

## Yoga égyptien

« Celui qui connaît son propre cœur,  
Le bonheur le connaît, lui  
(...)   
Un homme sage qui prend  
son cœur comme compagnon  
Ne se trouvera pas  
dans la misère »  
Papyrus Insiger  
  
« Vie, salut et force d'un  
homme, c'est son cœur. »  
Ptahhotep, 2500 av. J.-C.

### A propos du terme « Yoga égyptien »

Pour les pratiquants du Yoga Indien, qu'il s'agisse du Hatha-Yoga, Raja-Yoga, Karma-Yoga, Bhakti-Yoga ou Yoga Nidra, il pourrait sembler étrange de rencontrer ce terme : le Yoga Égyptien. Peut-on envisager le terme de Yoga en dehors de l'Inde ? En quoi est-ce que l'Égypte avec sa civilisation millénaire aurait contribué à la pratique du Yoga ?

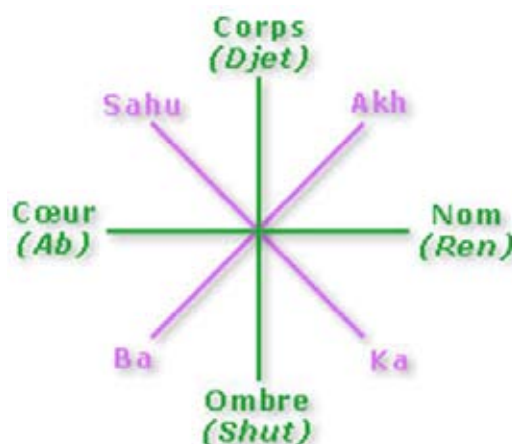
Si le terme de Yoga recouvre l'union (jonction) entre le corps physique et spirituel, nous pouvons effectivement employer ce terme à bon escient, car le Yoga Égyptien s'implique tant sur le plan mental que spirituel. D'une part, il s'agit d'une véritable médecine préventive, et d'autre part, de ce que Platon appelle les « danses sacrées », ritualisées et symboliques.

### LA SPÉCIFICITÉ DU YOGA ÉGYPTIEN

#### La conception symbolique de l'homme chez les Égyptiens

Les Égyptiens se représentent la personnalité humaine comme une réalité complexe, où plusieurs principes se relient de manière interactive. Pour eux, la personnalité humaine est constituée de huit composantes : quatre dans le plan concret, à savoir le Corps (*Djet*), le Nom (*Ren*), l'Ombre (*Shut*) et le Cœur (*Ab*), et quatre dans le plan « imaginal » : le Corps de lumière (*Akh*), la Force vitale (*Ka*), l'Identité paradoxale (*Ba*) et le Corps de gloire (*Sahu*). Le monde imaginal est le siège de l'imagination active, où se réalisent les correspondances et les symboles. Ainsi, la personnalité humaine apparaît sous forme de deux croix complémentaires, décalées l'une par rapport à l'autre. Entre deux réalités concrètes, il y a toujours une réalité imaginaire, et vice versa.

Dans la représentation du Yoga Égyptien, l'une des composantes



concrètes, *Djet* (le Corps) et l'une des composantes imaginaires, le *Ka* (la Force vitale), nous intéressent particulièrement. Le corps *Djet* ou *Khat* véhicule toute idée de vitalité. Tandis que le *Djet* est le corps vivant, principe animateur, capteur des énergies nécessaires à l'incarnation, le *Khat*, le corps mort, libère le dynamisme intérieur au moment du trépas. Nous touchons ici un point crucial dans la compréhension de la spiritualité égyptienne : le respect du corps est absolu, même après la mort physique. La preuve la plus éclatante en est la momification qui permet d'éviter la désintégration du corps.

#### Le KA, concept fondamental

Le hiéroglyphe du *Ka* est symbolisé par les deux bras levés vers le ciel, manifestation de l'énergie vitale. Il représente dans le Yoga Égyptien la posture de l'Aigle (Attitude du *Ka*).

