

JULIEN LEVY

RESTAURE TOI CORPS

YOGA RESTAURATIF, SYSTÈME NERVEUX,
PRANAYAMA ET MÉDITATION

JouVence



Avertissement de l'auteur et de l'éditeur

Les exercices proposés, descriptions posturales et conseils présentés dans cet ouvrage s'adressent à des personnes en bonne condition physique. Si vous souffrez d'une pathologie ou d'une fragilité spécifique, consultez votre médecin avant de pratiquer. Également, toutes les postures décrites ne tiennent pas compte de la période spécifique de la grossesse. Si vous êtes enceinte, consultez un enseignant de yoga spécialisé et dument formé afin d'adapter ou d'éviter certaines postures. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant l'utilisation qui pourrait être faite du contenu de cet ouvrage.

SOMMAIRE

Introduction	11
--------------------	----

Chapitre 1

À LA RENCONTRE DU YOGA RESTAURATIF

1. QU'EST-CE QUE LE YOGA RESTAURATIF ?	16
2. L'HÉRITAGE DE B.K.S. IYENGAR	17
3. À LA SOURCE : LE YOGA	19
4. LA DIFFÉRENCE DU YOGA RESTAURATIF AVEC... ..	21
... le yin yoga	21
... le yoga nidra	21
... la sophrologie	21

Chapitre 2

LE YOGA, UN ART DE VIVRE

1. PAROLE SACRÉE ET RITUELS DU FEU	26
2. CONSCIENCE INDIVIDUELLE, CONSCIENCE UNIVERSELLE	27
3. LES YOGA-SÛTRA DE PATANJALI	27
4. LA BHAGAVAD-GITA	30
5. LE TANTRA	33

Chapitre 3

LES PRINCIPES CLÉS DU YOGA RESTAURATIF

1. L'UTILISATION D'ACCESSOIRES	40
2. LES CINQ INGRÉDIENTS	40
3. L'ACTIVATION DE LA RÉPONSE DE RELAXATION	42
4. LA SANTÉ DE LA COLONNE VERTÉBRALE	43

Chapitre 4
LES BIENFAITS

1. LES BIENFAITS DU YOGA EN GÉNÉRAL	48
2. LES BIENFAITS SPÉCIFIQUES DU YOGA RESTAURATIF	49

Chapitre 5
LES ACCESSOIRES

1. LES COUVERTURES	54
2. LES BLOCS DE YOGA	54
3. LES TRAVERSINS DE YOGA OU <i>BOLSTER</i>	55
4. LES SANGLES	55
5. LE MASQUE POUR LES YEUX	56
6. LES SACS LESTÉS	56
7. LA CHAISE	57
8. LE MUR	57
9. LE BANDAGE POUR LA TÊTE	57

Chapitre 6
AVANT DE COMMENCER

1. PRÉPARER L'ESPACE	60
2. LE PLIAGE DE COUVERTURE	61
3. LES QUESTIONS FRÉQUENTES	62
4. LES PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES	65

Chapitre 7
ACTIVER LA RÉPONSE DE RELAXATION

1. LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME	69
2. LA THÉORIE POLYVAGALE	72
3. L'IMPORTANCE DE LA RESPIRATION	73
4. LE PROTOCOLE DE RÉPONSE DE RELAXATION	77

