

LE YOGA EN OCCIDENT



9 octobre 2017

Jean-Luc BOISSEL

LE YOGA EN OCCIDENT

1. Qu'est-ce que le yoga ?

1.1 Les premières traces

1.2 La transmission

1.3 Des définitions du yoga



2. Les différentes facettes du yoga

2.1 Les yogas traditionnels et les autres

2.2 La méditation

2.3 La spiritualité dans le yoga



3. Le yoga contemporain

3.1 Les apports du yoga

3.2 Les nouveaux domaines du yoga

3.3 Le yoga dans l'Inde actuelle



1. Qu'est-ce que le yoga ?

11. Les premières traces

La civilisation de la vallée de l'Indus :

Les dravidiens

Des agriculteurs, commerçants

De grandes et riches cités



La pratique
du yoga

- 3000 ans ?

La naissance de l'hindouisme

La civilisation de la vallée de l'Indus :

Les dravidiens

Des agriculteurs, commerçants

De grandes et riches cités

Vers -2000

Changement du climat

Arrivée de peuples nomades indo-européens (ariens)

Effondrement de cette civilisation

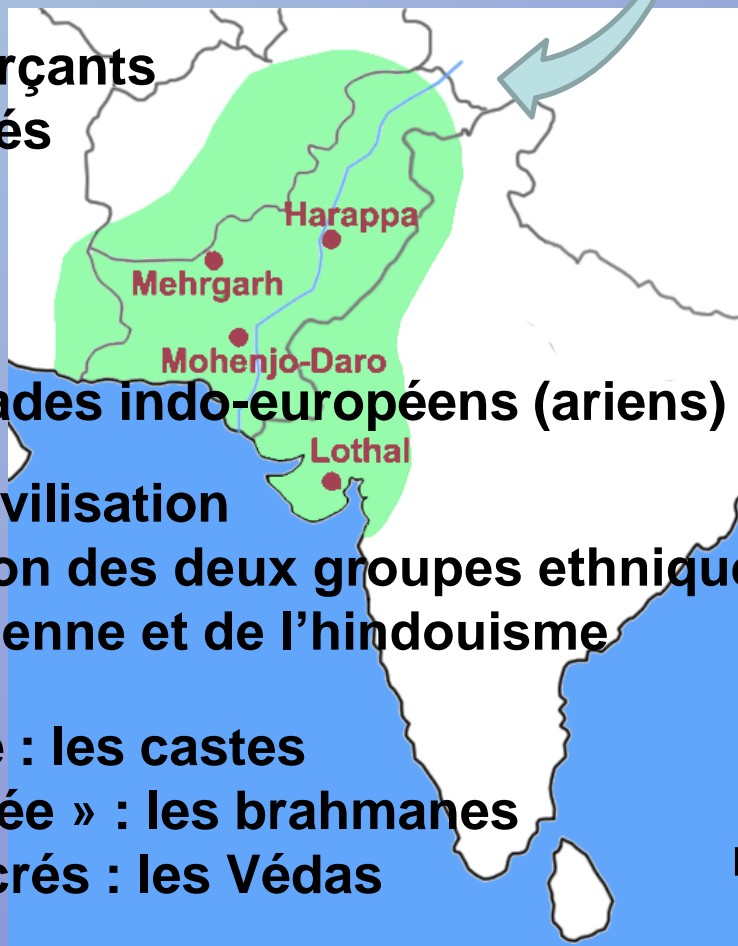
Migration vers l'est, fusion des deux groupes ethniques

Origine de la culture indienne et de l'hindouisme

Une société hiérarchisée : les castes

Une spiritualité « encadrée » : les brahmanes

Basée sur des textes sacrés : les Védas



La pratique
du yoga
transmise de
maître à disciple

1. Qu'est-ce-que le yoga ?
2. Les différentes facettes
3. Le yoga contemporain

- Les premières traces
- Les yogas
- Les apports

- La transmission
- La méditation
- Les nouveaux domaines

- Les définitions
- La spiritualité
- Le yoga en Inde

12. La transmission du yoga

Transmission orale ininterrompue de maître à disciple

Védique

Classique

Moderne

2000 1000 500 0 500 1000 1500 2000

Vedas :
Textes
rituels et
normatifs

Upanishads :
premiers textes
parlant du yoga

Bouddhisme

Mahabharata
Bhagavad Gita :
bases
philosophiques

Yoga Suthra
de Patanjali :
description
générale du
yoga

Hatha Yoga
Pradipika :
description
précise des
pratiques

Expansion du yoga
hors de l'Inde

Swami Sivananda (1887)

Krishnamacharya (1891)

Swami Vivekananda (1863)

Sri Aurobindo (1872)

B.K.S. Iyengar (1913)

Maharishi Mahesh (1920)

...

