

SOMMAIRE

PRÉSENTATION : Les définitions du yoga.....	7
I. LA CONNAISSANCE THÉORIQUE	
DU YOGA EN INDE	13
A. Définition.....	13
B. Histoire des yogas en Inde.....	14
C. La connaissance du yoga en Inde des origines à la Renaissance.....	20
D. Le yoga comme théorie.....	23
Les occasions manquées	23
L'ère classique (xvii ^e et xviii ^e siècles)	23
La psychologie orientale	24
Les Romantiques.....	26
Les attaques.....	29
Les présentations confuses.....	29
II. LA PRATIQUE DU YOGA	35
A. Le yoga du corps	35
B. L'apport de l'Inde	42
C. La pratique du hatha-yoga en France	45
Les trois pionniers du yoga en France.....	47
Maryse Choisy (1903-1979).....	48
Cajzoran Ali (1903-1975).....	51
Constant Kerneïz (1880-1960).....	55
La période de la mode du yoga.	57
Les successeurs et leurs écoles.	57
III. LES VOYAGES AUX INDES	69
A. L'école du nord.....	69
Swami Sivananda Sarasvati (1887-1963)	69
Les disciples.....	70
B. L'école de Pondichéry.....	74
C. L'école du sud	78
D. Les autres écoles de l'Inde.....	80
IV. LES FÉDÉRATIONS.....	85
A. Les premières fédérations.....	85
B. Les groupes	87
C. Les causes de la discorde.	89
D. Les méthodes d'enseignement du hatha-yoga. ..	91
E. Les inventions occidentales	96
V. LES ÉCOLES DE MÉDITATION AUJOURD'HUI .	101
A. Les soufis	101
B. Les bouddhistes.....	103
C. Les taoïstes.....	106
D. Le yoga.....	107
E. Les yogis actuels.....	114
VI. LES HISTOIRES DU YOGA	119
A. Silvia Ceccomori	119
B. Elizabeth De Michelis.....	121
C. Mark Singleton	123
D. Bilan de cette enquête.....	129
CONCLUSION	131
ANNEXE : Le <i>Yoga-sutra</i> de Patanjali	137
GLOSSAIRE des termes orientaux	147
BIBLIOGRAPHIE	151
INDEX des noms propres.....	157

PRÉSENTATION LES DÉFINITIONS DU YOGA

Remerciements

Mes sincères et profonds remerciements vont aux maîtres qui m'ont initié et aux yogis qui m'ont transmis leur connaissance. La revue *Infos-Yogas* réalisée par Marie-José et Claude Mathieu a publié plusieurs fois des articles qui furent à l'origine de ce livre. Qu'ils en soient remerciés, ainsi que tous ceux qui m'ont fourni des informations supplémentaires. Nous n'avons bien entendu pas pu citer ceux qui par milliers ont fait le yoga en France, car ce livre nomme surtout ceux que l'auteur a rencontrés. Les amis inconnus sont aussi remerciés de leur apport à cette construction, ceux qui ont travaillé pour le yoga sur Google, Wikipedia, Youtube, Dailymotion....

Crédits photographiques

Les photos des pages : couverture, 12, 34, 67, 70, 71, 73, 76, 79, 83, 84, 100, 135, 136 sont de la collection personnelle de l'auteur.

Ce livre raconte une histoire surprenante : l'arrivée du hatha-yoga en France, vécue par le dernier témoin encore vivant des trois pionniers du hatha-yoga – Maryse Choisy, Constant Kerneiz, Cajzorán Ali – dont il a suivi les cours. Maryse Choisy était, dès 1930, la première en France à donner un enseignement du hatha-yoga incluant la méditation, ce qui unit la spiritualité au corps. Contrairement à un certain yoga occidental qui renvoie la méditation au zazen, (ou aux Tibétains), il existait, pour elle, une authentique méditation yoga.

Le hatha-yoga complet comprend la méditation comme l'enseignent les *Yoga-sutra* de Patanjali qui consacre quatre parties (*anga*) sur huit à l'assise immobile silencieuse dans son modèle de *l'ashtanga-yoga*, le yoga aux huit membres : (voir l'annexe p. 137)

- deux de morale : les cinq disciplines (*yama*) et les cinq observances (*niyama*);
- deux parties concernant le corps : postures (*asanas*) et respiration (*pranayama*);
- quatre de méditation : le retrait des sens (*pratyahara*), la concentration (*dharana*);
- la méditation (*dyana*), l'extase (*samadhi*).

Mais, au préalable, qu'est-ce que le yoga ?

Répondre n'est pas facile, car bien des définitions existent.

– Étymologiquement, le yoga, apparenté à « joug » ou à « conjugal » (anglais *yoke*, grec *zygon*) désigne ce qui est joint, accordé, uni, comme un attelage de chevaux ou un couple.

– Très vite, le mot s'applique à une méthode d'enseignement avec un apprenti et un instructeur (*guru*). Ainsi tout peut être un yoga : la cuisine, la musique, l'architecture, ou la grammaire sanskrite...

