

LA RENCONTRE AVEC LE CORPS DANS LE YOGA

Patrick Schmoll (1)

Dans le retour sur soi impliqué par la pratique du yoga, le pratiquant rencontre son corps. Rencontre inévitable, qu'il s'agisse de l'observation de prescriptions alimentaires ou hygiéniques, d'exercices posturaux et respiratoires, de la concentration et de la méditation dont les premiers objets sont des lieux du corps propre.

Les textes traditionnels du yoga ne reconnaissent pas tous une telle importance à cette rencontre avec le corps, tant s'en faut : le travail avec le corps est l'objet d'une élaboration théorique centrale surtout dans certains types de yoga, le hatha-yoga et le yoga tantrique, dont les traités ne sont pas les plus anciens de la tradition. Ailleurs, il est certes présent dès les origines du yoga, ne serait-ce que dans la nécessité pour celui qui médite de mettre d'abord son corps au repos, dans une posture "stable et agréable" (ce sont les qualités qui définissent la posture selon Patanjali), la respiration étant profonde et régulière; mais ceci est souvent posé comme un préalable qui s'entend de soi (comment méditer sans cela ?), non comme une partie intégrante du travail lui-même, qui porte essentiellement sur les activités de l'esprit (dans le yoga de Patanjali, le yoga est "l'arrêt des développements de la pensée").

Le yoga est cependant connu en Occident d'abord sous la forme d'un travail avec le corps. L'image qu'il suggère le plus souvent dans le grand public est celle de personnages pas trop habillés contorsionnés dans des postures difficiles. À ce titre, la vogue que connaît le yoga chez nous participe, en même temps qu'elle s'en soutient, au culte que les sociétés modernes vouent au corps, en particulier depuis les années 60. Et les lignes de développement d'un yoga populaire en Occident suivent assez fidèlement celles de l'extension progressive de centres de loisirs, clubs de vacances, etc., où le yoga s'aligne sur les programmes d'activités entre le club photo et le stage de ski.

Au demeurant, une approche de ce phénomène selon les grilles de lecture de la tradition indienne ne devrait voir là rien de choquant. Celle-ci pose que l'univers évolue en se dégradant, passant par des "âges" (*yuga*) qui vont du plus "spirituel" au plus matériel et au plus charnel, emprisonnant le désir humain dans la poursuite d'objets de plus en plus concrets; ce que les occidentaux ont rapproché de la tradition grecque qui pose elle aussi une évolution de l'univers qui va d'un âge d'or idéal à un âge de fer qui est celui dans lequel nous vivons. L'humanité vit donc dans le *kali-yuga*, le dernier âge, où "le yoga n'est plus ce qu'il était", pourrait-on dire, et le hatha-yoga et le yoga tantrique sont parfois présentés comme des yogas adaptés à l'époque qui est la leur : une époque qui accorde davantage d'importance aux choses du corps qu'à celles de l'esprit. Qu'à cela ne tienne, le corps sera donc le passage obligé vers la libération... pour autant que le travail du pratiquant n'y reste pas capturé.

Le corps entre tradition et modernité

L'Occident fait donc une place au yoga à la mesure de l'importance que prend chez nous cette découverte du corps. Non que le corps ait été absent jusque là dans notre société, mais il était convenablement neutralisé, stérilisé dans la figure d'un objet de savoir scientifique, médical en particulier. Ce qu'on semble découvrir (ou redécouvrir), c'est qu'il est aussi pour celui qui l'habite le terrain premier de l'affrontement du bien et du mal, du permis et de l'interdit, un lieu de plaisir et de douleur.

Une telle découverte ne va pas sans précipiter les affrontements idéologiques : le corps, devient le terrain ou l'objet de conflits. Le clivage le plus manifeste est celui qui oppose, à partir de cette redécouverte du corps, tradition et modernité, mais suivant des lignes de partage qui, remarquablement, ne passent pas au même endroit pour tout le monde.

