



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

LE YOGA MASQUÉ

Si vous lisez ces lignes aujourd'hui, vous pratiquez probablement le Yoga, le Qi Gong..., peut-être pour soulager le stress, les problèmes de digestion, de sommeil, etc. Cette pratique vous apporte certainement un mieux-être et c'est une bonne chose.

Le yoga, tout comme les arts martiaux, a été « **emprunté** » par les Occidentaux, puis **dénaturé pour devenir une pratique à la mode**. Nous n'en avons retenu qu'une petite partie (concernant le yoga, principalement les postures physiques ou asanas), celle qui **va dans le sens de notre matérialisme**, occultant ainsi l'essence même de ces disciplines. Le yoga est devenu une simple gymnastique et les arts martiaux se sont transformés en sports de combat, alors qu'ils sont fondamentalement des voies spirituelles.

Rappelons d'une part, que dans Ju/do (voie de la souplesse), Haiki/do (voie de la concordance des énergies), Ken/do (voie du sabre) : **do, c'est la voie**. Historiquement, l'apprentissage des arts martiaux intègre une **dimension spirituelle et morale visant la maîtrise de soi** et enrichissant les adeptes sur les plans culturel, philosophique et médical, notamment. Ainsi, ces pratiques ont pour objectif le développement personnel global de l'individu : physique, énergétique, intellectuel et moral.

D'autre part, sachez que **le yoga n'a jamais été conçu pour faire du bien au corps** ; désolé si vos fantasmes s'écroulent ! Les premiers yogis s'infligeaient de véritables tortures et pratiquaient la mortification. Le Bouddha, par exemple, atteignit le point où il ne mangeait qu'un seul grain de riz et ne buvait que quelques gouttes de jus de fruit par jour. En utilisant ces méthodes de torture, il pensait qu'il éliminerait les exigences de plaisir de son corps, et que son esprit deviendrait plus pur et plus stable. La mortification rejetait tous les plaisirs et le confort de base pour le corps, utilisant des techniques telles que contraindre le corps, jeûner et punir le corps à travers plusieurs pratiques applicables à la vie, au sommeil, à l'alimentation et à l'habillement. Cette méthode était considérée comme

une voie spirituelle, rejetant les désirs corporels pour atteindre un état de pureté mentale.

Aujourd'hui encore, certains continuent de croire que des pratiques extrêmes, telles que maintenir un bras levé en permanence, conduisent à la transcendance. Cependant, de telles méthodes mènent souvent à la mutilation du corps, illustrant une utilisation abusive de la volonté pour se nuire. Nous ne sommes pas très éloignés des austérités pratiquées par les mystiques chrétiens du passé, dont beaucoup ont fait de la mortification de la chair un grand art.

Comme vous le voyez, nous sommes bien loin de ce qui se pratique dans les studios de yoga branchés ; **faire du yoga n'était alors pas une partie de plaisir !**

Cependant, sans aller jusqu'à ces extrêmes, le yoga possède de nombreuses vertus. Mais **les bienfaits du yoga pour le corps ne sont que des effets secondaires, tout à fait anecdotiques – même si très réels – qui ont été récupérés par un Occident superficiel, utilitariste, matérialiste.**

Ce même Occident, surfant sur la vague, a mis le yoga à toutes les sauces, nous trouvons aujourd'hui : le goat yoga (de quoi devenir chèvre !), le bikram yoga, le yoga du rire, le yoga du sourire, le yoga des yeux... je pensais faire une blague en proposant le yoga du chocolat, mais cela existe déjà ! Le yoga-chocolat ! J'ai même trouvé le yoga-bière ! Je propose donc, en clin d'œil à mes amis normands, le yoga-camembert afin d'expérimenter en pleine conscience sa saveur, sa texture et son puissant fumet...

Un peu de sérieux !

Tous ces exercices apportent sans aucun doute les bienfaits qu'ils promettent, le problème vient de l'utilisation abusive du terme « yoga » ; il n'y a pas de honte à faire de la gymnastique.

D'aucuns m'objecteront avec raison que le yoga, c'est être pleinement conscient de l'instant présent. Certes. **Quand nous serons dans l'état où la vie est yoga, nous la vivrons pleinement, consciemment et vraisemblablement sans ressentir le besoin d'affubler chacun de nos actes du terme yoga.**

Toutefois, il ne suffit pas de réduire une posture de yoga (asana) à sa simple expression physique, en l'extrayant de son contexte traditionnel pour être totalement à l'abri de son pouvoir. Ainsi, vous naviguez sereinement à la surface des eaux du yoga et, tel un iceberg, **vous n'en voyez que la pointe, sans vous douter de l'étendue et de la profondeur des connaissances sous-jacentes dont il regorge.** Pourtant, le « danger » rôde et au détour d'une séance ou d'un stage, vous pourriez bien subir la

vengeance du yoga masqué, vengeance qui vous fera découvrir des territoires insoupçonnés de l'esprit. Ce ne sera que le **début d'un voyage infini** au pays du non-où, à l'époque du non-quand, ou comme le dit Rupert Spira, un état « si totalement ici et maintenant qu'il n'y a pas de temps pour le temps ni de place pour une distance ou un espace¹. »

Avez-vous toujours envie de faire du yoga ?

J'espère que oui et je vous y invite.

Alors, bonne séance...

Sofia

Sofia a pratiqué le yoga et le tai chi chuan pendant plusieurs années avant de se diriger plus particulièrement vers la méditation depuis 2005.



CC BY-NC-ND

¹ Spira, Rupert, *Présence*, Éditions Accarias l'Originel, 2014, p. 81.