

YOGA ET AYURVEDA

Le yoga et l'ayurveda ont des points communs, ils sont cousins germains, se sont développés tous deux à partir des principes essentiels, fondamentaux du vivant, de l'humain.

Le yoga cherche à nous faire prendre conscience de notre nature profonde, spirituelle, tranquille à jamais. L'équilibre de nos constituants de base (gunas) voire de nos principes de base (tattvas) devient une voie privilégiée pour cette prise de conscience.

L'ayurveda pour sa part cherche par l'équilibre des fondements de l'humain (dathus) à nous maintenir ou à nous rétablir dans un état de santé qui permettra à l'être entier que nous sommes de jouir au mieux de ses interactions avec l'environnement.

L'ayurveda a pris sa place parmi les grands systèmes médicaux universels et n'a jamais été abandonné en Inde. Cette médecine fiable s'étend d'ailleurs actuellement au-delà des frontières de l'Inde et de nombreux chercheurs dans le domaine de la santé s'intéressent à elle.

Le yoga est devenu une référence en tant que voie de santé et de spiritualité ayant développé (sur base du Samkhya, des Upanisads et des Védas) une extraordinaire cartographie dans laquelle tout est relié. Le yoga a donc sa place dans l'ayurveda et l'ayurveda a sa place dans le yoga.

Nous partirons de manière très simple de quelques principes ayurvédiques et nous étudierons la manière avec laquelle ils peuvent être mis en évidence dans nos pratiques posturales.

Il existe trois grandes forces dans l'Univers. Ces trois forces sont matérialisées dans le corps. Ce sont les trois dathus

(soutenir, nourrir) qui dans un état d'équilibre soutiennent harmonieusement le corps. Ceci est théorique et quasiment inexistant dans la vie, il y a toujours un léger déséquilibre.

Nos différents contacts avec l'environnement : nourriture, respiration, relations, interactions avec la nature,... captent ce qu'il faut pour entretenir ces trois dathus en nous.

Lorsque ces dathus sont en déséquilibre - et ils le sont la plupart du temps même de manière très minime -, on parlera alors de doshas (vata, pitta, kapha) qui seront alors considérés comme source possible de complication ou de dysfonctionnement. De manière succincte on peut dire que :

- vata représente les mouvements qui font circuler l'énergie à l'intérieur de l'organisme ;
- pitta représente l'énergie qui est accumulée ou produite à l'intérieur de l'organisme ;
- kapha représente le réceptacle, le substrat dans lesquels vata et pitta vont opérer.

Chaque personne renferme ces trois doshas et bien souvent, un de ces trois prédomine. On dira alors qu'une personne est de tempérament vata, pitta ou kapha. Sans rentrer dans les détails de ces tempéraments, nous vous proposons un questionnaire pour vous aider à vous situer (Tableau 1). Il vous suffit de mettre une croix, parfois deux, pour chaque ligne et de compter le nombre de croix pour chaque dosha. Le dosha qui en compte le plus est probablement prédominant chez vous.

Par facilité d'écriture, nous écrivons dans la suite du texte « les vatas » pour « les

Tableau 1 : constitution ayurvédique, les trois doshas.

Taille	VATA		PITTA		KAPHA	
	Grand	Moyen	Petit ou Grand et large			
Charpente	Mince	Modérée	Large			
Poids	Petit, difficile à gagner	Modéré	Lourd, difficile à perdre			
Apparence de la peau	Sèche	Chaude, boutonneuse	Froide, épaisse mais lustrée			
Teint	Sombre	Jaune	Blanc			
Yeux	Petits, nerveux	Pénétrants, souvent rouges	Larges, attirants			
Nez	Fin, parfois tordu	Moyen	Large, épais			
Epaules	Etroites	Moyennes	Larges			
Voix	Faible	Aigue et vive	Grave, agréable			
Parole	Rapide, fréquente	Vive, tranchante	Lente, mélodieuse			
Cheveux	Secs, fins	Gras, fins	Épais, lustrés			
Dents	Mal formées	Normales, gencives saignantes	Biens formées, larges			
Ongles	Fragiles, cassants	Doux, roses	Doux, blancs			
Articulations	Raides, craquantes	Souples	Fermes, larges			
Circulation	Faible, variable	Bonne	modérée			
Appétit	Variable, nerveux	Grand	Modéré, constant			
Soif	Petite	Grande	Modérée			
Transpiration	Sommaire	Excessive	Normale			
Mouvements	Vifs	Agités	Lents			
Démarche	Rapide	Gauche	Ferme			
Endurance	Pauvre, vite fatigué	Modérée	Grande			
Activité	Grande, sans repos	Modérée	Lente à mettre en route			
Selles	Réduites, dures	Importantes	Normales			
Urines	Sommaires	Profuses	Modérées			
Immunité	Petite, variable	Moyenne, tendance infectieuse	Forte			
Maladie courante	Système nerveux, rhumatismes	Infections, fièvre, sang	Œdèmes, désordres respiratoires			
Sensible à	Froid, sécheresse, vent	Chaleur, soleil, feu	Froid, humidité			
Sommeil	Léger, dérangé	Bon en général	Lourd et prolongé			
Rêves	Fréquents, coloriés	Romantiques	Peu fréquents			
Mémoire	Rapide mais oublie vite	Vive, claire	Lente mais n'oublie pas			
Qualité +	Adaptabilité	Courage	Amour			
Emotion -	Peur	Angoisse, colère	Attachement			
Mental	Instable, imagé	Agressif, intelligent	Calme et posé			
Foi	Variable, irrégulière	Forte, déterminée	Stable, lente à changer			
TOTAL						

gens de tempérament vata » et de même, pour les autres tempéraments.

De manière très imagée, vata est libre comme le vent, pitta est rouge comme la braise, kapha est stable comme une marmite pleine de bons légumes (bio). Lorsque ces trois qualités s'entendent, la soupe est bonne et je me sens bien dans ma peau. Lorsque l'un des constituants prend le dessus, la soupe est indigeste, la maladie pointe le bout de son nez.

