

Pierre Feuga
Tara Michaël

LE YOGA

Sixième édition corrigée
15^e mille

*Que
sais-je?*

À lire également en *Que sais-je ?*

COLLECTION FONDÉE PAR PAUL ANGOULVENT

Claude B. Levenson, *Le Bouddhisme*, n° 468.

Michel Boivin, *Histoire de l'Inde*, n° 489.

Jean Filliozat, *Les Philosophies de l'Inde*, n° 932.

Michela Marzano, *La Philosophie du corps*, n° 3777.

Fabrice Midal, *La Méditation*, n° 3997.

Alexandre Astier, *Les 100 légendes de la mythologie indienne*, n° 4253.

ISBN 978-2-7154-3814-9

ISSN 0768-0066

Dépôt légal – 1^{re} édition : 1998

6^e édition corrigée : 2026, février

© Que sais-je ?/Presses Universitaires de France, 2026
170 bis, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris

Introduction

Depuis l'Antiquité, l'attraction que l'Inde exerce sur les étrangers est liée non seulement à ses épices, à ses pierres précieuses, à ses animaux rares, mais aussi, de façon quasi mythique, à ses sages, ses ascètes et ses yogis. Gymnosophistes, « sages nus », tel est le nom que les compagnons d'Alexandre donnèrent à ces hommes étranges (qu'ils fussent jaïns, brahmanistes ou, dans une moindre probabilité, moines bouddhistes puisque ceux-ci doivent porter la robe), capables de contempler le soleil de son lever à son coucher, de se tenir indéfiniment immobiles sur une seule jambe ou d'entrer tout vivants dans les flammes sans une hésitation ni une plainte. Du reste, dès avant l'expédition du Macédonien dans le bassin de l'Indus (326 av. J.-C.), à l'époque où les Perses achéménides englobaient dans leur empire à la fois cette partie de l'Inde et les territoires hellénisés d'Asie occidentale, quelques contacts intellectuels s'étaient déjà établis entre Grecs et Indiens. Selon Apulée¹, auteur latin du II^e siècle apr. J.-C., Pythagore, après avoir reçu certaines connaissances des prêtres égyptiens, se rendit chez les gymnosophistes de l'Inde qui lui fournirent « l'essentiel de sa philosophie : les disciplines de l'esprit, les exercices du corps, le nombre des parties de l'âme et des phases successives de la vie, les tourments ou les récompenses réservés aux dieux mânes suivant le mérite de chacun » – énumération où l'on peut reconnaître, entre autres, les techniques de yoga et la doctrine du *karman*. Un récit non invraisemblable veut également qu'un sage indien ait visité Socrate à Athènes. La physiologie du *Timée* de Platon, insolite dans la tradition hellénique,

1. *Florides*, 15, 11-13.

s'éclaire quand on la rapproche de la théorie pneumatique et humorale propre à l'*Ayur-veda* et au *haṭha-yoga*. Avec le développement du commerce maritime dans l'océan Indien, au début de l'ère chrétienne, les échanges entre l'Inde (surtout méridionale) et l'Empire romain s'amplifièrent. Pour les poètes latins, le Gange continuait à marquer l'extrême limite de l'Orient avant l'océan Sérique, et l'Inde, souvent d'ailleurs confondue avec l'Éthiopie, symbolisait le « bout du monde ». Néanmoins, des influences hindouistes et bouddhistes pénétrèrent les milieux néoplatoniciens d'Alexandrie. Certains auteurs chrétiens, plus ou moins orthodoxes, paraissent aussi avoir eu une connaissance assez précise de ces mêmes doctrines (Clément d'Alexandrie, Origène, Basilide, saint Hippolyte, saint Jérôme).

Cependant, malgré ces tentatives de compréhension, ce qui domine tout l'imaginaire occidental dès qu'il est question de l'Inde – et cela presque jusqu'à nos jours – c'est le flou plus encore que le merveilleux. Si Marco Polo relève l'extraordinaire longévité du *chugchi* (yogi), sa non-violence envers les animaux, sa frugalité, son absence de luxure (ce qui ne l'empêche pas au demeurant de le traiter de « cruel » et d'« idolâtre » jusqu'à la « diablerie »), rares, après lui, les visiteurs européens qui n'assimilent pas yogis et fakirs et ne décrivent pas leurs prouesses ascético-magiques sur un même ton, balançant entre l'ironie et la répugnance. Il faudra attendre la fin du XVIII^e siècle et le début du XIX^e pour que les premières traductions de certains textes sacrés de l'Inde viennent enfin révéler au public lettré que le yoga n'est pas une simple jonglerie, qu'il peut avoir un contenu philosophique. Mais alors on ira trop loin dans le sens idéalisant. La sentimentalité romantique autant que le besoin de confort intellectuel auront tendance à ramener la « sagesse hindoue » (d'ailleurs plutôt identifiée au vedānta) à un mélange nébuleux de spiritualisme et de panthéisme, ignorant tout des bases physiologiques et énergétiques très concrètes de l'ascèse yogique. Les savants indianistes, quels que fussent leurs mérites, n'avaient aucune connaissance

