

**Comprendre.** En France, où environ 2,5 millions de personnes pratiquent cette discipline, on recense plus d'une vingtaine d'écoles de yoga.

# Le yoga unifie la personne

## — Que vise le yoga ?

Le yoga (de la racine sanskrite *jug* signifiant relier, joindre, qui a donné « joug ») vise l'unification de la personne en la mettant en relation avec son intériorité. Ceux qui pratiquent cette discipline mettent en avant ses bénéfices physiques (maintien de la santé au fil des ans, aptitude à se calmer, à mieux gérer le stress...), mentaux (concentration) et spirituels (aide à l'introspection, au silence...). Une séance de yoga classique dure une heure et demie ; elle doit comporter des postures (*asanas*) de mise en route, puis des postures statiques associées à une attention à la respiration (*pranayama*) pour permettre peu à peu d'allonger la respiration. Les temps d'assise sont proches des pratiques de méditation zen.

## — Quelles sont ses origines ?

Le yoga fait partie des six grands systèmes philosophiques de l'Inde et a été élaboré il y a plus de deux mille ans : des représentations de yogis assis ont été retrouvées à Mohenjo-daro, cité de l'âge du bronze indien (entre le III<sup>e</sup> millénaire av. J.-C. et le XVIII<sup>e</sup> siècle av. J.-C.). Les premiers textes qui parlent du yoga sont les Upanishads, conçus dans des écoles de sagesse à partir du VII<sup>e</sup> siècle av. J.-C. : des ascètes y font part d'expériences d'immobilité méditative, d'attention au souffle et d'une conception mystique des rapports entre le corps, le cœur et l'esprit. Les Yoga Sûtras (entre le II<sup>e</sup> siècle av. J.-C. et le II<sup>e</sup> siècle ap. J.-C.),



Le yoga, élaboré en Inde il y a plus de deux mille ans, a des pratiquants de plus en plus nombreux dans les pays occidentaux. INGRAM/BSIP

attribuées au yogi Patanjali, donnent au yoga sa structure classique en huit « marches » : *yamas* (règles sociales), *niyamas* (règles personnelles ou juste attitude vis-à-vis de soi), *asanas* (postures), *pranayama* (contrôle ou régulation du souffle), *pratyahara* (maîtrise des sens pour unifier le mental), *dharana* (concentration), *dhyana* (méditation) et *samadhi* (perfection, union au divin). Le but de tout yogi est ainsi d'évoluer vers une toujours plus grande conscience d'être.

## — Comment le yoga est-il arrivé en Occident ?

Au XIX<sup>e</sup> siècle, les maîtres indiens qui formèrent des Occidentaux au yoga ne mirent en avant que les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> « marches » : *asanas* et *pranayama*. Et parmi les postures, ce sont souvent les plus difficiles qui sont montrées, comme *sirsasana* (équilibre sur la tête) ou *padmasana* (position du lotus). Si bien que jusque dans les années

1950, le yoga n'était pratiqué que par quelques pionniers.

Mais en une décennie, le yoga va se répandre, dispensé en cours collectifs comme une méthode pour se sentir mieux dans son corps et dans sa tête, bien éloigné de l'éveil spirituel (*samadhi*) et de l'engagement ascétique qu'il suppose. Il existe donc une grande différence entre le yoga « avec spiritualité », traditionnel en Inde où rien ne se fait sans prière, et le yoga « sans spiritualité », tel qu'il s'est développé en Occident.

## — Quels sont les différents courants dans le yoga ?

Le mot yoga recouvre une grande différence de pratique. En France, où environ 2,5 millions de personnes pratiquent cette discipline, on distingue plus d'une vingtaine d'écoles.

Le **hata-yoga**, plus ancienne forme de yoga proposée en Occident et le plus pratiqué, ●●●

●●● est plutôt postural avec des exercices respiratoires.

**Le ananda-yoga**, forme douce du hata-yoga développée par Swami Kriyananda (1926-2013) aux États-Unis, vise à faire travailler les chakras (points de jonction des canaux d'énergie).

**Le kripalu-yoga** insiste sur le maintien des postures sur de longues durées et apprend à se concentrer sur les réactions physiques et psychologiques provoquées par les postures.

