

# Yoga, Hatha Yoga et Natha Yoga

*Cet article propose quelques repères pour situer le Natha yoga dans le panorama du yoga en général.*

## I. Le yoga et les yogas : origine et développements

Le yoga, discipline millénaire de bien Être et de Connaissance, semble avoir connu ses **premiers développements** dans tout le Nord du sous-continent indien. Les plus anciennes traces archéologiques, des sceaux, statuettes et pierres dressées, remontant à au moins 5000 ans, ont été trouvées dans la vallée de l'Indus sur des sites urbains très élaborés qui laissent supposer la bien plus grande ancienneté de cette civilisation.



Signes et symboles du yoga, vallée de l'Indus

Comme le montre le sceau avec un personnage en assise de yoga entouré d'animaux sauvages, les yogins ont toujours été très proches de la nature. Fins observateurs de la nature humaine également, capables par leur intuition extrêmement développée de voir au delà des apparences et par leur intense concentration de pénétrer jusqu'à l'essence des choses et des êtres, ils savaient vivre le bonheur d'être relié en permanence à la source même de la vie et de l'Être, là où Energie et Conscience ne font qu'un, **l'état de yoga** (« yoga » = union. Du sanskrit YUG = unir).

Ce bonheur intérieur durable puisque non tributaire de circonstances extérieures éphémères, ils en ont codifié et transmis la voie d'accès : c'est **la méthode du yoga**, le yoga en tant que discipline pratique ou méthode progressive de maîtrise, d'harmonisation et de réintégration de toutes les composantes de notre être. De tous temps l'humain, plongé dans un monde de dualité, de tendances qui sans arrêt s'opposent, s'est trouvé soumis au stress, souvent dispersé, en état de disharmonie : agitation du corps, santé instable, perturbations du souffle, turbulences émotionnelles, flot incessant de pensées décousues... Pour parvenir à l'unité intérieure le yoga propose de reprendre d'abord les rênes de cet attelage chaotique. Ses diverses techniques permettent de trouver la stabilité, la force, l'équilibre, amènent la paix intérieure et ayant rendu l'esprit aussi calme que la surface d'un lac sans la moindre ondulation mènent à la Réalisation de Soi. C'est l'image traditionnelle du mental, qui tel le lac Manosarovar dans l'Himalaya lorsqu'il n'y a plus un souffle d'air, devient si clair qu'on peut voir dans ses profondeurs, si paisible que tel un miroir il reflète la lumière de la Conscience.



Le lac Manasarovar

**Le yoga primordial** est puissant, très complet et d'une incroyable richesse, car considérant l'individu comme un microcosme, un petit univers en lui-même en tout analogue au macrocosme, il prend en compte tous les éléments, tendances et ressources de l'être humain, sans en dévaloriser ou en négliger aucun, pour les harmoniser entre eux et avec les différents plans de l'univers. Cette manière de voir et de faire à la fois globale et détaillée, ce mode de Connaissance qui s'étend peu à peu à la trame de tout et tend un fil de Conscience qui relie tout, fait partie de ce qui fut nommé -bien plus tard, par les érudits- la tradition shivaïte et tantrique (« tantra » = trame, extension).

Alors que ce yoga a continué à se transmettre de maître à disciple jusqu'à nos jours, plus de **5000 ans d'histoire** n'allaient pas se dérouler sans diversifications ni appropriations. Nombreux sont les courants philosophiques et religieux de l'Inde qui ont incorporé dans leur tradition une part du yoga originel en l'adaptant à leur propos : notamment le brahmanisme, l'hindouisme, le jaïnisme, le bouddhisme, le sikhisme, le soufisme. Ainsi ont été dérivées au cours des âges **de multiples formes de « yoga »**, allant du plus moral et religieux au purement technique voire simplement gymnique, avec des appellations correspondant à un point de vue ou une approche particulière. Ainsi les 3 grandes voies du yoga dans l'hindouisme : le karma yoga (yoga de l'action juste) et le bhakti yoga (yoga de la dévotion) mis en valeur dans la Bhagavad Gîta ainsi que le jñana yoga (yoga de la connaissance) dont découlera en partie le raja yoga synthétisé par Patanjali dans ses Yoga sutra. Ou encore les divers hatha yoga, mantra yoga, nada yoga, kundalini yoga, tantra yoga, kriya yoga, laya yoga, etc. Le yoga est d'une incroyable richesse et il y a peut-être des centaines de manières de le pratiquer, chaque maître ou enseignant ayant pour ainsi dire son tour de main pour transmettre ces formes traditionnelles.

