Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 62 (1974)

Heft: 9

Artikel: Le phénomène yoga : une mode, une gymnastique, une philosophie ?

Autor: Hebeisen, A.-F.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-273843

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le phénomène yoga:

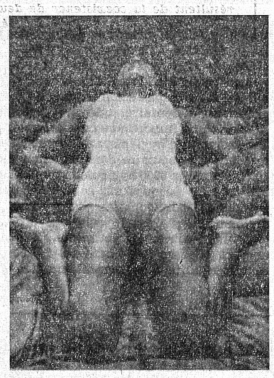
Une mode, une gymnastique, une philosophie?

Depuis 1960 on assiste, en Occident, à la diffusion sans pareille d'un aspect spécifique de la pensée indienne : le yoga. Auparavant, bien entendu, le yoga était déjà connu chez nous, mais il souffrait d'une sorte de double discrimination. Les intellectuels occidentaux, trop habitués à ne juger que sur les indications de leur raison et de leur cartésianisme, le reléguaient au rang d'illusionnisme exotique. Parallèlement le public, très tenté par tout ce qui venait d'Orient, se voyait offrir un enseignement du yoga par des gens totalement inexperts mais qui avaient compris qu'il y avait là une mode à exploiter.

Actuellement nous assistons à une remise en question du phénomène yoga par les milieux scientifiques qui en voient l'application dans les domaines physiologiques, psychosomatiques ou psychologiques. Mais il ne faudrait pas, non plus, qu'utilisé exclusivement dans cet esprit, le yoga s'appauvrisse en ne devenant plus qu'une gymnastique respiratoire ou organique. Il est bien certain qu'il a fallu adapter le yoga à l'esprit occidental et il convient de tenter de trouver l'exact terrain d'équivalence entre l'expression indienne et la connaissance occidentale. C'est ce à quoi se sont voués les professeurs de yoga qui sont aujourd'hui à même d'enseigner une nouvelle approche de vie, adaptée à la civilisation dans laquelle nous survivons.

UN MONDE TOUT EXTERIEUR

Nous vivons dans un monde de plus en plus agité, fait d'activités intenses, de sollicitations extérieures, d'agressions perpétuelles. Les « mass-media » ne nous laissent pas en repos et nous ingurgitons quotidiennement quantité de nouvelles dramatiques, affolantes, émouvantes. Pire ! nous en avons fait une drogue et nous ne pouvons plus nous en passer. La super-industrialisation, la mécanisation ont éteint la valeur de la personnalité humaine. Face à la montée aiguë dans notre champ de conscience de l'angoisse de l'absurde nous n'avons qu'un remède : l'agitation ! Et nous voilà, dépassés par la civilisation technocrate, entraînés dans un tourbillon qui ne mène à rien.



Par ailleurs, manifestement assis entre deux chaises, nous avons vu disparaître les critères auxquels nous nous confions, jeter à bas les idoles qui nous étaient familières, bref, évoluer sans cesse et grimper une échelle dont nous ne connaissons plus et pas encore les valeurs.

LE POURQUOI DU YOGA

Face à cette situation angoissante, il faut que l'homme retrouve la connaissance qu'il a de soi-même et accorde l'importance nécessaire à sa vie intérieure souvent complètement coupée de lui. Or le yoga est justement une méthode de connaissance et de réalisation de soi-même et l'être équilibré est celui qui est apte à se mieux connaître lui-même et à utiliser ses possibilités en les faisant jouer consciencieusement en un tout harmonieux. Le yoga — qui veut dire union — est un travail de liaison, de relations, d'interactions entre les différents plans, les différentes forces (physiques, affectives et mentales) en jeu dans l'être humain.

Les animaux laissent naturellement jouer en eux les forces dont ils sont pétris, et seules les circonstances extérieures peuvent les empêcher d'être eux-mêmes. Mais l'homme, lui, a conscience de ce qu'il est, il peut choisir, il est donc responsable de lui-même et de son devenir. En développant sa personnalité, objectif nécessaire pour évoluer dans la vie, il se coupe souvent de ses racines et vit alors dans ce petit « moi » qui réagit en réponse aux influences subies, ce petit « moi » qui se réjouit ou souffre sans savoir que, derrière toutes ces impressions, se trouve ce qu'il est vraiment, sa vraie individualité.

Le yoga nous aide à aller à l'essentiel, là où se trouve le centre des énergies d'où partira l'action, judicieusement réfléchie, l'oasis de calme qui permet une liberté, malgré les contraintes.

