

infos *योग*

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

N° 81 mars / avril 2011 • 6,00€ • infos *योग*



Sommaire

Editos <i>Léo et Mathieu</i>	p2
Chronique d'Ariane Buisset.....	p3
Mahabhârata :	
108 Cousins <i>Gwenaëlle Jourdain</i>	p4
Société Civile <i>Daniel Rougier</i>	p8
De-ci de-là	p10
Y Mangeart <i>M Aflallo</i>	p12
Yoga, science et sommeil <i>J Vigne</i>	p14
Pays des dieux <i>R Milliat</i>	p19
Géométrie sacrée <i>Mathieu</i>	p23
Respiration Pranayama <i>B Gastineau</i>	p26
Pensée de <i>Léo</i>	p29
Par le nez ou par la bouche ? <i>M Aflallo</i>	p30
Pratique :	
Exploration des trajets du souffle <i>M Aflallo</i> ...	p33
Upadhânâsana <i>Janita</i>	p35
Postures de yoga et divinité hindoues <i>MF Laudignon</i>	p36
Ânandatândavâsana - la danse de Shiva <i>G Jourdain</i>	p38
Livres	p41
Annonces	p45

EDITO

de Mathieu

Virtuel

Nous sommes en l'an 1440 et je vous propose à partir de ce numéro (entièrement enluminé à la main), une version d'Infos Yoga imprimée sur la presse de Monsieur Gutenberg, nous ne croyons pas vraiment que l'imprimerie détrônera les versions manuscrites, c'est juste une expérience sans doute sans lendemain.

Nous sommes en 2011 et vous avez la possibilité de télécharger ce numéro à partir de notre site www.infosyoga.info. Nous tentons juste une expérience qui débouchera peut-être sur une version virtuelle d'Infos Yoga, sans arrêter, rassurez-vous, votre Infos Yoga sur papier ! La version virtuelle d'Infos Yoga n° 81 est gratuite aussi vous pouvez en profiter pour faire connaître votre revue préférée à vos proches, à ceux qui pratiquent le yoga avec vous et qui possèdent un smartphone, une tablette tactile ou plus simplement un ordinateur.

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

Léo Lechat Kukkutasana

Lalleu est le petit village breton de 563 habitants où je suis né, où je vis et où Infos Yoga est conçu. En janvier dernier Lalleu a fait la une de la presse nationale, son maire ayant pris un arrêté municipal qui interdit aux coqs de chanter. Peut-on encore pratiquer Kukkutasana (la posture du coq) à Lalleu ?

Léo, yogi et chat silencieux

Leo.lechat@wanadoo.fr



Mille sabords de mille sabords !

Colère égotique et sainte colère

Les colères du capitaine Haddock et ses invectives fleuries ont marqué notre enfance. Sans utiliser son vocabulaire (sans doute faute de whisky), j'ai pris récemment à partie une élève, en privé, et hurlé. Notons qu'auparavant, je lui avais fait les mêmes remarques plusieurs fois, en douceur. Sidérée, elle s'est exclamée : « Ariane, je n'en reviens pas, est-ce qu'un maître s'emporterait ainsi ! », ce qui constituait une autre manière de disqualifier mes propos et appela sur sa tête, non des excuses, mais une deuxième bordée de remontrances.

Jamais en colère, les maîtres ? Allons donc ! Mais comment ?

Pour ma part, bien sûr j'ai élevé la voix. Je roulais des yeux furibonds, mais au fond de moi, j'étais loin de ce que j'appelle la colère : je ne défendais pas mon territoire, en opposant un « moi-je » (toujours parfait !) à un « toi-tu ! » (toujours infâme !). Je ne me sentais pas blessée personnellement, prête à me venger d'un affront. Je criais simplement avec force ce que j'avais déjà dit avec des ménagements à savoir : « Personne dans ce cours ne se moque de toi, personne ne t'exclut. Tu projettes sur la réalité les peurs de ton enfance, et si tu continues, tu finiras par les faire advenir, ce qui t'arrangera bien ! » En d'autres termes : « Ceci est blanc, et si tu le vois noir, je t'en supplie, enlève tes lunettes de soleil, sinon tu resteras en enfer. »

Comme une mère qui voit son enfant marcher droit vers le précipice hurle : « arrête-toi ! » mes cris ne cherchaient pas à me protéger. J'étais simplement épouvantée devant les souffrances inutiles - mais réelles - que cette personne s'infligeait. Redoutant cependant de m'attribuer une illusoire grandeur, de retour chez moi, j'ai demandé au Yi-king : « Dans quel état étais-je pendant cette altercation ? ». Il a répondu : « la paix » suivi de « la communion avec les hommes » (ouf !) Mais comment cette élève pourrait-elle le croire ?

La colère égotique et la sainte colère n'ont en commun que les signes extérieurs, en vertu desquels les déités terribles peintes sur les tankhas manient le croc de boucher et le couteau comme les monstres des films d'horreur.

La colère égotique surgit quand j'estime qu'on a profité de moi... Moi, Mon argent et Mes pieds, voilà leur centre. Ces colères-là sont difficiles à gérer. J'hésite longtemps avant de m'y engager. Je tremble. Ensuite, elles me laissent souvent désemparée et confuse. (Je cours alors vers mon cousin pour creuser l'affaire).

En revanche, la sainte colère traduit ce que les tibétains appellent « la compassion terrible ». Elle s'empare de moi abruptement, comme l'énergie formidable de l'univers et ne laisse ni traces, ni doute, ni remords (la seconde d'après, je ris). Et tout en criant, je pense : « Seigneur, si ce message ne passe pas par ma bouche, c'est le gourdin muet d'un accident

qui s'abattra sur cette personne, et elle n'aura aucune idée de ce que la vie veut lui inculquer (car la coquille de l'œuf est dure !) Comme la plupart des gens, elle en tirera les mauvaises conclusions et l'attribuera à la malchance... Sans maître et sans pratique régulière, une fois lancée, l'erreur fait boule de neige.

Le Christ, que les images d'Epinal représentent toujours doux comme un agneau, a sorti les marchands du Temple à coups de fouet, en tentant dans un dernier sursaut de les ouvrir à une dimension non commerciale de l'existence (Comme Il nous manque !).

L'amour est tout aussi musclé dans l'histoire sufi suivante : *Un homme, chercheur de vérité, est profondément endormi, la bouche ouverte au bord d'une rivière. Il ronfle. Soudain, son maître qui passait par là, se jette sur lui et le roue de coups. L'homme se débat de toutes ses forces en hurlant : « Mais qu'est-ce que tu fais ! » Sans lui laisser le temps de parler, son maître le prend par les pieds, le plonge la tête la première dans la rivière et le secoue avec violence plusieurs fois, puis il le rejette sur la berge. L'homme abasourdi se redresse avec peine et crie : « Oh toi mon pire ennemi, qu'ai-je fait pour mériter un tel traitement ? Ta cruauté est celle d'un insensé, non d'un maître ! » A ces mots, un serpent qui lui était entré par la bouche dans son sommeil sort de son corps.*

J'ai l'air de n'envisager que deux sortes de colères... Pas tout à fait. Pour compliquer un peu les choses, souvent la colère égotique possède des éléments de la sainte colère : Certains abus doivent cesser. Chacun sur cette terre a le droit d'exister en tant que personne digne de respect. Dire qu'il faut toujours se sacrifier, comme l'ont préconisé certains textes, mène à une affreuse caricature de la sainteté - tout en laissant le champ libre aux tyrans, étatiques et domestiques.

