l'orthopraxie se réfère à une conduite conforme aux rites prescrits.

A cela il faut ajouter que l'Inde n'est jamais partie en croisade, ni dans aucune forme de prosélytisme. Le Yoga se fonde sur une recherche interne, de l'individu unis à l'univers. Le débat sur l'importance de la fonction sociale comme rédemptrice apparaît dans les mouvements plus religieux que mystique, comme le bouddhisme qui, lui, s'est largement exporté.

## Comment rencontrer l'autre ?

Cette question est la seule intéressante. Comment rencontrer l'addict ? Et l'inverse, comment amener la personne malade de sa dépendance (celle pour qui La Norme est la dépendance) à rencontrer la santé ?

Le Yoga est un exercice étrange, qui nous amène à nous rencontrer nous-mêmes ! Et à partir de là, à rencontrer l'autre.

La rencontre avec une culture est aussi un exercice dans lequel la projection tient une grande place. Combien de voyageurs, voire d'explorateurs ne font que promener leurs mythes (et névroses).

*Car, l'analyse d'une culture étrangère y révèle surtout ce qu'on y cherchait ou ce qu'on était déjà préparé à y découvrir. La découverte de l'Inde ne sera achevée que le jour où les forces créatrices de l'Europe seront irrémédiablement taries. » Mircéa Eliade, le Yoga p5)*

Il y a deux parties dans cette citation : « **Car, l'analyse d'une culture étrangère y révèle surtout ce qu'on y cherchait ou ce qu'on était déjà préparé à y découvrir** », oui, certes nous explorons avec notre mémoire. La deuxième : « **La découverte de l'Inde ne sera achevée que le jour où les forces créatrices de l'Europe seront irrémédiablement taries.** » doit être relativisée, pour l'instant c'est l'Europe qui exploite les forces créatrices de l'Inde ! Il faut davantage entendre que pour rencontrer l'Inde, le Yoga (et l'addict) il faut d'abord épuiser ses propres fantasmes. Le Yoga conduit à l'écoute sans attente.

## D'autres voyageurs :

Il faut faire ici un détour au XVI<sup>ème</sup> siècle, époque où les papes avaient des visions mondialistes. La conquête de l'Asie ne s'est pas faite sans douleurs, après avoir adopté le dieu des chrétiens comme un des leurs, les chinois et les japonais ont repoussé les chrétiens. Le Pape envoie François-Xavier au Japon :

*Voyez ce qu'écrivait saint François-Xavier du Japon à saint Ignace de Loyola en 1552, la même année où est publié l'ouvrage de Guillaume Postel. Ces lettres fameuses sont d'une rare violence. Les bonzes y sont en effet vilipendés en des termes virulents : « ... si leur folle et arrogante prétention est convaincue de mensonge, l'occasion principale de leur gain cessera d'exister. Si leurs crimes honteux, si les désordres exécrationnels qui ne sont à leurs yeux qu'une chose légère, presque même un titre de gloire, sont flétris par une juste et vive réprobation, on les verra, ces sangliers furieux, se sentant percés de l'épieu dans leur fange immonde, se précipiter avec rage et vouloir déchirer ceux qui leur auront présenté des perles.*

*Le projet de confondre les bonzes par le seul exposé de la Révélation, de les faire rougir en dénonçant leurs erreurs, de les conduire à la vraie foi est l'unique but du missionnaire : «Je suis plein de cette confiance, dit-il, que bientôt les Chinois et les Japonais, par les soins de notre Compagnie, renonceront à leurs superstitions idolâtriques, et adoreront Jésus-Christ Sauveur de tous les peuples. (Lettre du 29 janvier 1552. Lettres de saint François Xavier de la compagnie de Jésus, apôtre des Indes et du Japon. Traduites sur l'édition latine de Bologne, Paris 1855 t2 p 209.) Cité p39 par JP Droit, Le culte du néant)*

Il faut savoir que ce qui intéressait surtout les japonais de ce qu'apportaient les missionnaires était les pistolets ! C'est en échange de ces armes que les missionnaires ont été autorisés à prêcher et convertir, un temps. Un peu plus tard les missionnaires ont été repoussés (1587), seuls les commerçants autorisés. En 1637, le Japon se referme et rejette le christianisme (violemment).

Les croisades ne se sont pas faites avec des fleurs ! L'« Unité de l'Europe », intellectuelle et psychologique, s'est faite en unissant les Seigneurs contre les « Infidèles », plutôt que de les laisser guerroyer entre eux.

*Addictologues, Unissons-nous contre une société addictogène !*

## Ernest Renan

*En contradiction avec tous nos instincts, le bouddhisme inspire je ne sais quel attrait malsain, comme ces effrayantes monstruosité où se dévoilent par échappées les secrets abîmés de la nature. (Ernest RENAN, Premier travaux sur le Bouddhisme, in Nouvelles histoire religieuse, Paris Calman-Levy 1884, p 42.)*

## Haridas, « Les pouvoirs merveilleux »

Une autre bonne raison de ne jamais approcher le Yoga, Par Mircea Eliade, dans « Le Yoga, Immortalité et liberté » :

*Vers le milieu du siècle passé, le Dr J. M. Honigberger étonna le monde savant en racontant l'histoire du yogin Haridas. À Lahore, en présence du maharajah Ranjil Sing de Penjab et de sa cour, Haridas se mit dans un état cataleptique et fut enterré dans un jardin. Pendant quarante jours, une garde sévère veilla sur la tombe. Lorsque le yogin fut exhumé, il était inconscient, froid et rigide. On lui appliqua des serviettes chaudes sur la tête, on le frictionna, on lui insuffla de l'air par une sorte de respiration artificielle, et finalement Haridas revint à la vie.*

*Nous n'avons plus les moyens de vérifier l'authenticité de cette histoire. Un tel exploit n'est pourtant pas impossible. Certains yogins sont capables de réduire à tel point leur respiration qu'ils acceptent d'être enterrés vivants pour un temps donné. Mais l'histoire de Haridas est significative également pour une autre raison : sa maîtrise du Yoga n'impliquait nullement une spiritualité supérieure. Haridas était connu plutôt comme un homme de mœurs dissipées. Il s'enfuit finalement avec une femme et se réfugia dans les montagnes. Il mourut là-bas et fut dûment enterré, selon la coutume du pays (J. M. Honigberger, Thirty-five years in the East, Londres, 1852, p. 126 .«/»).*

*Pour Haridas, le Yoga semble avoir été, avant tout, une technique fakirique. Mais, évidemment, le vrai Yoga ne doit pas être confondu avec la possession des pouvoirs fakiriques. Le Bouddha prévenait déjà ses disciples contre la possession et l'exhibition de tels pouvoirs: «C'est justement parce que je vois le danger dans la pratique des pouvoirs fakiriques (iddhi, littéralement: «merveilles magiques») que je les exècre et les abhorre et que j'en ai honte. » Et pourtant, le Bouddha lui-*

*même avait longuement pratiqué le Yoga, et le bouddhisme est incompréhensible sans les méthodes yogiques de concentration et de méditation. Plus encore : on ne connaît pas un seul mouvement spirituel indien qui ne soit dépendant d'une des nombreuses formes du Yoga. Car le Yoga est une dimension spécifique de l'esprit indien. En fin de compte, une partie importante de l'histoire spirituelle de l'Inde est constituée justement par l'histoire des multiples formes et aspects de ce qu'on appelle la pratique yogique.*

## Les grecs et les romains

Un détour par l'histoire de notre culture est indispensable. René Guénon nous l'explique dans son livre « Introduction générale à l'étude des doctrines Hindoues » (Editions Véga, 1976) le chapitre « Les relations avec les peuples anciens » :

*« Notre culture Occidentale se fonde sur des principes gréco-romains (les lois, la morale, la structure sociale, le langage, l'écriture). Alors que le bassin méditerranéen était depuis longtemps alimenté par des savoirs venus de l'Orient, les grecs ont construit une philosophie plus intellectuelle et séparée de la continuité corps-esprit-matière typiquement orientale. Les philosophes grecs ont appris des philosophies et de doctrines hindoues puisqu'elles sont antérieures. Par exemple, l'atomisme est né en Inde vers le sixième siècle avant JC, il apparaît chez Démocrite, un siècle plus tard.*

*« Jusque là, en effet, les Grecs n'avaient eu que la notion de l'indéfini, et, trait éminemment caractéristique de leur mentalité, fini et parfait étaient pour eux des termes synonymes ; pour les Orientaux, tout au contraire, c'est l'Infini qui est identique à la Perfection. Telle est la différence profonde qui existe entre une pensée philosophique, au sens européen du mot et une pensée métaphysique. »*

Dans un autre chapitre Guénon traite de l'angoisse. Cette notion d'infini ou d'indéfini, face à l'angoisse est essentielle (celles de nos patients). Le Yoga fait face à l'infini ! Toute la philosophie du Yoga démontre que le déconditionnement est joie et liberté.

Jusqu'où et comment (à quelle profondeur) sommes-nous alignés comme des légions romaines ou tendus comme des colonnes Grecques ? Notre code civil, nos rituels de la mort, sont d'origine romaine. Notre système d'éducation est gréco-romain ! Mettre en compétition les individus, l'olympisme, est une idée grecque.

Roger Pol Droit dans « L'oubli de l'Inde » confirme ces thèses et les illustre en montrant comment la pensée européenne, et particulièrement allemande, (du 18 et 19ème siècle) a porté l'humain (occidental) au sommet des colonnes des temples grecs.

« En disant : « les Grecs », nous pensons au commencement de la philosophie, en disant : « Hegel », à son accomplissement. »(Martin Heidegger).

Hegel n'a pas découvert les Grecs, il les a créés. A tout le moins, il les a réinventés. Il a fait d'eux pour la pensée, un commencement et un destin. » (JP Droit, L'oubli de l'Inde p185)

« La France est l'un des rares pays au monde où existe un enseignement de la philosophie directement intégré dans le cycle des études secondaires. Des classes terminales à l'agrégation, aucun programme national ne mentionne jamais un auteur non européen – pas même à titre d'option, d'excursus ou de lecture complémentaire. L'unique exception est constituée par la récente option d'arabe créée à l'agrégation. Il est donc entendu, implicitement, que l'Inde, la Chine, le Tibet et même la tradition juive n'ont pas engendré d'œuvres philosophiques. » (Roger Pol Droit « L'oubli de l'Inde »)

## Quand on aborde une spiritualité exotique,

Quand on aborde une spiritualité exotique, on comprend surtout ce qu'on est prédestiné à comprendre par sa propre vocation, par sa propre orientation culturelle et celle du moment historique auquel on appartient. Ce truisme est d'une application générale : l'image que l'on s'est créée des « sociétés inférieures » durant le XIXe siècle, dérivait en bonne mesure de l'attitude positiviste, antireligieuse et amétaphysique de quelques excellents explorateurs et ethnologues, qui avaient abordé les « sauvages » avec l'idéologie d'un contemporain d'Auguste Comte, de Darwin ou de Herbert Spencer : on découvrait partout, chez les « primitifs », du « fétichisme » et de l'« infantilisme » religieux tout bonnement parce qu'on ne pouvait pas y voir autre chose, il a fallu l'essor de la pensée métaphysique européenne au début de ce siècle, la renaissance religieuse, les multiples acquisitions de la psychologie des profondeurs, de la poésie, de la microphysique, pour arriver à comprendre l'horizon spirituel des « primitifs », la structure de leurs symboles, la fonction de leurs mythes, la maturité de leurs mystiques. (Micea Eliade Yoga, immortalité et liberté)

## Un savoir difficilement transmissible :

Cependant pour enseigner un savoir, il faut nécessairement en transférer le contenu dans une forme compréhensible. Or la science de l'intériorité, science expérimentale acquise par immersion profonde sous l'infrastructure des sens, se prête fort mal à l'objectivation ; elle explore une sphère irréductiblement distincte des sens et de leurs dérivés intellectuels. A défaut d'une langue vraiment adéquate, l'investigateur en ce domaine devra transposer les données de sa connaissance dans des métaphores.

*Certes, rares sont les hommes qui ont poussé la recherche en profondeur jusqu'à l'aboutissement de l'exploration. Toutefois ceux qui l'ont accomplie avec succès, quand ils consentent à rompre le silence, s'expriment à l'aide de figures de langage analogues à l'imagerie du rêve éveillé, du symbolisme, du mythe, Ce sont là des transpositions dont ils doivent se contenter, faute de mieux et qu'il faut bien se garder de prendre à la lettre. Ces images évoquent de loin — comme des poteaux indicateurs jalonnant un itinéraire — une expérience inexprimable.*

*(Roger Godel, Connaissance du corps, ouvrage collectif : L'âge Nouveau, 1960)*

## Heinrich Zimmer

*« Nous autres Occidentaux ne sommes pas encore parvenus au carrefour que les penseurs de l'Inde ont atteint il y a quelque sept cents ans avant J.-C. »*

## La conscience !

*« Nous savons tous implicitement ce qu'est la conscience. C'est ce que l'on perd quand on plonge dans un lourd sommeil sans rêve, et plus rarement, dans une anesthésie ou un coma profond. Dans l'état de conscience éveillé, on fait l'expérience d'une scène unitaire composée de réponses sensorielles variables – vue, ouïe et odorat, etc. – ainsi que d'images, de souvenirs, de tonalités affective et d'émotions, du sens du vouloir ou de la capacité d'agir, d'un sentiment d'être situé et d'autres aspects de la conscience immédiate (awareness). Le fait d'être conscient est une expérience unitaire au sens où on ne peut à aucun moment être totalement conscient d'une chose seulement à l'exclusion complète des autres. » (Gerald M. Edelman La science du cerveau et de la connaissance – Odile Jacob)*

Gerald M. Edelman, Prix Nobel de médecine en 1972 pour avoir décrit et formulé la Gammaglobuline, dirige aujourd'hui un institut de neuroscience en Californie. La conscience est pour lui un sujet d'étude important sur lequel il a fait plusieurs livres (Biologie de la conscience ; Comment la matière devient conscience ; Plus vaste que le ciel.)

Les neuro-physiologistes, les neuro-psychologues et bien d'autres cherchent la conscience dans le cerveau ou dans la matière.

