

ANDREY SAFRONOV

ਧੰਨ

physiologie, psychosomatique,  
bioénergétique

ॐ



Andrey Safronov

YOGA :  
physiologie,  
psychosomatique et  
bioénergétique

© Andrey Safronov, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-3049-7

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Ce livre tente de formuler une approche rationnelle de la pratique du yoga, basée sur une compréhension de l'essence physiologique, psychosomatique et bioénergétique des exercices de yoga. Il est basé sur 19 années de pratique du yoga et 14 années d'enseignement de yoga et de guérison. Il contient plus de 300 images d'asanas : les phases d'entrée et de sortie de celles-ci, le mouvement de l'énergie, et les erreurs possibles lors de la pratique du hatha yoga.

La structure du livre se compose de plusieurs niveaux, adaptés aux lecteurs ayant une expérience différente du yoga : des débutants aux pratiquants avancés.

Dans ce livre, vous apprendrez à créer votre propre complexe de yoga, en fonction de votre état de santé. Vous apprendrez les critères internes pour bien exécuter les asanas et comment obtenir des résultats pratiques de votre méditation.

Le livre sera utile à la fois aux personnes intéressées par le yoga et l'ésotérisme, ainsi qu'aux médecins, psychologues et également aux spécialistes de l'éducation physique. Aujourd'hui, ce livre n'a pas d'équivalent.



## AVANT-PROPOS

Pourquoi ce livre a-t-il été écrit ?

Le souhait d'écrire ce livre m'est venu il y a déjà longtemps, quand, après plusieurs années de pratique du yoga, d'enseignement et de guérison, j'ai finalement compris comment les asanas « marchent ». Après cette compréhension, j'ai fait une triste découverte : dans la plupart des livres modernes sur le yoga, les asanas ne sont pas représentées correctement. A première vue, les photos peuvent sembler belles, mais les plus petites inexactitudes, visibles seulement par les professionnels, peuvent annuler l'effet de cette performance et la rendre inutile. Dans une première posture, le dos n'est pas assez étiré, dans une seconde, la hanche est trop sortie, dans une troisième, le bassin ou le cou n'est pas droit. Du point de vue de l'éducation physique, c'est un détail, mais pour une personne qui comprend les aspects énergétiques des asanas, il est évident qu'une telle réalisation, non seulement ne mène pas à un résultat positif, mais peut être nocif dans certains cas. J'ai eu le souhait de recueillir à travers tous ces livres beaucoup de ces variantes incorrectes et d'expliquer à quoi ces leçons conduiront. Cependant, les principes d'ahimsa ne m'ont pas permis d'écrire un tel livre.

Plus tard, en enseignant aux gens comment effectuer correctement les asanas et le pranayama, j'ai fait la découverte suivante : les gens font mal les exercices, non pas parce qu'ils ne savent pas comment les faire correctement, mais parce qu'ils les accomplissent selon leur structure énergétique existante. Et nous ne parlons pas des asanas sophistiquées, qui nécessitent une extrême flexibilité, mais des exercices les plus simples à première vue. Cette découverte est à

l'origine de la toute nouvelle compréhension du hatha-yoga en tant que méthode d'évolution spirituelle et pas seulement le développement physique d'une personne. Finalement, sur la base de cette compréhension, j'ai construit mes propres principes d'enseignement du yoga.

L'autre problématique qui m'a encouragé à écrire ce livre était de constater cette tendance très désagréable à donner au yoga un caractère religieux, alors qu'il est en fait un enseignement profondément rationnel et pragmatique.

Diverses écoles discutent de la façon de réaliser telle ou telle technique en faisant appel à des sources et des traités originaux ou en citant des Maîtres. Les apprentis essaient de trouver ces pratiques « vrais », « traditionnelles », « authentiques ». Certaines personnes s'assoient en position de lotus pendant de nombreuses années, pensant qu'il n'y a pas de yoga sans cela. Ils oublient l'essentiel : que le yoga est un enseignement créatif, axé sur les personnes, et non orienté vers le canon. Le canon ancien indien, comme tout autre canon, est orienté vers un certain type de personne vivant dans un certain environnement naturel et culturel. Est-il toujours adapté à un Européen moderne ? L'humanité par d'autres moyens redécouvre la connaissance ancienne, de nouvelles possibilités sont créées pour comprendre la connaissance ésotérique. D'un autre côté, il arrive que des pratiques qui fonctionnaient bien il y a seulement 30 ou 50 ans cessent d'être pertinentes de nos jours. Par conséquent, pour bénéficier du canon, il doit être déconstruit : sur la base des connaissances modernes et de l'expérience pratique, il est nécessaire de mettre en évidence les principes qui sont à l'origine les techniques proposées et de créer des techniques adaptées aux conditions modernes.