Pourtant, la colère égotique, étant subordonnée aux limitations de l'ego, n'a pas assez de recul pour envisager d'autres solutions : négociations, astuce, ruse feutrée, raisonnement, manœuvres diverses, appartenant à ce qu'on appelle « les moyens habiles ». Née d'une blessure intolérable, elle pense que l'explosion est la seule issue et en cela, contrairement à la sainte colère (qui a tout essayé), elle se trompe ! Avec de la distance et de l'inventivité, il est généralement possible d'obtenir le résultat souhaité, sans élever la voix.

Un jour une amie m'a envoyé une calligraphie. Ignorant l'arabe, je restai perplexe devant ses méandres, apparemment vides de sens.

Je retournai la feuille. A travers les siècles, un croyant avait écrit :

Si tu es de ceux qui font jaillir l'étincelle de la vérité, alors frappe !

Cent huit cousins naissent

Partie I : Kuntî et les dieux

Par Gwenaëlle Jourdain

*Pour sauver la lignée de Bhârata, Kuntî use d'un bien étrange pouvoir yogique.
Et la naissance des princes Pândavas nous donne l'occasion d'un aparté avec
quelques-uns des nombreux dieux de l'Inde.*

l'épisode

Pându est maudit. Un jour qu'il chassait sur les versants himalayens, il tua un cerf, le surprenant de ses flèches pendant qu'il s'accouplait à sa biche. Ce cerf qui n'était pas un, qui était un brâhmane qui avait pris la forme d'un cerf, dans son dernier souffle, le condamna au même destin : mourir dans l'acte d'amour. Depuis lors, le roi d'Hâstinapura n'a plus visité ses épouses, ni Kuntî la première, ni Mâdrî la seconde « en mari ». Un roi sans fils, c'est une dynastie qui s'éteint. Et c'est bien, déjà, ce qui faillit arriver une génération plus tôt, lorsque celui qui aurait dû être son père, Vicitravîrya, mourut, et que, comme le veut la coutume dite du niyoga, c'est « l'oncle » Vyâsa qui, pour sauver la lignée, donna un fils à Ambikâ, la première femme de son « père » et un autre à Ambâlikâ, la seconde, sa mère à lui.

Aujourd'hui accablé par son sort, Pându le Pâle laisse la couronne à son frère aîné, l'aveugle Dhritarashtra, fils d'Ambikâ, et s'exile en forêt de Shatashringa (« la montagne aux cent cimes »), pour y mener, avec ses deux reines, une vie d'ascète. Marchant, cueillant, méditant, taraudé toujours par son impossibilité de procréer, Pându finit par demander à Kuntî de bien vouloir se faire faire un enfant par un homme de rang supérieur. Mais Kuntî refuse : « quel homme serait-il supérieur à toi ? », demande-t-elle à son époux, avant de lui révéler son secret...

Lorsqu'elle était encore jeune fille, et qu'elle se vouait à recevoir les brâhmanes en la maison de son père adoptif, le réputé terrible (mais terriblement visionnaire !) Durvâsas, content de ses services, la gratifia d'un mantra (on lit aussi de cinq) : une formule magique pour invoquer le dieu de son choix afin d'en recevoir l'enfant. Ravi de cette issue inespérée, Pându demande à Kuntî d'invoquer de suite et d'abord Dharma (« place le dharma - la droiture - au-dessus de tout », lui commande-t-il). À l'invitation de Kuntî, sitôt, Dharma se présente, juché sur son char céleste et, dans son corps de yogi (qu'il a revêtu comme on



le dirait d'un vêtement), il s'unit à elle. Un premier fils naît, que des voix incorporelles prénomment Yudhisthira, « ferme au combat », et qu'elles présentent comme un modèle de vertu et un futur roi. Puis Pându souhaite un fils fort, et Kuntî invoque Vâyu, le dieu du vent qui vient à elle monté sur une antilope et lui donne pour fils Bhîma (ou Bhîmasena), « le plus fort de tous les forts », annoncent les voix. Pour engendrer son troisième fils, Pându veut Indra, et afin de plaire au roi des dieux, il se livre à un an de tapas (d'austérités), restant tout le jour debout sur un pied face au soleil. Indra est conquis, promet à Pându un fils « à la renommée mondiale », et, à l'appel de Kuntî, conçoit en elle l'invincible Arjuna, dont une voix céleste prédit les fabuleux exploits. Pându voudrait un quatrième enfant, mais Kuntî juge que cela suffit, que quatre ne serait pas « dharmique », pas moral. Elle accepte cependant de transmettre son mantra à sa co-épouse Mâdrî qui, elle aussi, réclame sa part de maternité. Celle-ci se concentre alors, faisant « d'une pierre deux coups », sur les Ashvins, les dieux jumeaux et met au monde Nakula et Sahadeva, « incomparables en beauté et en intelligence », font entendre les voix. C'est ainsi qu'à l'abri du monde,

dans le secret d'une forêt nord-indienne, naquirent les cinq fils de Pându qu'on appellera Pândavas.

et ce qu'il veut nous dire qui va à la chasse...

Gare au cerf, semblent encore avertir en subliminal, plantés en pleins fossés, nos panneaux triangulaires figurant le majestueux animal bondissant prêt à traverser notre route. Dans la langue sanskrite aussi, le cerf croise la route : l'un des nombreux mots qui le désigne, mriga, (également synonyme de « chasse » ou de « recherche ») a dérivé en mârگا, c'est-à-dire « la voie ». Aussi, pour maints héros du Mahâbhârata, suivre le cerf, c'est suivre sa voie, le fil de sa vie, c'est aller à la rencontre de son destin : bon... ou mauvais.

Le poème n'aurait jamais été écrit si le roi Dushyanta n'avait suivi la trace d'un cerf, atterrissant au profond des bois chez l'ermite Kanva où, en son absence, il fut surpris de trouver là sa fille adoptive, la jeune et belle Shakuntalâ. Il l'aima sur l'instant, et de leur coup de foudre naquit un fils : le Bhârata dont l'épopée tient son titre. Vers la fin de sa vie, mais toujours au début de l'histoire, le râja Bhârata (on dit

parfois qu'il s'agissait d'un autre Bhârata, fils de Rishabka, mais que les deux n'en faisaient qu'un), qui s'était détaché de tout (ayant connu les ors d'un palais, il vivait dans la forêt), s'était pourtant entiché d'un cerf. Et comme c'est à son protégé qu'en mourant il pensa, c'est en cerf qu'il se réincarna ! Il faut avoir eu l'heur de voir ses yeux si « humains » pour comprendre que le cerf soit une figure de renaissance.