Chapitre 8

LE CENTRAGE : UN SAS DE DÉCOMPRESSION

1. L'IMPORTANCE DU RECENTRAGE	84
2. LES BIENFAITS DE LA PLEINE PRÉSENCE	85
3. CINQ EXERCICES DE RECENTRAGE	86

Chapitre 9

LES POSTURES ESSENTIELLES DU YOGA RESTAURATIF

1. ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE ET MYOFASCIAL	94
1. Lemniscate des hanches debout	94
2. Tambourin tibétain.....	96
3. Kriya de la Fleur de Lotus	98
4. Chat-vache assis.....	100
5. Cercles soufis assis.....	102
6. Libération des vents alternée	104
2. LES FLEXIONS	106
7. Le Chien tête en bas contre le mur.....	106
8. Le Chien tête en bas en suspension	108
9. La Pince debout contre le mur.....	110
10. La Relaxation sur le ventre sur un <i>bolster</i>	112
11. La posture de l'Enfant	114
12. La Pince assise.....	116
13. La Flexion latérale	118
3. LES HYPEREXTENSIONS	120
14. Hyperextension douce	120
15. Le Demi-Pont simple.....	122
16. Le Demi-Pont allongé sur <i>bolster</i>	124
17. Le Poisson.....	126
18. Le Héros allongé	128
4. LES TORSIONS ALLONGÉES	132
19. La torsion sur le ventre	132
20. La torsion sur le dos surélevée	134

5. LES INVERSIONS	136
21. L'inversion douce.....	136
22. Les jambes au mur	138
23. La Chandelle.....	142
6. RELAXATION	146
24. Le Cordonnier allongé	146
25. Savasana de luxe	150

Chapitre 10
PRANAYAMA ET MÉDITATION

1. INTRODUCTION AU PRANAYAMA ET À LA MÉDITATION.....	156
2. LA POSTURE ASSISE AVEC SOUTIEN	161
3. NADI SODHANA : UN PRANAYAMA RESTAURATIF	164
4. MÉDITATION SUR UN MANTRA.....	166

Chapitre 11
DIX SÉQUENCES THÉMATIQUES

1. SÉANCE COURTE ANTI-STRESS BASIQUE – 30 MINUTES.....	174
2. LIBÉRER LA NUQUE ET LES ÉPAULES – 60 MINUTES ENVIRON	175
3. SOULAGER LES LOMBAIRES – 60 MINUTES ENVIRON.....	176
4. SOULAGER LES MAUX DE TÊTE – 1 H 30 ENVIRON	177
5. AMÉLIORER LA DIGESTION – 1 H 15 ENVIRON	178
6. MIEUX VIVRE LA PHASE DES RÈGLES – 60 MINUTES ENVIRON	179
7. APAISER LE STRESS – 1 H 30 ENVIRON	180
8. CALMER L'ANXIÉTÉ – 1 H 30 ENVIRON.....	181
9. BIEN DORMIR – 1 H 15 ENVIRON	182
10. RENFORCER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES – 1 H 15 ENVIRON	183
MA SÉANCE PERSONNALISÉE.....	184
Conclusion	185
Bibliographie.....	187
Remerciements - Namaste	189
À propos de l'auteur.....	191

INTRODUCTION

Nous avons toutes et tous à l'esprit des images de pause réconfortante. Ainsi que les sensations associées dans notre corps. Une marche silencieuse dans la nature, un temps de lecture avec un thé fumant et une musique douce, un moment complice et rieur avec un proche, un massage relaxant, une séance de yoga réparatrice... Ralentir et prendre soin de soi dans l'effervescence et l'agitation de la vie moderne. En un mot : souffler. Dans un monde où tout s'accélère, où nos sens sont sollicités en permanence, offrir des pauses régénérantes à notre corps et à notre esprit est devenu une nécessité absolue. Pour ne pas se laisser aspirer par le tourbillon de la vie.

Pour cela, nous allons nous immerger dans un autre monde, celui du yoga restauratif. Il s'agit d'un voyage intérieur où chaque posture est un poème silencieux, chaque souffle une mélodie douce, et où vous êtes acteur et actrice de votre propre chemin de guérison.

*Ici, le tumulte de la vie moderne s'estampe,
le temps est suspendu.*

Le yoga restauratif est accessible à toutes et tous, quels que soient notre parcours, notre expérience, notre souplesse ou notre forme physique. Un yoga comme antidote au stress du quotidien. Par son immobilité et l'absence de sollicitations physiques, il se démarque de styles dynamiques tels que le *vinyasa*¹. Pour comparer, on pourrait dire qu'ils sont le yin et le yang, aussi différents que complémentaires. L'un est réceptif lorsque l'autre est actif. Chacun équilibre les effets de l'autre.

