

# योग et इत्यन्दा योग

Le mot *yoga* vient de la racine sanskrite YUJ-, qui signifie « joindre », « unir » (on retrouve cette racine dans le français « joug »).

En effet, le yoga vise à harmoniser tous les aspects de l'être. Il renforce et assouplit le corps, et améliore le fonctionnement des systèmes respiratoire, circulatoire, digestif et hormonal. Mais il apporte aussi stabilité émotionnelle et clarté d'esprit, voire un sentiment d'unité avec l'environnement.

## Le yoga traditionnel

Le yoga n'a jamais été une gymnastique ou une religion. Il s'agit d'une antique science indienne dont l'objectif traditionnel est l'obtention, par une pratique exigeante (les textes sanskrits parlent d'« austérités »), d'un état nommé « équanimité » : une paix et une joie profondes aptes à produire sur le monde un effet bénéfique.

*Pour approfondir ce sujet, il faut regarder du côté des Yoga Sutras de Patañjali et de quelques autres textes fondateurs.*

## Les yogas d'aujourd'hui

Au fil du temps, les pratiques se sont individualisées et regroupées en **formes de yoga**.

Parmi les formes les plus connues :

- le Hatha Yoga utilise le corps comme instrument de transformation ;
- le Rāja Yoga est centré sur la méditation ;
- le Jñāna Yoga est le yoga de l'étude (ou plutôt de la sagesse) ;
- le Bhakti Yoga est le yoga de la dévotion ;
- le Nada Yoga est le yoga du son ;
- le Mantra Yoga est la répétition continue d'un mantra ;
- le Karma Yoga consiste à exercer la pleine conscience dans chacune de ses actions, notamment en travaillant de manière désintéressée.

Il est possible de se concentrer sur une seule de ces formes ou d'en pratiquer plusieurs.

La diversification s'est également manifestée à travers la naissance d'**écoles variées**. Certaines privilégient une forme de yoga, d'autres se distinguent par les techniques qu'elles utilisent.

Quelques exemples d'écoles (ou de « styles ») nées au xx<sup>e</sup> siècle :

- le yoga Iyengar, mis au point par B. K. S. Iyengar, prône la précision et l'alignement dans les postures comme moyen d'entraîner l'esprit à s'impliquer dans l'action juste. L'intensité et la rigueur le caractérisent ;
- l'Ashtanga ou Vinyasa Yoga est un yoga dynamique. Le mouvement est permanent, synchronisé avec la respiration et accompagné de bandhas (contractions musculaires, principalement au niveau du diaphragme) ;
- le Vini Yoga de T. Krishnamacharya puis de T. K. V. Desikachar met en avant l'adaptation aux besoins et aux capacités de chacun ;
- le Satyananda Yoga (*voir au verso*).

Selon les écoles, on peut donc pratiquer le Hatha Yoga, en particulier, de manière très différente.

## Le Satyananda Yoga

Le Satyananda Yoga est un système développé par Swami Satyananda Saraswati puis transmis dans le cadre de la Bihar School of Yoga, qu'il a fondée. Il s'inscrit dans la tradition indienne du tantrisme<sup>1</sup> et du yoga « classique ».

Il prend en compte la personne dans son ensemble. Dans toutes les pratiques, l'accent est mis sur la prise de conscience : du corps physique dans les postures, d'abord, puis des pensées et des émotions, dans la méditation notamment. Il n'est pas question de pousser l'esprit et le corps au-delà de leurs limites : le changement se produit naturellement ; il est la conséquence d'un exercice régulier de la pleine conscience.

À mes yeux, comparé à d'autres styles de yoga, le Satyananda Yoga a deux particularités :

- il intègre de nombreuses formes de yoga (postures, exercices de respiration, pratiques de nettoyage, méditation, étude, Karma Yoga, Bhakti Yoga pour ceux qui sont touchés par cette forme, Mantra Yoga, kirtans...);
- tout en étant ancré dans la tradition indienne, il est extrêmement ouvert et intégré dans le monde moderne (la Bihar School of Yoga est du reste la première à avoir créé, en Inde, un centre de recherche dédié aux effets du yoga sur la santé et une université de yoga).

Enfin, Swami Satyananda a revisité une technique tantrique très ancienne et en a tiré le Yoga Nidra. Le Yoga Nidra (« yoga du sommeil », ou plutôt « rêve conscient ») est une méthode systématique qui induit une complète relaxation physique, mentale et émotionnelle. Cette pratique relève en réalité de la méditation plus que de la relaxation (mais elle repose quatre fois plus que le sommeil). On la trouve aujourd'hui dans de nombreux cours de yoga quelle que soit l'école, et la sophrologie s'en est inspirée.



---

1. Pour le dire simplement, le tantrisme repose sur l'idée que le monde matériel et les expériences que l'on y fait peuvent être utilisés pour atteindre l'illumination. Dans le yoga, il se manifeste surtout par des pratiques visant à une expansion de la conscience et à la libération de l'énergie primordiale (Kundalini). Les pratiques sexuelles, qui sont ce que nombre d'Occidentaux ont retenu du tantrisme, ne constituent qu'un tout petit aspect du tantrisme.