Les uns opposent l'émergence d'une ère nouvelle, depuis Freud pour les uns, depuis Reich pour les autres, depuis les années 60 pour d'autres encore, caractérisée par la libération du corps et de ses pulsions, à une histoire passée de l'homme caractérisée par leur répression : jadis, le corps était caché, bridé par une éducation qui empêchait le plaisir et abîmait l'homme dans le travail productif; aujourd'hui, la libération des mœurs redonne sa place au plaisir et au corps. C'est oublier que des pratiques anciennes, dans des contextes tradi-

tionnels (dont le yoga, mais aussi la danse), accordent une importance centrale au corps et supposent sa libération, sa souplesse physique et expressive à des niveaux que nous ne connaissons plus : il n'est que de penser aux danses africaines. La répression du corps est en fait un phénomène relativement récent historiquement, et contenu au départ dans l'aire culturelle occidentale, puisqu'on peut la dater de la montée de la bourgeoisie au 17^{ème} siècle (2).

D'autres opposent de ce fait au contraire une époque moderne caractérisée par le déni, l'irrespect du corps, d'un corps devenu corps machine pour la production industrielle et chair à canon uniformisée et disciplinée pour les grands massacres de notre temps, à une époque ancienne posée cette fois comme un idéal, celui à la limite du mythe de l'âge d'or, du jardin d'Eden où chacun allait nu sans honte, et dont la nostalgie supporte toutes les tentatives de "retour aux sources", sous les formes des régimes alimentaires dits "naturels", du naturisme et des pratiques corporelles les plus diverses.

C'est oublier là aussi que, si le corps est très présent, apparemment très libre de son expression dans des pratiques telles que les danses africaines, pour reprendre l'exemple précédent, il est néanmoins extrêmement ritualisé, et que les interdits qui portent sur la sexualité en particulier sont dans les sociétés traditionnelles bien plus sévères que dans les nôtres, même aux belles heures de la bourgeoisie puritaine triomphante. Par ailleurs, les régimes dits naturels, les pratiques corporelles modernes expriment une approche du corps comme "objet en soi", une technicisation du corps, en fait, où se manifeste une continuité de fond avec la pensée "bourgeoise" moderne, philosophique et scientifique, depuis Descartes en particulier (3).

Partisans et adversaires du yoga se distribuent notamment autour de cette ligne de clivage entre tradition et modernité. Et remarquablement, là aussi, les uns et les autres jouent de ce clivage en n'en retenant pour eux-mêmes que les aspects qui les légitiment dans leurs convictions. Les uns comme les autres peuvent présenter le yoga, soit comme une pratique traditionnelle, soit comme une pratique moderne, en leur attribuant, pour les uns les qualités positives, pour les autres les qualités négatives, qui peuvent être associées selon les choix aussi bien à la "tradition" qu'à la "modernité". Ces antagonismes sur les idées, dans une combinatoire d'opinions qui fait peu de cas des contradictions internes aux discours défendus, traversent tout le champ des pratiques corporelles en Occident, et ne sont évidemment pas étrangers à la concurrence que se livrent les praticiens les plus divers sur le marché mo-

derne du corps.

La question du corps comme "analyseur des logiques diffuses du social et du culturel" (D. Le Breton) est plus complexe que ne le posent des clivages aussi simples. Il fallait souligner le caractère idéologique de tels clivages pour se dégager de conceptions a priori, assez fréquentes, sur le yoga, et en particulier sur la place du corps dans le yoga (corps bridé ou libéré ?), que ces conceptions expriment d'ailleurs un rejet sans argument comme une adhésion sans réserve. N'est-il d'ailleurs pas dans la visée même du yoga de se dégager d'une capture dans des clivages idéaux tels que ceux-ci ?

Le corps, terrain des rapports du sujet au monde

On ne peut comprendre, à la fois le rôle du corps dans le yoga, et l'extension que connaissent de nos jours aussi bien le yoga que les pratiques corporelles en général, sans situer l'importance du corps comme terrain où se jouent les échanges entre le sujet et le monde dans lequel il s'inscrit.

