

## Aspects médicaux et psychologiques du Yoga



L'intérêt accru de divers milieux européens pour la vie spirituelle de l'Orient ainsi que le zèle de nombreux Hindous à acquérir la culture scientifique européenne ont tout naturellement incité certains esprits à chercher une explication rationnelle à des phénomènes aussi spéciaux que le Yoga, que le *Kundalinî-Yoga* en particulier. On a cru pouvoir identifier aux plexus nerveux les centres de l'état subtil (*chakra*) qui jouent un rôle très important dans le *Kundalinî-Yoga*. Mais un examen attentif et impartial des textes tantriques, tel qu'il fut entrepris par Arthur Avalon (pseudonyme de Sir John George Woodroffe) a montré que non seulement ces organes subtils ne peuvent être identifiés à aucun organe corporel, mais encore qu'ils ne leur correspondent pas nécessairement d'une manière rigoureuse. On peut dire tout au plus que le tronc du nerf sympathique, par exemple, est une expression grossière et corporelle de *Ida* et *Pingâlâ*. On sait aussi que les lettres sanscrites tracées dans chacun des *chakra* se retrouvent toutes dans *Sahasrâra* (Voir *Kundalinî Yoga*). Une comparaison tirée du domaine de la physiologie s'impose ici: les centres nerveux autonomes répartis dans le tronc du nerf sympathique sont tous, en dernier ressort, sous la dépendance du cerveau. Cependant, après avoir parlé de ces tentatives d'identification, nous aimerions rappeler l'opinion de Wilhelm Haas: selon cet auteur, le Yoga n'aurait nulle intention d'attribuer les formations subtiles à des organes anatomiques ; au contraire, une représentation schématique de l'intérieur du corps convient beaucoup mieux aux buts du Yoga.

D'autres recherches médicales, qui ne font toutefois pas la part de l'essence véritable du Yoga, se préoccupent plutôt des aspects physiologiques du problème. La rigidité cadavérique qui apparaît après l'ascension de *Kundalinî* a toujours suscité un intérêt particulier. D'après la conception hindoue, elle permet d'expliquer comment des individus enterrés continuent à vivre. Ce phénomène a été vérifié de manière incontestable, au début du 19<sup>ème</sup> siècle, chez l'Hindou Haridas. Ce dernier se faisait enterrer et arrivait à rester jusqu'à quarante jours en état de mort apparente. Il s'agit probablement d'un de ces élèves yogi qui, après avoir atteint un certain degré de développement spirituel, se sont laissés séduire par les *Siddhi* (facultés surnaturelles) surgissant au cours de cette évolution, et qui ont perdu de vue le but véritable du Yoga; l'union à *Brahmâ*<sup>1</sup>. Il semble que Haridas se soit servi des méthodes du Yoga pour se plonger dans l'état de mort apparente, car d'après le rapport de Erich von Schönberg "tous les signes de la mort apparaissent chez lui; seul le sommet de la tête conserve une chaleur intense, et le sang semble y battre si violemment que l'on peut y sentir les pulsations avec la main; cependant tout le reste du corps est froid". Cette description correspond exactement à l'état de *samâdhi* qui apparaît dans le *Kundalinî-Yoga*<sup>2</sup>. Quarante jours plus tard, au moment où Haridas revint à la vie, le sommet de la tête présentait encore cette chaleur caractéristique. En outre, les préparatifs rappellent beaucoup ceux qui sont prescrits par le Hatha-Yoga et le *Kundalinî-Yoga*: nettoyage de l'estomac au



