

LE YOGA, LE SOUFFLE ET LA PRIERE

Le yoga et la spiritualité chrétienne sont compatibles. Cela ne fait aucun doute pour Jean-Michel Giovannoni, enseignant de yoga (www.parisodhana.ch). « Le yoga n'est pas juste de la gymnastique indienne, ni une pratique spirituelle liée à un dieu précis. C'est un chemin vers le divin, qui nous laisse libres du choix du divin. » explique-t-il. Si le yoga pris ses racines dans l'hindouisme, il n'exige pas d'y appartenir. L'enseignant pratique la discipline dans une approche chrétienne.

Tous les chrétiens ne voient pas d'un bon œil le yoga. Les évangéliques surtout sont partagés à son sujet, certains le qualifient de satanique ou craignent qu'il conduise à d'autres dieux du fait de ses origines. Pourtant le lien entre yoga et prière n'est pas nouveau. Des moines s'y sont intéressés depuis longtemps. Dans le canton de Vaud, au-dessus de Bex, les sœurs de Saint-Maurice organisent également des sessions qui articulent Bible, yoga et prière.

« Le yoga est un chemin mystique, pas une religion », précise Jean-Michel Giovannoni, qui a aussi suivi l'enseignement du professeur Carl-A. Keller. « Cette voie me conduit vers ma profonde intérieure. C'est un moment où je m'arrête et je me recentre. Quand j'ai l'impression d'avoir perdu le nord, je me réoriente au sens original du mot : je retrouve mon orient chrétien intérieur. » Jean-Michel Giovannoni montre sur son smartphone des icônes et des sentences des Pères de l'Eglise qui accompagnent sa prière. Car son parcours lui a permis de redécouvrir des trésors du christianisme. Le yoga qu'il enseigne est en lien avec la pratique mystique d'origine orthodoxe nommée hésychasme. « Les Pères de l'Eglise ont défendu la noblesse du corps, qui est temple de l'Esprit. Nous sommes à l'image de Dieu et nous devons nous rapprocher de sa ressemblance. » Pour cela, les Pères ont compris l'importance de faire silence, de se retirer de l'agitation du monde pour se placer dans le souvenir de Dieu. Et de répéter la prière du cœur, comme une respiration. Un peu comme un mantra.

Prier avec le corps

Concrètement, l'enseignant de yoga propose d'abord un texte de la tradition chrétienne. Ensuite, la posture aide le priant à l'intégrer de manière corporelle.

« Je respire en conscience dans certaines parties de mon corps et j'écoute ce qui me parle. » L'attention à la respiration permet de se relier à l'infini. « Je suis conscient de l'air qui entre et sort de mes narines. Je me sens en lien avec la grande respiration divino-humaine. Elle nous donne le souffle et nous accueille. » Puis un autre texte nourrit la méditation qui se prolonge par la prière du cœur. « Je peux choisir une formule qui correspond à mon sentiment du moment, comme « Seigneur Jésus-Christ, transforme-moi » ou « Seigneur, remplis-moi de toi ». Répéter inlassablement vise à recentrer le mental, à descendre dans le cœur, à laisser Dieu agir. Dès que le méditant est distrait, il peut revenir à sa prière. La méditation se prolonge en silence.

A qui cela sert ? « Un yogi pratique le yoga pour rester de façon juste et durable en méditation. Car l'union au divin est son désir ardent. Pour cela, le corps doit être préparé », répond l'enseignant qui cherche à vivre constamment dans la présence de Dieu. « Le yoga m'aide à cheminer avec toute ma personne, corps, âme et souffle, vers mon vrai intérieur, vers la source de mon être. »

G.D.

Bonne Nouvelle Juin 2012