

Oral 27 Février 2018
Académie des Sciences, Belles-Lettres et Arts de Lyon

Jean-Daniel GRANGE

1.

Monsieur le Président, Monsieur le Secrétaire, Mesdames et Messieurs,

J'aimerais remercier le Professeur Mikaeloff qui m'a **conduit** dans cette assemblée et **conseillé** d'y présenter cet exposé. C'est un honneur. Également le Professeur Remillieux, qui a bien voulu relire mon texte.

Je le **dédie** à mon oncle, le Dr Pierre Haour, cytologiste à l'Institut Pasteur et gynécologue, l'un des premiers yogis de notre communauté scientifique lyonnaise.

2.

Le Yoga n'apporte rien il enlève.... Si dans l'étymologie du Yoga il existe le **mot joug**, qui symbolise la maîtrise des énergies dispersées, ici sous forme d'attelage, la **racine Yuj** commune au latin (jungere, jugum) correspond à la notion de liaison serrée.

Avec soi-même, après rupture des automatismes du mental, son originalité étant de passer par un travail sur le corps, entre autres toutefois.

3.

J'ai débuté cette pratique en 1974 avec Guy MARTINEZ, élève d'un maître vietnamien. Celle-ci m'a apporté d'emblée un **regain d'énergie majeur** me permettant d'écrire un livre-thèse sur le traitement de la rétinopathie diabétique par le Laser à Argon.

Immédiatement et par ailleurs j'ai mieux ressenti notre **appartenance à la nature et ses variations** (Cycle solaire et lunaire, cycle des intersaisons).

4.

Le travail physique du Yoga m'a permis **d'améliorer ma posture** sous le microscope opératoire, **et ma concentration** sur les gestes les plus difficiles comme, entre autres, la chirurgie maculaire (petite ellipse au centre de la rétine, de 2,5 mm carrés, dont le centre, la Fovéa a un diamètre de 200µ), grâce au **relâchement abdominal sous- ombilical**.

5.

Je travaille avec Charlette FRANCK, **traductrice du Sanskrit postural dans l'âme**, depuis 30 ans et grâce à elle, Je comprends aujourd'hui mieux la progression dans la posture et la dimension spirituelle du Yoga. Elle a été l'élève de Jacques THIEBAUT, **chercheur d'une anatomie en mouvement** et héritier de la **gymnastique holistique**.

A noter de **sympathiques conversions** : mon maître, le Professeur Mireille BONNET, mon ami, le Dr Jacques FLEURY ...

6.

Après revue des racines indiennes, du Yoga occidental, des différents Yogas et surtout de l'ASHTANGA Yoga ou Yoga Royal, nous verrons comment posture, respiration et méditation **impliquent le corps** mais **s'intriquent avec l'élévation de notre conscience**. La médecine s'y intéresse et l'intime, le soi profond peuvent être au bout du voyage.

7.

A MOHENJO-DARO, dans la vallée de l'Indus (actuel Pakistan), ont été retrouvées dans les ruines d'une civilisation de l'âge du bronze, portant sur plus de 100 hectares, des **statues de divinités assises en lotus**. Cette civilisation harappéenne, est non violente car dépourvue d'installations guerrières.

8.

Les textes fondateurs sont les VEDAS, où **la divinisation de l'homme** est un motif dominant, à travers des vérités révélées à de grands maîtres d'un âge du monde appelé primordial. Le Yoga a **une présence protéiforme** dans cette littérature sanskrite comme dans la tradition orale, et déjà une dimension spécifique et prestigieuse.

9.

Aux textes védiques, **intuitifs**, ont succédé les UPANISHAD, textes **rationnels** contemporains des écrits d'Esaië, Bouddha, Jaina et Lao-Tseu, du zoroastrisme et des philosophes grecs, en une **période dite axiale de l'humanité** (6^{ème} siècle avant JC). Le Vedanta correspond à la naissance de l'hindouisme. La technique Yoga va continuer **d'émanciper les rituels** en insistant sur dimension spirituelle du souffle, recherche d'un corps et d'un esprit inaltérables.

10.

Un peu plus tard, BAGHAVAD GITA représente le **sumum de la spiritualité indienne œcuménique**. Le Yoga, discipline mystique, pose le problème du rôle de l'action et le résout en imposant un **désintéressement total de ses fruits**. Ici Arjuna hésite à rentrer en guerre car ses cousins se trouvent dans le camp adverse, et s'en confesse à Krishna, **métaphore de nos doutes avant l'action**. Le Guru apporte la lumière et a du poids.

11.

