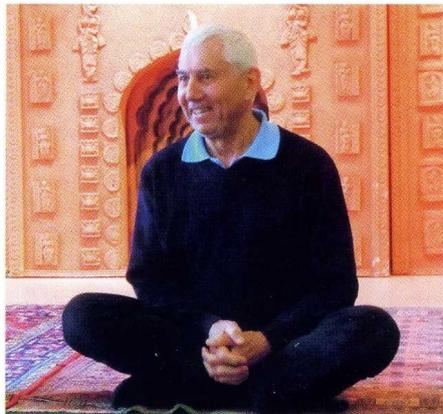


De l'imposture à la posture

Certains lecteurs et lectrices nous alertent sur une utilisation "exagérée" du sanskrit. Si certains mots sanskrits sont passés dans le langage courant du yogin et yogini, d'autres restent obscurs. L'idée d'inclure un lexique a fait long feu. Nous essayons de rester simples dans la plupart des articles. Certains contributeurs tiennent à la source des textes. B. Bouanchaud nous explique

Qui regretterait que les noms des techniques, *āsana*, *prānāyāmā*, *bandha*, soient donnés en sanskrit au lieu d'utiliser notre langue qu'il faut bien défendre contre l'invasion de l'anglais et autres langues étrangères? Il faut aussi faciliter la compréhension et l'utilisation courante de ces noms, sans oublier la nécessité de s'adapter au public, à chaque pratiquant



Oui mais... ceux qui ont eu la chance d'étudier et de pratiquer le yoga dans son pays d'origine, durant des années, dans le cadre précis et strict d'une tradition orale millénaire, qui ont fait l'effort d'entrer dans la tradition orale de la langue sanskrite, principale langue véhiculaire pour l'enseignement du yoga, savent à quel point perdre la terminologie sanskrite, c'est pratiquement tout perdre et réduire le yoga à une simple gymnastique physique. Ce point de vue est-il excessif? Un simple exemple : le premier terme *āsana*.

Le mot *āsana* symbolise aussi être, exister, se trouver, cesser...

Āsana ou mieux, *āsanam* est traduit habituellement* par "posture" dans la langue française. La majorité des substantifs sanskrits dérivent d'une racine verbale riche de sens divers et hautement significatifs. De plus, les Indiens sont fervents des étymologies fantaisistes permettant de mémoriser des concepts facilitant l'apprentissage. Par exemple, afin d'intégrer ce que signifie le mot "cheval", ils n'hésiteront pas à dire que ce terme désigne un animal sur lequel le ca-val-ier s'assoit pour traverser le val entre deux collines "à che-val".

Plus sérieusement, le mot *āsana* dérive de la racine *as** qui signifie, entre autres, être, exister, avoir lieu, habiter, devenir et également de *ās** qui signifie en plus, être assis, s'asseoir, cesser, aboutir à cela selon le cas de déclinaison dans la phrase. Ainsi, le terme *āsana* symbolise, par exemple :

– "être assis, s'asseoir", un *āsana* est une posture de yoga en position assise par rapport aux postures debout, couché sur

le dos, inversé...

– "être, exister" un *āsana* est une posture de yoga dans laquelle, la conscience d'exister, d'être présent à soi-même et à l'environnement est au maximum...

– "être en train de", nous sommes pleinement conscients d'être engagé dans une expérience unique...

– "se trouver", et oui, il se trouve que nous sommes là, présents, nous retrouvant, retrouvant notre vraie nature...

– "cesser", toute distraction, toute fluctuation mentale cessent...

– "aboutir à", nous aboutissons au sommet d'une démarche, que cette démarche soit un redressement vertébral et dorsal, un assouplissement en flexion antérieure des hanches, une meilleure souplesse en torsion, un meilleur équilibre en position inversée, la sensation d'habiter un corps docile, répondant sans gêne et sans plainte à toutes nos sollicitations, et surtout nous pouvons aboutir à "un étage supérieur" : le *prānāyāma*...

Si nous pratiquons une posture et non un *āsana*, que reste-t-il de cette insondable richesse symbolique, support d'une véritable transformation intérieure? Alors pourquoi ai-je accepté le titre "La posture du mois"? Faciliter l'accueil et l'approche du pratiquant débutant, cela sans trahir l'enseignement reçu grâce à un contenu authentique et relativement complet. ■

* *Dictionnaire Sanskrit-Français par N. Stchoupak, L. Nitti et L. Renou - Librairie Adrien Maisonneuve - Paris 1980 - pages 99 et 127.*