

Compte-rendu de la séance académique publique
du mardi 27 février 2018, rédigé par Jacques Chevallier
secrétaire-adjoint de la classe des sciences

Le président GEORGES BARALE ouvre la séance en présentant les excuses des membres titulaires empêchés, fait quelques annonces de conférences et nous invite surtout à lire l'article de DOMINIQUE SAINT-PIERRE, paru dans la revue *Akados*, 2017, n°35, sur le Dictionnaire historique des académiciens de Lyon.

Il présente ensuite le conférencier JEAN-DANIEL GRANGE, professeur émérite d'ophtalmologie des hôpitaux de Lyon, en sélectionnant ses principaux titres et travaux. Le président s'attendait à une conférence d'ophtalmologie mais la communication du jour porte sur le Yoga !

Le résumé très détaillé de la communication se trouve au secrétariat et probablement déjà sur le site de l'Académie et nous résumerons seulement la riche discussion qui a suivi. Nous ajouterons seulement que JEAN-DANIEL GRANGE a commencé sa conférence par un aphorisme un peu énigmatique au premier abord « Le Yoga n'apporte rien, il enlève » mais que son exposé et la discussion ont en partie explicité !

Discussion académique

Après avoir remercié l'orateur de cette passionnante conférence, le **président** veut, après les travaux dirigés, passer aux travaux pratiques ; rappelle que le Yoga est un patrimoine immatériel de l'Unesco, concerne plus de 40 millions de pratiquants aux USA - et 4 millions en France - et cite quelques extraits seulement des 195 aphorismes de *Yoga sūtra* de Patañjali. Il pose ensuite **deux questions** :

1) Peut-on être dans l'action et méditer ?

Réponse : oui ! la méditation vient à la suite d'un travail physique qui peut durer une demi-heure, trois quarts d'heure ; mais elle doit tendre à devenir permanente.

2) A t-on la capacité d'être vigilant durant le rêve et le sommeil ?

Réponse : la question est difficile et le Yoga n'a pas résolu mes insomnies ! mais oui, on peut méditer quand on dort.

Questions de notre confrère PAUL PERRIN :

1) Jusqu'où peut-on aller dans la non-violence ?

Réponse : la non-violence est commune aux deux révélations hébraïque/chrétienne et yogique. De surcroît ces deux traditions ont une origine orientale. Aussi, il paraît logique d'associer les deux tout en distinguant les formes de pratique, mais en connaissant les textes fondateurs des deux.

En somme une potentialisation spirituelle s'offre à nous d'autant que la tradition yogique associe au travail spirituel un travail physique et respiratoire qui apporte un gain d'énergie.

Sur ce dernier plan, la tradition hébraïque/chrétienne ne délivre pas de message concret. Le travail sur le corps reste estompé.

Le message de non-violence peut et doit être lu d'abord au second degré, comme une acceptation de la différence. Au premier degré, un retrait premier devant l'assaillant, accompagné d'un travail respiratoire peut être recherché...

2) Quelle est la relation éventuelle entre l'hypnose et la méditation yogi ?

Réponse : l'hypnose est aujourd'hui utilisée avec succès pour certaines thérapeutiques y compris chirurgicales. Il s'agit d'une hypnose induite par un personnage extérieur qui, par contact et la voix, entraîne chez le sujet un sommeil artificiel. La question est plutôt posée par rapport à l'auto-hypnose qui ne ressemble en aucun cas à la méditation yogique où par définition le sujet est totalement éveillé puisqu'il doit certes être dans le silence mais aussi doit pouvoir surveiller la rectitude de sa colonne vertébrale, et accepter de regarder ses conditionnements sans les juger. Ce qui procède d'un long et conscient apprentissage.

3) Qu'en est-il du corps malade : peut-il méditer ?

Réponse : certainement, comme en témoigne l'entrée du Yoga à l'Hôpital, en cancérologie, en rhumatologie pour le traitement de la douleur et aussi en psychiatrie.

