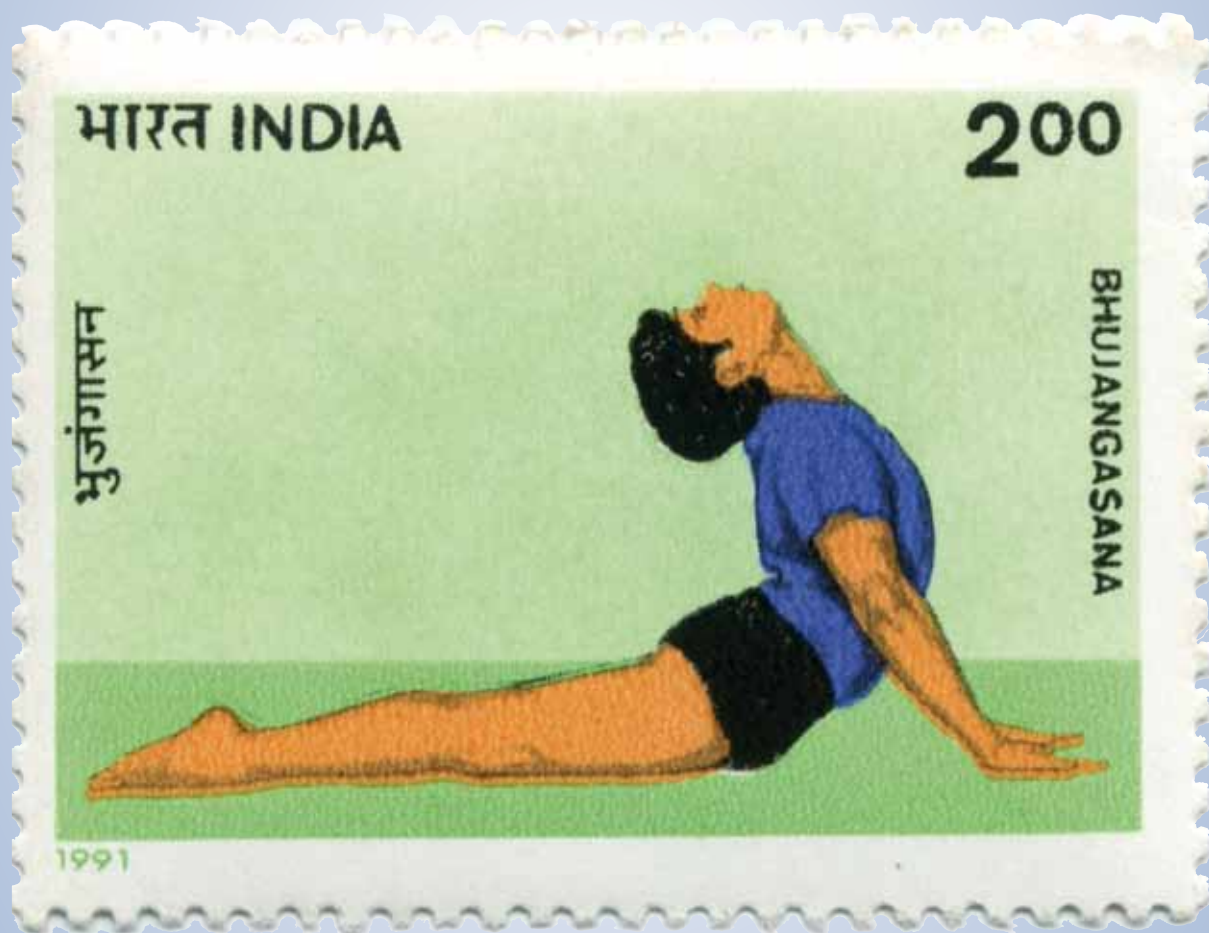


infos yoga

... à l'usage des aventuriers de l'âme ...



« Finalement le yoga,
ça sert à quoi ? »



Sommaire

Edito Léo et Mathieu p 2

Chronique de F. Blévoit p 3

Inévitables contradictions R. Milliat p 4

Sexualité en Inde opposée à sexualité
dans le christianisme. T. Michaël p 8

De-ci de-là p 12

Dossier : Finalement le yoga
ça sert à quoi ? p 14

Petite yoginis... p 20

Chants de la terre et du ciel p 22

Le corps du yogin, espace vivant,
espace cosmique C. Poggi p 26

Mélodie d'un écho, notes de la grotte
J. Vigne p 32

Pratique :

- Prendre de l'âge oui mais si possible
debout J. Lafon p 36

- Rajakapotāsana Janita p 40

Livres p 42

Annonces p 46

EDITO de Mathieu

**Selon le yoga, la question
essentielle qui se pose à cet
instant précis est :
Qui est en train de lire ces lignes ?**

Mathieu
02 99 43 17 90
email : Infos-yoga@wanadoo.fr

Infos yoga

Fondateur : Michel Nolleville

La Haute Jambrière, 35320 Lalleu

• tél : 02 99 43 17 90 / 06 65 27 55 74 •

Courriel : infos-yoga@wanadoo.fr

Publié par la Maison du Yoga de Bretagne

Directeur de publication : Claude Mathieu

Assistante de rédaction : Marie José Mathieu

Maquette : David Carruthers - pour l'Association BUG

35043 Rennes Cedex (02 99 30 81 81)

Impression : Technic Plus Impression - L'Enseigne de l'Abbaye

B.P. 83102 - 35831 Betton Cedex

N° ISSN 1260-8300 • Commission Paritaire 0612G89212

Parutions : 1^{er} janvier - 1^{er} mars - 1^{er} mai - 1^{er} juillet - 1^{er} novembre

Remise des annonces, publicités et articles avant le 10 du mois précédent

• Les articles publiés dans Infos-yoga n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

• Reproduction des textes et photos interdite sans autorisation.

Les textes reçus ne sont pas retournés.

Abonnement : www.infosyoga.info



Edito : Léo Lechat

Ardha matsyendrasana (torsion assise)

Un long chat noir était tranquillement assis devant moi, c'était mon ombre, elle me ressemblait en plus allongée. La lumière était donc derrière moi. Je fis une simple torsion et ce fut l'illumination.

Léo - chat et yogi Leo.lechat@wanadoo.fr

Ephémérides

A lors que j'écris ces lignes, novembre s'écoule dans le grand sablier annuel... Pourquoi faut-il que ce mois soit si mal aimé ? Certes, la Toussaint et le 11 novembre sont des jours de couleur grise, mais la nature n'est-elle jamais aussi belle que lorsqu'elle se pare de son chant du cygne chromatique ?... Décembre, tout juste endormi, sera réveillé en fanfare, et bientôt, bien malgré lui et contre son gré il s'avancera, grotesquement déguisé, revêtu d'artifices, de guirlandes clinquantes et de Pères Noël ridicules, de catalogues de cadeaux tapageurs et dérisoires, bref, de ce qui en jette un instant et puis se jette.

Est-ce avec tout ce tintouin qu'il sied de célébrer la venue prochaine d'un nouveau cycle, alors qu'il conviendrait de se recueillir sur ce qui passe pour mieux renaître ?

Les tireurs de ficelles du consumérisme tentent eux de faire prendre pour laid et inutilisable ce qui est vieux, ce qui se fane, ce qui s'use... On parle même maintenant « d'obsolescence programmée » : « Cet appareil ? Il ne se fait plus ! On n'a plus la pièce... » Et hop ! Appelons « les Encombrants » et achetons le nouveau modèle !! »

Les publicistes tirent à hue et à dia, ne montrant que des femmes et des hommes jeunes et « parfaits », mais en même temps, misant parfois sur l'idée que « c'était mieux avant » lorsqu'il s'agit de vanter les mérites de ce qui est « à l'ancienne », de la moutarde au pain en passant par les chips... Autre exemple, le jean vendu troué et effiloché « mécaniquement » est un vêtement d'une grande laideur dont la fausse usure est totalement dépourvue d'âme...

A côté de certaines personnes à la belle patine de ceux qui ont poli leurs aspérités intérieures, dissous leurs « calculs psychiques » au point que quelque chose de paisible et doux émane d'elles, si éloigné du paraître, on trouve les « faux vieux » fringants des publicités pour « vrais vieux », conventions obsèques, ascenseurs-sièges, et plans d'épargne-retraite. Ils ne sont que l'illustration de ce jeunisme stupide et dangereux qui - si nous n'y prenons garde - nous coupe de la vraie vie avec ce qu'elle contient de réalité parfois difficile à accepter, barrant ainsi le passage à un travail d'assentiment indispensable. Les empêchements d'atteindre ce stade sont la lassitude, la routine qui sont des usures nocives... la chose accomplie cent fois, vue cent fois ne nous émerveille plus, ne nous étonne plus, ne nous charme plus.

Le cortège des saisons de son côté nous donne une indication précieuse ; tout change tout le temps, et ce changement perpétuel contient le ferment de l'intemporalité. Il en est de même de notre propre destinée. Parmi les soixante-quatre hexagrammes que contient le Yi King, il y en a douze dits « calendériques », parce qu'ils sont reliés à la variation journalière entre ombre et lumière au cours de l'année. Couplé au mois de novembre, l'hexagramme 23 du Yi King est nommé « Usure », il parle de la lutte du jour n'en finissant pas de reculer devant la nuit... Y sont associées des images de repos et de restauration, l'élagage des activités extérieures pour solidifier les racines ; « quand l'usure culmine le retour paraît » ; tout bon jardinier vous dira que c'est le moment de tailler les branches pour renforcer ce qui est sous terre, c'est-à-dire ce qui ne se voit pas.



Au Japon, l'usé, l'irrégulier, l'éraflé, le délavé, pour tout dire l'imparfait, sont reconnus en tant que philosophie de l'impermanence, sous le nom de « wabi sabi ». Il s'agit d'objets marqués par la vie, dont l'aspect est en accord avec la nature. Leur origine est à trouver dans la révolution esthétique que fut l'introduction du Zen, au douzième siècle. Wabi est une attitude intérieure, un goût pour la solitude et la sobriété (... heureuse ajouterait Pierre Rabhi).

Sabi est une esthétique d'humilité, de naturel, de patine due au lent travail du temps.

En matière vestimentaire, par exemple, le « boro » est le renforcement des parties usées d'un vêtement, d'un kimono, à l'aide de pièces de tissus récupérées... Le résultat de ces ravaudages est magnifique de poésie et de simplicité.

« Cet arbre est vraiment inutilisable, c'est la raison pour laquelle il a atteint une telle taille » dit quant à lui le Zhuangzi... C'est-à-dire que l'arbre dont il est question est devenu si nouveau qu'on ne peut plus rien en faire, mais que c'est précisément cela qui le rendra vénérable et beau, et qu'à l'inutilité pratique succèdera l'inutilité pleine de sens et de beauté. La contradiction n'est qu'apparente, et nous touchons-là à la véritable utilité.

Plus près de chez nous, les membres de la gentry anglaise ne faisaient que semblant de s'approcher de la simplicité, s'arrangeant pour avoir un valet de chambre ayant exactement leurs mensurations, afin de leur faire porter leurs vêtements neufs dans le but d'obtenir un élégant effet de « déjà porté », le trop neuf étant considéré comme vulgaire !

Saluons donc l'année nouvelle en évitant, s'il y a moyen, les paillettes, les cadeaux inutiles et les grandes bouffes indigestes... Ménageons-nous des moments de silence en compagnie de nos plus fidèles et anciens compagnons, notre corps et notre souffle... sur nos chers vieux tapis !!

*Le vieux calendrier
Me remplit de gratitude
Comme un sutra*

Buson (1716-1783)

Inévitables contradictions

par Rodolphe Milliat

Devant l'avalanche de nouvelles formes de yoga, presque toutes issues d'adaptations anglo-saxonnes de notre antique discipline, il m'apparaît utile d'analyser les tendances et d'en comprendre les besoins. Plutôt que d'ostraciser ces 'dégénérescences' et de les mépriser souverainement – comme je l'ai fait longtemps – je préfère aujourd'hui y réfléchir et tenter d'y voir des évolutions nécessaires, utiles et incontestables. Certes je resterai à tout jamais, pour ce qui concerne ma pratique et mon enseignement, dans le camp des irréductibles 'traditionnalistes', même s'il est de plus en plus réduit faute de combattants, mais je souhaite pour le moins accueillir amicalement les nouvelles tendances du yoga et n'en garder aucune acrimonie quand le temps sera venu pour moi de tirer ma révérence.

Il m'apparaît que des usages et peut-être même des objectifs différents du yoga s'opposent dans l'actualité de notre discipline depuis quelques décennies. La tentation de baptiser d'un nom original une énième re-fonte du yoga occidental, l'empressement des médias à qualifier la nouvelle vague, à la distinguer des anciennes, ont fini par exacerber des antagonismes, en tout cas créer des rivalités sur le plan du marketing et de la communication. Je vois pour l'heure au moins deux oppositions éventuelles dans la conception du yoga qui méritent d'être questionnées. Et je vais tâcher de les analyser selon ma propre lecture. Le premier antagonisme concerne des spécificités qualitatives sur le mode masculin ou féminin. Le second est en rapport avec un usage exclusivement traditionnel qui pourrait bien s'opposer à un usage thérapeutique et individualisé du yoga. Ces deux antagonismes fonciers ne cessent d'ailleurs de se croiser et de s'influencer dans leurs trajectoires.

J'éviterai soigneusement d'entrer dans un débat technique, un catalogue des avantages et des inconvénients de telle ou telle méthode. En toute franchise il m'apparaît de plus en plus évident que chacun d'entre nous, mo-

deste pratiquant ou professeur confirmé, est absolument persuadé que sa pratique personnelle est la meilleure qui soit pour lui-même. Alors à quoi bon ergoter sur la façon de s'y prendre dans une posture ! Par contre je suis intéressé par les causes profondes et les mouvements inconscients qui font émerger les nouveaux usages du yoga.

Féminin-masculin

Que serait donc un 'yoga féminin', sans faire offense aux hommes qui le pratiquent ? Ce serait un yoga adapté à chaque humeur, à chaque saison, à chaque tempérament. Par opposition à un 'yoga masculin', le yoga féminin tiendrait davantage compte des particularités individuelles, des circonstances et des contingences de la vie. Il éviterait la performance ou la surenchère ascétique ; il renoncerait à une autorité patriarcale, à la discipline militaire de certains ashrams et il prendrait pleinement en compte la dimension psychologique de chaque pratiquant. Pareilles préoccupations ne sont évidemment pas l'apanage exclusif des femmes, c'est pourquoi j'ajouterai à ma liste représentative mais incomplète, certains collègues masculins qui me paraissent défendre avantageusement ces principes. La liste n'est pas exhaustive, elle est simplement indicative et vous permettra de rechercher leurs publications ou leurs modes de communication électronique.

Ainsi par exemple, Michèle Lefebvre et son usage du yoga selon les tempéraments ayurvédiques, Martine Texier et le yoga de la maternité, le 'yoga des hormones' de Dinah Rodrigues, Adelaïd Ohlig et son 'Luna yoga' ou encore Nja Stubbe en Suisse alémanique, le yoga de l'énergie en général... C'est de tout façon une tendance majoritaire qui répond à une demande majoritaire en Europe. Mais encore, bien qu'ils soient parfaitement à l'aise dans leur identité masculine, des professeurs célèbres comme Jean Lechim à Lausanne ou Mathieu et son 'kurma yoga', développent des enseignements qui s'honorent des qualités féminines.

Le yoga qui revendique des spécificités féminines ne s'adresse cependant pas uniquement aux femmes. Il ne fait que commencer ses recherches et devra tracer ses propres contours théoriques pour compléter les fondements théoriques du hatha yoga traditionnel. En effet, les textes fondateurs sont écrits par des hommes, pour des hommes, et organisent leurs techniques à partir d'un présupposé uniquement masculin, à savoir dans un corps d'homme adulte, afin de développer une énergie spirituelle – ojas – par la continence sexuelle et la production interne de sperme jusqu'à saturation du corps tout entier ! On en arrive donc à ce paradoxe que la continence est complice de la virilité ! Cet impératif catégorique, abondamment élaboré dans les textes fondateurs du hatha yoga, ne tient pas la route pour un anatomiste mais il continue de réguler l'existence de bon nombre de yogis et de lutteurs traditionnels en Inde.

D'après les témoignages de plus en plus précis et nombreux que je recueille, l'expérience de la Kundalini chez les femmes est très souvent liée à une sexualité active, avec sécrétions vaginales et répétition d'orgasmes qui peuvent être réorientés habilement à des fins spirituelles. Plutôt que de prôner la continence, le yoga féminin de la Kundalini devrait aboutir à une pratique de la sexualité associée à celle du yoga, et c'est peut-être sur ce terrain divergent que

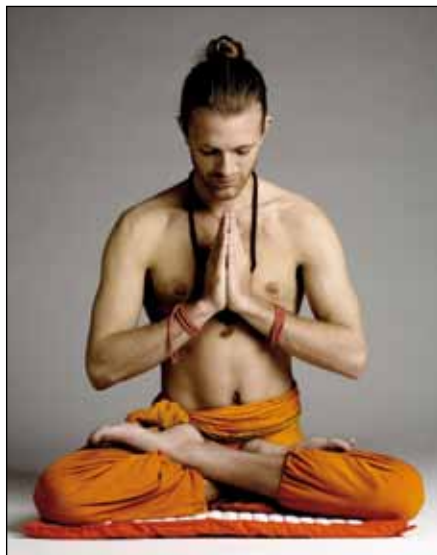


s'établiront les bases théoriques du yoga féminin. Les femmes témoignent régulièrement – quand elles s'y autorisent – d'expériences orgasmiques inattendues dans la pratique des asanas. Tout comme la pratique posturale associée aux bandhas, la méditation peut aussi être un vecteur d'orgasmes au même titre que l'activité sexuelle. Il est certain qu'on ne verra jamais ce phénomène dans la pratique masculine des asanas, ni même dans une méditation bien ordonnée.

Même si elles ne sont pas d'accord avec moi pour considérer ces différences fondamentales sexuées et sexuelles, les femmes que j'ai citées - et à leurs côtés toutes les autres enseignantes - ne peuvent plus se satisfaire de l'hégémonie théorique des hommes et de la négation des particularités féminines. De tous temps, sur tous les continents et dans toutes les traditions, les femmes ont développé des expériences énergétiques au moins aussi intéressantes mais qui ne relèvent certes pas de l'accumulation du sperme et de sa continence !

Un idéal hors d'usage

Jusqu'à présent notre crédo yogique en France repose sur quelques commentaires approximatifs de 4 ou 5 textes classiques comme la Hatha Yoga Pradīpikā, la Gheranda Samhitā ou le Yogasūtram de Patanjali. Ce dernier ne parle pas de la différence des sexes, encore moins de la gestion énergétique des techniques posturales, et pour cause ! On n'y pratiquait pas le hatha yoga en son temps ! Les autres textes de référence, bien plus tardifs à partir du Moyen-âge, abondent en précisions plus ou moins voilées sur la continence masculine. Mais ni les femmes ni les hommes en Occident ne semblent relever certaines contradictions ou apporter des commentaires sur la base d'une expérience personnelle. Les indiens se moquent de notre soit disant érudition yogique en nous certifiant que nous nous privons de 99% des textes qui nous sont méconnus, inconnus ou non traduits dans l'immense réservoir de la littérature yogique. Il existe aussi de nombreux tantras (textes tantriques) qui encouragent la récupération de l'énergie sexuelle à des fins spirituelles, aussi bien pour les hommes que pour les femmes. Les explications n'y sont pas assez précises pour que les candidats débutants s'y essayent sans danger. La sagesse de leurs auteurs anonymes permet d'encourager les adeptes sincères et de les orienter vers des pratiques intelligentes et bien ordonnées, mais dissuade assurément les prétendants peu qualifiés, aux tendances lubriques et



pornographiques, incapables de maîtriser leurs pulsions sexuelles égoïstes.

Nous nous trouvons donc face à un continent inconnu, jalonné de textes ésotériques complexes et nourri de pratiques secrètes, ritualisées sur le modèle du tantrisme hindou. Cette évidence de l'utilisation de la libido à des fins spirituelles est aussi visible que le nez au milieu de la figure et pourtant elle est rarement revendiquée publiquement par les hommes ou les femmes qui se sont sérieusement investis dans la pratique du yoga. Puisque les enseignements que nous avons reçus de nos maîtres indiens nous invitent si peu ou si mal à développer cette force intérieure de la libido, je commence à croire que les occidentaux vont devoir s'affranchir de beaucoup de préjugés pour retrouver les secrets de l'humanité que nous avons délaissés dans notre société moderne, aussi bien en Inde qu'en Europe. Les femmes seront les mieux à même de baliser ce terrain par leur sensibilité instinctive et l'intimité qu'elles entretiennent avec leurs organes. On peut se demander pourquoi tant de yogis n'ont pu trouver leur voie de salut autrement qu'en glorifiant la continence et en rejetant les femmes aussi loin que possible de leurs lieux de pratique. Pourquoi aujourd'hui en Inde une femme est-elle encore considérée comme impure lors de ses règles ? Sur les ghâts de Varanasi les jeunes lutteurs hindous qui viennent se purifier dans le Gange après leur entraînement matinal ne peuvent échapper à la vision des femmes qui s'affairent elles aussi au bord du fleuve. A force de lorgner sur elles et de les désirer malgré le strict interdit de leur sport sacré, ils finissent par les abhorrer, ils tiennent des discours identiques aux talibans, leurs ennemis jurés d'un point de vue religieux, ils identifient le sexe féminin au mal absolu de la tentation. Non ! Décidément les

femmes n'ont rien à attendre de la vision restrictive des mâles pour développer et théoriser leur potentiel libérateur.

Peut-être le 'yoga féminin' sera-t-il un yoga délivré de complexes, saura-t-il enfin réunir le potentiel des deux sexes et développer en chacun aussi bien sa part masculine que sa part féminine !

J'en arrive maintenant à établir une petite liste non exhaustive des représentants actuels d'un yoga masculin, mais attention ! Prière de ne pas travestir ma pensée ! Je range seulement leur pratique et leur technique sous la bannière masculine, et je me garderai bien de juger leur personnalité, leur sensibilité ou leur empathie. Précisément, c'est parce que je les connais personnellement, parce que je les estime hautement, que je me permets de les citer. Parmi ces vaillants héros, ces tapasvin exercés, vous reconnaîtrez d'abord Maurice Daubard et son yoga de l'extrême (hommage à lui en droit d'aïnesse !), Robert Cottet, du côté de Toulouse, Philippe Djoharikian et ses pratiques himalayennes, Walter Ruta, fidèle disciple de la tradition saccidānandienne, Faek Biria, chef de file incontestable de l'école iyengarienne, Reinhardt Gammentaller, disciple de Dhirendra Brahmachari. Je crois bien que je suis moi-même cantonné par ceux qui me connaissent dans cette troupe des 'athlètes du yoga' ! Et pour ne pas exclure les femmes de ce camp soldatesque, martial et déterminé, je saluerai respectueusement Mme Gisèle Gercet, elle aussi digne représentante de Dhirendra.

Tous les yogas recyclés à la mode américaine pour remplacer momentanément le stretching ou l'aérobic font bien sûr partie du modèle masculin. Ils participent d'une société de consommation qui utilise le yoga comme n'importe quelle autre marchandise qui dégage un bénéfice substantiel, qui aliène ses adeptes et les oblige à consommer certains produits associés ou à acheter un matériel dont ils deviennent dépendants. C'est pourquoi je conviens que cette façon d'envisager le yoga est parfaitement masculine mais je ne parviens pas à dégager parmi leurs représentants des personnalités, hommes ou femmes, qui pourraient être considérées durablement comme des yogis. En ne citant personne, au moins éviterai-je de me faire des ennemis !

En vieillissant les hommes ont tous tendance à s'adoucir, à se féminiser, c'est aussi vrai sur le plan hormonal que dans l'enseignement du yoga, et c'est très bien ainsi. D'ailleurs ma décision de produire cet article n'est-elle /...



pas une preuve tangible de ce constat ? J'ai connu des évolutions spectaculaires dans ce domaine, et pas seulement dans ma paroisse. Certains porte-flambeaux de la méthode Iyengar enseignent aujourd'hui des formes de yoga bien plus intériorisées et ont abandonné toute velléité de performance ; je pense à Victor van Kooten et je cite de nouveau Jean Lechim. Leur enseignement s'appuie maintenant sur la bhakti, sur les émotions, sur le développement de l'amour et la libération des conflits internes, autant de vertus que nous qualifierons aisément de féminines.

Dans sa jeunesse mon maître Srī Saccidananda Yogi exacerbait tellement le feu du tapas que personne ne lui connaît de disciple avant qu'il ait atteint au moins l'âge de 60 ans. Il a fallu qu'il s'oriente vers des pratiques plus dévotionnelles, qu'il associe le yoga à une naturopathie indienne, qu'il rende ainsi des services à la communauté, pour que des disciples et des dévots s'agrègent enfin autour de lui, tant parmi ses compatriotes que venant de l'Occident. Pour qu'une lignée survive, pour qu'elle soit féconde dans tous les sens du terme, il est nécessaire d'en 'civiliser' l'ardeur. Un tel maître à la continence parfaite n'a pas eu de descendance génétique mais il a adopté des enfants en Inde et il a des représentants spirituels en Europe. Il a fécondé sur un plan spirituel en sortant de son isolement extatique (kaivalya), et en nourrissant les matrices disponibles. Ce modèle extrême d'un yoga intégral, sans concession dans l'ascèse et si éblouissant quand il nous est donné de le partager avec le maître, rencontre cependant les limites de son exigence initiale. Il nous appartient de l'humaniser, de le transmettre dans un esprit de fraternité, de tolérance et d'acceptation des contingences particulières.