Une transformation du yoga

La délivrance (du cycle des réincarnations) est la base de la spiritualité
La caste des brahmanes (la plus élevée) peut accéder à ce stade, par la connaissance parfaite des textes (vedas) et des rituels complexes

Vers -500 ans de nouvelles opinions critiquent l'exigence brahmanique:
le bouddhisme

La délivrance est possible sans passer par toutes les étapes requises, mais par la connaissance de soi

Le yoga (la méditation) est un des moyens pour y parvenir seul
Cette pratique prend de l'importance

Vers 300 ans av JC *Patanjali* est l'auteur des *yoga-sutra*, l'ouvrage de référence du yoga

13. Les définitions du yoga

D'après les textes : une démarche, un état

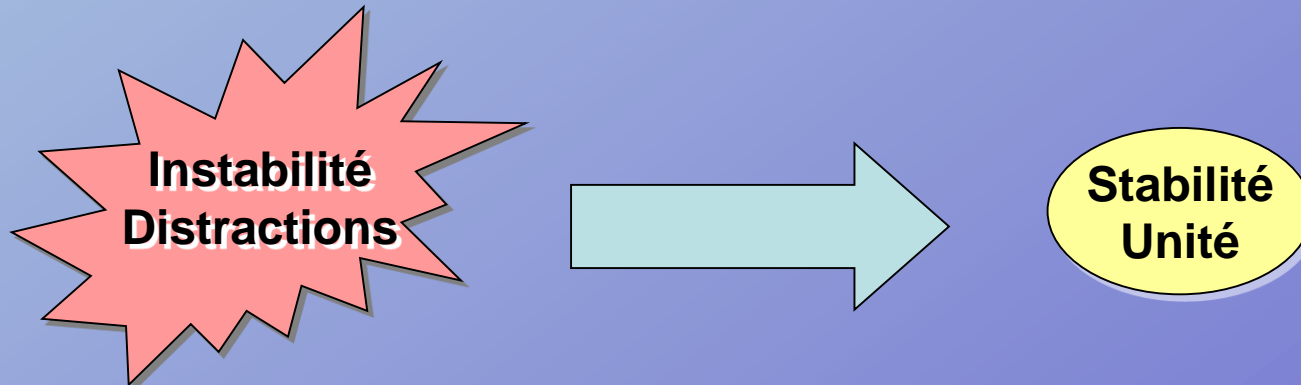
Le yoga est décrit dans les textes par les termes suivants :

« Yoga citta vritti nirodha »

Mental, esprit Tourbillons, perturbations Ralentissement, arrêt

Le yoga est l'arrêt des modifications du mental

Le yoga est un état dans lequel tous les mouvements inutiles, toutes les pensées perturbatrices seraient ralenties ou stoppées

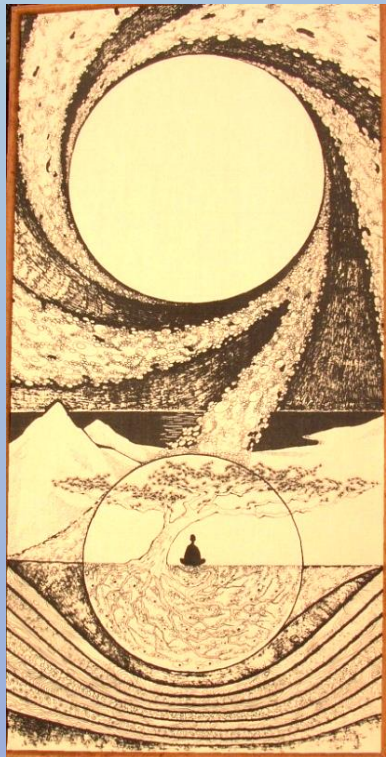


D'après l'étymologie du mot yoga : unir

D'après la langue sanscrite le mot yoga vient de « *yuj* » (joug)

- Unir, joindre, réaliser l'intégration
- Avancer dans une même direction

Le joug permet de réunir côte à côte les bœufs pour aller dans une direction précise



Le contrôle et l'union sont inclus dans la pratique du yoga :

**Union intérieure,
conscience et équilibre de nos polarités**

**Union extérieure,
conscience et équilibre avec les autres, l'environnement**



2. Les différentes facettes du yoga

21. Les yogas traditionnels...

Tantra
Yoga

Raja Yoga :
(yoga royal)

non-violence (Ahimsa)
vérité (Satya)
ne pas voler (Asteya)
chasteté (Brahmacharya)
non convoitise (Aparigraha)

Règles de vie
(Yama)

Attitudes envers
(Niyama)

propreté
contenance
ascèse
étude
abandon

Postures
(Asana)

Souffle
(Pranayama)

Retrait des sens
(Pratyahara)

Concentration
(Dharana)

Méditation
(Dhyana)

Eveil, stabilité
(Samadhi)

Le yoga de l'énergie
Le yoga irano-égyptien
Le yoga tibétain
Yoga Iyengar
Kundalini yoga
Ashtanga yoga
.....

Kriya Yoga :

Karma Yoga
Yoga de l'action

Jnana Yoga
Y. de la connaissance

Bhakti Yoga
Y. de la dévotion

Le yoga de l'énergie
Le yoga irano-égyptien
Yoga Iyengar
Kundalini yoga
Ashtanga yoga
Yoga nidra...

...et les autres



Le yoga de l'énergie
Le yoga irano-égyptien
Yoga Iyengar
Kundalini yoga
Ashtanga yoga
Yoga nidra

...