Le corps est un objet d'étude paradoxal. Comme le souligne D. Le Breton, il s'impose à chacun de nous dans sa quotidienneté comme une évidence. Dans les conditions habituelles de la vie, le corps est transparent à l'acteur qui l'habite : il l'oublie, le corps s'efface, jusqu'au moment où il offre une résistance, provoque le sentiment d'une limite. Ce sont alors ces moments provisoires de dualité qui éclairent le corps avec le plus d'intensité, mais c'est l'excès qui le fait émerger : douleur, fatigue, maladie, mais aussi plaisir, tendresse, sexualité, ou encore menstruations, gestation. Autrement, l'oubli qui affecte le plus fréquemment le corps dans les conditions ordinaires de l'existence du sujet contraste remarquablement avec son importance comme aspect fondamental de la vie sociale et culturelle.

Cet effacement du corps dans la vie quotidienne de tout un chacun est lié à son inscription dans un système culturel et social donné. Le sujet apprend son corps comme il apprend à parler, et dès lors qu'il en possède bien le maniement, adapté à cet environnement, il peut l'utiliser avec un grand relâchement de l'attention. L'intégration de ces automatismes sociaux assure dès lors une continuité entre le sujet, son corps et le monde, d'où résulte cet effacement de la présence du corps qui donne au sujet l'impression que des gestes qui sont en fait appris, tels que marcher, par exemple, lui sont "naturels". A contrario, dans un univers insolite, le sujet est confronté à une certaine

dualité entre lui et son corps, il doit contrôler ses gestes, et son attention ne se dissipe à nouveau qu'au fur et à mesure qu'il se familiarise avec la nouveauté. Ainsi en est-il, par exemple, de la façon dont nous apprenons à conduire une voiture.

De même, dans les relations à autrui, un système d'attentes corporelles réciproques conditionne la rencontre et les interactions entre les différents partenaires. Cette reconnaissance mutuelle contribue en même temps à un effacement du corps par l'effet de familiarité qu'il suscite. Cet effet est intentionnel dans les règles de savoir-vivre qui commandent d'éviter les manifestations corporelles jugées intempestives.

Cet effacement du corps dans la relation socialisée à autrui, alors que le corps est le médium obligé des relations humaines fondamentales : sexualité et violence, amène cependant à poser que l'oubli du corps par le sujet n'est pas seulement une conséquence de son maniement adéquat quotidien, il en est la condition, sans laquelle ce maniement n'est pas possible (4).

Ce qui cherche à se faire oublier dans le corps, c'est cette tension de l'organisme vivant que la psychanalyse désigne dans la notion de pulsion, qui ne trouverait autrement sa satisfaction que dans la fusion imaginaire avec le corps de l'autre, figurée notamment dans les mythes et les interdits sociaux par l'inceste. La socialisation des pulsions implique que cette recherche de satisfaction suive les voies spécifiquement humaines de la symbolisation, c'est-à-dire de l'interdit, du refoulement originaire, de l'oubli de ses objets premiers. C'est bien le corps, le sien et celui de l'autre, qu'il s'agit ici d'oublier, au profit d'objets substitutifs, d'autant plus insatisfaisants, certes, qu'ils sont plus symboliques, mais qui constituent la société comme système d'échanges. Ce que réalise l'ordre symbolique, c'est le marquage d'un interdit, d'une limite, de l'impossibilité d'un corps total, fusionné à celui de l'autre, et l'introduction à un monde d'échanges où l'incomplet recherche son complément, jamais trouvable parce que toujours symbolisé, voué à l'oubli.

Cette symbolisation se fait au prix de l'effacement du corps au profit des mots dans la relation à autrui. Le corps, sous la forme du geste inattendu, incongru, de l'acte manqué, du symptôme traçant une différence sur le corps propre ou le corps de l'autre, ne resurgit qu'aux endroits où la parole échoue à établir la relation.

La psychanalyse établit un rapport entre les symptômes psychopathologiques et psychosomatiques et cet échec de la symbolisation : le sujet perd de sa distance d'avec l'objet de son désir; certains objets, certains champs d'activités, certains projets sont investis de qualités trop directement associées aux premiers objets du désir, ils suscitent la passion, en même temps que le sentiment de transgresser un interdit provoque selon les cas anxiété, culpabilité, agressivité, dépression. Le corps émerge, celui de l'autre et le corps propre, il s'interpose dans la relation à autrui objet et lieu contradictoires de plaisir attendu et du ratage, du mal-être.