Cependant, de nombreuses années se sont écoulées avant l'écriture de ce livre, d'autres sujets de réflexion se sont posés, d'autres livres ont été écrits, les méthodes ont été perfectionnées. La Fédération de Yoga a vu le jour et a commencé à se développer. Il existait un besoin pour un tutoriel de yoga abordable. Reporter l'écriture du livre est devenu impossible.

## De quoi parle ce livre ?

Le livre que vous tenez entre vos mains porte sur les principes qui sous-tendent la pratique du yoga. Il évoque des principes et des critères, pas seulement des exercices, des techniques, des procédures ou de la philosophie,

bien qu'il s'agisse de tout cela aussi.

## À qui s'adresse ce livre ?

J'ai écrit ce livre principalement pour mes étudiants, mais je pense qu'il pourrait se révéler intéressant au-delà d'eux. Le livre est conçu pour les personnes engagées dans le yoga et l'ésotérisme, qui veulent comprendre les bases profondes de leur pratique. Entre autres, il sera utile à ceux qui, de l'extérieur, commencent juste à pratiquer le yoga ou qui veulent se familiariser avec ce système. Le livre peut être intéressant pour les médecins, les psychologues praticiens, les spécialistes de la culture physique.

## Structure du livre

La structure du livre est construite de manière à guider le lecteur depuis les points et les notions les plus importants et fondamentaux du yoga jusqu'aux subtilités et aux détails. La description des pratiques est également donnée par ordre croissant de complexité depuis les étapes initiales jusqu'aux techniques les plus raffinées. Le niveau total de la connaissance donnée correspond à deux cours de l'École de yoga (dans l'aspect du hatha yoga). Donc, le yoga ne se termine pas avec la connaissance donnée dans le livre, mais commence seulement.

## Remerciements de l'auteur.

**Je remercie tous ceux qui m'ont aidé à créer le livre. J'exprime une gratitude particulière à Sergei Shashkin (Donetsk) pour ses précieuses discussions sur les aspects médicaux du yoga.**



## INTRODUCTION

### Qu'est-ce que le yoga

Probablement, il n'y a pas une seule personne plus ou moins éduquée dans le monde qui n'ait pas entendu parler du yoga. Cependant, si vous demandez à définir ce qu'est le yoga, vous obtiendrez un large éventail d'opinions diverses et généralement contradictoires : de la « gymnastique indienne » aux « enseignements religieux et philosophiques », du « fakirisme » à « un système d'auto-amélioration spirituelle », de « relique des civilisations anciennes » à « don d'une intelligence extraterrestre ». Un interlocuteur plus cultivé se souviendra peut-être encore que, de manière générale, il y a aussi le yoga bouddhiste (une personne moins compétente peut généralement confondre le bouddhisme avec le yoga), le yoga taoïste, etc. En parlant du yoga, le mot « tantra » sera également prononcé inévitablement, ce qu'un interlocuteur moins instruit pourrait qualifier de « yoga du sexe ».

Qu'est-ce que le yoga ? Est-ce un phénomène purement indien ou, comme certains le pensent, un enseignement qui s'imprègne de diverses traditions mondiales ? Depuis quand date cet enseignement ? Est-il transmis sous une forme canonique « depuis les temps anciens » ou s'agit-il d'un système en développement dynamique ? Ou peut-être s'agit-il d'une tradition généralement reconstituée, semblable à la danse « classique » indienne Bharata natyam, inventée seulement au XIXe siècle, ou aux styles animaliers du kung-fu, inventés par l'Institut d'éducation physique de Pékin ? A quel point les termes yoga « chinois », « ukrainien » ou « moderne » sont valables ? Le yoga est-il une religion après tout ? Et sinon, pourquoi sont-ils si souvent confondus ? Essayons de donner des réponses préliminaires à ces questions.

Dans chaque culture et religion, il existait traditionnellement des systèmes

spécifiques, essentiellement pratiqués, utilisés par un nombre limité de disciples. Ces systèmes sont appelés « ésotériques<sup>1</sup> ». Par exemple, le Soufisme était un tel système dans l'Islam, Hésychasm dans l'Orthodoxie, le Neidan dans le Taoïsme, les Exercices Spirituels d'Ignace de Loyola dans le Catholicisme etc. Les systèmes ésotériques sont cachés dans les religions, mais en sont fondamentalement différents d'eux. Tout d'abord, ce ne sont pas... des religions. En effet, la particularité des systèmes ésotériques et, en même temps, la raison de leur caractère fermé sont que, contrairement à la religion proprement dite, les systèmes ésotériques sont éminemment pratiques. On pourrait même dire pragmatiques.

