

extrait de
“**Le Yoga du Yogi, l'héritage de T. Krishnamacharya**”
par Kausthub Desikachar, éditions Agamat

“Depuis des siècles, les gens sont attirés par l'Inde, terre de tant de mystères. Des envahisseurs ont voulu s'emparer de sa terre; de saints maîtres y ont recherché l'approfondissement de leur horizon spirituel tandis que les marchands s'efforçaient d'accéder à ses ressources pour en faire négoce. Depuis l'invention du chiffre zéro, qui révolutionna les mathématiques, jusqu'au Mahatma Gandhi qui enseigna au monde la manière de gagner une guerre par l'amour et la paix, de New Delhi à New York, du banal à l'ésotérique, du karma au curry, de Bollywood au bangra, le monde est depuis longtemps fasciné par tout ce qui est indien.

Et aujourd'hui, le monde est fasciné par le yoga.

Autrefois réservé aux ascètes et saints maîtres de l'Himalaya, il est dorénavant pratiqué par des femmes et des hommes de toutes sortes aux quatre coins de la planète. En outre, de nombreuses personnes désirent en savoir plus sur cette antique discipline.

Pouquoi le yoga a-t-il été inventé et par qui ? Quels en sont les principes de base ? Quelle est la nature de ses outils et comment les utilise-t-on ? Est-ce que les poses corporelles que je prends sont vraiment du yoga ? Et si c'est là tout le yoga, alors quelle est la différence entre un yogi et un gymnaste ?

Seule l'imagination nous permet d'avoir une idée de ce qu'était la vie il y a quelques milliers d'années, lorsque les hommes commencèrent à pratiquer le yoga. Il n'y avait ni voiture, ni train, ni avion. Pour se déplacer d'un lieu à un autre, il fallait marcher ou courir. Il n'y avait pas non plus de moyens modernes de télécommunication : pas de téléphone fixe ou mobile, pas de service postal, et certainement pas d'"e-mail". Pour communiquer avec quelqu'un, il fallait le rencontrer et lui parler.

(...) Le yoga est né dans ce monde physiquement contraignant. En d'autres termes, les premières personnes qui pratiquèrent cette discipline n'avaient pas besoin d'exercices pour maigrir, car la vie de tous les jours offrait de multiples occasions d'activer son corps. Il faut garder ce fait en mémoire si l'on veut comprendre pourquoi le yoga est né.

A défaut d'avoir nos moyens technologiques et notre vie sédentaire, nos ancêtres partageaient tout de même avec nous cette envie d'explorer, non pas seulement le monde physique, mais aussi le monde spirituel. *Qui suis-je ? Pourquoi suis-je ici ? Que devrais-je faire ? Quelles sont mes responsabilités ?* Ils se sentaient concernés par les problèmes de l'esprit et de l'âme, par les causes de la souffrance psychique et spirituelle, par **duḥkham**, comme on l'appelle en sanskrit.

Finalement, les efforts entrepris par les premiers philosophes indiens pour résoudre le problème de **duḥkham** aboutirent à la formation des premières écoles de philosophie. Toutes avaient le même objectif – atteindre le cœur spirituel de l'être humain et éliminer **duḥkham** - mais leurs approches étaient différentes. Des innombrables écoles de philosophie qui naquirent en Inde, six d'entre elles en vinrent à être considérées comme essentielles car elles partageaient toutes une origine commune, les Védas.

(...) En Inde, ils constituent la référence absolue pour tout enseignement et tout enseignant.

L'ensemble des six écoles philosophiques était appelé *ṣaṭ darśana*, *ṣaṭ* signifiant six et *darśana*, philosophie, (de la racine *dr̥ś* - voir, comprendre). Le yoga est un de ces *ṣaṭ darśana*.

(...) Pour découvrir ce que le yoga dit de *duḥkham*, il faut commencer par ouvrir le *Yogasūtra*. Ce texte très ancien écrit par le grand yogi *Patañjali*, rassemble les enseignements du yoga. Il en est considéré comme la référence suprême et les yogis avaient un tel respect pour lui qu'il suffisait d'utiliser son arbitrage pour résoudre les différences de point de vue.

Dès les premières lignes, *Patañjali* établit clairement que le yoga est avant tout concerné par l'au-delà du corps physique, c'est-à-dire, le mental et le psychisme.

yogaḥ citta-vṛtti-nirodhaḥ / Yogasūtra I.2

Le yoga consiste à diriger l'esprit vers un point de focalisation choisi et d'y maintenir l'attention sans distraction.

Grace à sa présentation en quatre chapitres rédigés sous forme d'aphorismes concis, ce texte dresse la feuille de route du yoga. Son enseignement se fonde essentiellement sur l'hypothèse que l'esprit humain – mental et psychisme - est à la fois la cause et la solution de nos difficultés. Un esprit agité ou distrait est une source de problèmes. Par contre, un esprit calme et concentré nous aide à résoudre les problèmes que nous rencontrons quotidiennement, et nous guide sur le chemin de notre cœur spirituel. Ceci est l'essence même des enseignements du yoga et la raison de son invention, voici des milliers d'années.

(...) Par exemple, *Patañjali* savait que le corps a une influence sur l'esprit. En effet, si mon corps est fatigué et stressé, mon esprit l'est aussi; si mon corps est détendu et calme, mon esprit l'est aussi. Il avait également compris comment la respiration influence l'esprit. Quand la respiration est agitée, l'esprit s'agite. Quand la respiration est régulière, l'esprit est stable. De la même manière, la nourriture que nous mangeons, notre mode de vie, notre environnement affectif, nos émotions etc. sont des facteurs qui influencent l'esprit.

L'inverse est également vrai. Si nous sommes capables d'influencer notre esprit, d'autres aspects de l'organisme sont influencés de manière identique. Par exemple, si mon esprit est agité, ma respiration est agitée. Mais si j'écoute une musique qui calme l'esprit, la respiration se calme aussi.

Patañjali a essentiellement compris que tous les aspects de l'organisme humain – le physique, la respiration, l'intellect, la personnalité, les actions – sont étroitement liés. C'est ainsi qu'il a mis à notre disposition, à travers les enseignements du yoga, toute une gamme d'outils capables de répondre aux besoins de l'organisme d'une manière holistique. Proposer, en guide de remède, **la même pilule pour tous** relevait d'une approche totalement étrangère à *Patañjali*. La boîte à outils du yoga fournit une vaste panoplie d'instruments dont l'utilisation est modulée selon une infinité de combinaisons en réponse à nos besoins de santé et d'évolution spirituelle. Parmi ces instruments, on compte la régulation consciente du souffle (*prāṇāyāma*), les postures corporelles (*āsana*), la diététique (*āhāra niyama*), la manière de vivre (*vihāra niyama*), le comportement en société (*yama*), la discipline personnelle (*niyama*), la méditation (*dhyānam*), les visualisations (*bhāvana*), le contrôle sensoriel (*pratyāhāra*).