

Yoga - Lignée et Créativité

Article pour les Cahiers du Yoga N°53



Photo LP - en Ardèche près d'Aubenas

À la lecture de cette première partie de titre "**Yoga - Lignée...**", ma compréhension spontanée est "Transmission du Yoga entre brahmanes, de génération à génération, respectivement de maîtres à élèves, effectuée dans le plus pur respect de la tradition orale pour les textes philosophiques et par l'exemple du savoir être dans la vie quotidienne comme de la technique à vivre sur le tapis, pour la pratique."

Y accoler le terme "**...Créativité**" qui sous-entend "Laisser parler son imagination" me semble dès lors contradictoire pour ne pas dire superflu, comme si les Sages anciens n'avaient pas suffisamment éprouvé les techniques ou médité, argumenté et éclairé tous les textes philosophiques parvenus jusqu'à nous pour leur faire confiance en l'état. Jusqu'au siècle dernier, le charisme des Maîtres successifs était tel qu'aucun étudiant n'aurait osé s'écarter de la droite ligne intégrée dans leur propre retransmission.

Les choses ont bien changé depuis. Comment dès lors respecter l'enseignement reçu sans en perdre l'essence fondamentale tout en restant soi-même dans notre rôle de formateur ? Vaste question qui mérite un développement sur plusieurs niveaux.

En effet, passer le savoir tel un témoin dans une course de relais paraît illusoire aujourd'hui car si le morceau de bois, allant de main en main, est identique tout au long du parcours, les personnes qui le donnent comme celles qui le reçoivent sont, chacune, différentes. Poursuivons le raisonnement de cette métaphore. Même si les athlètes ont un apprentissage sportif identique, leur trajectoire de vie, leurs difficultés techniques, leurs facultés et forme du moment varient sensiblement, rendant chaque course spécifique, chaque relai différent.

Autre comparaison, avec l'évolution historique d'une tradition religieuse multimillénaire, par exemple le christianisme ou le bouddhisme, née pour chacune d'un homme exceptionnel

ayant eu à cœur de partager ses connaissances profondes à la ronde et au-delà. Le décès du Père fondateur survenu, ses premiers disciples scindèrent bientôt le bel héritage en divers courants du fait, j'imagine, de leur propre compréhension du message reçu, chacun persuadé que sa propre perception était la plus respectueuse de l'enseignement fondamental. Siècle après siècle, ces premières scissions furent à leur tour maintes fois divisées en d'innombrables sous-courants, allant du plus "orthodoxe" - *proche des racines originelles* - au plus "original" - *interprétation très éloignée de la source* - avec tout ce que cela a pu et peut encore engendrer de conflits entre personnes, communautés ou nations.

Prenons maintenant l'image de l'héritage familial. Nous pourrions penser que lorsqu'un couple engendre des enfants, il leur transmet un même capital génétique, des ancêtres communs, une pareille histoire, un identique savoir, leur diffusant autant d'amour que d'affection et attention... Nous savons bien qu'il n'en est rien. Les différences surviennent de toute façon, de manière inconsciente le plus souvent.

De fait, leurs connaissances ou compétences augmentent parallèlement aux expériences vécues. Chaque parent évolue à son rythme, dans un sens ou un autre selon son propre bagage d'enfance, son caractère et ses besoins particuliers. Chaque corps se transforme avec l'âge et les problématiques spécifiques. Même la société dans laquelle tout ce petit monde vit se modifie, les influençant de manière significative mais différente, qu'ils le veuillent ou non.

Au sujet de la diffusion du *Yoga*, nous savons bien que la tradition brahmanique était d'une extrême exigence car elle demandait une confiance absolue envers le Maître, une infinie patience, de l'assiduité à l'ouvrage, de la persévérance etc. Cette transmission orale se faisait dans l'étude de nombreux textes relatifs à autant de sujets différents visant une finalité plus spirituelle; la pratique quotidienne, posturale autant que méditative, également de haut niveau, ne souffrait d'aucune excuse; les commentaires sur les différents textes philosophiques n'étaient donnés que lorsque ces derniers étaient sus impeccablement par cœur; les réponses aux questions étaient rares, les étudiants devant de préférence expérimenter et suffisamment mûrir avec le temps pour comprendre par eux-mêmes... L'autorité du *Guru* maintenait alors les élèves dans la réserve jusqu'à ce qu'il les valide dans leurs compétences, condition pour eux *sine qua non* permettant de transmettre *Le savoir* acquis vers leurs propres suivants !

