

Théories et pratiques dans les yogas de Suisse

YOGA 7 : QUEL YOGA ?

Origine

En 1957, Anne Brugger, ouvre à Genève une école de développement psycho-somatique. Elle s'est toujours intéressée au geste corporel comme moyen d'expression de la vie intérieure. Cumulant des études de danse, auprès de Nina Macchiachini, et des études de psychologie, d'abord à l'Institut C.G. Jung où elle approfondit le langage des symboles et du subconscient, puis avec Piaget, elle obtient une licence en psychologie en 1941.

Nous avons là les deux éléments essentiels qui sous-tendent l'enseignement et la recherche qui se poursuit à Yoga 7, à savoir : l'étude conjointe du corps et la psyché. Ou, exprimé différemment, l'étude et l'expression du corps dans sa dimension physique comme moyen de rendre le Transcendant perceptible dans la vie de tous les jours (le Divin fait homme).

Racines et relation avec la tradition indienne

En 1944, Anne Brugger guérit d'une inflammation des deux hanches après avoir découvert et expérimenté les exercices du Dr. Hanish. Elle s'intéresse alors à la tradition mazdéenne dont le savoir est très proche de celui que véhiculaient les Veda. La philosophie et les exercices transmis par Anne Brugger Lenz n'appartiennent donc pas directement à la tradition indienne du Yoga mais ces deux traditions ont une origine commune : le peuple Aryen.

Yoga 7 aujourd'hui : Transmission et recherche

Yoga 7 est un collège d'enseignants. Fidèle à l'approche de sa fondatrice, l'orientation de l'école est authentifiée par la définition du Yoga d'Anne Brugger Lenz :

« Le Yoga désigne tous les enseignements qui se basent sur la connaissance des forces de la nature et de l'esprit dans l'homme et qui demandent l'application pratique de ces connaissances. On associe exclusivement le terme Yoga à l'Inde,

pourtant un enseignement équivalent se retrouve dans toutes les anciennes civilisations ».

A partir de bases solides issues de la connaissance des textes fondateurs de la Tradition, les enseignants de l'école privilégient la réflexion, l'étude, l'expérimentation, créant ainsi un centre de recherche permanente - d'où, d'ailleurs la précision accolée au nom de l'école : **"Enseignement et recherche en yoga"**.

Nous reconnaissant mutuellement le droit d'être différents, chacun est libre de suivre la voie qui lui parle. Il est cependant indispensable que les enseignants de l'école poursuivent leur recherche personnelle dans la direction qui correspond le mieux à ses aptitudes propres et qu'ils cherchent à incarner dans leur vie la philosophie et l'éthique du yoga. Qu'il s'agisse de l'Adhyatma Yoga enseigné par Swami Prajnanpad et transmis par Arnaud Desjardins, ou du Bouddhisme par la fréquentation de maîtres tels que Thich Nhat Hanh, ou V.R. Dhiravamsa; de l'enseignement de Sri Aurobindo, de Desikachar ou de Chandra Swami ou encore de K.Graf Durkheim par le biais de Jacques Castermane, sans omettre la redécouverte de la tradition chrétienne telle que la propose Carl Keller ou Jean-Yves Leloup.

Dans notre pratique et notre enseignement, nous partons de là où nous sommes, dans la matière, dans le plus dense : le corps physique, l'ordinaire, avec l'espoir d'une évolution émergeant peu à peu vers davantage de transparence, de clarté, vers du plus subtil, vers le sacré. Cependant, loin de considérer le yoga comme un processus d'envol pour fuir la réalité du quotidien, la vision de Sri Aurobindo, qui invite l'homme à transformer la matière, l'incarnation du plus subtil, du « Tout Autre » du divin, dans le dense, la matière, est également présente dans notre quête. Peut-être pourrait-on dire, pour définir notre visée « qu'il s'agit de retrouver un peu de lumière dans cette condensation ».

Notre approche du hatha-yoga s'efforce de partir du ressenti pour aller vers la théorie. Nous pensons qu'il faut d'abord vivre, dans son corps les changements provoqués par la pratique du yoga, avant de les définir et de les analyser.

Les pratiques de Yoga proposées dans notre école tentent de fournir à chacun, en fonction de son expérience de vie, les éléments qui lui permettent de progresser dans sa réflexion puis dans son comportement quotidien.

Le lien que nous faisons entre « karma » ce concept de réminiscences qui nous entraînent dans un cycle sans fin et la pratique du yoga trouve son expression dans un travail d'introspection (écoute intérieure) que ce soit par le biais de « dhyâna » : *Maintenir une attention exclusive en un seul point* » (cf YS II.11) ou par un travail d'analyse psychothérapeutique individuelle ou de groupe. Le travail de « lyings » intégré à l'enseignement de Swami Prajnampad permet de se défaire des souvenirs subconscients « vāsana » et des traces des impressions mentales « samskara ». De plus, il incite le développement du taux de conscience au moment présent, la vigilance, la présence à nous-mêmes, la non-identification à l'expérience ou la sensation vécue, favorisant une mémorisation qui n'aura pas le poids d'un pouvoir sur nous. En bref, une action ne créant pas de karma. Denise Desjardins qualifie le processus des lyings de « tonique introduction à l'ascèse ». Il ne s'agit donc pas uniquement d'une technique, en vue d'obtenir un résultat mesurable en termes d'adaptation aux difficultés de l'existence, mais d'un processus de maturation sur un cheminement spirituel.

Tradition, transmission, adaptation

Pour terminer je citerai Jean Herbert¹, « *ce qu'il faut en tout cas retenir de l'étude de ces yogas en particulier et de l'Inde en général, c'est d'abord la précellence à donner aux préoccupations spirituelles et aux réalisations vers lesquelles elles conduisent. C'est ensuite la nécessité d'appliquer aux recherches correspondantes des techniques aussi minutieuses que celles employées dans les autres sciences à la poursuite de la vérité ; c'est enfin la multiplicité des voies d'approche entre lesquelles on peut choisir pour se développer spirituellement, ce qui implique comme inévitable corollaire la nécessité de respecter les opinions du voisin et ne pas chercher une standardisation à outrance dans le domaine intellectuel, moral, religieux et spirituel.* »

Le yoga est une culture universelle.

et Ysé Tardan Masquelier² : « *Il y a une nouvelle étape dans l'histoire du yoga, étape originale marquée par la rupture d'avec son contexte culturel premier, et qui engendre un yoga européen moderne. Mais à travers cette*

situation inédite, et surtout à travers les constantes qui continuent de s'y déployer alors qu'elles auraient dû s'éteindre, quelque part on doit pouvoir repérer, au-delà d'un réseau culturel spécifique, ce qui fait l'universalité d'une discipline comme la nôtre.

C'est là tout l'Art d'une discipline maîtrisée : la technique acquise, sa digestion puis son assimilation permettent alors une appropriation et une transmission sans trahison.

Pour Yoga 7 : Gilberte Dumuid

¹ Jean Herbert, Spiritualité Hindoue, Albin Michel, 1972, p.433

² Le Yoga (Ed. Plon/Mame, 1995), livre remanié et réédité chez Albin Michel en 2005, nouveau titre « L'esprit du yoga »