Haridas

<sup>1</sup> Voir *Kundalinî Yoga*, page 2

<sup>2</sup> Voir *Kundalinî Yoga*, page 7-8

moyen d'une bande de toile, aspiration ; d'eau dans l'intestin, fermeture de tous les orifices du corps avec de la cire. Avant d'être enterré, Haridas fit usage d'un purgatif et vécut plusieurs jours de lait seulement. Une autre pratique joue encore un rôle très important pour la "mort apparente"; c'est "*Kecharî-mudra*" (*Jîva Bandha*), consistant à retourner la langue jusqu'à ce que la pointe vienne toucher l'épiglotte; ceci interrompt la respiration et amène un état d'insensibilité. Hugo Wilhelm von Ziemssen (1829-1902) donne dans son "Handbuch der speziellen Pathologie und Therapie" (Leipzig 1875-1885) une explication scientifique de la mort apparente: "On a maintenant trouvé l'explication du tour des fakirs hindous qui parviennent à ralentir volontairement le rythme de leurs contractions cardiaques. En effet Donders a montré que les contractions volontaires des muscles du cou innervés par le nerf spinal pouvaient amener un arrêt du cœur, car les rameaux cardiaques de ce nerf sont excités en même temps que les rameaux musculaires". Malgré cette explication on comprend mal comment les cellules privées d'oxygène parviennent à poursuivre leur vie, bien qu'on puisse dire d'autre part que, en principe du moins, toutes les cellules animales sont capables de vivre en anoxybiose ou anaérobie. (*On appelle métabolisme anaérobie les opérations du métabolisme qui ne requièrent pas d'oxygène pour fonctionner. Ce type de fonctionnement se retrouve en particulier chez les levures. Mais il peut aussi se retrouver dans le corps humain [par exemple] lors d'un effort intense. Une partie de l'énergie fournie fait appel à un métabolisme aérobie, une autre partie de l'énergie produite l'est de manière anaérobie*).



Pour F. A. Weiss (1936) l'état de samâdhi, considéré sous un angle physiologique, est une "forme rigide de catalepsie caractérisée par une réduction de tous les processus moteurs, sensibles, et végétatifs, tels la respiration et le pouls, au strict minimum pour le maintien de la vie". Cet état, que le médecin écossais James Braid (1795-1860) comparait déjà à un "sommeil hivernal de l'homme", est aussi pour Weiss la seule explication des "quelques très rares cas de mort apparente volontaire observés chez des fakirs hindous".

Dans cet ordre d'idée, il faut accorder un grand intérêt aux recherches entreprises en Amérique sur les modifications chimiques et physiologiques qui apparaissent au cours des exercices respiratoires du Yoga. Chez un collaborateur hindou de l'institut de physiologie de l'Université de Yale, qui pratiquait trois genres différents de techniques respiratoires on a pu enregistrer graphiquement chaque type et calculer par analyse chimique la consommation d'oxygène. On a pu conclure que cette dernière s'accroissait de 20% environ pendant les exercices, la fréquence étant d'une respiration à la minute. Cette augmentation de la consommation d'oxygène pour une respiration extrêmement ralentie est très frappante.

Avec l'appui de princes et de grands commerçants hindous, fut fondée en 1924 à Lonavla (localité située entre Bombay et Pogna) l'Académie de Yoga, dont le but est d'étudier le Yoga scientifiquement et d'en tirer profit pour la thérapeutique. On a entrepris dans ses laboratoires des recherches sur les phénomènes physiques et psychiques qui apparaissent lors de la pratique du Yoga.

L'importance accordée dans cette académie aux exercices de gymnastique thérapeutique révèle bien la conception moderne du Yoga. Trait caractéristique également, on n'y accorde, contrairement au Yoga traditionnel, pour ainsi dire pas d'importance aux conditions préliminaires, telles que: appartenance à la tradition hindoue, connaissance théorique de la doctrine, initiation préalable, etc. Sur le plan pratique, l'académie entretient à Bombay deux cliniques, où elle obtient, paraît-il, par des méthodes basées sur le Yoga de bons résultats dans le traitement de maladies dues avant tout à des troubles fonctionnels.