Cette rigueur, inimaginable pour nous aujourd'hui en Occident, permit pourtant la sauvegarde d'une grande partie des connaissances venues des Sages inspirés il y a fort longtemps en Orient.

Malgré ce cadre si strict, force est de constater qu'il y a toujours eu matière à interprétations en fonction du choix des mots partagés, de l'intonation donnée ou de l'accentuation plus ou moins longue d'un passage au détriment d'un autre... Mais aussi selon les capacités cognitives de l'auditoire et de leur créativité représentative ultérieure.

Sachant cela, il m'a pourtant longtemps semblé étrange de constater à quel point la transmission de *Sri T. Krishnamacharya* ("*Professeur de yoga de réputation internationale, considéré comme l'un des pères de l'expansion du yoga en Occident, spécialiste de la philosophie indienne et de l'ayurveda.*" dicit *Wikipédia*) avait emprunté des voies différentes au fil du temps, en fonction des personnes, membres de sa famille ou élèves formés directement par lui mais ayant reçu, assimilé puis retransmis un même précieux témoin.

Explications : Lorsque j'ai entamé mon périple sur le long chemin du *Yoga*, même si je connaissais plusieurs noms de grands professeurs, entendu quelques bribes de théorie et participé à de nombreuses pratiques, tout me restait encore à découvrir. Les circonstances m'ont amenée à suivre la formation *Yogakshemam* dispensée par *Sri Acharya T.K. Sribhashyam*, l'un des fils de ce Grand Maître.

J'étais donc neutre mais avide d'apprendre quelque que soit la matière, de sorte qu'à mon sens "Le" *Yoga* correspondait à tout ce qui m'était transmis avec tant de conviction, compétence et générosité. La confiance éprouvée alors me permit d'expérimenter, étudier et vivre tout cela tant et si bien que j'ai pu à mon tour enseigner durant de nombreuses années, animée par ce même état d'esprit, au plus près - du moins l'ai-je tenté - de la tradition reçue.

Pendant ce temps, je lisais de nombreux ouvrages et articles, notamment rédigés par plusieurs membres de cette lignée, voyais divers films ou documentaires sur l'un ou l'autre oncle, enfants, élèves directs... Ces différentes sources m'ont fait réaliser à quel point une même filiation pouvait aboutir à une grande diversité d'enseignements. Ils n'ont pour autant pas manqué de respect à leur père et Maître en ne retransmettant pas la matière en *copier-coller*. Nul doute qu'ils firent au plus près de leur conscience mais à travers leur personnalité, leurs filtre et aspiration, attirant leur public en fonction des spécificités proposées.

En y regardant de plus près, je pense que toutes ces divergences - le sont-elles vraiment fondamentalement ? - viennent de la qualité de la transmission première, volontairement proposée selon les besoins de chacun, l'un nécessitant d'un soutien thérapeutique (*Karma-yoga*), l'autre aspirant à un savoir plus intellectuel (*Jñana-yoga*), l'autre encore instruit en adéquation avec son plus jeune âge (*Bhakti-yoga*) etc. - tant et si bien que même s'il semble y avoir plusieurs voies, elles ne forment qu'un tout finalement très abouti.



Photo LP - dans un parc de Bâle

À la manière de l'arbre généalogique pour la filiation, celui du *Yoga* représente parfaitement cette explication. Du tronc principal bien enraciné par le Maître, et ses aïeux avant lui, poussèrent de solides branches, tout aussi essentielles les unes que les autres, engendrant à leur tour de multiples rameaux bientôt recouverts de feuilles et porteurs de nombreux fruits, pour le plus grand bien de toutes les personnes qui eurent et ont encore accès à cette science multiforme si magnifiquement conçue.