Après quelques années passées en Inde, le docteur Caycedo a une révélation, il a inventé la sophrologie :

*« L'étude de la conscience humaine est un thème de brûlante actualité. Nous sommes convaincus que la sophrologie peut contribuer à ces travaux, en apportant à l'investigation de précieuses données. Les phénomènes obtenus par des techniques sophroniques sont une voie importante pour plusieurs raisons; en premier lieu, les méthodes utilisées par la Sophrologie permettent une action directe sur la conscience humaine, y produisant des modifications utilisables dans l'expérimentation; en deuxième lieu, l'expérience peut-être répétée et les phénomènes obtenus peuvent-*



être susceptibles d'études dans des directions très distinctes. » (La Sophrologie et l'étude de la conscience humaine A. CAYCEDO 1973)

## L'hypnose,

*L'Ame, pour sa part, n'est pas ténèbre : elle n'aveugle pas.  
Au contraire, elle est Savoir, elle resplendit comme le Soleil brillant dans l'Œuf du monde*

*C'est ce disque de lumière qu'il faut appréhender, rien d'autre.  
(La Grande Parole ; mahāvākya upanisad)*

Evidement, le Yoga induit des états psychologiques :

*Tout ce qui se révèle lorsque le flot d'impressions s'épanche avec véhémence, c'est cela même qu'il te faut observer avec intensité : si tu y apparais et apparais encore et encore au début, au milieu et à la fin, Oh ! l'univers (différencié) se dissoudra. (Hymnes de Abhinavagupta)*

Ils sont considérés comme des états illusoire, des effets du « nettoyage » des couches de mémoires et des systèmes physiologiques (la structure psychosomatique). L'occident exploite ces états : les relaxations, l'hypnose ou la sophrologie.

Pour Jean Filliozat, dans « La nature du Yoga dans sa tradition » :

*Le « training autogène », « autodécontraction concentrative » (nous dirions plutôt « autodétente par concentration »), est avant tout une méthode thérapeutique, le yoga est avant tout une technique de maîtrise du psychisme sain. Le premier vise à réduire des tensions pénibles et pathogènes, le second à conditionner l'esprit conformément à un idéal philosophique des rapports de l'être individuel à l'Etre universel et aux modalités phénoménales de l'existence. Le premier s'applique surtout aux malades, le second les exclut, du moins de ses plus hautes visées et si, dans sa forme de hathayoga surtout, il préconise nombre de techniques particulières comme curatives, c'est pour dégager la voie « royale » de tous obstacles psychophysiologiques intercurrents.*

*En outre, le training autogène ayant pour but d'induire un état de détente générale, prend son point de départ dans une suggestion de décontraction d'abord locale qui va se généralisant et qui, fournie à l'origine par le médecin, est reprise par le sujet lui-même, artisan personnel de son entraînement, quoique toujours contrôlé par le médecin. La méthode est née des techniques productrices d'hypnose et plus précisément d'autohypnose. Or, le yoga, s'il nécessite l'instruction d'un maître, d'un guru expérimenté, et son contrôle prolongé, vise une maîtrise autonome mettant en jeu des tensions souvent extrêmes, tant dans le domaine psychique que dans l'ordre physiologique. C'est pourquoi la légitimité de l'assimilation souvent faite dans le passé du yoga à l'hypnose a été contestée notamment, comme le rappelle M. Bruno (3), par MM. Eliade et Hauer et par nous-*

*mêmes. Mais, comme le remarque aussi très justement M. Bruno, l'hypnose jugée opposée au yoga était celle où le sujet abandonne toute volonté personnelle dans un quasi-sommeil pour s'offrir à la suggestion extérieure ou ne se réserve de volonté que pour mettre en œuvre les suggestions reçues. Mais si l'hypnose envisagée n'est qu'un état particulier de volonté où le sujet prend à cœur de se conformer à une méthode d'entraînement psychique et physiologique apprise, le yoga est bien une autohypnose de cette sorte. La différence entre le sujet se soumettant au training autogène et le yogin se conformant à la discipline prescrite n'est pas, alors, dans le mécanisme fondamental mis en jeu, elle reste seulement dans les buts visés au départ : relâchement ou maîtrise.*

# Pouvoirs

*Les pouvoirs sont une conséquence naturelle de la pratique du Yoga  
mais non le but recherché.*

IV.1

*Les pouvoirs sont innés,  
ou engendrés par l'utilisation des plantes,  
des mantras, ou par la pratique du Yoga et du Samadhi.  
(Yoga-Sutras de Patanjali)*

IV.2

*La renaissance dans une forme d'existence différente  
est une modification due à l'exubérance des forces de la Nature.*

IV.3

*Comme le paysan rompt la digue  
Qui empêche l'eau de s'écouler sur ses terres,  
L'élimination des obstacles est à l'origine de toute transformation.*

IV.4

*Les différents états de conscience  
ne sont rien d'autre que création de l'ego.*

IV.5

*Dans ces modifications de l'activité mentale,  
un seul état de conscience en entraîne d'innombrables.*

IV.6

*L'état de conscience qui naît de la méditation  
est libre de constructions mentales.*

IV.18

*L'agitation du mental est toujours perçue par la conscience profonde,  
toute puissante,  
en raison de son immuabilité.*

IV.20

*Et il n'y a pas connaissance des deux à la fois  
[de l'objet et de soi-même en tant qu'instrument de connaissance].  
Le mental n'étant pas conscience,  
ne peut se connaître alors qu'il est tourné vers la perception extérieure.*

IV.22

*Quand le mental est apaisé,  
il devient transparent et l'étreté se révèle.*

IV.23

*Le mental coloré par le Soi devient conscience totale.*

Le yoga est une sorte de clef pour ouvrir ou entrebâiller la porte des énergies qui mettent en marche l'univers et qui nous habitent. Beaucoup disent « maîtriser les énergies », ce n'est certainement pas le cas de l'école par laquelle je suis passé et que je transmets. En aucun cas ces énergies sont « maîtrisables » c'est seulement le contraire.

Les philosophies comme les pratiques, sérieuses, du Yoga visent à visiter ces énergies, à en faire connaissances et à les contempler. La méditation est une contemplation des mouvements d'énergies. D'une certaine façon les énergies vont apprivoiser le corps et le psychisme et réciproquement.

L'histoire des relations entre la médecine et les « énergies psychiques » est pittoresque. Il faut ouvrir l'histoire du mesmérisme, celle du « magnétisme animal », du « vitalisme » et du Baron de Puységur (Bertrand Méheust, Somnambulisme et médiumnité) pour observer qu'à la suite de la Révolution Française, alors que les pouvoirs tenus par l'église s'effondraient, les énergies de la nature ont échauffé les esprits. Le somnambulisme et l'hypnose sont issus de ces courants. Mesmer était aussi né à Vienne et c'est pour mettre fin au Vitalisme que Freud a inventé la psychanalyse. On sait aussi que Freud a pratiqué l'hypnose et que les psychanalystes ont été mis à mal par les transferts.

Pour la médecine qui se pense « cartésienne » il existe peu de places pour les concepts d'« énergies ». Le cœur et le cerveau ont bien quelques activités électriques, les aliments quelques calories, les lois de la physique sont bien rangées. Les patients ont un tout autre point de vue, et consultent largement guérisseurs et magnétiseurs. Les patients ont un regard attentif sur les « pouvoirs » des médecins.

Les lois de la physique sont en réalité vastes et complexes, l'attraction terrestre et celle de la lune ou du soleil ont des pouvoirs. L'infini mouvement des atomes et des ions (l'oxygène par exemple) qui animent un doigt, un œil ou une pensée peuvent être contemplés. Il faut y ajouter les pressions des écosystèmes, celui de l'histoire psychique et sociale. Nous terminons ce survol par les énergies consacrées à entretenir les mémoires.

## Le chamanisme,

Donnons la parole à :

**Mircéa Eliade :**

*« Les merveilles magiques »*

« À Lahore, en présence du maharajah Ranjil Sing de Penjab et de sa cour, Haridas se mit dans un état cataleptique et fut enterré dans un jardin. Pendant quarante jours, une garde sévère veilla sur la tombe. Lorsque le yogin fut exhumé, il était inconscient, froid et rigide. On lui appliqua des serviettes chaudes sur la tête, on le frictionna, on lui insuffla de l'air par une sorte de respiration artificielle, et finalement Haridas revint à la vie.

Pour Haridas, le Yoga semble avoir été, avant tout, une technique fakirique. Mais, évidemment, le vrai Yoga ne doit pas être confondu avec la possession des pouvoirs fakiriques. Le Bouddha prévenait déjà ses disciples contre la possession et l'exhibition de tels pouvoirs: «C'est justement parce que je vois le danger dans la pratique des pouvoirs fakiriques (iddhi, littéralement: merveilles magiques) que je les exècre et les abhorre et que j'en ai honte. » Et pourtant, le Bouddha lui-même avait longuement pratiqué le Yoga, et le bouddhisme est incompréhensible sans les méthodes yogiques de concentration et de méditation.

#### A Jean Filliozat :

« C'est ainsi qu'une théorie en vogue, professée principalement par M. Mircea Eliade (1), le fait relever d'un même courant que le chamanisme, courant qui plongerait dans la préhistoire asiatique et dont on retrouve aussi un parallèle en Amérique méridionale. La théorie est séduisante, mais elle élargit à l'excès la notion de yoga et fait perdre de vue la spécificité qu'a le yoga indien dans ses formes majeures. Pour le fonder sur une tendance préhistorique hypothétiquement reconstituée, elle néglige en outre complètement l'ambiance intellectuelle de spéculations cosmophysiologiques et psychologiques au milieu desquelles nous le voyons faire son apparition, d'après les documents anciens qui nous sont parvenus.

Il ne suffit d'ailleurs pas que le chaman sibérien soit censé, comme certains yogin, s'élever au-dessus des pouvoirs ordinaires de l'humain et y travaille selon des règles traditionnelles, il ne suffit pas non plus qu'il assume dans la société des charges parfois analogues à celles des yogin pour que chamanisme et yoga sortent d'une souche commune. En fait, dans l'essentiel de leurs natures, chaman et yogin s'opposent plus qu'ils ne se ressemblent. La qualification du chaman se prépare par prédestination, se révèle par une crise psychique, se parfait par l'initiation. La formation du yogin repose sur un entraînement empiriquement éprouvé mais fondé sur des doctrines rationnelles de psychophysiologie. C'est au terme et non à l'origine de leurs activités, et par certaines formes seulement de ces activités, que le chaman et le yogin paraissent se confondre. »

En terme actuel, on peut traduire : des individus qui se perçoivent porteur d'énergies actives sur l'environnement peuvent se penser et se dire Chaman. Ceux-ci vont entretenir et colporter leurs perturbations avec plus ou moins de bonheur. Le chamanisme peut être proche de perturbations pathologiques. Le Yoga pourra être à même d'apprivoiser et canaliser ces énergies, il faut rester très prudent, le réveil des énergies par le Yoga peut aussi aggraver ces perturbations.

## L'inconscient et le marketing,

Et quand il ne trouve pas la conscience, ils inventent l'inconscient :

Prenons un exemple de la puissance des sciences sociales, qui concerne de front les addictologues. L'inconscient est un fondement philosophique qui occupe les esprits de la médecine depuis un siècle. Les addictologues doivent savoir que l'on doit à Edwards Bernays le tabagisme féminin. C'est lui qui a fait dire à des suffragettes en 1927 « Allumons la torche de notre liberté » en allumant des cigarettes. Edwards Bernays exposait alors ses thèses de « Propaganda - L'art de manipuler l'opinion démocratie » (1928) éditions Zone 2009, c'est la naissance du marketing, l'art de créer des besoins et de rendre indispensable l'inutile. La firme Philip-Morris lui a demandé de trouver des arguments pour faire fumer les femmes. Il y a répondu en utilisant une image phallique, la torche. Il faut savoir ici qu'Edwards Bernays était doublement le neveu de Sigmund Freud. Je dois préciser (vous pouvez le vérifier, le film d'époque est disponible sur la toile) que l'événement avait été soigneusement préparé, lors d'un défilé de suffragette (les femmes réclamaient le droit de vote) de jolies jeunes femmes (payé pour cela) sortaient leur cigarette de leur porte-jarretelles devant une horde de journalistes et photographes (nourris et abreuvés pour le « coup médiatique »).

Conséquences, les femmes fument ! Si l'on déplie l'argument « torche de la liberté » de cette promotion marchande, force est de constater qu'elle est clairement placée en dessous de la ceinture, les cuisses des jeunes filles sont mises sur le marché en pâture aux photographes et aux clients des journaux, liberté détournée, sexualité asservie, voyeurisme machiste. En prenant la cigarette la femme prend en réalité un phallus et ce faisant renforce le machisme.

Michel Onfray développe le peu de fondement des théories de l'analyse freudienne dans son livre « Le déclin d'une idole ». Il lui reste à écrire des chapitres sur les influences de ces théories sur le marché mondial (marché en synonyme de civilisation). Michel Onfray nous explique que Freud a développé et pris à son compte les thèses d'un fondement à l'inconscient. Ce faisant, il donne du crédit à l'existence d'un inconscient, et au développement de ce concept comme un progrès pour l'humanité.

Le Yoga et la philosophie du Yoga qui nous intéressent ici indiquent des directions contraires. L'inconscient est une cruche vide ou une éventuelle et regrettable erreur. La cruche, le vide, l'espace et l'observateur ne font qu'un réunis par l'observateur.

## Nous vivons sur une terre plate !

La descente aux enfers que Michel Onfray inflige à Sigmund Freud (Le crépuscule d'une idole) et aux dieux en général (Traité d'athéologie) pourrait confirmer que l'Occident pense et vie sur une terre plate, regarde au dessus d'elle attendant son avenir et fuit ce qu'il y a dessous : son inconscient.

## Le temps,

En Inde, l'histoire occupe une place qui ne nous est pas familière. C'est en pratique la relation au temps qui est différente, extrêmement différente !