Un modèle social périmé

Nous sommes alors confrontés à deux modèles indiens, difficilement compatibles avec les réalités psychiques de nos contemporains. Le premier archétype est celui du yogi dans son contentement et sa solitude. Il évolue dans le non attachement, il lévite dans l'insensibilité (au sens yogique de la maîtrise totale sur ses indriyas), il incarne l'équanimité, et même éventuellement un amour universel, sans avoir besoin de l'exprimer ou de le prouver par des actes. Pour avoir fréquenté longtemps cette exception incarnée, je dois dire que c'est extrêmement enrichissant et la présence physique d'un tel yogi est en soi une expérience spirituelle.

Le deuxième archétype est celui du mode relationnel entre les indiens, au sein de leur culture et de leur pays. La transmission des valeurs ou des savoirs s'y fait par obéissance, par respect des anciens et sans jamais contester ce qui apparaît comme injuste ou incompréhensible. La société indienne est en train de craquer sous toutes ses coutures, mais enfin, elle parvient encore à maintenir les interdits de caste, les mariages arrangés et la soumission absolue des enfants envers leurs parents. Tous les contre-exemples aboutissent à des drames familiaux, à des crimes d'honneur et à la ruine affective des familles. Ce douloureux passage à l'autonomisation de la jeunesse indienne va connaître un gigantesque conflit de générations qui sera bien plus brutal encore que celui que ma génération a connu pour s'émanciper de ses parents pendant et juste après 1968. Il faudra bien plus que des révoltes estudiantines, des velléités libertaires et quelques produits stupéfiants pour affranchir la jeunesse indienne de la tutelle de ses parents, de sa famille élargie, de sa corporation professionnelle dont elle est totalement dépendante. A quoi donc aboutit cette pression sociale et psychologique ? D'abord à une explosion exponentielle et endémique de la prostitution ! Il est en effet impossible d'envisager le mariage avant 25 ans, avant la fin des études, avant l'entente des parents des deux bords et les conditions matérielles de ce couteux événement. La virginité étant un impératif incontournable pour marier une jeune femme, la jeunesse indienne étant tout autant sollicitée qu'ailleurs dans le monde par la mondialisation de ce que nous appellerons le commerce sexuel sur le net, il est donc impossible de canaliser les pulsions sexuelles dans un jeu, un apprentissage et un échange de la sexualité entre garçons et filles, comme nous en avons l'usage en Europe. La seconde

conséquence fâcheuse est l'explosion des viols, des rapt sexuels et des assassinats de femmes, aussi bien des occidentales considérées par les indiens comme des femmes dévergondées, que des indiennes non mariées, et qui sont triplement condamnées à l'opprobre, à la tentation du suicide, à l'assassinat, quand ce n'est pas à la médiatisation générale urbi et orbi !

Ces tristes exemples ont pour origine en Inde une incapacité chronique et culturelle à parler de sa souffrance psychologique. Au risque de déshonorer la famille ou de la fragiliser dans son modèle relationnel qui doit irréprochable dans sa communauté, on a appris à mettre son mouchoir sur tous les conflits, on garde le silence, toute honte bue, on obéit en respectant les anciens.

L'alternative de la parole libérée

A cette impossibilité de verbaliser ou d'élaborer un début de résolution des conflits, le raisonnement traditionnel symbolisé par la sagesse du yogi, répond d'une étrange manière. Le karma est responsable de la souffrance présente et les traumatismes vécus actualisent ce qui doit éclore inévitablement. Donc il n'y a rien à regarder dans une psychothérapie rétrospective et la seule issue consiste à se bien comporter dès maintenant et à ne pas alimenter la machine qui comptabilise pour l'avenir nos déboires presque certains. Ce pragmatisme est réellement très efficace pour réorienter son existence positivement et ne pas sur dramatiser ce qui est passé, ce qui ne peut être changé. A chacun de se débrouiller avec son karma positif, son karma négatif ! Mais il ne tient pas compte des souffrances psychiques et émotionnelles qui sont à l'œuvre dans la relation circonstanciée du moment, avec ses parents, avec son amour impossible ou interdit, avec toute autre forme d'impasse psychologique. En résumé, l'attitude traditionnelle, issue de la spiritualité indienne, de la loi du karma et du respect du dharma, est sûrement très efficace pour assurer un avenir meilleur mais elle est inopérante pour la résolution d'un conflit passé ou de ses répercussions actuelles. L'exception indienne, le contre exemple absolu à cette règle – il est suffisamment unique pour être mis en exergue – est l'enseignement spirituel et la pratique psychothérapeutique de Swami Prajnanpad !

Un yogi accompli a suffisamment dissout son égo pour que les traces émotionnelles et les vāsanā encore existantes qui viennent s'actualiser dans sa vie quotidienne n'aient plus de support sur lequel peser. Pour lui,

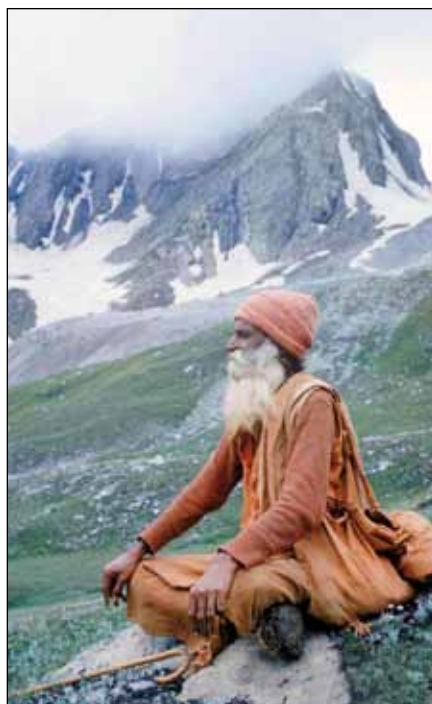
la voie de la libération est ouverte en éliminant le terreau sur lequel les conflits peuvent fermenter. C'est une voie royale et définitive mais si peu accessible au commun des apprentis yogis. Celui ou celle qui n'a pas encore accompli cette dissolution si difficile sera bien avisé de ne pas trop s'illusionner s'il n'y est pas parvenu. Le retour de bâton, pour avoir trop vite cru à une hypothétique libération, sera terrible. Rien ne résiste autant que le réel ! C'est pourquoi je pense que l'expérience psychothérapeutique et l'expression conscientisée des conflits internes ou relationnels (ce qui va souvent de paire !) est parfaitement compatible avec une ambition spirituelle.

Dans mon cas personnel, j'ai volontairement nié le bienfondé presque systématique d'une réflexion psychothérapeutique en association avec le yoga. Cela tient à mon histoire personnelle et à mon passé professionnel, précisément associé à la psychothérapie pour adultes en milieu carcéral et avec les populations toxicomanes. J'ai scindé une part de ma personnalité et de mes compétences pour tenter une renaissance complète dans un univers psychologique entièrement dédié au yoga. J'y suis presque parvenu mais le réel est revenu frapper à la porte récemment. Ce n'est pas la remise en cause du yoga ou l'insuffisance de son action révolutionnaire qui m'ont remis sur la voie de la psychothérapie mais son enseignement et les relations que j'ai établies inconsciemment avec mes élèves. Grâce à mes élèves je me suis vu en miroir et j'ai pris conscience de mes carences relationnelles ou des mes rigidités défensives. J'ai associé rapidement cette impasse relationnelle avec celle que j'avais établie depuis trop longtemps dans mon fonctionnement relationnel en général, indépendamment du yoga. C'est donc indirectement grâce au yoga que j'en suis revenu à prendre sérieusement en compte la dimension psychothérapeutique, lorsqu'elle s'avère nécessaire. Il y a un temps pour tout, fût-il très tardif !

Le yoga est aujourd'hui associé à la santé dans l'esprit de ses pratiquants. Il jouit même d'une excellente réputation auprès du corps médical. Mais il est aussi en train de tenter une percée dans le domaine psychothérapeutique. Nous partons d'une époque lointaine en France où le yoga était éventuellement associé à la santé, en bénéfice secondaire. Puis dans sa massification, les préoccupations de santé se sont imposées comme la cause principale de sa pratique. D'un point de vue sociologique l'arrivée du yoga en Europe a coïncidé avec la déchristianisation de nos pays. Il n'est

donc pas étonnant qu'il se soit lui aussi laïcisé en même temps qu'il s'est médicalisé. Les médecins et le personnel soignant se sont naturellement emparés des techniques posturales puis de la méditation pour les intégrer dans l'arsenal thérapeutique.

Mais un phénomène nouveau est en train de se généraliser parmi les professeurs de yoga ; ils complètent leur formation yogique avec d'autres formations thérapeutiques comme la naturopathie, l'ayurveda ou des techniques psychothérapeutiques de toutes sortes. Je connais certaines écoles où les élèves se découvrent malades, de plus en plus malades au fur et à mesure qu'ils pratiquent le yoga et naturellement leur professeur est là, disponible et compétent pour les guérir ! Cette urgence à vouloir soigner ses élèves me paraît quelque peu suspecte. Il faut que notre société soit suffisamment fragilisée et peu sûre d'elle même pour que ses composants, c'est-à-dire nous-mêmes, en viennent majoritairement à accepter un processus thérapeutique pour continuer d'exister. Il fut un



temps, très lointain, où le yoga était surtout destiné aux gens bien portants, dans toutes les acceptions, physique mentale et psychique. Ce temps semble définitivement révolu ; le yoga a d'abord des prétentions curatives.

La tendance vient d'ailleurs de l'Inde où le Kaivalyadhama de Lonavla a développé un institut de recherche médicale en relation avec le yoga. Puis Sri Desikachar, le fils de Krishnamacharya, a orienté l'enseignement du yoga sur de nouveaux critères qui ont totalement bouleversé la relation

de professeur à élève dans le yoga. L'enseignement y est adapté en fonction de la constitution, des possibilités et des limites de chacun. Le cours individuel est alors un idéal pédagogique, éventuellement ouvert à un petit groupe d'élèves. Et ce yoga particulièrement bien adapté aux attentes occidentales se développe encore plus rapidement que ses concurrents. L'IFY est l'instance représentative de ce courant et les enseignants les plus emblématiques de cette tendance sont Bernard Bouanchaud, Laurence Maman, François Lorin et le jeune Marc Beuvain. Ce dernier franchit un pas supplémentaire puisqu'il associe ouvertement yoga et psychothérapie. Il n'est pas le seul, loin s'en faut !

Nous connaissons donc des médecins qui enseignent le yoga et l'utilisent à des fins thérapeutiques complémentaires à la médecine. Rares sont ceux qui comme moi tiennent encore à séparer le domaine thérapeutique du yoga, préférant l'y associer le cas échéant, plutôt que de s'y substituer car avant de guérir, il faut d'abord établir un diagnostic et cela demande une longue formation dans un cadre thérapeutique ou analytique incontestable. Et nous voyons fleurir une cohorte de yogathérapeutes, à la formation médicale incertaine, voire totalement inexistante, en tout cas en dehors de tout contrôle institutionnel. Ce constat ne répond certes pas à ma question : pourquoi les professeurs de yoga veulent-ils à ce point soigner leurs élèves ? Je suis convaincu que la recherche d'une double formation (yogique et thérapeutique) est bienveillante à l'égard des futurs patients-élèves et je souhaite à tous ceux qui s'y retrouveront d'en tirer le plus grand bénéfice. Je m'inquiéterai davantage de la confusion entre yoga et psychothérapie. C'est une rupture incontestable avec la tradition yogique et la transmission jusque là établie par ses maîtres. Mais le pire n'est jamais sûr, il est seulement probable !

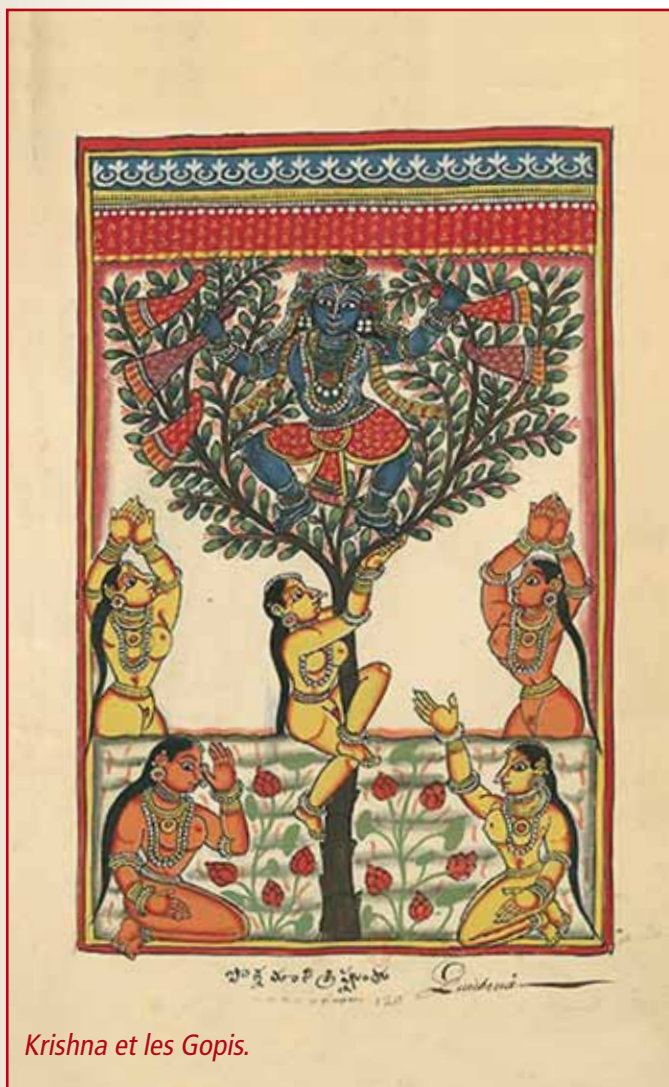
Le yogi était un exemple, un idéal de vie ; le professeur de yoga sera donc thérapeute, faute d'être un exemple ! Restons vigilants, amusés par la marche du monde et suffisamment distants pour ne pas participer à sa folie lorsqu'il accélère de manière incontrôlée !

De tous temps, partout dans le monde, des sages et des yogis ont éclairé notre existence ; ils nous ont enseigné des méthodes pour nous libérer de nos contingences et de nos conditionnements. Ils ne prétendaient pourtant pas être des thérapeutes ; ils l'étaient naturellement, sans le savoir. Notre époque est étrange et passionnante.

Sexualité en Inde

opposée à sexualité dans le Christianisme

par Tara Michaël



Krishna et les Gopis.

Nous devons insister sur ce point: dans l'Inde traditionnelle, celle de la Tradition éternelle (sanâtana dharma), il n'y a pas de péché qui entache la sexualité. Au contraire, la normalité, ce qui est considéré comme normal, c'est le couple. Toutes les divinités sont représentées en couple. D'ailleurs un dieu a toujours sa contrepartie féminine, son épouse sous forme mythologique ou sa Shakti, sa puissance, dans un langage plus philosophique. Le mariage est le plus important des sacrements. Tous les hommes et toutes les femmes normalement doivent se marier, c'est-à-dire que la vie humaine est réglée en quatre étapes.

Première étape, celle des études. Deuxième étape, celle de la vie mariée. Troisième étape, après la cinquantaine, celle du retrait de l'action, et de la retraite dans des ermitages où l'on consacre plus de temps à la méditation et à la réflexion. Et puis quatrième étape, facultative, le renoncement, le détachement.

Alors ceux qui ont la vocation de rechercher la délivrance peuvent, à ce moment là, se détacher de tout, et, en ce cas, ils deviennent des ascètes errants. Ils ne se concentrent pas dans des monastères comme par exemple le font les moines bouddhistes, mais ils marchent, ils voyagent librement à travers toute l'Inde en se nourrissant d'aumônes et en se consacrant à la méditation et à la recherche de l'Absolu. Et ceux-là ont un détachement parfait mais qui est un détachement choisi, un détachement voulu et aussi un détachement qui est postérieur à toute leur expérience de la plénitude de la vie: ils sont passés par différentes étapes de la vie humaine et en particulier, ils ont eu l'expérience de la jouissance dans leur état de mariage et même dans le stade de retraite dans les ermitages.

Donc normalement dans l'Inde traditionnelle, excepté dans le cas d'une vocation intense, qui est l'exception qui confirme la règle, on ne peut pas passer directement de l'état d'étudiant brahmanique (observant la continence pendant toute la durée d'étude des textes sacrés) à l'état d'ascète renonçant. Il faut passer par l'état de mariage. Cela est vrai non seulement pour la catégorie sociale (varna) des brahmanes, chargés de l'enseignement spirituel, mais aussi pour celle des Kshatriyas (chevaliers, guerriers, rois), chargés du pouvoir temporel, et celle des Vaishyas (commerçants, agriculteurs, éleveurs), chargés du pouvoir économique. Tous passent par les quatre étapes, simplement l'apprentissage du Vêda est simplement moins long chez ces deux dernières catégories sociales.

A cet égard, le Jainisme et le Bouddhisme représentent une rupture, non seulement parce qu'ils cessent de se référer au Vêda, mais parce qu'ils opposent un idéal d'ascétisme renonçant impliquant la continence à une société laïque, sans aucun intermédiaire entre les deux, sans gradation des varnas et des âshramas, stades de vie.

Au contraire, dans l'Hindouisme, entre les quatre stades de vie: l'état d'étudiant, l'état de maître et maîtresse de maison mariés, l'état de retraits dans un ermitage et l'état de renonçant, il est toujours affirmé de manière extrêmement soulignée que c'est l'état de mariage, l'état de maître et maîtresse de maison mariés et actifs qui est supérieur aux trois autres états, parce que c'est celui qui soutient tous les autres. En effet c'est le maître et la maîtresse de maison qui donnent la nourriture en aumône à l'étudiant et au renonçant, et aussi dans une certaine mesure aux gens qui sont dans des retraites dans des ermitages; ceux-ci se nourrissent de fruits et de baies sauvages, de légumes sauvages mais aussi de riz et de céréales que leur apportent ceux qui sont dans la vie active. Donc la conséquence de cela, c'est qu'il n'y a aucune exaltation exagérée de la virginité par exemple. Au contraire, on considère que c'est la femme qui s'est unie à un homme et forme couple avec lui, qui accomplit son destin sous

d'heureux auspices. Et grâce à elle, l'époux est «béni», parce qu'elle incarne la Déesse Lakshmi, qui est beauté, splendeur, bonheur et épanouissement en ce monde. D'autre part on ne considère pas que la cause du mal dans le monde soit due à un péché originel. Parce que c'est cette idée de péché originel vaguement liée à une idée de péché sexuel qui, dans le Christianisme, a causé la dévaluation du corps. En effet on dit qu'Eve aurait pris le fruit défendu, tenté l'homme, et ainsi été la cause de la chute de l'humanité. Il n'y a aucun mythe semblable à celui-ci dans l'hindouisme. Au contraire, il y a le mythe que c'est le Créateur lui-même, Prajâpati, qui s'est scindé en deux, et que c'est en s'unissant à sa moitié féminine, Samdhya, «Aurore (de la création)», ou Parameshthî, «Mère universelle», ou Samrât, «Souveraineté», qu'il a donné naissance à toute la variété des êtres. Ainsi la femme n'est pas la cause de la chute de l'homme. La seule cause du mal qui existe dans le monde, c'est l'ignorance et l'oubli de la présence du principe divin en soi-même, dans le secret du cœur. Donc c'est l'ignorance qui est la cause du mal et la femme n'est pas une cause de faute ou de tentation, pas plus que l'homme n'est une cause de faute et de tentation pour elle. La femme se doit d'être belle et attirante, c'est sa nature et si l'homme succombe à son charme, c'est la faute du Dieu Amour, Kâmadeva, qui correspond au dieu Eros des Grecs. Ce Dieu Amour, qu'on représente comme un beau jeune homme bandant son arc, et non comme un bambin joufflu, est la première divinité qu'a suscitée le Dieu Brahmâ, le Créateur, le Progéniteur, pour l'assister dans l'oeuvre de création et de perpétuation des mondes.

Chez les poètes, les sculpteurs et les autres artistes, l'union charnelle est célébrée comme une extase et magnifiée comme un symbole de l'union de l'âme avec Dieu. On dit que l'âme qui s'est unie à la divinité connaît un bonheur analogue à celui d'un homme et d'une femme qui s'aiment, qui sont enlacés et qui ne savent plus ce qui est intérieur et ce qui est extérieur tant ils sont dans un état de fusion totale. Donc, il y a une exaltation de l'amour humain comme reflet de l'amour divin et de l'union avec la divinité; dans cette exaltation, le corps, transporté et vivifié par l'amour, est valorisé. L'amour humain dans la vérité et la plénitude de deux partenaires, qui, à eux deux, constituent les deux moitiés de l'être humain (purusha), réalise la vie divine dans l'existence. La femme assume sa condition féminine, la lourdeur de la terre manifestée par ses seins, ses hanches et son bassin. Elle n'est pas aggressive, n'est pas soucieuse d'entrer en compétition avec l'homme dans le monde des hommes. Elle développe les qualités féminines, la grace, le charme, la délicatesse, les talents artistiques, la finesse, l'intelligence. Elle n'a pas besoin d'exciter sexuellement l'homme par des vêtements provoquants ou en dénudant ses jambes pour s'en faire aimer, elle est l'amour sur terre. Sa présence est un aimant irrésistible, passivement actif, qui attire l'homme vers elle, et elle le sait.

Cela ne l'empêche pas de prendre des initiatives sur le plan amoureux. Elle peut faire des avances à l'homme ou lui déclarer librement son amour, il n'y a là rien de déplacé ou d'inconvenant. C'est souvent elle qui, dans la catégorie sociale des Kshatriyas, se choisit un époux par la cérémonie du «libre choix» (svayamvara). Le mariage représente l'union du Ciel et de la Terre, et même la formule sacrée que prononce un homme s'unissant à sa femme rappelle la réunion



Miniature

de ces deux principes également divins:

«Tu es la Terre, je suis le Ciel, tu es la strophe et je suis la mélodie, tu es la dame et je suis le sire, viens, unissons-nous». Et l'épouse est sahadarminî, la compagne dans le dharma.

Sur le plan pratique, dans la société, nous pouvons nous faire une idée à la fois de ce qui se passe dans l'Inde contemporaine, mais aussi de ce qui se passait dans l'Inde ancienne, par exemple, par le traité de morale et de politique qui a été composé par Kautilya au début de l'ère chrétienne. D'abord, l'amour de la beauté physique est général dans la société. Toute personne qui se distingue par sa beauté dès l'adolescence devient prestigieuse, est entourée d'égards, très souvent elle a une promotion sociale. Par ailleurs les courtisanes sont protégées par l'Etat (par la police royale). Les prostituées communes sont celles qui font commerce de leur corps, commerce de leur beauté, mais qui n'ont pas d'éducation raffinée, tandis que les courtisanes sont celles qui sont non seulement belles, mais qui ont cultivé des talents artistiques et qui sont arrivées à une grande perfection dans l'un des arts majeurs, la musique, la danse, la peinture, et les 64 arts mineurs. Les courtisanes qui imposent les canons de la beauté se divisent en femmes sacrées (deva-dâsî), mariées à la divinité, mais libres de se choisir un amant humain, qui se consacrent au service du temple, qui dansent pour toutes les cérémonies religieuses, à l'intérieur du sanctuaire et sur le parvis du temple pour le public, et les rāja-dâsî ou courtisanes royales qui font l'ornement de la cour des rois.

L'attention accordée au corps, les différents sports et les soins de beauté sont très pratiqués et très appréciés aussi /...

Couple dans une fresque d'Ajanta



.../ bien par les hommes que par les femmes. Il y a des métiers qui sont spécialisés dans les soins corporels, en particulier le métier de faire prendre des bains à visée esthétique ou curative. C'est un métier à soi tout seul, on appelle cela snāpaka et c'est différent du métier d'apprendre à nager, d'être maître-nageur. Donc il y a ceux qui font prendre des bains, les masseurs qui ont des méthodes de massage très variées, très développées, les esthéticiens, les spécialistes de tous les soins de beauté; et aussi les coiffeurs, les barbiers, ces derniers enlèvent les poils ou les peaux mortes, ce qui implique une certaine impureté, mais ils sont indispensables et à ce titre, bénéficient de contre-parties. Tous ceux-là, on les appelle des artistes, shilpin, c'est-à-dire que les métiers des soins du corps sont considérés comme des arts. Il y a aussi les spécialistes de l'application des parfums, des guirlandes de fleurs; et enfin on n'a aucune honte ou aucun complexe à chercher à améliorer son apparence physique par d'innombrables recettes de beauté. On cite même le cas de rois qui donnaient des audiences tout en continuant à se faire frictionner par plusieurs masseurs avec des rouleaux de bois huileux, parce que les massages étaient parfois vigoureux. Ceci pour tous les soins du corps.

Ensuite, l'hygiène était très importante. Les rois en particulier sont astreints à deux bains par jour, matin et après-midi. Les brahmanes qui sont de très haute caste, trois bains par jour. Et même la loi précise que les femmes qui vivent de leur beauté, c'est-à-dire les courtisanes, sont obligées de maintenir leur corps en état de propreté parfaite par plusieurs bains par jour. Donc on ne plaisante pas sur la propreté. Par exemple, à ce sujet, il y a dans le Mahābhārata, l'histoire

d'amour, qui est célèbre, de Nala et Damayantī: on dit que le mauvais esprit nommé Kali, c'est-à-dire le démon de l'âge de fer est entré dans le roi Nala un jour où il avait oublié de laver ses pieds après avoir uriné. Et cela a été la source de tous ses malheurs, et de sa séparation d'avec Damayantī.