**Le astanga-yoga**, qui associe séries de postures et respirations, est plus intense physiquement.

**Le bikram-yoga** (fondé par Bikram Choudhury à Calcutta) consiste en une série de 26 *asanas* conçue pour étirer muscles, ligaments et tendons, et se pratique dans une pièce chauffée à 40 °C afin de faciliter l'élimination des toxines par la sueur.

**Le yoga intégral**, développé par Swami Satchidananda (1914-2002), intègre des pratiques des différents yogas avec postures, méditation, chants...

**Le ishta-yoga**, développé par l'Américain Alan Finger, intègre des éléments du hata-yoga, de la philosophie védique et de la médecine ayurvédica.

**Le iyengar-yoga** fait travailler avec des blocs, des courroies, des appuis.

**Le jivamukti-yoga**, créé par les Américains Sharon et David Gannon, s'inspire du astanga-yoga, avec une dimension artistique et spirituelle.

**Le vinyassa-yoga** fait enchaîner les mouvements et postures.

**Le kundalini-yoga**, dans la tradition de Yogi Bhajan (1929-2004), vise à dégager l'énergie spirituelle qui est logée à la base de la colonne vertébrale.

**Le kriya-yoga**, forme de synthèse des enseignements anciens ravivée par le grand maître Babaji Nagaraj (XIX<sup>e</sup> siècle), comprend 144 techniques regroupées en cinq phases.

**Le nidra-yoga**, aussi appelé yoga du sommeil, vise à atteindre un état de relaxation optimal.

**Le power-yoga** a été créé par

Baron Baptiste aux États-Unis pour répondre aux besoins d'entraînement des sportifs et des personnes désirant perdre du poids.

**Le sivananda-yoga**, développé par le grand yogi Sri Sivananda (1887-1963), inclut les *asanas* classiques, le *pranayama* et la relaxation.

**Le swaroompa-yoga**, développé par Rama Berch, enseigne chaque posture corporelle en relation avec les émotions que provoque cette posture.

**Le tri-yoga** est une pratique relativement récente et intuitive qui insiste sur la colonne vertébrale et l'économie de mouvement.

**Le vini-yoga**, créé par le maître T.K.V. Desikachar (1938-2016), accorde respiration, postures, méditation et étude des écrits traditionnels.

## — Le yoga est-il compatible avec la foi chrétienne?

Certains dans l'Église mettent en garde contre cette discipline, considérant qu'elle peut attirer vers l'hindouisme et donc éloigner de la foi chrétienne. L'ancien exorciste du diocèse de Rome, le père Gabriele Amorth (décédé en 2016), allait même jusqu'à affirmer que « *pratiquer le yoga est diabolique* ». D'autres critiques soulignent que le *samahdi*, but ultime du yoga, étant une forme de fusion avec le grand Tout, il peut y avoir un risque de panthéisme.

Néanmoins, en raison des bénéfices qu'il peut apporter sur le plan spirituel, de nombreux clercs et laïcs pratiquent le yoga comme un moyen de se rendre plus disponible à la prière, voire comme une façon de prier le Christ avec le corps. Quant à Desikachar, fondateur d'un centre de yoga à Chennai (Inde), il renvoyait toujours les Occidentaux à leurs racines et à leur foi.

Claire Lesegretain

**Transmettre.** Pour franchir les obstacles, l'enfant a besoin d'entendre ce qu'il sait déjà faire. Si ses efforts sont mis en valeur, il assumera plus facilement les difficultés et saura rebondir.

**la question** posée par Hugo (3 ans)

## A l'école, je devrai me débrouiller tout seul?

Dans quelques jours Hugo, va faire sa première rentrée des classes. Certes, il a hâte de faire comme ses grands frères mais en même temps il a un peu peur de ne pas savoir se débrouiller. Au début c'est lui qui réclamait : « *Moi tout seul!* » Mais voilà que maintenant sa maman lui propose de faire de plus en plus de choses, et c'est parfois bien compliqué...