Le yoga veille au grain et de manière générale, une séance normale va équilibrer ces trois doshas, c'est-à-dire réduire le dosha en excès et purifier le corps.

Mais nous pouvons au sein de notre séance quotidienne ou hebdomadaire rajouter ou supprimer l'une ou l'autre posture pour tempérer l'ardeur d'un des doshas. Mieux encore, travailler avec un certain état d'esprit nous sera profitable pour ralentir nos tendances. On ne se rend pas toujours compte que l'on suit instinctivement nos tendances les plus faciles, qu'elles soient positives ou négatives. Un beau proverbe (chinois je pense) image cela très poétiquement : « Inéluctablement, le sec va vers le feu et l'eau va vers l'océan. »

Les postures, respirations, méditations favorables au tempérament vata

Les gens chez qui vata prédomine jouent des films en permanence dans leur cinéma mental et ont grandement besoin de calme et de stabilité. Ils ont intérêt à canaliser leur créativité, qui est abondante chez eux. On comprend d'emblée que pour les vatas, on va privilégier l'ancrage et on demandera de tenir les postures plus longtemps, en insistant sur le calme mental. Cela nous amène à leur demander de canaliser leur souplesse. A quelle condition puis-je m'assouplir sans me faire mal, comment vais-je donner du corps à mes étirements, pour qu'ils n'aillent pas dans tous les sens.

Pratiquement, on se méfiera des postures de flexion arrière trop intenses genre pont, arc, cobra poussé. Par contre, les torsions, postures inversées, postures de flexion avant sont recommandées, pour autant que l'élève vata rentre doucement dans son travail postural.

Le pranayama devrait nous aider à gérer notre énergie, qui est parfois faible lorsque vata prédomine. Les idées sont toujours présentes, mais l'énergie ne suit pas systématiquement.

Respiration par la narine droite le matin, respiration par la narine gauche le soir, pourrait être un bon leitmotiv chez les vatas. L'insistance sur l'expiration consciente est une aide qui leur permet d'enraciner leurs idées et projets.

Leurs méditations ont intérêt à suivre une trame précise et régulière pour contenir leur tendance à la dispersion mentale. Pour qui sait les décoder et les mettre en pratique, les bases de la concentration et de la méditation telles qu'elles sont énoncées dans les yoga-sutras sont de petits bijoux pour ce tempérament. Nous pensons à la fixation de l'attention dans la concentration et au flux du mental canalisé dans un espace restreint en ce qui concerne la méditation (YS III.1-2). A travers ces deux techniques, on retrouve l'idée de centrage dont les vatas ont besoin et l'idée de mouvement qui leur est propre.

Les postures, respirations, méditations favorables au tempérament pitta

Les pittas mettent beaucoup d'énergie, de volonté et d'organisation aux fins de mener à bien leurs actions. Mais ces personnes ne sont pas toujours détendues. Vous voyez ce que cela peut donner en yoga : ça passe ou ça casse. On s'est tous reconnu un jour ou l'autre dans ce cas de figure, car il y a du pitta dans chacun de nous.

Le feu est parfois trop intense dans certaines parties du corps ou du mental, cela devrait nous conduire à adopter quelques attitudes bien précises dans l'exécution des postures à savoir : prendre son temps, travailler sans aller à fond et surtout veiller à diffuser l'énergie des postures à travers tout le corps. La gradation des postures et la concentration mentale sans crispation mises ensemble font des merveilles.

En général, les postures intenses, qu'elles soient debout, de flexion arrière, d'inversion, vont exacerber pitta. Nous pensons aux postures de la chaise, du guerrier, du scorpion, du pont, aux variantes de la posture sur la tête par exemple. Par contre, les postures debout avec inversion comme *prasarita padotanasana*, *parsvottanasana*, les postures inversées comme la chandelle et la charrie, les légères flexions arrières comme le cobra sans les mains, le sphinx, les postures assises de flexion avant de la colonne comme les pinces, les torsions assises ou couchées sont très bonnes aux fins de diffuser et de répartir l'énergie à travers tout le corps et éviter ainsi les surchauffes. On veillera pour les pittas à parsemer la séance de yoga de nombreux moments de relaxation et d'exercices respiratoires, en particulier *ujjayi* et la respiration par la narine gauche.

La méditation devrait amener ces personnes à lâcher prise, en choisissant comme support de méditation des personnes dont l'ego s'est dissout (YS I 37) ou des phénomènes naturels qui s'intègrent harmonieusement dans la nature.

Les postures, respirations, méditations favorables au tempérament kapha

Si vous êtes de constitution kapha, ne cherchez pas à faire des postures qui demandent une grande flexibilité, mais

mettez-vous en mouvement, développez de l'ardeur dans vos pratiques, aérez le corps, dynamisez-le et faites attention à la sédentarité qui vous guette. Démarrez vos pratiques avec de nombreuses salutations au soleil et faites circuler votre énergie qui chez vous à tendance à stagner. Les postures vers l'arrière vous y aideront également. Les postures de flexion avant de type « pince » sont souvent présentes dans les séances de yoga. Pour les personnes kapha, ces postures ne doivent pas être tenues longtemps. Les postures inversées sont elles recommandées et de préférence avec leurs variantes. L'idée est de retrouver l'immobilité mais après des mouvements bien ressentis et énergisants. Cette immobilité permettra alors d'évacuer nos toxines. Les torsions sont bonnes, pour ce doshas ainsi que pour les deux autres.

Le pranayama est important. Quelques *bhastrikas* (grands soufflets) ainsi que quelques respirations par la narine droite sont conseillés avant de commencer les séances.