Le *Ka*, la force vitale qui permet au Nom (*Ren*), qui est mental, d'exister, nous relie à la force universelle qui anime le Cosmos. Le *Ka* est l'énergie, la vitalité d'un être. On emploie même ce terme fréquemment pour désigner les aliments, grâce auxquels la vie se maintient dans le corps, ce qui nous fait penser au prâna.

Quelle est l'origine du *Ka* ? C'est le jumeau énergétique du Corps physique. Selon

la mythologie égyptienne, lorsque *Khmoum*, le dieu potier, fabrique dans la glaise le premier corps, il crée en même temps le *Ka*. Sans le *Ka*, il n'y a pas de vie. En effet, la mort signifie séparer le *Ka* du corps. D'ailleurs, pour exprimer le verbe « mourir », les Égyptiens ne disent-ils pas « passer à son *Ka* » ?



Le Ka du pharaon –Pyramide d'Amenemhat III (Dashour)

Le corps est mortel, mais pas le *Ka* qui se rend dans l'au-delà à travers la porte du tombeau. Donc, si on affirme que les morts ont un *Ka*, cela revient à nier la mort. Dès lors, la résurrection est possible (d'où les offrandes au mort). On empêche le mort de se dissoudre.

### La mystique de la respiration et le SA

Les Égyptiens accordent autant d'importance à la respiration que les Indiens. Pour eux également, le souffle est le symbole de la vie, le chemin vers la réalisation spirituelle. En effet, la respiration apaise le men-

tal, l'amène à la concentration, puis à la méditation. Rappelons le Prânayâma qui mène à Dharâna, puis à Dhyâna.

La philosophie égyptienne considère que l'univers est un tout cohérent, et qu'il baigne en permanence dans les courants d'énergie du *Sa* (énergie), considéré comme le fluide de vie qui parcourt l'univers. Le *Sa* vient surtout du Soleil et des autres étoiles. C'est l'équivalent du Prâna indien.

Dieu lance le *Sa*, et l'homme le capte. Le *Sa* traverse et anime tout l'univers : planètes, lumière, hommes, animaux, minéraux. Tout va bien, tant que l'énergie circule. Si elle est entravée et qu'un blocage survient, la maladie se manifeste. Le but logique est alors de rétablir la libre circulation du *Sa*.

Le hiéroglyphe de *Sa* est en lui-même intéressant : il représente un nœud, une stabilisation des forces fluidiques. Dans l'iconographie pharaonique, à partir du Moyen Empire, sur les bas-reliefs, on voit fréquemment le nœud *Sa*, sculpté derrière la tête du Pharaon. Le souverain est traversé par le *Sa* et en tant que tel, il a la responsabilité d'en assurer la circulation ininterrompue. Le hiéroglyphe est situé au niveau de la tête du Pharaon ; il symbolise le fluide qui vient d'en haut pour irriguer ce qui est en bas.

Une véritable mystique du souffle s'exprime à travers les textes et les images. Amon, originellement dieu de l'élément aérien, est considéré comme le souffle vital qui demeure en toute chose. A Karnak, Amon

est vénéré sous le nom de « celui qui fait respirer les dieux, les hommes, les oiseaux, les reptiles, les poissons. » Osiris est parfois appelé « Seigneur de la Respiration ». Ptah, dieu créateur est considéré comme dispensateur du souffle, « lui qui crée le vent pour faire respirer la gorge avec le souffle de sa bouche. »

Le fluide de vie *Sa* vient du ciel, entre par la bouche de l'homme, lui permet de se mettre en relation avec le macrocosme, et il ressort par ses mains pour descendre vers la terre à travers le corps du serpent. L'importance du *Sa* rejoint celle de la Kundalini indienne. Le caractère énergétique et spirituel est lié ici, comme en Inde, à la puissance du serpent. De là, l'association du serpent et de la médecine qui parviendra ultérieurement d'Égypte en Grèce, s'impose d'elle-même.