Il existe de nombreuses théories tentant d'expliquer par des modifications du métabolisme gazeux (provoquées par les diverses techniques respiratoires) l'état mental du yogi lorsqu'il pratique ses exercices respiratoires. Quand le souffle est retenu longtemps, l'activité des centres corticaux est modifiée, car ils sont particulièrement sensibles au manque d'oxygène; on croit que la modification des

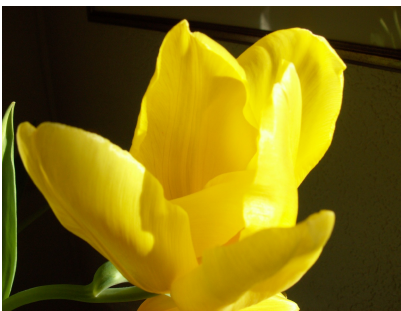
pressions partielles de l'oxygène et du gaz carbonique exerce une certaine influence sur l'état psychique. On attribue aussi aux diverses postures une certaine action sur la circulation du sang; elles affaibliraient le sentiment qu'a l'individu de son corps et, combinées à la fixation du regard sur un point précis, mèneraient à un état d'hypnose.

De là à comparer l'état psychique du yogi aux dissociations de la conscience se produisant dans la schizophrénie, il n'y a qu'un pas!

La psychothérapie moderne espère, comme l'a exprimé J. H. Schultz (né en 1884) "tirer au clair les faits réels se rattachant aux traditions du Yoga, de même que des recherches antérieures ont permis de développer l'hypnothérapie (*Pour entrer en contact avec l'inconscient et l'amener à mettre en oeuvre ses pouvoirs d'autoguérison*) rationnelle à partir du magnétisme mystique". Mais en fait, bien que F. A. Weiss, se basant sur la "gymnastique interne par concentration" conçue et utilisée par Schultz pour la guérison des névroses organiques, ait tenté d'établir un parallèle entre les méthodes de la psychothérapie et celles du Yoga, ces deux techniques ne sont pas identiques. En effet, tandis que le malade, au cours du "training autogène", porte systématiquement son attention sur un processus organique précis, tels les battements cardiaques, la respiration ou la digestion, le yogi fixe sa pensée sur des centres subtils<sup>3</sup>. En outre le but de ces deux pratiques est foncièrement différent, même si le malade répète constamment, au cours de ses exercices de concentration psychothérapeutique, une formule de suggestion tirée d'un mantra hindou: "le plexus solaire est tout chaud". La maîtrise du yogi sur certaines fonctions corporelles n'est qu'une manifestation accessoire d'un processus qui échappe à la psychologie et dont le mécanisme est certainement différent d'un effort de concentration destiné uniquement à produire un effet particulier, telle qu'une modification volontaire de la sécrétion biliaire ou gastrique par exemple. En effet il faut admettre qu'un yogi, s'il provoque intentionnellement un phénomène de ce genre, part de principes spirituels situés au-dessus du domaine individuel, et non seulement d'une volonté psychique, comme c'est le cas dans l'hypnose ou dans l'autosuggestion.



La psychologie moderne des profondeurs s'est elle aussi occupée du Yoga et a cru pouvoir interpréter ces phénomènes. Il nous est impossible de discuter ici les hypothèses qui ont été émises ; il nous suffira de dire que, d'une manière générale, le Yoga hindou ne s'adresse qu'à des sujets parfaitement sains de corps et d'âme, tandis que la psychologie et la parapsychologie modernes s'adressent principalement à l'homme menacé ou gravement atteint dans son équilibre psychique. En outre, le Yoga ne cherche pas à faire apparaître dans la conscience individuelle des éléments inconscients, provenant soit de la sphère individuelle soit de la sphère collective, mais au contraire à élever l'homme au delà des limites de l'individualité.



D'autre part, les diverses méthodes du Yoga présentent réellement un intérêt psychologique, tout au moins en ce qui concerne les premières étapes dans la voie de la réalisation, ceci en raison de l'activité du manas qui prépare mentalement le terrain pour la dissolution et la résorption de l'individualité.