Le culte du corps, la prolifération des objets dans nos sociétés modernes, la prolifération des mots aussi (nos sociétés parlent et écrivent beaucoup, comme si les mots devaient compenser par la pléthore leur perte de sens), et, bien sûr, la multiplication des maladies et troubles psycho-sociaux dont elles sont victimes me semblent les indices d'une difficulté de ces sociétés à inscrire les sujets dans des relations de parole.

Le corps, en particulier, plutôt que d'être, comme on le présente selon les cas, omniprésent et libéré, ou au contraire caché et interdit, est en fait l'objet d'une ambivalence remarquable : il est à la fois extrêmement présent, objet de séduction, de savoir et d'échanges et, de ce fait même, aussi objet de honte, de culpabilité, de dissimulations et d'évitement. On l'habille, on le lave, avec un soin, voire un acharnement qu'aucune société n'a connu avant la nôtre. Et en même temps, les vêtements qui le cachent sont taillés à leur tour pour séduire, accentuant les courbes et les mouvements du corps; les parfums recréent les odeurs à l'endroit où la toilette visait à les faire disparaître.

Découvert comme objet de savoir, le corps est reconnu pour être aussitôt maîtrisé : non pas simplement masqué, mais neutralisé, aseptisé, médicalisé. Il y a dans le mouvement de la pensée moderne depuis Descartes, philosophique puis scientifique, un refus des limites qu'ordonne le symbolique, la formation en particulier de l'idéal d'un corps total, autonome, par ailleurs parfaitement maîtrisable par le sujet. La constitution d'un tel ordre de discours participe à mon avis de la lente déstructuration d'un système social qui, comme tout système social, faisait au contraire reposer la solidarité entre ses éléments sur leur complémentarité, c'est-à-dire sur leur incomplétude.

On semble donc redécouvrir le corps aujourd'hui comme lieu de souffrance

et de plaisir. Nombre de pratiques corporelles s'inscrivent cependant dans un discours qui présente le corps comme simplement caché, réprimé par nos sociétés modernes, alors que son statut est bien plus ambigu. Ce discours permet à ces pratiques de se poser comme les promotrices d'une redécouverte et d'une libération du corps, parfois même sur le mode de la révolution politique et culturelle, comme ce fut le cas de Reich. À suivre ce discours, on finirait par ne plus saisir qu'il y a dans le mythe d'un corps total, totalement connaissable et maîtrisable, une permanence qui maintient ces thérapies, au-delà de ce qu'elles peuvent néanmoins apporter, dans une continuité idéologique à la pensée philosophique et scientifique moderne, biomédicale en particulier. A contrario, on s'expose à ne pouvoir rendre compte de la différence entre ces pratiques modernes du corps et des pratiques corporelles inscrites dans une histoire et une tradition précises, comme le yoga, sauf précisément sur le mode du clivage.

Découverte et effacement du corps dans le yoga

Le yoga est évidemment pris en Occident dans ce mouvement de redécouverte du corps. D'où résulte que nous en retenons d'abord l'aspect du travail avec le corps qui l'assimile à l'ensemble des pratiques corporelles qui se sont développées depuis les années 60. Cependant, comme pratique corporelle, le yoga présente une spécificité qui procède de ce que sa définition le situe ailleurs, spécificité qui le distingue en particulier des simples techniques de relaxation : le travail avec le corps n'est dans le yoga qu'un prétexte, un premier pas auquel il n'est pas interdit, bien sûr, de s'arrêter, car chacun va jusqu'où bon lui semble, mais qui au regard de ce qui définit le yoga ne fait que préparer un second pas.

Le processus psychique qu'on peut supposer impliqué par le travail avec le corps se développe en effet en deux temps logiques. Un tel processus n'est pas objectivable à l'observation du pratiquant de l'extérieur ou par lui-même : il ne peut être que déduit théoriquement de ce que ce travail implique comme remaniements intérieurs, lesquels suivent donc un mouvement en deux temps qui sont "logiques" au sens où ils peuvent fort bien être ressentis par le pratiquant comme des mouvements autonomes, se succédant mais parfois alternativement, ou bien n'être pas distingués du tout, autrement qu'au prix d'une reconstruction théorique. L'élaboration théorique se distingue ici clairement de la pratique, même si, comme nous l'allons voir, elle en soutient la définition.