Sans compter, à notre époque de marketing effréné où on utilise le mot yoga à tort et à travers, les prétendus « yoga untel » ou « yoga de cela » (les doigts de pieds, le visage, le rire, les hormones, tout y passe !) souvent même avec copyright et royalties à la clé !... En dépit de tous ces miroirs aux alouettes, il reste qu'**en Occident de nos jours**, ce que l'on enseigne le plus couramment sont des variations sur le hatha yoga, souvent bien incomplètes.

## **II. Hatha yoga et Natha yoga**

Clarifions d'abord les termes :

- « Hatha » signifie la force, l'endurance, l'effort soutenu.
- « Natha » c'est l'aide, la protection, et celui qui la fournit : le protecteur, le maître. On trouve deux orthographes : natha, en sanskrit et nath, version moderne en hindi.

**Le hatha yoga** est la vigoureuse pratique des natha yogins, dans la ligne directe du yoga des origines dont la voie des natha yogins est généralement présentée comme la lignée de transmission la plus ancienne.

**Les natha yogins** aiment à faire remonter l'origine mythique et spirituelle de leur enseignement à Adi Natha, Maître/Protecteur primordial, c'est à dire la Conscience même. La tradition natha sous sa forme présente a pris corps à l'époque médiévale avec le légendaire **Matsyendra natha** (ou Macchendra nath) et surtout son célèbre disciple **Goraksha natha** (ou Gorak nath). On beaucoup conjecturé sur ces deux maîtres au rayonnement si grand que leurs personnalités historiques furent rapidement nimbées de mythe et de folklore. Des dizaines de légendes courent à leur sujet dans toute l'Inde, ils apparaissent dans divers textes classiques et les grands maîtres Shankaracharya et Abhinavagupta font référence à eux. Matsyendra aurait visité le Népal vers 650 de notre ère; il y est encore révééré autant par les hindous, les Tibétains, que les Népalais comme le 1<sup>er</sup> des maîtres parfaits (les 84 siddha) et comme une incarnation du Bodhisattva de Compassion. Son disciple Gorakhnath y est également honoré, sa protection est même encore invoquée sur la pièce népalaise de une roupie. Gorakhnath semble avoir beaucoup voyagé et eu de très nombreux disciples. Comme sa présence est mentionnée en divers endroits et surtout à diverses époques certains ont supposé qu'il ne s'agirait pas d'un seul personnage historique mais de plusieurs dont le même nom « Goraksha » illustrerait une fonction de protection (raksha) et de transmission de la tradition natha.



Deux représentations de Matsyendra natha

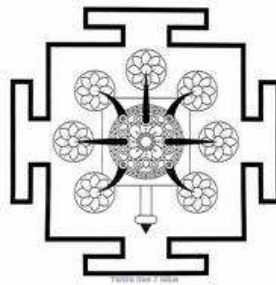
Matsyendra a laissé un texte, Yoga Vishaya (le domaine du yoga), tandis que Goraksha est l'auteur de plusieurs ouvrages importants dont : Goraksha Paddhati (la voie de goraksha), Siddha Siddhanta Paddhati (guide des principes des siddha). Son Hatha Yoga, maintenant perdu mais cité par d'autres auteurs, fait de lui le premier codificateur du hatha yoga.