Les systèmes ésotériques, comme les religions, se fixent pour objectif **l'autochangement conscient de la personnalité** ; cependant, contrairement à ces derniers, ils offrent un ensemble reproductible spécifique de méthodes pour un tel changement. Ces changements sont basés sur des états modifiés de conscience, mais contrairement aux états modifiés de conscience atteints par les adeptes de nombreuses religions, les changements de personnalité recherchés par les adeptes des systèmes ésotériques sont de nature stable.

En comparant les objectifs des systèmes ésotériques avec les objectifs et les valeurs des religions au sein desquelles ils existaient, on peut remarquer des différences fondamentales, bien que non affichées.

Le lecteur a probablement déjà deviné où je veux en venir. Oui, le yoga est un système ésotérique inclus dans la tradition indienne. Est-ce uniquement indien ? Existe-t-il un lien entre différents systèmes ésotériques ? Les différentes traditions ésotériques sont-elles indépendantes ou descendent-elles les unes des autres ? Ou d'un système plus ancien, mais inconnu ? Ou peut-être que le yoga était simplement ce système plus ancien ? Après tout, est-il historiquement plus ancien que tous les autres systèmes ésotériques ? En effet, en comparant les pratiques de différents systèmes ésotériques, il est impossible de ne pas remarquer de nombreuses analogies. Par exemple, en lisant un des classiques de l'Hésychasme, Gregory Pallam, qui recommandait d'inspirer « l'air rouge » avec une narine, et « l'air bleu » avec l'autre, tout lecteur plus ou moins familier avec le yoga s'exclamera : « Hé ! C'est l'anuloma viloma. Et ils savaient pour Ida et Pingala ». Il semble qu'il y ait un emprunt évident. Cependant, est-ce vrai ? La raison réside probablement dans le partage d'un objet d'influence en commun -

un homme et sa psyché ? Est-ce que les différents systèmes ésotériques ont proposé les mêmes techniques parce que c'étaient les méthodes les plus efficaces ?

En enquêtant sur l'histoire du yoga, nous rencontrerons plusieurs difficultés. Bien que les termes « yoga », « yogi » se retrouvent déjà dans le « Mahabharata » et remontent clairement dans le temps à la période prévédique, l'activité, désignée par ce mot, diffère très souvent de ce que nous appelons yoga maintenant. De plus, déjà à cette époque, on peut retracer la différence d'opinions sur ce qu'est le yoga. Seul le fait que : a) le yoga est un système de méthodes et b) le yoga est un système secret (ésotérique), n'a pas causé de divergences. En analysant les sources les plus anciennes, on peut trouver des indications sur **l'objectif général du yoga, qui était de changer le statut ontologique du pratiquant dans le monde.** En regardant autour d'autres systèmes ésotériques, nous pouvons facilement voir qu'ils ont la même tâche. Les taoïstes cultivent le germe spirituel, les hésychastes s'efforcent d'atteindre le « l'ordre angélique dans la vie », les bouddhistes recherchent l'illumination, etc. Emprunt ? Ou y a-t-il encore un objet commun ?

Vous pouvez essayer de retracer l'histoire de la formation du yoga. Trouver des racines aryennes et dravidiennes, trouver des parallèles avec les pratiques chamaniques, les cultes de la féminité, la magie primitive, etc. Il est possible (bien que cela dépasse le cadre de ce livre) de retracer l'origine du yoga jusqu'aux civilisations préhistoriques. C'est intéressant et instructif. Mais, probablement, que le lecteur a déjà ressenti mon attitude envers le sujet. Nous ne serons toujours pas en mesure de répondre à toutes les questions avec une précision historique, mais ce n'est pas important. Le plus important, j'espère que nous l'avons déjà ressenti, est que l'idée de Chemin, de développement spirituel est archétypale. D'une manière ou d'une autre, il tombera dans n'importe quelle tradition, que ce soit une culture primitive, un système religieux ou une culture matérialiste. L'unité du yoga ne doit pas être recherchée dans les détails et les références historiques. **Le yoga est unifié dans son esprit.** C'est pourquoi, malgré la persécution, il existe toujours, ayant survécu à la plupart de ses « persécuteurs ».

Y a-t-il une succession continue et directe du yoga ? Est-il légitime de parler de yoga « classique » ? Je pense que non. Une telle formulation de la question rappelle l'enfance et la croyance en des « oncles », des adultes sages qui