

Précisions préalables sur la signification entendue par ces deux notions

Le **Yoga** est avant tout un **concept de philosophie indienne** dont l'idée majeure est la quête de sens existentiel (*Yoga* - aller uni (sous le joug) vers... - lien - relier - religion) afin de retrouver la Source originelle et unir son âme au Créateur. Ses prémices remontent aux *Veda* (Connaissances éternelles) révélés aux environs de l'an 2000 av. J.C., ainsi que diverses annexes telles que les *Brāhmaṇa* ou les *Upaniṣad* anciennes. D'autres ouvrages, les *Darśana* (points de vue) notamment, viennent encore vers le début de notre ère les éclairer et en préciser certains passages.

Notons ici que cette quête est accessible à tous (*bien portants, handicapés, jeunes, adultes, personnes âgées, instruits, peu formés...*). Les lignes de la *Bhagavad-Gītā* proposent d'ailleurs trois Voies à suivre (*autre sens du mot Yoga*) à privilégier selon les possibilités ou aspirations de chacun, les *Yoga de l'action, de la connaissance et de la dévotion*.

Le **yoga** (compris ici comme **moyen de réalisation**) consiste alors en sa plus simple expression, l'assise statique du Lotus, *Padmāsana*, ou du Sage, *Siddhāsana*. Il n'a pas de visée particulière sur la santé physique mais touche un niveau plus subtil de méditation et de contemplation. Rester ainsi immobile, stable et concentré est cependant très difficile à mettre en œuvre sans entraînement préalable du corps, du mental et du souffle. Raison pour laquelle un procédé plus physique se précise au fil des siècles avec, par exemple, les *Sūtra* du *Yoga de Patañjali* rédigés en période classique. Bien qu'encore très succincts sur la pratique dans le sens *Āsana*, maîtrise du corps et *Prāṇāyāma*, maîtrise de l'énergie, ils donnent des pistes de compréhension sur les tourbillons du mental et de judicieux conseils à même de les apaiser. Avec les techniques tantriques du *Haṭhayoga* quelques siècles plus tard, la pratique s'étoffe encore, notamment sur le sujet de l'énergie, mais reste très exigeante.

Les divers moyens proposés dès lors s'adaptent peu à peu aux besoins, calmant notre naturelle attirance aux changements puisque nos sens de perception sont en permanence tournés vers l'extérieur, ceci afin que la personne dans sa globalité ne soit plus un obstacle dans sa recherche spirituelle qui, par essence, est intérieure.

À partir du 20^{ème} siècle, sa propagation sous diverses formes devient mondialisée grâce aux voyageurs occidentaux revenus d'Inde ou par l'enseignement reçu de Maîtres orientaux venus à nous. La pratique contemporaine du *yoga* telle qu'habituellement proposée est certes plus proche de nos possibilités techniques mais très ciblée sur la forme physique et le bien-être général. Elle offre quoi qu'il en soit un mieux-être mental, ne serait-ce que par le temps que l'on s'accorde, du moins par l'attention portée sur notre respiration. Cependant, **gardons à l'esprit que la tradition orientale du Yoga** comme décrite ci-avant **n'est pas liée originellement à la santé mais bien à la spiritualité**.

La **santé** du corps physique, comme celle de l'harmonie psychique, spirituelle même, dépend quant à elle, à la fois de la vie menée, de l'époque, du lieu géographique... Et bien sûr de tout ce qui est ingéré puis absorbé, apporté non seulement par la nourriture "carburant" mais aussi par les activités mentales et les fluctuations de l'état d'esprit.

Notons encore que, de nos jours, nous en savons bien plus sur le sujet des maladies, c'est-à-dire sur ce qui devient un obstacle à l'équilibre du corps, que sur celui de la santé. L'inverse serait pourtant bien utile... Afin de prévenir plutôt que guérir !

Notre corps fonctionne donc globalement, de manière précise et infiniment complexe. Chacune de ses parties, membres, tronc, tête, organes, nerfs... interagit avec une ou plusieurs autres, le tout dépendant pareillement du lieu de vie, de l'entourage, des saisons etc.

Nous avons parfois l'impression d'être en bonne forme et voilà que survient une maladie. Même si nous pensons faire tout juste en alimentation, en pensée et en action, comme la santé au sens large dépend de nombreux paramètres, une cause extérieure, un courant d'air, une situation conflictuelle, la pollution environnementale, l'hérédité... peut quand même l'altérer, ne laissant ni le loisir de tout prévoir ni celui de pouvoir compter complètement sur le *yoga* pour être en harmonie ou rester en forme. Dès lors, affirmer que **Yoga = Santé** est impossible.