Le yoga restauratif offre une véritable régénération à l'organisme par son action efficace sur le système nerveux, nous en parlerons en détail au fil de ces pages. Mais au-delà des postures et de la dimension physiologique, il s'agit d'un art de vivre, une danse subtile entre le corps, l'esprit et l'âme.

1. Voir mon livre *Yoga Vinyasa, une méditation en mouvement*, Éd. Jouvence, 2018.

Nous allons plonger dans cet art fascinant, dévoiler ses secrets et vous guider pas à pas dans la découverte de votre propre harmonie intérieure.

Au fil de ce livre, nous démystifierons le yoga restauratif, explorant ses racines anciennes, sa philosophie profonde et ses pratiques transformatives. Nous verrons comment, à travers des postures douces et des approches méditatives, il est possible de rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit, de trouver la quiétude au milieu du chaos et de réveiller la force curative qui sommeille en nous.

Trouver la quiétude au milieu du chaos.

Préparez-vous à un voyage intérieur extraordinaire. C'est une aventure de l'âme, une exploration de soi, et une invitation à vous connecter avec la partie la plus profonde et la plus paisible de vous-même. Une plongée dans le monde du silence intérieur. Et de la régénération totale.

Chapitre 1
**À LA
RENCONTRE
DU YOGA
RESTAURATIF**

1. QU'EST-CE QUE LE YOGA RESTAURATIF ?

« Le yoga restauratif consiste à utiliser des accessoires pour soutenir le corps dans des positions de confort et d'aisance, afin de favoriser la relaxation et la santé. »

Judith Hanson Lasater, pionnière du yoga restauratif

« **R**estauratif, parce qu'on mange en même temps ? », me demande-t-on souvent, lors des stages, avec une pointe d'ironie. Avec les différentes formes de yoga, plus ou moins farfelues, qui fleurissent ses derniers temps, la question reste légitime. Mais cela n'a rien à voir. Le terme « restauratif » vient d'une traduction de l'anglais « *restorative* », qui signifie réparateur. À l'image du sommeil réparateur, il existe donc un yoga réparateur. Le langage courant lui a préféré le terme « restauratif » en référence à sa vertu de restaurer les fonctions physiologiques, par son action sur le système nerveux.

On peut restaurer la paix (c'est-à-dire la ramener à son état initial d'avant-guerre), restaurer un tableau ou une cathédrale (réparer en respectant son état initial), restaurer un système informatique (récupérer des données). Le yoga restauratif permet tout cela, appliqué à l'être humain. C'est donc à la fois un yoga de récupération, de régénération, de réparation pour le corps et pour l'esprit.

Contrairement aux formes actives de yoga où l'on enchaîne les postures, le yoga restauratif nous invite à la réceptivité, à l'inaction.

En effet, cette méthode privilégie le maintien prolongé des postures, de cinq à vingt minutes, voire davantage. Elles correspondent aux différentes familles de postures des autres types de yoga : flexion, torsion, hyperextension, inversion. Mais avec une particularité : elles sont rendues absolument confortables grâce au soutien d'accessoires de yoga tels que coussins, couvertures, blocs, sangles...

1. À la rencontre du yoga restauratif

Pendant toute la durée de la posture, nous restons en silence, les yeux fermés, afin de mettre au repos les deux principaux sens de la distraction. Le seul « effort » est dirigé vers la conscience de la respiration et la concentration du mental pour lui éviter de divaguer, et donc lui permettre une mise au repos.

Le yoga restauratif offre une véritable réinitialisation au système nerveux autonome, ce qui permet un meilleur fonctionnement des principaux systèmes du corps humain, une meilleure gestion du stress et des émotions, une réduction des douleurs chroniques et un repos régénérant pour le mental.