Les énigmatiques chapelles de bois doré de Toutankamon illustrent parfaitement le trajet du Fluide de Vie: il vient du ciel divin, entre par la bouche du principe humain, lui permet de se mettre en relation avec le macrocosme - l'étoile et la planète dans le ventre - et il ressort par les mains pour descendre vers la terre à travers le corps du serpent.

## Le Prânâyâma égyptien

La respiration a pour but d'oxygéner les différentes cellules du corps, faute de quoi les circuits énergétiques, encombrés, pourraient être à l'origine de l'apparition des maladies. En agissant sur eux, le Yoga déclenche une véritable respiration intérieure, importante pour le corps subtil.

Dans le *Papyrus Ebers*, on parle de deux souffles : souffle de vie qui entre par l'oreille droite ou par l'épaule droite. Le souffle de mort entre par l'oreille gauche ou par l'épaule gauche. Comment ne pas se rappeler Ida et Pingala de la physiologie prânique : partie gauche négative, partie droite positive. Comme le Hatha-Yoga, le Yoga Égyptien coordonne les mouvements et la respiration. Les mouvements s'effectuent lentement, afin que la respiration soit aussi lente et profonde que possible. La respiration guérit les troubles énergétiques, apaise le mental, et le prépare à la méditation. Ainsi, elle rapproche l'homme de Dieu.

La respiration accompagne l'Égyptien même au-delà de sa mort physique. Dans le « *Livre des Morts* » chap. 110, nous trouvons des techniques de contrôle du souffle pour parvenir à la paix :

« O dieux ! Puissé-je donc séjourner dans vos Champs de la Paix (...)

Puissé-je y devenir, ayant acquis la maîtrise de mes respirations, Un Esprit bienheureux (...)

Que je devienne le maître de mes respirations !

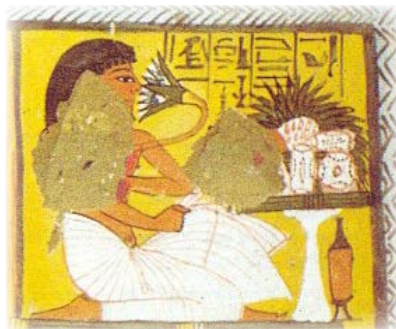
*Que tout mon être et mes mouvements*

*Soient sanctifiés par la paix ! (...)*  
*Je respire à l'unisson des dieux. »*

Dans le chapitre 154, le défunt supplie Osiris de lui accorder la maîtrise sur sa respiration pour qu'il accède au Royaume de la « Durée illimitée » :

« *Accorde-moi aussi la maîtrise sur ma respiration, o toi, Seigneur de la Respiration (...)* Rends-moi stable et immuable, ô Seigneur des Cercueils ! »

Plusieurs fresques montrent le défunt respirant le parfum d'une fleur de lotus. Est-il besoin de rappeler que le lotus jouissait en Égypte du même prestige qu'en Inde ?

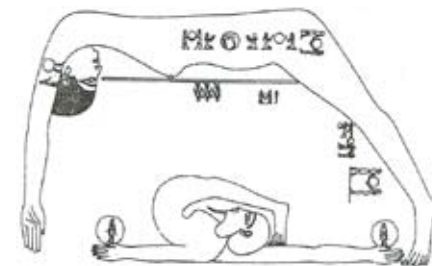


Fleur de Lotus

## Les postures du Yoga égyptien

Comme dans le Hatha-Yoga, les postures égyptiennes agissent à la fois sur le corps physique, mental et énergétique. C'est un excellent moyen de discipliner le corps, de pacifier le mental, de s'ouvrir à la conscience cosmique. Plutarque nous en donne un témoignage saisissant, en parlant du souhait des Égyptiens d'« avoir pour servir d'enveloppes à leurs âmes des

corps alertes et légers, afin que le principe divin qui est en eux ne soit ni comprimé ni étouffé par la prépondérance et par la pesanteur de l'élément périssable ».



Le dieu Osiris dans la posture dite de la « charrue ». Temple de Dendara, période gréco-romaine.