pratique des disciplines qu'ils étudiaient et eussent d'ailleurs cru manquer à l'objectivité scientifique en s'impliquant intérieurement dans leurs recherches. Leur labeur érudit, de toute façon, ne pouvait pas grand-chose contre la fascination du mystère, la soif d'ésotérisme à bon marché que l'on voit poindre dès la seconde moitié du XIX^e siècle et qui ne s'est nullement apaisée depuis. Théosophistes, occultistes, amateurs de syncrétisme et d'exotisme mystique, orientalistes de salon s'emparèrent avec avidité de tout ce qui venait de l'Inde, du Tibet, de la Chine pour l'amalgamer à une foule de conceptions hétérogènes, tantôt issues de traditions occidentales plus ou moins déformées, tantôt ouvertement modernes, marquées au coin du scientisme, de l'évolutionnisme, de l'humanitarisme ou de quelque autre « isme » à la mode.

Qu'en est-il aujourd'hui ? Le terme « yoga » est connu, employé quotidiennement un peu partout, souvent de façon impropre (comme d'autres mots sanskrits tels que *karman*, *nirvāṇa*, *cakra*, *guru*). Nombre de textes fondamentaux se rapportant au yoga ont été traduits et sont même accessibles au grand public. Les manuels de vulgarisation abondent. Des articles de journaux nous vantent les bienfaits du yoga ou, au contraire, nous avertissent de ses dangers, le confondant avec quelque pratique aberrante affublée frauduleusement du même nom et répandue dans telle ou telle secte¹. Il existe des « professeurs de yoga », des « fédérations de yoga », des « écoles » ou « académies » de yoga décernant des diplômes, des « stages » ou « séminaires » de yoga pour tous les goûts. On le combine avec la danse, la diététique, la psychothérapie, le sport, les arts martiaux, les massages, etc. On aime aussi à le découper en tranches,

1. Ce mot a pris une connotation nettement péjorative dans le français actuel, en raison de divers scandales. Au cours de cet ouvrage nous éviterons de l'employer et nous ne parlerons pas, par exemple, de « sectes » śivaites, mais d'« école », d'« ordre », au sens non dépréciatif de « communauté » initiatique adonnée au yoga sous une forme traditionnelle.

à le présenter comme une espèce de produit adaptable à chacun, quels que soient son état de santé, sa capacité d'attention et même son intérêt ou son manque d'intérêt pour la recherche spirituelle : yoga pour enfants, yoga pour femmes enceintes, yoga pour troisième âge, pour dépressifs, pour cadres surmenés, pour gens pressés... Le plus regrettable dans cette vogue – qui n'a évidemment pas que des aspects négatifs – est l'esprit réducteur qui s'y manifeste : d'une part, on semble ramener tout le yoga à l'une seule de ses nombreuses formes – le *hatha-yoga* – et d'autre part, on limite singulièrement celui-ci lorsqu'on n'y voit qu'une série de « postures » saupoudrée de quelques « respirations » et trouvant son couronnement dans la « relaxation ». Ainsi, le yoga, jadis quête de la Délivrance, voie conçue pour mener l'être humain à l'épanouissement de toutes ses potentialités puis au dépassement de son « humanité » même, est-il trop souvent réduit aujourd'hui à une simple gestuelle anxiolytique, un ensemble de recettes « antistress » ou un moyen, comme on dit, de « se sentir bien dans sa peau ». La même tendance, rapetissante et hédoniste, s'accroît encore dans la manière d'aborder la variété de yoga la plus tardivement découverte en Occident, le yoga tantrique, dont on isole certains éléments séduisants ou clinquants sans les rattacher à une vision globale du monde ni à une exigence transformatrice.

Le premier but de ce petit livre est de replacer le yoga dans sa perspective authentique, donc d'abord indienne. Les hommes qui ont élaboré ces techniques à la fois si savantes et si déroutantes, que nous essayons aujourd'hui d'imiter de l'extérieur, échappent à nos classifications habituelles : ni parmi nos philosophes, ni parmi nos théologiens ou mystiques, ni même dans les diverses traditions initiatiques du monde païen ou chrétien, nous ne pouvons trouver leurs véritables équivalents. Et pourtant, ils ne relèvent en rien d'une mentalité « primitive » ou prélogique, ils s'enracinent dans une des civilisations les plus intellectualisées et les plus raffinées qui soient. Un effort pour entrer dans leur univers

spécifique s'impose donc, avant tout espoir de dégager ce que le yoga pourrait avoir d'universel ou d'encore actuel.