Plus récents, les YOGA SUTRAS de PATANJALI, associés à un traité de médecine et de grammaire comportent **195 aphorismes** (sentences contraignant à réfléchir...), véritables **perles d'un fil conducteur**, sont un **outil stratégique** de la discrimination attentive des pensées et de l'action juste.

12.

Le Yoga au sens large va demeurer un **bien commun de la civilisation indienne**, avec ses **symboles et thèmes fondateurs**. Il faudra attendre le 18^{ème} siècle, après l'arrivée des anglais, pour que de rares anthropologistes et historiens découvrent cette vision originale du divin qui tient compte du corps.

13.

En 1820, RAM MOHAN ROY adopte l'humanisme occidental et **publie les préceptes de Jésus** que Gandhi gardera toujours dans son sac...Lui succèdent RAMAKRISHNA, syncrétiste et adepte d'un Yoga peu postural, VIVEKANANDA, premier exportateur du Yoga en Europe et aux USA, puis AUROBINDO l'antibritannique de Pondichéry. D'autres maîtres plus récents vont sillonner le monde.

14.

Dont IYENGAR, enseignant du violoniste Yehudi MENUHIN qui dira que son meilleur professeur de violon était son professeur de Yoga, lui enseignant une **maîtrise ni possessive ni vindicative** de son archet.

15.

En France, Romain ROLLAND est un **pionnier de l'orientalisme**, écrivant les vies de Gandhi puis celles de RAMAKRISHNA ET VIVEKANANDA. Dans les années 1960, le mouvement Hippie enrôle le Yoga, **assimilant la révélation des sages indiens** à son espoir en l'homme, la nature et Dieu, en même temps qu'à son refus du matérialisme.

16.

Entretemps, en 1949, Gérard BLITZ a fondé le Club Méditerranée, dans l'esprit d'après-guerre de **nécessaire vacance de l'esprit**. Sa rencontre avec KRISHNAMURTI ET KRISNAMACHARYA lui fera découvrir le Yoga, l'enseigner au sein du club et dans ses cours, puis écrire sur ce thème.

17.

KRISHNAMURTI a fondé plusieurs écoles en Angleterre, où sont venus chercheurs, physiciens, écrivains et politiciens. Il y prônait la **libération de la cage auto construite** par la mémoire du passé et le moi-je qui **détruisent la fluidité de la Vie**. En France, de nombreux orientalistes, traducteurs, auteurs et enseignants, ont rédigé plusieurs traités.

18 à 20.

Il existe plus de 80 Yogas, dont celui de l'Action ou KARMA YOGA, de la Connaissance ou JNANA YOGA, de la Sainteté ou BAKHTI YOGA, le KRIYA Yoga étant la somme des trois, puis l'ASHTANGA YOGA OU ROYAL dont nous allons parler, le très ancien VAJNAVALKIA YOGA et au contraire les plus récents TANTRA et HATHA YOGA.

21.

Le YOGA ROYAL de PATANJALI comporte **8 membres (pratiques) d'un même corps**, 5 appelés **Voie externe** (comportementale et physique) et 3 appelés **Voie interne**, (de la conscience), décrits en 4 chapitres. Le premier chapitre définit le YOGA comme un **moyen d'accès à un autre niveau de conscience** obtenu par la **stabilisation du mental**. Ce thème revient en boucle tel celui d'une symphonie.

22.

Le second chapitre décrit la **Voie externe à 5 membres**. Le premier est fait de **5 préceptes abstentionnistes (Yamas)** concernant la **relation à autrui** : non-violence, non-représentation, abstinence du désir d'acquisition et renoncement au superflu encadrant le juste milieu.

23.

Dans le second membre, on trouve les **observances (Nyamas) vis-à-vis de soi-même** : clarté, contentement, volonté de transformation, conscience intime de soi, lâcher prise.

24.

Le 3^{ème} membre de la Voie externe concerne la **Posture (Asana)**, action à la fois **ferme et aisée** dans les deux sphères physiques et mentale (Styra Sukka). Elle associe un état d'équilibre et de concentration, moment parfait du corps tranquille, sorte d'immobilisation du temps.

25.

La posture yogique est un héritage de reliquats rituels sur le corps de l'indien, plus souple que le nôtre. Retenons plutôt qu'il existe un **vécu progressif du corps** durant l'accession, l'immobilisation puis le retour, suivant un rythme lent, cosmique, comme celui de la respiration.

26.

C'est un véritable laboratoire, **vécu associatif de la prise de connaissance du corps et des automatismes de la pensée**. Le rôle dynamogène du tonus musculaire pacifiant l'ensemble de nos fonctions mentales a fait dire à Eva RUCHPAUL, poliomyélitique depuis l'âge de 18 mois, que l'on pouvait parler d'œuvre d'art.