Quant à Pându, la piste du cerf semble le conduire à une impasse, du moins à un virage de la vie. C'est pour ses bois que le cervidé fait symbole. Et c'est parce que chaque année ils tombent et repoussent entièrement que les hommes l'ont associé à la fertilité et à la croissance. En achevant son cerf accouplé, c'est symboliquement son pouvoir de fécondité que Pându tue. C'est son arbre généalogique (ou analogique : la ramure du cerf) qu'il abat. Lors, dans un juste retour des choses, un « effet karma » ou bien « boomerang », il ressort que celui qui a pris la vie ne peut plus la donner... Harina, le mot choisi pour dire « cerf » dans le texte, et qui désigne d'abord une couleur (fauve, bai ou brun), est formé sur la même racine (HRI) qu'Hari ou Hara (Vishnu ou Shiva), qui signifie « qui prend, qui ôte ». Chasseur et chassé, lequel aura ravi la vie de l'autre ? Et dans quel sens faut-il l'entendre ? Car la punition de Pându sera aussi sa bénédiction : c'est finalement « le blâme du cerf » qui, par procuration, lui permettra « d'engendrer » des fils à demi divins, capables de reconquérir la place de roi qu'il a perdue (la ramure que l'animal porte haut sur la tête, c'est aussi la couronne).

les gages de Shiva

Si les sages peuvent se changer en animaux, les dieux indiens ont eux le don de prendre forme humaine. C'est ainsi que vous pouvez, élimant votre semelle dans ce pays-monde, à tout coin de rue les rencontrer, sous les traits (le procédé est répandu) d'un ermite errant ou d'un mendiant de loques vêtu. Selon votre comportement à son égard, vous vous attirerez du dieu vagabond ou ses faveurs ou ses foudres. Durvâsas était l'un de ces « mal fagotés » (c'est ce que son nom veut dire), sous les guenilles duquel se dissimulait nul autre que Shiva. Au long du Mahâbhârata, deux jeunes filles eurent à le croiser, dans des circonstances à peu près semblables d'ailleurs. La première, que l'on a déjà rencontrée, c'est Shakuntalâ, la mère de Bhârata. Shakuntalâ rêvait à son amoureux Dushyanta - reparti en son palais, et dont elle portait alors l'enfant - quand Durvâsas vint séjourner en l'ashram de Kanva, son



père adoptif. Distraite, elle le reçut mal et le rishi la maudit, prédisant que celui à qui elle songeait l'oublierait. L'épisode fut re raconté, au début de notre ère, par l'écrivain (et adorateur de Shiva) Kâlidâsa dans sa pièce sanskrite Abhijnâna Shakuntalâm, « la reconnaissance de Shakuntalâ », car fort heureusement pour la suite de l'histoire, le père de Bhârata finit par reconnaître, grâce à un anneau, et sa femme et son fils. La seconde demoiselle, c'est Kuntî, qui reçut par contre si bien Durvâsas (elle aussi en la maison de son père adoptif), qu'il lui offrit un mantra en récompense. Un mantra pour « tomber enceinte » de ses dieux préférés !

Mais..., prévient Madeleine Biardeau dans son commentaire du Mahâbhârata, « les faveurs de Shiva ont toujours quelque chose d'inquiétant ». Shiva est un dieu ambivalent, un dieu à double face. Si son nom le dit « Bienfaisant », au sein de la Trimûrti (la trinité indienne, Brahmâ-Vishnu-Shiva), il incarne la destruction. Shiva est le dieu qui appuie sur off, le dieu qui fait tout finir. Pourtant, ce « dieu de la fin », on l'appelle aussi Bîjavan, « le donneur de semence » et il a pour symbole le linga, la forme masculine d'où jaillit la vie. Shiva se tient là où la fin touche à son début. Le sanskrit le dit en un seul mot, et dans cet ordre : antâdi, la-fin-et-le-début. Le yogi à la plus célèbre autobiographie du monde, Paramahansa Yogananda, fait remonter le nom de Shiva à la racine SHI, « être allongé », Shiva signifiant alors littéralement « Celui en qui tout est allongé ». On serait tenté de dire, en meilleur français peut-être, « Celui en qui tout réside », quoique l'on perdrait là l'idée qu'en Shiva tout se couche, à la manière sans doute, du cadavre phonétiquement tout proche : shava, le shava de shavâsana, la posture qui souvent clôt une séance de yoga, comme elle est la dernière de toute une vie... Sauf que Shiva fait mourir, mais même la mort !

Un contre-sens aussi serait tentant : quand

Yogananda traduit « Shiva » d'après le sanskrit SHI, il écrit en anglais : « in whom all things lie », sans ajouter le « down » qui nous permettrait de différencier to lie verbe irrégulier (être allongé) de to lie verbe régulier (mentir). Aussi, sans la piste du sanskrit, pourrions-nous « mé-traduire » Shiva en : « Celui en qui toutes choses mentent ». Serait-ce si faux d'ailleurs, pour un dieu en qui le prometteur coudoie le redoutable, le sinistre cache le propice, le final sème l'initial ? Si l'histoire de Shakuntalâ commença mal mais finit bien, qu'en sera-t-il de celle de Kuntî qui semble débiter bien ?

Le mantra de Kuntî

Recevoir un mantra, c'est cela que l'Inde appelle « initiation ». Et celui qui le donne, de sa bouche à votre oreille, c'est le guru. Il en est un dont bien des yogis ont rêvé : le Maître par excellence, le premier de toute la tradition spirituelle indienne, qui, à l'aube des temps, enseignait en contrebas de l'in gravissable Kailash sa demeure, l'Âdiguru ou l'Âdiyogi comme on l'appelle aussi, c'est à dire, une fois encore, Shiva.

Initiée donc au sens indien, par Durvâsas-Shiva, Kuntî ne pouvait mieux trouver (ou mieux être trouvée, car dit-on, c'est lui, le guru, qui vous dégoté...). Le « guru », au sens véritable du terme et tel que défini aux vers 14 à 18 de l'Advayatâraka Upanishad (qui est, à n'en pas douter, une Upanishad du yoga, celle « qui fait passer sur la rive de la non dualité »), le guru, c'est celui qui dissipe (ru) les ténèbres (gu). Notre français a peut-être gardé trace de cela lorsqu'il emploie le verbe « éclairer » /...



pour synonyme d'« initier ». Mais, plus couramment, « initier » s'emploie dans notre langue, qui a pour habitude étymologique de remonter au latin (ici initier), au sens de « commencer ». « Initier », le mot vient aussi du grec, de télétaî qui veut dire « faire mourir », nous apprend le dictionnaire des symboles. Commencer et faire mourir : sous ces faux airs de contradiction, nous revoici au pays de Shiva, à la frange entre mort et vie.