Aqua yoga
Fly yoga
Paddel yoga
Bikram yoga...

Ce que le yoga occidental n'est pas nécessairement

Une pratique reproduisant un modèle indien, idéal, parfait

Une pratique nécessitant de la souplesse...

Une pratique recherchant la performance, la compétition



22. La méditation

La méditation traditionnelle consiste à “demeurer paisiblement ” et à accueillir simplement ce qui est, dans l’instant présent

Les techniques de base de la méditation permettent de développer notre attention et notre concentration à l’aide d’un « support »

Par un entraînement, elle permet de contrôler le flot des « pensées » et de prendre du recul par rapport à elles

Un espace nouveau se crée alors pour une meilleure perception de soi-même (son corps) et de son environnement (son influence)



L'origine des pensées

Les souvenirs d'expériences passées

Les images liées à des anticipations du futur

} Développer la conscience
de l'instant présent

Les stimuli présents provenant des organes des sens

« Purifier »
les sens

Les pensées ou images mentales

État ordinaire :



Flot de pensées (manifestations de l'esprit)

Concentration :



objet

objet

objet

Méditation :



pensée

pensée

La méditation dans différentes tendances

✓ La méditation *Vipassana* (bouddhiste)

Elle est basée principalement sur la respiration

Technique permet de développer sa concentration et son attention

✓ La méditation transcendantale

Elle est basée sur l'utilisation de mantras

Technique de relaxation profonde et de développement de la conscience

✓ La méditation ZEN

Basée sur l'expérience immédiate par l'observation et la réflexion

Permet un changement de point de vue sur le monde et nous-mêmes

✓ La méditation « pleine conscience »

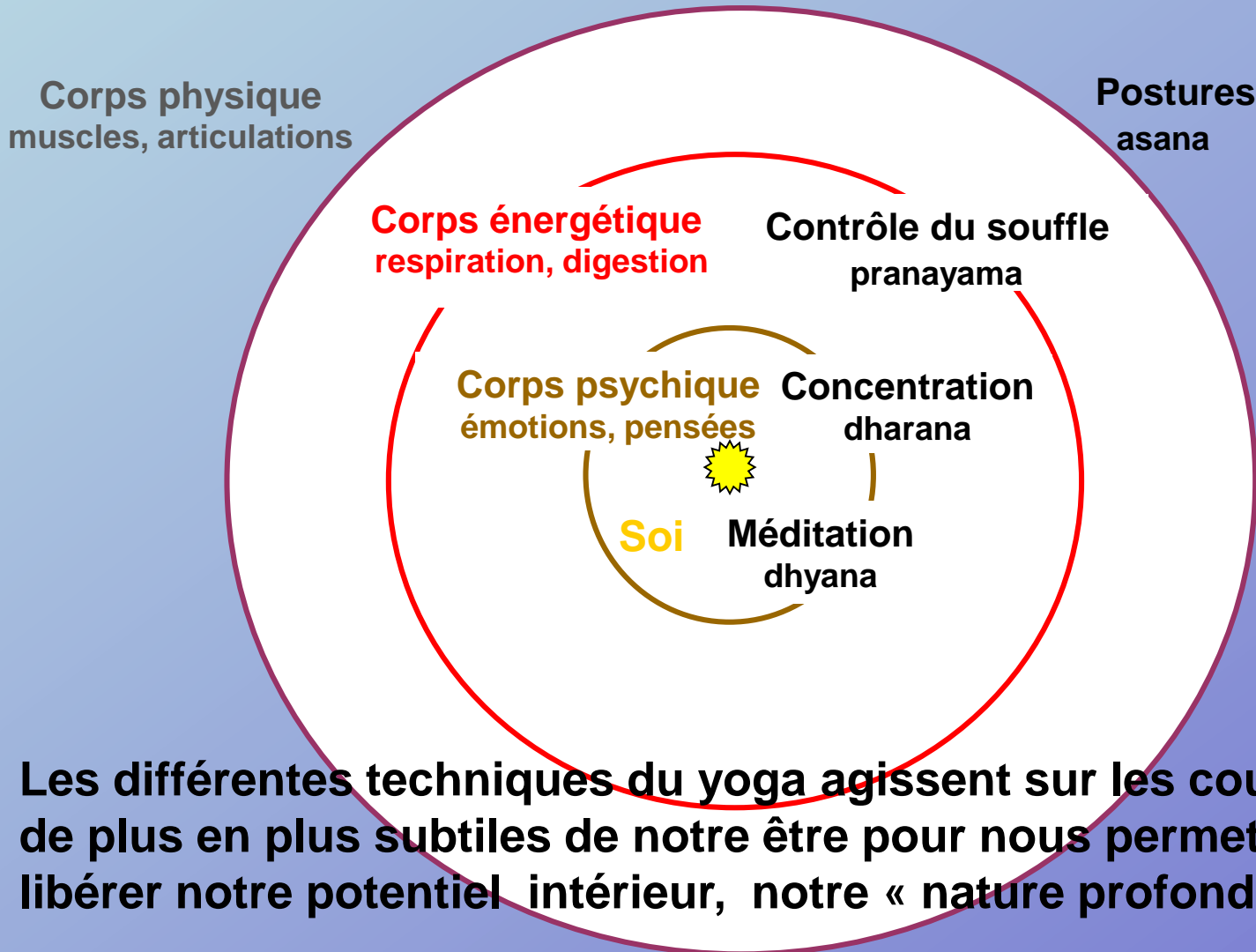
Cette forme de méditation permet de s'affranchir du flot de pensées

Il s'agit de prendre conscience de chaque instant, de son corps, de sa respiration, de son environnement et de ses actions présentes

...

