

## ENTRETIEN AVEC ERIC GOMES



*Dès l'âge de 10 ans Eric Gomes place tous les jours son corps dans des postures de yoga ignorant qu'il s'agit de yoga. A 16 ans, grâce à l'amie de son frère, il découvre le livre « Sport et Yoga » de S.R. Yesudian, qui plus tard deviendra un de ses maîtres. En 1958 il devient élève de Guru Natarajan de Bangalore qui l'introduit au vedanta. Ensuite il approfondit sa pratique de yoga postural et philosophique avec entre autres Rama Polderman, Nil Hahoutoff, Jean Klein,...*

*Eric Gomes est un des pionniers du yoga en Belgique. Il est un des premiers chercheurs belges à mener une étude sur le hathayoga au niveau universitaire. Après André van Lysebeth, il a occupé la présidence de la Fédération Belge de Yoga et a participé activement à des formations d'enseignants aussi bien en Belgique qu'en France et en Allemagne. Il a été professeur d'anatomie et biomécanique à l'Institut Supérieur de Kinésithérapie à Gand et professeur de gestion du stress et méthodes de relaxation à la V.U.B. Il a aussi été chargé de cours au Polarity Institut de Zürich.*

### **Quel était ton sujet de doctorat et qu'en as-tu conclu ?**

Pendant la période où j'étais assistant à l'Institut Supérieur d'Education Physique et des Sports de la faculté de médecine de l'Université de Gand, j'ai pu réaliser une étude biomécanique sur le *hathayoga*. Grâce à l'électromyographie, j'ai pu mesurer le potentiel électrique des muscles pendant la pratique du yoga. Par la méthode que nous avons développée dans notre laboratoire, j'ai pu analyser le mouvement durant la prise de la posture de yoga aussi bien qu'en tenant la posture. Il y avait deux groupes sur lesquels j'ai effectué ces recherches. Le premier groupe était constitué d'une quinzaine de

*yogis* avec entre autres André van Lysebeth et le père Déchanet. Comme groupe témoin j'ai pris des étudiants de l'Institut Supérieur d'Education Physique et Sports de l'Université de Gand. Les étudiants avaient au maximum trois ans de pratique de yoga. J'aurais d'ailleurs dû prendre un groupe témoin vraiment neutre et pas de futurs enseignants en éducation physique car ils étaient beaucoup plus relaxés qu'attendu. Néanmoins les résultats musculaires entre les deux groupes étaient différents de façon significative. Chez trois *yogis* - entre autres van Lysebeth - les résultats étaient frappants : ils démontraient une musculature encore plus détendue que celles des autres *yogis*. Tous les trois avaient plus de vingt ans de pratique de yoga et avaient également une pratique régulière de méditation, ce qui n'était pas le cas des autres personnes de ce groupe. Je n'ai pas pu déceler si leur état de décontraction était dû à la méditation, à leur pratique de *hathayoga* ou aux deux.

### **Qui faisait partie du jury ? Des médecins ? Des philosophes ?**

Uniquement des médecins. Le jury était constitué de cinq membres qui à ce moment-là n'ont certainement pas accepté le yoga comme tel. Mais puisque mon travail scientifique était correctement effectué et élaboré, ils ne pouvaient faire autrement qu'accepter ma thèse de doctorat. Il est remarquable qu'actuellement un prof de dermatologie donne des cours de yoga à la fac de médecine de l'Université de Gand. Les temps ont changé. Pendant mon mandat à l'université, j'ai fait en réalité le travail pratique de deux doctorats. En effet, j'ai préparé un doctorat sur la respiration - mon promoteur était d'ailleurs pneumologue - mais après trois années de travail intense, il me manquait plusieurs appareils de mesure essentiels pour achever mon étude respiratoire. J'aurais tant voulu aller consulter les chercheurs Delhez et Petit à Liège, que je connaissais par la littérature. Ils ont mené des recherches approfondies sur la respiration mais puisque mon mandat était limité, le temps me manquait pour les rencontrer. Pendant cette période, je me suis concentré sur les mesures classiques comme le volume respiratoire, le