Ceci étant, la thématique "Yoga et Santé" fait évidemment penser à la médecine indienne.

Āyurveda

Mot composé par **āyur** (de *āyus*), la vie, la longévité - et **veda**, la connaissance, la science. Ainsi, **Āyurveda**, usuellement traduite par **Médecine indienne**, signifie plutôt **Science de la vie**.

Les grands et nombreux Maîtres de cette médecine contemporaine des *Veda*, **en ont défini les contours**, commençant par l'étude minutieuse des divers composants de base de la matière ainsi que les multiples énergies qui les animent. Ils ont ensuite transposé cette compréhension à l'humain dans sa globalité pour décrire - à travers leurs propres expériences mais aussi par observation, anamnèse, prise de pouls, analyse, déduction, ressenti et intuition - autant l'anatomie que la physiologie et la psychologie.

Ils ne se sont donc pas appuyés sur les connaissances observées dans un corps mort mais sur celles **constatées du vivant** pour décrire ce qu'il advient à chaque étape de la vie - de l'embryon à la mort en passant par la parturiente, le nouveau-né, l'enfant, l'adulte homme et femme, le vieillard et le mourant, avec l'idée de **soutenir la santé de la population**, jusqu'à la fin si possible.

D'autre part, ils ont inventorié les dysfonctionnements rencontrés, décrit les causes possibles de ces déséquilibres et cherché des solutions appropriées pour y remédier. **Le yoga postural intervient ici, en un outil de guérison parmi d'autres parallèlement proposés**, par exemple une alimentation appropriée, l'usage de médicaments naturels, une bonne hygiène de vie physique et mentale, les purifications etc.

Cette science traite donc du vivant dans toutes ses particularités, s'intéressant d'abord à sa matière brute **Pāṇchabhautika** et aux interactions possibles entre les cinq éléments de base **Mahabhuta**, puisque celle-ci est faite d'un mélange de *Bhuta* contenant l'un ou l'autre, ou plusieurs autres, à un degré prédominant : l'élément Terre est le plus dense, le support ; celui de l'Eau, sa source ; ceux de l'Espace, du Vent et du Feu, leurs causes. Animés, leur combinaison produit in fine le corps dans toute sa diversité.

Cette médecine est bien complexe, en tout cas trop pour l'exposer en détail ici, de même pour les méthodologie et pédagogie de sa partie posturale, mais connaître les grandes lignes sur lesquelles elle appuie sa conception de la physiologie est nécessaire pour comprendre en quoi le *yoga* lui est un soutien.

Processus

Vāyu (Vent ou Air - le principe du mouvement - appelé aussi **Vatha**, le viciateur lorsqu'il y a déséquilibre fonctionnel), **Pitha** (Chaleur ou Feu - le principe de discernement et de transformation) et **Kapha** (Adhésion ou Eau - le principe densifiant et d'assimilation) sont les **Tridhātu** (Trois humeurs qui assurent le bon fonctionnement du corps), respectivement les **Tridosha** (Si elles dysfonctionnent).

Pour qu'il y ait une densité (**Matière**), il doit y avoir un vide *éthéré* (**Espace**). Ajoutés aux trois principes déjà cités, ils sont les cinq éléments de base de toute la création. Pour que cette forme 3D puisse se transformer, elle nécessite de l'énergie (*Prāna*). Leurs actions conjuguées harmonieuses permettent l'évolution et normalement la santé. Et tant qu'il y a du mouvement, il y a de la vie.

Une fois né, l'énergie dont ce corps a besoin pour se modifier dépend des aliments ingérés comme de l'air inspiré. La nourriture, pour être assimilée et transformée en différents tissus, utilise le jeu complexe des éléments Eau **Kapha** (Ex. entre autres, la salive, pour discerner les goûts), Feu **Pitha** (Ex. entre autres, les sucs digestifs qui divisent le bol alimentaire, le transformant par la cuisson en une substance absorbable, tout en triant les déchets à éliminer) et Mouvement **Vatha** (Ex. entre autres fonctions, celles du péristaltisme, jusqu'à l'élimination). Idem pour celle des rejets gazeux de la respiration interne via l'expiration.