La méditation pour kapha fera appel à l'espace, mais un espace lumineux ressenti intérieurement. Si leur principale émotion négative est l'attachement sous ses différentes formes, la méditation pourra prendre des formes d'amour universel via un symbole ou une divinité.

Il est évident que nous n'avons pas voulu être exhaustif dans ces propos, nous avons voulu donner quelques pistes de réflexion et de travail. A chacun, sur base de ces pistes, d'affiner les exercices afin qu'ils deviennent personnels et qu'ils fassent partie de nos chemins d'évolution.

Thierry Van Brabant

LES MOTS DU CORPS

Corps grossier, corps subtil, corps causal... plusieurs dénominations pour désigner différentes parties de ce qui nous constitue dans la matière. Pour certains nous avons trois corps, pour d'autres cinq, pour d'autres encore sept... A s'y perdre. Nous reprenons succinctement dans cet article ce que le yoga entend par corps et ouvrons quelques portes pour vous inviter à replonger dans deux textes fondateurs. Si les termes les plus couramment utilisés en sanskrit sont *śārīra* ou *kāya*, des acceptions de mots connus dans d'autres contextes renvoient également au corps. Par exemple dans un sens métonymique, le concept de corps se retrouve dans le terme *a ga* qui habituellement signifie «membre» (on envisage alors la partie pour le tout) ou encore dans le terme *ātman* qui habituellement signifie «soi individuel» (on envisage alors le tout au-delà de ses parties). Mais d'autres mots sanskrits ont leur mot à dire (voir Tableau 1).

La Taittīrya-Upani ad¹

Cette Upani ad apporte un éclairage intéressant sur la notion d' « enveloppes » ou de « couches » (*kośa*). Elle décrit les cinq « soi » (*ātman*) faits de nourriture, de souffle, d'esprit, de connaissance et de félicité, comme des enveloppes de plus en plus intérieures (II.2-5) qu'il faut pénétrer successivement pour goûter à la liberté :

« Parcourant les mondes,
mangeant à son gré, assumant

1 Cfr É. LESIMPLE (éd. et trad.), Taittīrya Upani ad (Les Upanishad. Texte et traduction sous la direction de Louis Renou, IX), Paris : Adrien-Maisonneuve, 1948.

les formes à son gré,
Il se tient... » (III.10).

Le soi capable de revêtir diverses formes et de se déplacer où bon lui semble n'est pas sans rappeler le *puru a* (personnage fait de conscience) de la B had-Āra yaka-Upani ad^{2*} qui prend son envol dans le sommeil profond :

« Où qu'il se meuve en rêve, ces domaines sont à lui. Il devient un mahārāja ou un ābrāhma a ; il vit des conditions hautes ou humbles. (...) Or, quand on est dans le sommeil profond, qu'on n'a plus connaissance de rien, les soixante et douze mille veines appelées *hitās* se dirigent du cœur dans le péricarde. S'échappant par ces veines, il repose dans le péricarde. Tel un prince ou un mahārāja ou un grand brahmane se reposerait au comble de la félicité (*ānanda*), tel il se repose. » (II.1.18-19).

Au terme d'une démarche d'introspection, il est permis de goûter à la félicité, qui est comme la saveur de l'Ātman-Brahman.

Point de mépris toutefois pour le corps qui est fait de nourriture :

« Il comprit que le brahman est nourriture.
Car de la nourriture, en vérité,
naissent les êtres.

2 Cfr É. Sénart (éd. & trad.), B had-Āra yaka-Upani ad (Collection É. Sénart, III), Paris: Les Belles Lettres, 1934.

TABLEAU 1 : Différents mots sanskrits signifient "corps". Extraits de MONIER-WILLIAMS, A Sanskrit-English Dictionary, Oxford :Oxford University Press, 1899 (réimpr. Delhi : Motilal Banarsidass, 1995

aṅga	un membre du corps ; le corps
ātman	la respiration ; l'âme, le principe de vie ; le soi ; l'essence, la nature ; le corps (pris dans sa totalité)
deha	le corps ; la forme, la masse ; la personne ; l'apparence
karaṇa-śarīra	le corps causal : il correspond à l'ānanda-maya-kośa (cfr kośa), la couche la plus profonde du soi incarné. Selon la philosophie védantique, le Brahman est par essence « sac-cid-ānanda », « être-pure conscience-félicité ».
kāya	le corps ; le tronc de l'arbre ; le corps du luth (sauf les cordes) ; l'assemblage
kośa	le récipient, la boîte ; le réservoir ; le trésor ; la membrane de l'œuf ; (philosophie védantique) terme qui désigne les enveloppes ou les couches successives qui constituent le soi incarné (ānanda-maya-kośa « couche faite de félicité », vijñāna-maya- ou buddhi-maya-kośa « couche faite de connaissance » ou « couche faite d'intelligence », mano-maya-kośa « couche faite d'esprit », prāṇa-maya-kośa « couche faite de souffle », et anna-maya-kośa « couche faite de nourriture »).
liṅga-deha ou liṅga-śarīra ou sūkṣma-śarīra	le corps subtil : (philosophie sāmkhya) il comprend tous les principes psycho-physiques depuis l'intelligence (buddhi) jusqu'aux éléments subtils (tanmātra), à savoir l'intelligence, l'égofaction, les cinq sens, les cinq facultés d'action, le sens interne, et les cinq éléments subtils. Ces principes relevant de la Nature et non de l'Esprit agissent mais sont inconscients. C'est le corps subtil qui transmigre associé au karma, et il ne se dissout qu'au moment de la délivrance. Il correspond aux prāṇa-maya-, mano-maya- et vijñāna-maya-kośa (cfr kośa).
śarīra	le corps, l'ossature, les parties solides du corps (au pluriel, les os) ; tout corps solide (par opposition aux liquides)
sthūla-deha ou sthūla-śarīra	le corps grossier : c'est le corps formé des produits dérivés des cinq grands éléments (éter, vent, feu, eau, terre). Il se décompose à la mort. Il correspond à l'anna-maya-kośa (cfr kośa).