Pour donner un exemple montrant à quel point les dharma-shāstras, c'est-à-dire les traités de lois éthiques et spirituelles, prennent en compte le corps, il y a dans les textes de loi, la description de la journée d'un hindou: comment un hindou et en particulier un brahmane doit se comporter, - parce que ce sont les brahmanes qui se soumettent aux plus grandes exigences, qui sont astreints aux plus grandes disciplines spirituelles -, on décrit les devoirs sacrés d'un brahmane du matin jusqu'au soir pendant sa journée. Alors on peut trouver tout naturel que le texte de loi explique qu'il doit se lever avant le lever du soleil, qu'il doit méditer sur Dieu, par exemple par un hymne de louange prononcé au réveil ou bien par un mantra, mais ce qui est beaucoup plus étonnant pour nous Occidentaux, c'est que l'on édicte aussi les règles à observer pour répondre aux besoins naturels, c'est-à-dire en termes modernes ordinaires aller aux toilettes ou aller à la selle. En effet le brahmane ne doit pas uriner face au soleil, ni debout. Il ne doit pas déposer d'excrément sur une route ou un chemin, ni sur des cendres, ni sur de la bouse de vache, ni sur un champ labouré ou cultivé, ni à l'ombre d'un arbre, ni dans une rivière ou un réservoir d'eau, ni sur un beau jardin, ni sur des briques destinées à construire un autel du feu, ni sur le sommet d'une montagne, ni dans un sanctuaire désert, ni dans un temple en ruines, ni dans une étable, ni sur une fourmilière, ni dans un cimetière, c'est-à-dire un lieu d'incinération des cadavres, ni sur le seuil d'une maison, ni sur les rivages de sable d'une rivière ou de la mer, ni sur le sol nu. Alors on peut se demander, où ce brahmane peut-il déféquer? Eh bien, il ne peut le faire que sur le sol couvert de brindilles ou de feuilles ou d'herbe loin des habitations, en se dirigeant vers le sud ou le sud-ouest. Et il doit faire face au nord le jour et la nuit au sud. Il ne doit pas parler pendant l'opération, et il ne doit pas faire face au soleil ni à la lune, ni à un brahmane, ni à des eaux de rivière ou de lac, ni à l'image d'un dieu, ni devant une vache. Ensuite il doit se nettoyer soigneusement avec de l'argile et de l'eau, de l'eau qu'il a apportée dans un pot avec lui, et donc, il doit se nettoyer d'abord le pénis, ensuite les bras, ensuite la main gauche, puis les deux mains, les deux pieds et tout cet argile naturellement qui est tombé a recouvert les excréments de sorte que le but est atteint, il ne doit pas polluer l'environnement. Donc vous voyez que les règles d'éthique sont scrupuleuses pour des fonctions du corps comme celles de la défécation que sur les règles morales.

D'ailleurs sur les rivages c'est malheureusement bien oublié actuellement, car les pêcheurs font régulièrement leur crotte du matin sur les rivages de la mer; il est vrai que ce ne sont pas des brahmanes, mais quand on voit les sables du rivage, on se dit que c'est bien dommage que les textes sacrés soient maintenant si oubliés...

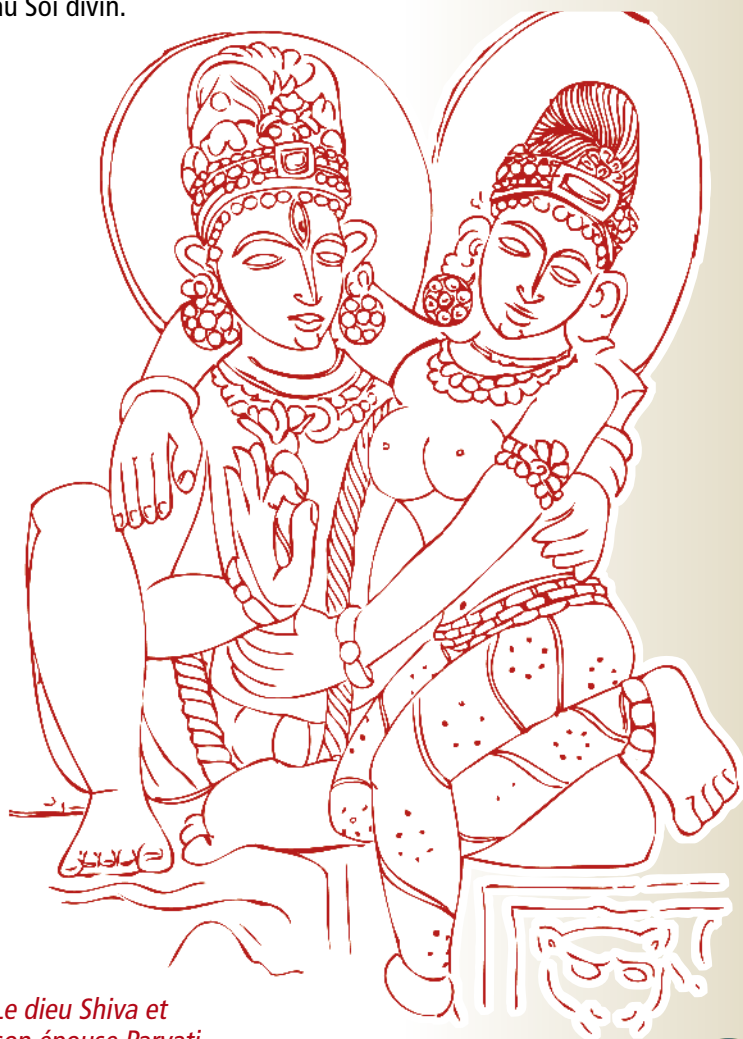
A part cela, ce que l'on sait moins, c'est qu'il y a une pudeur assez importante non pas dans le domaine de l'art, la peinture, la sculpture et l'architecture où les nus sont représentés, mais dans la vie quotidienne. La nudité n'est acceptée que chez les ascètes, chez les vieillards, ceux qui ont coupé les liens sociaux ou ceux qui n'ont plus de rela-

tions sexuelles. Mais par contre la pudeur est considérée comme un stimulant de l'amour et donc aucun homme ni aucune femme ne se montrent nus en public, cela serait très mal considéré même si c'est en état d'ivresse. Et donc les citoyens qui se font assister par des serviteurs durant leur bain prennent des serviteurs du même sexe. Un maître de maison qui se baigne nu n'a pas le droit d'obliger des servantes à l'assister. Pour vêtir ce corps que l'on soigne et que l'on baigne, la variété et le luxe des vêtements sont très recherchés. Il y a un contraste entre la simplicité et la sobriété du mode de vie en général et le goût pour des étoffes magnifiques et des bijoux raffinés et splendides. On revêt son corps de saris, de costumes tissés avec des fils d'or et d'argent ornements de pierres précieuses. Si l'on est moins riche, on met son point d'honneur à avoir des vêtements d'un blanc resplendissant. On peut parer son corps de mousseline, de vêtements brodés, de robes de soie aux motifs artistiques; pas seulement les nobles mais toutes les couches sociales jusqu'aux populations les plus humbles aiment les beaux vêtements, chez les hommes les turbans et la couleur, la couleur blanche - on dit blanc comme du jasmin, cette couleur est très en vogue. D'où le caractère florissant des industries textiles dans l'Inde traditionnelle où de nombreuses corporations faisaient des tissus de soie, de lin, de laine et d'autres matières. Egalement, on aime à orner son corps, le goût des bijoux est très développé. Les hommes aiment les bijoux, ils en portent librement, mais ce sont surtout les femmes qui ornent leurs corps. Chaque membre ou chaque partie du corps doit avoir un bijou: boucles ou pendants d'oreilles, bracelets d'avant-bras, de poignets, de chevilles, colliers, ceintures, parures de tête, bijoux de nez, etc. Il n'y a pas un seul endroit où l'on ne puisse trouver un bijou. Ces bijoux sont en or, en argent, en pierres précieuses, perles, ivoire, laque, et aussi on ajoute des décorations de fleurs, des guirlandes. Les femmes ne coupent jamais leurs cheveux et elles en prennent grand soin. Elles ont toutes sortes de recettes pour la beauté de la chevelure; et enfin, cela porte aussi sur le soin du corps, les sandales sont travaillées avec art pour protéger les pieds.

En conclusion, le concept de mortification de la chair n'a jamais traversé l'esprit de la population hindoue. Il existe cependant le vœu de continence, le brahmacharya, mais il est de nature temporaire. Il est observé par les étudiants brahmaniques pendant la durée de leurs études et le but est seulement d'acquérir la maîtrise de tous les sens et de concentrer son esprit exclusivement sur l'étude des Védas. Il n'y a pas en cela l'idée de punir son corps ou briser son corps. Il y a aussi une moindre recherche dans la présentation splendide du corps, plus de simplicité, venant avec la maturité, chez ceux qui sont des vanaprasthis, c'est-à-dire ceux qui après leur vie active, se retirent dans les ermitages. Ces couples mariés qui se retirent dans de paisibles ermitages forestiers pour se reposer et se consacrer à la contemplation s'habillent à ce moment-là de vêtements très sobres de simple coton blanc, parfois d'écorces d'arbres cousus ensemble. Ils prennent des repas plus frugaux mais ils n'infligent absolument aucun mauvais traitement à leurs corps. Le renoncement absolu est seulement le cas de ceux qui ont accompli les trois étapes de la vie et qui font le grand vœu de détachement complet.

La seule exception que l'on puisse faire à cela, c'est ce que l'on appelle le tapas. Le tapas ce sont des ascèses, des vœux ascétiques qui sont faits non pas dans le but de punir le corps, mais dans le but d'accomplir quelque chose d'apparemment impossible, pour exercer sa force de volonté d'une manière exceptionnelle, accumuler une énergie intense de manière à obtenir une faveur divine. Et très souvent ces exercices de tapas utilisent le corps; par exemple se tenir debout sur une jambe pendant une durée interminable, c'est un tapas, ou bien se mettre en plein soleil avec quatre feux autour de soi, c'est-à-dire arriver à supporter une chaleur quasiment insupportable, c'est aussi un tapas, cela demande une force de volonté extraordinaire, qui très souvent inflige une douleur physique, mais le but n'est pas de mortifier le corps, mais de prouver qu'on a une volonté qui peut dépasser n'importe quelle épreuve. Ce sont ces différents tapas que l'on voit parfois, par exemple aussi de tenir un bras levé même s'il se dessèche; mais il faut dire aussi que, en général, ces tapas sont entrepris par des ascètes et non pas par des gens dans le monde.

Sur le plan spirituel le corps est considéré comme le meilleur instrument de la réalisation spirituelle et les voies de yoga, et en particulier celle qu'on appelle le hatha-yoga qui s'intéresse spécialement au corps humain, cherchent à perfectionner le corps et à le rendre apte à avoir des facultés sinon surnaturelles, disons plus aiguës et plus fines, plus subtiles que les facultés du corps d'un homme ordinaire, non pas dans un but égoïste, mais pour atteindre l'intégration au Soi divin.



Le dieu Shiva et son épouse Parvati



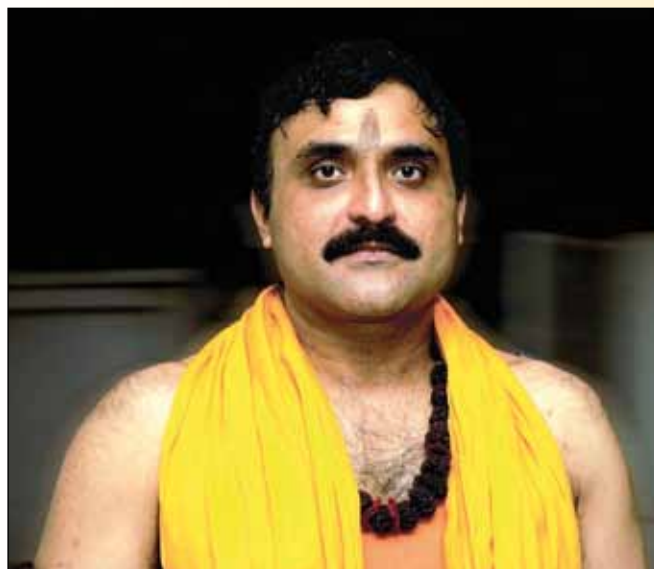
Mini

En 1966 Brian Epstein, le manager des Beatles, offre une MINI Cooper à Paul, John, Ringo et George. Ce dernier, en s'inspirant du livre « Tantrum Art », la fait repeindre en rouge avec des dessins psychédéliques, des mandalas, des représentations d'un corps énergétique avec les chakras et des mantras en sanskrit. Georges fit aussi peindre dans la même inspiration la façade de sa maison. La Mini apparaît dans le film « Magical Mystery Tour » sorti en 1968. George Harrison meurt en 2001. En 2009, à l'occasion du 50^{ème} anniversaire de la Mini Cooper, un nouveau modèle de la voiture de Georges, produit par BMW à un seul exemplaire, réédite la mythique Mini psychédélique. La voiture sera vendue aux enchères au profit de la fondation caritative créée par George Harrison.



Inde

« Les centres de yoga à travers l'Inde font aujourd'hui plus de mal que de bien aux êtres humains parce qu'ils ont dévié du traité prévu par Maharishi Patanjali, le premier promoteur de yoga. Aujourd'hui, le yoga devient un moyen d'atteindre la fortune et la gloire. » a déclaré Yogi Ashwini lors d'une conférence faite à des étudiants en médecine de Calcutta en novembre dernier. « Je suis différent de vous, parce que chacun de nous vibre dans une fréquence différente. Cette vibration crée une aura. Un homme d'affaires vibre dans une certaine fréquence et un gourou vibre dans une fréquence différente. Mais je suis surpris de constater que l'aura de la plupart des maîtres spirituels contemporains est devenue semblable à celle d'un homme d'affaires. Yogi Ashwini a ensuite cité Sri Ramakrishna Paramahansa comme exemple : « Sri Ramakrishna n'a pas eu de grand ashram. Tout au long de sa vie, il a fait sa Sadhana dans une modeste cabane. C'est le plus grand de tous les yogis. » Yogi Ashwini est un spécialiste des tantras et des chants védiques, avant de devenir yogi il fit des études supérieures en économie et en gestion. Il est devenu célèbre en Inde à travers ses livres et les nombreux articles qu'il écrit dans la presse.



Toulouse

La méditation va s'inscrire en 2014 dans l'emploi du temps des étudiants de l'Ecole de Commerce de Toulouse. C'est l'idée de Jacques Igalens, directeur de la Toulouse Business School et adepte de la méditation. Un lieu consacré à la méditation va être ouvert au sein de l'école qui vient d'agrandir ses locaux. Hors cursus et facultative, la méditation sera pratiquée de façon totalement libre par les élèves. L'intervention ponctuelle d'un professeur n'est pas exclue, à condition qu'il y ait un intérêt manifeste de la part des étudiants. « Dans un monde de plus en plus stressé et soumis à la tyrannie du temps réel, la méditation permettrait de trouver un équilibre naturel pour prendre les meilleures décisions » estime Jacques Igalens. A l'Ecole de Commerce de Rennes les professeurs et le personnels ont pris un peu d'avance, ils peuvent, depuis 4 ans déjà, suivre une séance de yoga-nidra.



Festivals

Les festivals de yoga se développent à travers le monde et constituent un véritable phénomène sociologique de mondialisation. Réunissant plusieurs centaines ou plusieurs milliers d'adeptes autour d'ateliers, de conférences, de spectacles.

- **En Inde**, les 21 et 22 décembre à Goa, un grand festival de yoga, **Zambhala**, va réunir 70 des meilleurs professeurs de yoga et maîtres spirituels du monde entier. Au programme méditations, soufisme, ayurveda...
- **A Rennes**, **la fête du yoga** (12^{ème} édition) se tiendra le samedi 8 février toute la journée, sur le campus de l'Université de Beaulieu, avec des ateliers, des conférences et des films, pas loin de 500 personnes attendues.
- **A Hawaïi**, le **Festival de Wanderlust** aura lieu à Oahu du 26 février au 2 mars, avec de nombreux ateliers et conférence de yoga.
- **A Bali**, en Indonésie, le **Bali Spirit Festival** se déroulera à Ubud du 19 au 24 mars prochain pour le

sixième année. Le festival propose 150 ateliers dirigés par les meilleurs instructeurs internationaux ainsi que des conférenciers.

- « **Vichy fête le yoga** » (2^{ème} édition) le samedi 22 mars à l'Espace du Parc.
- **A Londres**, le **yoga festival** aura lieu les 28 et 29 juin à la City of Westminster College à Paddington.

A suivre...



Australie

Sous la pression de groupes hindous de différentes nations, la brasserie australienne qui venait de commercialiser la « Ginger Beer Ganesh » retire les bouteilles de la vente. « L'objectif était de créer une boisson au goût délicieux qui représente le talent, la sensation et couleurs du continent indien » à déclaré un porte-parole de la brasserie en s'excusant. Ganesh est un dieu tolérant, il est permis de penser qu'il ne se serait pas, lui-même, offusqué, comme ses dévots, de se retrouver sur une étiquette de bière de gingembre (en principe) sans alcool ! La tolérance a encore perdu une bataille et les collectionneurs du monde entier se sont rués sur les rares bouteilles encore disponibles !



Série

Dans notre série « aujourd'hui tout le monde fait du yoga » voici Daffy Duck et Bugs Bunny.



Finalelement le yoga, ça sert à quoi ?

Propos recueillis par Mathieu

Dans le n° 61 d'Infos-Yoga (février 2007) je posais la question « Qu'est-ce que le ha et le tha ? » 24 professeurs de yoga répondirent sur un article (surprenant) de 6 pages.

Dans le n° 68 (juillet 2008) la question était « Quelle est votre véritable nature ? » 18 réponses, un superbe article !

Dans ce numéro la question est « Finalelement le yoga, ça sert à quoi ? ».

• **Krisnamurti (Ojai Valley)**

On lui posa cette question à Saanen en Suisse, il répondit :

A quoi sert une fleur sur le bord du chemin ?

• **Ramana Maharshi (Arunachala)**

Paul Bruton (1898 – 1981) posa cette question à Ramana Maharshi qui répondit : « *Qui pose cette question ?* »

• **François Lorin (Nyons)**

A rien ! Sinon on le saurait depuis longtemps...

Ce n'est pas un véhicule utilitaire, le yoga, c'est une berline de luxe pour passionnés et enthousiastes qui agissent sans se soucier des conséquences, y - inclus celle de l'éveil éventuel ou de la libération... de quoi donc mon brave ?

Se libérer du connu c'est justement de jouir de ce qui est sans chercher de résultats, de gains, de transformation ou de connaissance.

• **Marc-Alain Descamps (Paris)**

Cela dépend totalement du yoga que vous pratiquez : de la méthode (ha-

tha, raja, bhakti, jnana, laya...) du style (Iyengar, Mahesh, Amma...) de votre moniteur, professeur, maître, guru...

Ou stopper les réincarnations et se réaliser en se joignant (yukta) à l'Absolu, ou selon vos buts (souplesse, bonne santé, bien-être, équilibre, pouvoirs «siddhi», expansion de conscience, paix de l'esprit, silence du mental, joie «ananda» ...)

Et si vous serviez le Yoga au lieu de le faire servir ?

• **Bernadette de Gasquet (Paris)**

Ca me rappelle le club med Zinal... les GO qui voient arriver la semaine de yoga... et qui demandent : c'est quoi le yoga? Réponse pertinente pour moi : je m'occupe de mes fesses et de mon âme !... tout en même temps, c'est génial! Ce serait ma définition.

• **Colette Flogny**

A se connaître, se rencontrer, se discipliner, se purifier, trouver sa stabilité extérieure et intérieure, apprendre à respirer consciemment, se concentrer, méditer, s'unifier. Signé : Patanjali.

• **Florence Grenier (Rennes)**

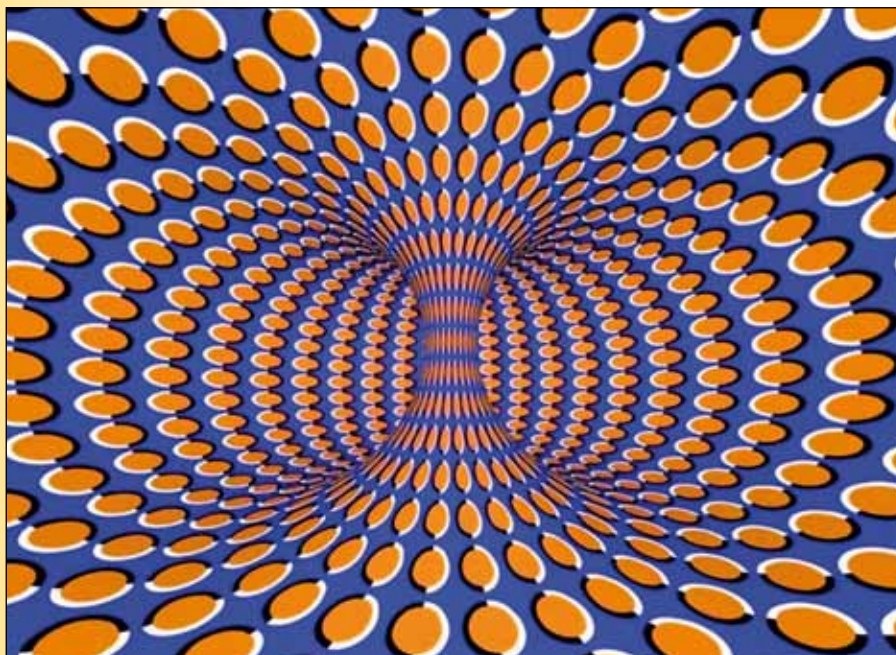
Le Yoga, c'est un kit de survie pour affronter la vie dans sa plénitude.

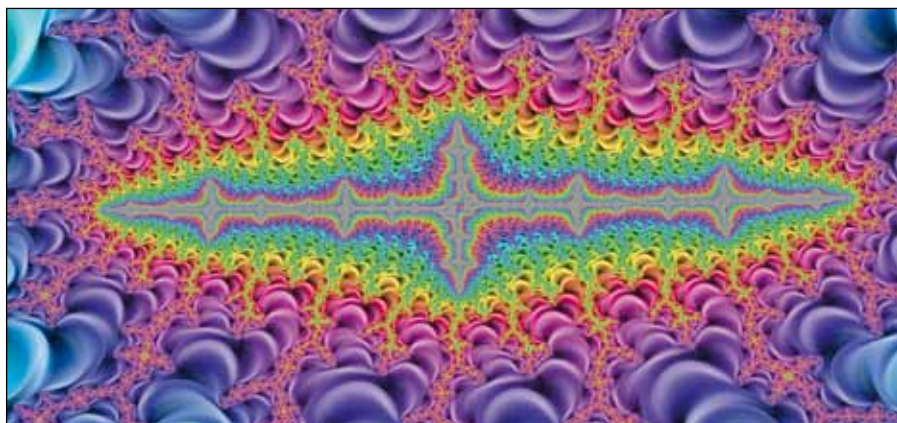
• **Tara Michael (Arles)**

Le yoga ne sert pas à quelque chose. C'est l'individu qui sert le yoga afin d'entrer dans le Soi. Quant au sens et au but du yoga, je vous renvoie aux livres que j'ai écrits, Les voies du Yoga, éditions Points-sagesse, Le Yoga, en collaboration avec Pierre Feuga, PUF «Que sais-je?», La Hatha-yoga-pradīpikā, «Torche du Hatha-yoga», avec commentaire de Brahmānanda, traduction commentée, et la Centurie de Goraksha, traduction, Almora. Pour ceux qui désirent comprendre les finesses du corps subtil des yogins et la méthode du Kundalīnī-yoga, j'ai écrit Corps subtil et Corps causal, où est traduit un texte tantrique de base. La Description des six Chakras, éditions Le Courrier du Livre. Mais ceux qui le lisent ne doivent pas en être à se poser cette question, mais être déjà dans une certitude que le yoga est la Voie par excellence.

• **Jean-Yves Minet (Cesson-Sévigne)**

Comme toujours, la réponse à pareille question va dépendre de la définition donnée aux mots, laquelle dépend du point de vue choisi. Ce qui m'évoque immédiatement la fable indienne bien connue du groupe d'aveugles devant un éléphant. Curieux, un groupe d'aveugles s'approche d'un éléphant. L'un d'eux tire la patte et dit « C'est une colonne », un autre touche la queue et dit « C'est un balai ». « Ah non, c'est un boyau », fait le troisième. « Et moi, je vous dis que c'est un éventail », rétorque son voisin. « Pas du tout », fait le dernier, «vous ne voyez pas que c'est une muraille ?» A lui seul, le mot « yoga » pèse plus lourd que l'éléphant de la fable et je ne prétends pas saisir ou rendre





compte ici de la réalité totale de ce mastodonte conceptuel. Même réduite à son aspect utilitaire et, qui plus est, condensée en 300 mots.