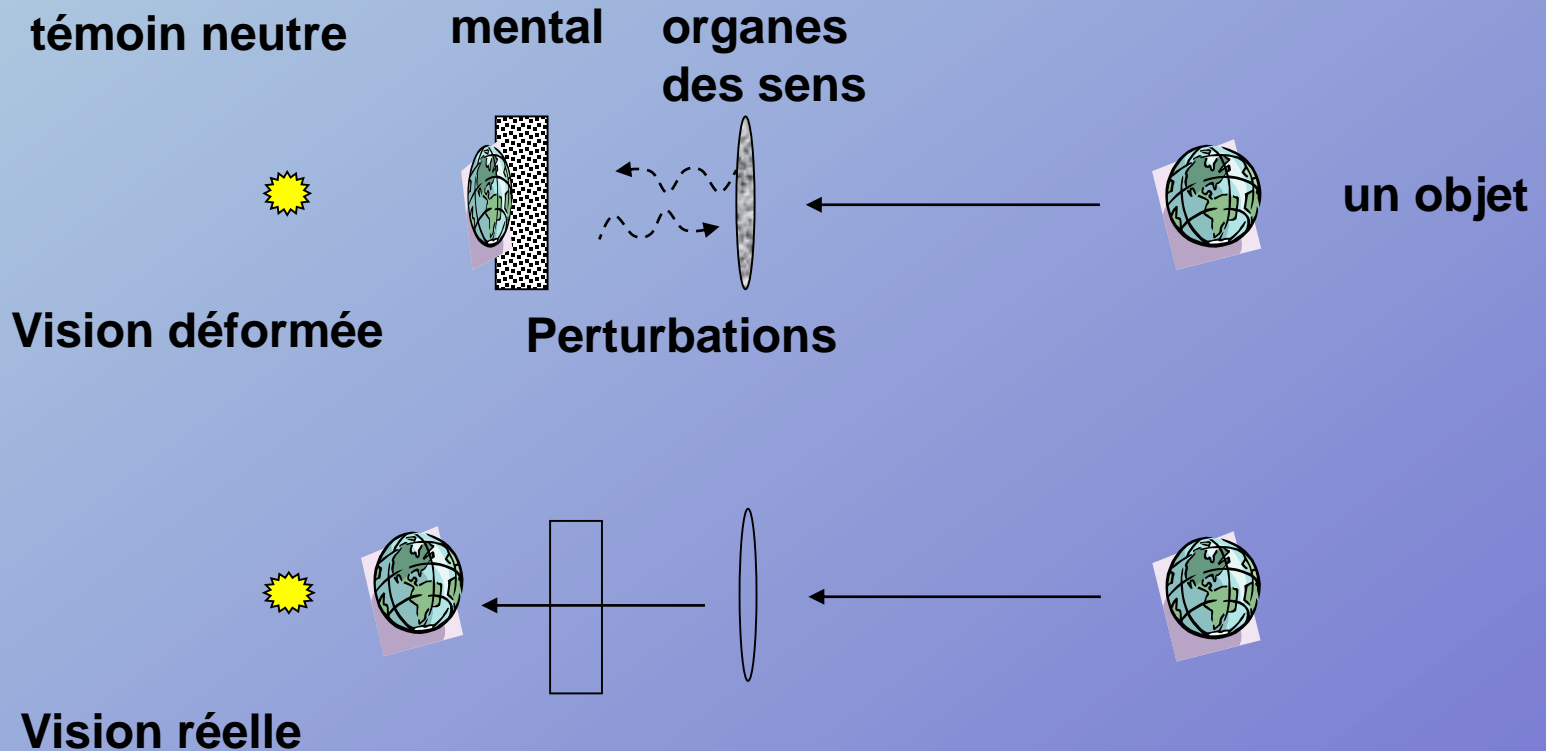
23. La spiritualité dans le yoga (d'après les textes)

Le yoga : une relation intérieure



Le yoga : une relation au monde

Au centre de notre être, en chacun de nous, existe une “entité spirituelle” parfaite, notre nature profonde. Elle est un point de référence immuable, permanent, neutre : ☀



Exemples d'illustrations de la démarche spirituelle du yoga

Le mandala, image géométrique avec un centre



Une vieille légende indoue

Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci :
— *Enterrons la divinité de l'homme dans la terre.*

Mais Brahma répondit :
— *Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera.*

Alors les dieux répliquèrent :
— *Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans.*

Mais Brahma répondit à nouveau :
— *Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface.*

Alors les dieux mineurs conclurent :
— *Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour.*

