

MAI 2019

# *Le Courrier*

## Yoga et santé





## Yoga et Santé



La santé constitue indéniablement un pilier fondamental de notre existence humaine. Nous pouvons rencontrer une grande variété de difficultés tout le long de notre vie mais la plupart passent au second plan face à des soucis réels dans ce

domaine. Ce n'est pas sans raison qu'un grand nombre de vœux que nous échangeons à des occasions comme les anniversaires ou le Nouvel An incluent un souhait de bonne santé.

Pour le yoga, le facteur de santé est également important. De nos jours, un grand nombre de personnes se tourne vers le yoga par intérêt pour une pratique pouvant prévenir et guérir des maux corporels. En effet, la posture physique (*āsana*) constitue un des « huit membres du yoga »<sup>1</sup> selon le texte fondamental des *Yoga-Sūtra* de Patañjali. La *Hatha-Yoga-Pradīpikā*, traité plus récent, accorde une importance centrale aux postures guérissant les maladies :

« La prise de posture (*āsana*) formant le premier élément du *Hatha-Yoga* est décrite tout d'abord. Elle a pour résultat la fermeté de la position, la disparition de toute maladie et la légèreté physique »<sup>2</sup>.

La bonne santé constitue en même temps une condition et un objectif pour le yoga. Ainsi, Patañjali nomme la maladie et la léthargie physique parmi les obstacles possibles pour notre évolution personnelle<sup>3</sup>. Mais comment définir la bonne santé ? Il est important de noter que la maladie ne représente un obstacle au yoga que dans la mesure où elle nous perturbe au niveau mental. Ainsi, tout dépend comment nous la vivons – tout autant que la santé. Finalement, l'une et l'autre peuvent constituer potentiellement des éléments propices à nous faire grandir intérieurement ou pas.

Plutôt que de réduire le yoga à un simple outil de santé physique, on peut le considérer comme un chemin sur lequel le corps constitue le point de départ d'une recherche qui va plus loin :

« Les postures ne vont pas nécessairement résoudre tous les problèmes physiques, mais, et c'est là un facteur intéressant, à travers ces exercices nous allons établir une relation d'attention au corps, qui va toucher à la source d'un bon nombre de nos difficultés. Cette relation d'attention génère des prises de conscience successives, de plus en plus profondes. L'exploration du corps est le premier pas vers l'exploration de la totalité de notre être par une approche formidablement



simple : commencer avec ce que nous voyons dans la glace»<sup>4</sup>.

Le yoga concerne donc notre être tout entier : des parties matérielles aux plus subtiles. Ne pourrait-on pas dire la même chose de la santé ? Sa définition par Michel Alibert apporte un éclaircissement : « Elle (la santé) est une expérience continue de relation paisible à soi-même, aux autres et à son environnement »<sup>5</sup>. Dans ce sens, la santé concerne la totalité de nos expériences de vie et en même temps de la « Voie » du yoga (*sādhana*) en étant à la fois son point de départ, sa démarche et son aboutissement. Le yoga en tant que chemin de guérison prend ici tout son sens.

Une citation de T.K.V. Desikachar paraît intéressante dans ce contexte : « Je pense que la guérison n'est pas seulement une science, c'est aussi un art »<sup>6</sup>. Partant du principe que l'art rend sensible et intelligible la beauté, on pourrait considérer que le yoga – en tant qu'art de la guérison – rend sensible et intelligible la santé : il révèle la beauté des relations que nous cultivons au cours de notre vie et en somme de la vie elle-même. De plus, il le fait de la manière la plus positive : contempler

et intégrer la beauté de la vie est une expérience qui nous met en lien avec *ānanda*, la joie profonde.

Une traduction possible du mot sanscrit *yoga* est l'union. Nous pouvons conclure que le thème Yoga et Santé met en évidence le lien entre les différents niveaux de notre existence : entre ce qui est évident (comme un mal de dos) et ce qui est plus subtil et caché (comme notre place dans la vie). Tous concernent notre santé.

*Ellen Spillmann*

1 Yoga-Sūtra, II.29 – II.3. Les huit membres du yoga (aṣṭāṅga yoga) : la relation à l'autre, la relation à soi, la pratique posturale, la discipline du souffle, le rôle des sens, la concentration, la méditation et l'état d'unité.

2 Haṭha-Yoga-Pradīpikā, I.17.

3 Yoga-Sūtra, I.30.

4 T.K.V. Desikachar avec Martyn Neal : *En Quête de soi*, Āgamāt, 1999.

5 Michel Alibert, *Yoga et santé énergétique*, Les Cahiers de Présence d'Esprit, 2014.

6 T.K.V. Desikachar avec Peter Hersnack : *Au-delà du Corps*, Les Cahiers de Présence d'Esprit, 2007.