*Les sivaïtes distinguent deux modes de temporalité : la durée engendrée par l'attachement, et l'instant qui correspond à un total détachement. L'homme qui s'attache à ses possessions, à ses activités, à ses représentations, à sa propre science, agit, pense et veut dans la durée.*

*Maitre Eckhart : Trois choses empêchent l'homme de reconnaître Dieu. La première est le temps, la seconde la corporité, la troisième la multiplicité. Aussi longtemps que ces trois sont en moi, Dieu n'est pas en moi, et n'opère pas en moi à sa manière propre. Saint Augustin dit : « Rien n'est plus fortement opposé à Dieu que le temps... non seulement le temps mais l'emprise du temps, non seulement l'emprise mais la touche du temps, non seulement la touche du temps mais jusqu'à l'odeur et l'imprégnation de l'odeur du temps, comme là où une pomme a été posée demeure une trace de l'odeur ; ainsi en est-il du désir du temps. L'âme à son plus haut et son plus pur n'a rien à faire avec le temps. » (Hymne aux Kali – La roue des énergies divines, traduit et commenté par Lilian Silburn ; p 150)*

Le temps est un des piliers de notre culture et cette culture se fait passer pour La Réalité :

*Aristote pensait que la Terre était immobile et que le Soleil, la Lune, les planètes et les étoiles tournaient selon un mouvement circulaire autour d'elle. Il pensait cela parce qu'il estimait, pour des raisons mystiques, que la terre était le centre de l'univers et que le mouvement circulaire représentait la perfection. (Une brève histoire du temps – Du big bang aux trous noirs, Stephen Hawking)*

La théorie de la Relativité Générale repose sur le fait que la vitesse de la lumière est la même pour tout observateur quelque soit son mouvement. Le temps psychologique repose sur le vecteur thermodynamique de l'entropie ; l'énergie évolue d'un état ordonné à un état désordonné. Les théories de la physique prédisent que le temps peut disparaître :

*L'horizon, la frontière de la région de l'espace-temps d'où il n'est pas possible de s'échapper, se comporte comme une membrane que l'on ne peut traverser que dans un sens, rien ne pourra jamais ressortir du trou noir. (Une brève histoire du temps – Du big bang aux trous noirs, Stephen Hawking)*

Pour René Daumal :