27.

Elle n'est **pas un but mais un moyen** d'affinement de la capacité de ressentir. Elle n'est **pas un travail pour mais sur soi-même**, concernant **d'abord** la mobilité de la colonne vertébrale, celle-ci étant en permanence sollicitée par le poids et les mouvements de la tête, mais aussi des épaules, du bassin et des hanches. Retenons qu'une colonne à 3 courbures a une résistance 2 fois supérieure à celle d'une colonne à 2 courbures, comme le montre la formule mathématique où N est le nombre de courbures.

28.

L'Occident moderne est le fait d'un **moindre respect du positionnement vertébral**, (conduite automobile, travail sous écran), générant un oubli des positions et des courbures vertébrales naturelles, en comparaison avec les temps anciens où l'on adoptait spontanément la posture adéquate, y compris dans la prière.

29.

Pour passer **de la Vie dispersée à la Vie introspective, de la tension vers la détente**, la position à **plat dos** est privilégiée. L'immobilité peut également se concevoir debout, assis, mais aussi sur le flanc, le ventre ou en feuille pliée. La marche peut être une transition...

30.

Ensuite, des **éducatifs préalables à toute posture, détassent la colonne pour qu'elle retrouve ses courbures** de ce fait **mieux préservées ensuite**, par exemple dans le travail en dos rond dos creux, avec bras et cuisses verticales, ou encore le soufflet où il faut écraser des noisettes dans le pli de l'aîne et non pas des melons sur la poitrine, avec le sacrum à plat.

31

La conscience de la pesanteur permet l'entrée sans effort dans la posture et l'usage approprié des muscles, puis la découverte de son axe vertical. **L'équilibre du menu postural** est fondamental, en fermeture puis en ouverture, tantôt à D et à G, avec la conscience du corps qui existe tout le tour. **Répéter une posture est illogique** et prouve notre manque d'attention...

32.

Or, **l'altération lente de nos amplitudes de mouvement** est mémorisée dans le cerveau et nos muscles et fascia, extensibles par nature (de 25 à 40%). La posture yogique est un **rééquilibrage en longueur des chaînes musculo-fasciales** par de nouveaux positionnements articulaires, en mouvement et dans l'immobilité, sachant qu'en définitive : « à chacun le dosage de sa posture » ...

33.

Les **grands freins du mouvement** sont dus à l'attraction du corps surtout vers l'avant mais aussi vers l'arrière. Ce sont les muscles de face postérieure de la cuisse et de la jambe, ischio jambier et triceps sural, mais aussi antérieure quadriceps et adducteurs de hanche, dont le **raccourcissement, par contraction excessive** rend prioritaire leur étirement.

34.

Ainsi, **toute la chaîne musculo-fasciale postérieure** (Cf. Mme MEZIERES) subit un **raccourcissement** avec un tassement du corps, un mal positionnement articulaire plurifocal, une limitation d'amplitude des mouvements et de surcroît de la respiration...

35.

Le squelette du cou est une articulation surmenée, soumise au poids de la tête attirée en bas et en avant. Ses haubans, muscle OSCM et trapèze se rétractant, le premier se verticalise, projetant la nuque vers l'avant, et le second extériorise les pointes des omoplates.

36.

Pour le soulager, un **enroulement du menton autour d'un axe passant par les oreilles**, en maintenant un crayon de chantier sans l'écraser, permet la posture dite du **Cobra**. **Le cintre large des épaules**, avec appui des mains sur elles, coudes collés au corps, permet de soulager le trapèze, de même que **le maintien de la plus grande distance entre xiphoïde et ombilic**.

37.

Le squelette du bas du dos est aussi une articulation surmenée. Lors de la **flexion en avant** avec antéversion excessive du bassin en **position debout**, ou lors de l'**extension en arrière** avec rétroversion excessive du bassin en **position assise en avant du dossier**.

La correction de cette malposition assise nécessite d'amener les ischions en regard de la position 3 c'est-à-dire en antéversant le bassin modérément.

38.

La posture de la pince (Pashimotasana) est un étirement intense de toute la musculature postérieure depuis les talons jusqu'au sommet de la nuque. **La prise de conscience du dos**, constitué de plusieurs muscles qui n'en font qu'un, va permettre une progression **à condition de fléchir les genoux, en repoussant le fondement vers l'arrière et en étirant le haut du buste sur la cuisse**. Un beau dos nous attend si nous avons forgé un beau dos.

39.