Dans un premier temps, le travail avec le corps, à savoir l'attention portée à ce qui est ingéré et excrété par le corps (diététique et hygiène), les exercices posturaux et respiratoires, puis la concentration et la méditation, en particulier sur le mouvement du corps dans un exercice ou sur des lieux du corps dans l'immobilité de la posture, ce travail implique un retrait de l'attention portée aux objets extérieurs, nous dirions d'un point de vue psychanalytique un désinvestissement de la libido des objets extérieurs et son retournement sur le corps et sur le moi, qui sont constitués en objet. La pratique du corps dans le yoga réalise dans ce premier temps une narcissisation qu'on retrouve également dans les techniques de relaxation.

Ainsi constitué en objet, le corps en condense les caractéristiques ambiguës : d'un côté il est le lieu d'un plaisir redécouvert, dans le jeu alternatif des contractions et détentes musculaires, dans le dépassement des limites qu'on pouvait lui connaître jusque là, mais d'un autre côté la découverte de ces limites, même repoussées, précipite la déception, l'irritation, ou l'anxiété. Le corps devient le lieu de projection des rapports ambivalents du sujet au monde, aux objets et aux autres. Sur la scène du corps propre se rejouent les relations du sujet au corps de l'autre, et tout d'abord au corps de la mère.

La proximité trop grande à l'objet du désir peut alors freiner l'évolution du pratiquant, susciter des résistances qui visent à le préserver de l'angoisse. Un manque de souplesse, une tension de certains agencements musculaires contiennent cette angoisse en des lieux du corps chargés d'histoire et de sens pour le sujet. La levée de la tension n'est possible que si l'énergie libérée trouve à se transformer/décharger en des affects (plaisants ou déplaisants) qui peuvent être assumés, intégrés par le sujet. L'humain, dans cette approche, est en effet un tout : une modification au niveau du corps, réel (tensions musculaires, par exemple) ou imaginaire (représentation que le sujet a de son corps), ne peut qu'impliquer une modification de l'ensemble de l'économie du sujet, que celle-ci en soit une condition ou une conséquence.

Le plaisir pris aux jeux du corps est parasité par le sentiment qui s'y associe de la transgression d'un interdit et par la nécessité qui en découle de gérer la culpabilité. Ceci est rarement vécu comme tel, c'est à dire sur le versant de quelque culpabilité effectivement ressentie, par les pratiquants. Ce qui suggère que le sujet s'en préserve le plus souvent par une organisation obsessionnelle ou paranoï de du moi : le corps et le moi sont constitués en objet de

plaisir en même temps que les sentiments de déplaisir que cet objet devrait également déplacer sur lui sont clivés et projetés sur des objets extérieurs, ou bien sur des objets intérieurs susceptibles d'être expulsés hors du corps. L'observation de régimes alimentaires, les pratiques hygiéniques et de purification, les exercices respiratoires visant à un nettoyage imaginaire de l'intérieur du corps par les "souffles", organisent le monde en le divisant en bons et mauvais objets, les uns étant susceptibles d'être ingérés et assimilés, les autres devant être évités ou expulsés. La parole d'un guru est "bue à ses lèvres" sur le même mode : celui de l'incorporation d'un "bon objet".

Cette narcissisation est essentielle à un remaniement du moi dans le sens de sa reconstruction. On peut se référer à cet égard à l'hypothèse de Mélanie Klein d'une "phase schizoïde-paranoïde" nécessaire dans la constitution de la personnalité de l'enfant. Nous en resterions cependant là à ce que proposent nombre de pratiques corporelles, à savoir une redécouverte du corps, ce qui ne distinguerait pas le yoga d'une technique de relaxation. Sur le fond, la pratique viserait un renforcement du moi, toujours à reprendre d'ailleurs, dans une pratique interminable, ou dans une succession de passages d'une technique à une autre, d'un guru (ou d'un thérapeute) à un autre, puisque la fermeture imaginaire du moi sur le "bon objet" reste de l'ordre d'un idéal impossible : l'objet, le moi, le corps. ne peuvent en effet jamais être appréhendés dans leur globalité qu'à condition d'intégrer toutes les polarités : le bien et le mal, le plaisant et le pénible. Le vivant est imperfection et il n'y a de pureté que dans la mort.