COMMENT SE FAIT CETTE RECHERCHE

Il faut préciser ici qu'il existe diverses sortes de yogas dont les formules d'approche sont différentes. Citons par exemple le raja-yoga, le bhakti-yoga qui s'applique à l'homme essentiellement religieux, le jnana-yoga, yoga de la connaissance, la karma-yoga, yoga de l'action et, finalement le hatha-yoga qui est sans doute le plus facilement perméable aux Occidentaux.

LE HATHA-YOGA

Le hatha-yoga, nous l'avons dit, est d'un accès plus facile parce que moins marqué par la religiosité et l'histoire ; il reste lié au patrimoine humain commun : le corps. Sa caractéristique essentielle ne peut en aucun cas être considérée comme une formule de gymnastique : la posture est importante par l'effort psychologique qu'elle exige du disciple et, très secondairement, par les transformations physiologiques qu'elle entraîne par ailleurs. Elle pourrait se décomposer en trois phases :

Tout d'abord la prise de la position, l'aménagement du geste, c'est le moment dynamique : les articulations jouent, les muscles s'étirent ou se contractent, les poumons s'emplissent ou se vident. Pour la phase d'immobilité le sujet met tout en œuvre pour oublier de bouger. Il est fixé dans son geste, auquel il voue une profonde attention sans se pétrifier. Les étirements vont se faire de manière passive, c'est-à-dire, en « lâchant », effet contraire à l'effort obtenu en contractant, de manière à apporter les effets d'un massage en profondeur. Sur un plan plus subtil, les appuis prolongés sur différentes parties du corps entraînent des changements dans le domaine de l'influx nerveux, comme pourrait le faire un massage de points-réflexes. La posture réussie est donc un équilibre entre la souplesse et la force. Le troisième stade est celui, très important, de la détente après la posture. Le sujet, après avoir tenu sa posture le temps qui lui convient se déplie avec lenteur et sans geste inutile et prend une position de détente complète, en général allongé sur le dos.

C'est pendant cette phase de neutralité qu'il va percevoir — de mieux en mieux plus il sera sensible et concentré — une sorte de diffusion de chaleur ou d'énergie. Celle-ci, développée par la contraction et l'étirement musculaire va se fixer au niveau viscéral et passe du stade superficiel et mécanique au monde profond de la combustion et des échanges.

C'est justement cette capture de l'énergie et sa transformation en une modalité plus subtile touchant une évolution de l'état de la conscience qui différencie totalement le yoga de la gymnastique. Autre différence essentielle : personne n'est là pour réaliser un exploit ; chacun fait ce qu'il peut, va jusqu'où ça lui est possible et définit lui-même l'objectif qu'il atteindra. Sa progression dépendra, non d'un sursaut musculaire, mais d'une acceptation, dans la détente, de l'étirement et de la douleur.

LA RESPIRATION

Dans la capture de l'énergie, il faut se garder d'oublier la respiration, cet échange et cette transformation d'une énergie vitale, appelée prâna en terme hindou. Il faut, pour bien assimiler cette notion, faire abstraction une fois de plus du cartésianisme européen et admettre l'existence d'une force et d'un potentiel (que l'on pourrait comparer sommairement à l'électricité). Là où la plupart des gens se contentent de respirer pour vivre, d'une manière inconsciente et incomplète, le yogi cherche à tirer profit d'un apport d'énergie supplémentaire et par une transformation de celle-ci. Etant admis que le prâna, énergie globale, se rencontre dans tout être vivant en tant que moteur de ses manifestations, on va donc s'attacher à rechercher le moyen de s'approprier le prâna. Son aspect le plus concret est dans le mouvement vital de la respiration. Il est évident que les modifications essentielles, ressenties sur le plan physiologique d'abord, puis à l'étage psychologique par la suite, sont liées aux transformations de la combustion respiratoire. Il faut donc trouver le moyen de maîtriser ce rythme organique et de devenir le maître du prâna qui les anime. Ainsi une respiration contrôlée, sert à équilibrer l'influx nerveux, à diriger le prâna dans les parties les plus inexplorées du corps, à aller y chercher et en expulser les déchets accumulés par inconscience et immobilisme.

Plus conscient, plus vrai, plus disponible.

