

Août 2011 : le site de l'**Association Rennaise d'Ashtanga Yoga** a déménagé !
Il est désormais accessible ici : <http://www.aray.fr>
A bientôt sur le nouveau site !

Qu'est-ce que le Yoga

*Voici nos réponses à vos questions les plus fréquentes (FAQ) sur le **Yoga en général**.
Si vous n'y trouvez pas la réponse que vous cherchez, consultez nos pages spécialisées sur
l'[Ashtanga Yoga](#) ou sur l'[Adhyatma Yoga](#). Si votre question n'y est pas traitée, à votre tour,
adressez nous un message via la rubrique "[Forum](#)"...*

1. [D'où vient le Yoga ?, Depuis quand existe-t-il ?](#)
 2. [Qu'est-ce que le Yoga ?](#)
 3. [Qu'est-ce que la dimension physique du Yoga ?](#)
 4. [Qu'est-ce que la dimension éthique du Yoga ?](#)
 5. [Qu'est-ce que la dimension psychologique du Yoga ?](#)
 6. [Qu'est-ce que la dimension spirituelle du Yoga ?](#)
 7. [Quel rapport y a t-il entre le Yoga et la ou les religions ?](#)
 8. [La pratique du Yoga est-elle compatible avec l'athéisme ?](#)
 9. [Un Yoga ou des Yogas ? \(Hatha Yoga, Raja Yoga and C°\)](#)
 10. [Qu'est-ce que le Karma Yoga, le Bakti Yoga, le Jnana Yoga etc ?](#)
 11. [Qu'est-ce que l'Ashtanga Yoga ? Qu'est-ce que l'Adhyatma Yoga ?](#)
 12. [Questions sans réponse ?](#)
-

1) D'où vient le Yoga ?, Depuis quand existe-t-il ?

L'origine du Yoga se perd dans la nuit des temps. Des fouilles dans les sites archéologiques de la vallée de l'Indus ont permis d'exhumer des sceaux en terre cuite datant d'environ 5000 ans et représentant des postures de Yoga. On peut donc en déduire que dès cette époque lointaine le Yoga était connu et pratiqué en Inde, son berceau d'origine.

Par ailleurs la première référence écrite au Yoga se trouve dans le **Véda**, texte sacré de base de la civilisation indienne remontant à environ 4000 ans. Ceci dit les travaux récents des indianistes tendent à prouver que certains développements de la science yogique sont nettement plus récents, le moyen-âge indien ayant été particulièrement florissant à cet égard...

Une chose est certaine dans tous les cas : le Yoga n'est pas une "invention" récente, mais une discipline vieille de plusieurs millénaires qui s'enracine dans la culture traditionnelle de l'Inde éternelle.

Historiquement, le premier traité de Yoga a été écrit aux environs du II^{ème} siècle avant notre ère par

un certain **Patanjali**. Philosophiquement, on considère donc que ce vieux maître est le "père du Yoga", bien qu'il n'ait fait en réalité qu'ordonner et consigner par écrit des connaissances qui existaient oralement bien avant lui. Il n'empêche qu'aujourd'hui encore, si on veut savoir ce qu'est le Yoga, du point de vue philosophique, on doit s'en référer d'abord au "**Yoga-Sutra**", l'oeuvre fondatrice de **Patanjali**.

[Retour en haut de page](#)

2) Pouvez-vous donner une définition à la fois simple et complète du Yoga ?

La définition la plus simple et la plus complète du Yoga est, à nos yeux, celle formulée par **Patanjali** lui-même au début de son célèbre traité du "**Yoga-Sutra**". Au second verset, Patanjali déclare en effet que :

"le Yoga est l'ensemble des moyens qui permettent d'obtenir un apaisement des agitations de l'esprit".

(Yoga chitta vritti nirodhah).

Par la suite, il précise que ces moyens sont de quatre ordres : *éthique, physique, psychologique et spirituel*.

La définition la plus synthétique que l'on puisse donner du Yoga est donc :

"Le Yoga est l'ensemble des recommandations éthiques et des techniques corporelles, psychologiques et spirituelles qui visent à assurer au pratiquant une paix intérieure et une sérénité durable".

[Retour en haut de page](#)

3) Pouvez-vous en dire plus sur la dimension "physique" du Yoga ? Quels types de pratiques corporelles relèvent effectivement du Yoga ?

