

## 50 MILLIONS DE YOGA ET MOI, ET MOI, ET MOI...

Je veux commencer le yoga. Comment trouver un prof ? Bien sûr, je cherche un "bon" prof, un "vrai". Je connais un(e) ami(e) qui pratique le yoga et l'accompagne pour essayer. Je peux aussi faire une recherche sur internet. Je trouverai facilement des noms ou bien une association de yoga fournissant une liste d'enseignants de ma région. Comment m'assurer de la qualité du cours si je suis débutant ? Qui est habilité à reconnaître un enseignant, un enseignement ou même une association de yoga ? Ces questions se situent au carrefour de la tradition et de la modernité, au confluent de l'Orient et de l'Occident. Avant de donner des éléments de réponse, commençons par un bref historique.

Le yoga est né en Inde. Les premières traces archéologiques sont des sceaux trouvés dans la vallée de l'Indus datant de 2700 ans avant notre ère et représentant Shiva en posture assise. Le yoga repose sur plusieurs textes comme les *yoga-sutra* de Patanjali, les *upanishads*, la *baghavad gita*, etc. Il est défini comme la maîtrise des fluctuations du mental (YS I.2) ou un état d'absorption réel de la conscience au-delà de la connaissance (*akshyopanisad* II.3). Il existe sous plusieurs formes : yoga de la dévotion, de la connaissance, de l'action, du corps,... et la forme de yoga la plus connue en Occident est une pratique du *hatha-yoga* adoucie et adaptée. Le yoga pratiqué chez nous est principalement basé sur les postures, le travail respiratoire/énergétique menant idéalement à la méditation.

Les premières traces du yoga en Occident remontent à l'antiquité. Par exemple en 326 av J.-C., Alexandre le Grand se rend en Inde et rencontre des yogis, qu'il appelle gymnosophes (ou sages nus) [1].

Mais sautons directement à l'époque contemporaine. Fin XIX<sup>ème</sup>, début XX<sup>ème</sup> siècle, le yoga est diffusé à travers deux mouvements contraires, l'un venant de l'Occident avec les néo-spiritualistes (théosophes, occultistes et spirites), l'autre venant de l'Orient avec le

courant religieux de l'Inde. Les premiers sont des synthèses de religions ou traditions. On y retrouve notamment Helena Blavatsky et Annie Besant pour la théosophie, le docteur Gérard Encausse, dit Papus, pour l'occultisme. Ceux-ci font connaître le yoga en traduisant les premiers les textes venus de l'Inde et en diffusant des concepts comme ceux de *karma* et de réincarnation. Le second mouvement est incarné par Vivekananda, moine élève de Ramakrishna, qui se fait remarquer au Parlement des Religions de Chicago en 1893. L'apport principal de Vivekananda est de simplifier le *vedanta* et ainsi de le rendre accessible à tous, quels que soit l'âge, le niveau d'instruction ou la culture [2]. Ces deux mouvements se rencontrent sur certains points, comme par exemple les *yoga-sutra* et la condamnation du *hatha-yoga*, mais sont en désaccord sur d'autres, comme par exemple le concept de réincarnation. Ceci est à l'origine de confusions qui perdurent encore aujourd'hui [3].

Le *hatha-yoga*, yoga de l'effort violent, n'a pas bonne presse en Inde. Traditionnellement, il est une préparation au *raja yoga*, le yoga royal. Dans les années vingt, on comptait moins de cinq *hatha-yogis* célèbres [4]. C'est par l'intérêt que l'Occident porte au corps, au bien-être et à la santé qu'il est redevenu populaire en Inde aujourd'hui. De plus, il a été adapté au public occidental. Certains vont même jusqu'à le qualifier de "*gnagna yoga*" [5].

## Reconnaissance des pères

Revenons un instant à nos questions. Comment trouver un prof de yoga ? Et qui est habilité à reconnaître un enseignant/enseignement ? Si l'on cherche un yoga traditionnel, on pourra se renseigner sur la lignée de l'enseignant. Par exemple, l'examen de la lignée de Swami Sivananda Sarasvati et Maharshi Mahesh Yogi (qui nous a quittés à 91 ans le 5 février dernier) nous fait remonter à Shankara, le grand vedantin du IX<sup>ème</sup> siècle. C'est un gage de qualité pour ceux qui pratiquent le yoga Sivananda ou la méditation transcendante, respectivement. Mais il n'est pas toujours possible de remonter à un représentant de l'Inde traditionnelle.