*Le grand Ennemi de l'homme, contre qui il engage dès sa naissance une lutte à mort, c'est le Temps. La conscience du temps pur, vide de contenu, est intolérable. Essayez seulement, pendant une minute, de faire attention au temps qui passe, et à nulle autre chose; si vous réussissez, vous êtes hors de cause. L'homme d'Occident cherche par tous les moyens à tuer le temps, en le remplissant de sensations, d'émotions, de raisonnements, d'agitations diverses, ou, beaucoup plus communément, d'automatismes qui remplacent tout cela et lui permettent de*

~~~~~

dormir vingt-quatre heures par jour sous les apparences correctes d'une mécanique humaine plus ou moins bien réglée. Il invente des calendriers et des horloges pour transformer l'impitoyable durée, forme de sa vie, en un temps mathématique, extérieur à lui, qui n'est plus qu'une loi objective de la nature, étrangère à son sens intime. Mais souvent tous ces voiles jetés sur la réalité du temps se révèlent vains et illusoires; la durée ressuscite douloureusement sous la forme du cruel ennui. L'Oriental, en général, a choisi un autre mode de lutte — je parle de l'Oriental qui pense ; il ne cherche pas à tuer le temps sous les mille façons de dormir, c'est-à-dire en se tuant soi-même. Au contraire, en vivant le temps, il l'identifie à lui-même et l'annihile dans sa propre conscience. En cela, contrairement au préjugé commun, c'est lui qui sait le mieux vivre et assimiler la réalité immédiate, que l'Occidental s'ingénie à fuir par d'innombrables détours. (Daumal René, BHARATA, l'origine du théâtre, la poésie et la musique en Inde. Gallimard NRF 1970)

« OUI AU YOGA ! »

TRANSMISSION

Les transmissions du savoir, de la connaissance et de l'expérience se font directement, par l'exemple et par la parole. L'écrit a d'abord été consacré à la conservation des connaissances, ce n'est que très récemment (cinq cent ans) avec l'imprimerie et ses formes électroniques modernes que le savoir se transmet par l'écrit.

« Maintenant, le Yoga va nous être enseigné dans la continuité d'une transmission sans interruption. » (Yoga-Sutras de Patanjali 1^{er} siècle)

La transmission du Yoga se fait dans le cadre d'une tradition :

TRADITION

On entend par savoir traditionnel (veda, vidyâ) un corps de doctrine développant le sens du Veda originel sous un angle particulier, sans perdre de vue le but ultime qui est la connaissance; ce dernier mot n'est d'ailleurs ici que pour voiler un trou de notre pensée, et c'est à chacun de nous de le combler. Depuis la métaphysique et la danse jusqu'au dressage des éléphants et à la mécanique, tous les corps de doctrine, chez les Hindous, sont liés par ce but dernier qu'ils ont en commun, qu'il soit nommé délivrance, connaissance ou unification; en apprenant le tir à l'arc ou la grammaire, on peut apprendre à se connaître.» (René DAUMAL, Bharata,)

Parler n'est pas inné ! Tenir debout n'est pas inné !

L'enfant loup nous a appris que sans un modèle, l'homme n'est pas capable de se tenir debout et encore moins de parler. La station debout est apprise ! Le langage, acquisition la plus complexe, est l'héritage d'une multitude de générations. Le Yoga est une forme d'apprentissage à partir du silence, avant la parole, un pèlerinage aux sources du sens et de la grammaire.

Les humains de la protohistoire ont appris à se tenir debout et à se parler, l'intelligence a appris l'intelligence. La conscience d'être pourrait être le point de départ de cette intelligence, aptitude à connaître, à prévoir, à protéger. « La Tradition » est un concept qui nous invite à considérer l'instant comme le début ou la fin de l'histoire. Chaque enfant ouvrant les yeux est au début de l'histoire, de l'apprentissage et de la continuité de la transmission.

Le corps humain est une émanation de la Nature, il contient toutes les informations de la Nature. Le principe de cette Tradition est de ne rien apprendre puisque tout est déjà inscrit, il est de révéler. Le Yoga réunit, c'est sa définition, les forces de la Nature, celles qui nous composent, celles qui nous environnent.

Le Yoga est une pratique à laquelle on accède par l'intermédiaire d'un maître. Dans les sociétés traditionnelles les connaissances et les métiers se transmettent de bouche à oreille, entre un disciple et un maître, c'est une initiation.

DOCUMENTATION

« Le yoga est plus célèbre que connu. »

(La nature du yoga dans sa tradition, Jean Filliozat)

La littérature sur le Yoga est de plusieurs ordres :

- Littérature liée aux « pouvoirs merveilleux » du Yoga, fantaisiste et prolix, nombres d'auteurs émerveillés décrivent leurs aventures.
- Gymnopédistes : le yoga culture physique, méthodes diverses, le yoga pour la santé, yogathérapie... les librairies débordent de ces ouvrages.
- Poétique : des traductions inspirées par la poésie des textes, la poésie et la mystique se rencontrent souvent,
- Sérieuse : des textes étudiés pendant vingt ans auprès des maîtres consacrés, traduits, commentés et souvent expérimentés ; du domaine des recherches historiques et philosophiques, approfondies, souvent controversées et riche de philosophie autant que de techniques.
- Scientifique : celle que nous rapportons dans le chapitre « Science et Yoga » résume ce qui est disponible (recensé sur Medline en mars 2010).

DES AUTEURS MEDECINS

Les auteurs médecins qui ont traité sérieusement du Yoga sont rares :

Jean Filliozat (1906-1982)

Jean Filliozat a été médecin ophtalmologiste avant de devenir Directeur des Etudes Indiennes et Professeur au Collège de France.

L'œuvre de J. Filliozat est considérable par le nombre des publications et la diversité des sujets traités. De l'œuvre antérieure au temps des premiers voyages, on retiendra le travail d'information générale sur l'ensemble de l'Inde et sa culture, qui conduit à la rédaction en collaboration avec L. Renou du manuel d'études indiennes, L'Inde classique, et deux études de la contribution de l'Inde à l'histoire des sciences dans l'antiquité : Magie et médecine (1943) et La doctrine classique de la médecine indienne, ses origines et ses parallèles grecs (1949).

Élève de S. Lévi, il travaille toute sa vie sur les problèmes des contacts extérieurs de l'Inde, de l'expansion de ses idées, scientifiques ou religieuses. C'est d'abord l'étude des relations de l'Inde avec le monde gréco-romain et les possibilités d'échanges culturels. Puis il s'intéresse au phénomène de l'indianisation de l'Asie du Sud-Est. Une de ses recherches les plus approfondies est celle du symbolisme du monument du Phnom Bakheng au Cambodge (1954).

Témoin, d'une part, de l'intense vie religieuse de l'Inde d'aujourd'hui et de son caractère très traditionnel, maîtrisant, d'autre part, une abondante documentation sur les états anciens des religions, J. Filliozat a pu décrire la composante religieuse de la culture indienne avec beaucoup d'exactitude et de clarté. Il s'est toujours défié de l'enquête sociologique spécialisée qui extrait les faits du complexe culturel où ils prennent leur valeur réelle. C'est le plus souvent en psychologue qu'il a abordé les problèmes religieux. Et son souci de ne jamais sortir un fait de son contexte l'a amené à montrer comment les phénomènes religieux sont enracinés dans les conceptions psychologiques indiennes. » (Extraits de la biographie de J. Filliozat sur le site de l'Ecole Française d'Extrême Orient)

Notre bibliothèque (BIUM) donne une petite place au travail du docteur Jean Filliozat : « Les sciences dans l'Inde ancienne »(1955), « La doctrine classique de la médecine en indienne : ses origines et ses parallèles grecs » (1946, thèse de doctorat ès lettres), «Les philosophies de l'Inde »(1970)...

« Les sciences dans l'Inde ancienne » est une conférence donnée au Palais de la découverte alors qu'il était Professeur au Collège de France :

Il n'y a pas de littérature scientifique ancienne plus vaste au monde que la littérature scientifique indienne, ou plus exactement que les littératures scientifiques indiennes, car il en existe plusieurs en différentes langues du pays. Ces littératures sont mêmes accrues de la masse de celles qui les traduisent ou les imitent dans les pays qui ont subi l'influence indienne, comme les pays d'Asie centrale, le Tibet notamment et comme les pays du Sud-Est Asiatique...

Ne figure pas au catalogue de la BIUM la thèse du docteur Brosse : « Techniques instrumentales pour l'étude du yoga », thèse publiée en 1963, et surtout précédée par une importante étude du Professeur Jean Filliozat « La nature du yoga dans sa tradition ».

(Le travail fait ici est une occasion pérenniser l'œuvre du docteur Jean Filliozat en demandant à la BIUM une numérisation de ses textes et en apportant à ses collections la thèse du docteur Thérèse Brosse)

En pratique, les textes du Professeur Filliozat sont ceux qui apportent l'éclairage le plus adapté à une lecture médicale du Yoga, tant dans le rapport au corps qu'à la psyché. (Ils sont joints en intégralité à la forme numérique du mémoire)

Thérèse Brosse (1902-1991)

Le Docteur Thérèse Brosse a été chef de clinique de cardiologie dans le service du Professeur Laubry à l'hôpital Broussais. Influencée par Roger Godel, elle s'intéresse aux affections psychosomatiques de l'appareil cardiovasculaire.

Entre 1935 et 1958, le Docteur Brosse enregistre et analyse les manifestations psychosomatiques de la pratique du yoga. Ce travail a donné le livre : « Etudes instrumentales des techniques du yoga » (1976) :

CONCLUSIONS : A l'issue d'un fragment de travail qui ne peut être qu'une introduction aux tâches immenses qu'il laisse entrevoir, il est difficile de résumer les enseignements qui se dégagent de documents parcellaires recueillis avec des instruments imparfaits, dans les circonstances les plus complexes qui soient : celles qui impliquent les aspects les plus secrets et aussi les plus élevés de l'expression humaine.

Le docteur Brosse avait également d'autres objectifs, dans l'éducation, pour lesquelles elle a travaillé avec l'UNESCO, elle publie « L'Éducation de demain », qui traite de physio-psycho-pédagogie et intègre « les deux niveaux agréés (le psychique et physiologique) dans un niveau supérieur (la conscience individuelle) »

Elle publie enfin « La Conscience-Energie structure de l'homme et de l'univers », un curieux mélange de culture spirituelle acquise au contact avec le Yoga et de croyance dans une évolution de l'homme vers un demain meilleur.

Roger Godel (1898 - 1961)

Roger Godel a été médecin cardiologue, il a exercé en Egypte et au Liban. Il est parmi les premiers médecins à s'intéresser aux dimensions psychosomatiques des maladies. Spiritualiste, il propose une réconciliation entre la pensée grecque et indienne, celles de Socrate et de Platon (De l'humanisme à l'humain - 1963). En Inde, il recueille l'enseignement de Ramana Maharshi et de Krishna Menon.

Le docteur Godel nous a laissé un travail de réflexion de grande qualité dont la synthèse se trouve dans : « Vie et rénovation : de la biologie à la médecine vers la connaissance de soi... » (Paris, Gallimard 1957), « De l'humanisme à l'humain » (ouvrage collectif 1963, Les belles lettres Paris)

*« Où s'achève notre tâche de cardiologue ? ... Qui est cet être en qui le cœur bat ? Il nous faut tout de même tenter de l'approcher, de l'entendre et de nous faire entendre de lui... »
(Roger Godel, correspondance, Avril 1953, cité par T. Brosse) »*

(A propos d'un) « Illustre confrère retenu à sa chambre par une grave maladie », « Il avait imperturbablement analysé, selon la bonne règle, les signes et les symptômes de son mal et déduit les conclusions correctes. Pourtant son attitude trahissait un profond désarroi. ... Cette confrontation avec les réalités de la vie le déconcertait. Il glissait avec angoisse sur ce mystérieux versant de sa propre nature. ...

Serait-ce donc un rêve interdit à l'homme que de comprendre par un contact immédiat le dynamisme qu'il engendre à lui-même ? L'esprit scientifique pourrait-il explorer de territoire de l'expérience subjective où l'organisme élabore ses conditions de survie ?

Sans doute l'entreprise est difficile. Elle exige du chercheur qu'il retourne son regard diamétralement de l'extérieur vers l'intériorité. Ce retournement l'amène sur un horizon où la substance du corps et l'immatérialité de la conscience cessent de s'affirmer en opposition comme deux pôles complémentaires. » (Le corps ; L'homme et son devenir, Revue : L'âge nouveau, 1982)

LES AUTEURS IMPORTANTS

Alain Daniélou :

Alain Daniélou (1907-1994), doit être situé dans son histoire : son père est Charles Daniélou, homme politique, plusieurs fois ministre, ami d'Aristide Briand, plutôt anticlérical, sa mère est Madeleine Clamorgan, famille de la noblesse normande. Elle fut fondatrice des institutions Sainte-Marie et d'une Université libre de jeunes filles. Son frère Jean Daniélou fut cardinal et Académicien. Alain Daniélou a reçu une éducation musicale et s'intéresse dès 1929 aux musiques orientales. Il a été le premier à enregistrer et ramener en Europe la musique de l'Inde (travail consacré par l'UNESCO). En les faisant connaître aux européens, il a éveillé l'intérêt pour la danse, le théâtre de l'Inde et aidé à ce qu'ils ne soient pas ensevelis sous le modernisme. « Yoga, méthode de réintégration » est un des premiers livres du Yoga, fondé sur des textes traditionnels en français. Il a aussi écrit sur les temples et l'architecture indienne, des comtes inspirés des traditions indiennes.

Il a été directeur de la bibliothèque de manuscrits et des éditions sanskrites d'Adyar (bibliothèque historique en Inde) où il a étudié et traduit des textes anciens, il les a interprétés pour nous les rendre accessibles.

En 1980 il écrit dans « Le polythéisme hindou » :

La caractéristique essentielle de la philosophie du yoga est le mépris de l'intellect. Nous nous approchons du divin à travers l'expérience des sens, qui n'est pas dans sa nature fondamentale, distincte de l'expérience de l'union divine, beaucoup plus qu'à travers les abstractions de la pensée.» (Alain Daniélou, Yoga, méthode de réintégration ; L'arche 1973)

Heinrich Zimmer,

Heinrich Zimmer (1890-1943), éminent indianiste allemand, fut professeur à Heidelberg. Il dut quitter l'Allemagne en 1938 et enseigna à l'université de Columbia, aux Etats-Unis. Il demeure l'un des plus grands spécialistes de la mythologie hindoue.

Nous autres Occidentaux ne sommes pas encore parvenus au carrefour que les penseurs de l'Inde ont atteint il y a quelque sept cents ans avant J.-C.

Heinrich Zimmer a traduit et commenté les textes mythiques Indiens, il a inspiré Yung vers le symbolisme. La lecture de ces livres aspire et entraîne vers un autre mode de compréhension de l'humain. « Le roi et le cadavre » doit figurer dans toutes les bibliothèques de centre d'addictologie, un conte traditionnel Indien absurde et vital.

Lilian Silburn :

Lilian Silburn (1908-1993) fut élève de Sylvain Lévi, Louis Renou, Paul Masson-Oursel, Directeur de Recherche au CNRS. Sa thèse de doctorat de lettres, en 1948 : *Instant et Cause. Le discontinu dans la pensée philosophique de l'Inde*. Lilian Silburn a su allier la science, celle de la traduction, de l'interprétation et l'attention, l'observation, l'imprégnation de la pensée et des textes qu'elle a traduit. Son travail nous permet d'accéder à la philosophie et à la mystique du Shivaïsme du Cachemire : « C'est avec lui (Swami Laskshman Brahmacarini) que lors d'un de mes séjours à Srinagar j'ai lu et relu les hymnes d'Abhinavagupta ; au cours d'une vingtaine d'année j'ai mis à profit sa vaste connaissance des tantraloka qu'il m'a aidé à traduire) ».

DOUZE STANCES SUR LA RÉALITÉ SUPRÊME

Goûte toujours la paix et abstiens-toi du perpétuel bavardage aux vains propos en évitant les expressions : « qui es-tu, pourquoi, comment, qu'est cela » qui encombrant le chemin. Ce qui se révèle alors comme la lumière éclairant les distinctions entre existence et non-existence, c'est la manière d'être sans fissure, le Vide, le domaine de Siva, la Réalité, le suprême brahman. Quelle appréhension objective y décèlerait-on ?

Une fois écarté l'irréel, le réel auquel tu accèdes est lui-même irréel. Irréel ou réel, n'est-ce pas à ce Réel même que tu es identique ? (Les Hymnes p87)

Louis Renou :

Le professeur Louis Renou (1896-1966) enseignait le sanskrit et l'histoire de l'Inde à la Sorbonne et fut Académicien. On lui doit des traductions et les fondements de notre compréhension de l'histoire et des philosophies de l'Inde.

Mircea Eliade :

Mircea Eliade, (1907-1986) historien des religions, professeur à l'université de Chicago, après un séjour de trois ans en Inde il rédige en 1937 : « Le Yoga immortalité et liberté », En 1962 est publié : « Patanjali et le yoga ».

Jean Varenne :

Jean Varenne (1926-1997) a été Professeur de Sanskrit et de Civilisation Indienne à l'Université de Lyon et de Marseille. Il a traduit la littérature fondatrice et mythique de l'Inde.

LES AUTEURS MYTHIQUES

Patanjali

Patanjali est l'auteur des Yoga-Sûtra, les textes qui codifient le Yoga. On ne sait rien de cet auteur, on situe son existence entre le premier et le quatrième siècle. Les Yoga-Sûtra décrivent des techniques d'ascèse et de méditation fondées et éprouvées depuis des siècles. Les Yoga-Sûtra révèlent et publient des techniques jusque là secrètes et dévoilées aux initiés.

L'origine du Yoga pourrait être le Sâmkhya, une forme de philosophie et d'ascèse métaphysique et athée, à l'inverse le Yoga de Patanjali est théiste.

Sankara

Sankara ou Sankaracarya (prononcer Chankaracharia) aussi traduit comme Çamkara, (788-820) pourrait être décrit comme un fondateur de l'hindouisme moderne. Il a institué une école philosophique, un modèle de pensée, des monastères et des écoles à travers l'Inde. Il fallait s'opposer à l'Islam, présent en Inde et démontrer au bouddhiste que leur philosophie n'en était pas une.

Abhinavagupta,

Abhinavagupta vivait au Cachemire fin X^{ème} début XI^{ème}. Issu d'une famille de lettré protégée par le roi du Cachemire il eut de nombreux maîtres en grammaire, poésie, rhétorique. Il est aussi formé aux écoles tantriques, dualistes et non-dualistes, Jaïn et Bouddhiste.

De tous les métaphysiciens et mystiques de l'Inde, il est sans contredit l'un des plus puissants génies. Il rappelle Maître Eckhart, Ruysbroeck, Saint Jean de la Croix. Simple et direct comme eux, il jouit d'une totale liberté ; il peut exprimer ses certitudes et même ses expériences sans redouter la condamnation d'une église. Il suffit de lire attentivement ses ouvrages pour s'assurer qu'il avait atteint les cimes de la vie mystique. (D'après Lilian Silburn, Introduction aux Hymnes)

ci-dessous, un passage des hymnes : Huit stances sur l'incomparable.

HUIT STANCES SUR L'INCOMPARABLE

Ici nul besoin de progrès spirituel ni de contemplation, ni d'habileté de discours, ni d'enquêtes, nul besoin de méditer, ni de se concentrer, ni de s'exercer aux prières marmonnées. Quelle est, dis-moi, la Réalité ultime absolument certaine ? Écoute ceci : ne prends ni ne laisse, tel que tu es, jouis heureusement de tout.

Du point de vue de la Réalité absolue, il n'y a pas de transmigration. Comment alors est-il question d'entrave pour les êtres vivants ? Puisque l'être libre n'a jamais eu d'entrave, entreprendre de le libérer est vain. Il n'y a là que l'illusion de l'ombre imaginaire d'un démon, corde prise pour un serpent qui produit une confusion sans fondement. Ne laisse rien, ne prends rien, bien établi en toi-même, tel que tu es, passe le temps agréablement.

Dans l'Inexprimable, quel discours peut-il y avoir et quelle voie différencierait adoré, adorant et adoration ? En vérité pour qui et comment un progrès se produirait-il, ou encore qui pénétrerait par étapes dans le Soi ? Oh Merveille ! cette illusion, bien que différenciée, n'est autre que la Conscience-sans-second. Ah ! tout est essence très pure éprouvée par soi-même. Ainsi ne te fais pas de soucis inutiles.

Cette félicité n'est pas comme l'ivresse du vin ou celle des richesses, ni même semblable à l'union avec la bien-aimée. L'apparition de la Lumière consciente n'est pas comme un faisceau de lumière que répand une lampe, le soleil ou la lune. Quand on se libère des différenciations accumulées, l'état de bonheur est une allégresse comparable à la mise à terre d'un fardeau, l'apparition de la Lumière est l'acquisition d'un trésor oublié : le domaine de l'universelle non-dualité.

Attrance et répulsion, plaisir et douleur, lever et coucher, infatuation et abattement, etc., tous ces états participant aux formes de l'univers se manifestent comme diversifiés mais en leur nature ils ne sont pas distincts. Chaque fois que tu saisis la particularité d'un de ces états, attentif aussitôt à la nature de la Conscience comme identique à lui, pourquoi, plein de cette contemplation, ne te réjouis-tu pas ?

L'efficacité de ce qui existe actuellement n'existait pas auparavant ; de façon soudaine, en effet, surgissent toujours les choses en ce monde. A quelle réalité peuvent-elles prétendre, ainsi troublées par la confusion déformante de l'état intermédiaire ? Quelle réalité y a-t-il dans l'irréel, l'instable, le falsifié, dans un amoncellement d'apparences, dans l'erreur d'un rêve ? Reste par-delà l'imperfection propre aux angoisses du doute et éveille-toi.

L'Inné ne peut être sujet au flot des existences objectives ; celles-ci ne se manifestent qu'éprouvées par toi. Bien que privées par nature de réalité, en un instant, par la faute d'une erreur de perception, elles prennent part au réel. Ainsi jaillit de ton imagination la grandeur de cet univers puisqu'il n'existe pas d'autre cause à son apparition. C'est pourquoi, par ta propre gloire, tu resplendis dans tous les mondes et, bien qu'unique, tu es l'essence du multiple.

Lorsque surgit la Conscience en tant que contact immédiat avec soi-même alors le réel et l'irréel, le peu et l'abondant, l'éternel et le transitoire, ce qui est pollué par l'illusion et ce qui est la pureté du Soi apparaissent radieux dans le miroir de la Conscience. Ayant reconnu tout cela à la lumière de l'essence, (toi) dont la grandeur est fondée sur ton expérience intime, jouis de ton pouvoir universel.

YOGA, DEFINITIONS

« Le yoga est l'arrêt des mouvements de l'esprit »

(les Yogasûtra de Patanjali)

Le Yoga est complexe, les auteurs ont des définitions diverses :

Jean Filliozat :

Dans : « La nature du yoga dans sa tradition »

Mais la recherche fondamentale, à laquelle il appartient de décrire avec précision les phénomènes du yoga indépendamment de toute spéculation ou utilisation hâtive, est restée jusqu'ici partielle et sporadique. Sa tâche est pourtant considérable et elle est double. Il lui faut, d'une part, examiner toute la tradition du yoga, ses raisons d'être, sa nature et ses buts pour ceux qui l'ont inventé ou le pratiquent, d'autre part, ses effets psychologiques et physiologiques. Dans ces conditions, cette recherche relève tout à la fois de plusieurs sciences humaines et biologiques très différentes. Elle est philologique et historique pour l'étude des sources écrites et des documents relatifs aux origines, à l'emploi et à l'extension des théories et des pratiques au cours du temps et dans l'aire de la civilisation indienne et de ses influences lointaines. Elle est philosophique dans la mesure où la théorie propose une cosmologie et une conception de l'homme. Elle est religieuse quand le yoga offre à l'individualité humaine une méthode de salut. Elle est sociologique à cause des modèles de comportement qu'introduit le yoga dans les sociétés et plus précisément dans certaines communautés. Elle est psychologique, biologique et physiologique par les mécanismes qu'il met en jeu.

Dans de pareilles hypothèses se laissent entraîner assez souvent même des savants qui ont fait une étude approfondie de la question. C'est chaque fois faute d'une délimitation très précise de ce que l'on peut entendre par yoga. Chacun connaît, il est vrai, la définition rigoureuse qu'en donne le manuel le plus classique, les Yogasûtra attribués à Patanjali : « le yoga est l'arrêt des mouvements de l'esprit ». Mais, le terme de yoga prenant ailleurs couramment une acception beaucoup plus large, cette définition apparaît comme trop limitative et s'appliquant essentiellement à la situation ultime à laquelle conduisent les exercices prescrits dans le manuel. C'est la définition du yoga par excellence, le « yoga royal », rājayoga, tel qu'il est conçu dans ce manuel, non celle du yoga en général. Ce dernier comprend bien d'autres formes, telles que le « yoga d'effort », halhayoga, où s'associe à un exercice psychique un entraînement physique à des postures complexes du corps, ou bien le « yoga de dissolution », layayoga, qui dissout psychiquement par une suite de représentations appliquées aux éléments du corps, la gangue matérielle qu'est ce corps enveloppant 1'« être en soi-même », Vâtman, ou

encore le « yoga d'action », karmayoga et le « yoga de dévotion », bhaktiyoga, lesquels mettent en jeu respectivement une activité de comportement et de rituel et une inclination ardente vers l'Être suprême.

En outre, le yoga appartient au bouddhisme comme au brahmanisme ancien et à l'hindouisme qui est la forme actuelle du dernier, appelée « hindoue » par opposition à la religion musulmane, depuis l'implantation de celle-ci dans l'Inde. Le yoga est même pratiqué dans certains groupes musulmans non orthodoxes rapprochés de l'hindouisme. Il l'est encore à des fins profanes et techniques comme méthode d'acquisition de savoirs et de pouvoirs extraordinaires, voire comme adjuvant d'études et d'entraînements techniques. Bref, le nom de yoga peut désigner toute discipline rendant apte à toute maîtrise de quelque sorte que ce soit. C'est bien d'ailleurs le sens propre du mot qui signifie « mise sous un joug, ajustement, adaptation ».

Louis Renou :

Le professeur Louis Renou enseignait le sanskrit et l'histoire de l'Inde et fut Académicien :

Le Yoga : le mot signifie « union » (et aussi, d'ailleurs, « règle »). Le point de départ de la technique est d'ordre physiologique : un contrôle de la respiration consistant notamment à « allonger » l'intervalle entre inspiration et expiration (prânâyâma). Cet exercice s'accompagne d'un régime psychologique et moral adéquat, fait de règles négatives et positives (yama et niyama). La spéculation sous jacente est celle du souffle compris comme un mode de l'âme universelle. Il y fait suite la rétraction des pouvoirs de sensation et d'action. Puis le sujet concentre son attention sur un point situé soit dans son corps, soit à l'extérieur. Il médite longuement en suscitant quelque objet qu'il considère comme s'il s'agissait d'un objet réel. Enfin, au stade ultime, il accède à un état semi-extatique où la dualité sujet-objet est abolie, où la pensée se rassemble et s'intègre avec l'objet, réalisant la fusion qui est le but même du Yoga : cet état s'appelle samâdhi, proprement « résomption ». (Renou L. L'hindouisme, 1951, réédition PUF 2008)

Mircea Eliade :

Mircea Eliade, historien des religions, dans « Patanjali et le yoga » :

Yoga, jungere, jungum, Il n'est pas facile de définir le Yoga. Etymologiquement, le terme Yoga dérive de la racine yuj, « lier ensemble », « tenir serré », « atteler », « mettre sous le joug », qui commande aussi au jungere, jungum, l'anglais yoke, etc. Le vocable Yoga sert en général à distinguer toute technique d'ascèse et toute méthode de méditation. Evidemment, ces ascèses et ces méditations ont été valorisées différemment par les multiples courants de pensée et mouvements

mystique indiens. Il existe le Yoga « classique », exposé par Patanjali dans son célèbre traité des Yoga-Sûtra, et c'est de ce système qu'il faut partir pour comprendre la position du Yoga dans l'histoire de la pensée indienne. Mais à côté de ce Yoga « classique », il existe d'innombrables formes de Yoga « populaires », asystématiques et il existe aussi des Yoga non brahmaniques (celui des bouddhistes ou celui des jaïna, par exemple).

L'idéal du yoga, l'état de jîvanmukta, est de vivre dans un éternel présent, en dehors du temps. Le « libéré dans la vie » ne jouit plus d'une conscience personnelle, mais d'une conscience-témoin, qui est lucidité et spontanéité pure... (Mircea Eliade, Patanjali et le yoga, 1962, réédition 2004)

Jean Varenne :

Introduction aux Upanishads du yoga :

Le mot yoga signifie d'abord « attelage ». On le rencontre dans les textes védiques où il est utilisé à propos du char d'Indra ou de celui de Surya (le Soleil) l'un et l'autre tirés par des chevaux à la manière des chars de l'antiquité. Maîtrisés par la main du cocher, les chevaux sont dits Yukta « disciplinés, contrôlés » ... fournit une image claire de ce qu'est le Yoga en tant que discipline spirituelle » (p9)

Le Yoga ne se comprendrait pas si l'on oubliait qu'aux yeux de ceux qui l'on progressivement élaboré ce monde-ci n'est pas seul mais fait parti d'un complexe que l'on appellera pour commodité l'Univers (en sanskrit, savam : le Tout) étant bien entendu qu'il ne s'agit pas seulement des galaxies mais des choses visibles et invisibles, de ce qui relève des sens et de ce qui est au-delà de la perception. (p19)

Heinrich Zimmer :

Le but principal de la pensée indienne est de dévoiler, d'intégrer dans la conscience ce qui a été comprimé, caché par les forces de vie. La réalisation la plus haute, la plus caractéristique de l'esprit brahmanique (et qui fut décisive non seulement pour le cours de la philosophie indienne, mais encore pour l'histoire de la civilisation indienne) a été sa découverte du Soi (âtman) comme entité indépendante, impérissable, sous-jacente à la personnalité consciente et à l'enveloppe corporelle. L'effort de la philosophie indienne a été, pendant des millénaires, de connaître ce Soi adamantin, d'en rendre la connaissance effective dans la vie humaine.

L'Inde a eu et a encore ses disciplines propres de psychologie, d'éthique, de physique, de théorie métaphysique. Mais son souci majeur, en contraste frappant avec les préoccupations des philosophes modernes en Occident, a toujours été, non d'informer, mais de transformer : changer radicalement la nature de l'homme et, en même temps, rénover sa manière de comprendre le monde extérieur et sa propre

existence ; transformation aussi complète que possible, qui aboutira, si elle réussit, à une totale conversion, à une renaissance. À cet égard, la philosophie indienne va de pair avec la religion, dans une mesure bien plus grande que ne le fait la pensée critique, sécularisée, de l'Occident moderne. (Les philosophies de l'Inde, Ed. Payot 1953)

Alain Daniélou :

Les techniques du yoga, l'un des aspects essentiels du shivaïsme, sont en fait les sources originelles rationnelles, à la fois réalistes et psychologiques, de tous les rites, de toutes les pratiques religieuses, de toutes les perceptions mystiques. Elles ne peuvent donc être en rien pour des Occidentaux la découverte d'un monde exotique, mais simplement un retour à des connaissances que nous avons perdues et dont nos religions modernes ne nous apportaient que des éléments fragmentaires, dépouillés de leur lien logique et de leur méthode.

Le yoga représente la religion totale, car il n'exclut pas le plan métaphysique du plan physique et du plan mental. Il ne sépare pas fondamentalement la matière de la pensée. Sa méthode englobe toute la connaissance, la structure du monde apparent, la formation de la pensée, le rôle de l'énergie qui donne naissance à l'un et à l'autre, et, au-delà, la puissance énergétique et créatrice dont le monde est issu. Par la méthode de la réintégration, il nous permet de pénétrer dans les formes les plus secrètes de la matière et de l'univers, de percevoir la nature de la pensée mentale et de la conscience et d'arriver à l'union avec les formes subtiles de l'être à divers niveaux nous menant jusqu'à l'appréhension de la pensée créatrice que nous appelons le divin.(Yoga, méthode de réintégration)

Philosophie

Hommage à Toi, mon propre Soi aux énergies infinies,

Lumière consciente et félicité éternelles ;

Hommage à Toi sous ta forme concrète d'univers

Dont l'essence transcende le déploiement des phénomènes.

(Les hymnes de Abhinavagupta X^{ème} siècle)

Sankara, commentaires sur la Mundaka Upanisad :

Saunaka, grand maître de maison, s'étant approché d'Angiras selon les règles lui demanda : « Ô bienheureux, quelle chose suffit-il de connaître pour tout connaître ? »

Il lui dit : « Il y a deux connaissances à acquérir : la supérieure et l'inférieure », c'est ce que déclarent, selon la tradition, les connaisseurs du Brahman.

Des deux l'inférieure concerne les Vedas (les textes sacrés), la Phonétique, le Rituel, la Grammaire, l'Etymologie, la Métrique et l'Astronomie. Reste la supérieure par laquelle on accède à l'immuable.

Le sage, par la connaissance supérieure, arrive à concevoir partout ce qui ne peut être perçu ni appréhendé, qui est sans attache ni caractéristiques, qui n'a ni yeux ni oreilles, ni main ni pieds, qui est éternel, multiforme, omniprésent, extrêmement subtile et inaltérable, la matrice des êtres. Mundakopanisadsadhasya (p 25)

Dans l'Inde traditionnelle, la philosophie, comme la grammaire et la rhétorique sont des sciences aux mêmes niveaux que l'algèbre, la géométrie et l'astronomie.

Mircéa Eliade

Ceci se comprend facilement si l'on se rappelle que depuis l'époque des Upanishad, l'Inde n'a été préoccupée sérieusement que d'un seul grand problème : la structure

de la condition humaine. Avec une rigueur inégalée ailleurs, les philosophes, les contemplatifs, les ascètes se sont appliqués à analyser les divers « conditionnements » de l'être humain. Hâtons-nous d'ajouter qu'ils l'ont fait non pas pour arriver à une explication exacte et cohérente de l'homme (comme, par exemple, dans l'Europe du XIX^e siècle, lorsqu'on croyait expliquer l'homme par son conditionnement héréditaire ou social), mais pour savoir jusqu'où s'étendaient les zones conditionnées de l'être humain et voir s'il existe encore quelque chose au-delà de ces conditionnements. C'est pour cette raison que, bien avant la psychologie des profondeurs, les sages et les ascètes indiens ont été amenés à explorer les zones obscures de l'inconscient : ils avaient constaté que les conditionnements physiologiques, sociaux, culturels, religieux, étaient relativement faciles à délimiter et, par conséquent, à maîtriser; les grands obstacles pour la vie ascétique et contemplative surgissaient de l'activité de l'inconscient, des samskâra et des vâsanâ, « imprégnations », « résidus », « latences » qui constituent ce que la psychologie des profondeurs désigne par les contenus et les structures de l'inconscient. Ce n'est pas d'ailleurs cette anticipation pragmatique de certaines techniques psychologiques modernes qui est précieuse : c'est son utilisation en vue du « déconditionnement » de l'homme. Car la connaissance des systèmes de « conditionnement » ne pouvait pas pour l'Inde, avoir sa fin en elle-même : l'important n'était pas de les connaître, mais de les maîtriser; on travaillait sur les contenus de l'inconscient pour les « brûler ».

La métaphysique,

L'essentiel de la réflexion des **rishis**, auteurs des Upanishads, porte sur le problème de l'ultime réalité des choses.

A propos de l'énergie du cosmos, celle-la même dont est issue l'univers et la vie : « Le Brahman » :

Ishâ Upanishad

*Unique et sans bouger, Cela va plus vite que la pensée :
les dieux ne L'atteignent point quand Il courrait devant eux !
Oui, Cela, qui ne se meut pas dépasse les autres qui courent ;
c'est en Lui que Mâtârishvan a déposé l'action.*

*Cela s'active et ne s'active pas,
Cela est loin, Cela est près ;
Cela est intérieur à tout,*