Les pratiques corporelles du Yoga peuvent être classées en quatre catégories : les nettoyages internes préparatoires, les postures, les exercices respiratoires et la relaxation.

- 1) **Les nettoyages internes préparatoires** (*kriya*) sont des pratiques d'hygiène destinées à purifier le corps et améliorer le fonctionnement physiologique de certaines de ses fonctions. Elles consistent principalement en techniques d'auto-lavage, soit des organes des sens (yeux, langues, oreilles) soit des voies respiratoires (lavage de nez), soit des voies digestives (lavage d'estomac, lavage d'intestin). Bien que peu enseignées en Occident, ces techniques font partie intégrantes du Yoga et sont même très prisées par certaines écoles indiennes.
- 2) **Les postures** (*asana*) représentent l'aspect le plus "connu" du Yoga, parce que le plus visible. Leur but premier est l'entretien et le renforcement de la santé, tant par leur action bénéfique sur les structures anatomiques de bases (muscles, articulations, organes internes) que par leur effet positif sur l'énergie vitale (*prana*). Mais elles ont aussi une répercussion favorable sur le plan psychologique, pour peu qu'elles soient pratiquées avec une certaine constance...
- 3) **Les exercices respiratoires** (*pranayama*). Ils consistent essentiellement en une sorte de rééducation respiratoire visant à améliorer la respiration du pratiquant, tant il est vrai que la plupart des gens ne savent pas, spontanément, respirer correctement. A l'aide de divers exercices, la capacité respiratoire du pratiquant augmente progressivement, ce qui permet peu à peu d'abaisser la fréquence de la respiration. (On respire plus à fond, donc, pour une situation identique, sur un rythme plus lent). Selon un adage yogique, il nous est alloué à la naissance un capital respiratoire fixé d'avance. A chacune de nos respirations, notre "capital" diminue d'une unité. Quand ce capital est

épuisé, nous "rendons le dernier soupir" et nous mourons ! Aussi, d'après cet adage, si l'on veut vivre vieux, il faut "économiser" son capital respiratoire, c'est-à-dire respirer plus lentement donc plus profondément !

Quoi qu'il en soit de cet adage, le fait est que les exercices respiratoires du Yoga ont un effet extrêmement bénéfique sur la vitalité, et par voie de conséquence sur la longévité!

- 4) **Les pratiques de relaxation.** Elles consistent à prendre conscience, soit en mouvement, soit le plus souvent en état d'immobilité, des différentes parties du corps et à apprendre à y relâcher les tensions inutiles que l'on y détecte.

La relaxation yogique est d'abord pratiquée pour le bien être corporel qu'elle procure ainsi que pour la récupération physique et nerveuse qu'elle permet. Cependant, elle peut aussi servir de porte d'entrée vers les aspects plus intérieurs du Yoga comme la pratique de la méditation...

[Retour en haut de page](#)

4) Pouvez-vous en dire plus sur les dimensions "non physique" du Yoga ? Et, pour commencer, qu'est-ce que vous entendez quand vous parlez de l'éthique du Yoga ?

Selon **Patanjali**, l'apaisement de l'esprit commence avec le respect d'une certaine éthique personnelle. Comment être en paix intérieure en effet si on aborde les autres avec agressivité, si on leur ment, si on tente de les manipuler ou de les exploiter, ou si l'on se complait dans tout autre comportement foncièrement égoïcentrique?

De même comment progresser vers une sérénité durable sans accepter de se soumettre à une certaine discipline de vie (hygiène corporelle, alimentation saine, engagement à travailler sur soi et à cultiver activement sa vie intérieure par exemple). Tel est en quelques mots l'éthique préconisée par le Yoga pour parvenir à ses fins, et cela, avant même toute pratique corporelle.

[Retour en haut de page](#)

5) Vous avez aussi parlé de moyens psychologiques mis en œuvre par le Yoga. Quels sont-ils ?

Selon **Patanjali**, outre le cadre éthique et les pratiques physiques évoquées précédemment, la conquête du bonheur véritable nécessite en plus l'acquisition ou le développement de deux capacités psychologiques fondamentales : celle du **recul intérieur** (*pratyâhâra*) et celle de la **concentration** (*Dharana*). Par des pratiques d'ordre intérieures ou mentales, le Yoga tend donc à développer ces deux facultés.