En résumé

En yoga restauratif, les postures sont maintenues longtemps, sans effort et dans le confort grâce au soutien des accessoires, en silence, dans le but de régénérer l'organisme par son action sur le système nerveux.

2. L'HÉRITAGE DE B.K.S. IYENGAR

Le yoga restauratif s'est développé avec B.K.S. Iyengar, grand maître de yoga mondialement reconnu et respecté. Enfant chétif né en 1918, souffrant de malaria, typhoïde et tuberculose dans sa jeunesse, il découvre le yoga à l'âge de 16 ans grâce à son beau-frère Sri T. Krishnamacharya. Ce dernier est considéré comme le père du yoga moderne, puisque les principaux yogas posturaux que nous pratiquons le plus couramment de nos jours puisent dans ses enseignements.

Très rapidement, à l'âge de 18 ans, B.K.S. Iyengar commence l'enseignement du yoga à Pune, en Inde, où il est envoyé par son maître. Son expérience de pratique intensive et d'enseignement lui montre que les tensions dans les postures conduisent à des douleurs et des blessures. Il n'est pas rare, encore aujourd'hui, de venir au yoga avec cette idée bien ancrée : « *No pain, no gain* » (que l'on pourrait traduire par « Sans souffrance, pas de récompense »). Le cliché des progrès dans la douleur a la dent dure, de nombreux pratiquants

de yoga poussant leur corps au-delà des limites dans le but de réaliser une posture coûte que coûte. Au prix, parfois, de blessures.

C'est pourquoi B.K.S. Iyengar commence à utiliser des accessoires pour modifier les postures, les adapter au corps et réduire les tensions pendant la pratique. C'est alors que briques, sangles, couvertures, chaises, cordes... s'invitent dans sa salle de yoga et ses séances. Avec en tête : « Sans souffrance, plus de récompense ».

No pain, more gain.

En parallèle d'une pratique intense caractérisée par la précision et l'alignement, B.K.S. Iyengar développe des séries de postures passives, maintenues longtemps dans le confort, grâce au soutien des accessoires. Au fil du temps, il se rend également compte de la dimension thérapeutique de cette approche du yoga. C'est donc grâce à la créativité et à la grande liberté d'esprit de B.K.S. Iyengar que le yoga restauratif a pu naître et délivrer ses grands bienfaits sur le corps et l'esprit.

Ce grand maître, élu parmi les 100 personnalités les plus influentes en 2004 par le *Time Magazine*, n'a eu de cesse de diffuser le yoga dans le monde entier jusqu'à son décès en 2014 à l'âge de 96 ans, autant à travers ses cours, ses formations, que ses écrits, dont le best-seller *Lumière sur le yoga*, publié en 1966.

Élève de B.K.S. Iyengar, Judith Hanson Lasater a largement contribué à créer et populariser le yoga restauratif dans le monde. Elle enseigne aux États-Unis depuis 1971 où elle reste l'une des professeuses de yoga les plus influentes. Elle a co-créé l'Association des enseignants de yoga de Californie, l'Institut de Yoga Iyengar de San Francisco et le magazine *Yoga Journal*, qui fait autorité depuis 1975. Elle a commencé à former des enseignants de yoga restauratif en 2001. Elle aime à répéter : « *Que vous disposiez de cinq minutes ou d'une heure, il est essentiel de prendre chaque jour le temps de se détendre et de se ressourcer pour bien vivre.*² »

2. HANSON LASATER J., *Relax and Renew*, Shambala Books, 2011.

3. À LA SOURCE : LE YOGA



Les origines du yoga

Le yoga est né en Inde voici environ 5 000 ans. Il s'agissait à l'origine de rituels autour du feu et de pratiques spirituelles, mais absolument pas d'exercices tels qu'on les connaît aujourd'hui. Les postures sont arrivées beaucoup plus tardivement, essentiellement avec le *Hatha-Yoga* au XV^e siècle. Le mot yoga, du sanskrit *yuj*, signifie « union », « relier », mais aussi « attelage ».