Sous l'impulsion de Goraksha, les natha yogins ont rapidement gagné en popularité et se sont répandus partout du nord à l'ouest et au sud du sous-continent indien et même au delà formant divers sous-groupes. Certains sont encore florissants. **De nos jours** les nathas du nord transmettent toujours le puissant hatha-yoga de la tradition tantrique revivifié par Matsyendra et Goraksha en réaction à toutes les tentatives d'assimilation et de déformation par les divers courants religieux.

**La voie natha** n'a rien à voir avec une religion, pas de clergé, de structure de groupe ou monastique, n'établit pas de discrimination ou de hiérarchie entre les êtres humains, que ce soit de caste, de race, de langue, de sexe, de statut social, etc. Ainsi la plupart des

natha yogins vivent normalement dans le monde, ayant un travail et une famille, même si quelques uns peuvent choisir de devenir des errants ou des ermites. Toute personne qui le souhaite peut obtenir ces enseignements, en petit groupe ou individuellement, auprès d'un enseignant natha, les seules qualités requises étant une motivation tenace, le désir de connaissance de soi et de réalisation de ses potentiels.

Le natha yoga offre une voie de libération de la souffrance individuelle, d'acquisition de la santé et de la longévité, d'harmonie personnelle et d'éveil de l'énergie jusqu'au plus haut niveau. La vision indépendante, et l'expérience légère du monde et de l'individu, que propose ce yoga est simplement celle de l'Énergie et de la Conscience, libre de dogmes, de croyances et de sujétion aux influences ambiantes -sociale, morale, économique ou politique-. Il est une voie de dépassement de soi -de ses limites- comme on l'entend dans une recherche spirituelle, une incitation à la liberté, à l'autonomie, au non-conformisme, à l'acceptation de sa solitude, au recul personnel, comme à la tolérance et à une ouverture bienveillante envers autrui.



Quelques supports de concentration sonore ou visuelle

### III. Le natha yoga en pratique

**Les techniques** du natha yoga visent une efficacité optimale de tous les niveaux de l'être. Il est donc très complet et englobe tous les aspects du hatha yoga :

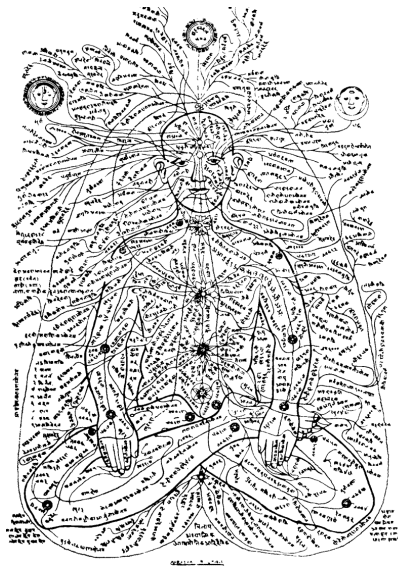
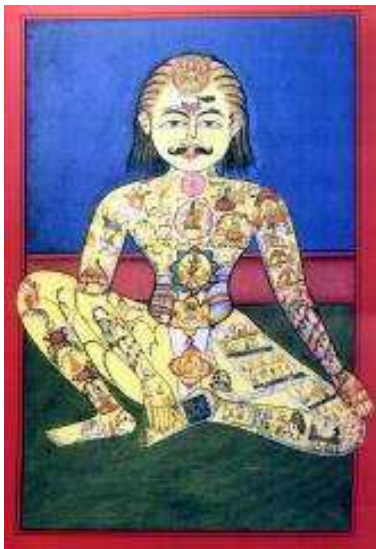
- **Les postures** du corps, asana. Parfois dynamiques, plus souvent statiques, elles favorisent vitalité, santé, jeunesse et longévité pour que le corps soit le meilleur véhicule possible pour la vie terrestre et pas une entrave pour la vie spirituelle.
  - **La relaxation**, yoga nidra. Détendre tellement le corps qu'il semble dormir, tout en maintenant un fil de conscience pour explorer ce qui nous reste habituellement caché et comprendre qui on est vraiment.
  - **La respiration**, pranayama. Le souffle, c'est la vie. Apprendre à gérer tous les aspects de la respiration permet de maîtriser mental, émotions et corps, puis d'accéder -tout souffle suspendu- à une dimension extraordinaire, là où peuvent se déjouer le karma et nos hérédités.
  - **Les gestes et contractions**, mudra et bandha, pour potentialiser l'énergie, stimuler l'endurance et la puissance personnelle.
  - **Les fixations oculaires**, drishti, pour la stabilité mentale et psychologique.
  - **La visualisation** de figures géométriques, yantra, chakra, pour investir la structure énergétique et comprendre les interactions entre le corps, l'énergie et la pensée.
  - **Les techniques sonores**, nada, bija et mantra. Le son, d'instruments traditionnels ou des divers niveaux de parole, est une modalité vibratoire qui facilite l'accès à des états de concentration lumineux et délicieux.
- Favorisées par les techniques précédentes,
- **La concentration**, dharana, qui fusionne toute l'attention, la présence, sur un élément ou un point et, si elle se maintient ininterrompue, fait glisser dans :
  - **La méditation**, dhyana, sur un autre registre des fonctionnements et de l'expérience humaine.