Rétrospectivement, après avoir découvert la question posée, ma première pensée a été celle du yoga comme moyen de calmer le mental. On voit déjà quel point de vue s'imposait : celui du psychisme de l'individu. Parmi les autres parties auxquelles le yoga peut également s'appliquer, « chitta » serait « finalement » ce pour quoi le yoga me paraît être le plus utile. Mais avant d'y aller voir, revenons à la problématique : la finalité du yoga est-elle utilitaire ? Si le yoga sert à quelque chose, sert-il d'abord et avant tout à répondre à la satisfaction de mes besoins physiologiques ? N'ai-je pas pour cela tout un éventail d'autres moyens mis pour la plupart à disposition, contre monnaie, par la société dans laquelle je vis ? Au mieux, la pratique raisonnée d'un yoga postural va m'aider à mieux respirer, à m'alimenter et à manger de manière plus consciente, à mieux digérer sans doute et à mieux dormir peut-être. Et si les organismes que nous sommes ne s'en trouvent que mieux, n'est-ce pas déjà cela ? Se sentir mieux dans sa peau ou, pour le dire moins prosaïquement, habiter une maison intérieure plus spacieuse, plus confortable et mieux aérée à tous ses étages, voilà donc à quoi sert le yoga. Et en effet, je pense que pour le plus grand nombre de celles et ceux qui fréquentent les salles de yoga, il sert à cela et à rien d'autre.

Aussi fondé et légitime soit-il, le point de vue majoritaire s'accompagne d'une multitude d'autres points de vue, plus ou moins utilitaires selon le cas. Diverses catégories de gens se les partagent dont les professeurs de yoga, les yogathérapeutes, les directeurs de revues spécialisées, les orga-

nisateurs de voyages, les marchands de tapis, etc. Pour ces personnes le yoga sert d'abord de moyen de subsistance, principal ou complémentaire. Néanmoins, dans le meilleur des cas, la fonction économique du yoga va reposer sur une adhésion à ses valeurs éthiques et philosophiques, à la vision du monde et à cette sagesse qu'il propose et qui prend en compte la personne humaine tout entière, « corps

et âme ». Selon que nous gravons ou pas dans notre pratique quotidienne les principes de cette sagesse vieille de quarante siècles, nous serons chercheurs sur le chemin du yoga ou bien nous resterons élèves, professeurs ou marchands. Prise à la lettre, la formule d'Arnaud Desjardins selon laquelle « La posture est au Yoga ce que la gémulation est au christianisme » pourra sembler caricaturale mais on doit en comprendre l'esprit. Si nous voulons saisir toute la portée du yoga, c'est en effet au-delà, loin au-delà de la posture que doit « finalement » tendre notre regard. Jusqu'à ce qu'il y voit comme le plus précieux cadeau que l'Inde ait apporté à l'humanité.

• Marguerite Aflallo (Toulouse)

Comme l'a si joliment dit ma petite-fille « ni ça sert à quelque chose ni ça sert à rien du tout » finalement, il n'y a que de la joie...

/...





.../ • **Mathieu (Lallen)**

Le yoga sert à être, à ne plus avoir peur de vivre et de mourir. Le yoga apprend à s'identifier à ce que nous sommes vraiment. Il en résulte paix et joie indépendamment des circonstances.

• **Jacques Vigne (Inde)**

Le yoga est souvent considéré comme un labeur, mais il mérite aussi d'être pratiqué dans un esprit de joie. On pourrait dire qu'il y a trois niveaux à cette joie : déjà physique, avec l'étirement le bâillement, le réveil de tout le

corps dans la posture. Deuxièmement, la joie subtile, avec l'union des canaux d'énergie, des courants de sensations gauche et droit qui s'unissent en particulier dans le troisième œil et le cœur, exprimant le mariage intérieur et l'équilibre de notre partie féminine et masculine. Le troisième niveau de joie est fondamental, notre vraie nature est à la fois chidānanda et yogānanda, joie de la conscience et joie de l'union. On devient par identification ce que l'on croit. Si l'on croit que notre nature est joie, on deviendra joie. Si l'on pense qu'on est essentiellement morcelé et en miettes, on deviendra tel.

Un autre aspect fondamental du yoga de nos jours est d'offrir une alternative sérieuse et spirituelle au matérialisme stupide ou à ces formes religieuses qui, à la place d'apaiser les violences présentes un peu partout dans le monde, les renforcent en ajoutant de l'huile sur le feu. On ne peut pas reprocher cela au yoga, ni aux formes orientales de méditation, c'est pour cela qu'elles méritent d'être développées comme un contrepoids concret à d'autres forces en fait destructrices pour l'humanité.

• **Michelle Kruithof (Vallée de Chevreuse)**

Même quand la tempête fait rage, savoir que l'abri est tout proche et sûr et imprenable quelle que soit la route que l'on prend. Savoir que l'on peut changer son temps intérieur à tous moments, afin de pouvoir porter sur le monde un regard plus «humain».

• **Patrick Régnier**

Finalement, le yoga me sert à ressentir la joie d'être vivant.

• **Philippe Djoharikian (Montpellier)**

Yogi ignorant ce à quoi sert le yoga mais faisant tout ce qu'il peut pour s'en souvenir...

Peut-être que les « professeurs » de yoga vont dire ce à quoi le yoga sert, mais encore faut-il que leurs réponses ne soient pas le résultat de leurs fantasmes mais plutôt de leurs expériences... Déjà la plupart ne savent pas ce qu'est le yoga car ils se sentent obligés de lui ajouter quelque chose... Si on ajoute quelque chose à ce qui est parfait, on le réduit. Si je mets mon ego dans le yoga pour en faire quelque chose de plus, obligatoirement cela sera quelque chose de moins. Que tous les abrutis qui ajoutent au yoga un soi disant plus s'arrêtent et on saura à nouveau un peu mieux à quoi sert le yoga ; car le yoga est kundalini, le yoga est énergie, le yoga est astanga, le yoga est thérapeutique, il est flow, power, ha et tha, ceci est cela, plus et moins, haut et bas, sophrologie, stretching, pilate, hypnose, inconscient, supraconscient, méditation... Il est tout. Il y a du yoga pour les hommes, pour les chiens, pour les femmes, du yoga pour les gays, pour



les fumeurs de joints, pour les buveurs de vin, du yoga pour les branleurs, pour la bagnole, du yoga qui sert à rien, du yoga pour les voisins, du yoga pour les gros, pour les cons, pour les enfants, pour les vieux, les gens heureux, pour ta soeur, ta mère et tes yeux, du yoga pour le pen, pour le pénis, du yoga et cannabis, du yoga de supermarché, du yoga pour les branchés, du yoga pour les malins, du yoga ayurvêda, yoga anurasa, jivanmukhti, du yoga pour la folie, pour le mal de dos, du yoga pour tous les maux, du yoga nu, du yoga du froid, pour les oiseaux, de l'orgasmoyoga, du yoga radical, du yoga matinal, yoga de la mort, de la roulette russe (la première séance est offerte)...

Le yoga ça sert à quoi? A ne pas devenir fada, un yoga rationnel, un yoga intellectuel, pour les surfeurs, les footballeurs, les supers menteurs... infos yoga, santé yoga, actu yoga, yoga de shiva, yoga de krisna, yoga et moi et moi et moi... que peut-on rajouter au tout, si ce n'est son ignorance du tout, pour en faire seulement une partie pitoyable sur laquelle on posera son nom. Pratiquons, nous, les incultes et arrêtons de diviser le yoga pour que celui-ci nous révèle sa beauté et nous saurons à quoi il sert ! N'est-ce pas Léo ?

• Daniel Stéphany Florenville (Belgique)

Le yoga est-il utile ? Est une question légitime que chacun peut se poser pour soi-même. Le yoga n'est pas un mode d'emploi du bonheur. A la lecture du texte fondateur de Patañjali, le yoga advient lorsque l'activité psycho-sensorielle spontanée est apaisée (Y.S.1.2 I.2) yogascittavrttinirodhah. Est-ce que le bonheur est issu du silence des sens et des mots ? Cela me semble aussi futile que dire que les muets n'ont rien



à dire ! Dans le texte fondateur, Patañjali nous indique à la sentence Y.S.1.3 tadā dratuh svarūpe'vasthānam : Le résultat du fait d'être en yoga est que le spectateur resplendit dans sa vraie nature. S'il y a un spectateur, il y a un spectacle. La question vient alors : ce spectateur est le témoin de qui et de quoi ? La réponse se trouve également dans le texte fondateur. Il s'agit de la permanence du changement. (YS. IV 14 pariāmaikatvādvastutattvam) Si la vie est une cascade de changement, de modification, de rupture, de reconstruction, de destruction, de renouvellement etc., alors le spectateur a toute sa place. Et le yoga peut dès lors être la méthode de la réintégration du changement dans notre pérenne identité. Cela est défini dans le texte fondateur Y.S. I. 51 tasyāpi nirodhe sarvanirodhānnirbījah samādhīh.

Le yoga donne alors accès un état de présence à soi et au monde sans jugement dans l'accueil de ce qui là présent à soi.

Est-ce utile d'être accueillant à ce qui là, présent à soi ? La réponse est totale-

ment duelle en fonction de l'interlocuteur et de celui qui vit la situation. Elle est issue de la liberté que chacun a à déterminer le regard qu'il porte sur son expérience. Aussi, le yoga n'est ni utile ni inutile, seul le yogi peut en faire l'expérience. Aucune connaissance théorique ne permet d'acquérir l'état de yoga mais permet d'en donner le chemin comme une carte d'état major peut éclairer le trajet des troupes, mais ce sont les soldats sur le terrain qui en font l'expérience. Aussi, en terme de conclusion, le yoga est utile si le pratiquant en fait l'expérience. Sinon, rien.

• Jeannot Margier (Marignac en Diois)

Un instant de répit qui peut devenir pleine conscience, une voie de sagesse.

• Nathalie Anthony (Saint-Etienne-Vallee-Française)

En réponse à la question de mon fils de 4 ans il y a bien longtemps « Maman, qu'est-ce que c'est le Yoga ? », j'avais dit spontanément : « Le Yoga c'est laisser se développer un grand soleil en soi ». Je souscris toujours. Plus académiquement mais avec la même conviction après 30 ans d'enseignement et d'étude, je répondrais aujourd'hui : « Le Yoga, c'est voir l'unité dans la diversité ».

• Pierre Losa (Bruxelles)

Le yoga est un moyen de se prendre en charge, de s'améliorer et de se recentrer. C'est également un art /...



.../ de vivre qui nous permet de nous accepter et de mieux vivre le quotidien. Etant en paix avec soi-même, on peut mieux vivre en harmonie avec les autres : « le sourire que tu envoies revient vers toi ». Grâce à l'éducation de l'attention, il nous permet d'accéder au lâcher-prise, Vayragya. Selon les âges de la vie, il nous apprend la vertu du silence intérieur. Les ambiances vécues établissent une relation de notre petit corps avec le grand corps cosmique, soit une ouverture au tout et une expansion de conscience. En nous peut s'épanouir « le sourire intérieur » en tant que reflet de l'âme.

Extrait d'un poème :

« Sois ton propre maître » (1998)

Dans l'assise qui t'apaise

Observe calmement.

Respire à ton aise

L'équilibre est présent.

Le souffle t'identifie

Au sourire intérieur,

Aux sources de la vie,

La joie est dans ton cœur

Le maître qui te guide

T'ouvriras au réel.

C'est en toi que réside

Cette part d'éternel

- Eveline Grieder (Castres)

A cultiver l'art de la relation juste.

Relation à soi-même: je suis ce que je

suis, avec mon caractère, mes émo-

tions, mes sentiments, mes aspirations,

mes désirs, mes limites. Regarder cal-

mement les fluctuations de mon esprit aux prises avec le réel, accepter les moments de découragement ou de révolte, avec compassion, tendresse pour le petit personnage que je suis, que je joue, aux prises avec les tourbillons du voyage de ma vie. Relation aux autres: maintenir autant que faire se peut la bienveillance, le détachement face aux relations adverses, afin de garder la paix des profondeurs; savourer sans trop de naïveté les moments heureux, les amitiés, les éclats de rire.

Relation au monde: développer le sens de ma responsabilité. Le monde est en moi et je suis le monde. Je suis issue de la nature, non séparée du destin des autres vivants. Comment garder présent le sentiment d'appartenance, qui me permet de sentir la souffrance de mes frères et sœurs en existence, et tenter d'y participer aussi peu que possible, afin d'être source d'harmonie plutôt que de dysharmonie?

Relation à l'invisible: savoir, chaque fois que ma paix intérieure m'y autorise, goûter l'abondance de l'instant, m'émerveiller, me sentir large et vibrante, ouverte aux dix directions de l'espace, et, précisément, me tenir à ma juste place. Alors je peux contempler la réalité. Contempler, le but véritable du yoga, c'est construire un temple dans le vent. C'est définir un champ où l'essentiel s'exprime, où une force inconnue me traverse et m'amène à disparaître en tant qu'être séparé, isolé dans sa gangue de chair.

C'est passer d'un état prosaïque, ordinaire, à un état poétique où je chante le présent et où le présent m'enchanté.

- Léo Lechat (Lallev)

Le yoga permet de ronronner, cela sert à cela. Humain encore un effort, ça va venir...

- Chantal Vebert (Charny 77)

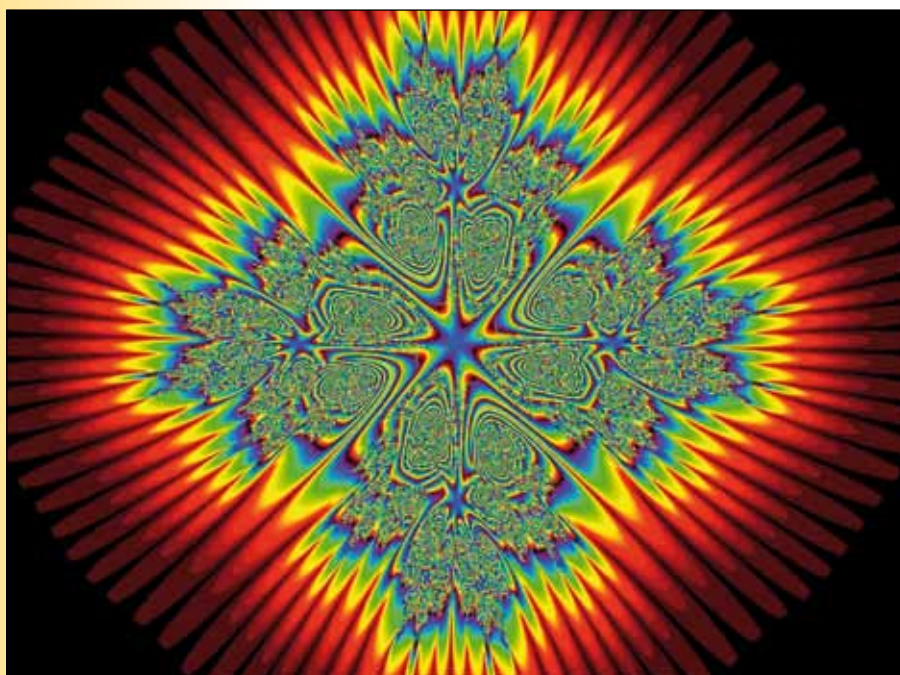
Mal de dos, insomnie, solitude, dépression, stress, recherche de sensations fortes, ouvrir ses chakras, faire monter sa kundalini, mal être global, s'assouplir, rester jeune, mieux se concentrer : propos recueillis « sur le tapis » en 22 ans d'enseignement. Du plus banal au plus inattendu les motifs de pratique sont multiples et variés. On se doit d'arriver au yoga avec une bonne raison ! Et si c'était tout à la fois... Faire du bien au corps tout en le découvrant dans les postures. Faire circuler l'énergie vitale grâce aux respirations. Se relaxer - sortir des conditionnements- se libérer des émotions. Développer l'attention, la concentration

Être là dans l'instant présent. Être conscient de la vie. Tout ce parcours permet, lentement et progressivement, de devenir plus sensible, plus intuitif ce qui permet d'appréhender tous les possibles et obstacles avec discernement et bienveillance.

Le yoga est loin, très loin des recettes toutes faites. Son approche est à la fois simple et extrêmement complexe. Chacun pratique, ressent, perçoit différemment et à son rythme. Le yoga ça sert à quoi ? « Servir » l'être humain en l'aidant à retrouver en lui l'essentiel sa nature profonde.

- Stéphane Ayrault (Fontainebleau)

Avant toute chose, de quel Yoga parlons nous ? Du Hatha Yoga communément répandu en occident, faisant référence à l'approche posturale du Yoga ou de la Grande Voie du Yoga que Krishna décrit à merveille dans la Bhagavat Gita, sublimement repris par Ramana Mahars-hri : Raja Yoga (Yoga Royal), Jnana Yoga (Yoga de la Connaissance), Karma Yoga (Yoga de l'action ou du service), Bhakti Yoga (Yoga de la Dévotion).



Le Yoga sert à réaliser la pleine conscience de l'être humain, à travers l'union et l'harmonisation des 7 niveaux d'existence : le corps physique, le souffle, le mental (dans le sens «manas» en sanskrit), l'intellect

(Buddhi), la mémoire (Chitta), l'ego (Ahankara) et le Soi (Swa). Comme le dit Sri Sri Ravi Shankar : «Tout le but du yoga est d'être uni en soi-même, d'amener l'intégrité intérieure, de vous rendre entier. Le yoga

vous rend entier.».

De mon expérience, lorsque le Yoga se produit de lui-même à travers nous, la Vie devient une Célébration. Le voyage de la tête au Coeur vient alors de commencer.

L'ambiance du silence

Je me situe dans l'espace
Cherchant à m'intérioriser
Mais du silence nulle trace
Dans ce mental fort encombré.

Comment retrouver le silence,
Se concentrer et méditer?
Ce monde interne, agité,
N'en favorise pas l'ambiance

De vivre ainsi cela disperse.
Etre attentif, c'est trop d'effort
Alors voyons si à l'inverse,
Il n'y a pas meilleur support.

Commençons par bien nous
détendre,
Relâcher est fondamental.
Plutôt que forcer le mental,
Soyons patient, sachons attendre.

Assis bien droit, on se redresse,
Tout en douceur et fermeté.
Avec discipline et sagesse,
Sans peur et en toute clarté.

Le souffle glisse, s'harmonise,
Et peu à peu se ralentit.
La dispersion se neutralise
Et l'attention se raffermie.

Tout comme un arbre qu'on élague,
Tout comme un doux vent
caressant,
L'esprit se calme de ses vagues,
Se stabilise lentement.

Aisément le jeu se précise,
On focalise sur un point.
Les sens subtils se mobilisent
Vers l'unité que l'on rejoint.

Sans y penser et sans forçage,
L'attention, la concentration
M'aide à franchir ce beau passage
Qui m'ouvre à la Méditation.

Surgit soudain une présence,
Tout l'Univers y respandit.
J'y suis plongé, épanoui
Dans la douceur d'un grand silence.

Pierre LOSA

(juillet 1992-octobre 2013)

Les anciens numéros d'infos-yoga



Pour compléter votre collection commandez les précédents numéros d'InfosYoga Les numéros 1 à 33 sont épuisés.

1 numéro = 6 € (port compris)

bulletin à découper ou recopier et à envoyer avec le règlement
(chèque à l'ordre d'Infos Yoga) à Infos Yoga, La Haute Jambière 35320 Lalleu

Vous pouvez également commander les anciens numéros par internet
avec votre carte bancaire sur <http://www.infosyoga.info>

Je commande le(s) numéro(s) : ☐ 34 ☐ 35 ☐ 36 ☐ 37 ☐ 38 ☐ 39 ☐ 40 ☐ 41
☐ 42 ☐ 43 ☐ 44 ☐ 45 ☐ 46 ☐ 47 ☐ 48 ☐ 49 ☐ 50 ☐ 51 ☐ 52 ☐ 53 ☐ 54
☐ 55 ☐ 56 ☐ 57 ☐ 58 ☐ 59 ☐ 60 ☐ 61 ☐ 62 ☐ 63 ☐ 64 ☐ 65 ☐ 66 ☐ 67
☐ 68 ☐ 69 ☐ 70 ☐ 71 ☐ 72 ☐ 73 ☐ 74 ☐ 75 ☐ 76 ☐ 77 ☐ 78 ☐ 79 ☐ 80
☐ 81 ☐ 82 ☐ 83 ☐ 84 ☐ 85 ☐ 86 ☐ 87 ☐ 88 ☐ 89 ☐ 90 ☐ 91 ☐ 92 ☐ 93
☐ 94 (6 €x =)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél : Mail :



Petites yoginis ...



Bonjour chère Marie-José et cher Mathieu ...

Nous sommes les petites yoginis de Lily et nous avons fait un ultra super méga génial DVD sur le yoga qui, nous l'espérons, plaira à tout le monde.

Pour tout vous dire, comme notre prof de yoga Lily parraine des enfants orphelins en Inde, on a eu l'idée de faire un DVD pour les aider. Ce DVD s'appelle «La Fée bonheur».

Nous en avons imaginé l'histoire afin de dévoiler aux enfants et aux personnes intéressées presque toutes les techniques et secrets du yoga de notre association «Anumati Sérénité par le yoga» (postures, respirations, relaxations, yoga nidra).

Cette année, dans le groupe de yoga, il y a Mélodie, Emma, Léana, Valentine, Victoria, Inès, Vilté, peut-être bientôt Lucile. Anna, par contre, a déménagé. Nous continuons à bosser dur tout en nous éclatant quand même pour terminer le DVD et

faire sa pub. Nous sommes très contentes qu'«Infos yoga» accepte de publier gratuitement notre article et nous vous remercions de tout notre coeur pour votre aide.

Si vos lecteurs sont intéressés par cet ultra magnifique DVD ils peuvent dès maintenant le réserver en nous contactant par cet email : yoga.anumati@free.fr ou écrire à cette adresse :

54, av Reberteau 60260 Lamorlaye.

Il sera vendu à peu près 10 € et tous les bénéfices iront à l'association «**Enfants de l'Univers**» **7, allée du Disco-boule 14000 Caen.**

Pour terminer, on aimerait vous dire ce qu'est pour nous le yoga.

• Anna 9 ans •

«Le yoga pour moi c'est des histoires de fées, de lutins, de gentillesse et d'humour... Moi j'adore le yoga car je trouve qu'il y a : gentillesse, relaxation, savoir aimer, penser aux autres, savoir sa confiance, l'amitié, la joie!!!! + le coeur!! J'aime venir aux cours pour voir mes amies, pour apprendre des choses en s'amusant sur le yoga. Apprendre, voir les pays, la terre. J'adore fêter mon anniversaire ou celui des autres.»

• Valentine 8 ans •

«Le yoga c'est un moment calme pour se reposer, s'amuser avec ses amies, se détendre, apprendre à écouter son coeur, apprendre le langage de la nature, apprendre à écouter la nature, avoir les pieds comme les racines d'un arbre, apprendre à ne pas polluer, à respecter la nature, à ne pas faire de mal. Un moment paisible et joyeux. J'aime apprendre plein de choses sur le yoga pour aider les autres, aider mes amis quand ils/elles se font mal et pour moi même aussi. M'occuper de la nature, des animaux ... aider la nature et les autres ... Enfin bref plein de choses et voilà tout.»

• **Léana 9 ans et demi** •

«Pour moi le yoga c'est comme une énergie qui m'entoure, comme mon «aura». J'aime le yoga. Les gens naissent et renaissent sur toute la terre entière. C'est aussi apprendre en jouant et aider les pauvres (récolter de l'argent). J'aime apprendre, jouer, faire des postures et voir mes copines.»

• **Victoria 9 ans** •

«Pour moi le yoga c'est un moment calme, de repos où on s'amuse bien et où on met nos rêves et on oublie les cauchemars. On apprend aussi Shiva, Parvati et leur fils. C'est un moment que j'aime! Ca me donne confiance en moi et mes propres qualités. On s'amuse et on apprend.»

• **Mélodie 9 ans** •

« Pour moi le yoga c'est d'être entre amies s'amuser et se détendre pour être mieux et découvrir le monde. J'aime venir au cours de yoga pour connaître plus de monde et plus de choses. C'est intéressant et puis de faire une activité qu'on ne rencontre pas souvent c'est toujours bien! ».



• **Inès 9 ans** •

«Le yoga c'est un moment de détente où je m'amuse avec mes amies. Ca m'aide à me sentir bien dans mon corps et je découvre les enfants du monde. Je rigole, me détends, j'apprends des postures. On fait des histoires. j'ai appris un mot en indien.»



• **Vilté 9 ans** •

«Pour moi le yoga c'est respirer, vivre, m'amuser, découvrir mon corps et apprendre à bien respirer. J'aime rester avec mes amies et m'amuser et aussi aider les enfants du monde.»

• **Emma 8 ans** •

«Pour moi le yoga c'est un moment de détente, on s'amuse avec ses amis et j'aime ça!».

Chants de la Terre et du Ciel

Chants sacrés d'Orient et d'Occident

Textes traditionnels de l'Inde, du Tibet. Chants chrétiens, soufis, hébraïques et araméens

Poumi Lescaut



Concert ce soir à l'institut Karma Ling où se déroulent en ces premiers jours de juillet les rencontres autour du yoga et de la voie du Bouddha. Une voix s'élève, un chant accompagné d'un geste de la main, ce geste des chanteuses arabo-musulmanes, qui fait monter l'ardeur et la passion de la terre vers le ciel. De sa seule voix qui émane des profondeurs de l'être et fait jaillir les émotions, Poumi Lescaut fait soudain naître l'Orient en ce lieu où l'on peut entendre la parole du monde. Une flûte, celle de Stéphane Gallet, des percussions en accompagnement, celles de Bastien Lagatta.

Poumi Lescaut a créé un univers poétique aux confins des diverses traditions sacrées. Une liturgie universelle qui mêle l'hébreu, l'araméen. Elle interprète des chants de la Terre et du Ciel, accompagnée par des virtuoses inspirés.