Il faut insister sur le fait que la méditation en assise immobile doit toujours être précédée par un travail postural et respiratoire.

Le calme retrouvé après l'effort musculaire est désormais, d'après la science moderne, générateur d'un allongement chromosomique télomérique qui doit être recherché, ainsi que d'une expansion des zones du cortex préfrontal antérieur d'ailleurs proches de l'amygdale réceptrice de nos émotions. Or le stress raccourcit davantage les télomères que le cancer, les maladies cardio-vasculaires ou le vieillissement.

Des tests d'analyse de l'activité télomérase seront d'ailleurs bientôt disponibles.

Question de notre confrère Michel Lagarde :

Il est intéressant de noter que l'acétylcholine est augmentée par la pratique du Yoga. L'acétylcholine étant le neuro-messager manquant de la maladie d'Alzheimer, savons-nous déjà si l'incidence de cette maladie est diminuée chez les pratiquants du Yoga ?

Réponse : ce domaine d'application est très intéressant et peut-être prometteur. Les maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer et peut-être aussi la maladie de Parkinson bénéficieront sans doute de la pratique du Yoga.

Question de notre confrère Philippe Jaussaud :

Que pensez-vous de la sophrologie ? La trouvez-vous complémentaire avec le Yoga ?

Réponse : il y a des similitudes mais le Yoga accepte l'échec ; il n'y a pas compétition avec les autres techniques. Ce sont certainement des pratiques reposant sur un certain nombre de principes communs. Chacun gère ses progrès et son accession vers un bien-être.

Intervention de notre confrère Dominique Bertrand :

À partir d'une longue expérience du Yoga et du Zen, je vois mieux apparaître la raison d'une certaine vigilance du christianisme vis-à-vis des pratiques orientales : premièrement la présence active de méthode chrétienne pouvant être méprisée, la psalmodie chorale et le discernement des esprits ; deuxièmement il y a une chance de succès même de ces pratiques : un bon résultat peut amener à confondre mon moi et mon Dieu. D'où ma pratique de toujours faire précéder la pratique yogi et zen par une affirmation de Dieu présent le premier !

Réponse : il est possible effectivement et comme le fait le père Dominique Bertrand à la perfection, de pratiquer le Yoga et le Zen, tout en étant chrétien. Cependant il est également possible de pratiquer le Yoga tout en n'appartenant à aucune religion. Ainsi le terme de Yoga chrétien doit être manipulé avec précaution.... En effet la tradition hébraïque/chrétienne commence par admettre la transcendance de Dieu pour découvrir secondairement son immanence en l'homme, alors que la tradition yogique ressent préalablement l'immanence de Dieu en l'homme pour accéder secondairement à sa transcendance.

Les deux conceptions peuvent être complémentaires ou au contraire camper sur leurs positions imperméables...

Question de notre confrère François Sibille :

Quelle fraction représente le "divin" dans le yoga ?

Réponse : Un huitième seulement.

Question de notre confrère Gilbert Kirkorian :

Pourquoi la science serait masculine ? N'y a-t-il pas là une caricature de la science ? La science est un questionnement parmi d'autres, qui n'a rien de négatif !

Réponse : le raisonnement scientifique logique et rationnel, plutôt de l'ordre du masculin, est difficilement déiste bien que la physique s'intéresse aux incertitudes davantage que les mathématiques.

Cela ne caricature en aucune manière la Science, qui n'a rien de négatif, et dont les retombées matérielles sont aujourd'hui démonstratives des merveilles anatomo-physiologiques du cerveau humain.

Cependant, Einstein lui-même a dit que le bouddhisme était la religion d'avenir de l'humanité et s'intéressait donc aussi à l'intuitif, l'ineffable... Ce qui prouve son souhait d'associer le masculin et le féminin car le concept de Dieu est plutôt de l'ordre du féminin... C'est alors un souhait universel...