Par la nourriture, une fois nés,
ils vivent.

Dans la nourriture, ils rentrent
en mourant. »

(Taittirīya Upani ad, III.2)

Le corps grossier, dans ce qu'il a de plus concret, assemblage d'os, de sang et de chair, recouvre sa dignité, car il est le compagnon indispensable de l'aventure spirituelle qui mène à la délivrance :

« Moi qui suis nourriture,
je mange le mangeur de
nourriture.

J'ai surmonté tout l'univers. »
(Taittirīya Upani ad, III.10)

Yoga Sūtra

Dans les Yoga Sūtra, si le corps est le lieu d'un travail de transformation vers la perfection, il est aussi rejeté mais au début de la sādhana, au niveau des niyama.

Le corps peut être le signe de notre égarement. Alors que la pratique du yoga favorise l'intériorisation et la disparition des obstacles, un mental agité se traduit par un tremblement des membres (a ga), entre autres.

« Douleur, agitation mentale,
tremblement des membres,
inspiration et expiration
accompagnent les distractions
[du mental]. » YS I.31

La recherche de la pureté (sauca) amène le rejet du corps car celui-ci contient des impuretés.

« De la pureté résulte le dégoût
de son propre corps et l'absence

de contact avec autrui. »

YS II.40

Grâce à l'ascèse, le voile constitué par les impuretés est détruit et le corps se purifie. Dans le livre III surtout, il est fait référence au corps (kāya) dans le but de développer certains pouvoirs magiques qui sont le signe alors de la perfection du corps. Par exemple :

« En faisant le sa yama³ sur la couleur du corps, quand le pouvoir de le connaître a cessé, qu'il y a disjonction entre la lumière et les yeux, [le yogin] obtient l'invisibilité. » YS III.21
« Le corps de perfection a beauté, lustre, force et dureté du diamant. » YS III.46.

Sandra Smets

*Chargée de recherches du FRS-FNRS
Université catholique de Louvain*

Vincent Destoop

*Docteur en sciences appliquées
Président ABEPY*

³ Triade concentration, méditation et samādhi.

LE CORPS MÉDIATEUR DANS LE YOGA

Ysé Tardan-Masquelier, historienne des religions, chargée de cours à l'Université de Paris IV-Sorbonne, professeur à l'Institut catholique de Paris et directrice de l'Ecole Française de Yoga (Paris), explique la place qu'occupe le corps dans le yoga aux 4^{èmes} assises pastorales européennes.

Qu'est-ce qu'un «corps médiateur» ?

Je commencerai par éclairer mon sujet, non pas à partir d'une définition logique et univoque, mais à partir d'une contradiction qui surgit de la mise en rapport entre deux textes appartenant à la même tradition de sagesse, celle des Upanishads :

- l'Upanishad de l'Embryon : «Ce corps, en vérité, né du rapport charnel, développé dans l'enfer (de la matrice), sorti par le passage de l'urine, composé d'os, recouvert de chair, revêtu de peau, est empli d'excréments, d'urine, de bile, de phlegme, de moelle, de graisse, de cervelle et d'autres nombreuses ordures» (1).

- la Mundaka Upanishad : «C'est à l'intérieur de ce cœur, auquel aboutissent, comme les rayons d'une roue de chariot, tous les canaux du corps, que se trouve le Soi [...] Ce Soi réside dans l'espace à l'intérieur de la ville lumineuse du brahman [...] le Soi brillant et pur à l'intérieur du corps [...] il est là, dans la cavité du cœur» (2).

Comment une contradiction aussi criante est-elle possible ? Comment ne menace-

t-elle pas la cohérence d'une anthropologie ? Je crois que nous pouvons répondre à cette question en disant que ces deux textes - il y en a bien d'autres qui leur ressemblent - ne doivent pas être affrontés l'un à l'autre, mais placés dans une perspective dynamique. Leur opposition dessine un parcours, un processus de transformation : on va de l'un à l'autre.

Pour la culture hindoue, et plus spécialement pour le yoga, on chemine d'un corps brut, plein, opaque vers un corps travaillé, évidé de l'intérieur, éclairé à partir de son centre. C'est ce travail, cette construction - qui est aussi bien une déconstruction - du corps qui justifie la discipline du yoga.

C'est ce travail qui produit de la médiation. Il y a à rappeler tout simplement que «médiation» vient de «medium», le «milieu». Le corps que l'on a, que l'on hérite, qui nous échoit est un corps sans «milieu», il n'a pas de centre ; il est «rempli», «plein» au mauvais sens du terme, saturé. Le corps que l'on devient par la pratique du yoga est un corps que l'on allège, qui se creuse, qui laisse exister de l'espace à l'intérieur de lui, espace du souffle, lieu du cœur. Il se structure, se

sculpte, laisse place au «vide médian», il se centre. Dans ce corps travaillé, les énergies circulent, convergent, permettent une mise en relation du haut et du bas, de la droite et de la gauche, de l'intérieur et de l'extérieur, d'une identité et d'une altérité, de soi et de l'autre : c'est cela que j'appelle un « corps médiateur ».

Il y a donc là «deux corps», ou plus exactement deux dimensions du corps : une dimension concrète, charnelle, le «corps dense» et une dimension qui signifie pour autre chose, que nous appelons souvent «corps subtil», mais que je préfère appeler «corps de signe(s)» ou «corps signifiant», qui traduit exactement l'expression sanskrite *linga sharira*. La tradition indienne distingue même une troisième dimension, qui ne s'incarne pas, qui constitue en quelque sorte l'archétype, l'idée - au sens quasi platonicien - du corps, et qu'elle appelle «corps causal» ; je la laisserai de côté dans mon propos.