C'est qu'une fois reçu, le mantra fait inmanquablement mourir à une vie (celle que l'on a menée jusqu'ici, sa vie de serviable jeune fille pour Kuntî) pour faire naître à une autre, empreinte de spiritualité (Kuntî va devenir l'intime des dieux). Qu'il soit phrase, mot ou germe de mot (« bij mantra »), le mantra a toujours quelque chose de magique. Le pouvoir que recèle celui de Kuntî (qui, par prudence on l'imagine, ne nous sera jamais révélé) est énorme : invoquer, voire convoquer les dieux, les faire descendre de leurs paradis pour venir, toutes affaires cessantes, là où elle se trouve, lui faire un fils. Cette récitation du mantra avant la conception d'un enfant fait penser au premier des rites indiens de la grossesse, le garbhâdhâna, « le don de l'embryon », où, par leurs chants, les futurs parents invitent une grande âme à venir s'incarner. Cela nous rappelle que le mot, le Verbe dit l'Occident, l'Om dit l'Inde à l'envers, est créateur, qu'il est avant la vie.

Un mantra tel que celui-ci ne s'acquiert pas de rien et c'est grâce, en quelque sorte, à son yoga que Kuntî obtint le sien : qu'est-ce donc que se mettre au service des autres, des hôtes en l'occurrence, sans rien attendre en retour, sinon une action désintéressée, un karma yoga ? Qu'est-ce donc, bien avant cela, que d'avoir dû renoncer à la maison de son père, Shura le Brave, pour aller grandir dans un autre foyer où il n'était pas né d'enfant, sinon de l'abnégation, un sacrifice de soi ? À cette occasion, Kuntî renonça aussi à son premier prénom (elle s'appela auparavant Prithâ), comme pour marquer un changement de vie radical, ainsi que le font aussi les Brahmâ carins quand ils « meurent » à la vie laïque pour prendre la robe orange du moine hindou. Ce nouveau nom, Kuntî, qui fait le lien avec son père adoptif, Kuntî ou Kuntibhoja, nous la révèle surtout comme étant elle-même, autant que son mantra, le pouvoir d'invoquer (sous-entendu les puissances divines). En sanskrit ku veut dire « call », « appeler »,

traduit Yogananda. Si le dictionnaire ne confirme pas ce sens - on y trouve « hûti », qui ressemble aussi à Kuntî et signifie pareillement « appel, invocation » - le mot définit pourtant parfaitement qui est Kuntî : « Celle qui appelle ».

Kuntî se montre ici être une yoginî, une sâdhikâ (c'est à dire une pratiquante, mais aussi une magicienne) qui, dans le métaphorique Mahâbhârata, personnifie l'aspiration du disciple au divin, incarne « vairâgya » : le renoncement à son intérêt personnel, le détachement des choses du monde, « dispassion » transcrit Yogananda. Quant à son mantra, c'est, pourrait-on dire, un siddhi, littéralement un pouvoir surnaturel acquis par le yoga. Patañjali en cite huit, parmi lesquels celui de se faire minuscule, ou au contraire immense, ou bien si léger qu'on lévite, ou celui encore,



moins spectaculaire auquel on vient d'associer Kuntî : assujettir ses passions. On apprendra d'ailleurs plus tard que l'héroïne est elle-même une incarnation de la déesse Siddhi, la Perfection, première épouse peu connue du beaucoup plus célèbre cadet de Shiva, Ganesha.

Ainsi, lorsque la vie rationnelle n'offre plus de solution et la plonge, avec sa famille, dans les ténèbres (la forêt), Kuntî est celle qui peut semondre les dieux (au sens premier « avertir en secret »), afin qu'ils viennent à son secours, sachant qu'elle peut compter sur une réalité autre que terrestre. Car si elle met autant d'assurance à refuser, comme Pându le lui propose, le niyoga - la conception, si nécessité, d'un enfant avec un homme autre que le mari (souvent son frère) - c'est que Kuntî sait bien que sa formule fonctionne : à peine l'avait-elle reçue, qu'elle l'essaya, invoquant timidement, « pour voir », le dieu soleil, Sûrya, dont elle a donc (un

mantra est toujours efficace) un fils. C'est là, son véritable secret...

les dieux de son choix

Le contrat est clair (et l'éventail large parmi les trente-trois mille divinités indiennes) : avec le mantra reçu de Durvâsas, Kuntî peut invoquer « le dieu de son choix ». La formulation évoque ce que le bhakti yoga notamment appelle l'Ishta Devatâ (« la divinité d'élection », traduit-on un peu pompeusement). L'Ishta Devatâ, c'est votre dieu chouchou, votre préféré, celui que vous vous choisissez et que vous chérissez, simplement parce que, ça ne s'explique pas, vous avez un faible pour lui et que vous voudriez bien vous en assimiler les qualités (ce que certainement vous faites, en méditant sur son mignon minois).

Le premier (et seul véritable) « dieu de son choix », c'est pour Kuntî, Sûrya, le Soleil, désigné dans le texte par une métonymie (une partie désignant le tout) : Arka, le rayon, et dont elle a eu presque un anagramme : son fils Karna. Arka Surya est un dieu évident, auquel il est facile de penser en premier (surtout dans un pays chaud) : vous sortez et il est là, au-dessus de votre tête, lumineux (étymologiquement, c'est cela que sont les dieux, les devas, c'est à dire « les brillants »).

En outre, Sûrya, le Soleil de notre système, est la source de la vie sur terre et Arka, le rayon, est un symbole de fertilité. Ceci explique sans doute le premier choix de Kuntî, et pourquoi

les jeunes indiennes le vénèrent pour qu'il leur accorde un fils ou pourquoi, dans les Vedas, la prière du matin récitée par les maîtres de maison (et traduite par Jean Varenne) commence ainsi : « Donne-nous aujourd'hui, dieu Savitar (un autre nom du soleil), le bonheur d'une descendance... ». Mais, à l'heure de ce choix, Kuntî était encore toute jeune, et si elle ne put, pour sauver son honneur, repousser le dieu (on n'invoque pas un dieu en vain, lui expliqua Sûrya), celui-ci lui rendit sa virginité, et elle (qui fut pourtant adoptée) abandonna l'enfant au fleuve Yamunâ. Ce sera bientôt le drame de Kuntî que de retrouver son aîné chez les ennemis de ses benjamins : s'il donne la lumière, le soleil crée aussi l'ombre, châyâ. Dans la mythologie, Châyâ est la servante (et la remplaçante) de la femme de l'Astre : Sañjñâ, la Conscience.

Maintenant que Kuntî est mariée à Pându, c'est à lui qu'elle laisse le soin d'élire leurs dieux donneurs d'enfants : sa manière à elle de l'impliquer comme père dans ces

conceptions extraordinaires, une façon aussi sûrement pour elle de faire des choix plus conscients, car pour Yogananda, Pându est Buddhi, l'intelligence, cette portion de l'esprit qui discerne et choisit (« voir, choisir, agir », résume Iyengar).