Une analogie

Imaginons que nous soyons nés avec une radio fixée à l'épaule, dont nous n'avons pas le contrôle. Parfois, cette radio reste sur la même fréquence, statique. Mais le plus souvent, elle change de station de manière aléatoire, plus ou moins frénétiquement : une émission-débat par-ci, une antenne inondée de pub par-là, du rap engagé, du rock énervé, de la variété nostalgique, de la pop acidulée, du classique virevoltant, de l'électro hypnotique... Allumée toute la journée, sautant de l'un à l'autre, cette radio nous déverse son flux de programmes, plus ou moins réjouissants, parfois à hauts décibels. Que ce soit plaisant ou ennuyeux, avec le temps, on s'y est habitués. Jusqu'au jour où l'on rencontre quelqu'un qui nous suggère :

— Pourquoi tu n'éteindrais pas ta radio ?

Au début vient l'incompréhension : de quoi cette personne veut-elle parler ? Nous n'avons connu la vie qu'avec cette radio allumée en mode aléatoire, 24 h/24, 7 j/7. Personne ne nous a jamais dit que nous avons la possibilité de l'éteindre ! Et puis, ce « quelqu'un » nous apprend à le faire. D'abord à baisser le son, puis le couper. Trois secondes, cinq, dix, une minute. Se produit alors une incroyable découverte : à mesure que le volume diminue, nous entendons une petite musique. Elle murmure. Elle est subtile, délicate. Sans doute la plus belle que nous n'ayons jamais entendue. Venue de nulle part, elle nous transporte réellement. Alors nous demandons :

— Mais c'est quoi cette musique !

— Elle est toujours présente, mais tu ne l'avais jamais entendue à cause de cette radio trop forte. C'est la mélodie de ton silence.

Nous sommes toutes et tous dans cette situation. Tout être humain est équipé de cette radio : le mental, « Radio Mental », donc. Il saute d'une pensée à l'autre tout au long de la journée, et parfois même la nuit. Plus de 6 000 fois par jour, en moyenne³. Ce brouhaha permanent empêche de percevoir le murmure de la mélodie de notre être fondamental. Notre véritable nature. Le yoga est une méthode qui nous permet de baisser le son, voire le couper, pour écouter cette délicieuse musique produite au sein de notre silence intérieur.

Calmer les vagues du mental

Mais plus qu'une pratique, le yoga est un état résultant de diverses pratiques. Il serait donc plus juste de dire que le yoga est un état dans lequel les fluctuations des pensées et des émotions (les « pensémotions ») sont devenues calmes. Et cela a pour effet de nous reconnecter à notre nature profonde.

Cette vision du yoga provient d'un des textes fondateurs, le *Yoga-Sûtra* de Patanjali, qui propose cette définition dans un célèbre aphorisme : « *Yogas Citta Vrttis Nirodah* » - YS I.2.

Dont la traduction la plus courante est :

« *Le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental.* »

Le résultat est évoqué dans l'aphorisme suivant :

« *Tada Drashtuh Svarupe Avasthanam* »

Alors le témoin intérieur demeure dans sa véritable nature – YS I.3.

Cela signifie tout simplement que lorsque les fluctuations des « pensémotions » se calment, nous ressentons notre être fondamental. C'est-à-dire la part de nous par laquelle nous sommes conscients de tout à chaque instant. Notre nature profonde est plus proche et accessible que notre prochaine respiration. Et c'est au-delà de notre saisie, de notre contrôle !

3. TSENG J., POPPENK J., *Brain meta-state transitions demarcate thoughts across task contexts exposing the mental noise of trait neuroticism*. Nat Commun 11, 3480, 2020.

En nous connectant à notre nature essentielle, nous avons accès à l'expérience du contentement et de la joie sereine, sans cause extérieure.