Alors Brahma dit :
— *Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher.*

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

3. Le yoga contemporain

31. Les apports du yoga

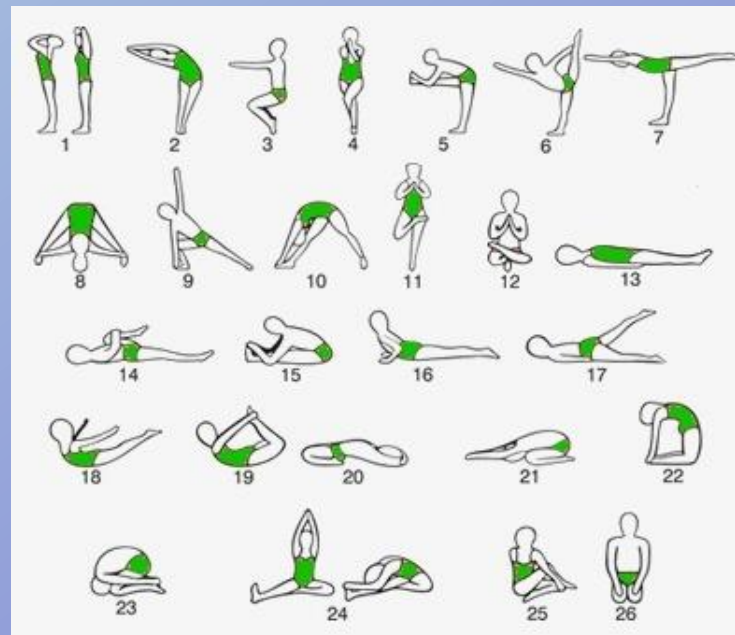
Les actions globales, sur le physique

Assouplissement, étirement, renforcement des muscles profonds

Ce que le yoga cherche à apporter, par une pratique régulière :

Ressentir nos limites → Par étapes, par paliers, avec lenteur

Faire évoluer ses limites → Immobilité, durée, respiration



3. Le yoga contemporain

31. Les apports du yoga

Les actions globales, sur le physique

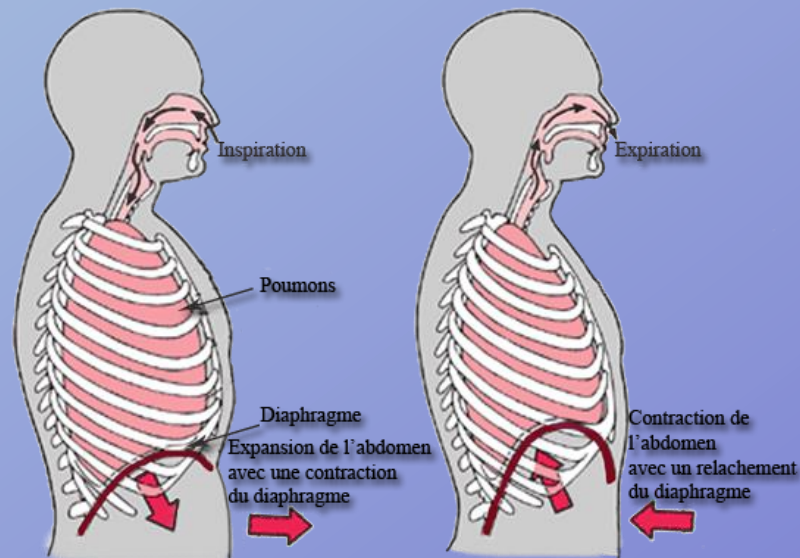
Assouplissement, étirement, renforcement des muscles profonds

Modification de la respiration

Conscience de la respiration abdominale

Action sur le diaphragme, assouplissement

Utilisation de la respiration consciente pour des actions profondes



Exemple 1 : Développer sa respiration abdominale



**Expirer :
rentrer le ventre**



**Inspirer :
gonfler le ventre**

Exemple 2 : détendre le dos



**Expirer :
rentrer le ventre
Et arrondir le dos**



**Inspirer :
gonfler le ventre
et creuser le dos**

1. Qu'est-ce que le yoga ?
2. Les différentes facettes
3. Le yoga contemporain

- Les premières traces
- Les yogas
- Les apports

- La transmission
- La méditation
- Les nouveaux domaines

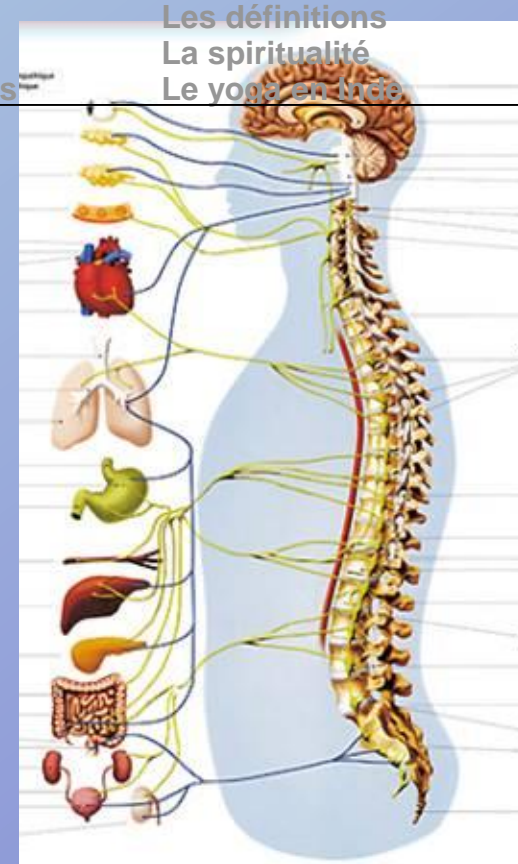
- Les définitions
- La spiritualité
- Le yoga en Inde