'Tiffenau'<sup>1</sup>, etc... Ni les méthodes, ni les appareils étaient suffisamment sensibles et le résultat était qu'il n'y avait pas de différence significative entre les *yogis* et le groupe témoin. La déception de mon prof était grande et c'est à ce moment-là que j'ai décidé de changer de cap et de faire une autre étude biomécanique, notamment sur les postures de yoga. Il n'y a qu'une partie de cette première étude qui est restée dans ma thèse finale. La partie consistante de l'étude biomécanique a été menée les deux dernières années de mon mandat et j'ai pu défendre ma thèse de doctorat juste à temps.

### **Qu'est-ce qui t'a amené au yoga?**

Quand j'étais petit, je faisais chaque jour quelques postures de yoga classiques, sans savoir que c'était du yoga. Je dispose encore de quelques photos à l'âge de dix ans faisant du yoga. A seize ans, la fiancée de mon frère m'a dit : « Ce que tu fais, c'est du yoga. Tu dois lire le livre de S.R. Yesudian. » C'était le fameux livre bien connu dans le temps « Sport et yoga<sup>2</sup> ». A un certain moment Yesudian écrit : « Mettez-vous en lotus. » Et comme j'avais fait beaucoup de vélo, je n'étais pas capable de me mettre en lotus (rires). Je me suis dit : « Je suis trop vieux pour faire du yoga. » J'ai alors arrêté mais heureusement après quelques semaines j'ai repris ma pratique journalière.

### **Tout seul, sans livre ?**

D'abord, j'ai continué à faire du yoga avec le livre de Yesudian et cela me satisfaisait à ce moment-là. Surtout, je n'ai jamais fait de yoga en pensant qu'un jour je donnerais des cours. Ma pratique personnelle me suffisait, mais à ce moment-là donner un cours de yoga aurait été beaucoup trop lent pour moi. Je préférerais pratiquer et enseigner des sports violents et durs comme le basket, le volley, le handball, le kayak, l'escrime, l'escalade, la spéléo,... Ce sont tous des sports où on va jusqu'au bout de ses forces. Ce n'est que plus tard que j'ai compris

---

<sup>1</sup> Rapport entre le volume expiré en 1 seconde et le volume actif des poumons. Doit être supérieur à 80 % ; dans le cas contraire, il y a déficience respiratoire.

<sup>2</sup> Publié aujourd'hui sous le titre « La santé par le *hatha yoga* » aux éditions Ambre (NDLR).

que pour donner des cours de yoga il fallait une assiduité, comparable à l'exigence sportive. En 1959, j'ai rencontré mon premier maître de yoga philosophique et de *vedanta*. Guru Natarajan est venu à Gand et pendant six mois il a vécu chez la famille Gevaert à Latem Saint Martin. La famille Gevaert a fondé la firme 'Lima' qui produit la nourriture macrobiotique. Guru Natarajan est venu plusieurs fois en visite chez moi à la maison. Il me disait : « Eric, le yoga que tu fais n'a pas de sens. *That breathing is of no use*. Il ne faut pas faire des *asanas* et du *pranayama*, il faut apprendre le *vedanta* et la philosophie du yoga et ensuite l'enseigner à tes élèves. C'est ça le plus important. » J'étais bouche bée. Qu'est-ce que j'avais à lui répondre?... Mais heureusement j'ai continué ma pratique. Quelques années plus tard, Guru Natarajan est revenu en Belgique et m'a dit : « En fin de compte, je pense que tu as raison. Si tu veux donner des cours de yoga en Belgique il faut d'abord faire les exercices de *hathayoga* et puis élaborer le côté spirituel. » Cette confirmation de ma démarche était de la plus haute valeur car à ce moment j'avais déjà quelques élèves. Pendant cette période il me demandait : « J'ai mal au dos, est-ce que tu peux faire quelques chose pour moi ? Qu'est-ce qu'il faut que je fasse, y a-t-il des postures de yoga que je puisse faire ? » (rires).

