

Confinement rime avec ... approfondissement.

Puisque nous ne pouvons pas pratiquer le yoga ensemble pour le moment, pourquoi ne pas approfondir nos connaissances théoriques, historiques, philosophiques sur le sujet ? La connaissance, nous pouvons toujours la partager. Le Centre culturel René Magritte m'a proposé de continuer à faire vivre l'atelier. Et je me suis dit que c'était l'occasion rêvée !

Alors je propose d'écrire chaque semaine un petit texte sur un sujet traitant du yoga... bien évidemment.

Pour cette première fois, je vais juste faire un petit rappel historique.

En Inde, les *veda* constituent l'ensemble des textes révélés, entendus par les grands sages au cours de leurs profondes méditations. Ces textes sont le fondement de la culture indienne.

Ces textes sont parmi les plus anciens de l'humanité.

Les prêtres avaient le contrôle de tout dans la religion védique. Alors, à un moment donné, les indiens ont renversé cette religion et ont voulu rendre la religion à l'individu. Sont alors nés les *darsana* védiques.

Le yoga est un des six *darsana* védiques. *Darsana*, littéralement, signifie "vision, regard"; il s'agit d'un point de vue sur le monde, ses origines et ses constituants, sur la condition humaine, la souffrance et les moyens de la résoudre (libération).

Le yoga est un système d'union de l'être qui repose sur une démarche de rigueur, d'étude, de connaissance et de lâcher prise, où le travail sur le mental, les organes sensoriels et le corps, joue un rôle essentiel.

"Les origines proprement dites du yoga se perdent dans la nuit des temps. On a pu relever les idées et les pratiques védiques qui sont susceptibles d'avoir été les germes de développements aboutissant plus tard à ce que nous connaissons comme le yoga." (Tara Michaël)

En Inde, la transmission était principalement orale.

Cependant, il existe des écrits anciens sur le yoga. L'un des plus anciens est le livre des "Yoga Sutra" de Patanjali. Ce livre daterait environ du IIe siècle ACN. Patanjali y a synthétisé toutes les formes de yoga pratiquées à son époque. On y trouve 195 aphorismes répartis sur quatre chapitres.

Patanjali est habituellement représenté par un corps d'homme assis en lotus, avec de nombreuses têtes de serpent en guise de capuchon. On trouve cette invocation à son propos :

"Patanjali nous a donné le yoga pour éliminer les imperfections du mental, la grammaire contre les imperfections du langage, la médecine ayurvédique contre les imperfections du corps."

Il existe d'autres textes anciens comme la Hatha Yoga Pradipika, la Bhagavad gita, mais je ne ferai référence qu'au seul texte de Patanjali. J'ai suivi une formation étalée sur quatre ans, pendant laquelle nous avons étudié deux chapitres du recueil. J'ai ensuite fait une post-formation étalée sur trois ans pour étudier les deux autres chapitres du recueil.

Il existe différentes formes de yoga. La tradition que j'ai étudiée a été enseignée par T.K.V. Desikachar (1938-2016), formé lui-même par Sri Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), un des plus grands yogi des temps modernes, et qui était son père. Sri T. Krishnamacharya a fondé le VINIYOGA, dont le principe premier est : "Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne."

T.K.V. Desikachar a dévoué sa vie au yoga. Il a vécu et étudié avec son père jusqu'à la mort de ce dernier en 1989.

Texte numéro 2, la semaine prochaine...

Namaste

Isabelle Beirens