

Spiritualité à travers le yoga

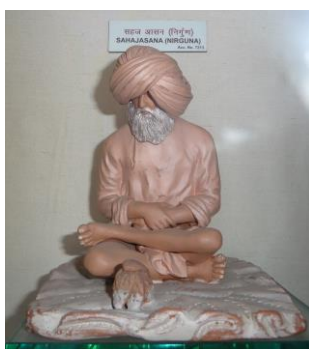
Il existe une richesse de pratiques de yoga qui se sont développées en fonction des époques et des lieux. Nous parlerons ici du hatha yoga qui rassemble la pratique des postures (asanas en sanskrit) et des respirations dirigées (pranayama). Nous l'appellerons yoga pour simplifier.

Revenons à son origine pour en comprendre son essence spirituelle.

Il est vraisemblable que le yoga ait été pratiqué vers 3 000 avant JC comme en témoignent des représentations de cette époque. La transmission du yoga a été orale pendant plusieurs siècles. Les écrits fondateurs du yoga ne sont pas nombreux ; ce qui a permis une évolution importante du yoga et la **diversité des enseignements** que l'on peut trouver aujourd'hui.

Le yoga tel qu'il était pratiqué en Inde à l'époque de la rédaction des textes qui le décrivent est impraticable hors d'une ambiance monastique particulière. Un des livres fondamentaux sur le yoga, le *Hatha yoga pradipika* (dont la rédaction daterait du 15ème siècle et qui est le résultat d'une longue tradition orale) dit que "celui qui désire pratiquer le yoga doit se mettre au centre d'une petite cellule isolée, sans pierre, ni eau, ni feu ayant la dimension dans son rayon d'un arc, dans un pays bien gouverné...".

Les yogis se retiraient loin de l'agitation du monde. Le yoga constituait leurs exercices corporels, pratiqués pour discipliner leur corps et petit à petit **se détacher des conditionnements** du corps et de l'esprit. Le but était de se rendre réceptif et accueillant à l'état de libération pour être relié à son **Soi, dimension sacrée**, source de paix et de joie. Le mot yoga voulant dire "union".



Statuette en argile datant du 19^{ème} siècle, musée de Jaipur, Inde

Le yoga est né en Inde, pays de grande spiritualité. Pourtant il ne fait référence à aucune pratique religieuse. Il doit être perçu comme une **voie de transformation**. Certains le décrivent comme une méthode de développement personnel.

Le pratiquant se recueille en lui-même et tente de s'unifier en faisant un avec les postures. Cet état est propice à un éveil spirituel.

« Le yoga n'est pas la sagesse, mais une préparation à la sagesse. »
Extrait de la définition du yoga proposée par la Fédération Nationale des
Enseignants de Yoga, 1986.

Dans les pratiques de yoga actuelles, on retrouve un élément fondamental qui a été décrit dans les textes : la **nécessité de l'effort**, comme dans toute voie de transformation d'ailleurs. Le yoga est une **voie de volonté**. Le pratiquant cherche à installer un équilibre subtil entre effort et volonté d'une part, et **lâcher-prise et accueil** d'autre part.

En respect avec les écrits de référence, le yoga reste imprégné de consignes de vie telles que « ne pas nuire », « être sincère », « ne pas convoiter » ; recommandations que le yogi tente d'appliquer dans sa pratique et dans sa vie quotidienne.

Clarence Klein

Pour approfondir ce sujet, je vous propose deux ouvrages :

L'esprit du yoga d'Ysé Tardan-Masquelier (directrice de l'école de yoga où je me forme), 2014

Le yoga, bien vivre ses émotions de Lionel Coudron (médecin), 2014