A cet égard, les procédés de méditation indiqués par le *Mantra-Yoga* sont particulièrement instructifs. Pour parvenir à la connaissance divine, l'élève yogi doit avant tout détourner son manas (qui est le mental, c'est-à-dire l'âme pensante, réfléchissante et sensible) de la multiplicité des objets du monde pour la diriger vers l'unité. Mais le manas se nourrit constamment des impressions qui lui parviennent de l'extérieur par le canal des sens, et il les reproduit à l'intérieur de lui même. Il faut donc détacher le *manas* de ces images

---

<sup>3</sup> Voir Kundalinî Yoga, page 3

bariolées qui changent comme dans un kaléidoscope, et le concentrer sur une unique représentation qui, en tant que symbole du divin, doit mener l'élève à la véritable connaissance de la divinité, et à l'identification effective avec elle. L'essence des méthodes du *Mantra-Yoga* ne consiste pas à nier par l'ascèse un monde dont on aurait reconnu, tout d'abord de manière purement théorique, le caractère illusoire, ni à rejeter toutes les impressions que ressent manas. Au contraire le manas doit être comblé d'images et de sensations particulières, de contenus psychiques: l'élève yogi médite en fixant son attention sur des statues de la divinité, sur d'autres représentations, ou encore sur les symboles géométriques (*yantra*); partant d'objets qui appartiennent encore au monde des formes, il parvient aux principes universels qui sont cachés derrière elles, mais ne sont plus liés à aucune forme. Il accède ainsi à l'Infini lui-même. On peut, en se servant d'une image hindoue, représenter ce phénomène de la manière suivante: De même qu'un homme peut tomber parce que le sol est accidenté et se relever en s'appuyant sur ce sol, de même, abusé par l'illusion du monde, il doit s'appuyer sur ce monde illusoire pour parvenir à la connaissance de la réalité divine. A côté de moyens visuels, le yogi se sert de moyens acoustiques : il récite sans interruption diverses formules dites "Mantra", qui ont donné son nom à ce Yoga.

Des méthodes semblables, visant à acquérir la maîtrise de l'âme, se retrouvent dans d'autres traditions, en particulier au Tibet. La forme tibétaine du bouddhisme *mahâyâniste* présente de nombreux traits tantriques; ses méthodes de Yoga ont de nombreuses analogies avec celles de l'Inde.

Pour les exercices de concentration on recommande de se tenir en un endroit tranquille, retiré, qui lorsqu'on se place dans une position appropriée, amènera bientôt le calme nécessaire à la réalisation. Il ne faut pas que l'élève pense: "Maintenant, je médite". Pour endiguer et tarir le flot de ses pensées, il dispose de deux moyens: ou bien il étouffe toute pensée dès qu'elle se forme, afin de se concentrer uniquement sur l'objet de sa méditation, ou bien il laisse ses pensées s'élever les unes après les autres sans leur prêter attention, jusqu'à ce que l'âme se vide d'elle-même. Le *Mantra-Yoga* recommande aussi, pour faciliter la concentration, de fixer son regard sur une petite boule ou sur un bâton et d'appliquer ensuite son attention sur l'objet propre de la méditation. Si, malgré tout, on ne parvient pas à se concentrer et que l'on reste distrait, il faudra s'enfermer dans une cellule. Si l'élève doit lutter contre le sommeil au cours de sa méditation, il choisit un endroit d'où le regard repose sur un paysage étendu.