~~~~~  
*Cela est extérieur à tout.*

*Et celui qui discerne que tous les êtres sont dans l'Ame*

*Et que l'Ame est dans tous les êtres celui-là ne s'en détache plus.*

*Oui, s'il perçoit qu'en lui l'Ame est devenue tous les êtres, comment pourrait-il s'angoisser ?*

*Et comment pourrait-il souffrir s'il distingue en lui l'Unité*

*(Sept Upanishad, J. Varenne p 77)*

Le Yoga propose de rencontrer ce qui est au-delà des conditions et au-delà des limites. Par « conditions » il faut entendre tous les conditionnements, en particulier celui de se penser en tant que « moi » ou « je », comme « limites » il s'agit de celles du temps et de l'espace.

Cette curieuse pratique physique a pour seule finalité de connaître un corps tranquille et permettre aux sens de fonctionner pleinement. Les yogis ne spéculent pas autour de la métaphysique, ils n'en parlent pas, ils y habitent. Le premier pas dans la métaphysique se fait dans le silence, ici et maintenant ne sont pas concevable intellectuellement, la pensée a un temps, c'est la mémoire qui s'exprime. Quand un doigt rencontre un support, doigt et support se mélangent, la gravité aspire le doigt comme le buvard aspire la goutte d'encre ; quand l'attention se porte sur le corps déposé, de multiples perceptions apparaissent, dessous, derrière, dessus, devant, à droite, à gauche... ce bain de perceptions ne laisse pas de place à la pensée ; « Je suis » ni « Je dois » ne trouvent plus de place. Les poses du Yoga ressemblent à des figures de géométries, elles explorent les directions de l'espace. Le corps est à la fois récepteur et émetteur, les poses ont des fonctions d'ouverture, ou de fermeture des différentes régions. Dans ce Yoga la pensée est dissoute, le corps, le souffle et l'espace sont présents ; le corps est Conscience.

« La joie sans objet » est le titre d'un ouvrage de Jean Klein, que l'on pourrait traduire par : au commencement était la joie. Les sens ouverts perçoivent la perception, dehors et dedans sont dans une continuité, celui qui perçoit et la chose perçue ne font qu'un :

*« Dans l'état non dual, qui à proprement parler n'en est pas un, il n'existe plus ni sujet percevant, ni objet perçu ; la créativité s'y déploie sans entraves. » (Jean Klein)*

Pour le médecin, et pour le patient, ces réflexions sur le plein et le vide, le fini et l'infini, raisonnent dans le quotidien. Les phénomènes d'angoisses reposent sur la présence ou la perte de l'objet, dans l'idée que l'objet apporte équilibre et bonheur. La perte de l'objet, et souvent le risque de perdre l'objet, fabriquent un malaise. Dans la réalité tangible du Yoga l'objet est un révélateur, comme l'écran révèle les images projetées par le projecteur, le bonheur est dans le projecteur, celui qui donne, comme celui qui reçoit sont ce projecteur. Autrement dit, le bonheur et la satisfaction préexistent, c'est l'intuition de la plénitude qui est reflétée dans l'idée de recevoir ou de posséder.

*Donner et recevoir ne font qu'un, c'est celui qui donne qui reçoit.*

## Un :

*Le nombre « un » a des propriétés particulières, il reste un nombre autant que deux, trois, dix ou un million. Un million n'est pas plus proche de l'infini que un, l'infini est au-delà, il pousse nos capacités physiques et nos sens au-delà de leurs limites, c'est une définition de la métaphysique. (Alain Daniélou, le polythéisme hindou)*

Un détour par l'histoire de notre culture est indispensable. René Guénon nous l'explique dans son livre « Introduction générale à l'étude des doctrines Hindoues » (Editions Véga, 1976) le chapitre « Les relations avec les peuples anciens » :

*Notre culture Occidentale se fonde sur des principes gréco-romains (les lois, la morale, la structure sociale, le langage, l'écriture). Alors que le bassin méditerranéen était depuis longtemps alimenté par des savoirs venus de l'Orient, les grecs ont construit une philosophie plus intellectuelle et séparée de la continuité corps-esprit-matière typiquement orientale. Les philosophes grecs ont appris des philosophies et de doctrines hindoues puisqu'elles sont antérieures. Par exemple, l'atomisme est né en Inde vers le sixième siècle avant JC, il apparaît chez Démocrite, un siècle plus tard.*

*Jusque là, en effet, les Grecs n'avaient eu que la notion de l'indéfini, et, trait éminemment caractéristique de leur mentalité, fini et parfait étaient pour eux des termes synonymes ; pour les Orientaux, tout au contraire, c'est l'Infini qui est identique à la Perfection. Telle est la différence profonde qui existe entre une pensée philosophique, au sens européen du mot et une pensée métaphysique.*

## La félicité :

*« Le yogin qui, par son introspection, a atteint au fond de lui-même la région silencieuse qui se trouve au-delà de la pensée, au-delà de la connaissance, pénètre dans la félicité et ayant atteint l'essence du bonheur n'est plus lui-même que bonheur » (Taittirîya Upanishad, 2, 7. Cité par A. Daniélou dans Le polythéisme Hindou »*

En médecine on s'occupe de la maladie, de la souffrance et rarement du bonheur ou de la joie. Le but du Yoga n'est pas le bonheur, le Yoga existe parce que la joie est au commencement. L'aspirant au Yoga s'engage dans cette voie parce qu'il a l'intuition de cette félicité. Proposer une séance ou des exercices fondés sur le Yoga c'est donner à entrevoir ou rencontrer ce commencement de la création qui est joie.

## Dieux

Le Yoga n'est pas une religion ! Les divinités sont des symboles pour figurer les dimensions de la nature que le Yoga rencontre. Les yoguis jouent avec les Dieux.

*La caractéristique essentielle de la philosophie du yoga est le mépris de l'intellect. Nous nous approchons du divin à travers l'expérience des sens, qui n'est pas dans sa nature fondamentale, distincte de l'expérience de l'union divine, beaucoup plus qu'à travers les abstractions de la pensée. », (Alain Daniélou, Yoga, méthode de réintégration ; L'arche 1973)*

Le divin est une projection psychologique. Et cette assertion n'a rien de réducteur. Dieu, les Dieux et les Déesses sont des émanations rationnelles de l'être. Les pouvoirs des êtres (et des dieux) sont tels que religion se transforme souvent en asservissement.

L'intelligence, dans le sens de l'intellectualité est aussi un asservissement :

*L'astrophysicien britannique Stephen Hawking affirme que l'Univers n'a pas eu besoin de Dieu pour être créé. Dans son nouveau livre, The Grand Design, Stephen Hawking souligne qu'en comprenant une série complexe de théories physiques, la création de l'Univers s'expliquera. Des extraits de cet ouvrage, écrit avec le physicien américain Leonard Mlodinow, ont été publiés jeudi dans le Times. Il n'est pas nécessaire d'invoquer Dieu (...).L'Univers peut et s'est créé lui-même à partir de rien, selon Stephen Hawking. La création spontanée est la raison pour laquelle il y a quelque chose plutôt que rien, la raison pour laquelle l'Univers existe et nous existons."*

*Dans Une brève histoire du temps (1989), Stephen Hawking semblait accepter l'éventualité d'un créateur. C'est la découverte d'autres systèmes solaires en dehors du nôtre, en 1992, qui a remis en cause selon lui une des idées phares d'Isaac Newton, à savoir que notre monde était si intelligemment conçu pour la vie que seule une origine divine pouvait en être l'explication. (leMonde.fr 03/09/10)*

En pratique, ces équations ne sont pas encore disponibles, les débats sont ouverts, on cherche activement le boson de Higgs, et si d'aventure, il n'existe pas, toutes les équations de la physique seraient à réécrire ! Dieu ou pas-dieu ? La question se trouve davantage dans Fini ou Infini ? Cette question là, le Yoga la caresse.