En un grossier résumé, nous dirons donc que le yoga et ses techniques servent à révéler à l'homme ce qu'il est, lui font prendre conscience de son être profond. En le déconditionnant, en le déconnectant de la société qui l'entoure, en lui apprenant à se centrer et à s'approfondir, le yoga lui permettra d'affronter la vie, ses problèmes, les rapports qu'il a avec autrui d'une manière extrêmement différente, plus lucide, plus pleine, plus consciente, plus naturelle. L'homme se sentira mieux dans sa peau, n'employant chaque fois que l'énergie qu'il lui faut, sachant comment la renouveler et sentant véritablement au fond de lui son accord profond avec l'universel.

Comment pratiquer le yoga ?

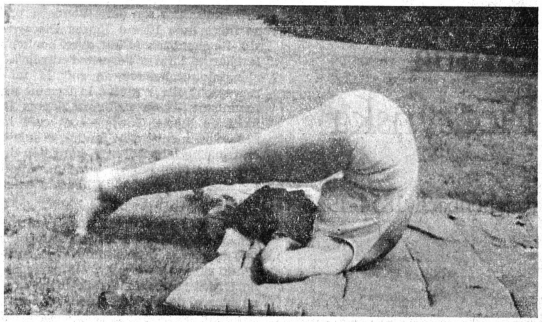
Nous l'avons dit au début : le yoga en Occident a commencé par être une mode. Aujourd'hui il est adapté à l'esprit occidental et les résultats obtenus ont éveillé l'attention. Des écoles se sont créées, des professeurs ont été formés et, actuellement, dans toutes les localités principales, on peut suivre un enseignement du yoga parfaitement bien compris.

Il faut pourtant noter qu'en général les personnes attirées par cette discipline ont un problème à vaincre, physique (douleurs dans le dos, etc), métaphysique ou nerveux, alors que le yoga s'adresse tout aussi bien aux personnes en pleine santé. Il convient ensuite de remarquer qu'il est rare que des pratiquants de cours de yoga arrivent aux stades avancés de la concentration et de la méditation qui sont les objectifs orientaux.

Par contre il est indéniable que le sujet qui s'intéresse à cette pratique, la travaille quotidiennement par une attitude consciente sentira, au bout de quelque temps, une évolution de sa maturité et, souvent, un changement dans sa façon de considérer la vie. Sans du tout s'opposer à sa culture ou à sa religion originelle, le yoga lui permettra de rester lui-même dans chaque circonstance, de trouver une attitude juste, dans un équilibre sans cesse à reconsidérer et de savoir où se recharger en énergie.

Malgré l'opposition formelle de certains à l'introduction du yoga en Occident, il semble que la généralisation de sa pratique et l'enrichissement qu'il apporte à ceux qui suivent son enseignement sont la preuve que notre civilisation avait besoin d'une telle discipline qui détourne la conscience de l'homme, trop attirée vers l'extérieur pour lui permettre de se reconsidérer soi-même et de recharger ses batteries à sa propre source d'énergie.

A.-F. Hebeisen.



Yoga à l'européenne

Pour Madame-tout-le-monde, une personne qui pratique le yoga, c'est : une personne d'une souplesse extrême, capable de s'asseoir en lotus pendant des heures, de contrôler sa respiration et ses muscles, et, par déduction, ses forces nerveuses et sa volonté.

La caractéristique de notre monde occidental est une dynamique matérialiste qui a entraîné en deux siècles un changement total de notre existence ; comme le dit Alexis Carrel : « Le milieu construit par notre intelligence et nos inventions n'est ajusté ni à notre taille, ni à notre forme. Il ne nous va pas. Nous y sommes malheureux. Nous y dégénérons moralement et mentalement. » D'où, bien sûr, la tentation de chercher ailleurs un équilibre intérieur qui nous fait défaut.

Le professeur Edmond Rochedieu a étudié la question dans un ouvrage dont le titre est révélateur : « La pensée occidentale face à la sagesse de l'Orient » (Payot, Paris). L'immobilisme de l'Inde, son rêve séculaire, nous paraissent refléter une harmonie perdue par l'idolâtrie du progrès et en retrouvant la Tradition, l'Européen aspire à la fidélité aux structures ancestrales qui a préservé l'Inde de nos aberrations.

Les adolescents fuient l'Europe pendant leurs vacances et partent pour Katmandou. Les idéalistes adultes moins disponibles ouvrent leur annuaire de téléphone et cherchent une adresse sous «Yoga», sans savoir exactement ce qu'ils cherchent, mais certains de sentir en eux-mêmes des tensions ou des manques insupportables.