La pression du monde professionnel, les séparations des couples, les familles monoparentales font que l'enfant est appelé à être autonome de plus en plus vite. Or il ne faut pas négliger le fait que gagner en autonomie est un défi d'une extrême importance. L'enfant peine à renoncer à ces moments privilégiés où ses parents le prennent par la main pour l'aider à accomplir les gestes du quotidien. Cela peut même être une grosse source d'angoisses. Alors comment l'accompagner au mieux sur le chemin de l'autonomie?

**Les parents peuvent accompagner ce travail de socialisation en instaurant un vrai dialogue entre la maison et l'école.**

Comme toujours – et c'est la règle d'or de l'éducation –, l'essentiel est de le rassurer, en lui prodiguant beaucoup d'attention.

Rien n'est plus déroutant pour un enfant que de ressentir l'indifférence qu'il vit comme une sorte d'abandon. C'est pourquoi il est si important de développer sa confiance en lui au quotidien. Pour franchir les obstacles, il a besoin d'entendre ce qu'il sait déjà faire.

À la maternelle, le jeune enfant fait cette découverte capitale d'être « un » parmi les autres. Prendre chaque matin l'étiquette où est inscrit son nom et la coller sur le grand tableau pour signaler qu'il est présent l'aide à s'affirmer comme sujet. Mais gagner en autonomie, ce n'est pas être brutalement coupé de toute aide. L'enseignant est là pour l'encourager, mais aussi pour l'aider à bien « vivre ensemble ». Car comme le rappelle justement la psychanalyste Ety Buzyn : « *Devenir autonome, ce n'est pas uniquement faire ce que l'on a envie, c'est aussi savoir accepter les règles.* »

En entrant à l'école, l'enfant doit se soumettre aux règles propres à la classe, à la cour de récréation et à la cantine. Cependant il comprend rapidement que les limites qu'on lui fixe s'appliquent à tous. Du coup il identifie concrètement que ce n'est pas le plus fort qui écrase l'autre, et que les adultes aussi doivent se soumettre à des lois. Cela le sécurise.

Les parents peuvent accompagner ce travail de socialisation en instaurant un vrai dialogue entre la maison et l'école, sans pour autant transformer le foyer en « école bis »! L'enfant pourra ainsi percevoir que même si les règles sont différentes à l'école et à la maison, elles s'accordent sur le fond.

Évelyne Montigny

## dans la Bible

Choisir de suivre Jésus

(D'après l'Évangile selon saint Jean 14, 1-6)

À l'heure où Jésus passait de ce monde à son Père, il disait à ses disciples : « *Que votre cœur ne soit pas bouleversé : vous croyez en Dieu, croyez aussi en moi. (...) Quand je serai parti vous préparer une place, je viendrai et je vous emmènerai auprès de moi, afin que là où je suis, vous soyez, vous aussi. Pour aller où je m'en vais, vous savez le chemin.* » Thomas lui dit : « *Seigneur, nous ne savons même pas où tu vas ; comment pourrions-nous savoir le chemin ?* » Jésus lui répond : « *Moi, je suis le Chemin, la Vérité et la Vie ; personne ne va vers le Père sans passer par moi. (...) Les disciples sont inquiets car ils devinent que Jésus parle du chemin de « l'amour jusqu'au bout », mais ils ne comprennent pas vraiment ce que cela veut dire. À la question de Thomas, Jésus se donne en réponse. Les disciples ont vécu un temps privilégié avec Jésus. Ils ont même, à certains moments, compris son message. Mais l'instant d'après ils sont retombés dans les ténèbres de l'incompréhension, incapables de comprendre qu'il « est » cette vérité qui les rendra libres. Cette difficulté à discerner est aussi la nôtre. Pour être libres, nous avons à choisir de croire aux paroles qui nous désignent Jésus comme le Fils de Dieu.*

Pour aller plus loin

**Dès 3 ans. L'École de Léon, Serge Bloch, Albin Michel Jeunesse, 10,50 €.**

**Dès 5 ans. N'aie pas peur ! Jeanne Willis, Tony Ross, Gallimard jeunesse, 12,70 €. Pour les parents. L'Autonomie, mode d'emploi, Ety Buzyn Albin Michel, 13,50 €.**