*Le Soi qui vibre de toutes les modalités est Conscience omnipénétrante reposant dans une bienheureuse quiétude. C'est Lui, Shiva, flux universel de volonté et dont l'activité et la connaissance fluent spontanément.*

*(Spandakarika, stance sur la vibration de Vasugupta, Traduction Lilian Silburn p189)*

## Polythéisme

*En Inde, les forces de la nature sont divinisées. Brahmâ détient l'énergie primordiale, celle qui ne change jamais, il se divise en trois pour donner naissance à l'univers. Shiva fait apparaître ou disparaître, il est l'éclair, la pluie, l'orage ou la sécheresse, toujours actif, force de reproduction et*

de destruction. Shiva est souvent représenté par les attributs sexuels, le Linga. Vishnou préserve dans le temps, il institue les rites, c'est l'image du religieux ou du banquier. Le troisième est encore Brahmâ, c'est étrange et c'est ainsi ! Cela ressemble aux lois de la physique : la lumière est à la fois matière et énergie, active et immobile, l'énergie de l'atome est immense, la matière et l'énergie sont de même nature.

## LA VINGTAINÉ RELATIVE AU GRAND ENSEIGNEMENT

1. *Hommage à Toi, mon propre Soi aux énergies infinies, lumière consciente et félicité éternelles ; hommage à Toi sous ta forme concrète d'univers dont l'essence transcende le déploiement des phénomènes.*
2. *En qui Tu es Toi, et moi je suis moi, en qui Toi seul es et moi je ne suis pas, et en qui il n'y a ni Toi ni moi, à Celui-là je rends hommage !*
3. *Toujours j'ai ardemment cherché et Toi et Soi à l'intérieur du corps. Lorsque ni Toi ni Soi n'y sommes perçus, Toi seul es perçu.*
4. *T'ayant contemplé sous la forme de Soi, maintenant que je suis devenu identique à Toi, de moi, Ton adorateur, va le salut à Toi, à moi.*
5. *Dire : « il faut faire ceci » n'est que tournure de style, car pour qui est identique à Toi, d'où viendrait l'absorption, en qui et de quelle manière serait-elle possible ?*
6. *Dire : « je suis Toi et Tu es moi », jamais, nulle part n'existe une telle distinction entre nous deux. Un semblable état de différenciation trahit en vérité le désir de s'emparer du Samâdhi.*
7. *Dire : « Toi, moi, c'est lui, et d'autres façons », ces expressions certes toujours en Toi ne trouvent jamais place en Toi ; à plus forte raison un univers distinct de Toi.*
8. *Dès qu'on a goûté la saveur de Ton Amour, plus n'est besoin de discourir au sujet du différencié. On devrait même avoir honte de dire : ce tout est un et apaisé.*
9. *A l'épanouissement de Ton essence surgissent Toi, moi et l'univers entier. A son retrait, il n'y a plus ni Toi, ni moi, ni univers.*
10. *Tu te révéles à Ton gré comme un acteur assumant les rôles qui lui sont propres : veille, rêve, sommeil profond, etc. ; mais en réalité Tu ne joues aucun rôle.*
11. *L'univers s'éveille quand Tu T'éveilles et il se couche quand Tu T'assoupis. Ainsi donc ce tout, existant et inexistant, est identique à Toi.*
12. *La langue s'épuise (en vain) à réciter Ton nom ; la pensée s'épuise à T'évoquer. Comment donc contempler le sans-forme et comment nommer le sans-attribut ?*
13. *A quoi bon l'invitation rituelle pour le Parfait et un piédestal pour le support universel ? Pourquoi eau lustrale et ablution pour le limpide et rinçage de bouche pour le très pur ?*
14. *A quoi bon le bain rituel pour l'immaculé, un vêtement pour qui renferme l'univers en son corps ! A quoi bon l'huile odorante pour qui ne peut être oint et une parure pour le Charmant !*
15. *A quoi bon un cordon sacré pour qui ne dépend de rien, une fleur pour qui n'a nul besoin de parfum, l'encens pour qui n'a pas de souffle, une lampe pour qui n'a pas d'yeux ?*
16. *A quoi bon une offrande de nourriture pour l'éternellement rassasié ou le bétel pour l'Omniprésent ? A quoi bon faire le tour de l'Infini et saluer le Sans-Second ?*

17. *A quoi bon l'offrande de lumières à l'Omniprésent qui resplendit de son propre éclat ? A quoi bon, pour l'Inconnaissable, composer un hymne de louange fait des paroles du Veda ?*
18. *Comment y aurait-il à l'intérieur et à l'extérieur libération pour le Parfait ? Et comment ferait-on une oblation pour qui réside partout indifférencié ?*
19. *D'où viendrait un salaire sacrificiel pour qui possède tout, une libation pour satisfaire l'éternellement satisfait, ou le congé pour l'Omnipénétrant, le rite expiatoire pour l'Imperceptible ?*
20. *D'une pensée bien unifiée, qu'on fixe l'esprit sur Dieu, maître universel. De cette manière seulement s'accomplit en tous temps et en toutes circonstances la suprême adoration.*

*Les hymnes de Abhinavagupta, Traduits et commentés par Lilian Silburn*

# Le Yoga et le corps

*Le Yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental.*

*Alors se révèle notre Centre, établi en nous-mêmes.*

*Les modifications du mental sont au nombre de cinq, douloureuses ou non.*

*Ce sont le raisonnement juste, la pensée erronée, l'imagination, le sommeil et la mémoire.*

*Yoga-Sutras de Patanjali*

## Le Yoga,

Le Yoga est un exercice pour préparer le corps et le mental à être tranquilles. Cette apparente immobilité permet d'observer ce qui bouge, les mouvements les plus vastes et les plus subtils, exactement comme le microscope ou le télescope doivent être stable pour chercher, voir, et découvrir.

Le corps dans le Yoga devient une planète, les exercices à chaque répétition découvrent un nouveau monde. L'ennui dans le Yoga dure le même temps qu'en prenant le train, l'avion ou le bateau. Dans la transmission du Yoga, il n'y a jamais deux même corps, ni deux même moments, il n'y a jamais de répétition.

## Un corps subtil,

Aux sources du yoga, Jean Varenne :

*Pour comprendre le mécanisme de l'éveil de la Puissance divine grâce aux exercices du yoga, il est nécessaire de comprendre d'abord ce que les adeptes appellent « le corps subtil » (en sanskrit : sūkshma-sharīra). L'idée est que l'élément corporel qui entre pour un quart dans la structure du composé humain (les trois autres quarts étant la pensée, l'intelligence, l'âme) est lui-même formé de deux groupes complexes superposés l'un à l'autre ; l'un est la masse du squelette, des muscles, des viscères, des organes de perception et d'action, l'autre est une sorte de mandala invisible combinant des figures géométriques à valeur symbolique (mais bien réelles). Le corps proprement dit accessible à nos sens, est qualifié de « grossier » (en sanskrit : sthūla) : c'est celui que connaissent les médecins et dont l'anatomie est*

établie de façon précise. Il s'agit évidemment de la médecine indienne traditionnelle qui a bien de égards ressemble à celle d'Hippocrate. La religion védique prescrit des sacrifices qui ont contribué à développer une connaissance anatomique et physiologique exacte.

### Une structure de référence

Pour le yoga, en effet, un autre corps, inaccessible aux sens coexiste avec celui que nous connaissons. L'épithète de «subtil» qu'on lui donne vient du vocabulaire de l'alchimie : il indique à la fois l'invisibilité et la supériorité, car il va sans dire que le corps subtil est plus important que le corps grossier, dans la mesure même où il est « au-delà des sens ». Nous retrouvons dans ce domaine, comme, en tant d'autres, le principe d'analogie, fondamental dans l'hindouisme, comme nous avons eu l'occasion de le montrer à maintes reprises dans ce livre : le corps grossier est analogue au corps subtil ; c'est-à-dire que ce dernier est le modèle sur lequel l'autre est calqué, étant entendu que la reproduction (ici : le corps grossier) est inférieure en qualité à l'original (le corps subtil). Ainsi retrouverons-nous dans le corps subtil toutes les caractéristiques du corps grossier, mais magnifiées, portées à leur maximum de puissance.

On va même jusqu'à dire que si les organes fonctionnent, si le corps grossier existe et subsiste, c'est parce qu'il est dirigé, « informé » par le corps subtil. Non pas que ce dernier soit une personne consciente et active: le corps subtil, répétons-le, est une structure de référence, une image, un yantra (Il y a dans le mot yantra l'idée de « maîtrise ». Les figures symboliques « contraignent » le mental à se fixer sur leur image et donc le préparent à la méditation); mais, justement, rien ne peut exister dans l'univers sans un modèle supérieur; comme le dit la Bible, l'homme n'est tel que parce qu'il a été créé « à l'image de Dieu » : les hindous souscriraient sans peine à cette déclaration, sauf qu'ils auraient tendance à multiplier les modèles et leurs représentations. En somme, la tradition hindoue croit à l'existence de matrices à partir desquelles sont reproduites, à de multiples exemplaires, les formes sensibles qui composent l'univers accessible à la connaissance empirique. La beauté du monde où nous vivons n'est rien en comparaison de celle de ces innombrables archétypes se combinant entre eux pour former l'immense mandala de la roue cosmique en mouvement du début à la fin du cycle.

Ajoutons que si les hommes sont différents les uns des autres, si leurs corps grossiers sont plus ou moins imparfaits, cela est dû aux vâsanâs accumulées selon la loi du Karman au cours des existences successives: le modèle humain (le corps subtil) est, au contraire, unique, identique pour tous les hommes, dépourvu d'imperfections ; il ne se meut pas, mais subsiste inchangé jusqu'à la fin des temps. La fréquence des tirages, leur multiplicité, leurs défauts sont imputables à la maladresse des exécutants (en l'occurrence les individus soumis à l'emprise du désir), non à la maquette ni, bien entendu, à l'auteur de la maquette (la Nature, prakriti).



*Avant d'aller plus loin, il faut encore remarquer que le principe d'analogie joue à de multiples niveaux : si le corps grossier est analogue au corps subtil, il doit être bien entendu que ce dernier est, à son tour, analogue à l'univers. Comprendons bien que le corps subtil est le microcosme parfait (dont le corps grossier est une représentation imparfaite), mais que ledit microcosme est, à son tour, à l'image du macrocosme. On doit donc retrouver dans le corps humain (subtil/grossier) les mêmes éléments que ceux qui constituent l'univers: non seulement la Terre, l'Eau, le Feu, etc., mais aussi les étoiles, le Soleil, les planètes, et encore les montagnes, les rivières, les mers, etc. Un texte de yoga le dit avec magnificence:*

*Dans ton corps est le mont Méru entouré des sept continents ;  
les rivières sont là aussi, les mers, les monts, les plaines et les divinités des champs.  
On y voit des prophètes, des moines, des lieux de pèlerinage et les divinités qui y président.  
Les étoiles sont là, et les planètes, et le Soleil avec la Lune ; là sont les deux forces cosmiques :  
celle qui détruit, celle qui crée; et tous les éléments: l'Éther, l'Air et le Feu, l'Eau et la Terre.  
Oui, dans ton corps sont toutes choses qui existent dans les trois mondes,  
s'activant selon leurs fonctions autour du mont Méru ; seul celui qui connaît cela  
est tenu pour un vrai yogin.  
(Shiva-Samhitâ : 2,1 à 5)*

## Hygiène

Le Yoga prescrit de multiples règles de soins et d'hygiène du corps. Le corps devenant instrument d'observation et d'expérimentation, il paraît logique de veiller à sa nourriture, sa propreté, son repos... En pratique, les textes codifient nombre de règles, le Maître indique à l'élève ce qu'il doit faire. Idéalement l'élève pourra très vite vérifier par lui-même si ces règles lui sont favorables, les adopter ou les rejeter.

Dans le Yoga il n'y a pas de notion de contrainte. Le pratiquant perçoit la nécessité des règles et les adopte parce qu'elles vont dans le sens de sa démarche. Le maître donne à l'élève les indications qu'il peut entendre et appliquer. La contrainte qui se traduit en bénéfices immédiats n'est plus une contrainte.

*Le Sâmkhya repose sur le désir de l'homme d'échapper à la torture des trois souffrances : de la misère céleste (provoquée par les dieux), de la misère terrestre (provoquée par la nature), de la misère intérieure (organique).*

*Içvara Krishna*

*(Le Sâmkhya est l'approche yogique non religieuse, ce traité est le plus ancien connu)*

L'ascèse va dans le sens du désir d'échapper aux conditionnements (pour gagner les terres de la liberté). Les règles du Yogi vont dans le sens d'une séparation du corps et de ses besoins. Cette séparation se fait du grossier vers le subtil (du tama vers le raja puis le satva).

# Le souffle

*par la conception de la pluie, la nourriture est conçue,  
par la conception de la nourriture, les souffles (vitaux) sont conçus  
par la conception des souffles vitaux, les formules sont conçues,  
par la conception des formules, les actions sont conçues,  
par la conception des actions, le monde est conçu,  
par la conception du monde, tout est conçu.*

*C'est ça le CONCEPT.*

*Regarde bien le CONCEPT!*

Inspirer, expirer, retenir son souffle, être inspiré, se sentir... le langage contient de nombreuses expressions où le souffle a une place. « Le souffle est au cœur de la vie », c'est une activité à la fois automatique et en partie volontaire. Le souffle c'est aussi la parole. Le souffle occupe l'espace. Le souffle est un échange entre dehors et dedans, entre la nature extérieure et intérieure, entre moi et les autres.

Le souffle c'est davantage, les feuilles des arbres et les brins d'herbes créent de la matière avec la respiration. Les échanges de gaz créent de la matière, une dimension qui donne du poids à l'air. Ce que l'on appelle le Prana quand on pratique le yoga est l'énergie contenue dans l'air, cette même énergie qui se transforme en matière. Le souffle à l'origine de l'énergie et de la matière, une histoire difficile à rencontrer de façon tangible dans une civilisation où « l'esprit » est « dans l'air », où l'inconscient pourrait régner !

Du premier souffle au dernier souffle, à chaque inspiration...

Quoi de plus psychosomatique que le souffle ?

Le souffle !

Le souffle est un courant permanent entre dehors et dedans,

le souffle nourrit les cellules, le souffle nous permet de nous exprimer.

