

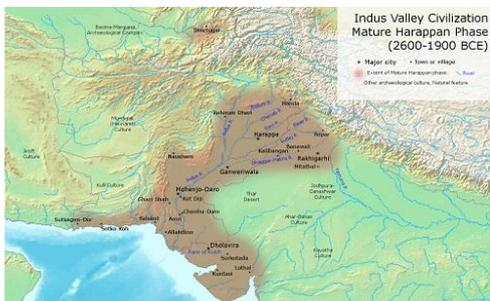
# HISTOIRE DU YOGA

Prenant ses racines en Inde, la pratique du yoga s'est exportée partout dans le monde jusqu'à arriver en Occident. Ainsi, il s'est enrichi de nouvelles cultures qui lui ont permis d'acquérir différentes formes. Comment le yoga est-il devenu ce qu'il est aujourd'hui et de quelle façon a-t-il évolué au fil des siècles ?

**Historique du yoga de la Haute Antiquité à nos jours.** Malgré le peu de documents historiques qui peuvent affirmer avec précision les origines et le développement du yoga au fil des siècles et des millénaires, plusieurs phases importantes semblent se dégager. La Haute Antiquité et la période ancienne du yoga tout d'abord. Puis la période classique et médiévale. Et finalement, l'ère moderne de la discipline.

## 1) Haute Antiquité : développement du Proto-Yoga

Pour commencer notre histoire, remontant quelques millénaires en arrière. Nous nous situons alors en **3000 av. J.-C., dans la vallée de l'Indus** (localisée autour du Pakistan moderne).



Une ancienne carte du berceau de la civilisation qui a créé le yoga.

Dans tous les cas, les recherches archéologiques de cette époque ont mis à jour des objets qui semblent liés à la pratique de la méditation. À part ces vestiges, nous identifions un manque d'écrit par le fait que **la transmission de savoir entre les maîtres et les élèves se faisait traditionnellement à l'oral.**

Les textes sacrés de l'époque étaient appelés **Vedas**. A cette époque, nous avons déjà les prémises d'une forme de yoga. En effet, ces textes étaient **prononcés à l'oral sous la forme d'incantations** (tel qu'on le retrouve aujourd'hui dans le Mantra Yoga) tout en se tenant dans une position spécifique (Mudrā).

Puis, les choses s'accélérent pour le yoga avec la rédaction des yoga sutras **vers le 4e siècle av. J.-C. par Patañjali.**



Voici une statue d'un des écrivains des Yoga Sutras.

Concernant ce mystérieux personnage, nous savons très peu de choses. Comme l'écriture des Yoga Sutra est échelonnée sur plusieurs siècles, nous pouvons supposer que ce sont en fait plusieurs écrivains qui portèrent ce nom. Dans tous les cas, ce texte de 195 aphorismes (les sutras) et de 1161 mots est le **point de départ du yoga contemporain.**

Structuré en 4 chapitres, il explique ce qu'est le yoga et développe précisément la façon d'atteindre la paix intérieure par la libération.

À partir de cette période, nous commencerons à voir apparaître différents ordres de yogis, correspondant à des pratiques différentes. Parmi ceux-ci, nous pouvons citer le courant des yogis shivaïtes (lié à Shiva donc) ou encore les yogis vishnouïtes (liés à Vishnou).

Vous comprenez donc que **le yoga s'est développé en relation directe avec la religion hindoue.** Pourtant, il n'est pas lui-même une religion. C'est plutôt **une philosophie dont le but est de mieux appréhender notre place au sein d'un tout universel**

## **2)Le yoga durant la période classique et médiévale**

**Entre le 2e et le 15e siècle**, le yoga se développera et se scindera en différentes nouvelles formes. **Il sera aussi découvert par les autres cultures indo-européennes.**

Le **tantrisme** fera ainsi son apparition vers l'an 500 apr. J.-C. Il donnera le Yoga Tantrique.

Durant cette période, on évoque aussi de plus en plus souvent le brahman (principe fondamental du monde) et l'âtman (le soi), en tant qu'unité.

Concernant les civilisations ayant pu rentrer en contact avec l'Inde et la pratique du yoga, nous pouvons citer : les Arabes, les Perses, les Grecs, Marco Polo, dans le Livre des Merveilles, fera aussi une description précise des yogis.

Cette période qui se termine vers le 15e siècle environ sera décisive pour comprendre l'arrivée du yoga vers l'occident.

**C'est grâce aux différents échanges commerciaux et culturels que cette pratique indienne fut transmise aux autres peuples.**

### **La période moderne du yoga et l'occidentalisation de la discipline**

**Nous arrivons au 16e siècle. Le yoga fait de plus en plus parler de lui en Occident.**

Les personnes qui se sont rendues en Inde ont pu côtoyer les yogis et observer leurs pratiques.

En Inde, une personne a permis au Hatha Yoga de prendre la forme que nous connaissons aujourd'hui (il était plus rude dans les âges anciens) : **Sri Krishnamacharia** (né en 1888 et mort en 1989). Ce dernier créera sa propre école de yoga dans son pays natal (qu'il ne quittera jamais).

C'est son fils, **T.K.V. Desikachar**, qui contribuera au développement de cette forme de yoga à travers le monde. Sri Krishnamacharia formera aussi les célèbres maîtres de yoga :

-Sundararaja Iyengar (né en 1918 et mort en 2014) qui sera à l'origine du yoga Iyengar ;

-Sri Krishna Pattabhi Jois (né en 1915 et mort en 2009) qui enseigna au monde entier le Yoga Ashtanga.

**Dès 1950, de nombreuses associations et fédérations dédiées au yoga virent le jour, dans tous les pays du monde.**

Évidemment, entre le yoga traditionnel et le yoga moderne, les pratiques ne sont plus tout à fait les mêmes. Certaines techniques ancestrales étaient plus rudes pour le corps que celles que nous connaissons actuellement.

**Le yoga en France** est arrivé relativement tard. Vers la toute fin du 18e siècle environ. Il faut dire que la distance géographique entre notre pays et l'Inde n'a pas aidé.

## **3)La pratique du yoga moderne**

Aujourd'hui, le yoga s'adresse à toutes les personnes de tous les âges et de toutes conditions physiques. Avec le temps, différentes formes de yoga se sont développées pour répondre aux envies de tout le monde. Les plus connues sont : le Vinyasa Yoga, le Yoga dynamique, l'Ashtanga Yoga, le Yoga Nidra, le Kundalini Yoga, l'Iyengar Yoga, le Yoga prénatal, le Bikram Yoga (auss appelé Hot Yoga).

Idéal contre le stress et les douleurs (le mal de dos, par exemple), chaque séance de yoga est déclinée, en règle générale, en différentes phases : Relaxation, exercices de respiration, étirements, méditation, postures de yoga favorisant une certaine souplesse du corps (tel que la salutation au soleil), récitation de mantra.

### **Pour résumer l'histoire du Yoga :**

Le développement du yoga remonte à plus de 5 000 ans, mais certains chercheurs pensent que la naissance du yoga peut remonter jusqu'à 10 000 ans.