Préhistoire du yoga : le concept «corps» dans le Veda

La double dimension du corps dans la discipline yogique ne surgit pas de rien ; elle prend sa source dans de très anciennes conceptions védiques sur lesquelles il me paraît intéressant de faire un rapide retour.

1) D'abord, le concept « corps » y a une extension beaucoup plus large que chez nous. Les exégètes des Veda parlent du «corps» du sacrifice, du «corps» de la Parole, des «corps» des dieux, du «corps cosmique (celui du Purusha)», du «corps social (celui du dharma distribué en varna, en classes hiérarchisées)». A la fois littéral et métaphorique, leur discours entend concilier deux aspects contradictoires : «Dire d'une entité qu'elle a un corps, c'est dire simultanément qu'elle est légi-

timeusement une et légitimement multiple et que les rapports entre cette unité et cette multiplicité sont eux-mêmes organiques. C'est signaler que l'entité est susceptible légitimement de conserver son unité alors qu'on la fragmente et susceptible de division alors qu'elle est réunie» (3). En ce sens, est «corps» ce qui fait carrefour de l'un et du multiple. Nous avons un écho affaibli de cette sémantique quand nous usons du terme latin *corpus* pour désigner un ensemble cohérent et diversifié de textes ou quand nous parlons d'un corps de doctrine. Le corps dans le Veda ne fait donc pas référence d'abord, comme chez nous, à la notion d'individualité, mais à celle de structure organique et articulée. En ce sens, des réalités abstraites ont un «corps». Ainsi est-il possible de dire, sans qu'il s'agisse d'une métaphore poétique, que «le sacrifice est le nombril du monde» (4), ou bien que le rite mal accompli présente des lésions ; le *Taittîriya Brâhmana* énumère, par exemple, les mesures à prendre pour «suppléer à ce qu'il y a de déchiré dans le sacrifice, ce qu'il y a de blessé, de luxé» (5). Mais ce n'est pas tout : entre les différents «corps», celui des dieux, celui du cosmos, celui du rite, il y a un rapport homothétique, du fait même qu'ils sont des corps. Il y a une « mise en écho ». Chacun résonne avec les autres ; ainsi ce qui est réparé, purifié ou créé sur l'aire limitée du terrain sacrificiel répare, purifie ou crée du nouveau pour l'univers ; en ce sens, le sacrifice est bien «le nombril du monde». A travers le concept «corps», s'exprime une seule structure à plans multiples, en interactivité les uns avec les autres. La singularité de cette pensée védique rend compte de faits ultérieurs : par exemple, que, dans la *Bhagavad Gîtâ*, Vishnu se révèle à Arjuna comme le corps ultime qui contient tout, hors duquel il

n'est rien : «O Dieu, je vois en ton corps tous les dieux aussi bien que les divers êtres» (XI, 16) ; ou que, dans les yogas tantriques, le corps individuel soit homologué au corps cosmique : «en vérité, tout corps est l'univers», affirme le Nirvāna Tantra.

2) Le Veda connaît un scénario rituel appelé dīkshā, «initiation», dont le but est d'expérimenter l'immortalité ou la vie divine. Pour y accéder, le candidat doit commander à son profit une séquence liturgique, grâce à laquelle les brahmanes officiants vont le transformer. A travers toute une série de gestes et de symboles, ils vont lui fabriquer un corps rituel par lequel il pourra monter chez les dieux, et qu'il va leur offrir, se donnant lui-même en victime sacrificielle. Encore faut-il que, lors de ces incursions programmées dans une autre dimension, le voyageur laisse son corps humain en dépôt et en gage aux prêtres. Sinon, son ascension deviendra à une errance sans retour. Il devra, pour récupérer son identité habituelle, payer des honoraires à ceux qui ont veillé dessus. Tel est le sens profond de la rémunération des officiants dans le cadre de ce type de rites (6).

Nous voyons bien ici qu'il y a deux corps : un corps normalement incarné, et un corps fabriqué, construit par le sacrifice et pour le sacrifice. Cela explique évidemment l'origine de la double dimension du corps dans l'hindouisme classique et dans le yoga.

Le corps et le Soi dans les Upanishads

Les Upanishads introduisent une réinterprétation du Veda. L'action rituelle n'est plus, désormais, le seul moyen d'entrer en relation avec les dieux et de gagner une immortalité discontinue, précaire ou différée dans l'au-delà. On lui substitue la connaissance qui n'est pas une

somme de savoirs, mais une compréhension intuitive, à partir du cœur, qui est le siège de l'âtman ou «soi». «Non-né» et impérissable, l'âtman est l'absolu (brahman) qui s'incarne, qui migre à travers des individualités pourvues d'un corps et d'une personnalité. Il connaît toutes sortes de conditions, mais il ne se modifie pas. L'être humain porte en lui ce germe d'éternité. Le travail de conscience débute par la reconnaissance de sa présence. Il implique ensuite une ascèse psychologique intense, destinée à déjouer les pièges des fausses identifications. Car il est facile de considérer le soi comme un moi superlatif, pourvu de toutes les qualités et de tous les pouvoirs. Or l'âtman n'est pas «quelque chose», il n'est pas un «moi», il n'est «ni ceci ni cela», et le nom qu'on lui donne demeure purement indicatif. Ce que l'on dit de lui est toujours inadéquat, mais on peut le percevoir à travers ses manifestations : l'élan vital, le souffle, l'intelligence subtile. Il s'agit alors de se rendre plus transparent, moins multiple, moins attaché aux objets de désir. De laisser être le sujet véritable.