Retenu, lâché, expulsé, dirigé, le souffle nous donne à connaître, à chaque souffle.

## Le souffle du Yoga :

Le souffle du Yoga est loin, très loin, de ce que peut envisager la culture « moderne » et médicale. Pour passer de l'un à l'autre il faut envisager le souffle qui découvre le parfum d'une fleur et celui de la nourriture, le même souffle qui réunit l'enfant à sa mère et les amants, le souffle du vent des marrées et des tempêtes, l'inspiration créatrice, l'énergie et les mutations de l'atome d'oxygène.

La terminologie Indienne du Yoga est très jolie, mais en pratique ces termes ne nous évoquent rien et deviennent des obstacles à la perception de la réalité, nous évitons d'utiliser ces mots issus du sanscrit. Le souffle concerne ici la vie d'une cellule autant que la vie de l'ensemble des cellules.

Le souffle est un très vaste sujet, le souffle concerne autant la main sensible à un courant d'air que le pétale du coquelicot et l'aile du papillon. Le souffle est autant sensible aux événements qu'aux produits que l'on absorbe.

## Le souffle vivant,

Pour une première approche, et de façon artificielle, nous allons décomposer le souffle dans différents axes :

**Energies**

**Mouvements**

**Rythmes**

**Echanges**

**Directions**

### **Energies :**

L'oxygène est une étrange molécule, chargée d'énergie, très active. L'histoire de la vie et l'histoire de l'oxygène sont liées, la présence de l'oxygène sur terre et l'énergie du cosmos sont liés. La respiration du Yoga est témoin du présent de ces énergies.

Les sciences du cosmos nous expliquent qu'au début du début l'étoile sur laquelle nous vivons, la terre, s'est refroidie, l'eau est apparue, l'atmosphère était faite de gaz carbonique et d'azote. De ces énergies est apparue la vie. Les premières molécules organiques ont utilisé l'hydrogène de l'eau et libéré l'oxygène.

L'eau, le feu, l'air, en terme chimique l'oxygène, l'hydrogène, le carbone sont en action dans les cellules du bout de notre doigt, de notre œil, comme dans la cerise ou l'abricot, le tabac ou le raisin.

Nous avons cité l'eau, le feu, l'air, il faut ajouter la terre et l'éther, ce sont les éléments constitutifs de tout dans la théorie de l'Inde. La terre, ce sont les minéraux et la densité, l'éther, c'est le vide de l'espace. Ce vide qui donne de l'espace aux mouvements d'énergies. Pour revenir à l'oxygène, le mouvement des électrons, des mouvements d'énergies immenses.

### **Mouvements :**

Le mouvement commence par quelques électrons et met en marche des vagues et des marées. Le mouvement respiratoire peut être comparé aux vagues autant qu'aux feuilles des arbres. Le souffle ne se trouve pas dans une cage thoracique ou un diaphragme mais dans un mouvement continu de dehors à dedans et de dedans à dehors.

Le souffle, c'est le mouvement de l'air entre dedans et dehors. Ce mouvement est conscient et sensible dans le corps, l'ensemble du corps. Ce mouvement est aussi à l'extérieur, l'image, l'idée et la perception du souffle sont projetées devant, dans une amphore, un ballon, dans la pièce puis de l'autre côté de la fenêtre, chez les voisins.

Dans la globalité du corps, notre système respiratoire, ce sont les voies respiratoires, les poumons, des bronches et des alvéoles. C'est aussi les globules rouges, les fluides qui les transportent, les gaz sont dissous, et le système circulatoire, le cœur et les vaisseaux qui mettent en mouvement.

### **Rythmes :**

#### **Le mouvement est continu,**

Pulsations du cœur, successions d'inspirations et expirations, éveils, sommeils, rêves, ingestions, digestions, enfance, puberté, vieillesse, le corps est fait de rythmes, grossiers ou subtiles, visibles et invisibles, tout est souffle.

Le rythme de la respiration est au cœur du Yoga, il y a quatre temps : l'inspiration, le plein, l'expiration et le vide.

Pouvez-vous imaginer un moulin au bord d'une rivière ? Voyez la roue qui tourne, le mouvement est continu, regardez une pale, le mouvement est circulaire, la pale monte et descend. Le souffle est en apparence succession d'inspiration et expiration montée et descente, ici il va devenir continu, le souffle est comme le flux de la rivière. Inspiration et expiration sont comme la pale du moulin, montant, descendant, actionnant un même moyeu. Les pensées, les perceptions, les mouvements, les désirs sont mis en action par le souffle. Inversement, porter l'attention sur la continuité du souffle module les désirs, les perceptions et les pensées.

### **Echanges :**

Le souffle du Yoga est en réalité une prise de conscience des échanges de pressions et d'énergies entre dedans et dehors.

L'air est sous pression, la pression atmosphérique est énorme, nous vivons dedans, au milieu et nous l'oublions. Pression de l'air et pression des autres et des espaces. Notre pression, notre surpression, notre dépression, celle que nous ressentons, celle que nous mettons sur les autres et sur l'environnement. Diriger le souffle est une façon de diriger ces pressions.

On peut y rajouter les reins qui participent à la régulation de la pression, au filtrage, le système nerveux et des systèmes hormonaux pour régler les flux et les pressions de l'air nécessaire au bout des doigts ou au fond de l'œil.

Tout le système respiratoire, du poumon au bout des veines et des artères, est en permanent mouvement de régulation, d'ouverture ou de fermeture. Les petites bronches s'ouvrent ou se ferment pour exposer plus ou moins d'air aux échanges dehors et dedans. De la même façon que les petites artères s'ouvrent ou se ferment pour amener davantage ou restreindre les apports de gaz aux tissus. Nous avons tous l'expérience de mains ou de pieds froids ou chauds.

### **Directions :**

Dessus, dessous, derrière, devant, droite, gauche, le souffle a une direction.

Le Yoga représente des milliers d'années d'expériences sur « la bonne direction ».

Du bas vers le haut comme un geyser,

Le souffle du Yoga est en réalité une prise de conscience des échanges de pressions et d'énergies entre dedans et dehors.

L'air est sous pression, la pression atmosphérique est énorme, nous vivons dedans, au milieu et nous l'oublions. Pression de l'air et pression des autres et des espaces.

## Le souffle sensible

Nous utiliserons des métaphores, des images qui permettent d'imaginer, de visualiser, pour ensuite revenir aux perceptions, des perceptions sensibles, actives et puissantes

### **Notre milieu aérien,**

Pour commencer, vous devez envisager l'air comme le poisson envisage l'eau ! L'air est notre milieu, celui dans lequel nous baignons, nos cellules respirent, elles absorbent l'énergie de l'air pour produire autre chose.

La conscience du souffle se situe d'abord sur la peau, dans le contact avec l'air. La peau respire. La peau est sensible aux éléments extérieurs, la peau nous informe. L'air est un véhicule, un média, des vibrations, des sons, des températures, des rayonnements sont transmis par l'air. Nos tympans, nos paupières, les cheveux, nos poils, nos narines, la bouche... perçoivent l'air et en font chacun une chose, une information spécifique.

Avec le souffle, par le souffle nous habitons l'espace, et l'espace habite en nous. Une partie du corps est volatile, par le souffle, par l'humidité de la peau, des parfums et des hormones se déplacent et rencontrent l'autre, et réciproquement.

Les fumées du tabac, autant que les déodorants et la plupart des parfums sont des pavés jetés dans la mer ! Essayez une fois de mettre un paquet de cigarette dans un aquarium et d'observez les poissons rouges.

Les « produits » que nous absorbons, ont des actions très puissantes sur la circulation. L'alcool ouvre, le tabac ferme, le cannabis ouvre, le café ferme... ces ouvertures ou fermetures se font à différents niveaux, c'est ce que vous en ressentez vous-même qui est important. Dans les situations de manque

### **Inspiration,**

Inspiration, le mot a plusieurs sens

Quand nous absorbons du café, du vin, du tabac, du chocolat ou du cannabis, l'énergie du produit pénètre notre énergie. Quand nous mangeons une carotte ou une amande, l'énergie de la carotte ou de l'amande se transforme en énergie corporelle, un doigt qui bouge, un regard ou une idée.

Ces énergies, le Yoga les appelle « Prana », elles sont autant liées au souffle qu'à la digestion. Il s'agit d'énergie vitale mise en marche et activées par le souffle. Comme le soufflet de la forge va transformer le métal. Le Yoga réunit !

# Energies

Ici, le curieux du Yoga rencontre une pente glissante qui va l'obliger à un grand écart mental. Deux solutions, se retirer prudemment ou accepter que le grand écart se prolonge jusqu'à la rupture conceptuelle. Les curieux du Yoga ont certainement une intuition d'une façon d'appréhender le monde différente de ce qui leur a été offert. Goûter aux drogues et en devenir dépendant est aussi une façon de rencontrer le monde sur d'autres modalités. Très schématiquement, l'opposition des représentations du monde entre Orient et Occident se résume ainsi : pour l'Occident la matière existe, pour l'Orient, seule l'énergie existe.

Le Yoga est une science des énergies. Le Yoga s'est penché sur les énergies bien avant la découverte des théories de la Relativité ou celle des Quanta. L'observation des astres est difficile pour les humains modernes qui n'ont pas six mois, six ans ou soixante ans à rester au même endroit pour observer les mouvements des étoiles. Dès les origines, les humains ont observé le cosmos, ces observations ont permis de repérer le temps et les saisons. Ce sont les fondations de la vie sociale, de la survie des individus et du groupe, la possibilité d'anticiper les saisons, les passages des gibiers et des poissons pour la chasse et la pêche. A partir de ces observations sont apparues la géométrie, les mathématiques et les autres sciences. (Les indiens ont inventé la trigonométrie)

A partir de l'observation patiente et minutieuse des fonctions corporelles et mentales le Yoga a été élaboré, il a défini des directions et des formes à donner et à prendre pour que cette énergie soit favorable à l'individu et à la société. Le Yoga est une mine d'énergie.

A partir de cette compréhension des énergies des représentations ont été élaborées, l'art, la poésie, la danse, la philosophie, la métaphysique, l'éducation, la structure sociale... des formes divines. Les divinités hindoues sont des représentations de pures énergies. Il n'est pas questions de religions, le Yoga existe indépendamment du fait religieux.

Pour les addicts et les addictologues cette compréhension des énergies résout nombre de conflits. Prendre conscience de l'énergie des produits, des effets sur l'itinéraire du patient. Mettre en perspective l'énergie de la santé qui amène le patient à se soigner, en opposition à l'inertie du passé. La pratique d'exercices du Yoga est une démonstration de l'existence des énergies et de la possibilité d'agir sur leurs niveaux sans passer par des produits.

La capacité à donner des directions aux énergies permet une forme de nettoyage psychosomatique, de régénération des schémas, d'une mise à distance de la mémoire pour s'approcher du présent. Il n'y a pas une quelconque fabrication d'énergie mais une révélation de celles disponibles.

L'immense chapitre des projections (dans lequel on intègre tout ce qui concerne les transferts et les contre-transferts) est éclairé par une vision énergétique de la psyché. « Moi » projette son histoire comme un film sur l'écran, « Moi » est aussi l'écran. Le spectateur n'est pas « Moi » !

*Celui qui, toujours et en toutes circonstances, est attentif à la vibration, vigilant et ardent à discerner jusque dans l'état de veille sa propre essence, atteint bientôt sa nature intime. Il faut donc se livrer à cette vigilance de la*

*façon suivante en se disant : « je suis pure Conscience universelle et ce monde n'est que mon déploiement. »*

(Spandakarika, Stances sur la vibration de Vasugupta et leurs gloses XI<sup>ème</sup> siècle)

## Les forces de la nature,

### *Exercices :*

#### *Premier exercice,*

Quand nous pesons un kilo de pomme de terre sur une bascule, en Occident nous mesurons un kilo de matière. En Orient on mesure les effets de la gravitation, si la terre se mettait à tourner plus vite, les mêmes pommes de terre pèseraient moins lourd et inversement. Quand la lune se trouve au dessus du lieu de l'exercice, le poids est inférieur, quand la lune est aux antipodes le poids est augmenté, si nos outils de mesure ne le disent pas, les océans le disent, la sève et les bourgeons de la pomme de terre en ont aussi connaissance.

Tout est mouvement. Tout est relatif

#### *Deuxième exercice,*

Une pomme de terre dans une main, la main caresse la pomme de terre, en éprouve la consistance, la texture, la température, la masse, avant de l'éplucher pour la transformer en purée. L'énergie de la main et celle de la pomme de terre ne font qu'un, une longue histoire de photons, d'eau, d'oxygène, d'azote, de phosphore... une chaîne d'énergies sous des formes diverses. Au bout du doigt, l'atome d'oxygène transmet son énergie à un acide phosphorique qui met en marche quelques capteurs sensoriels qui font apparaître l'information : la pomme de terre est dense, lisse, humide...

L'énergie de la pomme de terre et du doigt ont en commun l'énergie du soleil, la feuille et le doigt respirent et créent de la matière et du mouvement.

La conscience observe.

#### *Troisième exercice,*

Assis, debout ou allongé, le corps rencontre le support, une vibration rencontre une vibration. L'épaule, la hanche, la cheville, le poignet sont témoins des réactions : tenir ou lâcher, concentrer ou répandre, monter ou descendre. Dans la position allongée, le corps et le support ne font plus qu'un, une part du cosmos vibrant comme le soleil.

Hors du temps.

### *Quatrième exercice,*

Le grain de blé sur un coton humide, ou sur la terre, rien ne bouge, l'humidité met en marche des enzymes, un germe apparaît, c'est une racine, elle s'enfonce, des feuilles apparaissent, elles se dressent, une tige apparaît, verticale, les racines épousent le sol, tirent de l'énergie du sol la verticalité, l'énergie du soleil caresse les feuilles, les racines s'enfoncent plus loin...

La nature crée la nature, tel le corps.

### *Cinquième exercice,*

Délicatement allongé sur une jeune baleine, tout le corps respire, lentement, au rythme de la baleine, les mouvements de la baleine seront utilisés pour allonger le corps, le torsader et le redresser, le cambrer et le plier pour s'occuper le temps de traverser un océan bleu et une mer rouge. Ensuite, assis sur le dos de la baleine, dans un parfait équilibre, le souffle va puiser en profondeur, dans les abysses, l'expire se fait avec le jet de la baleine, une fois au milieu, une fois à gauche, une fois à droite, une fois au milieu, à gauche... trois cycles, en terminant à gauche. On contemple ensuite l'ouvrage.