L'*Arbre du Yoga* illustre en effet à merveille sa Source, ses principales voies, ses innombrables écoles, ses Maîtres et professeurs aux diverses techniques ou interprétations philosophiques... et les infinis bénéficiaires qui le pratiquent encore aujourd'hui.



Photo LP - dans un musée de Bangkok

Ce constat étant dressé, tentons de répondre à la question préalable reformulée ici : *Comment parvenir à transmettre une tradition bien ancrée dans le temps sans la pervertir par trop de créativité ni en perdre l'essence fondamentale tout en restant soi-même ?*

Expérience faite, j'y vois d'abord trois axes d'égale importance, s'agissant de l'étude ou de la mise en pratique du yoga :

- Transmettre avec cœur, clarté, sincérité et responsabilité, c'est à dire dans la conviction de la justesse du message reçu et redonné
- Respecter les fondamentaux, à savoir se baser sur des principes philosophiques solides, une pédagogie éprouvée et une technique apprise et personnellement expérimentée sur le long terme
- Observer la principale qualité de chacun (son *guna* de légèreté, de mouvement et/ou inertie) et adapter les propositions en fonctions des possibilités et rythmes d'apprentissage, autrement dit sans faire sauter les étapes, avec la distance nécessaire à l'évolution du public concerné

S'il s'agit d'enseigner la technique posturale, nous ne pouvons que le faire en tenant compte de l'âge des participants, par une séance plus courte et dynamique avec les plus jeunes ; une autre plus longue et soutenue dans l'effort physique et la concentration pour les adultes ; une autre encore, beaucoup plus douce pour les plus âgés afin de les soutenir dans l'équilibre, la confiance et le lâcher-prise. Pour chaque groupe ou personne, il est donc important de s'adapter aux dynamiques, limitations et besoins particuliers.

Concernant la philosophie indienne, sa transmission se fait selon le point de vue choisi dans la tradition classique ou en appui sur des textes annexes, parfois plus récents, ceci en fonction de nos compétences et aspirations propres mais aussi par rapport aux intérêts des auditeurs, selon l'étape de vie traversée et leur motivation. Quelle que soit notre approche, nous devrions donc être créatifs, non pas sur le fond mais sur la forme, afin de trouver les mots justes, à même de faire écho chez les personnes concernées.

Quant au respect de la tradition apprise, la seule chose qui puisse mettre d'accord tout le monde est de laisser parler son cœur plutôt que son intellect. Ceci est, je le sais, très difficile à réaliser lorsque le manque de confiance en soi fait douter de ses capacités... Mais cela se renforce au fur et à mesure de l'intégration personnelle, par la méditation comme par l'étude mainte fois répétée des textes originaux et commentaires notés lors de notre propre apprentissage... l'esprit forgé petit à petit par l'histoire de notre vie.

Être fidèle dans ce passage de témoin consiste donc, selon ma compréhension, à rester clair sur la lignée suivie et ce, si possible, sans mélanger les techniques puisque des Sages anciens les ont développées, expérimentées et validées dans les moindres détails, notant leurs effets et possibilités d'adaptation pour ne pas nuire tout en gardant les bienfaits, tenant compte des indications plus vastes encore de la médecine indienne, en restant au plus proche de chaque problématique et finalité.

N'ayant pas encore tout compris des imbrications fonctionnelles et énergétiques que le yoga modifie en profondeur chez qui le pratique, ce sujet étant presque sans limites, j'ai quand même pu en constater les bénéfices et reste convaincue du bienfondé des indications données par mon formateur. Je conçois cependant qu'il puisse être utile, dans la réalité des cours actuels et les pathologies multiples rencontrées, de proposer certaines adaptations modernes soutenantes, mais si possible ponctuelles et prises dans un but de progression plutôt que par seul confort immédiat.

Baar, le 23 mars 2026

Lucie Pfefferlé