Les actions subtiles sur les fonctions vitales

- le système endocrinien
- le système cardio-vasculaire
- Le système digestif
- le système immunitaire

Fonctions gérées par le système neurovégétatif (système sympathique et parasympathique) et régulées automatiquement selon les besoins

Le yoga peut agir sur ces fonctions: les stimuler les ralentir ou les réguler



Les actions profondes, sur le psychisme, sur le cerveau

**Sur le sommeil, la concentration, la faculté de relaxation, de recentrage
Conscience de ses besoins vitaux**

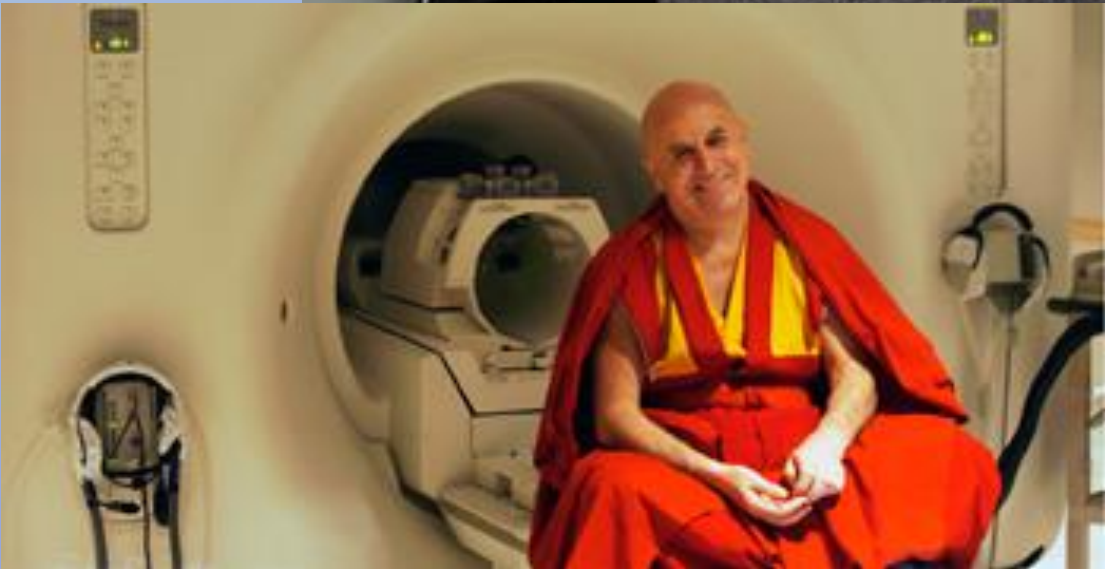
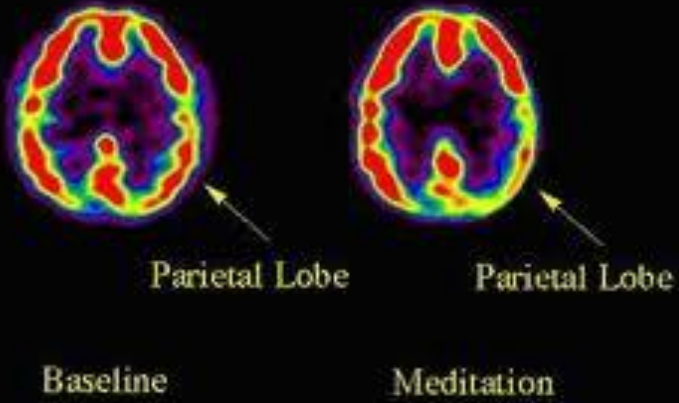
**Sur l'état de stress, sa détection, sa gestion et son rééquilibrage
Conscience affinée de son ressenti**

**Depuis 2000, de nombreuses études scientifiques sont menées pour
analyser l'impact de la méditation sur notre cerveau
(par imagerie médicale)**