Faute d'une capacité suffisante à prendre du recul, nous restons le plus souvent englués dans nos soucis et nos difficultés, impuissants à les solutionner.

De même, faute d'être capable de rester suffisamment longtemps intéressé par un même objectif, nous échouons le plus souvent à atteindre nos vrais buts. Voilà en quelques mots à quoi le Yoga veut remédier par ses pratiques psychologiques.

[Retour en haut de page](#)

6) Vous avez mentionné, enfin, l'existence d'une dimension spirituelle dans la démarche du Yoga. Que faut-il entendre par là et quelle est l'importance de cette dimension en regard des autres niveaux éthique, physique et psychologique dont vous avez déjà parlé ?

Bien que le Yoga ne soit pas lié à une croyance religieuse particulière, il nous invite explicitement à

cultiver notre **sens religieux** naturel, c'est à dire l'état d'esprit qui consiste à *se relier consciemment à plus grand que soi*.

Selon **Patanjali** en effet, on ne peut pas être durablement en paix tant que l'on a pas pris conscience de notre juste place au sein de l'Univers et tant qu'on ne sait pas faire acte d'humilité devant les forces cosmiques qui sous-tendent notre existence individuelle. Le Yoga est donc, de ce point de vue, une **voie d'éveil spirituel** et c'est à ce titre qu'il propose, entre autres, la pratique de la méditation comme moyen d'élargissement du champ de la conscience.

[Retour en haut de page](#)

7) Quel rapport y a t-il entre le Yoga et la ou les religions ?

Le Yoga est né en Inde, dans une civilisation hindouiste. A l'origine, l'éveil spirituel qu'il préconise se présentait donc comme une sorte de prolongement expérimental des croyances et des pratiques de l'Hindouisme ancien. Cependant, comme ses techniques ont un fondement universel, il est, par essence, indépendant de la religion hindoue. Ce qui est illustré par le fait que très tôt ses techniques ont été reprises et utilisées dans d'autres contextes que celui de l'Hindouisme.

Le Bouddhisme en particulier, bien qu'opposé, sur le plan historique, à l'Hindouisme, a très tôt senti l'intérêt des techniques d'ascèse du Yoga qui sont donc pratiquées depuis fort longtemps autant par des Hindous que par des Bouddhistes. Bien que plus confidentielle, la pratique de certaines formes de Yoga est aussi attestée dans certains milieux musulmans, spécialement dans les pays proches de l'Inde. De même, depuis que les chrétiens ont pu découvrir le Yoga (début du 20ème siècle), certains d'entre eux ont pu se rendre compte de l'intérêt de cette pratique pour leur propre vie spirituelle. Aussi le Yoga compte-t-il désormais un certain nombre d'adeptes dans le christianisme, y compris parmi les prêtres et les religieux ou religieuses. L'exemple du Père Dechanet (l'un des pionniers de l'introduction du Yoga dans les monastères chrétiens) en est une belle illustration...

Ce petit rappel historique pour montrer que si le Yoga tend bel et bien à développer la vie spirituelle des pratiquants, il le fait de façon naturelle et autonome, n'étant lui même inféodé à aucune religion établie, y compris l'Hindouisme.

Le Yoga n'étant pas une foi ou une doctrine, mais un ensemble de "techniques", il ne saurait entrer en concurrence avec les diverses confessions religieuses. Aussi sa pratique est parfaitement compatible avec l'appartenance à la religion d'origine de l'adepte.

[Retour en haut de page](#)

8) La pratique du Yoga est-elle compatible avec l'athéisme ?

Le Yoga n'impliquant ni dogmes ni croyances, il peut bien évidemment être pratiqué par des personnes étrangères à toute confession religieuse ou même explicitement athées ou agnostiques. Cependant, comme le Yoga tend à enrichir l'expérience et la compréhension que l'homme a de lui-même et du monde, le pratiquant, qu'il soit croyant ou incroyant, sera très probablement amené, en cours de route, à réviser ses positions idéologiques initiales. Car à terme, celles-ci seront probablement trop "étroites" pour contenir la nouvelle vision du monde qui se dégagera peu à peu de sa pratique. De ce point de vue, on peut donc dire que le Yoga tend à faire évoluer la représentation du monde de ses adeptes, pour rendre celle-ci plus souple et plus en prise avec la Vie réelle. Mais il laisse à chacun la liberté de formuler ces changements et évolutions intérieures, soit en terme religieux soit en termes non-religieux...