On peut dater la naissance du *hatha-yoga* "à la française" à 1936 avec la publication du livre *Le Hatha-yoga ou l'Art de vivre selon l'Inde mystérieuse* de Constant Kerneiz, Félix Guyot de son vrai nom (1880-1960). Le yoga y est présenté comme un art de vivre et non une voie spirituelle. Philosophe de formation, Kerneiz professe en tant que journaliste, astrologue, conférencier et écrivain. Il publie des articles pour des magazines féminins. En 1947, il écrit dans le journal *Elle* un article sur le *hatha-yoga* et lance ainsi le yoga pour femmes. La vie de Kerneiz est mystérieuse et on ne sait pas vraiment s'il a suivi un enseignement yoguique. La lignée est donc difficile à établir. En outre, Kerneiz dénature le *hatha-yoga* à trois niveaux : i) il en fait un art de vivre et non plus une préparation à la réalisation spirituelle, ii) *hatha*, signifiant force, violence, devient agréable et léger et iii) il n'y a pas de transmission régulière et le *hatha-yoga* est détaché de la tradition [6]. Pourtant, Kerneiz est à l'origine de beaucoup de techniques de yoga inventées en France.

Selon Silvia Ceccomori – qui a défendu une thèse de doctorat sur le yoga contemporain et fut présidente de la FIDHY<sup>1</sup> –, les techniques de yoga françaises ne sont pas des yoga ni des *hatha-yoga*. Par exemple, le yoga de l'énergie, codifié par Roger Clerc, remonte à Kerneiz via Lucien Ferrer. Ce dernier adapta le yoga de Kerneiz en y apportant des mouvements inspirés du *qi kong* et probablement en cherchant à adapter les postures de yoga à l'acupuncture chinoise. Son yoga était aussi inspiré des enseignements de ses maîtres (trois maîtres tibétains et Krishnamurti). Ferrer prétend que son enseignement a des origines tibétaines mais il n'existe pas de technique semblable au Tibet ni en Inde [7]. Quant à Roger Clerc, il suit l'enseignement de Ferrer et développe son yoga pour l'appeler yoga de l'énergie. Silvia Ceccomori poursuit avec d'autres techniques inventées en France et qui ne sont pas des yoga : le *yoga chrétien* du Père Déchanet, le *yoga pour bien portants* d'Eva Ruchpaul et la *gymnastique évolutive* de Nil Haoutoff [8]. Dur, dur à entendre pour les pratiquants de ces écoles. Mais il y en a pour tout le monde...

---

<sup>1</sup> Fédération inter enseignements de *hatha yoga* (France).

On pourrait croire qu'il suffit d'être indien et enseigner le yoga pour être à l'abri des critiques. Il n'en est rien. Tara Michaël taxe Desikachar, à l'origine de l'école *viniyoga*, de responsable de la superficialité de l'enseignement du yoga en France en éliminant les techniques les plus avancées du *hatha-yoga*. De plus, son commentaire des *yoga-sutra* est "vague, plein de contresens et de contrevérités, sans aucun rapport avec l'interprétation traditionnelle des *yoga-sutra* et avec l'inséparable commentaire qu'en fit Vyasa." [9]. Cette citation illustre bien un certain clivage qui existe entre les traductions des universitaires et celles des chefs de file d'une école [10].

### **A en perdre son sanskrit...**

On peut aussi combiner les critères de l'Orient et de l'Occident. La lignée à laquelle appartient Maharshi Mahesh Yogi nous fait remonter à Shankara. Mais la méditation transcendante qu'il a lancée - monnayée - est considérée comme une secte notamment en France et dans certaines parties de l'Allemagne. En Belgique, ses membres cherchent à s'installer en son centre géographique, Nil-Saint-Vincent ; la population prend peur et cherche à se défendre contre ce mouvement qu'elle considère comme sectaire [11]. Aie, aie, aie...

Tournons-nous un instant vers une association de yoga faisant autorité et demandons conseil à l'Union Européenne de Yoga... On trouve parmi ses membres fondateurs Roger Clerc et Nil Haouthof, dont on vient de dire qu'ils n'enseignaient pas un *hatha-yoga* traditionnel... Ouille, ouille, ouille...

### **A quel mahatma se vouer ?**

Peut-être avons-nous mal formulé nos questions : Qu'est-ce qu'un "bon" prof de yoga ? Qu'est-ce qu'un "vrai" prof de yoga ? Qu'est-ce qu'un prof de *hatha-yoga* traditionnel ? Qui est habilité à les reconnaître ? Les avis divergent selon la diversité des écoles. Les exemples cités ci-dessus n'ont pour but que d'illustrer la complexité de la situation et les nombreuses querelles présentes en toile de fond

du monde du yoga. Vous trouverez facilement des arguments en faveur d'une école, et des arguments s'opposant à cette même école. Même chose pour les associations. Les profs de yoga restent bien humains.

A l'ABEPY, nous accordons de la valeur à ces enseignements modernes. Leurs formateurs ont suivi durant de longues années un enseignement dispensé au sein d'une école, ou ont fréquenté le fondateur avant que l'école n'existe ou ont un cheminement estimé équivalent, et transmettent à leur tour à ceux qui cheminent en yoga. Nous demandons à ces formateurs de suivre les lignes directrices du programme de base européen établi par l'Union Européenne de Yoga (500 h de cours réparties sur 4 ans). Ainsi, différents courants sont représentés au sein de l'ABEPY, aussi bien le yoga de l'énergie que le *viniyoga*, pour reprendre deux exemples cités ci-dessus.

