

# HISTOIRE DU YOGA

## des origines aux styles actuels



Shūnyatā yoga / volée 2021-2024/ Anoula Sifonios

## Sampradāya

Le *sampradāya*, ce sont les lignées orales de maître à disciple qui transmettent un enseignement qui est retenu par cœur.

*Sam-pradāya*-, m.

Sur la racine sam-pra-DĀ-, donner définitivement, transmettre, enseigner, évoque la tradition orale, la science traditionnelle.

La mère (*matr*) est le premier maître (*guru*),  
le père (*pitṛ*) est le second  
et l'*āchārya*, le maître est le troisième.



## Origines

On ne connaît pas les origines exactes du yoga. Le manque de traces archéologiques et de textes très anciens ne permet pas de situer avec précision sa naissance. La datation en Inde est d'ailleurs toujours problématique pour les périodes reculées : l'Inde veut seulement se libérer des vicissitudes du monde !

- Vers -2700: on trouve de petites figurines à Mohenjo-Daro de 'Maître des animaux', proto-Shiva, dieu des ascètes et des yogis, en padmāsana (musée de Delhi)
- -1800 à -1500 Première rencontre entre les peuplades aryennes et les peuples dravidiens autochtones.

Les Veda : hymnes aux formes de la nature divinisée :  
Usha ; Sūrya, Agni...



## Origines

- Entre -800 et -500: les Upanishad, quintessence des Veda
- Entre -400 et -100: épopées.  
La Bhagavad-Gītā et le Mahābhārata mais aussi le Rāmāyana qui contient des références au yoga.
- -800 à -400 Des rois grecs assimilés par la culture indienne (aux yeux bleus !) Les Grecs gardent le souvenir de gymnosophistes, des gens qui cherchent la sagesse en utilisant la gymnastique.
- -323 Mort d'Alexandre



## Origines

- -200 à +200 Riche foisonnement philosophico-religieux.  
Les 6 *darśana* prennent forme dont la paire sāmkhya-yoga.  
Le yoga est bien installé en Inde.  
Patañjali : collectionneur des enseignements yogiques, auteur des yoga-sūtra.
- Du 3<sup>e</sup> siècle au 15<sup>e</sup> siècle, avènement des tantra et du tantra-yoga.  
Upanishad-s du yoga: entre 700 et 1300.  
Hatha-yoga-pradīpikā: 15<sup>e</sup> siècle, écrit par Svātmanara



## Les questions dans l'histoire du yoga

**1000 av. J-C.:** les Veda

Question « Qu'est-ce que la vie? »

**De -800 à -100:** les Upanishads et la Gītā

Question « Qui suis-je? »

**Entre -200 et +200:** les Yoga-sūtra

Question « Comment est-ce que je fonctionne? »

**Du 3<sup>e</sup> siècle au 15<sup>e</sup> siècle:** les Tantra

Question « Comment utiliser le corps pour s'éveiller? »

**10<sup>e</sup> siècle:** âge d'or du shivaïsme du Cachemire



## Les yoga-mārga

Les *mārgā* ont été formulés par la Bhagavad-gītā

- ⇒ *karma-yoga*
- bhakti-yoga*
- jñāna-yoga*

*karman*-, racine KRI- faire = yoga de l'action

*bhakti*-, racine BHĀJ-, partager = yoga de l'affection et de la dévotion

*jñāna*-, racine JÑĀ-, connaître = yoga de la connaissance



## Arrivée du yoga en occident

- Dès l'époque d'Alexandre, on connaît l'existence des 'gymnosophistes'.
- Al Bīrunī, au XI<sup>e</sup> siècle, traduit le yoga-sūtra.
- Il faut attendre le XIX<sup>e</sup> siècle pour qu'apparaisse en Europe un intérêt pour la littérature indienne.
- En 1910 se tient le Congrès d'Athènes où les Indianistes décident des signes diacritiques.
- En 1920, Swami Vivekananda électrise les foules lors du parlement des religions à Chicago → essort de l'intérêt pour l'orient.
- A Genève, Lucette Fuchs enseignait déjà en 1930.
- Dans les années '60, le yoga attire des centaines de gens.