Le premier dieu de la hiérarchie de Pându, sans hésitation aucune, c'est Dharma, qu'il demande à Kuntî de mettre plus haut que tout, comme pour résumer une philosophie de vie, ou pour racheter sa faute à la chasse... Dharma, c'est un dieu (il est né du téton droit de Brahmâ), c'est aussi un nom commun, par lequel on désigne l'ordre cosmique ou bien encore le premier des quatre buts de la vie (les purushârthas) : être juste, droit (dharma donc), gagner sa vie (artha), rencontrer l'amour (kâma) et cesser de toujours « renaître et re mourir » (moksha, la libération chère aux yogis).

Étant un dieu, Dharma s'est, on a vu que c'était possible, en partie incarné dans un homme, un personnage du Mahâbhârata : Vidura, « l'Intelligent ». Vidura, c'est le troisième frère, le cadet de Pându et de Dhritarashtra, qui a comme eux pour père biologique Vyâsa, mais pour mère une servante d'Ambikâ qui s'était faite remplacer auprès de l'ermite géniteur, comme Sañjñâ auprès du Soleil (l'une et l'autre ne pouvant, au propre ou au figuré, « voir » leur amant). Aussi, en acceptant Dharma, dont une part vit en son beau-frère, Kuntî consent-elle malgré tout au niyoga qu'elle croit refuser. Les traditions sont sauvées...

Il nous est précisé que Dharma, le Vertueux, vient à Kuntî dans son corps ou sa forme de yogi, c'est à dire qu'il vient, irréprochable (non pour le plaisir des sens), en état de complétude, conscient, pour véritablement « faire un » avec elle (ce que nous cherchons toujours, en amour comme en yoga). Et cette union du dieu et de la femme, c'est une union du Ciel et de la Terre (en sanskrit Prithivî, d'où vient Prithâ, le prénom de jeune fille de Kuntî). C'est un macrocosme (le dieu) qui descend se répliquer dans un microcosme (la femme). Kuntî se fait là, une seconde fois, le réceptacle d'une graine divine qu'elle saura faire germer et grandir en elle jusqu'à ce que le fruit s'en manifeste, c'est à dire naisse (la naissance, udbhava, c'est devenir visible, c'est, comme on dit chez nous « donner le jour »).

Yudhisthira né, Pându demande un fils fort, la force étant une qualité du guerrier, le kshatriya, et l'on remarque qu'il sélectionne les dieux pour leurs qualités, toutes

utiles au combat, ce dont ses fils auront bien besoin. Le fils fort, ce sera « le fils du vent », Vâyû. Quand mon grand-père s'affublait du même qualificatif, il entendait par là qu'il n'était fils de personne, ayant été enfant « de l'assistance ». Pourtant, quoiqu'invisible, le vent n'est pas rien, mais bien une force (comme tous les dieux, védiques, ici choisis). Il est une force de la nature, physique (celle qui fait tourner les éoliennes) quoiqu'à doublé tranchant (celle du cyclone dévastateur). Ainsi sera Bhîma : « le Terrible » ou « le Formidable ».

la naissance spéciale d'Arjuna

Le mantra de Kuntî aurait suffi. Mais Pându veut s'assurer le roi des dieux,



Indra. Ou plutôt Shakra, le Puissant, ainsi que Kuntî « l'appelle » dans le texte. Il faut dire qu'Indra n'est pas n'importe qui, mais le dieu le plus cité des Vedas (on compte 250 hymnes à son attention, le quart du tout !), c'est un deva solaire, au corps doré de la barbe au bout des ongles, et qui se bat à coup de foudre contre les démons qui voudraient perturber le dharma, disons l'ordre des choses. Pându se met donc à une ascèse, un tapas, dit-on en Inde où la méthode est fort usitée dès lors que l'on a « quelque chose à demander » à une déité. Tap, en sanskrit, c'est « chauffer ». Et il s'agit donc pour Pându littéralement de s'échauffer, d'attiser à la fois en lui un feu purificateur (Arjuna qui naîtra bientôt sera le Blanc, le Pur, accentuation de son père pâle et parfait complément de Krishna le Noir) et un feu du cœur, une incandescence, une flamme (si Kuntî gagne son mantra à l'ardeur de son karma yoga, c'est grâce au feu dégagé par son tapas que Pându entend parler aux dieux. Indra ne

saurait être insensible à ce langage, lui qui manie le feu céleste, la foudre ou le vajra qui est son arme).

Pându prend donc l'âsana (la posture de l'arbre, peut-on supposer) et, lui qui vivait déjà dans la forêt, chaste par obligation, le voici encore plus yogi qu'il n'était (chez Patañjali, tapas est un niyama, une règle de vie), se tenant debout sur un pied comme certains fakirs que l'on croise en Inde dans les melas (rassemblements spirituels). Pourtant, dans son essence, Pându est roi, et il veut un dieu roi pour lui donner un fils roi. Dans bien longtemps, Yudhisthira montera sur le trône, mais c'est Arjuna, qui, des cinq Pândavas, sera le véritable râja. On le surnommait d'ailleurs Kirîtin, le Couronné, car son père divin lui aura offert un diadème, que de toute la guerre, il ne quittera jamais, jusqu'à la reconquête d'Hâstînapura, « la cité de l'éléphant » (l'éléphant, le blanc Airâvata, c'est en clin d'œil, la monture d'Indra). Pour l'heure, au jour de sa naissance, c'est une pluie de fleurs qui tombe du ciel pour célébrer l'avènement du futur héros de la Bhagavad Gîtâ.

Mâdrî mère et Pându perd

Encouragé par l'incroyable efficacité de la formule sacrée, Pându veut encore des fils. Mais Kuntî, qui en a un de plus que ce qu'elle laisse croire, n'en désire plus. Reste Mâdrî... Lui prêtant son mantra, Kuntî se place en son initiatrice, en son guru donc. Et, cette fois encore, ça marche. Au-delà des espérances même, car Mâdrî invoque deux dieux en un : les Ashvins, les cavaliers jumeaux, sortes de centaures inversés, médecins des dieux qu'ils peuvent soigner, ayant eux-mêmes maîtrisé leurs sens (ce qui n'est pas le cas du « faux cerf ! » de Pându : Kindama, s'appelaient-ils, à savoir « qui n'a qu'un peu la maîtrise de soi ? », traduit Madeleine Biarreau avec un point d'interrogation).

On dira de la seconde épouse qu'elle en a profité, optant pour un duo de dieux afin d'avoir presque autant de fils que Kuntî. C'était pourtant le meilleur des choix, car pour accomplir leur destin, il fallait que les Pândavas fussent symboliquement cinq. Or il ne restait plus à Kuntî qu'un seul mantra : dans certaines versions, Durvâsas lui en aurait accordé cinq. Ce qui ne serait guère étonnant d'ailleurs, car cinq, c'est le chiffre de Shiva, dont le corps est fait de sons (svaramaya), de cinq mantras, et dont le mantra clé se compose de cinq syllabes (na-mah-shi-vâ-ya). Aussi, désirant des jumeaux, Mâdrî répare-t-elle plutôt l'erreur de jeunesse de sa co épouse, et reste dans un /...