Pour ce faire, le yoga propose différentes pratiques aussi bien corporelles, respiratoires, méditatives, philosophiques que spirituelles.

4. LA DIFFÉRENCE DU YOGA RESTAURATIF AVEC...

... le yin yoga

Cette approche récente (années 1970) s'ancre autant dans le yoga que dans le taoïsme, avec une référence aux méridiens d'acupuncture ainsi qu'aux cinq éléments de l'énergétique chinoise. En *yin* yoga, les postures sont douces (assises, allongées), maintenues longtemps (3 à 5 minutes), dans une sensation d'étirement, sans attention particulière à l'alignement, avec utilisation potentielle d'accessoires. L'objectif est d'atteindre les tissus profonds du corps (fascias, tendons, ligaments) et de calmer le mental.

En yoga restauratif, aucun lien particulier n'est fait avec l'énergétique chinoise et on ne cherche pas de sensation d'étirement.

... le yoga nidra

Parfois appelé yoga du sommeil conscient, il puise ses racines dans les traditions indiennes ancestrales (Shivaïsme du Cachemire et *Vedānta*). Pratiqué allongé, la séance dure généralement 35 à 40 minutes. Il s'agit d'une forme de relaxation guidée qui permet de visiter divers états de conscience. Le yoga *nidra* fait appel à des exercices codifiés, tels que la relaxation corps-esprit, la rotation de conscience, l'intention (*sankalpa*).

... la sophrologie

Cette méthode est un pont entre l'Orient et l'Occident, puisqu'elle s'inspire de l'hypnose, de différentes techniques de relaxation guidée et de suggestion positive, de la visualisation, de la méditation, du yoga. Son fondateur, Alfonso Caycedo a créé le terme sophrologie à partir des mots grecs *sos* (harmonie), *phrên* (esprit) et *logos* (parole, raison).



Les différents types de yoga

En Occident, « faire du yoga » est souvent synonyme de pratiquer les postures de yoga. Mais il ne s'agit en réalité que d'un certain style de yoga : le *hatha-yoga*, ou yoga postural. Il englobe toutes les formes de yoga physiques les plus pratiquées actuellement. Petit tour d'horizon, non exhaustif, vu la diversité du yoga contemporain.

Ashtanga : Un yoga vigoureux, où les postures sont enchaînées à un rythme relativement soutenu, dans un ordre toujours identique (les séries).

Iyengar : Un yoga précis où l'accent est mis sur le placement et l'alignement du corps.

Vinyasa : Un yoga dynamique, créatif et fluide, fusion des deux précédents, où le mouvement est synchronisé sur le souffle dans une chorégraphie libre.

Hatha Flow : Un yoga fluide, où les postures, relativement douces, s'enchaînent à un rythme plus lent que le *Vinyasa*.

Yin yoga : Un style doux et lent où les postures, assises ou allongées, sont tenues entre 3 et 5 minutes.

Sivananda : Un hatha-yoga classique pour un bien-être physique, mental et spirituel. L'accent est également mis sur la pensée positive et les chants de mantras.

En parallèle des *hatha-yoga*, existent des familles non posturales de yoga :

Kundalini : Un yoga très spirituel avec de nombreux exercices respiratoires et des sons (mantras) pour un accès rapide à l'éveil de la conscience.

Yoga Nidra : Souvent appelé yoga du sommeil, c'est une forme de relaxation guidée, dans laquelle on utilise le pouvoir de l'intention.

Karma yoga : Yoga du service désintéressé, de l'action juste.

Bhakti yoga : Yoga de la dévotion. Il passe essentiellement par la récitation et le chant de mantras.

Chapitre 2
**LE YOGA,
UN ART
DE VIVRE**

« Le principe fondamental, que présupposent tous les systèmes de yoga, est la distinction entre d'une part, le citta, [...] la « conscience ordinaire », le « psychisme », et d'autre part, la pure conscience inconditionnée, Cit, qui est le principe et le lieu de toute expérience limitée. »

Tara Michael, célèbre indianiste française.