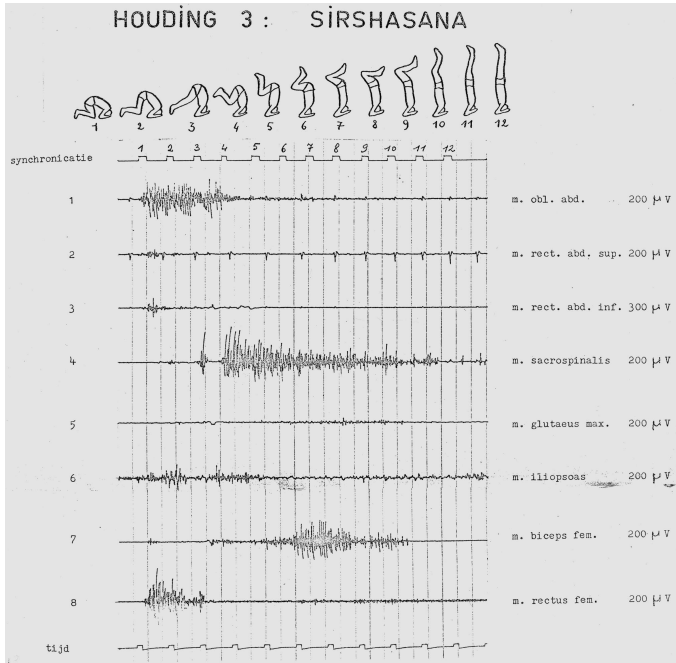
### **A partir de quand as-tu enseigné le yoga ?**

A partir du 23 novembre 1962 – j'ai recherché la date. Quelques amis me disaient : « Tu es professeur de gymnastique et tu fais toi-même du yoga. Pourquoi tu ne nous donnerais pas des cours de yoga ? ». Je n'en avais pas envie du tout car comme je l'ai dit, un cours de yoga était beaucoup trop lent pour moi. Mais, c'étaient des amis qui me le demandaient et j'ai fini par accepter. Un ami a amené un autre ami et ainsi de suite. Après un an j'avais septante deux élèves car je n'avais de la place que pour huit personnes.

### **Tu donnais neuf cours par semaine alors ?**

Oui. C'était le début de la première année. Ensuite j'ai loué une salle dans un centre sportif de la ville de Gand. En 1964, quatre ans après la fin de mes études, un prof d'université m'a invité à donner une conférence sur le yoga à l'Institut d'Education Physique et des Sport de l'université de Gand. Cela eut une double conséquence : à partir

de ce moment j'ai commencé à donner des cours de yoga à l'université et quelques mois plus tard un autre professeur m'a invité à devenir son assistant.



**Figure 1 :** Mesure du potentiel électrique des muscles du bassin dans la posture sur la tête. 1. obliques de l'abdomen, 2. grands droits (partie supérieure), 3. grands droits (partie sous le nombril), 4. musculature de la gouttière (niveau lombaire), 5. grand fessier, 6. psoas iliaque, 7. biceps fémoral, 8. droit antérieur. Le potentiel est à 200 microvolts dans tous les muscles. Les dessins (en haut) suivent la synchronisation (en bas). Au début de la prise de la posture, on voit une réaction dans les obliques de l'abdomen (1), dans le psoas iliaque (6), dans le droit antérieur (8) et une action légère dans les grands droits (2 + 3). L'action de tous ces muscles est normale pour permettre la flexion initiale des hanches. Lorsque les jambes sont levées, la musculature de la gouttière (4) provoque la rétroversion du bassin et l'action des biceps fémoraux permet une extension de la hanche. Apparemment le psoas iliaque stabilise la position du bassin. Une fois dans la posture même (position 12 de la synchronisation), il n'y a qu'un faible potentiel d'action dans les muscles, ce qui prouve que les muscles considérés sont relâchés.