.../ lien de subordination par rapport à elle : les Ashvins sont les fils de Sûrya (et de Sañjñâ qui s'était changée en jument) !

Cependant, Mâdrî (en sanskrit « le désir, la joie, l'ivresse ») n'est pas comblée. Et, quelques années plus tard, malgré elle ou sciemment on ne sait, elle fera succomber Pându, qui, conformément à la parole du sage cerf en mourra. Succomber, c'est se laisser tenter, c'est aussi mourir, c'est céder et décéder ! Le sanskrit aussi prévenait

Pându : mriga, c'est le cerf, mrigayate, c'est chasser mais mriyate, c'est mourir ! Et qui est mrigapâni, « Celui qui tient le cerf (le destin) dans sa main » ? Shiva !

Culpabilisée mais non rassasiée, Mâdrî voudra monter sur le bûcher funéraire de son époux et mourir avec lui (comme la biche mourût avec son cerf) afin qu'ils continuent de s'aimer au ciel. C'est Kunfî qui élèvera les cinq enfants, qu'on appelle les Pândavas, les fils de Pându mais que

l'on connaît aussi comme les Pârthas, les fils de Prithâ (Kunfî en tant qu'elle est la Terre, la mère par excellence). Afin d'élever les princes, Kunfî quittera la forêt pour regagner Hâstinapura où règne le frère de feu Pându. Pourtant, si les bons Pândavas sont nés, on ne doute pas qu'au palais les vilains le soient aussi, car Gândhârî, la belle-soeur, qui autrefois pria Hara (Shiva), en a, elle aussi, obtenu les faveurs...

à suivre...

Société Civile - Désobéissance Civique et Bhâgâvad Gita

Par Daniel Rougier

Il y a bien longtemps déjà la question de l'action juste se posait pour le commun des mortels (Arjuna dans le texte de la Bhagavad Gita) face aux pouvoirs en place. Le texte de la Gita guide l'homme vers la solution qui lui permet de sortir des conflits entre les contraintes morales, les lois, les religions et sa conscience qui perçoit ce qui est fondamentalement juste et bon.

Un peu d'Histoire : La Bhagavad Gita est un épisode du *Mahabharata* (épopée en sanskrit énonçant les conceptions spirituelles, philosophiques, morales et traditionnelles de la vie en Inde), texte qui a pris sa forme actuelle entre le 5^{ème} et le 1^{er} siècle avant J.C. L'histoire se déroule dans une vaste plaine Kurukshetra près de Delhi, la capitale actuelle. Le roi aveugle du clan des Kurus est vieux, il décide de donner son trône au fils aîné (Yudhisthira) de son frère cadet Pandu car il incarne la vertu et la pureté. Mais le fils du roi, Duryodhana, adonné au mal, s'empare du trône par ruse et trahison et veut anéantir Yudhisthira et ses 4 frères (les Pandavas). Le dieu incarné, Krishna, tente de réconcilier les deux parties mais Duryodhana refuse : la guerre est inévitable. Tous les princes de l'Inde se joignent à l'une ou l'autre des parties. Duryodhana se retrouve, par choix, avec la puissante armée de Krishna ; et Krishna lui-même choisit le camp de Yudhisthira, il sera le conducteur du char d'Arjuna (l'archétype de l'homme).

Du point de vue militaire, le parti de Duryodhana était nettement supérieur à celui de son adversaire Yudhisthira, mais cela était compensé par la présence de Krishna.

Les deux armées se sont rassemblées sur la plaine de Kurukshetra pour une lutte sans merci, jamais égalée dans l'histoire de l'Inde ancienne. C'est alors que commence la Bhagavad Gita (chant Divin) ou Krishna enseigne à l'homme (Arjuna) à s'élever au-dessus de la conscience humaine ordinaire jusqu'à



une conscience supérieure réalisant ainsi sur terre et dans un corps humain un changement de paradigme.

Arjuna est choisit par Krishna pour recevoir cet enseignement car il est le plus équilibré, le plus fort intérieurement et celui qui a le plus de discernement. L'enseignement de Krishna doit déterminer pour le monde un nouveau cycle de vie sur terre plus harmonieux.

Conflit – dépression et plainte d'Arjuna

Le texte commence par l'expression du découragement d'Arjuna face à cette situation : devoir combattre et tuer des membres de sa famille. Il est atteint physiquement dit le texte : ses membres fléchissent, son corps tremble,

sa bouche se dessèche, sa peau semble brûler, il ne peut plus tenir debout... Bel exemple d'observation et d'effets somatiques, et psychologiques : pensées qui tourbillonnent, tristesse... Puis il se met à la place des combattants du camp adverse qui, aveuglés par la convoitise, l'illégalité... sont prêts à détruire la famille et l'ordre établi amenant la corruption et la confusion.

Le discernement consiste à s'élever au dessus de tout intérêt et de toute peur.

Krishna lui propose alors de s'élever au-dessus des opposés : plaisir douleur, chaud-froid... qui sont des choses éphémères, jusqu'à ce qu'il ne soit plus troublé par toutes ces variations et qu'il devienne sage et ferme, dit le texte. « ce qui réellement existe ne



peut cesser d'exister, ce qui est non existant ne peut commencer à exister, la fin de cette opposition d'être et non être a été perçue par ceux qui voient les vérités essentielles » (B.G. II-16) « qui peut tuer l'esprit immortel ? » (B.G. II-17). Cet habitant (le Moi) dans le corps de chacun est éternel et indestructible pourquoi donc se lamenter et pleurer. Arjuna peut donc considérer sa propre loi d'action, ne pas trembler et faire son devoir de Guerrier : livrer une juste bataille car une telle bataille vient comme une porte ouverte sur les cieus, sur le changement... alors malgré toutes les difficultés internes ou externes, heureux sont les participants car ils luttent pour ce qui est juste. Ne pas le faire serait trahir son devoir, sa vertu et son honneur. Le texte parle même de pêché.

L'action juste est visionnaire, désintéressée, non violente mais puissante – les conséquences, quelles qu'elles soient, n'appartiennent pas à celui qui agit. Etant établi dans son être véritable, possédant son Moi, Arjuna a droit à l'action, mais seulement à l'action, pas à ses fruits (*succès ou échec*). Détaché de l'inaction il doit se laisser guider de l'intérieur par son Ame, dirait-on en occident. Une telle action est détachée du désir (B.G. VI-14) et se fait parce qu'elle doit être accomplie, celui qui agit n'a pas l'impression d'être celui qui fait mais plutôt que « cela » se fait à travers lui. Aucune sensation égotique ou narcissique n'intervient et il a plus l'impression d'être mu par quelque force universelle qui l'entraîne presque malgré lui à agir.