Le yoga ne se limite pas aux postures, il propose une philosophie, un art de vivre, un corpus de sagesse qui aide l'être humain à mieux appréhender le sens de l'existence en ce monde et à se libérer de la souffrance. Cette philosophie du yoga est à la fois une et multiple. « Une » parce qu'elle vise ce même objectif de libération spirituelle. « Multiple » parce qu'elle est essaimée dans de nombreux textes, courants de pensée et écoles. Tout cela est complexe, touffu et impossible à résumer en quelques lignes, tant des encyclopédies entières y sont consacrées. Mon souhait est ici de vous confier quelques éléments et de vous encourager à approfondir le sujet par vous-même. Que les puristes me pardonnent quelques approximations et le manque d'exhaustivité.

1. PAROLE SACRÉE ET RITUELS DU FEU

Au commencement étaient **les Veda**, quatre textes sacrés aux racines de l'hindouisme et du yoga, datant du XV^e siècle avant notre ère. Il y est beaucoup question d'ascétisme, de rituels du feu, de sacrifices et d'offrandes aux dieux pour maintenir l'équilibre du monde. Dans les villages, les sacrifices menés par les seuls brahmanes (les prêtres) ; au cœur des forêts, l'ascétisme, où les renonçants se retirent pour vivre une vie ultime de délivrance.

C'est dans l'un des *Veda* que le mot yoga apparaît pour la première fois, avec un sens différent de celui que l'on connaît, celui d'attelage du char. Le texte ne fait donc pas référence à une pratique spirituelle, mais nous pouvons noter quelques éléments clés déjà présents de la philosophie du yoga : la parole sacrée (ce qui nous rappelle le Om et les mantras) ; le feu et l'ascèse, faisant écho à la notion de *tapas*, l'ardeur que tout yogi est invité à mettre dans sa pratique pour cheminer vers la transformation intérieure ; Surya, le dieu du Soleil, qui a donné son nom aux Salutations au Soleil (*Surya Namaskar*) ; le

prana, souffle de vie, que l'on retrouve dans la conception yogique du corps et de l'univers.

2. CONSCIENCE INDIVIDUELLE, CONSCIENCE UNIVERSELLE

Puis, environ un siècle avant notre ère, un questionnement philosophique se met en place, permettant à de nouveaux courants de voir le jour, tels que le jaïnisme, le bouddhisme, et plus tard, le tantrisme. Plusieurs points de vue sur les *Veda* vont également se développer, le yoga étant l'un de ces points de vue (*darshana*). Les *Veda* trouvent un prolongement dans **les Upanishad**, qui réinterprètent les conceptions védiques pendant plusieurs siècles. De ces textes proviennent des concepts philosophiques toujours vivants dans le yoga d'aujourd'hui, tels que le *karma* ou la libération de la souffrance et du cycle des renaissances. Mais aussi des notions selon lesquelles toute la création provient d'une seule et même source : « Je suis Cela » (*So Ham*, voir la pratique page 168), « Cela » désignant une forme de Conscience Universelle ; le principe de non-dualité (ou d'unité) ; la Conscience Individuelle (*atman*), de même nature que la Conscience Universelle (*brahman*).

Autour de cette époque, dans une chronologie encore un peu floue, deux textes essentiels vont être écrits et devenir incontournables pour qui veut se nourrir de philosophie yogique : **les Yoga-Sûtra de Patanjali et la Bhagavad Gita**.

3. LES YOGA-SÛTRA DE PATANJALI

Perle de sagesse, ce texte est une compilation rassemblant des éléments disparates abordés dans les écrits précédemment évoqués. L'auteur définit le yoga comme l'état dans lequel les fluctuations du mental (pensées et émotions) se calment, permettant au « témoin » interne de se révéler. Puis il donne un ensemble de pratiques pour l'atteindre, dont le *Raja Yoga*, une forme de yoga fondée sur l'ascèse.