On pourrait croire que, dans cette perspective, le corps est dévalorisé : charnel, mortel, siège des désirs et des attachements, il pourrait faire l'objet d'un certain mépris, ou au moins d'une grande méfiance. Le sage pourrait avoir pour ennemi son corps, sur le chemin qui le conduit à se transformer. Or ce n'est pas ce qui se produit. Dans la plupart des Upanishads, le corps a une valeur éminente en qu'il donne un siège à l'âtman : le Soi, non-né et immortel, n'est pas du corps, mais, tant qu'il y a vie, il est dans le corps. La chair mortelle, dense et obscure, est évidée en son centre ; elle porte le secret d'une présence invisible : «Dans cette forteresse du brahman qu'est le

corps, un petit lotus forme une demeure à l'intérieur de la laquelle règne un petit espace». Là, dans ce lotus du cœur, repose «l'âtman pur de toute tache, qui ne connaît ni la vieillesse ni la mort, ni la peine, ni la faim, ni la soif» (7). «Comme des gens qui ignorent l'emplacement passent et repassent, sans le trouver, sur un trésor, de même toutes les créatures vivent jour après jour sans découvrir ce monde du brahman» (8).

Le corps, travaillé par l'ascèse, est donc un espace pour le Soi. Mais de plus, il indique un chemin, celui de l'individuation, il constitue la médiation existentielle nécessaire vers la connaissance métaphysique qui libère. Soumettre le corps au travail de l'intériorité devient alors une grande voie spirituelle : «C'est à l'intérieur du corps où le souffle est entré que ce Soi subtil doit être atteint par la conscience» (9). Divers mythes évoquent l'intérieur, le secret, la quête, et toute une anthropologie du corps «creux», qui s'évide à travers les pratiques du renoncement pour se révéler comme le contenant du divin. L'être humain a été créé avec des ouvertures vers l'extérieur, «c'est pourquoi on voit au-dehors, et non pas en soi-même. Mais un sage a scruté son âme, le regard tourné en lui-même à la recherche de ce qui ne meurt pas» (10). Dans cette rentrée en soi, l'être humain ne s'enferme pas ; au contraire, il bascule dans la dimension cosmique : «Aussi vaste que l'espace qu'embrasse notre regard est cet espace à l'intérieur du cœur [...] le ciel et la terre y sont réunis, le feu et l'air, le soleil et la lune, l'éclair et les constellations» (11). Comment mieux dire que le corps est médiateur ?

Dans cette culture qui pense l'univers comme un grand corps, on envisage inversement le corps humain comme un cosmos intérieur. Alors, entre le corps du

monde et le monde du corps, il y a résonance et réciprocité, comme il y a dualité entre le brahman, l'Être universel, et l'âtman, le Soi individuel.

Le corps du yogi

C'est seulement à partir de cet héritage culturel que peut vraiment se comprendre la dimension corporelle dans le yoga, sinon on risque de rabattre cette discipline sur une simple gymnastique. Je voudrais évoquer rapidement ici trois points : la posture, la respiration et la notion d'ascèse. La posture, tout d'abord. Nous avons pris l'habitude de dire «faire des postures». Mais âsana est une expérience avant d'être un exercice, elle vise un état. Manière de se poser plutôt que d'agir, «laisser-être» plutôt que «vouloir-faire», ce travail sort du cadre de nos repères communs où le corps est toujours utilisé, instrumentalisé pour un but - quel qu'il soit : performance, santé, efficacité au travail, beauté, etc. A notre grand étonnement, les Yoga sûtras ne décrivent aucune posture ; en réalité, ils se contentent de situer la pratique dans un champ sémantique où la question fondamentale est la réconciliation des dualités inhérentes à la condition humaine. Ils disent seulement âsanam sthira sukham : la posture réalise l'union des opposés, la stabilité et la fluidité, la rigueur et la souplesse, etc. Ils n'abordent aucunement les questions techniques, ils ne prennent pas position sur un objectif d'efficacité qui tendrait à la belle posture, à une expression parfaite du corps. En ce sens, la posture est pure présence à soi-même et elle est la médiation indispensable à travers laquelle cette présence est aussi en relation avec les autres et le cosmos. Bien entendu, on comprend que cela se travaille et qu'en fait les 84.000 (!) postures inventées par les yogis, en particulier tantriques, sont des exercices particuliers qui ont des

buts spécifiques, limités - renforcer, assouplir telle région du corps, restaurer telle fonction. Mais on comprend aussi que tout cela n'a de sens qu'en préparation à la posture royale, l'assise «stable et agréable», dans laquelle on est simplement, dépouillé de toute tension vers un but, libre de tout impératif d'amélioration ou de réalisation. C'est bien cela que Patanjali désigne quand il dit *âsanam sthirasukham*.

Quant à la respiration, elle mérite une réflexion analogue. Son rythme binaire inspir-expir, la communication qu'elle produit naturellement entre intérieur et extérieur en ont fait un merveilleux symptôme de la condition d'être incarné. Le travail du yoga va consister d'abord à la libérer de ses conditionnements affectifs, de sa soumission à l'émotionnel, de l'instabilité du mental. Les Upanishads avaient déjà bien repéré tout l'intérêt de la chose : «Comme un oiseau attaché par un fil vole de droite et de gauche et, ne trouvant nulle part où se poser, finalement se réfugie à l'endroit même où il est lié, de même le mental, après avoir volé de place en place, ne trouvant nulle part ailleurs où se fixer, se réfugie dans le souffle» (Chândogya VI, 8, 2). Mais ce n'est là qu'une première étape, même si elle est essentielle en ce qu'elle permet la pacification de la conscience et l'accès aux états méditatifs. Ce qui est plus important encore pour le yogi, c'est de découvrir, à travers la fonction respiratoire, la présence du «souffle» (*prâna*). La respiration réflexe, quand elle devient consciente, permet d'expérimenter que nous sommes traversés, parcourus, animés par le souffle. Cela change tout : au lieu de prendre de l'air, de le garder, nous le recevons et le laissons nous habiter. Nous devenons des instruments de musique, des caisses de résonance : le corps n'est plus rempli, saturé, il s'est

laissé évider, creuser, et le souffle peut y circuler. Ce sentiment contemporain rejoint de très vieilles conceptions, que le yoga indien n'a jamais oubliées. Tout à l'heure, je rappelais que le yoga est né dans une culture où le corps du monde et le monde du corps sont conçus comme analogues : avec le souffle, se révèle un continuum du vivant entre les deux. *Prâna* irrigue de manière invisible l'un et l'autre, le cosmos et le corps humain.