– Dans cet ouvrage, le terme yoga désigne un ensemble de techniques qui visent le même but que la religion : la fin des réincarnations (*samsara*), la délivrance (*moksha*), la réalisation de sa vraie nature (*kaivalya*), le retour de l'âme individuelle (*atman*) à son origine (*brahman*), l'apothéose ou divinisation...

– Actuellement, ce que l'on nomme yoga en France est le yoga du corps ou hatha-yoga, principalement sous sa forme occidentale d'une gymnastique douce, qui s'enseigne partout, jusque dans le moindre village.

D'autres peuvent protester qu'ils ont reçu l'initiation traditionnelle d'un yogi, d'un *swami* ou d'un être réalisé de l'Inde. D'autres encore arguent que cela s'est fait sans rencontre physique, mais par un rêve ou une apparition. Pour d'autres, enfin, le yoga est une réalisation philosophique (métaphysique, ontologique, noétique...) qui peut advenir à la lecture d'un livre de l'Orient ou même, depuis peu, en écoutant la conférence d'un occidental autoproclamé « éveillé ».

Ainsi, pendant des siècles, le yoga est resté purement mental – une philosophie, une religion, une mystique... Suffit-il de savoir que je suis Brahma et toi aussi (*Aham Brahmasmi, Tat tvam asi*)? Ou faut-il en plus le croire ou s'en convaincre?

Le yoga est-il :

– « un ensemble de techniques mystiques » ? (Mircea Eliade)

– « la science de l'homme intégral » ? (*les Cahiers du Sud*, 1953)

– « un *sadhana*, une tâche d'auto-réalisation : lorsque l'homme s'est contrôlé et joint à lui-même il peut se joindre à l'Absolu » ? (Masson-Oursel)

– une méthode de réintégration ? « Le brouillard incessant de la pensée cérébrale nous masque le divin » (Alain Daniélou, *Yoga*, p. 9)

– « méthode concrète et quasi-scientifique de développement spirituel pour faire expérimenter l'Inconcevable (*amanaska*) » ? (Tara Michaël)

– « la réunion du soi individuel au soi universel » ? (*yâjñavalkya*)

– « cet élan prodigieux de l'esprit tendu vers la connaissance du soi, qui conduit à l'union au Brahman, l'immensité suprême » ? (*Vishnu purana*, 6, 7)...

Faut-il fuir le corps et le monde dans la solitude pour se réaliser comme le fit Ramana Maharshi ? Aurobindo, au contraire, centre le yoga sur le corps qu'il faut spiritualiser jusqu'à la purification des cellules. Est-ce à partir de lui que se développe le yoga du corps ou hatha-yoga ? Aurobindo semble surtout lu en France.

Pour être complet, rappelons que le yoga s'insère traditionnellement dans un ensemble :

Le *raja*-yoga ou yoga royal comprend quatre pieds :

1. le *hatha*-yoga ou yoga du corps, des postures et des énergies,
2. le *bhakti*-yoga ou yoga de l'amour, de la dévotion,
3. le *karma*-yoga ou yoga de l'action, du service, de l'aide désintéressée,
4. le *jnana*-yoga ou yoga de l'étude, de la philosophie, des textes sacrés.

Faute d'avoir une définition du yoga qui satisfasse tout le monde, au moins peut-on dire ce qui n'est pas du yoga. En

Occident advinrent d'abord les confusions : yoga et bouddhisme, yoga et théosophie, yoga et taoïsme, yoga et ésotérisme, yoga et magie... Tout ce qui venait de l'Orient était amalgamé, alors qu'il y a autant de différence entre hindouisme et bouddhisme qu'entre christianisme et islam.

Lorsqu'arrive le hatha-yoga, se pose un second problème : faut-il occidentaliser le yoga ? Ou, plus exactement, jusqu'à quel point faut-il l'occidentaliser ? Si bien qu'on est en droit de se demander si la sophrologie ou l'aérobic sont encore du yoga.

Et pourquoi toutes ces méthodes d'enseignement du hatha-yoga, pourquoi toutes ces méthodes de méditation ? Rivalisent-elles ou collaborent-elles ?

C'est à ces questions que nous allons tenter de répondre en revivant l'arrivée du yoga en France – ce qui nous réserve bien des surprises... épiques.

Mais avant de décrire cette découverte du yoga par l'Occident, on peut se demander s'il n'existe pas une histoire secrète du yoga aux Indes.

I

LA CONNAISSANCE THÉORIQUE DU YOGA EN INDE



*Dr Jacques Donnars, Mgr de Saint-Germain, P. Lambert, Michel Bon, Lama Zopa,
Marc-Alain Descamps, Gueshé Yangsi, Eva de Vitray-Meyerovitch*

A. Définition

On peut définir le yoga comme la technique psychosomatique de l'extase pratiquée dans le sous-continent indien. Mais on peut aussi le considérer comme un processus accéléré de résorption dans le divin, en échappant à l'illusion (*maya* de l'ego et du monde) et au cycle des réincarnations.