Une telle façon d'agir « transcendante » par rapport à l'homme « ordinaire » ne peut que dégager une énergie individuelle et collective considérable en dépit des éventuels risques : amendes, emprisonnements... et ne peut conduire la partie « adverse » qu'à des actes de plus en plus irrationnels, illogiques, hors la loi...

du type que l'on connaît : emprisonner une personne parmi 200..., amendes distribuées au hasard ou presque. Tout cela est parfait : le chaos avant le changement. Un tel homme est établi en lui-même, au-dessus des lois du bien et du mal. Mais le chemin est long et semé de beaucoup de pièges, avant de parvenir au but : l'action juste pour le bien de tous. Heureusement que les différentes aberrations produites par la croissance égotique humaine en obligent certains à toucher et vivre au moins partiellement cette dimension.

Les « lois » de la désobéissance civique (au sens de la Bhagavad Gita). L'inaction est impossible : tout être est inévitablement contraint à l'action et en particulier à l'action qui doit être faite (celle qui touche sa profondeur), que ce soit la guerre, la désobéissance civique, la méditation... Pour la Gita, faire ces œuvres a deux conséquences d'égale importance : Pour l'individu, atteindre sa divinité, son Etre Essentiel. Pour les peuples, maintenir et améliorer leur cohésion, leur entente et leur évolution.

Le devoir de l'homme est de se forger sa propre opinion : le discernement. A défaut de ne pouvoir s'abandonner au Moi et de se laisser

porter par ce qui nous dépasse, la Gita dit : « Mieux vaut pour chacun sa propre loi d'action, même imparfaite, que la loi d'autrui, même bien appliquée. Mieux vaut périr dans sa propre loi : il est périlleux de suivre la loi d'autrui » (B.G. III 35) « Celui qui accomplit l'œuvre qui lui incombe sans nul souci des fruits de l'œuvre, celui-là est unifié avec lui-même, il a conquis son Moi et est en accord avec l'Univers » (B.G. VI 1 à 7).

Tout homme a une œuvre qui lui incombe : œuvre qu'il ne peut découvrir que lorsque ses besoins primaires sont satisfaits et qu'il arrive au « sommet » de l'évolution. Le temps libre, qui lui permet de découvrir et vivre les besoins secondaires, doit culminer dans la découverte de son Moi (Chap V. Moi et Action dans le monde) qui le guide vers l'Action Juste même si elle est hors des lois en vigueur : les lois changent selon les époques et même parfois se contredisent.

Puissent ces quelques lignes donner du courage, de l'énergie à chacun d'entre nous pour creuser un peu plus profondément en nous-mêmes, pour sentir l'action juste et l'engagement juste face au délire de notre monde moderne.



Bibliographie

La Bhagavad Gita interprétée par Sri Aurobindo, Editions Albin Michel.



Marchand de tapis

Paradoxalement les américains considèrent le yoga, avant tout comme un incroyable business d'autant plus rentable que la clientèle est partout sur la planète. Manduka, société fondée à Los Angeles en 1997, est aujourd'hui le plus grand distributeur de matériel de yoga de l'Amérique. Ses tapis, serviettes et courroies de yoga, ainsi que les bouteilles d'eau et les sacs pour tapis de yoga sont commercialisés dans plus de 35 pays. Caoutchouc biodégradable, plastique recyclé et recyclable, coton naturel non blanchi, Manduka vise le développement durable. Manduka vient d'ouvrir sa première succursale européenne à Vilvoorde en Belgique. « Le yoga est une discipline qui a été adoptée par les Européens, et notamment par les belges, longtemps avant qu'elle ne devienne populaire en Amérique » a déclaré Bruno De Muynck, le directeur commercial européen. Le secret de la réussite de cette entreprise tient, selon Sky Meltzer, son PDG, tient à ce que Manduka travaille dans le respect de ses employés, de ses clients et de la planète. La recette est simple et elle semble fonctionner, avis à la SNCF, à EDF, France télécom et quelques autres.

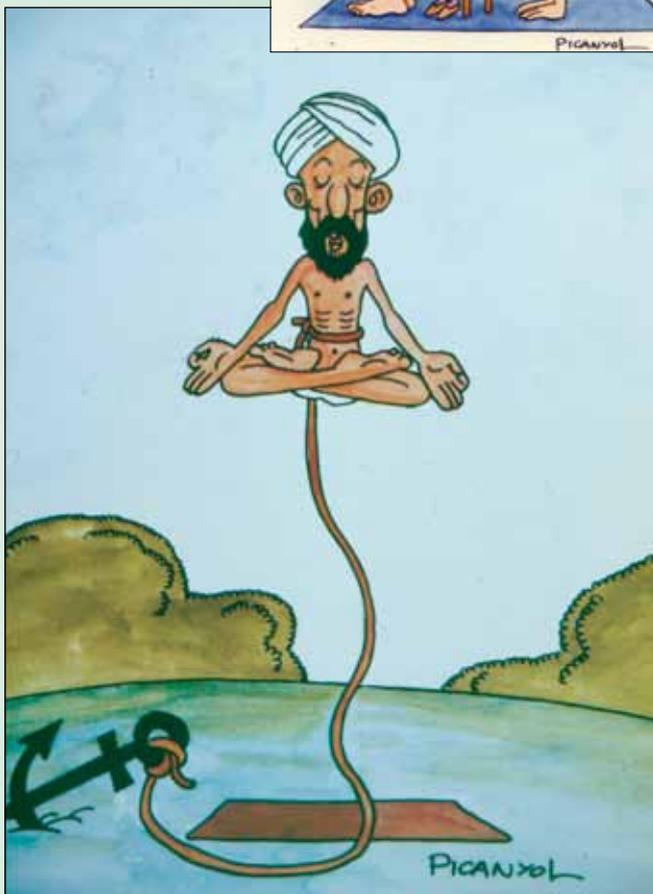


Power balance

Tout le monde en parle. Ce sont de simples bracelets en silicone ayant deux hologrammes qui intègrent un film de mylar. Le mylar, connu aussi sous le nom de polyéthylène téréphtalate, se retrouve notamment dans le plastique de nos cartes de crédit, dans la composition des ordinateurs ou des bouteilles recyclables. Les bracelets sont fabriqués en Chine pour moins d'un euro l'unité, par une société californienne qui les revend trente à quarante fois plus cher. Le succès commercial est tel que d'autres marques apparaissent, après le Power Balance, on trouve l'Energy Balance et d'autres ersatz. Selon la société Power Balance, le mylar a été encodé avec des fréquences qui réagissent positivement avec les flux de l'organisme humain, le mylar agirait comme les cristaux. Ces bracelets sont censés apporter force, souplesse et équilibre. Ils amélioreraient aussi le sommeil et calmeraient les douleurs. Les scientifiques haussent les épaules et parlent d'effet placebo, ceux qui l'ont essayé sont cependant étonnés, particulièrement les pratiquants de yoga, « Je ne tenais en équilibre la posture de l'arbre que très difficilement et c'est devenu un jeu d'enfant ».