[Retour en haut de page](#)

9) On entend parfois parler de différentes sortes de Yoga (Hatha Yoga, Raja Yoga etc). Qu'en est-il au juste ?

Dans toutes nos réponses précédentes, nous avons utilisé le mot "*yoga*" dans son acceptation la plus générale. Mais chaque dimension du Yoga dont nous avons parlé peut aussi être considérée comme un tout autonome et porter alors une dénomination spécifique.

- Dans cette perspective, on a pris l'habitude de parler de "**Hatha Yoga**" pour désigner la dimension corporelle (postures et exercices respiratoires) du Yoga. *Hatha* signifiant "effort intense", le Hatha Yoga est donc l'aspect du Yoga qui demande physiquement le plus d'efforts.
- De même, de façon beaucoup plus récente, les pratiques de relaxation ont été dénommées "**Yoga Nidra**". *Nidra* signifiant "état de somnolence", le Yoga Nidra est la partie du Yoga qui vise à nous faire explorer notre monde intérieur en nous plaçant dans un état de conscience proche de celui du sommeil.
- De même encore, la partie du Yoga qui traite plus spécifiquement du développement psychologique et spirituel du pratiquant est souvent appelée **Raja Yoga**. *Raja* signifiant "royal", cette dénomination sous-entend donc que les pratiques non physiques du Yoga en sont la dimension la plus noble ou la plus digne d'intérêt.

[Retour en haut de page](#)

10) On entend aussi utiliser d'autres dénominations comme "Karma Yoga", "Bakti Yoga", "Jnana Yoga" etc ? A quoi cela renvoie t-il ?

Les pratiques non physiques du Yoga étant extrêmement nombreuses et complexes, de nombreuses "branches" de cet "arbre immense" ont manifesté leur autonomie en adoptant une dénomination spécifique.

On parle ainsi du "**Karma Yoga**" (ou Yoga de l'action) pour désigner les pratiques de vie fondées sur le respect de l'éthique du Yoga (et en particulier sur la notion d'action désintéressée).

On parle de "**Bakthi Yoga**" (ou Yoga de la dévotion) pour désigner les pratiques qui visent spécifiquement à développer les sentiments religieux tels la foi et la dévotion.

On parle de "**Jnana Yoga**" (ou Yoga de la connaissance) pour désigner les pratiques qui mettent l'accent sur le développement du recul intérieur et de l'introspection lucide...

Voici les principales branches "non physiques" du Yoga . Mais sachez qu'il en existe encore beaucoup d'autres.

[Retour en haut de page](#)

11) Dans les autres pages de votre site, vous faites vous-même référence à "l'Ashtanga Yoga" et à "l'Adhyatma Yoga". Comment se situent ces deux autres formes de yoga par rapport aux yogas que vous venez de définir ?

L'**Ashtanga Yoga** est en quelque sorte une sous-branche du **Hatha Yoga**, celui-ci représentant lui-même la branche "corporelle" de l'arbre du Yoga. Une rubrique spécifique de cette section du site y est consacrée. Pour en savoir plus, [cliquez ici](#).

L'**Adhyatma Yoga** est, quant à lui, une sous-branche du **Jnana Yoga**, celui-ci représentant lui-même la branche "intellectuelle" de l'arbre du Yoga. Une rubrique spécifique de cette section du site y est consacrée. Pour en savoir plus, [cliquez ici](#).

[Retour en haut de page](#)

12) Questions sans réponse ?

Cette page n'a pas d'autre ambition que de vous familiariser avec les notions théoriques de base du Yoga. Toutes vos questions restées sans réponse sont les bienvenues sur notre espace "[Forum](#)"... Mais si, après avoir lu nos réponses, vous n'y trouvez toujours pas ce que vous cherchez, c'est peut-être le moment de vous souvenir de cet autre aphorisme du Yoga :

"Une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie !"

[Retour au sommaire du site](#)

 ESTAT'PERSONS