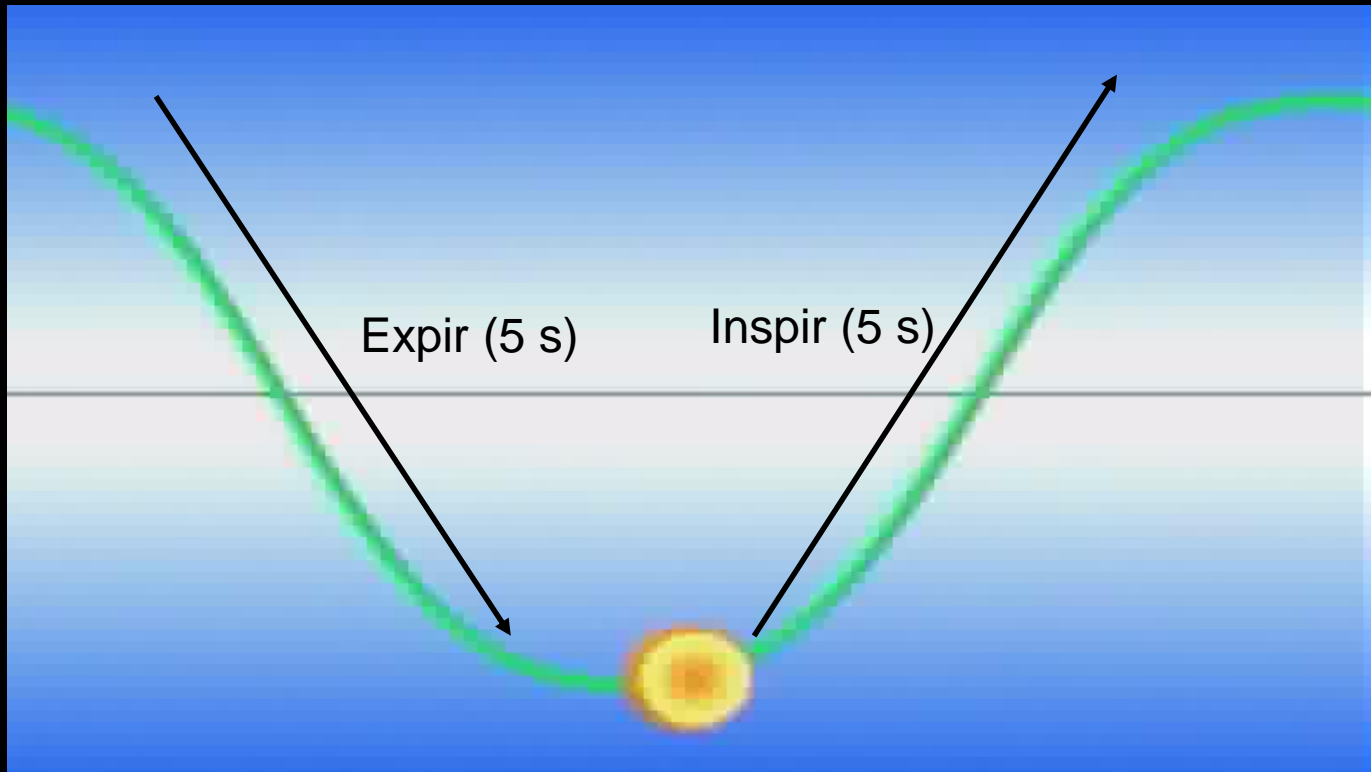
Des mesures sur des pratiquants expérimentés montrent :
Une réduction de la taille de l'amygdale (dépression)
Une réduction du taux de cortisol (stress)
Une diminution de la zone du cortex préfrontal (douleur)

**Des études biologiques sur le vieillissement des cellules montrent
un ralentissement de la dégénérescence cellulaire
(par mesure des télomères)**

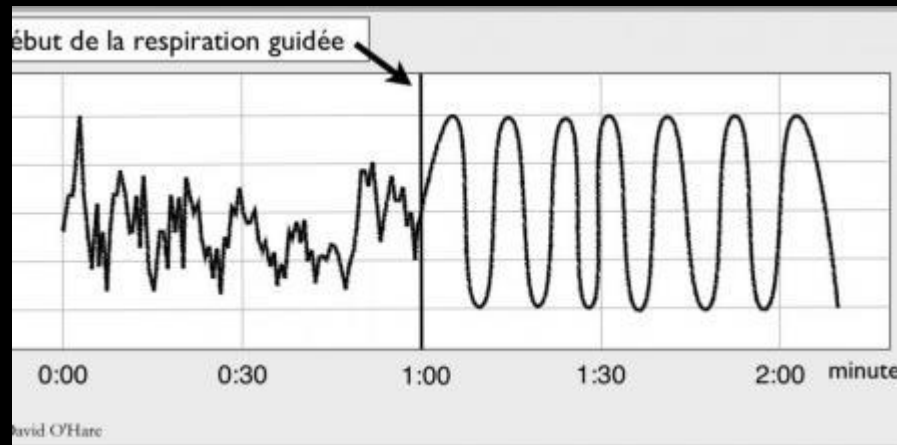
SPECT Images at Baseline and During Meditation



Exemple 3 : contrôle de la respiration (cohérence cardiaque)



Rythme cardiaque avec irrégularités



Rythme cardiaque régulier

32. Les nouveaux domaines du yoga

Dans le monde des entreprises

cours collectifs ou de séminaires

✓ Apport au niveau physique :

Correction de sa position corporelle au travail
Réduction de la fatigue et des tensions

✓ Apport au niveau mental :

Gestion du stress, plus de bien-être et d'harmonie sur le lieu de travail
Concentration et attention soutenues

Pour une meilleure rentabilité ?

Exemple récent :

Création du premier « bar à méditation »
à Paris cette année :

Séances brèves, en journée

Mais rien à boire

!