Le processus juste décrit brièvement pour tout fonctionnement physiologique du corps est aussi valable pour ses côtés à la fois physique, mental, psychologique et spirituel. La "nourriture" n'est certes plus la même mais le mécanisme demeure. Un corps sain nécessite un bon dosage de tout cela. L'élimination est particulièrement importante à toutes les étapes et l'assimilation est la fonction la plus profonde, mais tout est lié pour favoriser la santé **puisque une bonne part des maladies émergeant au fil du temps surviennent au niveau des fonctions de digestion, d'absorption, d'assimilation et d'élimination.**

En effet, une bonne digestion a besoin d'une bonne élimination. Si la digestion est adéquate, l'absorption l'est aussi. Si l'absorption est optimale, l'assimilation l'est aussi. Sinon, il y aura congestion au niveau de la veine porte (dans laquelle circule le sang collecteur des nutriments venus du système digestif avec, pour mission, de les distribuer de manière précise à toutes les cellules de chaque tissu de chaque organe, selon leurs besoins singuliers. Les éléments toxiques venus de la nourriture, comme les toxines et autres déchets tissulaires, y sont également présents mais seront filtrés via le foie et les reins.) L'élimination est donc primordiale pour maintenir l'harmonie entre toutes les fonctions à même de transformer la nourriture en énergie. Et comme le corps a toujours de la place pour stocker, il est judicieusement doté de trois voies principales d'élimination (intestinale, rénale et cutanée).

Se départir de ce qui n'est pas ou plus nécessaire est crucial car, répétons-le, une évacuation adéquate protège toutes les autres fonctions du corps.

Le yoga ne peut pas directement s'occuper de l'élimination mais les effets de ses diverses techniques soutiennent l'équilibre fonctionnel de chaque étape, la favorisant d'autant grâce aux mouvements induits, ne serait-ce déjà que mécaniquement.

Le yoga ne peut pas donner non plus quelque chose que le corps a besoin mais que seule l'alimentation peut apporter, comme par exemple l'eau : Si l'on boit peu, on urinerait peu et celle-ci serait concentrée, avec de possibles effets pathologiques comme la cystite, des lithiases rénales... Par contre, sa pratique peut soutenir le bon fonctionnement des reins et de la vessie à condition d'avoir assez d'eau à disposition dans le corps. Exemple : Quand nous chauffons notre maison, l'air ambiant devient sec. Si l'air est trop sec, nous y remédions soit en l'humidifiant, soit en baissant le chauffage.

Du point de vue ayurvédique, **la pratique posturale est donc bénéfique par son action sur Vatha** (principe du Mouvement). Le but recherché par le yoga se situe ici particulièrement au niveau des fonctions physiologiques pour les soutenir, stimuler, calmer ou harmoniser. Par ailleurs, *Vayū* (Vent) influence à la fois les principes de transformation liés à *Pitha* (Feu) par le discernement, le tri et la séparation, et d'adhésion liés à *Kapha* (Eau) par la densification ou le renouvellement tissulaire. Et soutient bien sûr à chaque étape l'élimination qui, sous quelque forme que ce soit, est indispensable pour la santé.

La pratique posturale ne peut donc qu'influencer directement Vayū, le mouvement, avec pour effet de chaîne de modifier les deux autres (Pitha et Kapha), en plus ou en moins grande quantité. Exemples : Lors d'un incendie, le feu s'intensifie sous l'effet du vent mais s'éteint avec l'ajout d'eau ou par manque d'air... S'il y a trop de sucres gastriques, le transit intestinal alors très-trop rapide n'a pas assez de temps pour faire bénéficier le corps des nutriments ingérés. De sorte que l'individu concerné sera probablement maigre, rigide aux articulations, avec tendance à tout faire vite et tourner comme une hélice. À l'inverse, sans feu gastrique, il n'y a pas de digestion, ce qui n'est pas viable longtemps. Et s'il y en a insuffisamment, il y aura constipation, accumulation de déchets et de toxines et, à terme, cela développera l'une ou l'autre pathologie.