### *Sixième exercice,*

Une puce à trois mètres devant, étire ses pattes, nous aussi, mentalement, lentement, sans poids... la puce respire avec son ventre qui s'étend du bout de son nez à sa courte queue. Elle inspire, longuement et légèrement, en même temps, elle expire en étirant les pattes de gauche, elle expire sur le coté (les puces sont ainsi faites – pour les besoins de la cause), elle inspire par la gauche en étendant ses pattes encore plus loin, à plein, elle replie ses pattes, contemple la plénitude, expire en étirant ses pattes à droite, longuement, les pattes s'ouvrent davantage à droite, pour inspirer. Elle recommence trois, termine par la gauche en expirant, reprend le souffle au centre. Elle ne saute pas.

### *Stance sur la vibration de Vasagupta,*

*La vibration se révèle clairement dans les états spéciaux, tels la fureur, lorsqu'on est en contact avec un être haï au plus haut point ; en cet état se produit alors une telle expansion des énergies qu'on est précipité dans un tourbillon interiorisé. Il en est ainsi pour la joie, on se réjouit, tout excité à la vue d'un être cher qui apparaît inopinément et, à cet instant, on peut atteindre l'essence de la suprême félicité. Il en va de même de la perplexité de celui qui, ne sachant que faire, accomplit plusieurs choses simultanément, va de l'une à l'autre, ballotté, affolé ; en cet état même on peut parvenir à la certitude. Et aussi, quand on court à perdre haleine à l'appel de sa bien-aimée, en cet état on s'élève à la suprême condition.*

*A l'occasion de ces états, la vibration propre au Soi s'établit et se révèle en toute évidence.*

*Il est dit : « Par « fureur » on désigne tout état douloureux ; par « excitation joyeuse », tout état de bonheur, par « que faire », les*



*états liés à la confusion ; quant à la course éperdue, elle porte sur les activités des organes. »*

*Kallata a défini cet état de vibration auquel on parvient ici comme un instant, de la durée d'un centième de seconde. Grace à lui on jouit d'omniscience, de toute puissance et de souveraineté universelle. Selon l'enseignement des maîtres, il faut le scruter avec grand soin et profond respect.*

(Spandakarika, Stances sur la vibration de Vasugupta et leurs gloses XI<sup>ème</sup> siècle)<sup>i</sup>

## *Septième exercice,*

La nature vous offre cet exercice, un nouvel amour, une nouvelle séparation, le deuil, la naissance... à de grands moments de votre existence, et parfois sans raison, le corps vibre, puissant, sensible, les yeux voient, les oreilles entendent comme jamais. Le Yoga vous explique que ce n'est pas une maladie, ce n'est pas un stress, c'est l'énergie du corps, la même qui vous réveille le matin, vous endort le soir, donne faim, soif, aime ou déteste, c'est l'énergie de la Nature. Les buts de la culture et de la civilisation sont de maîtriser, dompter et exploiter ces énergies, avec bien des nuances si l'on est amérindien, breton, marseillais, tunisien ou de Mongolie, homme ou femme.

Les cellules, le corps et les pensées sont sans cesse sous pression. Pression atmosphérique, pression gravitationnelle, pression du passé et du futur, pression de l'autre et des autres.

Les pressions sont des énergies, pression et dépression des mouvements de la Nature.

## **Actions, tensions,**

Le plus simple mouvement met en action deux muscles, l'un tire, l'autre retient. Agoniste, c'est le muscle qui tire, antagoniste, celui qui retient. Effectivement, une fibre musculaire ne sait que tirer, comme une lame de ressort. La puissance du mouvement, se fait par le nombre de fibres qui entrent en action : un peu, beaucoup, passionnément ! La précision du mouvement résulte de l'équilibre entre le muscle qui tire et celui qui retient. Le même mouvement peut être fait avec une énergie multipliée par deux, dix ou cent.

Dans un mouvement juste, l'énergie mise en jeu est exactement adaptée à ce qui est nécessaire. Le niveau d'énergie utilisée est caractéristique du comportement d'une personne à un moment. Conflictuel, c'est beaucoup d'énergie, sans conflit, un minimum d'énergie. Cela se voit dans la tenue d'un stylo, d'un balai, d'un râteau ou dans la marche. Un stylo pèse quelques décigrammes, dessiner une courbe sur une feuille de papier demande quelques grammes de traction, maîtriser le mouvement demande davantage d'énergie.

Respirer, expirer, inspirer met en jeu des pressions, agoniste, antagoniste, ni trop, ni pas assez, la régulation se fait par la conscience de ce qui se passe dehors, dedans, le vent, le soleil, la lune et le soleil.

Le moindre mouvement, demande un équilibre de tout le corps. La marche, l'équilibre sur les pieds, est un exploit de la coordination de toute une colonne, du bout des orteils au sommet de la tête. Cela implique des dizaines de muscles agonistes et antagonistes et une centaine d'articulations.

D'une main à une épaule ou d'un pied à une hanche, les bras de levier sont tels que toute tension est multipliée par dix ou cent au niveau de la racine du membre. Toute tension supplémentaire sera aussi amplifiée dans la même proportion.

Le conflit interne, c'est l'augmentation du niveau d'effort des mouvements. La « lutte intérieure » peut se mesurer sur des muscles. La douleur qui se manifeste lors de contrariété, d'angoisses, est le résultat de ces tensions. Un système digestif qui se noue, une respiration qui se coince ou s'accélère à l'excès sont des réactions à des situations inconfortables ou mal comprises.

Selon les individus, ce seront des régions différentes qui sont concernées : la gorge, le ventre, le dos ou la poitrine. Tout le corps peut être affecté. Les traces de ces conflits se retrouvent au bout des décennies marquées dans les articulations et les os. L'ossature sert de point d'appuis aux muscles et s'adapte aux efforts qu'elle reçoit. Sur une radiographie on peut constater les effets des tensions par les déformations des articulations et des os obligés de s'adapter.

Ramener la conscience à la sensibilité des extrémités, des mains autant que des pieds, c'est limiter les conflits qui abîment le corps. Porter l'attention sur ce que le corps perçoit, c'est lui donner une chance d'équilibre, d'intelligence.

## Le corps sensible

La pensée s'accompagne d'une réaction physiologique : l'évocation du contact de l'air, de l'eau ou du sable réveille des mécanismes cellulaires, les perceptions confondent la réalité et l'idée. La présence du corps se révèle à la conscience soit dans l'immense complexité de l'idée de "Je", (je suis ceci ou cela, il me regarde, il pense que je...) soit par la réalité de l'instant : le contact avec le support, avec l'air, le froid, le chaud, le plein, le vide... En pratique, les capacités de percevoir sont simples : lourd-léger, dur-mou, lisse-rugeux, chaud-froid, sec-humide. C'est à travers ces quelques informations que l'univers apparaît au corps. C'est à travers ces quelques signes que se construit notre lexique, le vocabulaire pour fabriquer le monde qui nous environne.

## Un bain dans l'océan des perceptions,

Les paramètres des perceptions et de l'action se trouvent dans l'expérience du corps. Un peu d'action ? Prenez un bain dans l'océan des perceptions !

Assis confortablement ou allongé, même debout ou en marchant, devenez attentif à ce que le corps perçoit. Non plus à ce qu'il fait, ou à ce qu'il pense. Portez l'attention vers les perceptions. Dans l'instant des perceptions, avant même que la perception soit nommée, avant la pensée « Je perçois ».

Cet exercice détend, ce n'est pas de la relaxation. C'est l'attention à l'attention, l'attention sans tension.

Globalement, entrez dans l'ensemble de ce que le corps perçoit, l'espace autour d'abord. Précisément, laissez apparaître la perception du support, « observez » le corps qui se dépose, la pression des points d'appui, la résistance du support au poids. Le poids se pose pour laisser de la place à d'autres perceptions, le poids est absorbé par le support. L'attention va vers la masse des bras, des épaules, des mains ; sous les talons, les mollets, le bassin. Ces perceptions sont lentes, donnez-leurs du temps.

L'attention va vers l'index de la main gauche, la pression du support sur le bout de ce doigt. Quelle consistance apparaît : dur ? mou ? ferme ? – C'est au doigt d'exprimer ce qu'il perçoit, pas à la tête de se souvenir ! Ensuite, la texture du support : lisse ? rugueux ? granuleux ? – Maintenant, portez l'attention vers la température : chaud ? froid ? neutre ? – Après, laissez apparaître la sensation de l'humidité ou de la sécheresse du doigt et du support.

Le même exercice se fait pour le majeur, puis l'annulaire, enfin l'auriculaire. Et revenir à l'ensemble des perceptions de la main, des perceptions de ce qui l'entoure, des courants d'air et la présence de l'espace.

Cet exercice consiste à laisser apparaître des perceptions, non pas à les penser. Au moment où les perceptions sont là, la main, le corps et le support ne font qu'un. C'est un autre mode de fonctionnement qui se fait : le corps et la pensée ne font qu'un. Chaque cellule devient intelligente !

## Le corps intelligent,

Le corps se sent, se voit, se goûte, s'entend, le corps existe par sa sensibilité.

Un corps sensible, jusqu'à percevoir le poids d'un regard.

La sensibilité et l'intelligence sont attachées l'une à l'autre. L'intelligence est liée à ce qui la nourrit, aux « tuyaux » qui l'alimentent : les perceptions. Il est question ici de l'intelligence au sens propre : l'aptitude à comprendre et à s'adapter à la situation présente.

Essayez de distinguer cette intelligence créatrice, de celle habile à manipuler des concepts, apte à écraser l'environnement par les conflits.

Cette visite du corps sensible, va au-devant de l'intelligence.

Le plus souvent, c'est d'abord la mémoire qui apparaît, avant de rencontrer le corps et découvrir la réalité de l'instant, nous rencontrons notre façon de penser, de dire, de prendre et de nous défendre. La perception est ensuite celle du poids de l'attention de l'observateur, (Je regarde, je perçois, j'ai mal, je suis tendu...) c'est plus tard qu'il réalise que l'observateur et l'observé sont une

seule et même énergie, (la perception se perçoit, l'oreille est écoutée, l'œil est perçu par sa sensibilité, autrement que dans le regard), il apparaît une seule et même intelligence.

La quantité d'informations apportée par les perceptions est immense. L'espace intérieur et l'espace extérieur tiennent autant de place. Le ventre, la poitrine, les articulations sont des espaces de communication avec l'univers. Les poignets ou les chevilles sont des interfaces, qui relient la main ou le pied au corps, véhiculent toutes les informations nécessaires à la relation entre les objets, le sol et le corps. Ces régions sont vastes. Les pieds en contact avec le sol sont comparables à des racines, ils sont en continuité avec la terre. C'est le contraire d'une perpétuelle opposition aux forces de la pesanteur.

Observer la réaction de résistance amène à percevoir en amont et en aval, les prolongements de cette réaction. La résistance devient active, continuité des forces de la nature. En commençant par la pointe de l'index on en arrive à prendre un bain de perception où même le cerveau se retrouve perçu. Cette visite du corps amène dans un corps vivant dans le présent, sans tensions ni conflits.

Cette sensibilité permet d'apprendre l'Univers, elle est l'Univers.

# Soi

Ce texte est la « Dhyâ nabindûpanisad », il appartient aux Upanisad du Yoga, proches de la Bhâgavata Gita. Ces textes ont été composés au cinquième siècle avant. Nous rapportons la version citée par Jean Filliozat dans « Nature du yoga dans sa tradition ».

1. « Je vais exposer à présent la connaissance décisive du Soi.

Dans un emplacement au cœur est un lotus à huit pétales. En son milieu est un cercle, forme du Soi vivant, forme lumineuse de la dimension d'un atome. Sur lui tout repose, il connaît tout, il actionne tout. Tout ce qui advient est, selon sa libre opinion, tel que : « C'est moi qui agis », « c'est moi qui jouis », « qui suis heureux, malheureux, borgne, boiteux, sourd, muet, maigre, gros »,

2. Quand il se repose sur le pétale de l'Est — le pétale de l'Est est blanc — alors, en conséquence d'une inclination (de dévotion), le psychisme est dans le Bon Ordre.
3. Quand il se repose sur le pétale du Sud-Est — ce pétale du Sud-Est est rouge — alors, il a un psychisme de sommeil et de lassitude.
4. Quand il se repose sur le pétale du Sud — ce pétale du Sud est noir — alors, il a un psychisme de haine et de colère.
5. Quand il se repose sur le pétale du Sud-Ouest — ce pétale du Sud-Ouest est bleu — alors, il a un psychisme d'actes mauvais et de violence.
6. Quand il se repose sur le pétale de l'Ouest — ce pétale de l'Ouest est couleur de cristal — alors, il a un psychisme de jeu et d'amusement.
7. Quand il se repose sur le pétale du Nord-Ouest — le pétale du Nord-Ouest est couleur de rubis — alors, il a un psychisme de marche, de mouvement et d'absence de passion.
8. Quand il se repose sur le pétale du Nord — ce pétale du Nord est jaune — alors, il a un psychisme de bien-être et d'amour.
9. Quand il se repose sur le pétale du Nord-Est — ce pétale du Nord-Est est couleur d'œil-de-chat — alors, il a un psychisme de charité : don, etc...
10. Quand l'idée est sur les uns ou sur les autres des points d'articulation (des pétales), alors, elle a l'excitation des grandes maladies du vent, de la bile et de la pituite.
11. Quand il est au centre, alors il connaît tout, il chante, il danse, il déclame, il produit la félicité.

12. Quand il a les yeux fatigués, pour enlever la fatigue, après avoir fait un premier cercle, il fait une plongée au milieu — le premier cercle est couleur de fleur de bandhûka — alors, c'est l'état de sommeil. Dans l'état de sommeil est l'état de rêve. Dans l'état de rêve, il produit une imagination telle que de vu, d'entendu, d'événement inféré, etc. ; alors, il y a fatigue majeure.
13. Pour enlever la fatigue, après avoir fait un deuxième cercle, il fait une plongée dedans — le deuxième cercle est couleur de coccinelle — alors, c'est l'état de sommeil profond. Dans le sommeil profond, la conscience est en connexion avec le Seigneur suprême isolé, elle a sa forme propre d'éveil permanent, donc il y a atteinte de la forme du Seigneur suprême.
14. Après avoir fait un troisième cercle, il fait une plongée dedans — le troisième cercle est couleur de rubis — alors, c'est l'état quatrième. Dans le quatrième, le psychisme est en connexion avec le Soi suprême isolé, il a sa forme propre d'éveil permanent. Alors :

« Peu à peu qu'il s'arrête avec une conscience fermement tenue. Ayant établi l'esprit sur le Soi, qu'il n'ait plus aucune préoccupation ».

Alors, après avoir réalisé l'unification du souffle antérieur et du souffle inférieur, il fixe comme objectif tout l'univers sous la forme propre du Soi. Quand il y a état au-delà du quatrième, alors toutes choses ont pour forme propre la félicité. Il est au-delà des couples de contraires. Tant qu'il y a persistance du corps, il reste, puis la délivrance a lieu de telle sorte qu'il soit dit qu'il y a atteinte de la forme propre du Soi suprême. Tel est le moyen de voir le Soi.»