Mais la question reste. En tant que pratiquant, comment se positionner parmi toutes ces techniques ?

Renversons la logique : au lieu de chercher un "bon" prof de yoga, un "vrai" prof de yoga, je peux me poser la question de la place du yoga dans ma vie. Qu'est-ce que je cherche ? Si je cherche à être moins stressé ou à soulager mon mal de dos, le yoga dont j'ai besoin n'est pas spirituel ni traditionnel mais plutôt thérapeutique. Et si je suis en recherche spirituelle, le *hatha-yoga* ne sera pas forcément ma pratique principale. Lors d'un séjour en Inde, j'ai rencontré Swami Vijayananda, médecin français établi à Kankhal et qui vécut une longue période auprès de Ma Ananda Mayi. Il m'a confié que le *hatha-yoga* était très bien pour rester en bonne santé. Lui-même pratiquait 1h30 de yoga quotidiennement au moment où il rencontra Ma. Mais le *hatha-yoga* n'était pas sa voie principale. Le *hatha-yoga* traditionnel concerne moins de monde qu'il n'y a de pratiquants qui prétendent en faire.

## Reconnaissance des pairs

Le yoga appartient-il à l'Inde ou à l'humanité ? Il existe bel et bien une pratique enseignée en Occident que l'on appelle yoga. Quelle est-elle ? C'est une grande question.

Les techniques de yoga développées en Occident ont peut-être leurs raisons d'être. Et nous sommes peut-être en train d'assister à la naissance du yoga occidental, tout comme de nouveaux mouvements spirituels/religieux sont apparus il y a bien des siècles. Si ces nouvelles techniques servent ce qui est honoré par la tradition, où est le problème ? La tradition sera-t-elle capable de reconnaître l'apport de la modernité ? Swami Prajnanpad, le maître d'Arnaud Desjardins, a bien introduit des techniques psychanalytiques dans son enseignement (*lyings*) pour sonder l'inconscient, lever les blocages à la vie spirituelle et terminer les cycles inachevés. Comment savoir si ces techniques occidentales sont capables de mener le chercheur spirituel à la réalisation ? Ai-je les qualités nécessaires pour aller jusqu'au bout du chemin spirituel ? Le Bouddha a bien rencontré des yogis mais il avait déjà dépassé leurs enseignements. Ce n'est pas le yoga qui est en cause mais le niveau des yogis.

Les associations de yoga sont bien placées pour observer ces nouvelles techniques. Les refuser sous seul prétexte qu'elles ne sont pas conformes au yoga traditionnel n'est pas suffisant. Ces techniques ont quelque chose à proposer. La demande du pratiquant ne rencontrera pas forcément la proposition de la technique. S'il y a rencontre, elle peut se produire au niveau spirituel, thérapeutique ou autre. Et si l'aspiration à être est plus forte que ce que peuvent proposer ces nouvelles techniques ou leurs enseignants, le pratiquant sera guidé vers une autre technique, un autre enseignement ou enseignant/maître comme en témoignent les biographies des saints, des sages, des chercheurs de vérité.

Finalement, la responsabilité me revient : c'est moi qui choisis à qui (enseignant ou association de yoga) je donne du crédit. Donc

pourquoi ne pas aller essayer, voir si le cours/le professeur me convient, si je suis touché. Peut-être qu'un jour j'irai au-delà de l'aspect physique du yoga, m'ouvrirai à autre chose et développerai des qualités comme le fait de garder le cap dans les difficultés, développer la connaissance de moi-même et la capacité à me laisser enseigner par la vie.

Vincent Destoop

[1] Descamps A., Rencontres avec douze femmes remarquables, Alphée, 2006, p 78

[2] Michel Hulin cité par Ceccomori S., Cent ans de yoga en France, Edidit, 2001, p 33)

[3] Ceccomori S., Cent ans de yoga en France, Edidit, 2001, pp 32-59

[4] Ceccomori S., Cent ans de yoga en France, Edidit, 2001, p 59

[5] Descamps A., Rencontres avec douze femmes remarquables, Alphée, 2006, p 95

[6] René Guénon cité par Ceccomori S., Cent ans de yoga en France, Edidit, 2001, pp 138-139

[7] Ceccomori S., Cent ans de yoga en France, Edidit, 2001, p 259

[8] Ceccomori S., Cent ans de yoga en France, Edidit, 2001, pp 259-274

[9] Tara Michaël citée par Ceccomori S., Cent ans de yoga en France, Edidit, 2001, p 292

[10] Ceccomori S., Cent ans de yoga en France, Edidit, 2001, p 17

[11] Voir [www.sauveznil.be](http://www.sauveznil.be)

ॐ ॐ ॐ

***La vérité est une,  
le sage lui donne différents noms***

**rig veda I.164.46**