Ancienne danseuse de la compagnie de Maurice Béjart, elle enchaîne création sur création, voyageant dans le monde entier. L'Orient l'appelle, elle y fait ses premiers périples. De cette confrontation entre l'univers de la danse et celui de l'engagement

spirituel, va naître une quête personnelle et artistique. Tout en étudiant le sitar, le chant indien, le chant karnatique et différentes techniques vocales, elle suit les enseignements philosophiques de ses maîtres. Au fil de ses seize voyages en Inde et de ses séjours dans le désert du Sahara, Poumi Lescaut bâtit tout un univers artistique original (basé sur des répertoires de chants indiens, tibétains, chrétiens, hébraïques et soufis) que de grands musiciens viennent enrichir. Outre son fidèle complice Didier Malherbe, de magnifiques virtuoses ont croisé - ou croisent encore - son chemin : Guy Skornik, Anello Capuano, Henri Agnel, Shamal Maitra, Gilles Andrieux, Bastien Lagatta, Bruno Caillat...

En perpétuelle invention, Poumi Lescaut et ses comparses créent des paysages musicaux où l'Orient se mêle à la Méditerranée.

Loin d'être une mosaïque ethnique de rituels divers, le résultat de cette belle alchimie musicale est étonnant : la voix grave de Poumi, absolument hors norme, se fond dans des instrumentations subtiles et efficaces. Elle prend racine dans les traditions spirituelles pour les ré-interpréter musicalement. La musique de Poumi Lescaut est à l'image de sa vie : passée de la danse contemporaine aux chemins de l'Orient, elle puise sa force auprès de ses maîtres.

Fondé sur des textes sacrés issus des grandes traditions, le répertoire de Poumi Lescaut peut soit en présenter un florilège, soit se centrer sur une tradition particulière (chants de l'Inde, chants tibétains, chrétiens ou soufis).

Infos-Yoga



Pour faire appel à Poumi Lescaut et ses musiciens dans le cadre de journées, rencontres, congrès, festival...

Contacter : Association le Char du Soleil.

Direction artistique : Poumi Lescaut

Site : www.poumi.com e.mail : poumi.l@poumi.com

Tél : 01 45 82 08 70



Le Collège National de Yoga organise pour ses dix ans des Rencontres Exceptionnelles de Yoga qui auront lieu dans un bel espace lumineux à la Ménagerie de Verre, à Paris, les 17, 18 et 19 janvier 2014 autour du thème « L'amour dans la voie spirituelle ». Ouvertes à tous, ces Rencontres sont organisées bénévolement, par conviction spirituelle.

Conférenciers de renom et enseignants de yoga vous proposent d'approfondir réflexions et pratiques autour du thème universel, intemporel et fondamental de « l'amour dans la voie spirituelle », véritable essence de notre nature humaine. Différents points de vue seront développés par : Bernard Besret, Michel Cazenave, Yolande Deswarte, Michel Doffe, Gabriel Hagai, Martine Le Chenic, Edih Lombardi, Alain Plaignaud, Colette Poggi, Olivier Raurich, Soeur Sylvie Robert, Khaled Roumo, Evelyne Sanier-Torre, Bertrand Vergely et Jean-Marie Vigoureux.

Informations complémentaires et inscriptions :

Site: <http://collegeyoga.fr>

evelyne.sanier-torre@collegeyoga.fr

Tel: 06 03 18 04 80

Tel: 01 34 14 48 23

Le Collège National de Yoga est heureux d'offrir un tarif préférentiel à tout lecteur de Infos Yoga s'inscrivant à ces Rencontres; Il suffit d'ajouter sur la fiche d'inscription : Offre Infos Yoga pour bénéficier du tarif préférentiel de 240 euros au lieu de 270 euros.

Retraite d'hiver

Au coeur du silence...

- **Relaxation,**
- **yoga nidra,**
- **méditation**

Samedi 8 et Dimanche 9 Février 2014
À l'institut Karma Ling (Savoie)

Entrer dans l'intériorité...

Avant le renouveau du printemps, enveloppés de silence, dans une ancienne chartreuse au flanc de la montagne, un moment de répit, dans l'écoute et la présence.

Animé par Nathalie Albérola

de la Fédération Française des Écoles de Yoga

<http://www.atelier-du-yoga.fr/>



STAGE DE YOGA - ETE 2014

Entre mer et forêt dans le Golfe du Morbihan

Du 6 au 11 juillet 2014

Honorer la Vie

Pratique Posturale, Pranayama, Yoga Nidra, Méditation

Béatrice Berthelot & Véronique Hardy

Enseignantes diplômées de la FNEY

Infos et Contact : Shanti Yoga

Béatrice & Véronique

06 30 22 24 58 ou 06 87 74 11 59

berthelot.beatrice@wanadoo.fr ou vero-gaetan@orange.fr

Programme du stage disponible sur page web

<http://www.rennes-yoga.net/stages/>

LE CORPS, LE SON, LA VOIX

2^{ème} édition

Samedi 22 mars 2014
à l'Espace du Parc

Vichy fête le Yoga

Informations & réservations sur
www.vichyoga.fr

6 Ateliers
accessibles à tous !

Soirée spectacle
Souvenirs enchantés

Yoga & Pancha Association





Le corps du yogin, espace vivant, espace cosmique

par Colette Poggi

La notion de corps impliquée dans le yoga peut nous surprendre, elle diffère de celle, limitée au corps physique, que notre culture occidentale véhicule habituellement. Mais à quoi bon explorer ces étranges « manières de voir », si éloignées dans l'espace et le temps? Précisément parce qu'elles nous entraînent dans un univers autre, aux intuitions fécondes. Se mettre à leur écoute nous introduit dans la prodigieuse richesse des cultures anciennes, nous ouvre ainsi à une part d'humanité souvent oubliée mais cependant infiniment précieuse pour mieux comprendre notre rôle dans l'univers.

Vers un autre modèle du corps

Plus particulièrement pour les yogin, l'intérêt d'une vision différente du corps réside dans les transformations insensibles qu'une nouvelle perception peut induire dans sa présence au monde. La manière d'aborder la vie ne dépend-elle pas en grande partie des représentations que nous avons du corps, des modèles de la conscience, de l'univers, de la vie... qui nous habitent, souvent à notre insu? En agissant au cœur de notre vie intérieure, ces notions-clés donnent la tonalité de notre existence, et orientent notre manière de s'aventurer dans l'expérience de la vie.

C'est pour cette raison que les multiples visions du corps développées par les sages, les yogin, et tous les chercheurs d'harmonie en Inde, nous concernent au plus haut point ; elles véhiculent en effet un message capable de renouveler notre approche de la vie car, par-delà les siècles, elles nous parlent de nous-mêmes, au présent, dans un langage imagé, compréhensible pour tous, dépassant les modèles superficiels et mécaniques du corps « organique ».

Ces intuitions furent exprimées (en sanskrit essentiellement) dans le cadre de nombreuses lignées, grâce à des yogin soucieux de transmettre leurs approches de la vie, ainsi que des techniques de libération, afin de lui donner toute sa plénitude. Ces visions nous apparaissent étonnamment actuelles, dans la mesure où, non seulement, elles posent des questions profondément humaines, mais présentent maintes convergences avec les plus récentes avancées scientifiques, en neurosciences par exemple, concernant la structure ultime, vibratoire, du réel, ou l'interconnexion au cœur des phénomènes.

Creuset des énergies cosmiques et divines, pour un être de passage

Une telle pertinence ne peut nous laisser indifférents, car cette compréhension du vivant dans sa complexité apporte du sens à notre maison-corps, et notre présence au monde s'en trouve plus centrée et ouverte à la fois. Être mieux ajusté à soi, en soi, rend possible l'éclosion d'un climat de créativité et d'accord avec la vie englobant le corps-souffle-conscience et le monde. Voie d'accomplissement, d'épanouissement et de détachement, tels sont les aspects complémentaires que vise le yoga, plaçant l'espace du corps au cœur de ses pratiques et de ses doctrines.

Conçu comme un vaisseau de vie, le corps est célébré à la manière d'un sanctuaire microcosmique, creuset des énergies cosmiques et divines ; mais l'un comme l'autre, la vie et le corps ne sont pas vénérés pour eux-mêmes, car ils ne sont de l'ordre ni de la possession ni du définitif. L'être vivant est par nature un être de passage

un hôte (*atithi*) au double sens du terme : il est une structure qui peut recevoir la vie, la conscience, le souffle et il est reçu dans la grande Vie de ce monde, tel un passant !

Comprendre la nature véritable de cette architecture microcosmique constitue pour le yogin un chemin de libération, cela seul lui permettra de mettre en œuvre la jonction (yoga) fondamentale, de sa vie individuelle à la Vie universelle.

Cette brève approche du corps dans la pensée indienne sera abordée à travers trois aspects essentiels, et illustrée par trois représentations empruntées à l'iconographie et à la statuaire indienne.

- Le corps, tissage de souffle-rivières (*nâdī*) en résonance avec la représentation du corps subtil, irrigué par les vaisseaux véhiculant le *prâna*.
- Le corps, espace rayonnant, mandala de la danse des énergies, symbolisé par Shiva-Natarâja, le danseur cosmique, déployant la quintuple activité.
- Le corps, arborescence infinie et lumineuse suggérée par le Bouddha de Sarnath (de style Gupta).

Le corps, tissage de souffle-rivières (*nâdī*)

*« Comme une feuille irriguée par les filaments de ses nervures, notre corps est tissé de fins vaisseaux dans lesquels circule le prâna à l'état subtil. Dans ce réseau se forment des roues (*cakra*) où prennent place les transformations de l'énergie. »*

Svacchanda Tantra

Le corps, cascade étagée de prâna

L'aspect le plus frappant de l'approche du corps en Inde se résume en deux mots : flux et trame. Ces concepts imagés véhiculent l'intuition-sensation d'un corps plus profond que le corps de chair : cette dimension sous-jacente au corps physique (*sthûla-sarîra*), nommée corps subtil (*sûkshma-sarîra*) forme une structure harmonieuse de canaux vibratoires où ruisselle le *prâna* (souffle de Vie cosmique).

Un invisible ensemble de flux, tissé d'énergie et de conscience, circulant à travers ce réseau de 72 000 *nâdī*, ou veines subtiles, en un mouvement incessant, telle est la perception que le yogin a de son propre corps. Il arrive parfois que ce réseau d'irrigation de souffle-énergie connaisse ici et là des blocages provoquant l'ankylose, le sentiment d'isolement, la dispersion mentale, etc., et de là une sensation d'incomplétude et de finitude. Le corps est alors évoqué comme « masse de tensions », d'ignorance, de mal-être ; et l'âme individuelle (*jīvâtma*) se perçoit dès lors comme prisonnière d'une cage... fictive.



Le corps subtil et les vaisseaux de souffle.

.../Le rôle de cet imaginaire du corps tissé de flux est d'attirer l'attention sur la dynamique inter-connective qui préside à la vie, et de remédier aux ruptures, aux coagulations, aux inerties. Il s'agit également de se mettre à l'écoute du ruissellement harmonieux qui s'écoule dans les *nâdî* ce terme dérive du verbe NAD, résonner, vibrer). Cette écoute n'est pas d'ordre acoustique, elle révèle le chant inaudible du silence qui vibre de manière ininterrompue à la source de la vie.

Sushumnâ, axe médian, du corps subtil...

Il faut se souvenir du rôle du prâna dans l'univers pour prendre conscience de la puissance de cette image : le souffle vivifie, anime, coordonne, met en relation toutes choses et dans l'univers et dans le corps. Le yogin est ainsi amené à concevoir son corps comme une trame ondoyante, tissée de vibrations de diverses densités où circulent les influx cosmiques. Les diverses pratiques relatives aux postures, au souffle, à la concentration, etc. visent la remémoration et « réparation » de ce maillage incluant toutes les cellules sans exception.

Le yogin sculpte son espace intérieur sur fond de silence, métamorphosant l'inertie d'un souffle coagulé en ruissellement de joie. Se posant dans l'axe médian du corps subtil, la sushumnâ, il se découvre comme espace vivant, centré, apaisé, heureux ; ces divers termes correspondent au mot sanskrit sukha, qui décomposé signifie su- bien kha centré, ou heureux. La perception intérieure de l'énergie du prâna apporte un sentiment d'unité, d'harmonie vivante.

... architecture mémorielle, tissée dans la trame vibratoire de la création cosmique

Si l'on observe le schéma des *nâdî* (cf. image 1), on observe ainsi un axe central qui a été mis en correspondance avec l'axe du monde, le mont Meru [prononcé Merou], comme l'évoque le passage suivant de la Shiva-Samhitâ.

*« Dans le corps se dresse le Mont Méru
Entouré par les sept continents
Les rivières, les mers, les montagnes, les plaines...
Les prophètes, les moines, les lieux de pèlerinage,
Les étoiles sont là, les planètes
Le soleil et la lune.
Là se trouvent aussi les deux puissances cosmiques
de création et de dissolution
Tous les éléments, la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther
Oui, en vérité ici, dans ton corps, toutes choses sont encloses,
qui existent en ces trois mondes.
Celui seul qui sait cela est un vrai yogin. »*

Shiva-Samhitâ II

Ainsi le corps exercé par le *yogin* ne correspond en aucune façon à un corps-machine, mais bien plutôt à un hologramme vivant, sensible, ouvert car interagissant avec le monde et les êtres qui le peuplent, suscitant en lui-même des créations diverses (pensées, mémoires, imaginations, impressions...) qui demeurent comme engrammées dans ces rivières de souffle. On nomme *vâsanâ*, « vestiges » les empreintes résiduelles qui subsistent à l'état non-conscient dans le corps subtil.

La vertu première de cette représentation du corps tissé de souffle-rivières, est de susciter le sentiment de sa vie propre comme un espace non-clos, unifié, au diapason de l'univers, animé d'un mouvement interne reliant toutes les instances de l'être. Si la mul-

tiplicité des rythmes et des formes est intérieurement ressaisie dans l'unité, le corps-souffle-conscience peut offrir une halte, au sein même de l'océan tumultueux du devenir, le *samsâra*. Dans le cas contraire, la souffrance prévaut, comme l'expriment de façon poignante ces deux versets de Charles Juliet :

*« Quand l'être est scindé, il crie, il se traîne, gâchis, grisaille.
Quand il est un, il jaillit dans la lumière. »*

Charles Juliet, Affûts 1990.

L'espace intérieur, tissé de souffle-rivières, conduit à une vision du corps plus unifiée et vivante. Elle est le préalable à la conception du corps déployant sa danse des énergies dans l'espace du monde. Des théories de l'espace dans le corps, à celles du corps dans l'espace, on note une évidente continuité qui correspond de toute évidence à l'expérience des yogin.

Le corps dansé, espace rayonnant des énergies universelles

« En lui (Shiva) sont tissés le ciel et la terre, l'espace intermédiaire, la pensée, le souffle... »

Shivayogaratra

Cette statue du XI^{ème} siècle (cf. image 2), représentant Shiva-Natarâja, le danseur cosmique, dévoile une conception du corps où la vibration et le rythme jouent un rôle primordial. Ici, le corps du danseur déploie son activité sous l'effet d'une surabondance de plénitude faite de conscience-énergie, telle est la vision originale des philosophes du Cachemire médiéval dont le plus connu est le grand mystique et esthéticien Abhinavagupta (X-XI^{èmes}). Nombreuses sont les cosmogonies nées dans les multiples cultures du monde ; les *tântrika* cachemiriens ont quant à eux imaginé un dieu qui danse l'univers, à l'intérieur de la trame lumineuse de sa Conscience infinie. Les espaces intersidéraux se déploieraient selon cette école sur fond de Conscience divine, comprise comme Lumière-Energie par delà le temps et l'espace, dotée d'efficience illimitée.

L'espace, comme chemin ouvert, sillage de lumière

La notion d'espace lumineux est fondamentale dans l'imaginaire indien ; on la trouve dès les *Veda*, associée à l'acte d'« ouvrir » l'espace nécessaire à la vie, un acte que les dieux accomplissent au moyen du Souffle. Selon le *Shatapatha-Brâhmana* I.4, 1, 21-23 « alors que le ciel et la terre étaient contigus, les dieux désirèrent plus d'espace, ils respirèrent à travers les trois mondes en prononçant les trois syllabes *vî-ta-ye* ». Ce terme est le datif de *vîti*, terme sanskrit ici au datif, signifiant « en vue de la réjouissance ». C'est alors qu'apparaît un chemin de lumière.



Espace rime avec joie, étroitesse avec malaise.

L'expérience heureuse (*sukha*) du corps dans l'espace, comme celle de l'espace dans le corps, est associée à la mise au large, contraire de l'étréité, liée à l'angoisse (dérivant d'*angusta* (latin) « étroit »). La danse de Shiva Natarāja est elle-même un antidote de l'espace étriqué, figé, clos. En accord avec ce sentiment du libre espace éprouvé par les êtres libérés, le poète Rainer Maria Rilke a évoqué de manière inoubliable dans les *Elégies de Duino* « l'Ouvert » comme dimension de pure créativité, d'énergie pure et infinie. Il déplore l'impuissance de l'homme, trop encombré par « le monde », à vivre hors des limites étroites de ses représentations :

« De tous ses yeux la créature voit l'Ouvert (...) lorsqu'elle avance, elle avance dans l'Eternité, comme coulent les sources. Mais nous, jamais, pas un seul jour, nous n'avons devant nous le pur espace, dans lequel les fleurs infiniment s'épanouissent. Toujours c'est le monde et jamais ce qui n'est nulle part et que rien ne limite : le pur, l'insurveillé, que l'on respire, que l'on sait infini et ne convoite pas. »

Pour laisser s'épanouir la vie enclose en lui, le corps-souffle-conscience doit pouvoir laisser danser spontanément les énergies de l'univers présentes en lui. Comme le taoïsme, le Shivaïsme cachemirien considère cette capacité, signe de liberté, comme ultime accomplissement de l'existence.

La danse de Shiva, symbole de la quintuple activité

La danse de Shiva est associée, dans le Shivaïsme non-dualiste du Cachemire, non seulement à la triade d'énergies création-conservation-dissolution, mais à la quintuple activité intégrant cette triade classique, et à laquelle se rajoutent les puissances de voilement et de dévoilement.

Une symbolique des gestes et postures est traditionnellement associée à ces cinq énergies :

- La création est suggérée par le *damaru* (petit tambour) tenu par la main droite.
- La conservation est associée à l'*abhayamudrā* : geste de la non-crainte exprimé par la seconde main droite.
- La dissolution et la régénération sont symbolisées par la flamme qui danse dans la main gauche.
- Le voilement est représenté par *Apasmāra*, le démon de l'Oubli (ou de l'ignorance de sa véritable nature), sous la forme d'un démon nain terrassé par le pied droit de Shiva.
- Le dévoilement correspond à l'envol du pied gauche vers la droite, comme s'il montrait le chemin du ciel.

Ces cinq actions cosmiques accomplies par Shiva, compris comme la Conscience cosmique, ne sont pas chronologiques mais simultanées. Elles ne sont pas personnelles mais universelles et prennent place à tout instant de l'existence humaine. Le corps-souffle-conscience n'est-il pas un espace symphonique où coïncide une multitude de rythmes (cellulaire, sanguin, respiratoire, céré-

bral...)? Tous apparaissent, se maintiennent puis disparaissent sur fond d'un silence primordial, spacieux et riche d'infinies potentialités. Le *yogin* se met à leur écoute. Il prend conscience que tout danse et frémit dans l'univers, à l'image de Shiva Natarāja. Sans assimiler science et mythologie, il n'est pas impossible de percevoir, à dix siècles d'intervalle, des consonances entre certaines intuitions indiennes et des hypothèses scientifiques contemporaines, comme le suggère la théorie de l'hyperspace, par exemple.

« Selon la théorie de l'hyperspace, la matière serait faite de vibrations apparaissant dans le temps et l'espace. Il en découle cette fascinante possibilité que toute chose autour de nous, depuis les arbres et les montagnes jusqu'aux étoiles mêmes, ne soient que vibrations dans l'hyperspace ».

Hyperspace, a Scientific Odyssey through the tenth Dimension, Michio Kaku, Oxford University Press, 1995.

On peut ainsi déceler dans l'image du danseur cosmique tissant les rythmes variés au sein de l'espace ouvert et libre, une métaphore du *yogin* vivant la plénitude de ses énergies, et participant ainsi à la danse cosmique de manière créative et spontanée. Dans cette approche le corps n'est pas perçu comme un obstacle, mais comme un instrument de réalisation porté à son achèvement grâce à la conscience-énergie.

Le corps d'éveil, arborescence infinie et lumineuse

« Immobilité du cœur dans la pure intériorité, qui se fonde sur la vigilance et l'énergie, mettant ainsi au diapason avec l'universel. »

Asanga (IV^{ème} s.)

Le Bouddha de Sarnath (cf image 3), proche de Bénarès, datant des environs de 475 est assis en lotus (*padmāsana*) et forme avec ses deux mains le geste de l'enseignement ou de la mise en mouvement de la Roue du dharma (*dharmacakra-mudrā*). Tous les éléments (végétaux, posturaux, symboliques) suggèrent une dynamique subtile, spiralée, qui entraîne le regard du contemplateur dans un courant ascensionnel.

Cette œuvre nous initie à une compréhension très élevée de la nature du corps et de la vie. L'approche symbolique de cet ensemble nécessiterait une longue étude, mais disons simplement que nous sommes invités à contempler dans cette œuvre le ciel sur la terre, l'union parachevée de l'homme et de l'infini, portant la vie à son plus haut degré.

L'enracinement et l'élan, l'axe médian et son rayonnement, les triangles suggérés par les lignes de force : tout concourt à créer une impression d'espace ouvert et unifié où les contrastes, les dynamiques diverses exprimées par les lignes, renforcent l'harmonie. Telle est précisément la finalité des diagrammes symboliques, tels le *mandala* ou *yantra*. Les mots et les phrases possèdent ces mêmes qualités.

Voici pour exemple un extrait du *Lankāvatara-sūtra*, évoquant les énergies qui irradiant du corps de Bouddha à la manière d'un mandala :

« Il fait rayonner son cœur bienveillant, épanoui, profond, dans une ou plusieurs directions. »

Quant au *Dbigha Nikāya*, texte fort ancien rapportant les paroles du Bouddha, il décrit l'éveillé plongé dans une absorption profonde (*samādhi*) dont le corps est devenu tel un étang profond, /...





source souterraine. » « Il inonde tout son être de ce bonheur dépouillé, fait de joie, dont la plénitude est pareille aux couleurs variées, tout entier en l'eau. »

Digha Nikâya

Le Bouddha de Sarnath témoigne d'un état où mouvement et repos, plein et vide, intérieur et extérieur, samsâra et nirvâna sont égalisés. L'espace de son corps, qui semble tissé de la lumière bienfaisante de sa compassion, karunâ, intègre le monde. Le buddha-yogin puise dans l'énergie pure. A travers ce corps perçu comme un champ d'éveil, il semble écouter intensément, dans une détente parfaite, la vibration de la sève de Vie qui irrigue son corps-souffle-conscience.

* * *

Ces trois représentations du corps, mises en perspective avec les textes correspondants, peuvent offrir de véritables enseignements à tous ceux qui cheminent dans les diverses voies du yoga. Elles dévoilent une approche du corps profonde, subtile et généreuse, fondée sur l'expérience et visant la transformation de soi. Toujours à portée de perception, ce vaisseau de vie est considéré en Inde comme un champ idéal d'exploration, doté de conscience et d'énergie, capable de dévoiler en son essence le mystère de la vie décliné en ses dimensions physique, psychique et spirituelle, individuelles et universelles.

Ce corps qui sans cesse se transforme, constitue une part essentielle de nous-mêmes. Certes on met des années à devenir soi-même. Mais loin d'être un obstacle, il peut, selon certains maîtres, être un bon compagnon, voire un maître, pour nous conduire à un plus haut degré de vie et de conscience. La nature fluide du corps subtil, tissé de souffle-rivières, ne le prédispose-t-il pas à devenir l'espace d'un passage, d'une traversée, qui sait, un jour définitive, du samsâra ?

Considérée du point de vue de l'histoire des idées, l'approche du corps élaborée en Inde depuis les temps védiques constitue sans conteste un apport essentiel à l'humanité ; mais cela va plus loin pour les *yogin* car de telles approches ont pour but de transformer la représentation et le vécu de leur univers intérieur, améliorant ainsi le rapport à soi-même, à autrui et au monde.

.../ alimenté par une source intérieure conférant la plénitude.

« Ce bonheur accompagné de joie, né du samâdhi, inonde alors tout son être, tel un étang profond où l'eau jaillirait d'une

Chat yogi toulousain

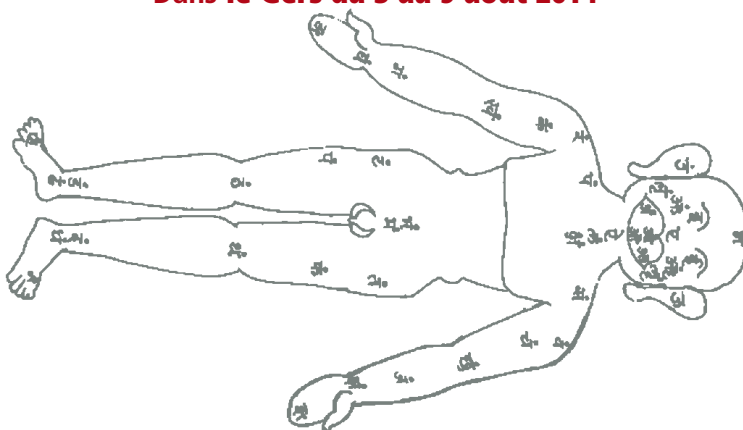


Formation de professeurs de yoga nidra avec Mathieu

Apprendre, comprendre, créer et transmettre

Formation sur 5 jours

• Dans le Gers du 3 au 9 août 2014



inscriptions ouvertes

ecoleym@orange.fr • 02 99 43 17 90

Informations sur : infosyoga.info

चक्र लुपेरा Accessoires pour le Yoga



Rens: 0164 79 99 58

www.chin-mudra.com

Demandez notre catalogue association par
Tél: 0164799958 - Fax: 0164395283

Stages en 2014 avec Maurice Daubard

Dates des stages hiver 2014

- du 16 février au 23 février
- du 23 février au 02 mars
- du 02 mars au 09 mars
- du 09 mars au 16 mars

Week end prolongés : Pâques, Ascension, Pentecôte.