Le rite tibétain du *tcheud* montre le côté psychologique de la réalisation sous un jour très intéressant. C'est un exemple frappant des méthodes qui permettent de "dépasser"; l'individualité. On célèbre en général ce rite dans un endroit effrayant, cimetière, lieu hanté par exemple ; notons ici que les tibétains croient fermement aux esprits et aux démons. L'élève se rend de nuit dans un endroit propice; en soufflant dans un "*kangling*", sorte de trompette faite d'un fémur d'homme, en tapant sur un tambourin, en s'agitant et en sautant, ou encore en dessinant des figures magiques, il attire l'attention des démons. Par un effort de concentration, l'officiant s'imagine une divinité qui, surgissant de sa tête, personnifie sa volonté; d'un coup d'épée elle détache la tête du yogi; elle lui découpe les membres, lui ouvre le ventre, lui détache la peau, enfin elle l'offre en proie aux démons et aux esprits. Pendant cette cérémonie le yogi prononce ces mots : "Aujourd'hui, je paie mes dettes, offrant, pour être détruit, ce corps que j'ai tant aimé et choyé. Je donne ma chair à ceux qui ont faim, mon sang à ceux qui sont altérés, ma peau pour couvrir ceux qui sont nus, mes os comme combustible à ceux qui souffrent du froid. Je donne mon bonheur aux malheureux et mon souffle vital pour ranimer les mourants ... Honte à moi, si je recule devant ce sacrifice. Honte à vous tous si vous n'osez pas l'accepter".

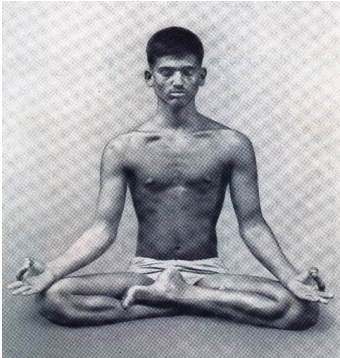


Ce rite, nommé "banquet rouge", une fois terminé, on passe au "banquet noir". L'élève yogi se représente n'être plus qu'un tas de cendres et il découvre que par rapport au principe divin le grand sacrifice accompli est aussi illusoire que son propre Moi qu'il vient d'immoler. Maintenant seulement le chemin est libre, qui conduit à la connaissance universelle et à la réalisation de l'Infini.

Les degrés de la connaissance, qui suivent la résorption de l'individualité et la restitution de "l'état primordial"<sup>4</sup> ne sont, par définition, plus accessibles au point de vue psychologique, car dès maintenant le domaine de l'âme individuelle est dépassé. Les diverses traditions représentent, d'une manière symbolique, les états supra-individuels ; en Inde on parle de "*deva*", dieux, dans les doctrines occidentales, par exemple dans la scolastique médiévale, on parle d'anges.

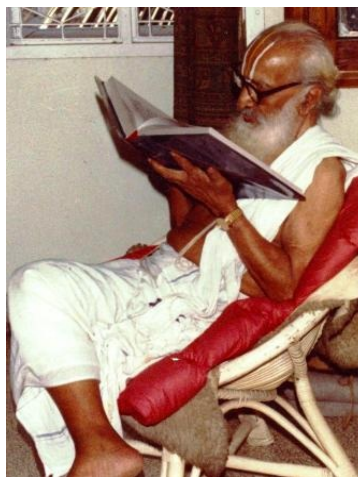
Aussi bien en Inde que dans le Tibet et partout ailleurs il est indispensable, pour suivre une méthode de Yoga, d'appartenir à la religion et aux traditions qui s'y rapportent. Il faut avant tout être initié par un maître spirituel.

L'initiation offre une certaine garantie, pour l'élève contre les dangers que présentent certaines des méthodes du Yoga à l'égard de la santé psychique et physique. Il arrive cependant que des natures peu robustes sombrent dans l'aliénation mentale, en particulier lors de la pratique du *tcheud*.



Lorsque les conditions nécessaires à leur réalisation sont remplies, les pratiques du Yoga n'entraînent en général pas de conséquences fâcheuses, même si l'on se place au point de vue de la "psychologie moderne". La claustration dans une cellule sombre pendant des années ou même pendant une vie entière, telle qu'elle est parfois pratiquée au Tibet, se supporte également sans inconvénient. Au grand étonnement des observateurs européens, les ermites ne subissent aucune diminution de leurs facultés mentales. Bien au contraire, ils parviennent souvent à un état que l'on pourrait désigner par "illumination intérieure".

Fin



Sri T. Krishnamacharya  
(1888-1989)

---

<sup>4</sup> Voir Kundalinî Yoga, page 7