QU'EST CE QUE LE YOGA?

Ce court document a pour objet le "survol" synthétique de l'histoire du yoga, afin de vous permettre d'intégrer les notions et époques clés de cette discipline complexe et proteïforme.

SEBASTIEN DUPONT

LES INDISPENSABLES

2023

1. Apparition du mot "yoga"

Dans les Védas (XVe-Ve siècle av.J.-C.) nous voyons apparaître le mot *yoga*, issu de la racine sanskrite *YUJ-* qui signifie "attelage" (d'un char), mais aussi "mise en marche", "équipement"...
Aucun lien n'est fait avec la spiritualité.

2. Utilisation du mot "yoga" dans un sens spirituel

La première occurence semble être dans la *Katha Upaniṣadṣ* entre 400 et 800 av.J.-C. (1.2.15):

यस्त्वविज्ञानवान्भवति आयुष्युमान्भगवो ब्रह्मवित्सु
ओम्तत्सदित्येतद्यो वेद योऽयं वेदांश्च योगश्च योगवित्तमः॥

"Mais celui qui devient ignorant est le Seigneur éternel parmi les connaisseurs du Brahman. Celui qui sait cela devient, Om, en vérité, celui qui connaît les Védas et le Yoga, le meilleur des Yogis."

Les *Upaniṣads* décrivent de nombreux exercices de *yoga*, principalement méditatifs, avec parfois un travail sur l énergie qui rappelle les pratiques tantriques. Les postures décrites sont principalement des postures assises.

Le terme *yoga* y désigne l'union du "soi individuel" (ou qui se ressent comme tel), l'*Ātman*, avec le *Brahman*, l'Absolu sans forme et présent en toute chose.

3. Les *Yogasūtra* de Patañjali

Composés vraisemblablement entre le IIe siècle av.J.-C. et le Ve siècle de notre ère, ce recueil, propose une approche du yoga que l'on pense inspirée par le bouddhisme et le *Saṁkhya* (système de philosophie hindoue décrivant avec précision les constituants présumés de la Création). Au deuxième verset, Patañjali définit le yoga comme:

योगश्चित्तवृत्तिवृ निरोधः॥२॥
Yogaścittavṛttinirodha

La traduction est difficile, tant les deux mots *citta* et *vṛtti* possèdent des définitions variées, mais généralement, ce verset est traduit comme suit:

Le yoga est la cessation des fluctuations du mental.

Le yoga que décrit Patañjali, qualifié de *raja yoga* ou *aṣṭṣāṭ ṅga yoga* est presque uniquement méditatif. La posture, ou "assise" (*āsana)* et le contrôle du souffle (*prāṇāyāma*) y sont décrits de manière extrêmement succinte.

4. Le *Haṭhapradīpikā* et le *haṭhayoga*

Au XVe siècle se trouve formalisée une approche du yoga très particulière, et qui deviendra extrêmement populaire dans le monde entier, parfois sous des formes s'éloignant considérablement des pratiques originelles; le *haṭhayoga*.

Plongeant ses racines, probablement très anciennes, dans le tantrisme non-duel, mais fécondé par de nombreuses autres influences (*saṃkhyā, advaita vedānta, bhakti*...), ce type de pratique se distingue des autres types de yoga par l'utilisation du corps comme outil pour cheminer vers l'état d'unité (*āsanas, mudrās, bandhas, ṣaṭkarmas*).

Certaines pratiques sexuelles sont même décrites, notamment dans la *Haṭhapradīpikā*, témoignant de l'influence du tantrisme dit "de la main gauche". Ce texte constitue la référence principale du *haṭhayoga*, mais de très nombreux autres écrits, souvent inspirés par lui et parfois reprenant des versets entiers, existent sous forme éditée ou encore manuscrite (voir document de travail Yoga Systema® "Qu'est-ce que le haṭhayoga ?").

5. Le yoga à l'époque moderne

C'est le *haṭhayoga* qui a inspiré la quasi-totalité du yoga que nous voyons aujourd'hui autour de nous. Et pour cause: le *haṭhayoga* est la seule branche du yoga qui utilise les multiples postures, l'*āsana* ne désignant, dans les autres yogas, qu'une assise.

Le *haṭhayoga* séduit par son travail du corps et sur le corps, mais il ne doit pas être pratiqué pour le corps, sous peine de laisser le mental à ses vagabondages.

Pour conclure

Le yoga est la science de la disparition de l'ego par le silence intérieur. "Pas de mental, pas d'ego". Telle est la découverte des yogis. Quand l'état sans mental (*manonmani)* est vécu de manière prolongée, celui-ci peut revenir à l'action, mais de manière inoffensive, comme un simple outil.

Le yoga expérimente la béatitude du *samādhi* ou "état d'union".