Pour la posture, qui n'est pas de l'ordre de l'action, **le mot « présence »** convient le mieux. **Expérience** avant d'être exercée, elle est **fonction de transformation**. « Faire » une posture est une dialectique non conforme à l'esprit du Yoga.

40.

Le 4^{ème} membre de la Voie Externe concerne **la Respiration (Pranayama)**, sollicitée d'abord spontanément par le travail postural. Ensuite, son écoute subtile va permettre son affinement puis son allongement.

41.

La respiration est le fil conducteur de la connaissance du corps. **La « boîte à respirer »** présente un fond, le périnée et un sommet, l'étage sus-claviculaire, avec des faces costales et abdominales, antérieures et postérieures, mais aussi latérales. **4 ceintures** sur les mannequins de nos grands-mères symbolisent les 4 étages du mouvement respiratoire concentrique puis excentrique, tout le tour.

42.

Après dilatation des narines et détente des sphincters périméens, l'inspiration est « cueillie » d'abord au moyen d'un relâchement abdominal puis **sans hâte** se fait la dilatation du gril costal qui correspond à la contraction du diaphragme. L'expiration commence par la contraction des sphincters périméens suivie d'un resserrement abdominal, et d'une vidange pulmonaire.

43.

La respiration s'incorpore aux différents temps de la dynamique posturale, puis lors de l'assise immobile en statique, qui termine toute session de Yoga. Ses effets sont **physiques**, par **amplification de la mécanique thoraco-pulmonaire** et par **massage** des viscères abdominaux, mais aussi **psychiques et enfin spirituels**. L'être énergétisé peut devenir inspiré ...

44.

Enfin le 5^{ème} membre de la Voie externe, fin du second chapitre, décrit **la stabilisation du mental**, ramené aux **rythmes lents du corps**. Il s'ensuit une maîtrise des processus de perception (Pratyahara).

Cf. la tortue de G comparée à celle de D...

45.

Le 3^{ème} chapitre est entièrement consacré à **la Voie interne** avec **3 états supérieurs de conscience en 3 étapes successives**, concentration par arrêt de dispersion du mental (Dharana), méditation par saisie

intuitive et équilibrée du monde (Dhyana), puis discrimination juste des pensées, paroles et actions (Samadhi)

Majeur est enfin le 4^{ème} chapitre qui explique comment le mental devenu libre, car affranchi des influences extérieures, accède grâce à une alchimie transformante, à une **dimension intime**.

46.

Le mot méditation est soumis à diverses interprétations et l'Occidental est à la fois opposé et attiré par la discipline, proposée par de nombreux mystiques. Il s'agit d'un **état d'être**, qui ne s'acquiert pas mais peut survenir. Pour être accueillie, est nécessaire **l'association au silence de la rectitude de la nuque et de la colonne vertébrale** et ici réside l'originalité de cette tradition.

47.

Pour méditer, il **faut accepter la rencontre avec l'esprit conditionné** par perceptions, émotions, venues du monde ambiant mais aussi mémoire, compte en banque du passé, imagination, subconscient et inconscient. Or cela nécessite un **apprentissage de l'observation de nos pensées**, sans jugement. **L'instabilité mentale** avec son vagabondage vont en être l'obstacle principal.

48.

Pour Vimala THAKAR, rencontrée lors d'un congrès à Ahmedabad, l'élévation de la conscience au-dessus des plans de **provocation - réaction** permet une **recupération de l'aptitude à regarder les choses sans les mots** et un **épuiement de l'inconscient**. Certains pouvoirs peuvent alors être apportés à l'Ego, qu'il faut soigneusement fuir.

49.

En 1983, la Congrégation pour la Doctrine de la Foi Chrétienne a prêté le flanc à un **dénigrement caricatural de la méditation « hors tradition »**, jusqu'aux rencontres d'Assise en 1986 puis 2008.

Jean-Paul II, insistant sur l'unité du Genre Humain fondée sur le mystère de la Création a perçu **l'absence de toute menace pour la Foi Chrétienne**.

50.

D'ailleurs les ecclésiastiques tels que Jules MONCHANIN, Henri LE SAUX, Bede GRIFFITHS, qui se sont succédé en Inde à l'Ashram SANTIVANAM, ont été des **précurseurs chrétiens** d'une vie monastique adaptée aux formes traditionnelles de la spiritualité indienne. Leurs écrits témoignent de leur **approche vers une spiritualité universelle** et leur souhait pour toute religion, de **ne plus rester isolée**. Si la révélation hébraïque puis chrétienne commence par la transcendance de Dieu et découvre graduellement son immanence, l'hindouiste elle, ressent préalablement l'immanence pour atteindre secondairement sa transcendance, mais les deux sont complémentaires.