« Hommage au souffle

qui régit l'univers entier [...]

Lorsque le souffle a fait pleuvoir

Pour féconder les plantes

Arrosant la vaste terre,

Les troupeaux mugissent de joie [...]

Et les plantes mouillées de pluie,

S'entretiennent avec le souffle :

«tu as étiré notre durée de vie !

tu nous as parfumées !» [...]

Je te salue, souffle,

Quand tu suscites l'expir ;

Je te salue, souffle,

Au moment de l'inspir [...]

Ce corps qui m'est si cher,

Il est à toi, souffle de vie ! » etc. (12)

Remarquons simplement ici que cette découverte se fait dans le corps charnel, ou plutôt à travers celui-ci : là encore, nous rencontrons cette notion de corps médiateur. Je terminerai par quelques remarques sur l'ascèse du yoga. Le mot «ascèse» charrie avec lui des représentations de maîtrise, de mortification, de violence même qui ne sont pas absentes de certaines formes de yoga en Inde ancienne et contemporaine. Il a déjà une meilleure résonance quand on le rapporte à son étymologie grecque *aiskêsis*, «l'exercice». Mais le mot sanskrit nous fait bifurquer vers d'autres pistes qui donnent à voir, en-

core une fois, non pas l'opposition, mais la mise en perspective entre le corps de chair et le «corps de signes». Les yogis parlent en effet de tapas, littéralement la «cuisson» du verbe TAP- «chauffer, cuire», pour désigner leur ascèse. Si nous en avons le temps, il faudrait mettre cela en relation avec le rite védique de confection du corps sacrificiel dont j'ai parlé pour commencer : ce rite s'appelle en effet dīkshā, qui vient d'un verbe DAH- «cuire»; mais le sanskrit nous donne aussi pakti, «la maturité (spirituelle)», qui vient de PAC-, «chauffer». Le travail du yoga chauffe et cuit le corps charnel, il le dessèche peu à peu, lui fait perdre son «humidité», le «réduit», le concentre. C'est pourquoi on dit que les grands yogis n'ont pas besoin d'être incinérés, comme le sont les gens du commun : ils sont déjà «cuits» par le yoga. Or comme le remarque un proverbe populaire - les Indiens ont eu aussi leur La Palisse ! - «ce qui est cuit ne peut plus jamais être cru». Tapas veut bien dire d'abord «cuisson», mais il implique aussi une transformation irréversible, créatrice d'un développement, d'une forme, d'une vie nouvelles. C'est un terme profondément polysémique : on le trouve associé à la création du monde par les dieux (du tapas de Prajâpati sort le cosmos) ; à la gestation de l'embryon (abhitap-, «couvrir») ; à la cuisine, bien sûr ; à la brûlure du désir, à l'échauffement dans la relation sexuelle (rappelons que la conception d'un enfant mâle est assimilée à un sacrifice) ; aux effets énergétiques des exercices du yoga...

En définitive, le corps qui peut être médiateur est celui qui a subi cette cuisson transformante. Seulement, l'opération autrefois accomplie par le rite védique est devenue une sagesse consciente, où les individus sont en position active et développent leur vie spirituelle.

Notes

1. Maitry Upanisad, III, 4
2. Mundaka Upanishad II, 2, 6-7 ; III, 1, 5 et 7
3. M. Angot «Les corps et leurs doubles. Remarques sur la notion de corps dans les Brâhmana», in Images du corps dans le monde hindou, V. Bouiller et G. Tarabout éd., CNRS Editions, Paris, 2002, p. 128
4. Vâjasaneyi samhita 23, 62 trad. M. Angot, ibid, p. 132
5. Taittiriya-samhita I,7,3,1; trad. Charles MALAMOUD in Madeleine BIARDEAU et Charles MALAMOUD Le sacrifice dans l'Inde ancienne, EHESS, Louvain-Paris, Peeters, 1996, p.166
6. Pour plus d'informations, il faut lire l'analyse magistrale de Charles Malamoud «Terminer le sacrifice. Remarques sur les honoraires rituels dans le brahmanisme», op.cit. en particulier p.p. 190-197
7. Chândogya Upanishad VIII, I, 1-5
8. Ibid. VIII, III, 2
9. Mundaka Upanishad III, I, 9
10. Katha Upanishad IV, 1
11. Chândogya Upanishad VIII, I, 3
12. Trad. complète Jean Varenne «Hymne au souffle», Revue française de Yoga, ed. FNEY, n°23, août 2003, p. 162-164

Ysé Tardan-Masquelier

Cet article a été publié dans le Bulletin des Voies de l'Orient n°108 de juillet 2008 à l'occasion des 4^{èmes} pastorales européennes.

NOTRE PENSÉE N'EST PAS MAGIQUE, ELLE EST PUISSANTE

Dans la posture, pour favoriser l'étirement d'une partie du corps, je viens expirer à cet endroit, expirer le plus consciemment possible pour accompagner le mouvement.

L'air ne va cependant jamais ailleurs que dans mes poumons. Seul l'oxygène est transporté par le sang pour alimenter chacune des milliards de cellules qui me constituent.



En me proposant de diriger mon expiration vers l'étirement, j'offre un support à mon mental pour l'aider à se concentrer. J'entre alors dans un des paradoxes du yoga : plus je me concentre, plus je me détends. Et ma respiration qui fait lien entre concentration et détente devient progressivement souffle.

Le processus physique d'étirement peut alors s'épanouir comme un baillement psychologique, comme une ouverture spirituelle.