Rens : Maurice Daubard

CENTRE INTERNATIONAL DE YOGA ET TOUMO- LE
PIROLIN • 03160 ST-AUBIN-LE-MONIAL- FRANCE

tél : 04 70 67 02 16 • Fiche d'inscription sur

<http://www.mauricedaubard.com/italiefichinsc.htm>



Les mélodies d'un écho

Notes de la grotte

(Extrait)

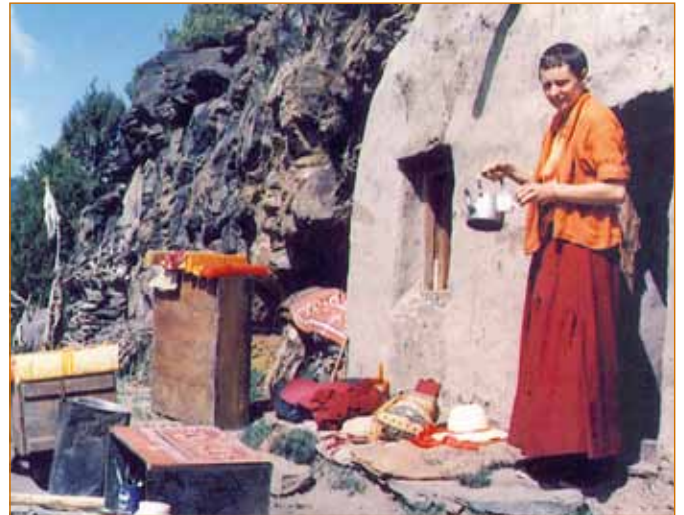
Jacques Vigne

Je suis redescendu hier soir d'une semaine de retraite dans une grotte à 4300m d'altitude, en vue d'un pic à 6000m dans le massif au centre de la région du Lahaul, en Inde, sur la route du Ladakh et au sud-ouest du Tibet. C'est dans cette grotte qu'une anglaise, Tenzin Palmo, est venue pendant onze ans, y compris deux ans et demi de retraite stricte, également durant l'hiver où toute communication avec l'extérieur est coupée. Son expérience a été décrite dans ses dialogues avec Vicki Mackenzie publiés sous le titre *Un ermitage dans la neige*¹. Nous avons eu la chance de rencontrer *Jetsunma*, comme on l'appelle maintenant (Mère Yogini ; *jetsun* est aussi le titre du grand yogui tibétain Milarepa) en mars et avril avec les deux groupes successifs que nous avons organisés avec le thème *Sur les pas du Bouddha*. Elle nous a reçus très gentiment dans son nouveau monastère près de Dharamshala où elle éduque 70 jeunes nonnes de culture bouddhiste himalayenne. Leur but est de devenir yoginis selon la vieille tradition du Tibet, qui avait de grandes pratiquantes femmes.

Quand la neige entoure la grotte pendant au moins six mois de l'année, on ne peut pas même descendre au village au fond de la vallée ou au petit monastère bouddhiste tibétain de Tayul à flanc de pente à 3700m d'altitude. C'est dans cette *gompa* que Tenzin Palmo a passé six ans avant de monter en solitude au sens propre du terme, c'est-à-dire à la grotte. C'est dans un village à 20 km par la route de Keylong, la petite capitale du Lahoul au-dessus de laquelle est la grotte, que Padmasambhava a fait retraite avant d'aller répandre le bouddhisme au Tibet au VIII^e siècle à l'invitation de Sanghrakshita, et de fonder le monastère de Samyé à l'est de Lhassa. Les historiens retrouvent dans ses biographies le nom de Gandhalaya, la « Demeure du parfum », un nom que les tibétains utilisaient pour désigner Bodhgaya et Saranath. Ainsi, ce lieu est considéré par eux comme un nouveau Bodhgaya en région himalayenne. Ils aiment tellement Padmasambhava qu'ils l'appellent souvent seulement *Guru Rimpoché*, le 'précieux gourou'. La déformation actuelle du nom en a fait *Gondla*. Cet endroit de pèlerinage se trouve en fait à vol d'oiseau à seulement 5 ou 6 km de la grotte de Tenzin Palmo, mais la route fait un grand détour par les vallées pour y arriver.

En été, la vie est simple à la grotte, surtout quand on a un peu l'habitude du camping et de la randonnée comme c'est mon cas. On fait la cuisine au feu de bois, on est en fait à la lisière supérieure des forêts et donc on n'a pas à aller chercher loin pour trouver du combustible. La grotte garde bien la chaleur de la journée pendant la nuit. Cependant, s'il y a des précipitations, c'est directement de la neige qui tombe à cette altitude, et j'ai eu trois chutes de neige en une semaine durant cette période qui est pourtant la plus chaude de l'année. Le problème est plutôt en hiver où la température peut baisser jusqu'à moins 30° et l'accès est coupé. Même en été, l'arrivée par le sentier habituel est franchement dangereux à cause d'ébouillements glissants au possible qui donnent sur le vide et il y a une autre possibilité d'itinéraire à travers la forêt mais sans chemin. Il faut donc un guide, ce dont j'ai pu bénéficier à l'aller.

Une américaine courageuse et qui a l'expérience de la vie monastique, Ani Kalden est maintenant régulièrement dans la grotte.



Cependant, elle a dû retourner pour des questions de visa aux Etats-Unis et ne reviendra qu'en septembre.

Comme un signe de bon augure, je suis arrivé à la grotte la veille de Bouddha Purnima, la grande fête bouddhiste de l'année où l'on célèbre à la fois la naissance, la réalisation et la mort du Tathagata. C'était aussi pour moi le début d'une année en Inde beaucoup plus consacrée à la retraite que ne l'ont été les années précédentes.

La matrice au sein de la masse de pierre

D'habitude, on entend par « être dans l'Himalaya » se promener dans des vallées ou grimper des cols dans la montagne; mais dans une grotte, on est littéralement à l'intérieur de la masse du rocher, comme un bébé dans le sein de sa mère, on attend la naissance.

Au sein de la grotte, la masse tout autour est message, elle nous enseigne l'immobilité absolue; elle est massage aussi, car elle dénoue par sa tranquillité nos tensions internes profondes; elle est massue en plus, en effet, elle écrase notre ego qui voudrait être toujours le plus fort. On est directement relié à cette masse, qui nous met en présence du sacré, il nous y relie par le fait même de son enveloppement infiniment stable. Ainsi, on la considère comme un sacrement, à la manière de la messe des chrétiens. Pour résumer cette intuition en un jeu de mots, on pourrait dire que l'ermite en sa grotte célèbre continuellement « la messe de la masse ».

La pagode aux six toits, plus le septième

Il y a six toits dans notre corps : ils se répondent de façon réflexe, en « isomorphie », comme en miroir. Le premier toit est le palais, avec à l'avant la zone entre les sourcils et le haut des narines. C'est à la fois le toit de la bouche et le plancher du cerveau. Il y a ensuite la base de la bouche et du menton, qui forme un autre toit, ou plancher. Il y a ensuite le toit du thorax, au niveau de la ceinture scapulaire, puis celui de l'abdomen au niveau du diaphragme, puis le «toit» inférieur est représenté par le périnée au niveau du tronc. On peut ajouter à la série la plante du pied de chaque côté. Chaque « toit » a comme poutre faîtière une ou deux symphyses, jonctions osseuses : celle entre les deux os frontaux, puis entre les deux mandibules. Au niveau sternal, la symphyse devient bilatérale

avec l'union des premières côtes de chaque côté en haut du sternum, et des dixièmes paires de côtes en bas du sternum, c'est-à-dire à l'apophyse xiphoïde. Plus bas, on a la symphyse pubienne. Au niveau de la plante du pied on pourrait isoler le point d'intersection de la ligne médiane de la plante et de la ligne postérieure de l'avant-pied comme le noeud énergétique de la zone.

Ces symphyses représentent des points de tension énergétique qu'il faudra savoir détendre régulièrement. Avec le stress, la peur, la colère etc. ils se ferment. Par exemple, être « consterné » signifie étymologiquement « être fermé sur son sternum ». Quand on détend les symphyses, c'est comme si on y installait de l'air, un espace, un vide, et ainsi elles deviennent « diaphyses », le « dia » désignant l'espace qui dans le ressenti se met à séparer les deux branches des symphyses. L'énergie de tension libérée par cette sorte de 'réaction nucléaire de fission' n'en est pas perdue pour autant. On l'expédie vers l'extérieur des cuisses et des genoux. Il s'agit d'une zone régulièrement en faiblesse d'énergie d'après le kunyé, le massage tibétain. La représentation de base est donc celle de toits successifs qui reçoivent la pluie, et on y installe un système écologique astucieux pour recueillir l'eau dans des citernes en bas et sur les côtés.

Il y a beaucoup de rapports entre la plante du pied et le plancher du périnée : n'est-elle pas le vrai plancher du corps debout ? De plus, les deux zones sont très sensibles, elles réagissent aux émotions comme la peur ou le stress, mais aussi au plaisir : ainsi le plancher du pied n'est pas si différent de la « plante du périnée »... En haut, la voûte du crâne représente le toit du cerveau, mais aussi en quelque sorte le plancher du ciel. C'est là que les tibétains d'ailleurs situent le gourou, ou le bodhisattva auquel ils se relient. C'est souvent Vajradhara, qui est aussi étroitement associé au gourou. Cette « plante du pied » ne se lève que dans deux situations : déjà, chaque soir en s'endormant, quand on se représente le gourou qui descend dans le lotus du cœur et y reste protégé pour la nuit, puis au moment de la mort.

En cas de tremblement de terre, certains immeubles mal conçus voient tous leurs étages qui s'effondrent d'un coup, les uns sur les autres, car ils se désolidarisent du cube de soutien extérieur. L'esprit de la méditation des six niveaux est de réussir à déclencher un tel tremblement de terre pour ébranler cette tour d'habitation qu'est notre corps subtil. Il deviendra alors vide de toute tension, et ce sera un grand pas vers l'expérience de la conscience pure.

Sacrum sacré

Le sacrum est la racine de cet arbre de vie qu'est la colonne vertébrale. Il a une forme de triangle, ce qui est un symbole du sacré : la trinité chrétienne est représentée dans les églises classiques par le triangle, on a l'école du Trika, des triades, dans le shivaïsme du cachemire, les deux triangles conjoints du sceau de Salomon, etc. En même temps, le sacrum protège la zone de l'anus dont le vécu est ambivalent. C'est la base de l'énergie qui monte dans le canal central, et en même temps, c'est une source continue de tension et de stress. Quand ceux-ci sont particulièrement forts, on parle en psychologie de caractère sadique-anal. En yoga, on recommande de garder pendant la méditation une légère rétraction et aspiration vers le haut du sphincter anal. On parle d'*ashvinî mudra*, le geste de la jument, *ashvinî*, lorsqu'elle fait ses besoins. Cela donne une base plus solide à l'axe central, et par lui à tout le corps subtil. Dans la tradition de l'Inde, la jument évoque directement le plus grand sacrifice védique, celui des dix juments. Il a donné son nom au ghat, le quai en gradin sur le Gange principal de Bénarès. Ce terme pour sacrifice en sanskrit, *medha*, ressemble fort à *mad-*

hya, milieu. En effet, dans ce rituel, le roi allait se blottir au centre de la roue de la jument sacrifiée. Dans la pratique présente, c'est le contraire, c'est comme si la jument pénétrait à l'intérieur du corps subtil par la porte inférieure de l'axe central. Ce corps subtil correspond symboliquement au roi.

La tension légère du sphincter anal est reflétée en miroir par un rassemblement de l'énergie au sommet de la tête, pour fermer l'orifice supérieur. Le serrement en bas est plus physique, celui en haut plus subtil. Nous sommes ici proches de toute cette branche de l'ostéopathie qui s'intéresse au rapport cranio-sacré. Nous n'avons pas une énergie infinie, et si nous laissons ouvert en hiver le vasistas de la chambre sous les toits et le soupirail de la cave, nous allons perdre beaucoup de chaleur... Il faut donc savoir refermer en haut et en bas l'axe central, en particulier ne pas laisser l'énergie s'échapper sous forme de colère, nous y reviendrons ci-dessous.

Une image simple est celle du bonbon qui serait donc ici vertical, avec le joli papier d'emballage bien torsadé aux extrémités. Cette vigilance aux deux bouts de l'axe central permet d'avoir une bonne « tenue » dans la méditation. Cependant, il ne faut pas non plus que cette contraction légère, mais continue du sphincter anal, aggrave un stress déjà existant à différents niveaux de notre corps. C'est là que nous retrouvons l'importance des six toits, ou planchers, plus le septième. Chaque « plancher » a un centre de tension principal localisé en général à l'avant, avec des rayons, pourrait-on dire, qui s'élargissent vers l'arrière comme une sorte de triangle. C'est là qu'intervient une isomorphie, une analogie de forme fondamentale entre ces planchers et l'ensemble sacrum - sphincter anal. Le travail pratique sera donc déjà de ressentir en succession rapide la détente de l'ensemble sacrum - sphincter anal, puis de l'unité parallèle à chaque niveau, d'abord palais - espace entre les sourcils (qui comprend la narine fermée, sachant que le côté de la fermeture change à peu près toutes les deux heures), puis de l'unité du plancher de la bouche et la base du menton, ensuite celle de la ceinture scapulaire avec la fourche du sternum, celle du diaphragme avec le plexus solaire, celle du plancher du périnée avec la zone génitale, celle de la plus grande partie de la plante du pied avec le point énergétique que nous avons décrit au milieu de la ligne postérieure de l'avant-pied.

La seconde phase du travail sera de maintenir une légère aspiration du sphincter anal, *ashvinî mudra* donc, sans pour autant tendre les « planchers ». Ce n'est pas si facile, nous avons vu, mais avec la pratique, on y arrive. Cette pratique représente le mélange de discipline et d'ouverture qui contribue à une méditation ainsi qu'à une vie équilibrée.

Pour ceux qui aiment les images, nous avons vu celle de la tour dont les étages effondrés par le tremblement de terre sont empilés les uns sur les autres et dont il ne reste que la structure extérieure vide. Dans notre comparaison cependant, le dernier étage et le rez-de-chaussée sont encore là bien solides.

Une variante de l'image du tremblement de terre est d'imaginer un immeuble avec des balcons qui ressortent à l'extérieur. Après le séisme, les balcons se décrochent et tombent alors que l'immeuble reste en place. Ce dernier correspond à l'axe central, alors que les balcons représentent les six niveaux de tension dont nous avons parlé.

Le pilier d'or

On dit dans le shivaïsme du Cachemire que Shiva manifeste le monde à partir de son pilier d'or. Pour l'être humain, il s'agit de l'axe central à partir duquel la créativité trouve sa véritable qualité. Nous allons maintenant nous intéresser plus spécifiquement /...

.../ au fonctionnement de cet axe central. Nous allons utiliser un bon nombre d'images et des propositions d'exercices. Cependant, le conseil d'un Rimpoché jeune, mais déjà expérimenté dans ce domaine par de longues retraites, est intéressant. Il s'agit de Tenzin Wangyal Rimpoché, un disciple de Norbu Namkhai de Naples. Il a écrit comme son maître un livre très intéressant sur le yoga du sommeil et du rêve². Le Rimpoché disait donc simplement que le meilleur moyen pour expérimenter l'axe central, c'était de directement le sentir...

Il est très intéressant, pour comprendre le fonctionnement de cet axe central et du corps subtil, de revenir au langage, en particulier aux expressions familières : quand on est en colère, on dira : « J'en ai par-dessus la tête ! » (En anglais *He sits on my head!*) et de façon plus familière : « Ça me fait chier ! » C'est-à-dire que la substance subtile a une forte tendance à s'échapper par le haut et par le bas de l'axe central. La maîtrise de la colère deviendra alors sur le plan énergétique une question de « continence », d'être capable de rétracter sélectivement le sphincter physique de l'anus, *ashvinî mudrâ*, ainsi que le « sphincter subtil » du sommet de la tête. Une visualisation à ce dernier niveau peut être un anneau de pâte qu'on rassemble avec le bout des doigts pour faire une boule qui obstrue l'orifice supérieur.

Si l'on prend les deux espaces de la tête et de l'abdomen respectivement, on constate une symétrie éclairante, comme entre la pièce d'en haut et la pièce d'en bas : le plafond de celle du haut (le sommet de la tête) doit être serré d'une façon ou d'une autre, tout comme le plancher de la chambre du bas (le sphincter de l'anus). À l'inverse, le plancher de la chambre du haut (les mâchoires) doit être détendu, tout comme le plafond de la chambre du bas (le diaphragme). Après ces quatre pratiques de « planchers et plafonds », la cinquième est la cerise sur le gâteau, et c'est le centre du mandala en quelque sorte : revenir à une respiration complètement *sahajiya*, c'est-à-dire naturelle.

Une autre visualisation pour fermer le sommet de la tête consiste à se représenter le pied du gourou ou des bodhisattvas à ce niveau. On peut encore visualiser deux *vajras* croisés au sommet de la tête. Il s'agit au fond de la croix du signe de multiplication, mais elle a ici un double sens : d'une part, le chemin barré, « on ne monte pas plus haut ! » et d'autre part : L'énergie sera démultipliée dans le corps si l'on réussit à fermer la fente qui laisse passer une fuite d'énergie au-dessus.

La force vitale de base doit être transformée. C'est le travail de la montée de l'énergie dans l'axe central. Dans la langue même, on peut trouver des correspondances à cette transformation. Par exemple en allemand, violence se dit *Gewalt*, de la racine *valt* qui est la même que la racine *fors, fortis*, la force en latin. Cette force de base peut s'imposer à nous, d'où le participe passé passif *gewalt*, et cela prend le sens de violence, ou alors se transforme dans un sens positif, et cela donne, *ver-waltung*, littéralement l'autorité de la force transformée, les forces de l'ordre, et même comme sens dérivé l'administration. Au niveau individuel comme au niveau social, il est donc important que cette énergie vitale soit transformée. En latin aussi, autorité se dit *auctoritas*, ce qui signifie augmentation, croissance. Notre force intérieure, quand elle croît dans le bon sens, devient autorité, rayonnement, prestance naturelle.

On dit dans le shivaïsme du Cachemire : « par l'expansion du centre, [il y a] l'obtention de la conscience-félicité ». (*Pratibhijña Hridaya* sutra 14) L'axe central du corps, le *Brahma-nadî*, est décrit en trois couches, dont la plus interne est un tube très

fin et vide. C'est sans doute en rapport avec la structure anatomique de l'épendyme, le canal central de la moelle épinière par lequel circule le liquide céphalo-rachidien. Le mot *nadî* veut dire 'tige', mais aussi 'canal d'énergie', et ressemble fort au mot *nadî* qui signifie petite rivière. C'est le d qui est différent. On entend donc, avec une oreille sanskrite, la désignation de l'axe central comme la « rivière de Brahma ». Or, le plus grand fleuve du sous-continent indien s'appelle le Brahmapoutre, c'est-à-dire le fils de Brahma. On peut donc imaginer une méditation toute simple où l'on part sur l'inspir, de la conscience du canal central très fin, *Brahma-nadî*, et sur l'expir on l'élargit au Brahmapoutre qu'on visualise comme occupant tout le corps et au-delà.

Ashvinî mudra, la psychanalyse et la méditation

Nous avons déjà vu la définition d'*ashvinî-mudra* en tant que rétraction du sphincter anal. La psychanalyse parle de son côté du caractère sadique anal, marqué par l'obsession de la rétention. Nous allons approfondir ces concepts du point de vue de la méditation : une pratique bien effectuée mène, non pas de façon simpliste à tout lâcher sous prétexte de ne pas être obsessionnel, mais de mettre la tension de la vigilance dans la bonne direction. Nous nous servirons de trois types d'images :

La cotte de mailles faite de poings fermés

Il s'agit encore d'une méditation qui tient en un cycle respiratoire. Sur l'inspiration, sentir que l'anus, le centre du cœur et le sommet de la tête sont des poings qui se ferment doucement, et rajouter à cela toute la surface de la peau. Chaque petit poing fermé qui couvre le corps devient une maille, et l'ensemble du revêtement constitue donc une cotte de mailles. Sur l'expiration, tout lâcher, sauf *ashvinî mudra*, la légère aspiration au niveau de l'anus, et la sensation de fermeture au sommet de la tête. C'est comme si la cotte de mailles explosait. Il s'agit d'un bon exercice de base pour pratiquer *agrahya*, le « désagrippement », un sujet de travail fon-



damental en soi pour le Bouddha et Nâgârjuna. On atténue ainsi également la dualité entre l'intérieur du corps et l'extérieur. On est moins cuirassé dans son ego.

Dans ce sens, le mystique tibétain Karma Trinley (1456-1539) écrivait :

Heureux est le sage qui demeure dans le mahâmudra, la coalescence spontanée, libre des caractéristiques de l'agrippant et de l'agrippé. (Thupten Jinpa Songs of spiritual Experience op.cit p.170³)

Le troisième poing

Ceci est une variation de la pratique précédente. Quand on fait une méditation sur l'altruisme, on envoie une énergie positive aux autres. Pour cela, il faut en avoir, donc savoir la garder, donc être capable qu'elle ne fuit ni par le haut ni par le bas de l'axe central, en particulier sous l'effet de la colère. On retrouve donc les deux «poings fermés» aux extrémités de l'axe central, et le poing qui s'ouvre au contraire au niveau du coeur.

Le corps fonctionne par rythme, en particulier le rythme respiratoire. Dans ce sens, on peut relancer *ashvinî mudra*, la contraction légère de l'anus, durant sa première moitié de l'expiration, cela donnera plus d'intensité au sentiment d'ouverture du coeur. Sinon, celui-ci a souvent tendance à s'éteindre avec la répétition.

Pincer la corde au bon endroit

Ceci est une autre variation de l'exercice précédent. Les poings du haut et du bas sont ressentis, visualisés comme les clés d'un instrument de musique, et on pince en plus le milieu de cette corde au niveau du «point-poing» du coeur pour qu'il vibre. Celui-ci devient le ventre de l'onde, alors que le haut ou le bas restent fixes comme des clés. La vibration vécue intensément au niveau du coeur a le pouvoir de dissoudre tous les blocages. De plus, on peut se représenter que cette vibration forme une figure de Chavni, une sorte donc de mandala naturel dans cette région du coeur. Ces figures sont créées quand on met de la poussière sur un papier et qu'on envoie un son par dessous. Les grains prennent des formes géométriques assez simples et jolies. Les courants de sensations cessent donc d'être un fouillis et se structurent en fonction de la vibration centrale, qui est celle, dans cette méditation, de l'altruisme.

Redisons-le, bien que le principe de cette méditation soit très simple, la pratique ne l'est pas autant. En effet, depuis la petite enfance, nous avons tendance à «serrer les fesses» quand cela ne va pas, c'est-à-dire non seulement le sphincter de l'anus mais aussi tout le bassin, les dents, le plexus, et finalement la plus grande partie du corps. Le côté positif de cette réaction, c'est qu'on fait preuve de patience, on maîtrise la colère, ce qui est lié à la rétraction de l'anus. On ne lâche pas. Le côté négatif, c'est qu'il n'y a pas que cette zone qui se tend, mais une grande partie du corps. Cela prend du temps d'introduire dans ces associations automatiques, la conscience de la dissociation.

L'éducation à la propreté du petit enfant se fait par la prise de conscience que le sphincter de l'anus doit être habituellement fermé. Dans ce sens, *ashvinî mudrâ* est une «éducation à la propreté» du corps subtil. Lâcher la vigilance à ce niveau-là a beaucoup à voir avec «se lâcher» dans des émotions négatives, en particulier la colère. Comme on dit familièrement «on fait chier ceux qui vous font chier». Cela peut sembler humiliant à des adultes de leur demander de refaire leur éducation à la propreté, cette fois-ci au niveau du corps subtil, mais c'est en fait une suggestion à la fois réaliste et importante. L'esprit du travail est de redevenir complètement relaxé, malgré les pincements en haut et en bas du corps subtil, c'est-à-dire «être pincé» sans «avoir l'air pincé»...

Ashvinî mudrâ amène l'énergie dans le canal central par la base. Cette légère tension à maintenir, en bas et en haut de cet axe, évoque une forme de colonne, avec un élargissement du piédestal et du chapiteau. Cela fait penser aussi au pilier d'or de Shiva, à partir duquel, dit-on, il manifeste le monde. Au-delà de cette mythologie, l'activité créatrice des êtres humains est aussi bien meilleure quand elle est effectuée avec la conscience qu'elle provient, pourrait-on dire, de l'axe central.

La psychanalyse a bien vu l'importance de la sphère anale pour le psychisme de base, mais comme d'habitude, elle est restée au niveau verbal de la constatation des choses. Elle n'en a pas déduit d'exercices pour les changer. Le yoga, lui, propose des exercices simples et laisse à chacun le soin d'en comprendre le sens profond pendant et après la pratique. *Ashvinî mudrâ* en est un bon exemple. Il représente pour le corps subtil un ancrage, un rééquilibrage, comme la quille pour un navire. Il permet de garder un équilibre dans ce corps subtil agité par les vagues des émotions perturbatrices, en particulier de la colère. *Ashvinî mudrâ* revient au principe du cheval de Troie dont nous avons déjà parlé dans d'autres textes⁴.

