

## Hatha Yoga et croissance de l'homme en Occident

Il m'a été demandé de rendre à nouveau disponible ce texte publié en 1979 aux Editions du Cerf, et épuisé depuis longtemps. J'en ai profité pour faire quelques corrections. A la suite de cette publication, il se trouve que j'ai été entièrement absorbée par l'aventure des Pèlerins danseurs. Mon passage par la discipline orientale a été enrichissante, utile et même nécessaire pour la suite de mon parcours, mais elle n'aura pas été pour moi une fin en soi. Je sais que cette discipline, inconnue par la plupart des occidentaux il y a quarante ans, s'est depuis largement diffusée. Des cours sont à présent proposés jusque dans de petites villes et dans des écoles. Des médecins la recommandent souvent à leurs patients. J'ai, en fait, avec plus de quatre décennies d'avance, cherché à discerner le bien que cette pratique pouvait apporter en occident. Du reste des professeurs de Hatha Yoga m'ont remerciée de cette publication. N'ayant actuellement plus aucun contact avec le milieu du Yoga, j'ignore la manière dont il a évolué. Cependant, je pense que les nombreuses mises en garde exprimées dans ce livre sont toujours d'actualité.

Il est certain que la connaissance et la pratique de cette discipline est enrichissante et bienfaisante en complément à la culture occidentale. Cependant, je reste persuadée que certains exercices sont inutiles, voire dangereux pour les occidentaux. Par exemple, les exercices respiratoires visant la dynamique du souffle (pranayama), et les postures de torsion visant la montée de la kundalini qui est une force réelle pouvant se dérouler à partir du sacrum dans la colonne vertébrale, et qui, selon la spiritualité chrétienne, agit à l'inverse de l'Esprit Saint. Certains maîtres hindous, conscients de l'état matérialiste des occidentaux, avec les meilleures intentions, font travailler particulièrement ces torsions, sans en comprendre l'incompatibilité et les dangers pour les occidentaux stressés et suralimentés. J'ai rencontré une femme médecin qui cherchait en vain un remède pour son mari devenu fou à la suite de cette pratique, que certaines célébrités encouragent actuellement en vue d'acquérir pouvoir et prestige. Ce qui est contraire à la recherche orientale. Avec le recul du temps, j'ai compris qu'il n'existe pas de Yoga chrétien, mais des chrétiens pratiquant une forme de Yoga.

Il m'a été reproché d'avoir participé à la diffusion du Yoga, j'ai en fait seulement cherché à discerner ce que la discipline orientale pouvait apporter de meilleur aux occidentaux. Du reste, de nombreuses personnes sont à présent en recherche de silence, de détente et de méditation. Avec la pratique des postures du Hatha Yoga, on apprend aussi que nous sommes ce que nous mangeons, d'où l'importance d'une alimentation saine et équilibrée, à tendance végétarienne, ce qui est tout à fait d'actualité.

*Michaëlle Domain,  
Fondatrice des pèlerins danseurs,  
rédigé à l'Aiguillon sur mer, le 4 septembre 2019*