A la sortie de la posture, les sensations du membre étiré sont plus variées, plus riches. Je le ressens plus vivant. La prise en compte de ces sensations développe ma conscience d'être. Le développement de la conscience affine ma perception des sensations... le cercle vertueux s'enclenche.

Caroline Petiaux

PRATIQUE : LE CORPS, RÉCEPTACLE DE L'ÂME

La séance de yoga suivante a pour but de mener le pratiquant petit à petit vers la méditation. Le travail sur le corps physique (asana) prépare la circulation de l'énergie (pranayama). En musant (bhramari, photo 21), nous nous intériorisons (pratyahara) pour glisser vers la concentration (dharana) et la méditation (dhyana).

V.D.



1. Centrage ou hommage à sa divinité d'élection.



2. A genoux, relâcher le bassin et laisser la colonne se révéler.



3. Inspir : monter la tête et creuser le dos (protéger les lombaires), expir : descendre la tête et bomber le dos.



4. Laisser le bassin descendre vers le talon droit ; redresser le tronc en montant le sternum vers le ciel.



5. Tourner autour de la colonne, la tête termine la torsion. Veiller à ne pas comprimer la cage thoracique.



6. Tourner le pied gauche (jambe avant) de 90° vers l'extérieur, le pied droit légèrement vers l'intérieur. Amener le nombril vers la hanche droite. Relier le bassin aux pieds, le bassin à la tête et le thorax aux mains.



7. Amener le genou gauche (avant) au dessus du pied, étirer le côté droit (en haut) du corps.



8. Pieds parallèles, jambes étirées, dos plat, cage thoracique ouverte.



9. Enfoncer le centre des paumes dans le sol, éloigner les épaules des mains et le bassin des épaules. Etirer les jambes si le tronc est ouvert.



10. Laisser le corps se déposer sur la terre. Ecouter le corps.



11. a) A genoux, tronc vertical, placer les poings dans les plis de l'aîne ; b) incliner le tronc vers l'avant, sentir le massage du bas du ventre avec la respiration.



12. Déposer la colonne sur un bolster ou une épaisse couverture roulée ; ouvrir les plis de l'aîne et laisser tomber les épaules.



13. Pousser les fessiers dans le sol et étirer la colonne, enfoncer le creux des genoux dans le sol, relâcher les chevilles.



14. Amener le corps dans un seul axe jambres-tronc-tête.



15. Pousser les fessiers dans le sol, faire grandir la colonne et la laisser se tordre comme un torchon.



16. Déposer la nuque et les épaules sur le sol, relâcher les fessiers et les jambes.



17. Laisser partir la jambe droite vers l'arrière, garder l'axe colonne-jambe gauche. Tonique dans les jambes



18. Garder le dos plat et tourner dans les hanches. Ensuite revenir sur le dos et écouter le corps.



19. Inspir : monter les bras, expir : laisser tomber les bras, mains aux épaules, coudes vers le bas. Respirer par le nez. 3 séries de 20.



20. Boucher narine droite avec pouce, inspir narine gauche, boucher narine gauche avec annulaire, expir narine droite; inspire narine droite, expir narine gauche, etc. Terminer par expir narine gauche.

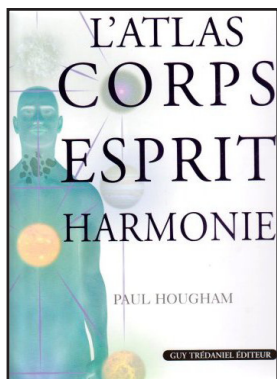


21. Boucher les oreilles avec les index et muser. Entrer dans la vibration et laisser l'esprit s'absorber intérieurement. 3 fois.

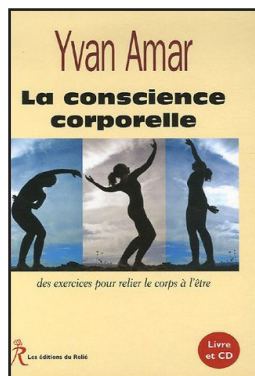


22. Position assise confortable, orienter l'esprit vers le support de son choix : p. ex. divinité d'élection, point entre les deux sourcils, lieu du cœur. Eventuellement placer extrémité du pouce sur extrémité de l'index et allonger les trois autres doigts.

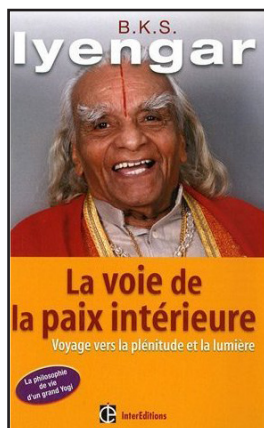
POUR ALLER PLUS LOIN, OU AUTREMENT



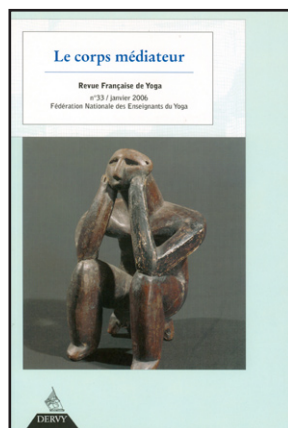
Hougham P.
L'atlas corps-esprit harmonie
Guy Trédaniel Editeur, 2007
Point fort : le corps et l'esprit dans la science et les traditions du monde.



Amar Y.
La conscience corporelle
Le Relié, 2006
Point fort : l'enseignement spirituel à travers le corps, méditations corporelles guidées. Avec CD.



Iyengar B.K.S.
La voie de la paix intérieure
InterEditions-Dunod, 2007
Point fort : philosophie du yoga nourrie de toute l'expérience d'Iyengar avec comme fil conducteur les koshas.



Ouvrage collectif, sous la direction d'Ysé Tardan-Masquelier
Le corps médiateur, Revue Française de yoga, n° 33, janvier 2006, Dervy
Point fort : collection d'articles interdisciplinaires produits lors d'un week-end de réflexion sur le corps.