Le stress est une forteresse qui est bien fermée-vissée. Ici, on prend un élément au centre de la forteresse, la rétraction du sphincter anal, et on l'associe à la détente des six niveaux, ainsi on remplace le conditionnement du stress par un conditionnement antistress. On le fait de façon habile en s'assurant, en quelque sorte, un allié dans la place, qui n'est autre qu'*ashvinî mudrâ*. Ce travail sur cette *mûdrâ* évoque une formule de maître médiéval Wangchi, et qui à mon sens résume l'esprit du zen : «Faire face à chaque chose, se relaxer et trouver l'équilibre».

- «Faire face à chaque chose» revient dans notre cas à *ashvinî mudrâ* : on ne se laisse pas aller et on a, non seulement son ancrage en bas, mais aussi un éveil du tout l'axe central qui nous permet effectivement de faire face à chaque chose.

- «Se détendre» correspond à la relaxation des six niveaux.

- «Trouver son équilibre» signifie ici se redresser. Les tensions du stress sont en majorité sur la ligne avant du tronc, avec un noeud à chaque niveau. Si on lâche ces tensions par la relaxation, on peut se redresser naturellement et retrouver son axe central, c'est-à-dire son équilibre.

Notes

- 1 **Mackenzie Vicki** *Un ermitage dans la neige* Nil éditions, 2001.
- 2 **Tenzin Wangyal Rinpoche** *The Yoga of Dream and Sleep* Snow Lion Publications, Ithaca, 1998 et Motilal Banarsidas, Delhi, 2010 ainsi que Norbu Namkhai *Le Yoga du rêve* Accarias, Paris.
- 3 **Thupten Jinpa** *Songs of spiritual Experience* op.cit p.170
- 4 **Vigne Jacques** *L'ouverture de nos canaux d'énergie par la méditation* Le Relié 2013, voir le chapitre Corps, émotions et méditation.



Prendre de l'âge - oui, et si possible en « posture debout » !

par Joëlle Lafon

Françoise Colombo dans Infos Yoga n°93, nous alerte avec son humour et sa vivacité coutumières sur l'usure du temps qui passe sur tout ce qui constitue le corps physique. Elle propose des exercices simples pour entretenir avec intérêt, joyeusement et « juste ce qu'il faut » la mobilité corporelle :

Bien respirer, stabiliser la vue, quelques tonifications musculaires quotidiennes, s'occuper des méridiens (les pieds, les mains, nos extrémités).

L'entretien minimum pour bouger « laisser flotter les rubans » et danser la vie!

Elle évoque aussi une réalité moins évidente pour chacun d'entre nous suivant la marche du temps : comment favoriser l'équilibre pour se sentir prêt à répondre à tout mouvement, aussi bien rester debout que marcher, se déplacer, avancer, reculer, et sans effort particulier .

Dans les fiches qui suivent « Forces et faiblesses de la posture debout », « Le mudra Pouce Majeur » « Debout je tiens mon cap », et « l'Axe vertical », je propose un éventail de points de vue pour éclairer « le fait d'être debout ».

Toutes ces approches parlent d'anatomie, d'observations et d'expériences si souvent vécues comme justes, des détails peut-être nouveaux ou des redites « oui je connais »... mais goûter, juste quelques instants le fait « d'être debout » yeux ouverts, ou yeux fermés, se sentir y être vraiment !

Les pieds sur la terre, prendre la solidité offerte par le bassin, « occuper » en plénitude notre espace intérieur, tout en étant conscient de l'espace extérieur, et sourire à cette verticalité comme vécue une première fois ! Etre à la hauteur !

Forces et faiblesses de la posture debout



Le corps debout

1 axe / 6 directions :

le bas - le haut - l'avant - l'arrière - la droite - la gauche

Pesanteur : « Un corps placé à la surface de la terre est soumis à une force de gravitation dirigée vers le centre de la terre, et à une force centrifuge due à la rotation de la terre , la résultante de ces 2 forces est la force de pesanteur . »

Centre de gravité d'un corps : « Point d'application de la résultante des forces de pesanteur s'exerçant en chaque point de ce corps ».

« Toute partie du corps sortant de l'axe est irrémédiablement attirée par la gravité »

« L'immobilité totale ne peut être le fait que de quelque chose posé absolument sur l'axe cosmique »

B.K.Iyengar

La gravitation est l'une des forces fondamentales qui régissent l'univers. Elle s'exerce à l'intérieur des noyaux des atomes et en assure la cohésion.

Comment notre corps en position verticale, comparable à un immeuble « gratte-ciel » qui se dresse dans l'espace, sans fondation ou presque, et dont l'essentiel de la masse est situé au dernier étage...

Comment se tient-il debout dans l'immobilité, dans le mouvement, dans le déséquilibre et l'équilibre ?

Comment arrive-t-il à maintenir sa stabilité dans presque tous les cas de figure ? Avec « La loi de la pesanteur » qui pèse en continu dans notre statique ? (Voir définitions de la force de pesanteur)

Faisons un bilan « des faiblesses » et « des forces » en présence dans la verticalité humaine, avec un œil de « bâtisseur », c'est-à-dire en partant du bas du corps qui regarde la terre, et en montant progressivement dans les étages corporels vers le haut qui regarde le ciel.

Faiblesses en présence

La loi de la gravité, nous y sommes tous soumis. D'où la nécessité de toujours être en réaction pour ne pas chuter.

Nos pieds sont de toutes petites surfaces d'appui sur le sol.

Le poids du corps est inégalement réparti : La répétition de nos fonctionnements habituels, les systèmes gestuels, psychiques et mentaux que nous avons inconsciemment mis en place au long de notre histoire per-

sonnelle font que prioritairement : *« Nous sommes des êtres projetés en haut (la tête pensante). En avant (en face à face relation / action. Et dans un côté privilégié (un côté fort qui porte, un côté faible qui prend les coups) » J.Dechance*

Les genoux, des articulations inter-médiaires, souvent raides, bloquées, qui manquent de souplesse pour répondre à toutes les situations qui nous déstabilisent et qui empêchent le passage de la relation avec la terre ferme.

La respiration qui, pour « un oui, pour un non », a tendance à remonter et quitte l'espace vital du bassin, lieu de solidité pour notre ancrage dans le sol.

Inconsciemment : « Je me tends vers » ce qui appelle mon attention ou me perturbe. « Je me mets hors de moi ». « La tête vagabonde... » là - haut, loin de mes racines en - bas. Reprenons « le bâti » de la posture debout mais avec les...

... Forces en présence

Je peux m'appuyer sur la terre, la repousser sous mes pieds.

Répartir le poids du corps équitablement.

Me resituer en bas - en arrière - et dans le côté oublié -

Répartir la conscience autant en haut, qu'en bas, à droite, qu'à gauche, à l'avant, à l'arrière.

Plier un peu les genoux pour ne pas quitter le contact avec la terre

Sur une expiration, je peux :

Me poser dans mon ventre. M'asseoir dans mon bassin. Ce qui fait descendre le centre de gravité, redonne une stabilité naturelle et ce qui tonifie la musculature abdominale et donne une sensation de force intérieure.

Étirer de bas en haut le mât de la colonne vertébrale, une structure ferme et souple, située plus à l'arrière du corps. « Assurer ses arrières », maintenue à tous ses étages par de solides haubans musculaires.

Je peux compter sur la force de l'ossature du corps, compacte et articulée, qui permet de porter, soutenir, se déplacer et les gestes précis.

Je peux compter sur la force de la musculature, un tissu de couches

musculaires solides, élastiques, résistantes, qui agissent en synchronicité et cohésion, pour répondre à l'action dans le mouvement, aux gestes et au maintien immobile.

Oui, je peux être dans cette posture debout et l'assurer, (même dans le n'importe quoi, le corps assure d'abord), avec forces et faiblesses ensemble.

Grâce à « un corps tout terrain » qui répond à la demande au quart de tour, à l'effort intense comme à l'immobilité méditative.

Grâce à un corps « bon compagnon », qui s'autogère, où la communication interne s'accomplit, chacun coopérant à sa juste place.

Grâce à « l'intelligence du corps » qui répare, repousse ses limites, résiste, trouve en continu de nouvelles ressources, des solutions d'appoint, et cela en toute humilité agissante.



Dans la posture debout, *« la ligne de la force qui tire vers le bas est la même que la ligne de la force qui attire vers le haut, seule la direction est différente » G.Mallasz (Dialogues avec l'Ange)*

- D'en bas, je suis soutenu par la stabilité de la terre.

- D'en haut, je suis étiré, éclairé.

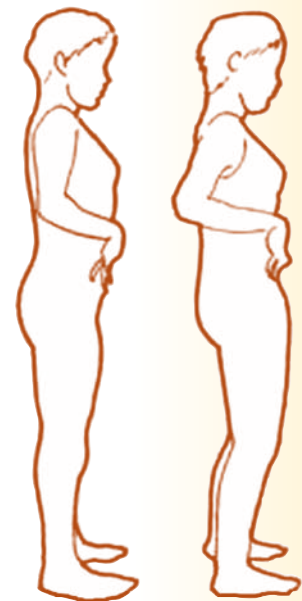
- Le corps ni perché en avant, ni perché en arrière.

- Ni dans le futur, ni dans le passé,

- Ni vers la droite, ni vers la gauche.

Je suis là, situé dans mon axe « juste », au milieu.

Je goûte ma stabilité, la saveur de l'instant présent, je respire, je suis vivant ...



Le mudra « Pouce / Majeur »

« Quel est l'animal qui marche à quatre pattes le matin, sur deux pattes à midi, sur trois pattes le soir ? »

.../ Eternelle question posée à Œdipe par la Sphinx. Symbole même de notre évolution, elle évoque, « la posture debout » dans notre condition humaine et tout ce qu'elle représente de recherche de verticalité tout au cours de la vie. Recherche dans le temps, pour l'apprentissage d'un équilibre satisfaisant, pour pallier à l'impermanence de notre stabilité toujours à réassurer. Dans ce redressement nous nous tenons au centre même de notre évolution.

Voici un geste simple « Le Mudra Pouce - Majeur » enseigné par Jacques Thiébault, professeur de yoga, qui permet de vérifier si l'avant et l'arrière du corps sont étirés équitablement, sans excès, ni d'un côté ni de l'autre.

« Le Mudra Pouce - Majeur » coopère activement et dans « la justesse » à la mise en place de « la bascule du bassin » et à « bien se tenir » dans une statique verticale entre « terre et ciel » et « contre vents et marées ». Pour dé-tasser la colonne, en oubliant le redoutable et inefficace « tiens-toi droit ! » (J.Thiébault)

Comment faire ?

Placer un pouce à la base du sternum, éloigner le majeur de ce pouce en le dirigeant vers le nombril. Chercher avec le moins d'efforts possible à avoir « la plus grande distance possible entre le pouce et le majeur » La colonne se trouve étirée, elle s'allonge.

Expérimentons le contraire

En repliant les doigts, toujours dans les mêmes appuis, pouce sur la base du sternum / majeur sur le nombril :

Si en laissant les doigts bien en place sur le vêtement, on réduit la distance pouce / majeur, le dos s'arrondit, le devant du buste se creuse, la face avant raccourcit entre sternum et nombril, la face arrière « voisine d'en face » s'arrondit légèrement.

Effets du « mudra Pouce Majeur »

Face avant : Il n'y a pas d'effondrement de la poitrine ni poussée du ventre vers l'extérieur.

Pas de raccourcissement de la zone de l'estomac qui se met souvent « en creux » dans le mouvement de « bascule du bassin » (ce qui « tasse » la zone entre nombril et sternum,

avec raccourcissement des muscles « grands droits »)

La face arrière, côté lombaire, garde sa longueur étirée.

« Le mudra Pouce Majeur », permet à toute la ceinture au-dessus de la taille, de garder le même étirement devant, derrière, « tout le tour ». Comme un élastique qui ne se laisse pas étirer, sans pour autant se rétrécir.

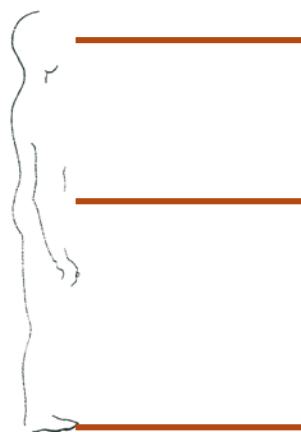
L'étage abdominal est tonique.

L'étage de « l'anneau des organes » est étiré « tout le tour », ce qui permet au diaphragme de descendre et remonter sans difficulté pour une respiration fluide.

L'étage de la poitrine et du haut du dos, sont ouverts, et respirent dans toutes les dimensions.

« Le mudra Pouce Majeur » peut être pratiqué debout ou couché sur le dos.

Debout, je tiens mon cap



Mon équilibre est instable, fragile. « La moindre poussée me fait vaciller »

- Corps physique : une poussée physique suffit, je suis touché / je touche / je recule / je m'affronte.
- Cœur battements : une poussée émotionnelle (chocs de la peur, la colère, la tristesse, du stress, de l'ennui, de la surprise) qui déplacent mon « centre de gravité » vers le haut)
- Conscience attention : manque de présence à moi-même (mon attention est absente, projetée ailleurs, « Mon souci préféré dans la tête »)

Trois conditions de ma déstabilisation

1. Mon incapacité à être terrien : Je danse d'un pied sur l'autre. J'ai les genoux raides. Manque d'équilibre droite / gauche.

« Nous sommes des êtres projetés de préférence en haut, vers l'avant, et dans un côté privilégié » **J.Dechance**

2. Je respire en haut : « le bouchon respiratoire remonte »

3. Ma tête surchauffe : absence de contacts physiques avec ma terre d'enracinement.

Tout est Là-haut, « ça vagabonde », « ça pense dans tous les sens »

Trois conditions d'équilibre :

1. Pieds plantés dans le sol, écartés de la largeur du bassin. Poids du corps réparti autant à droite, qu'à gauche, équilibre avant / arrière. Genoux souples pour permettre le passage de l'énergie terrestre et le maintien de l'enracinement. L'énergie centrée dans la coupe du bassin : lombaires étirées, pubis vers l'avant.

2. La respiration est basse, au fond du ventre. J'inspire « côté terre » sous mes pieds, le fond du bassin, les fessiers s'élargissent, je relâche à l'expiration, en donnant du poids dans tout le bassin en direction du sol.

3. Mon regard se pose à l'horizontale : « Rassemblé sur mon objectif seul, mon projet. C'est clair dans ma tête ! »

En résumé :

Je sens la terre sous mes pieds (surface qui répond « stabilité »).

Je ressens ma terre d'ancrage dans le bassin pulsée par le souffle.

Je suis clair dans ma tête – les yeux vision large sur la ligne d'horizon – capteurs sensoriels en éveil (yeux – oreilles – narines).

Le lien entre ces 3 étages c'est mon axe vertébral étiré et porteur.

L'attitude de confiance c'est la cohérence entre ces trois étages:

- en bas des racines sous les pieds,
- dans le bassin « ça respire »,
- en haut le regard à la fois « Coupe (je laisse venir) et Flèche (je vais vers) ».

Les pieds qui représentent l'action et qui ont du « répondant ».

La respiration qui dans le fond du bassin assoit l'émotionnel et relie le bas et le haut du corps.

Derrière mon front, dans le regard un projet clair « ouvert et adaptable ».

L'intégration des trois me donne force, confiance, cohérence et densité.

Même si un de ces trois plans manque, la stabilité demeure, il suffit « d'un seul présent » pour que la confiance assure la stabilité.

Pour « tenir mon cap », être debout, relié à moi-même, au monde.

VERTICALITÉ

" Tenir debout "



↓ LA TÊTE REÇOIT LES ÉNERGIES DU CIEL ↓

↑
" Être à la hauteur "
" dans sa grandeur "
" faire face "
" je suis clair dans ma tête "

* LE SOMMET DE LA TÊTE POUSSE LE PLAFOND *



* LE COU , BIEN PLANTÉ , EN REcul CONTRE LA PAROI DORSALE ASSURE LA LIAISON HAUT DU CORPS / TÊTE *



* LE CINTRE DES ÉPAULES EST LARGE * AUTANT DEVANT *
* QUE DERRIERE *



* LA POITRINE S'OUVRE , LES OMOPLATES S'ABAISSENT , SE RAPPROCHENT DE LA COLONNE *



* LA COLONNE S'ALLONGE *



* SE DÉTASSE *



↓ * LA COLONNE S'ENRACINE DANS LE BASSIN * ↓

" Être solide et se centrer "

BASCULE DU BASSIN



" Assurer ses arrières "

LOMBAIRES ÉTIRÉES

ABDOMEN TONIQUE

" JE RESPIRE "

← * OUVRIR PORTES DES ARTICULATIONS DES HANCHES * →

* ÉTIRER , BOMBER LES AINES *
(SOLLICITE FORCE MUSCULATURE PROFONDE DES HANCHES)

BASCULE DU BASSIN



* GENOUX ETIRÉS ET SOUPLES *

" Faire le poids , être solide "



" J AI DU REPONDANT "

↓ APPUI DES PIEDS QUI REPOUSSENT LE SOL ↓

LES PIEDS REÇOIVENT LES ÉNERGIES DE LA TERRE



Râjakapotâsana – la colombe royale

par Janita

Cette posture s'appelle en français « la colombe » alors qu'en anglais on traduit par « le pigeon royal ». La première fois que j'ai proposé cette posture dans un cours en France, je l'ai appelée « le pigeon royal » ; une vague de murmures et de frissons a parcouru la salle, et je me suis dit « oh ! oh ! quelque chose ne va pas trop bien ici ! ». Et poliment, une petite dame âgée au premier rang m'a expliqué qu'en France, le terme pigeon a une signification plutôt péjorative. Alors depuis, je l'appelle la colombe et tout le monde semble content (surtout ceux qui peuvent faire la posture avec facilité !). En tout cas, les deux oiseaux appartiennent à la même famille, les Columbinæ ou en français Columbinés. Donc les deux mots sont bons ! A vrai dire, cette variante s'appelle « eka pâda râjakapotâsana » - la posture de la colombe avec une jambe, étant donné qu'une jambe est levée et tenue par les deux mains.

L'oiseau en question est tellement bien connu qu'il ne nécessite pas de présentation. Mais il y a tout de même des faits moins connus : par exemple, ces oiseaux forment des couples stables, le mâle et la femelle partageant toutes les tâches, y compris celle de nourrir les pigeonneaux avec le lait qu'ils produisent à l'aide d'une glande de leur jabot (eh bien ils ne ressemblent point aux hommes...). On trouve des pigeons et des colombes sur tous les continents, partout dans le monde sauf dans les régions polaires et les régions les plus sèches du Sa-

hara (là, ils ressemblent aux hommes). On les trouve en particulier dans l'Australasie et le sud-est de l'Asie. En général un pigeon vit entre 3 et 10 ans, mais il y en a qui ont survécu jusqu'à 15 ans ; tout dépend de leur environnement. Ils n'ont pas de prédateurs à part les faucons et bien sûr, l'homme, d'une part parce que le pigeon ravage les champs de blé et donc est un rival, d'autre part parce qu'il est apparemment bon à manger (s'il vous plaît, en confectionnant un pigeon pie, remplacez la viande par le tofu !). Avec leurs ailes très fortes (leurs muscles comprennent entre 31 et 44% de leur poids), ils peuvent voler jusqu'à une altitude de 3000 mètres, et parcourir parfois 1000 kms par jour ! (Le vol record est de plus de 11.000 kms en 55 jours.) Donc vous pouvez facilement deviner que c'est un des oiseaux les plus forts. Il se dirige en utilisant le champ magnétique terrestre et aussi en suivant les routes – eh oui, il est rusé en plus – il sait bien distinguer la vitesse d'accélération des véhicules. Le mouvement caractéristique de sa tête est lié au besoin de maintenir une vision constante et de lui donner de la profondeur. Il voit en couleur et peut se voir dans un miroir – le seul non mammifère à le faire ! On peut faire la distinction entre les granivores et les frugivores par leur plumage – ces derniers sont plus colorés.

Le pigeon a toujours été utilisé comme messenger, pour sa capacité à revenir infailliblement chez lui. Alors pour répandre les nouvelles, partager l'information, passer les

La METAMORPHOSE d'âsana en samâdhi



La colombe Royale

Râja Kapotâsana

राज कपोतासन

secrets, le pigeon a été utilisé depuis la nuit des temps, surtout par les militaires, et certains ont même reçu des médailles – par exemple un pigeon appelé Cher Ami, qui a reçu la Croix de Guerre pour avoir sauvé des soldats pendant la seconde Guerre Mondiale (à l'heure actuelle, Cher Ami est empaillé et exposé au Smithsonian Institute). Jusqu'au début du 20^{ème} siècle, le pigeon voyageur était l'espèce de volatile la plus répandue dans le monde, avec des groupes composés de millions d'oiseaux, mais aujourd'hui il a disparu. Et oui, l'homme l'a exterminé, le dernier est mort en 1914. Un autre pigeon disparu est le dodo – eh oui, c'était un pigeon dans tous les sens !

La colombe est le symbole du Saint Esprit et, dans le symbolisme du Yoga, elle représente toujours (comme tous les volatiles d'ailleurs) l'âme qui s'envole vers les cieux, pour s'unir avec l'Absolu. Pratiquer la posture, en ouvrant grandement la poitrine vers le ciel, c'est comme offrir son cœur à l'Absolu. Certains hindous considèrent qu'après la mort, l'âme devient un oiseau, et souvent un pigeon, alors en donnant à manger aux pigeons, on soigne les âmes des ancêtres. Cet oiseau était aussi le symbole de certaines déesses, comme Asherah (Canaan), Tanit (Phénicie), Vénus (Rome), Rati (Inde), et j'en passe ! Dans la Bible, le mot colombe est utilisé comme un terme d'affection (le Cantique des Cantiques), et en Islam cet oiseau est respecté pour avoir distrait les ennemis de Muhammad au cours de l'Hégire.

En Inde du nord et aussi du centre, le pigeon Gola (espèce moyenne de pigeon) était utilisé par les agriculteurs d'une façon étrange. Les oiseaux portaient le matin pour chercher des graines et, quand il retournaient au pigeonnier le soir, leurs jabots en étaient pleins. Les paysans leur donnaient de l'eau fortement salée à boire et bien sûr les oiseaux régurgitaient les graines qui étaient ensuite rassemblées par l'agriculteur et séchées

au soleil le lendemain. Une façon commode de nourrir d'autres bêtes et aussi la famille paysanne.

On dit que chaque année à Amarnath, le jour de la pleine lune de Shravan (le cinquième mois hindou, entre juillet et août), deux pigeons arrivent pour passer la journée. La légende raconte que pendant que le Seigneur Shiva était en train de raconter les secrets du cosmos à Pârvati, son épouse, celle-ci somnolait mais deux pigeons ont tout écouté avec assiduité, et ainsi ont atteint l'immortalité.



Et le pigeon dans les légendes hindoues ? En voici une. Un jour le roi Vrishadarbha (dans certains contes il est également appelé Shivi Chakravarti ; vous pouvez choisir) était sur son balcon quand un pigeon tomba sur ses genoux. Ce pigeon lui demanda sa protection contre un faucon qui le poursuivait. En réalité le pigeon était le dieu Agni et le faucon le dieu Indra ; ils voulaient mettre le roi à l'épreuve, mais le pauvre roi resta ignorant de tout cela. Le faucon dit qu'il mourrait de faim s'il ne pouvait pas manger du pigeon, et le roi, pour répondre à la demande de l'oiseau, proposa un taureau ou un daim à la place. Le faucon répondit que manger du pigeon était tout naturel pour lui, alors que du taureau ou du daim, ça ne l'était pas. Alors le roi essaya de discuter et finalement le faucon dit qu'il accepterait une portion de la chair du roi en échange de la liberté du pigeon. Le roi étant d'accord, il coupa une portion de sa cuisse et la pesa sur une balance avec le pigeon. N'oubliez pas que c'était une épreuve et que le roi n'en savait rien. Bien sûr le morceau de sa cuisse n'était pas assez importante, le pigeon pesait plus lourd que la chair royale, alors il en coupa encore – et encore – et encore jusqu'à ce qu'il ne reste plus que son squelette ! A ce moment-là les dieux apparurent avec de la musique et des fleurs. Indra bénit le roi et tout finit bien.



Pensée de Léo Lechat

Le yoga nous permet d'oublier
tout ce que nous ne savons pas.

Léo

Infos-yoga

vous souhaite
BON NOËL
et
BONNE ANNÉE

• ERRATA •

Corrections apportées par Pierre Etevenon à son article
« Des rêves pour changer votre vie. Tout un programme »
paru dans le numéro 94

Page 30 en fin de citation de P. Guillemant lire « à L'Institut de France du 5 décembre 2012 » et en marge à gauche latéralement *Tous droits réservés Pierre Etevenon.*

Page 30 en bas à gauche lire le site internet :

www.sqdl-auteurs.org/pierre-etevenon



Le Yogi Matsyendranath Maharaj

représentant de la tradition initiatique du Nātha sampradāya, a reçu la dikshā de darshanī en Inde à Gorakhpur de Guru Shri Mithlesh-nath Mahārāj dans la lignée Dharmanāthi, et il est habilité par son Guru à en transmettre les enseignements. Il est venu en France en juin 2013. Il nous fera l'honneur de venir à nouveau en France en juin-juillet 2014. Il sera accompagné et traduit par Tara Michaël.