## Les styles de yoga

### Yoga anciens:

- Amanaska-yoga** vise le silence mental. Il est mentionné par les *Upanisad*. Peu répandu.
- Lâya-yoga** exerce la capacité à se plonger dans un sujet. C'est l'absorption dans la musique, par exemple. On s'imprègne de beauté, de valeurs... dans un but de libération. Le *lâya-yoga* n'est pas loin du *bhakti-yoga* classique.
- Nâda-yoga** yoga du son, de la vibration, de la musique



## Les styles de yoga

### Yoga classiques

- Râja-yoga** yoga 'royal', yoga de Patañjali ou alors tout exercice sur soi-même de méditation.
- Tantra-yoga** yoga de l'énergie, de l'effort notamment physique.
- Le Hatha-yoga-pradîpikâ considère que *râja-yoga* et *hatha-yoga* sont deux facettes d'une même chose. L'un mène à l'intériorisation, l'autre à la discipline et à l'effort.



## Les styles de yoga

### Yoga modernes

- Kundalinî-yoga** Il existe un yoga très ancien de ce nom. Il s'agit de tout le travail pour faire monter l'énergie *kundalinî* dans le canal énergétique central *sushumna*.

Généralement à notre époque, on en entend parler en tant que style de yoga créé par yogi Bhajan, un yoga de l'aérobic qui stimule énormément *prâna*.



## Les styles de yoga

### Yoga modernes

- Kriya-yoga** Surtout chez Lahari Yuktेशwar et Yogânanda (auteur d'*Autobiographie d'un yogi*)



## Les styles de yoga

### Yoga modernes

- Astânga-yoga** yoga dynamique qui a été lancé par Pattabhi Jois et a connu un grand succès en Occident.



## Les styles de yoga

### Yoga modernes

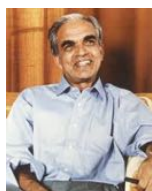
- Yoga Iyengar** Iyengar a créé un yoga avec beaucoup d'accessoires, yoga très physique axé sur *âsana*



## Les styles de yoga

### Yoga modernes

- Ecole de Madras** Aussi appelé « viniyoga », style développé par Desikachar, basé sur la progression graduelle, le respect du corps et de l'individu.



## Les styles de yoga

### Yoga modernes

- Yoga Sribhashyam** frère de Desikachar, yoga traditionnel qui se pratique en statique



## Les styles de yoga

Il faut noter que tous les quatre: Iyengar, Desikachar, Pattabhi Jois et Sribhashyam ont tous été les élèves du grand yogi Krishnamachârya qui vécut 100 ans.



## Les styles de yoga

Yoga modernes

Style Shivananda yoga hindou traditionnel



## Les styles de yoga

Yoga modernes

Bihar school of yoga inspirée par Swami Satyananda, un yogi très généreux dans ses publications.



## Les styles de yoga

Yoga modernes

Anusâra yoga créé par John Friend, basé sur les alignements et l'ouverture du cœur.



## Les styles de yoga

Yoga modernes

Yoga de l'énergie Roger Clerc  
Yoga créé suite à la rencontre avec Lucien Ferrer



## Les styles de yoga

Yoga modernes

Nidrâ-yoga Comme le Kundalinî-yoga originel, il a une base ancienne et a été structuré à l'époque moderne  
Yoga s'appuyant sur les textes tantriques surtout shivaïtes.  
Yoga du sommeil et du rêve, visant à l'éveil de l'énergie et de la conscience.  
La Bihar school of yoga l'appelle *yoga-nidrâ*



## Les styles de yoga

Shûnyatâ yoga

littéralement 'yoga de l'espace au-delà de la forme', ou yoga 'du Vide chaleureux',  
approche visant l'intégration de l'absolu et du relatif,  
du thérapeutique et de la spiritualité,  
s'appuyant sur le corps pour explorer les divers aspects de l'être;  
il intègre développement personnel, développement spirituel et spiritualité;  
il utilise tous les outils yogiques pour favoriser la connaissance vécue de sa propre profondeur.