La deuxième nécessité, c'est de montrer combien le yoga est à la fois cohérent et multiforme. Il est vrai de dire qu'il n'existe pas un yoga mais *des* yogas qu'aucune étude, si longue soit-elle, ne saurait embrasser exhaustivement. Mais il n'est pas moins vrai de dire qu'il n'existe qu'*un* yoga si l'on songe au but constant et unique de méthodes si diverses et parfois, en apparence, si contradictoires.

Enfin, au terme de cette brève enquête, on posera au moins la question de l'avenir de cette discipline en Inde et hors de l'Inde. Si le yoga est bien, comme l'écrivait Jacques Masui¹, non seulement une « catégorie tout à fait particulière à l'Inde » mais « ce que » l'Inde a apporté au monde de plus caractéristique² – on peut se demander ce qu'une humanité (Orient et Occident confondus) à la fois aussi ouverte, aussi dispersée et aussi instable que la nôtre sera capable de tirer d'un tel héritage.

PRONONCIATION DES TERMES SANSKRITS

Voyelles

Le trait horizontal au-dessus de la voyelle indique qu'elle est longue : *ā*, *ī*, *ū*.

u = *ou* ;

e = *é* long, fermé ;

o = *ô* long, fermé ;

ai, *au* = *aī*, *aū* ;

r = *r* roulé suivi d'un *i* très bref.

1. Introduction au recueil collectif *Yoga, science de l'homme intégral*, Paris, Les Cahiers du Sud, 1953.

2. On pourrait y ajouter l'invention du zéro, expression mathématique du « non-être » métaphysique. En sanskrit, « zéro » se dit *śūnya*, qui signifie le « vide ».

Consonnes

g = *gu* (dans *guide*) ;

c = *tch*, avec une légère mouillure ;

ch = même son, mais sans mouillure et suivi d'un souffle ;

j = *dj*, avec une mouillure ;

jh = même son, mais sans mouillure et suivi d'un souffle ;

n = se prononce après voyelle et ne nasalise pas la voyelle précédente (*yogin* = *yoguinn*) ;

ñ = *gn* (dans *digne*) ;

ṭ, ḍ, ṇ = *t, d, n* du français mais avec la pointe de la langue vers le haut (consonnes rétroflexes) ;

ṇ = nasale gutturale (anglais *being*) ;

ṭh, ḍh = *t, d*, mais suivi d'une aspiration ;

bh, ph = *b, p* suivi d'une aspiration ;

s = toujours dur (jamais *z*) ;

ś = *ch* ;

ś = *s* mouillé (entre *ch* et *s*) ;

h = aspirée forte en début de mot ou entre voyelles ;

ḥ = aspirée légère à la fin d'un mot ou au début d'un composé ;

ṁ = nasalise la voyelle précédente (*aṁ* = *an*).

Premières formulations du yoga et yogas non brahmaniques

Par sa racine sanskrite *yuj* (d'une base indo-européenne *jug*, *jeug*), le mot *yoga* s'apparente au latin *jugum* et *jungere*, au grec *zugôn*, à l'allemand *Joch*, à l'anglais *yoke*, etc. Dans les hymnes védiques¹ cependant, il ne désigne pas proprement le « joug » – la pièce de bois qu'on met sur la tête des bœufs pour les atteler – mais l'« attelage » lui-même, cette action, difficile à une époque où le collier d'épaules n'existe pas, de harnacher et de relier des chevaux fougueux au char de guerre d'un prince ou d'un dieu (Indra, le chef des *deva*, ou Sūrya, le Soleil). Fermement tenus par la main du cocher, les coursiers sont qualifiés de *yukta* ou *su-yukta*, « bien attelés ».

Dans les textes en prose du Veda, la signification du terme s'élargit : devient yoga tout effort méthodique, quel que soit le champ de son application. En sanskrit classique, le mot peut se référer à n'importe quelle discipline ou pratique. Néanmoins, ce sont surtout les procédés

1. Au nombre de 1 028, ils forment la partie la plus ancienne du Veda (le « Savoir »), qui comprend quatre recueils (*saṃhitā*) : *Ṛg-veda* (hymnes), *Yajur-veda* (formules sacrificielles), *Sāma-veda* (mélodies), *Atharva-veda* (incantations). Viennent ensuite, dans l'ordre chronologique, les *brāhmaṇa* (exégèses ritualistes), les *āraṇyaka* (destinés aux anachorètes retirés dans la forêt) et les *upaniṣad* (traités métaphysiques). L'ensemble de ces ouvrages représente la *śruti* ou « audition intérieure directe ». Les autres documents du védisme appartiennent à la *smṛti* ou « tradition mémorisée », simplement humaine : « sciences annexes » comme la grammaire ou « auxiliaires » comme la médecine ; *sūtra* (aphorismes) ; *śāstra* (disciplines codifiées) ; épopées et légendes ; les six *darsāna* dont le yoga.