Mme Florence de Rivaz, physiothérapeute et sophrologue, dirige un institut de relaxation à Genève. Avec détermination, elle nous affirme : « Je suis absolument contre le yoga adapté à l'européenne, par respect, précisément, pour le yoga. C'est une philosophie vieille de milliers d'années, correspondant à une mentalité entièrement différente de la nôtre, recherchant la sagesse dans la contemplation et le détachement absolu. Le hatha-yoga ou yoga physique, pratiqué chez nous ne sert en Inde qu'à préparer le corps au yoga supérieur. Le but du yogi indien est de rompre la chaîne des incarnations, et de savoir manier les circuits conscients et inconscients pour se noyer dans le cosmos et perdre toute individualité.

Or, que peut représenter le hatha-yoga pour l'Occidental : des asana, d'abord, ou postures et gestes simples à réaliser ; ceux-ci entraînent une neutralisation des sens, facilitent la concentration de l'esprit en un point, la conscience étant libérée du corps. Le contrôle respiratoire s'opère dans le même but.

Jung a dit à peu près que chercher le secours ailleurs, c'est acquérir un bien qui ne profite pas. En ce qui concerne le yoga, je crois que l'Occidental ferait mieux de chercher en lui-même, dans une philosophie chrétienne, par exemple, une aide correspondant à sa forme d'esprit.

Or, vouloir prendre à la sagesse orientale tout ce qu'elle offre de positif tout en voulant continuer à profiter des avantages du matérialisme occidental, voilà qui est inadmissible. L'homme d'affaires qui s'épuise toute la journée à gagner de l'argent et qui a les nerfs à vif après des heures de lutte et d'agressivité essaie de regagner son calme avec une heure d'exercices et d'asana ; cet homme d'affaires veut jouer sur les deux tableaux ce qui est impossible.

Comme je le disais au début de cette conversation, c'est par respect pour le yoga que je conseille la plus grande prudence à ceux qui veulent en faire « un peu ». Le vrai yogi ne recherche pas le moins du monde un pouvoir extraordinaire sur son corps, c'est sans intérêt pour lui puisque ça ne représente qu'un palier dans la quête à laquelle il sacrifie son individu.

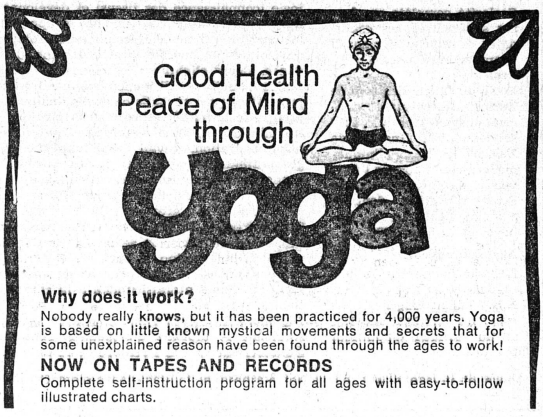
Les exercices respiratoires peuvent occasionner des troubles profonds par hyper-oxygénation à ceux qui ne savent encore libérer leur respiration. La fascination de la sagesse orientale est grande, mais l'homme occidental aura bien du mal à assimiler l'immobilisme et le détachement qui les caractérisent.»

Je citerai encore le pasteur Maurice Ray qui, dans son ouvrage « Non au Yoga » dit en conclusion : « Le yoga développe mécaniquement une grande énergie. En ce sens, il est dangereux. Si cette énergie ne trouve pas d'exutoire, n'est pas dépensée au profit d'un certain épanouissement des facultés les plus hautes du psychisme et du spirituel, elle risque d'être une entrave, un facteur de déséquilibre. Couper le yoga de sa vie spirituelle, c'est retourner contre soi les énergies qu'il doit libérer.» **Bernadette v. d. Weid.**

A TOUS CEUX QUE CELA INTERESSE :

Dans la collection « Planète », le livre d'Eva Ruchpaul : « Philosophie et Pratique du Yoga » ;

dans la collection « Bibliothèque scientifique » de Payot, le livre d'Edmond Rochedieu, « La pensée occidentale face à la sagesse de l'Orient ».

Editions « Ligue pour la lecture de la Bible », Lausanne, du Pasteur Maurice Ray, « Non au Yoga ».

Publicité que l'on peut trouver dans les journaux et revues américains :