## Aspect physique

Le Yoga égyptien propose une série de postures parfaitement adaptées à la rééducation du dos, de la ceinture scapulaire et de l'appareil respiratoire. La rigueur et la précision de nombreuses torsions en font une véritable vertébrothérapie.

Le Yoga Égyptien préconise les postures assises ou debout. Sur le plan symbolique, de même que les pyramides sont pourvues d'une base solide, afin de pouvoir s'élever, l'Égyptien privilégie la verticalité qui renforce sa confiance et son auto-détermination. L'homme debout est responsable de son propre destin. Rappelons-nous l'importance de *Djed*, pilier d'Osiris, symbolisant la colonne vertébrale. Les postures d'autocorrection, les attitudes fermes, participent à renforcer vigoureusement la circulation énergétique.







Pilier Djed

### Aspect énergétique

Les mouvements et les postures du Yoga Égyptien sont également pratiqués à l'intérieur du contexte religieux, à l'occasion des cérémonies, des prières, ou encore des offrandes aux dieux. Certaines attitudes sont symboliques, d'autres physiques, ayant pour but de stabiliser le corps et le mental. En effet, l'immobilisation du corps à l'intérieur d'une posture procure le calme et la tranquillité d'âme, symbole de l'énergie cosmique sur la terre. Le chemin de l'évolution vers la spiritualité passe par l'ouverture des centres subtils, grâce aux postures.

Le prêtre, dans l'attitude du *Ka*, devient le canal par lequel passe le rayonnement divin. C'est l'homme debout, l'homme obélisque, dressé vers le ciel. Ses mains, ouvertes et dressées vers le ciel cap-

tent le fluide divin, le *Sa*. Dans la posture du *Ka*, ses deux bras harmonisent les courants prânicos au niveau du chakra du cœur.

Dans le Yoga Égyptien, comme dans le Yoga Indien, le mot clé est la conscience. En observant la respiration, les mouvements et les attitudes stables posément et consciemment, le pratiquant s'ouvrira la voie d'accès à sa réalisation spirituelle.

### L'hygiène de vie

#### Corps sain

Comme dans l'Ayurveda, les Égyptiens prennent en considération le lien entre le corps et l'esprit. De même que les postures permettent de maintenir le corps en bonne santé, une alimentation équilibrée joue ici un rôle non négligeable.

*« La maladie envahit un homme  
Parce que la nourriture lui est nuisible.*

*Qui se rassasie trop de pain  
Souffrira de maladie.*

*Qui se rassasie trop de vin  
Ira au lit avec des gémissements  
plaintifs.*

*Toute maladie est dans les mem-  
bres*

*Parce qu'on se rassasie trop »*

*Papyrus Insiger*

Ainsi, comme les Hindous, les Égyptiens ne considèrent pas la maladie comme une fatalité ou un accident, mais en tant que résultat des erreurs dans le domaine de la diététique et de l'hygiène de vie.

Hérodote nous raconte que les Égyptiens pratiquent une véritable Panchakarma :

*« Voici quel régime de vie ils observent : ils se purgent trois jours de suite dans chaque mois et s'appliquent à s'assurer la santé à l'aide de vomitifs et de lavements, dans la pensée que toutes les maladies des hommes leur viennent des aliments qui servent à leur nourriture. »*

#### Esprit sain

L'origine psychosomatique des maladies est aussi connue des Égyptiens et nous pouvons dire qu'ils pratiquent également une sorte de Yama et de Niyama :

*« Ne laisse pas s'accroître les soucis*

*Pour ne point tomber dans le trouble.*

*Si le cœur tourmente son maître  
Il enfante la maladie »*

On préconise dans le pays des Pharaons les règles de la non-violence et du respect mutuel :

*« N'inspire pas de crainte chez les hommes, car Dieu te combattra de même. Si quelqu'un prétend vivre de cette manière, Dieu lui ôtera le pain de la bouche. »*

*Ptahhotep, 2 500 av. J.-C.*

*(à suivre)*

**Dr. Helena Volet,  
Ecole Supérieure**