Le natha yoga peut aussi inclure des applications thérapeutiques, pour aider à résoudre



certaines difficultés ou les prévenir, des pujas, pour susciter et honorer les énergies, les forces, qui agissent en nous et dans l'univers, et bien d'autres pratiques encore.

**La méthode**, tout autant que la grande variété des techniques, distingue le natha yoga. Loin d'être une simple gymnastique (douce et relaxante ou enchaînement rapide de mouvements) ne concernant que le corps physique, le natha yoga fait tenir les postures assez longtemps pour pouvoir y réaliser un puissant travail sur la respiration associant la visualisation, les mantra et la concentration. L'entraînement simultané sur le corps, le souffle, l'énergie et le mental, agit alors bien plus en profondeur, **au cœur même de la structure énergétique** et produit des effets d'autant plus puissants et durables. En effet cette trame énergétique (assez comparable aux méridiens de l'acupuncture) sous-tend et anime un corps qui sans elle n'aurait pas de vie. Elle se compose de chakras (relais transformateurs), de nadis (courants), d'adharas (contacteurs ou passages entre les différents plans), où circulent les divers types d'énergies gérant l'ensemble des fonctions vitales et mentales. De son état dépend en grande partie la qualité de notre vie et c'est sur elle que le natha yoga agit prioritairement.



Représentations anciennes de la trame énergétique

**Les objectifs**, tout comme la méthode -même si elle associe plusieurs techniques dès le début- sont progressifs : d'abord une bonne santé, un corps confortable à « habiter » longtemps ; ensuite la connaissance de la trame énergétique et l'activation d'énergies personnelles puissantes ; également la maîtrise des émotions, des perceptions sensorielles, de la pensée ; puis l'accès au plan de la Connaissance directe immédiate au delà du mental rationnel ordinaire ; et pour les plus « héroïques », aventuriers de l'infini, l'éveil éventuel des différents niveaux de la kundalinî, la formidable énergie cosmique, endormie au fin fond de l'individu.

Même sans aller jusque là, et chacun est bien libre de déterminer son niveau de recherche, le natha yoga offre, avec des techniques efficaces applicables immédiatement au quotidien, une méthode très concrète et progressive de maîtrise, de connaissance de soi, de sagesse, et d'ouverture. Sa pratique est avant tout une expérience joyeuse qui peu à peu diffuse à tous les plans de l'individu une même saveur de profond bien-être, de grande vitalité, de force paisible, d'unité intérieure et de bonheur intime indépendant des aléas de la vie quotidienne.

Simplement « être, conscient, heureux », tel est l'objectif et l'invitation du yoga.

**Martine Huon**