Les divers éléments d'une séance et leurs effets dans les grandes lignes

Les **Āsana** (assises classifiées en fonction du support utilisé : Plante des pieds, fessiers, plat-dos, plat-ventre, épaules et arrière de la tête, fontanelle, mains, côté) **ont des effets physiques** (ex. proprioception, équilibre), **physiologiques** (Ex. retour veineux, élimination) **et mentaux** (Ex. stabilité, concentration). Les **Mudra** (certaines postures portant ce nom et quelques Āsana spécifiques ainsi que celles au nom de Sages) **ont des effets plus intenses et subtils**. Les **Prāṇāyāma** (techniques respiratoires de maîtrise du souffle et des énergies - notamment celle de vie, *Prāṇa*) **ont des effets plutôt physiques en début de séance mais globalement subtils en fin de séance**.

Une **séance équilibrée** est habituellement **composée d'une dizaine d'éléments**, chacun avec son nombre précis de respirations. Leur agencement est prédéfini selon le but recherché, et **leurs effets particuliers ont un impact chronologiquement distinct** :

La première partie agit principalement **sur le plan physique** ; la deuxième, sur **le plan physiologique** ; la troisième, sur **le plan subtil** (Ex. mental apaisé, concentration prolongée, respiration allégée) tout en permettant de conserver ces acquis dans la durée.

Trois zones d'actions sont d'ailleurs distinctement concernées :

Celle de **Shiras** (le haut du corps, de la tête au diaphragme), de **qualité Froid**, soutient les sens de perception, la concentration, le mental, le souffle... Et par exemple la sécrétion de la salive pour discerner les goûts pour soutenir le travail digestif.

Celle d'**Uras** (la partie médiane du tronc), de **qualité Chaud**, sépare (Ex. sucs gastriques) lors de la première digestion, mais aussi la deuxième, dès le passage des nutriments dans le sang, tout comme pour discerner ce qui nous convient ou non.

Celle de **Trika** (les deux ceintures, scapulaire et abdominale/bassin, avec les membres) concerne le **mouvement**, quel qu'il soit.

Placés judicieusement, **leurs actions combinées auront finalement des effets sur les trois Dosha** (humeurs vitales déjà décrites, équilibrées ou non) **Vatha** (Vent), **Pitha** (Feu) et **Kapha** (l'Eau) **mais aussi sur les trois Guna** (Qualités) que sont **Rajas**, (Mouvement), **Tamas** (Inertie et Limitation) et **Sattva** (Légèreté). Ces derniers qualifient la manière de fonctionner de l'individu-même.

Une observation intérieure de nos trois corps physique/physiologique, psychique et causal, est d'ailleurs possible au repos et avec yeux fermés et respiration apaisée, juste après chaque élément ou la séance entière, ceci afin de constater les changements survenus, autant sur la détente musculaire que sur la neutralité du mental et la légèreté du souffle, voire ses temps de suspension plus ou moins longs.

Rester longtemps stable et concentré **en Padmāsana** est maintenant accessible. **L'état "second"** ainsi obtenu, de déconnection dans la paix et la sérénité, est celui-là même que souhaité par les Yogi **pour progresser sur le chemin de la spiritualité**, un moyen de se réaliser.

Synthèse

Oui, cela est très complexe, dense et multiforme. Retenons tout de même ceci : **L'alimentation agit sur la quantité des éléments qui nous composent** et influence l'interaction des trois fonctions **V.P.K.**, respectivement des trois viciateurs quand V.P.K. ne travaillent pas harmonieusement, alors que **la pratique du yoga agit sur la qualité du mouvement, ici de fonctionnement** des divers systèmes et tissus, du mental, de la psyché ainsi que celle, subtile du Soi, liée à **Hridaya**, notre cœur spirituel.

Conclusion

Si la pratique du yoga peut effectivement harmoniser nos fonctions mécaniques, soutenir les bonnes interactions internes etc. **le reste dépend** pour beaucoup, **mis à part les aléas hors de notre volonté, de notre soin à préserver notre capital santé.**

Le yoga traditionnel agit donc sur la qualité (**Guna**) du mouvement qui, à son tour, influence celle de l'inertie jusqu'à retrouver le point d'équilibre. **Par la pratique patiente et persévérante** sur la durée, **ces deux qualités laisseront suffisamment d'espace pour que la troisième, toute de légèreté, puisse grandir et retrouver sa bonne place en Yoga, celle de l'Origine que décrivent tous les textes cités plus haut**, telle une tresse **Gunatraya** aux trois brins solides et de toute beauté.

26.06.2025 Lucie Pfefferlé

Telle est du moins ma compréhension du sujet, acquise et intégrée grâce à vous, toutes personnes formatrices, élèves, amies et proches que j'ai eu la chance de côtoyer autour du Yoga.