51.

Alors voilà ! la vieille dame orientale, qui n'apportait que de l'ineffable à l'Occident rationaliste, a cependant dû **faire ses preuves à la demande du quantifiable**...Or ceci a commencé il y a plus d'un siècle avec de nombreux chercheurs puis la française Thérèse Brosse, partie en 1930 avec un pneumo graphe et un électro cardiogramme. Tous ont démontré une **action positive de la méditation sur le système nerveux parasympathique** : diminution de la fréquence cardiaque, respiratoire, de la Tension artérielle, et de la consommation en Oxygène.

52.

Aux Etats-Unis, SELYE est l'initiateur de **l'entité « STRESS »**, qui définit la stimulation du système nerveux orthosympathique augmentant le tonus musculaire et accélérant le vieillissement, (médiateur l'Adrénaline). A sa suite, **plusieurs instituts du stress** se sont créés à Montréal, Boston puis Chicago.

Ensuite, Benson a montré que la méditation apporte plus que la relaxation, pourtant puissant agent thérapeutique. Elle est source de grand calme et **augmente la production d'acétylcholine**.

53.

En Inde et au Japon, il a été démontré que la méditation modifie le fonctionnement électrique du cerveau avec **la permanence d'ondes alpha** chez certains grands maîtres. La révolution de la Neuro-imagerie en Sciences Cognitives a permis la **découverte de la plasticité cérébrale**. Ainsi l'index d'activité cérébrale, orienté à G chez les méditants et à D chez les débutants, peut se décaler vers la G après un stage. Enfin, le cortex préfrontal D sollicités par la pratique (insula et cortex cingulaire antérieur), proches de l'amygdale (récepteur des émotions), peuvent s'épaissir...L'IRM montre ainsi la **musclature possible du cerveau** ...

54.

La médecine s'intéresse aujourd'hui à la Méditation, comme par exemple à Paris, à l'Hôpital St Louis en Oncologie ou à la Pitié Salpêtrière pour le traitement de la douleur. De même pour le psychiatre parisien, Christophe ANDRE, à l'Hôpital St Anne, mais aussi à l'Assemblée Nationale où Il vient de faire un cours sur la méditation en Décembre dernier. Il décrit un **tryptique de base** : connexion première au souffle, détour par le corps, accueil des sons avant de se tourner doucement vers l'instant présent. Fabrice MIDAL, philosophe, le décentrement de l'attention sur le ventre, en particulier la région sous ombilicale lors de la respiration.

55.

Frédéric ROSENFELD, psychiatre lyonnais, auteur d'un ouvrage synthétique, confirme cette notion de « **soin apporté par la méditation** ». Une bonne attitude physique et mentale a un double but commun : **surplomber ses pensées sans s'identifier à elles** et **constater qu'elles siègent dans notre corps tout entier**, ce qui permet un **meilleur vécu du présent**.

56.

Enfin, Elisabeth BLACKBURN, NOBEL de médecine 2009, a découvert **la Télomérase**, enzyme de **maintenance pour l'ADN télomérique**. Il s'agit de la petite extrémité finale des chromosomes qui protège notre patrimoine génétique et se raccourcit avec l'âge. Selon elle, **l'état de stress** s'accompagne du **raccourcissement accéléré du télomère** par chute du taux de Télomérase, plus marqué que lors du vieillissement cellulaire, du cancer ou des maladies cardio-vasculaires.

Elissa EPEL, Psychiâtre universitaire à San Francisco, a montré une **relation entre Cortisol, Méditation et longueur des télomères**. Ainsi, la psycho-neuro-endocrinologie moléculaire est en gestation faisant suite à son aînée, la psychophysiologie du Yoga ...

57.

En conclusion, le Yoga est un travail relationnel avec autrui et soi-même, **complémentaire** d'un travail postural et respiratoire, à vivre au quotidien...

La Méditation, ou observation neutre des productions mentales nous décentre puis nous recentre vers **notre intime, personnel**. Mais attention ! Car Le Soi retrouvé **retrouve également plus grand que soi...** (Ishvara Pranidhana, Dieu impersonnel ou bien sur personnel...).

Ainsi, si la **connaissance** des textes sacrés du Yoga est fructueuse à sa pratique, la **Reconnaissance** des textes sacrés judéo-chrétiens apparaît en **miroir complémentaire**, permettant le Remariage nécessaire du **féminin** (appartenant en commun à ces deux révélations orientales et fondées sur la non-violence), et le **masculin** de l'Occident scientifique. Ceci pour un **œil spirituel désormais commun**, le Yoga étant compatible avec l'exercice ou non de toute religion.