Dans les écoles

Débuts expérimentaux en 1978 (Micheline Flak)

Agrément accordé pour la pratique dans les écoles en 2013

Un constat : une génération « digitale », enfants agités, hyperactifs...

Une aide possible, le yoga pour :
apporter un moment de calme
favoriser la concentration
réduire le stress
développer les sensations...



Le yoga peut être adapté aux enfants : séances brèves, ludiques (postures des animaux), sans contraintes, pratiques en binômes...

Des formations spécifiques de professeur de yoga pour enfants existent (RYE)



1. Qu'est-ce-que le yoga ?
2. Les différentes facettes
3. Le yoga contemporain

- Les premières traces
- Les yogas
- Les apports

La transmission

Les définitions
La spiritualité

Dans les hôpitaux

Avant et après l'accouchement

Dans les maisons de retraite



En complément des soins « classiques », le yoga peut être utilisé pour :

Une meilleure gestion de la douleur

Un gain de mobilité, d'équilibre et d'assouplissement

Un renforcement des défenses immunitaires

1. Qu'est-ce que le yoga ?
2. Les différentes facettes
3. Le yoga contemporain

- Les premières traces
- Les yogas
- Les apports

Pour les sportifs de haut niveau

Étirement et échauffement

Concentration mentale

Récupération après l'effort

Respiration amplifiée, contrôlée

Mobilisation des muscles profonds



*Guillaume Nery,
Champion du monde d'apnée(2011)*



*Novak Djokovic
numéro 1 mondial tennis*

1. Qu'est-ce que le yoga ?
2. Les différentes facettes
3. Le yoga contemporain

- Les premières traces
- Les yogas
- Les apports

- La transmission
- La méditation
- Les nouveaux domaines

- Les définitions
- La spiritualité
- Le yoga en Inde

Dans les prisons



33. Le yoga dans l'Inde actuelle

En avril 2014 Narendra Modi premier ministre indien
En septembre 2014 adoption par les Nations Unies
d'une résolution concernant le yoga :
le 21 juin sera désormais Journée internationale du yoga



✓ **Impact international :**

Une des plus grandes démocraties du monde peut ainsi étendre son influence à l'étranger par le biais d'un canal inhabituel pour « mettre le monde sur le chemin de la paix».

Le gouvernement entend se poser en autorité morale afin que la voix de l'Inde porte sur la scène internationale.

✓ **Impact national :**

La pratique trouve ses racines dans la culture hindoue. Et dans un pays où vit une communauté musulmane nombreuse, c'est une manière pour le gouvernement de favoriser la culture dominante.

✓ **Impact économique :**

36 millions de pratiquants aux Etats-Unis, 250 millions dans le monde. Donc un « marché » spécifique potentiel important.

Des entreprises géantes sont apparues autour du yoga :

Chaines de télévision, usines de produits ayurvédiques, stages...

Conclusion

Au cours du XXème siècle, le yoga s'est répandu dans de nombreux pays du monde.

L'Inde, même si elle est le berceau du yoga, n'est pas le pays où on le pratique le plus actuellement.

La question se pose aujourd'hui de savoir s'il n'existe pas, aux côtés du Yoga indien, un yoga français, un yoga américain... ?

Le yoga moderne a été adapté à la culture et à la demande des pays où il a été importé.

Toutefois, même si les écarts extrêmes ne peuvent être contenus, il existera toujours une pratique proche du yoga traditionnel.



***« Le yoga nous enseigne à soigner
ce qu'il n'est pas nécessaire de supporter
et à supporter ce qui ne peut être soigné »***

B.K.S. IYENGAR



Quelques livres

<i>J'apprends le yoga (2004)</i>	André Van Lysebeth	Ed. Poche
<i>Le Yoga pour les nuls (2010)</i>	Grog Feuerstein, Larry Payne	First Editions
<i>Yoga - avec CD (2007)</i>	A. Trökes	Ed. Vigot
<i>Stress au Travail et Yoga (2009)</i>	Maryse Châtel	Ed. Agamat
<i>Yoga et Méditation pendant la grossesse (2014)</i>	Mell Campbell	Ed. La Plage
<i>Yoga de la femme enceinte</i>	Dennis Boyes	Ed. Epi
<i>Des enfants qui réussissent</i>	Micheline Flak	Desclée deBrouwer
<i>Yogito, un yoga pour l'enfant (2005)</i>	Martine Giammarinaro	Ed. de l'homme
<i>Calme et attentif comme une grenouille - CD (2017)</i>	Eline Snel	Ed. Les Arènes
<i>L'art de la méditation (2010)</i>	Fabrice Midal, Matthieux Ricard	Ed. Poche
<i>Trois minutes à méditer (2017)</i>	Christophe André	Ed. L'iconoclaste
<i>365 méditations quotidiennes du Dalai Lama (2013)</i>	Matthieu Ricard	Ed. Poche
<i>Pas besoin d'être tibétain pour méditer (2017)</i>	Christine Barois	Ed. Solar
<i>Comprendre l'hindouisme (2008)</i>	Alexandre Astier	Ed. Eyrolles
<i>Yoga sutra de Patanjali (2011)</i>	B. Bouanchaud	Ed. Agamat