### **C'est quoi pour toi le yoga ?**

Dans cette première période de ma vie, le yoga avait plutôt une signification physique. Maintenant par contre, le yoga est devenu un art de vivre, un vrai chemin spirituel. J'étais intéressé par la philosophie et la spiritualité, mais le yoga était d'abord une pratique physique. Ce n'est qu'en donnant des cours que petit à petit j'ai évolué vers la spiritualité. En 1963 je suis allé en Suisse chez Yesudian. C'est lui qui a le plus influencé ma façon de donner cours. A côté de son enseignement il donnait beaucoup d'explications spirituelles. C'est surtout par son influence que j'ai commencé à changer de direction.

### **Est-ce que tu as un maître ?**

Oui et non. C'est-à-dire que j'en ai eu plusieurs, et des enseignants de la plus haute qualité. Il y a eu Jean Klein, qui enseignait un yoga merveilleux, le yoga du Cachemire. Il y a aussi eu Nil Hahoutoff. Je l'ai d'abord connu comme collègue lorsque je donnais cours à l'Ecole Française de Yoga à Paris. Ensuite nous sommes devenus de bons amis. Ensemble, avec André van Lysebeth et Gérard Blitz, nous avons travaillé sur le programme minimum européen<sup>3</sup> et nous avons été très déçus, Nil aussi bien que moi, que le côté anatomie et physiologie ait été si réduit. C'était dommage, car un instructeur de yoga a une grande responsabilité envers ses élèves et une connaissance suffisante du corps humain est absolument nécessaire. J'ai aussi suivi quelques séminaires avec Rama Polderman, qui a créé le « *Stichting yoga vedanta* » aux Pays-bas. En fin de compte, je considère Oscar Marcel Hinze, un Néerlandais, professeur de mathématique et de physique, comme mon maître en philosophie du yoga. Dans sa jeunesse il était protestant. Il a quitté le christianisme et a commencé à étudier le yoga, l'hindouisme et le bouddhisme. A plusieurs niveaux, il a fait des découvertes formidables. A partir des résultats de son étude approfondie il a pu démontrer le rapport ésotérique entre le bouddhisme, le christianisme et le yoga.

---

<sup>3</sup> Aujourd'hui appelé programme de base européen (NDLR).

**Crois-tu en la santé parfaite par le yoga ?**

Je dirais plutôt oui, mais tout dépend de la façon et de l'esprit avec lesquels on pratique le yoga. En plus nous sommes des occidentaux et devons nécessairement adapter notre pratique à notre société et nos possibilités biologiques. Nous ne sommes pas des orientaux. Le yoga que nous connaissons est d'origine hindoue. Dans les années septante, j'avais même une salle pour faire des *kriyas*, des purifications. Mais les gens n'étaient pas du tout ouverts à ces techniques. Je les ai arrêtées. Donc j'enseigne plutôt un yoga accessible à tout le monde, avec des adaptations individuelles si nécessaires. Si un élève n'est pas capable de faire certaines postures ou même pas capable du tout de faire du yoga, il continue quand même à venir au cours, uniquement pour la philosophie et aussi pour l'énergie du groupe. Notre façon de travailler dans notre asbl a eu comme résultat que nous n'avons jamais eu d'accident. Par contre au début, moi-même je me suis plusieurs fois fait mal en pratiquant du yoga. Je me disais alors : « Cela m'est arrivé pour que je ne fasse pas les mêmes erreurs avec mes élèves. »