Dates et lieux de ses stages et séminaires en juin-juillet 2014 :

1. **2 au 7 juin 2014** à Toulouse, Christine Touelle, centre ITAO, 9 Impasse des Arènes, 31300 Toulouse, tél. 33962159199, courriel cbris.touelle@fr
2. **14 au 15 juin** à Louviers (Normandie), Anne Merville, Yogaïssa Association, 13 avenue Henri Dunant, app. 63, 27400 Louviers, courriel anne.merville@yahoo.fr
3. **16 au 19 juin** à Saint-Paulet-De-Caisson (Gard), Association Souffle & Harmonie, 726 Chemin du Brugas, Saint-Paulet-de-Caisson, 30130 Gard, Anna Boulieu, 04 66 39 28 71, courriel annaboulieu@orange.fr ou Madhu Thyagarajan, 4 rue des Flamants, 13200 Arles, 04 0 93 90 52, courriel madhu.thyagarajan@laposte.net
4. **20 au 22 juin** à Lyon, Robert Dumel, à l'école du Yoga, Lyon/Villeurbanne, 289 cours Emile Zola, 69100 Villeurbanne, tél. : 06 48 38 02 29, courriel alecoleduyoga@yahoo.fr
5. **29 juin au 4 juillet** au Domaine de Chardenoux, Bruailles, près de Bourg en Bresse, Rue de Chardenoux, 7100 Bruailles, Association Terre du Ciel, Alain Chevillat, courriel association-terreduciel@powermailing.fr
6. **13 au 15 juillet** près de Bagnols Sur Ceze, 30200 (Gard) Pascal Rouillard, 35 rue Georges Bizet, 13200 Arles, 04 90 96 52 72, courriel pascal.rouillard@laposte.net



• STAGES • avec Jacques Vigne sur clé USB

SOMMAIRE :

- 4 jours de stage '**MÉDITATION ET PSYCHOLOGIE**' (Audio MP3) ('Postures', 'Vipassana', 'méditation selon le yoga', 'rééquilibrage', etc...)
- **CONFÉRENCE** (Audio MP3) 'Méditation et Santé' – Châlons-en-Champagne Juin 2007
- **ARTICLE** (Lecture seule) 'Corps, émotions et méditation'
- **STAGE** Châlons-en-Champagne
- **STAGE** d'une semaine à Cordes-sur-Ciel
- **STAGE** 29-30 Septembre 2012 – Centre Shakti – 'Du corps vécu au silence intérieur'
- **STAGE** île de La Réunion – 6 au 10 Octobre 2012
- **STAGE** île de Berder – 'Raja yoga' – 'Vipassana'
- **Film de Jean-Marc CHAUVET sur la KUMBHA MELA (MP4)**

Le paiement s'effectuera comme pour notre petite brochure 'JAY MA', soit : 15 Euros par clé à envoyer au nom de Jacques VIGNE à : **José SANCHEZ GONZALEZ** – 10 rue Tibère 84110 VAISON-LA-ROMAINE France

Téléphone : 06 34 98 82 22 –

Email : nagajo3@yahoo.fr –

Ceci pour le paiement 'uniquement'.

En lui précisant bien 'Pour clé USB Jacques Vigne', et en lui indiquant également vos propres coordonnées

(Adresse postale – Téléphone – Email).

Ne pas oublier de les indiquer aussi en avisant ensuite Mahāyoti

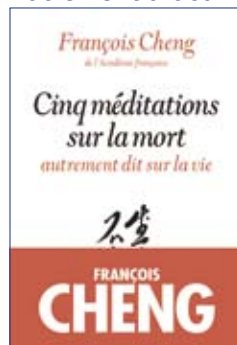
(koevoetsg@orange.fr) qui, indépendamment de cela, se chargera de vous la faire envoyer.

Utilisation : la clé se présente sous la forme d'une carte bancaire. Faire basculer la petite languette centrale et l'introduire dans l'ordinateur, comme une simple clé USB.

Sur certains ordinateurs le sommaire s'ouvre directement, sur d'autres il suffit de choisir 'Ouvrir le dossier et afficher les fichiers avec Explorateur Windows'.

Coordination bénévole : koevoetsg@orange.fr

Cinq Méditations sur la Mort Autrement dit sur la vie



François Cheng
Editions Albin Michel
176 pages -
15 €

Il y a quelques années, François Cheng avait offert Cinq Méditations sur la Beauté à notre réflexion. On ne se lasse pas d'y retourner. Il en sera de même pour cette nouvelle « livraison », aussi profonde, cette fois-ci sur la mort, c'est-à-dire sur la vie, comme l'académicien s'est plu à le souligner par le sous-titre.

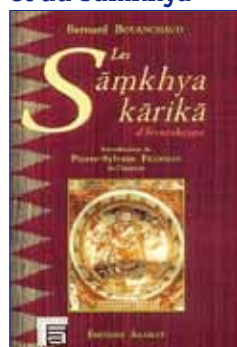
Pas de vie sans mort, pas de mort sans vie, « quelque chose qui advient et qui devient ».

François Cheng engage le lecteur à changer de perspective, ses racines chinoises sont imprégnées de l'idée, profondément ancrée dans sa culture d'origine, que « l'on sort dans la vie et qu'on rentre dans la mort », alors que chez nous on pense plutôt l'inverse. Profondément lumineuses, ces méditations sont aussi, à leur façon, le testament spirituel d'un homme âgé dont les qualités humaines transparaissent à chaque page.

Françoise Blévoit

Samkhyakarika

La source théorique du Yoga
et du Samkhya



**R. Sriram -
B. Bouanchaud**
Editions Agamat
- Juillet 2013
71 pages +
CD - 20 €

Heureuse initiative que cette présentation originale du Samkhyakarika qui va faciliter son apprentissage à toutes celles et ceux qui attendaient un tel outil.

R. Sriram introduit ce livret en nous rappelant que le Samkhya développé par le sage Kapila est le fondement du yoga, de l'Ayurveda et autres disciplines.

Le traité ancien intitulé le Samkhya-sutra, restitué par Sri Isvarakrsna sous une forme expressive et rigoureuse,

est, nous précise-t-il, un remarquable point de départ pour accéder au monde mystique et philosophique du yoga. C'est « un chemin pour observer le monde des phénomènes. Par raisonnements et images, elle nous aide à comprendre les niveaux les plus profonds de l'esprit. »

Le livret est original dans sa présentation en paysage, on y trouve la prononciation du sanskrit, puis le mantra préliminaire Svetasvatara-Upanishad IV 5, le Samkhyakarika en écriture latine puis en devanagari (alphasyllabaire) et enfin traduit en langue française, mot à mot, par Bernard Bouanchaud. Chaque mot de la traduction littérale en regard du mot en langue devanagari se voit accolé un chiffre qui facilite la recomposition du texte en français dans sa syntaxe propre.

Le CD qui accompagne le livret nous donne la récitation des sutra par R. Sriram, il nous rappelle la tradition de l'enseignement oral et permet un apprentissage qui respecte le rythme et la prononciation.

Gilbert Gieseler

Les sept Cités de l'Amour



**Farid-ud-din
'Attâr**
Editions Albin Michel
- Collection Spiritualités vivantes
232 pages -
7,32 €

Lorsque, chevauchant Buraq, son cheval à tête humaine, Mahomet monta au ciel, il traversa les sept sphères du cosmos, correspondant aux sept étapes spirituelles, ou aux sept cités de l'amour qui donnent leur titre à ce recueil de ghazals, c'est-à-dire de courtes pièces de poésie mystique.

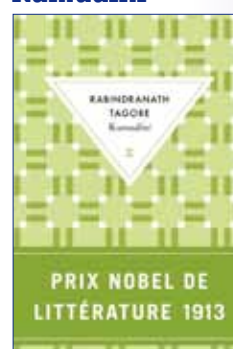
Par leur beauté et leur teneur spirituelle, elles ont un air de famille à la fois avec le Cantique des Cantiques et l'offrande lyrique de Tagore.

Leur auteur, Attâr (1147-1221), surtout connu en Occident pour avoir écrit « La Conférence des Oiseaux », est célébré depuis des siècles par les adeptes du soufisme, voie spirituelle dont il est le chantre vénéré. C'est splendide, et la postface de Michael

Barry éclaire ces poèmes et leur contexte avec érudition.

Françoise Blévoit

Kumudini



**Rabindranath
Tagore**
Roman traduit
du bengali
par France
Bhattacharya
Editions Zulma
382 pages -
22 €

Tagore écrivit ce magnifique roman assez tard dans sa vie. Il est inédit en France.

Kumudini, jeune femme de bonne famille ruinée, accepte un mariage arrangé qui rapidement s'avèrera catastrophique. Satyajit Ray en aurait fait un film splendide...

Tagore y bouscule les traditions, et prend fait et cause pour les femmes indiennes, tout en dénonçant l'absence de combativité de celles (nombreuses, du moins à son époque) qui manquent d'estime pour leur propre sexe, et « éteignent elles-mêmes les lumières qu'elles portent en elles. (...) battues par ceux qui sont indignes d'elles... »

Mais Kumudini n'est pas de celles-là, et elle le prouvera avec une dignité inoubliable.

Françoise Blévoit

Plaidoyer pour l'altruisme La force de la bienveillance



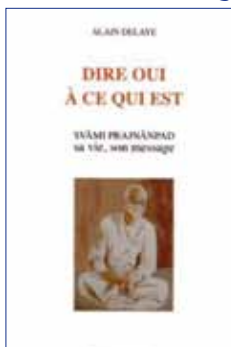
**Matthieu
Ricard**
Editions Nil
918 pages -
23 €

En un peu plus de 900 pages, tout ce que nous devrions savoir sur l'altruisme, voilà le gigantesque travail effectué par Matthieu Ricard. Il développe en parallèle, c'était indispensable, tout ce qui, de nos jours, barre la route à la bienveillance, aux pensées et actions positives. Bref, il montre aussi la nature humaine sans fard. C'est souvent inconfortable, voire même insoutenable, car, parti pour ne parler que de l'altruisme, il a bien été contraint de réfléchir à/...

ce qui s'y oppose, l'égoïsme, la dévalorisation de l'autre, la violence. Sait-on qu'à la fin d'une journée, nous avons été confrontés par les médias à plus de souffrance que nous ne pourrions soulager en une vie ? Matthieu Ricard tente de toutes ses forces de nous persuader qu'à côté d'un égoïsme institutionnalisé il existe l'altruisme, et que c'est une composante fondamentale de la nature humaine. Par quels chemins passer afin de laisser un monde meilleur aux générations futures ? Si tant est que ce soit possible... Il emprunte un grand nombre de pistes : philosophie, psychologie, neurosciences, économie, écologie... Tout cela contient sa proportion d'utopie, mais c'est passionnant et donne sens à l'action -si petite soit-elle que chacun peut accomplir dans cette voie.

Françoise Blévyot

Dire oui à ce qui est Svâmi Prajnanpad, sa vie, son message



Alain Delaye

Editions

Accarias

L'Originel

128 pages

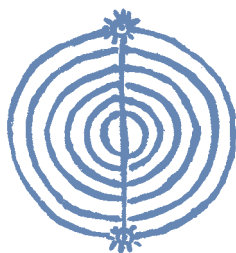
15,50 €

L'auteur nous transmet avec clarté et sobriété le message simple

que délivrait Svâmi Prajnanpad, intellectuel et scientifique de haut niveau, maître spirituel, pour qui l'origine de la souffrance se trouve dans le déni du réel, dans le refus de ce qui arrive. Connu pour sa sympathie pour Freud, il porte un intérêt à la psychanalyse qui permet de faire émerger les éléments inconscients qui font obstacle à l'acceptation, il est à l'origine de la pratique du

« lying ». La question du désir tient une place fondamentale dans son enseignement, pour faire face au désir il propose non pas le renoncement mais son expérimentation dans le but d'en faire le tour et d'en constater l'inanité et d'aboutir ainsi au détachement.

Infos Yoga



TRIMURTI Mai 2014

CÔTE D'AZUR VAROISE

Retraite Spirituelle avec le Dr. Jacques VIGNE (Vigyânânand)
(Proposée par Geneviève Koevoets 'Mahâjyoti')

« Structuration du corps subtil, raja yoga et méditation bouddhiste »

7 jours de retraite - Du Vendredi 23 Mai 2014 à 10h30

Au Jeudi 29 Mai à 15h

Prix de l'enseignement de Jacques Vigne (hors hébergement) : 350 € forfait retraite complète - 60 € la journée séparée. Possibilité de venir pour plusieurs jours : 60 € les deux premiers jours et 50 € les jours suivants. (Une grande partie ira au profit des œuvres sociales de Jacques en Inde. Possibilité d'arrangement pour les personnes en difficultés financières).

Info & Réservations : www.trimurti-seminaires.com

Adresse : Domaine de TRIMURTI - 642 Chemin du Val de Périer - 83310
COGOLIN (Var) - Téléphone : 04 94 54 44 11
e-mail : trimurti@orange.fr

Veuillez contacter l'accueil de TRIMURTI 'directement' pour votre inscription à la retraite de Jacques Vigne et pour l'ensemble de vos règlements. Ce sont eux qui vous communiqueront tous les détails de l'organisation.

STAGE DE YOGA EN AUVERGNE à Chavarot

dans le
Livradois-Foréz

• du 7 au 12 juillet 2014 •

*prânâyâma, kryâ yoga,
yoga de l'énergie,
yoga intégral*

Thème : action et évolution

Stage animé par

Denise Manson-Lesage

(FNEY - FIDHY)

3 route de Vaucelas

91580 ETRECHY -

Tel : 01 60 80 42 57

denise.manson-lesage@sfr.fr

Jacques GAILLARD (FNEY)

rue de la Mairie

63730 LA SAUVETAT -

Tel : 04 73 39 52 03

j.gaillard@laposte.net



Stages

- **31- Toulouse Journée yoga avec Marguerite Aflallo** samedi 25 janvier « L'intensité, l'observation de soi et l'ouverture » (Y.S.II,1)
Contact: 05 61 21 33 64
marguerite.aflallo@free.fr
- **36 - Stage « yoga : Art de l'instant présent »** avec Serge et Bernadette Gastineau.
2 stages d'été 2 niveaux différents : du 12 au 18 juillet et du 20 au 26 juillet pour des élèves plus avancés et des professeurs de yoga. 15 personnes maximum.
Clefs très précises sur la respiration et les postures pour oser sa pratique personnelle.
Leur recherche très personnelle repose sur une pratique intense structurée par l'enseignement de B.K.S Iyengar
Conditions : en résidence à Vineuil près de Châteauroux, avec cuisine biologique.
Renseignements : 02.40.43.30.47
Site : <http://atelieryoga.net>
- **44 - Stage « yoga et périnée »** animé par Serge et Bernadette Gastineau les 1 et 2 mars à Nantes.
Le périnée dans son ensemble et dans la globalité du corps.
Site : atelieryoga.net
Tél : 02 40 43 30 47
- **56 - Yoga& périnée à Saint-Dolay** 9h30-12h30 les dimanches 19/01, 23/02, 23/03, 27/04 et 25/05/2014.
www.corps-et-om.com,
06 74 66 07 82, 02 99 90 30 42
- **56 - A l'Abbaye de Rhuys à St Gildas** Du 9 mars (18h) au 14 mars (14h): Souffle, conscience et joie d'être avec Jacques Richard de Quimper (atelier écriture, sophro, yoga, méditation) et Jeannot Margier du Diois dans la Drôme (hatha-yoga, pranayama, chant, méditation et approche d'une pratique sur chaise sur le thème : Changer le regard sur la vieillesse et le handicap)
Renseignement et inscription : Jacques Richard 02 98 55 50 29 / ephatacornouaille@gmail.com
www.abbaye-de-rhuys.fr
www.ephata-bzh.blogspot.fr
www.jeannot-yoga.fr

- **62 - Calais samedi 12 avril kurma yoga et yoga nidra avec Mathieu Rens.** Marie-Madeleine Roches
marimadeleine.roches@sfr.fr
- **75011- Paris Maison du Yoga** stage kurma yoga et yoga nidra avec Mathieu samedi 14 h à 17h et (ou) dimanche 10 h à 13 h les 25 et 26 janvier, 29 et 30 mars, 24 et 25 mai, 28 et 29 juin
maison.yoga@wanado.fr
06 65 27 55 74
- **95 - Devenez un professeur de yoga complet.**
Apprenez à enseigner yoga nidra pour votre bien et celui de tous les êtres du 22 au 26 avril 2014 par Estrella PELLIN, disciple de swami Satyananda.
Prix : 750 .
Contact : 01 34 21 56 31
www.yogarebirth.fr

Inde

- **Jacques Vigne** organise un voyage spirituel au Goujarat en Inde en mars 2014, et sera en tournée en France de mai 2014 à février 2015.
www.jacquesvigne.com

Agenda

- **12^{ème} fête du yoga à Rennes**
samedi 8 février 2014
à l'Université
Rennes 1
- **2^{ème} édition de «Vichy fête le yoga»**
22 et 23 mars 2014



Le prochain

Infos-Yoga,

le N° 96,

sortira vers

le 20 février
2014

- **CD DE YOGA NIDRA : OFFRE EXCEPTIONNELLE JUSQU'AU 31 JANVIER :**
3 CD 5 yoga nidra : 30 EUROS AU LIEU DE 45 EUROS PORT OFFERT
A PARTIR DE 9 CD : 8 EUROS LE CD PORT OFFERT
1 Un moment de colère apaisée 36'
+ Un moment de confiance en soi 38'
2 Un moment de bonheur 40'
+ Un moment d'abondance 37'
3 Eveil des forces de guérison 45'
Tél: 01 34 21 56 31.
Site: www.yogarebirth.fr

COUSSINS TRADITIONNELS

enveloppe coton
intérieur fibre
naturelle de kapok



Pour commande supérieure à
5 articles : port compris

a) Zafu : 42 €

b) Zafu voyage : 35 €

d) Zabulon : 50 €

composez vos couleurs

uni ou avec partour tissu tibétain

Bordeau, jaune, violet, orange, rouge, vert, bleu, noir
(ex : dessus bordeaux : pourtour tibétain)

ESPACE TEMPS, Les Lamains,
71520 Saint Pierre le Vieux
Tel : 09.61.35.51.50

email : coussinsdeveil@orange.fr

site : www.coussinsdeveil.fr



LIEU DE STAGE
pour vos formations
accueil toute l'année

Hébergement en chambre (18 pers)
Salle de pratique toute équipée (60m²)
Repas végétarien



Association Yoga
SOUFFLE HARMONIE
726 Chemin du Brugas
30130 St Paulet de Caisson
annaboulieu@orange.fr



Contact : Anna Boulieu Tél : 04 66 39 28 71 • <http://lieu-accueil-gard.over-blog.com>

Une annonce coûte 10 euros
pour quatre lignes
(Soit 132 lettres, signes ou espaces),
ligne supplémentaire 5 euros.
Pour qu'une annonce paraisse dans le
prochain numéro, elle doit nous parvenir
à la fois par mail infos-yoga@wanadoo.fr
(pour la saisie)
et par voie postale (pour le paiement)
avant le 28 Janvier 2014.

Infos-yoga ne saurait être tenu responsable de la qualité des enseignements, manifestations, cours ou stages cités ici, ni des annulations ou modifications possibles. Nous nous réservons le droit de refuser les annonces ne correspondant pas à l'esprit d'Infos-yoga.



**Abonnez
réabonnez
vous sur
notre site**

infosyoga.info

abonnez-vous • re-abonnez-vous

Bulletin d'abonnement (à partir du N° 94 ou autre.....) à adresser à
infos yoga La Haute Jambière 35320 Lalleu (France) avec un chèque à l'ordre de "Infos yoga".

Nom Prénom

Adresse Code postal Ville

Tél (facultatif).....Mail.....

☐ Je désire un reçu

France	Etranger
☐ 2ans (10 numéros) 50 €	☐ 2 ans (10 numéros) 53 €
☐ 1 an (5 numéros) 26 €	☐ 1 an (5 numéros) 28 €

Pour l'étranger payer par virement à : "Banque Populaire de l'Ouest"
IBAN = FR76 1670 7000 1210 6198 5745 345 Swift = CCBPFRPPREN

Veuillez indiquer la rubrique choisie et le n° du département, rédiger votre texte en capitales et l'envoyer accompagné de votre règlement à :
INFOS-YOGA, Annonces, La Haute Jambière 35320 Lalleu Merci de joindre une enveloppe timbrée à votre adresse si vous désirez recevoir une facture.
 Rubrique : Département :

Ligne supplémentaire

des livres sur votre chemin...

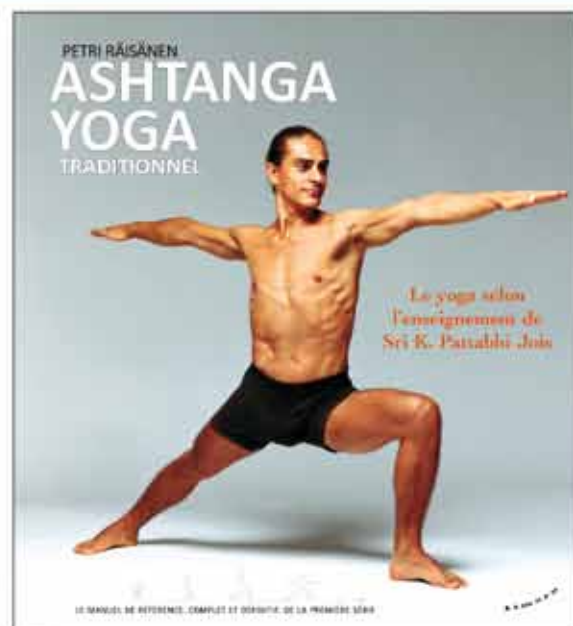
LE LIVRE DE RÉFÉRENCE DE L'ASHTANGA YOGA

ASHTANGA YOGA TRADITIONNEL

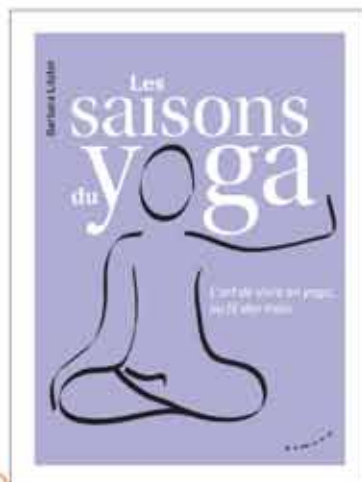
PETRI RÄISÄNEN

Photographe : Alexander Berg • Traduit de l'anglais par Julie Hème-Pribula

L'ashtanga yoga associe un enchaînement dynamique de postures de yoga à des techniques respiratoires spécifiques, qui ont pour effet de réchauffer et d'étirer le corps sans danger. Pratiqué régulièrement, il génère de multiples bienfaits, visibles tant au niveau physique qu'énergétique : organes, muscles, système nerveux, mental, esprit. Suite à une série d'entretiens réalisés auprès de Sri K. Pattabhi Jois, un des grands maîtres de ce yoga, Petri Räisänen nous livre ici le manuel de référence, complet et définitif, de la première série appelée yoga *chikitsa* (ou yoga thérapeutique). La richesse de son point de vue sur la pratique traditionnelle et la philosophie de l'ashtanga yoga ravira autant les élèves débutants que les pratiquants éclairés et les enseignants.



Format : 23 x 25 cm • 192 p. couleurs •
couverture reliée • +100 photos • Prix : 32 €



L'art de vivre en yoga au fil des mois

Ce livre en forme d'almanach comporte douze chapitres, qui correspondent chacun à un mois de l'année. Chaque chapitre déploie, en sept rubriques qui s'entrelacent et une séance de yoga, un thème qui fait écho à la saison, au mois en cours et à leur retentissement sur notre vie intérieure.

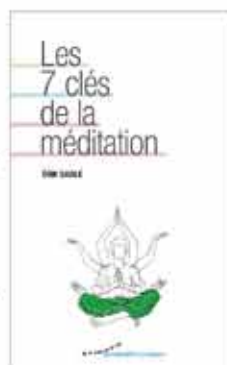
Les saisons du yoga
160 x 215 mm,
224 pages
Prix 19,90€



Petit traité de la connaissance de soi
110*175 mm, 192 pages
Prix : 7,50 €

UN VOYAGE VERS LE CENTRE DE SOI-MÊME

A travers un vaste panorama des philosophies d'Orient et d'Occident, en s'appuyant sur des textes des maîtres spirituels des principales traditions, José Le Roy montre que ce que nous sommes vraiment n'est pas ce que nous paraissions être.



Les 7 clés de la méditation
110*175 mm, 144 pages
Prix : 7,50 €

7 CLÉS POUR APPRENDRE À MÉDITER

Erik Sablé parle ici, dans un langage clair et précis, à partir de son enseignement et de sa grande pratique de la méditation. Grâce à ces 7 clés, l'accès à notre espace intérieur devient enfin possible.

Bon de commande

À retourner à : Almora, 51 rue Orfila - 75020 Paris

Je désire recevoir le(s) ouvrage(s) suivant(s) :

TITRE	PRIX
Frais de port gratuits	TOTAL

Frais de port gratuits

TOTAL

Règlement par chèque à l'ordre d'Almora.

Now

Prénom _____

Adresse

CODE POSTAL: _____ SIGNATURE: _____

SIGNATURE:

Stage d'été dans le Gers

avec Mathieu

• du 27 juillet au 2 août 2014 •

***Initiation au kurma yoga,
au yoga nidra traditionnel
et à la méditation***

informations téléchargeables
sur www.infosyoga.info
rubrique : « école de yoga Mathieu »