Dans ce traité très précis et d'une grande profondeur, Patanjali dévoile à quel point la pratique du yoga peut modifier la psyché humaine en vue de vivre en harmonie avec soi et les autres.

Ce texte aborde la majorité des questions psychologiques, philosophiques et métaphysiques que peut se poser l'être humain sur les causes de souffrance et les moyens de les résoudre. Et suggère des réponses brèves (parfois hermétiques, d'où la nécessité des commentaires), à valeur universelle.

Les causes de la souffrance

Patanjali s'étend abondamment sur la philosophie, en expliquant les causes de la souffrance humaine (les fameuses afflictions, ou *klesha*) : l'ignorance de notre nature profonde, le sentiment de l'ego (« moi je moi »), le désir-attachement, l'aversion et la peur de la mort. Il explique en substance que les pensées ne sont pas un problème en soi, ni une cause de souffrance directe. Elles le deviennent à partir du moment où nous les étiquetons avec l'une (ou plusieurs) des afflictions. Intéressant à observer dans notre propre vie et dans notre propre psyché.

Les Huit Membres du yoga

Dans sa partie la plus célèbre, l'auteur détaille Huit Membres, ou huit branches du yoga, sorte de GPS pour cheminer vers cet état dans lequel les vagues des pensées et des émotions s'apaisent pour laisser apparaître l'être fondamental, sous la surface lisse du lac du mental :

- *yama* ou éthique relationnelle
- *niyama* ou discipline personnelle
- *asana* ou posture de yoga

2. Le yoga, un art de vivre

- *pranayama* ou pratiques respiratoires
- *pratyahara* ou retrait des sens en soi
- *harana* ou concentration
- *dhyana* ou méditation
- *amadhi* ou absorption dans l'absolu

Les deux premiers membres, *yama* et *niyama*, sont les plus en lien avec une philosophie propre au yoga. Nous pourrions les comparer aux *Dix Commandements du yogi*. Plus que des dogmes, ils représentent des vertus à cultiver, un chemin de vie et de méditation.

Les *yama* ou hygiène relationnelle

L'auteur débute avec cinq principes pour mieux vivre ensemble. Il expose ainsi une éthique sociale universelle, qui ne dépend ni du mode de vie, ni du lieu, ni des circonstances, ni de l'époque. Ces cinq principes sont **la non-violence** (*ahimsa*), **la vérité** (*satya*), **l'honnêteté** ou s'abstenir de voler (*asteya*), **la chasteté** ou contrôle de soi (*brahmacharya*) et **la non-convoitise** ou s'abstenir de posséder des biens matériels (*aparigraha*). Ils sont souvent considérés comme des refrènements, ou « ne pas faire » : ne pas blesser, ne pas mentir, ne pas voler, ne pas avoir de relations sexuelles, ne pas convoiter. À l'origine, Patanjali a rassemblé ces cinq principes dans un objectif de méditation, c'est-à-dire d'état de yoga où l'esprit est en paix. Précision qui a son importance : le sage parle de méditation dans un cadre ascétique, de retrait du monde. Mais transposons cela dans notre vie quotidienne. Sommes-nous sereins lorsque nous venons d'avoir une altercation verbale ou physique avec quelqu'un, ou encore lorsque nous sommes violents avec nous-mêmes ? Sommes-nous en paix lorsque nous mentons aux autres, voire à nous-mêmes ? Idem lorsque nous manquons d'intégrité, d'honnêteté ou venons de voler quelqu'un ? Qu'en est-il lorsque la sexualité nous préoccupe, que nous nous perdons dans des relations sexuelles toxiques ou que l'on se sent utilisé sexuellement ? Enfin, quel besoin se cache derrière l'accumulation de biens matériels non nécessaires ? La surconsommation nous rend-elle heureux, en paix avec nous-mêmes et la planète ? À méditer...