Dans les textes traditionnels eux-mêmes, le yoga ne vise jamais un renforcement du moi, mais bien au contraire sa dissolution. C'est là une idée difficile à saisir pour un esprit occidental, qui l'assimile à une aliénation de soi. La théorie psychanalytique a l'avantage de permettre de mieux l'expliciter.

J'ai posé en effet (5) que dans un second temps le processus narcissique à l'œuvre dans le travail avec le corps est logiquement poussé au bout de lui-même. De même qu'il a conduit au désinvestissement des objets extérieurs et au retour sur le moi et sur le corps, le moi et le corps ainsi constitués en objets sont à leur tour désinvestis comme tels et le sujet fait cette fois retour sur lui-même, au sens où il reconnaît son extériorité, non seulement par rapport aux objets, mais par rapport à son propre moi et aux identifications imaginaires aux autres dont ce moi est par son histoire la condensation.

Pur signifiant, pur nom propre désignant sa position dans une ordre symbolique, le sujet s'observe lui-même, figuration d'un deuil de soi-même, d'une mort initiatique, qu'on retrouve par exemple dans le travail de relaxation en shavâsana (posture du "corps mort", précisément), où la technique consiste à se détendre en position allongée, en se "retirant" imaginativement de son corps, à commencer par les pieds, les jambes, etc. et en "abandonnant" ainsi des segments successifs de celui-ci, puis en cessant de respirer, puis de penser, jusqu'à être réduit à un point de conscience. La mise en scène imaginaire d'une amputation de segments du corps propre, puis du corps tout entier, amputation qui est une castration, puisque le corps est constitué en organe de plaisir, prépare le processus d'une "castration symbolique" au sens cette fois-ci d'un deuil de soi-même. Ainsi la rencontre avec le corps, son émergence dans un premier temps de la pratique, est suivi, dans un second temps, de son effacement. Dans les faits, cela peut se traduire par un moindre investissement affectif du pratiquant dans ce qu'il fait : on observe que celui-ci ne met plus autant de "lui-même" dans le travail avec le corps et dans la relation au Maître, quand il en a un. Et cet effacement, conformément à ce que je soulignais plus haut, me semble à la fois l'effet et la condition de l'inscription du sujet dans une relation de parole.

D'une discipline du corps à une éthique de l'action

Il ne s'agit pas seulement dans ce second temps de poursuivre le clivage obsessionnel jusqu'à se représenter comme mort. La figure de la mort est rencontrée ici comme débouché logique d'une poursuite de la pureté imaginaire, comme une impasse qui appelle un dépassement. Pour poursuivre une référence à Mélanie Klein, on peut évoquer le rôle de la "phase dépressive" dans la constitution de la personnalité, au moment où le dépassement de la phase schizoïde-paranoïde implique l'intériorisation de la polarité jusque-là clivée et projetée du "mauvais objet". La poursuite du trajet implique de pouvoir s'observer soi-même aussi vivant, tel qu'impliqué dans sa vie de tous les jours. L'expérience de la mort initiatique fait passer le moi et le corps de nouveau du côté des objets extérieurs, elle les réconcilie avec eux, tandis que, la ligne de partage passant cette fois entre le sujet et le moi, le premier est désormais capable de s'observer traitant avec les objets, les autres et le monde, et assumant du fait de ce recul qu'il puisse, dans cette gestion de sa vie propre, être limité et faillible, ne pas être parfait, pur et bon, etc.

Pour reprendre une métaphore classique, celle de la "roue de l'existence"

assimilée au tour du potier, le sujet est pris dans la vie, dans la course après les objets, dans la capture dans les identités imaginaires que lui assignent ses parents et ses maîtres, et c'est lui qui alimente cette course par sa propre implication, comme le potier fait tourner sa roue. En prenant du recul, il cesse d'impulser la roue de son existence, mais celle-ci ne s'arrête pas pour autant : elle continue sur sa lancée jusqu'à épuisement des conséquences des actes engagés, mais ce qui s'accomplit désormais se fait avec sa participation non impliquée. De même que dans la "parabole du char" (cf. article "Pour une définition du yoga"), le maître du char observe le cocher conduire les chevaux.