En tant que philosophie, il apparaît comme l'un des six *dars-hana* (points de vue) classiques de l'Inde, en particulier avec les *Yoga-sutra* de Patanjali.

Mais le yoga est surtout un immense corpus théorique et pratique qui comprend une philosophie, une psychologie, une théorie des corps, de l'inconscient, de la sexualité, de la gnose, de l'extase, de l'action, du service, de l'amour, de la dévotion, du temps, du sommeil et du rêve, un rituel, une mystique, une thérapeutique, une hygiène, une diététique, une épistémologie, une cosmologie, une anthropologie, une théologie, une morale, une gymnastique, un entraînement respiratoire, une ascèse, une relaxation, un éveil des énergies, etc.

B. Histoire des yogas en Inde

Il peut paraître paradoxal de parler d'histoire du yoga, car l'Inde est anhistorique. Elle privilégie l'éternité plutôt que le temps – et le yoga a choisi de vivre dans l'éternité. Conscient du caractère illusoire du monde des apparences, il n'attache qu'une importance très relative au déroulement temporel. Les textes sacrés reflètent une vérité mythique qui s'exprime à l'échelle de l'éternité. Aussi les interpolations, les ajouts et les commentaires s'inscrivent-ils dans le texte. Il n'y a pas de mot sanskrit pour traduire « religion » : on emploie souvent *sanatana dharma* ou « loi cosmique intemporelle ».

Ainsi l'histoire de l'Inde n'est-elle surtout connue et datée que par les rencontres avec ses voisins :

- les Perses avec les chroniques de Cyrus, Darius et Xerxès;
- les Grecs, avec l'épopée d'Alexandre le Grand, puis de ses généraux;
- l'Empire romain par son commerce;
- la Chine et les pèlerins bouddhistes du IV^e au VII^e siècle;
- les Arabes avec Ibn Battouta et les Mogols...

Parlons plutôt alors de courants enchevêtrés qui finissent par se fondre les uns dans les autres :

1. LE YOGA CHAMANIQUE est celui des chasseurs Munda, celui de la première civilisation des aborigènes de la forêt (*Adivasi*) de l'ethnie maorie qui a émigré jusqu'en Polynésie, à l'île de Pâques et à Hawaï. Tout y est féminin et magique : la Femme-Arbre (*karam*), les Filles-Fleurs, la Déesse-Serpent, les Beaux-Adolescents (*kumari*, *minashki*), le couple Shakti-Seigneur des Animaux (*pashupati*) ; le voyage chamanique procure les *siddhis* (pouvoirs). Le monde est *maya* (illusion) et les vies sont réincarnations successives (*samsara*). Le yoga est une ascèse (*tapas*) individuelle et solitaire en vue d'une transformation. Il est issu

de toutes ces techniques primitives pour obtenir la bienveillance du monde effrayant des esprits (*rudra*), par l'évocation et l'intériorisation des esprits totémiques.

2. LE YOGA DES AGRICULTEURS. La révolution de l'agriculture s'opère partout à la fois : dans le golfe Persique, à Sumer, en Elam, en Iran et aux Indes. Les chasseurs-cueilleurs de la forêt ont été chassés comme non-civilisés (*parias*). Le yoga des nouveaux maîtres est masculin : le *lingam urdhvareta*, organe dressé du Shiva Pashupati de Mohenjo-Daro (–3 500) permet la montée de la *kundalini* dans la danse sacrée (*tandava*). De Sumer à l'Inde, tout a été inventé simultanément (la civilisation, la cité, l'irrigation, l'écriture, l'alphabet, l'astronomie, la religion, les mathématiques, la navigation, la marine...) de façon miraculeuse et incompréhensible.

3. LE YOGA ARYEN BRAHMANIQUE, DES QUATRE VEDAS. En –4 000 des envahisseurs arrivent du Nord, les Arya (Aryens). Ce sont des pasteurs éleveurs qui vénèrent la vache. Shiva, le Seigneur des animaux sauvages, devient le Maître du bétail domestiqué. Son véhicule est Nandin, le taureau. Leur société est fondée sur la caste des prêtres, les brahmanes, deux fois nés (*dvijas*), spécialistes des cérémonies sacrificielles, seuls capables de chanter en sanskrit les textes rituels de la liturgie. Mais Shiva, dieu des deux civilisations précédentes, est supplanté par les nouvelles croyances imposées par les Aryens : culte du feu/sacrifice (*agnihotra*), liqueur d'immortalité (*soma/amrita*), contrat (*mitra*), caste (*jati*), loi (*dharma*), ascèse (*tapas*), vertus (*yama niyama*), le roi (Indra), l'océan céleste (Varuna) en sont autant d'exemples... On gagne l'immortalité collectivement en accomplissant son devoir (*dharma*) inséré dans le bien collectif et l'on obtient le Ciel (*swarga*) par les sacrifices (oblation de beurre dans le feu).