**La scission de la Fédération Belge de Yoga en une branche néerlandophone et une francophone a-t-elle un sens ?**

André van Lysebeth était le premier président de la Fédération Belge de Yoga. En 1974 je lui ai succédé et j'étais donc le second président d'une fédération encore vraiment belge et unie. Ensuite Solange De Meyer a pris le relais. Elle n'a malheureusement pas pu s'opposer à cette tendance à diviser la Fédération Belge de Yoga en deux fédérations. Suite à mon intervention à l'assemblée générale, on a pris la décision de garder une coupole qui aurait dû préserver les liens entre les fédérations francophone et flamande. Mais les deux conseils d'administration n'ont jamais exécuté ce que l'assemblée générale avait décidé. Pas que je sois tellement unioniste, mais pour moi la Belgique est une réalité. Ce n'était pas à nous de faire de la politique, car nous étions tous amis, même de très bons amis. Pourquoi diviser au lieu de partir de la situation réelle au sein même de la fédération ? Il y avait en effet parfois des difficultés linguistiques, c'est certain. Mais maintenant je me demande si c'était vraiment la différence de

langue qui nous divisait. Il y avait d'autres divergences en jeu qui n'avaient rien à voir avec la question linguistique. On y a seulement trouvé le moyen de diviser la fédération. Les conseils d'administration n'ont pas respecté cette décision, ce qui est en réalité illégal. Donc, depuis ce jour-là il y a deux fédérations, soit disant « belges ». Les deux fédérations m'ont toujours demandé de les rejoindre, ce que j'ai refusé. Ma position était claire et je leur ai dit : « Aussi longtemps que vous ne créez pas la coupole au-dessus des deux fédérations, je ne reviendrai pas. » Et je ne suis jamais revenu. On aurait pu faire un procès aux dirigeants des deux fédérations, mais ce n'est pas mon genre. Ce que je regrettais surtout c'est, sans le vouloir, d'avoir créé les circonstances de cette séparation. En effet, lorsque j'étais président de la fédération de yoga, j'ai tout fait pour que les diplômes de formation des professeurs issus de notre fédération soient officiellement reconnus. Il fallait donc faire reconnaître notre fédération par l'ADEPS, le BLOSO et le comité olympique, ce que j'ai obtenu. Mais, le BLOSO et l'ADEPS ne voulaient donner de l'argent ou reconnaître des diplômes qu'à la condition d'avoir une fédération flamande et une fédération francophone. C'est en croyant bien faire, en voulant faire reconnaître le yoga et les diplômes de la fédération unie, que j'ai moi-même rendu de cette séparation possible. Par contre, la coupole nous aurait épargné une séparation complète.

### ***Que penses-tu de l'ego des profs de yoga ?***

Le premier – et à ce que je sais l'unique – congrès international du yoga scientifique a eu lieu en 1970 à New Delhi en Inde. On m'a invité d'y présenter les résultats de mon doctorat. Tous les *yogis* célèbres du moment avaient reçu un billet de train pour se rendre à New Delhi. Il y avait Iyengar et toutes les grandes pointures. C'était marrant de les voir tous ensemble. Jamais dans ma vie je n'ai vu autant de gens avec un ego si grand qu'à ce congrès. Depuis ce jour-là je suis plus que persuadé que le yoga peut fortifier l'ego. Et dire qu'en yoga il faut soit disant tuer l'ego. Il est certain : psychologiquement parlant, si on veut refouler quelque chose de la conscience, ce que l'on repousse va commencer à vivre sa propre vie.



On crée un diable et un beau jour, au moment où on s'y attend le moins, ce qu'on a refoulé va non seulement occuper le champ de notre conscience mais va aussi en faire tout ce qu'il veut. Fini la maîtrise. Et c'est ce que j'ai pu constater à New Delhi. C'est la raison pour laquelle je conseille à chaque instructeur de yoga sérieux de bien étudier la psychosynthèse, une psychologie fondée par le psychologue italien Assagioli et qui respecte les principes de base du yoga.

Propos recueillis le 25 janvier 2006 par Vincent Destoop

ॐ ॐ ॐ

*Au moment où votre corps est dans une totale vacuité, lorsqu'il n'a plus de préhensivité, l'écoute ne se localise pas que dans l'orifice de l'oreille, mais tout l'espace dans lequel votre corporalité est étalée devient oreille ; c'est alors « entendement » : rien n'est entendu, aucun objet n'entend, il n'y a qu'entendement.*

Jean Klein, *La joie sans objet*