Pour que ce processus soit conduit jusqu'à son terme, il importe que le yoga ne soit pas défini comme travail sur le corps et comme retour sur soi, mais aussi comme une discipline. Les exercices eux-mêmes, pour commencer, multiplient les règles, les recettes qui, jusque dans le détail, soumettent le moindre mouvement du corps, la respiration, l'attention. Cette réglementation participe bien sûr de l'organisation obsessionnelle ou paranoï de du moi, qui en appelle à une loi qui définisse le bon et le mauvais objet, le bien et le mal, le permis et l'interdit, loi dont l'instructeur peut être le représentant idéalisé, puisque c'est lui qui donne les consignes. Mais cet appel à la loi déborde du cadre des exercices proprement dits sous forme de l'invitation faite au pratiquant de se donner plus généralement une discipline de vie, un "style de vie".

Une caractéristique de ce "style de vie" est la capacité au *lâcher prise* dans des situations où l'investissement ambivalent de l'objet devient source de tensions actualisées. Le *lâcher prise* prolonge les techniques narcissisantes et de clivage-projection des exercices proprement dits. Ceux-ci y préparent et le facilitent. Mais en même temps, l'introduction de la loi sous la forme de règles qui imposent le deuil de l'objet étaye sur des mises en scène imaginaires de la castration et sur le deuil des identités imaginaires la possibilité d'une identification symbolique à l'Autre.

L'instructeur ou le guru incarne pour le sujet la loi, pour autant qu'il lui prête un savoir sur la possibilité de détenir le "bon objet", d'être parfait, d'être UN. Cette représentation de la loi par l'instructeur est parasitée par les identifications imaginaires sur lesquelles elle s'étaye : pourquoi en effet a-t-on choisi tel instructeur et pas tel autre, si ce n'est en fonction de souvenirs d'attaches affectives à des personnes passées dont il prend la place dans le présent,

étant, littéralement, "pris pour un autre". Faire le deuil de soi-même et de son implication dans les relations de séduction et de haine à autrui implique de pouvoir aussi "tuer le maître" symboliquement, c'est-à-dire de se dégager de cette relation de dépendance imaginaire à la figure de l'autre qu'il incarne. L'instructeur redevient un être humain, avec ses limites et ses faiblesses et sa personne particulière est distinguée de cet Autre qui se révèle comme un "lieu" psychique, le destinataire de la parole du sujet. C'est cette notion de "lieu" que me semble aussi recouvrir le terme d'Ishvara chez Patanjali, et dans lequel les indianistes voient parfois une notion de divinité alors que telle ou telle divinité, ou plutôt tel avatar de la divinité ne fait qu'en prendre la place, comme Krishna pour Arjuna, et comme chez nous la figure de "l'ange gardien" ou du saint patron à qui le chrétien adresse ses prières.

Ce lieu se caractérise par ce qui en moi m'observe agissant, et est aussi figuré par l'idée de "l'œil intérieur". C'est centralement cette fonction du tiers intérieur que le yoga fait émerger, inaugurant une éthique du sujet qui n'a plus besoin de ne s'ancrer que dans le jugement des autres et de la société pour déterminer la légitimité de ses actes (c'est en quoi le yoga est a-moral). Le yoga comme discipline du corps recentre là le sujet sur son projet de vie propre, sur la nécessité de réaliser son désir singulier sur des objets dépêtrés des attaches imaginaires qui en font des objets impossibles ou insatisfaisants, donc des objets de souffrance.

Notes :

(1) Psychologue, Strasbourg.

(2) D. Le Breton, *Corps et sociétés. Essai d'anthropologie du corps*, Paris, Librairie des Méridiens, 1985.

(3) D. Le Breton, *Le corps et la philosophie cartésienne, Corps et Langage*, 1982, 4, pp. 43-54.

(4) P. Schmoll, *Pour une épistémologie du corps, Corps et Langage*, 1985, 6, pp. 109-116.

(5) P. Schmoll, *Le yoga. Une étude psychanalytique*, Thèse de 3^{ème} cycle en psychologie, Strasbourg, Université Louis Pasteur, 1980.