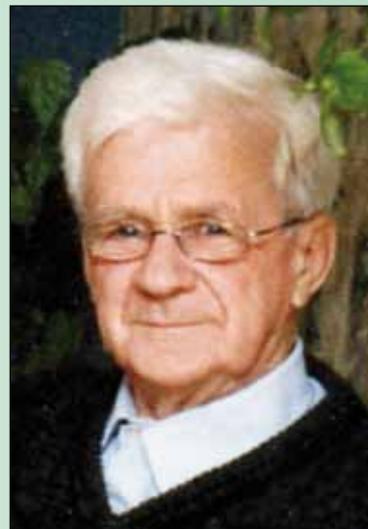
Nostalgie

Il y a 40 ans, paraissait une série de cartes postales humoristiques ayant pour thème différentes postures de yoga. Ces cartes, publiées à Barcelone par le dessinateur espagnol Picanyol, connurent à l'époque un certain succès dans les salles de yoga de toute l'Europe.



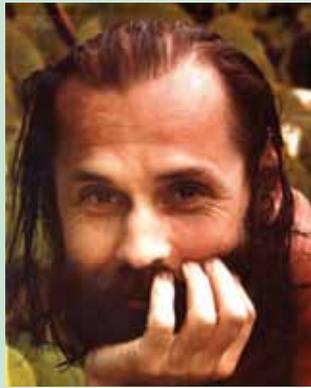
Québec

A 83 ans, **Alfred Fortin** est l'un des doyens des enseignants de yoga. Il pratique depuis les années 60 et enseigne toujours chez lui à Chicoutimi. Tintin qui se voulait le journal des jeunes de 7 à 77 ans est donc battu par les professeurs de yoga qui vont de 6 à 83 ans et sans doute plus.

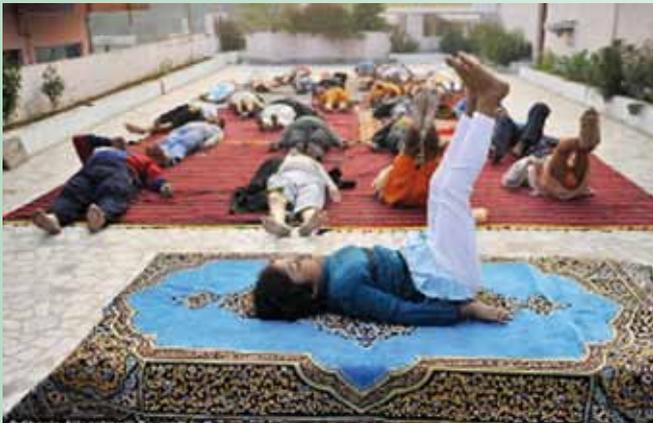
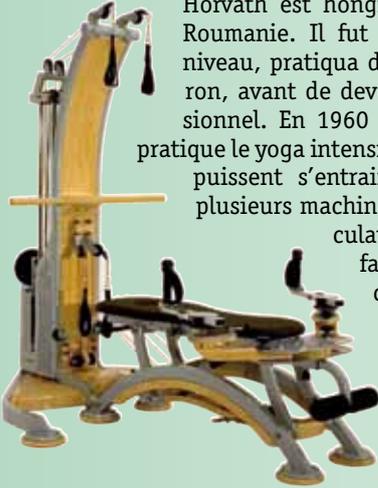


Gyrotonic

Horvath, ancien danseur professionnel, conteste l'entraînement imposé aux danseurs classiques. Juliu a mis au point une méthode qui n'inflige plus de supplices au corps. Il s'est inspiré pour cela du yoga. Ainsi est née la méthode Horvath, plus connue sous le nom de «gyrotonic». C'est un ensemble d'exercices qui ont tous pour but de produire un



travail musculaire spécifique à la danse. Juliu Horvath est hongrois d'origine, il a grandi en Roumanie. Il fut gymnaste et nageur de haut niveau, pratiqua de nombreux sports dont l'aviron, avant de devenir danseur classique professionnel. En 1960 il s'installe aux Etats-Unis et pratique le yoga intensivement. Pour que les danseurs puissent s'entraîner sans danger, il fabrique plusieurs machines pour faire travailler la musculature globalement comme on le fait en yoga ou en natation. Il combine aussi des exercices pratiqués debout ou allongé sans machine. Sa méthode consiste à toujours allonger les muscles et le travail se fait sur les expirations.



Inde

Elle est, sans doute, la plus jeune professeur de yoga du monde. Shruti Pandey a 6 ans et vit à Allahabad dans l'Uttar Pradesh en Inde. Elle enseigne à des adultes au centre de Yoga Brahmanand Saraswati Dham. Elle anime un cours chaque matin à 5 h 30. C'est Harsh Kumar, son frère aîné qui a aujourd'hui



11 ans, qui lui a appris les postures de yoga. Harsh Kumar figure dans le livre indien des records pour avoir su pratiquer 84 asana à l'âge de 5 ans, mais, contrairement à sa sœur, enseigner le yoga ne le tente pas.

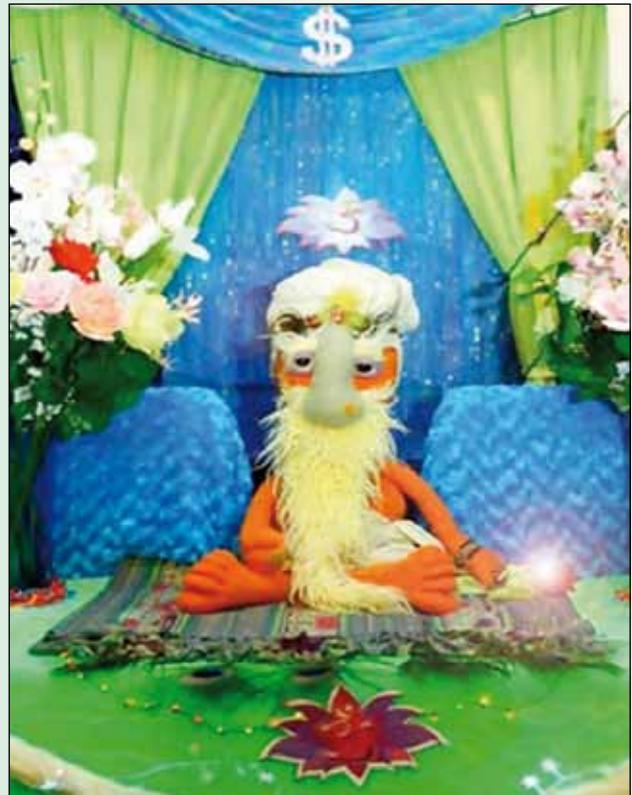
Inde

Le 2 mars l'Inde fête la Shiva Ratri. La célébration tombe le quatorzième jour de la lune décroissante du mois de Falgun (Février / Mars). Elle se caractérise par un jeûne de toute la journée et une veille de toute la nuit. On accomplit des rites avec des feuilles de bili, de la pâte de vermillon, de l'encens et du lait. Les feuilles de l'arbre bili sont sentées calmer Shiva, divinité au sang chaud, de plus elles purifient l'âme, la pâte de vermillon représentant la vertu, l'encens et le lait de vache sacrée sont censés apporter l'abondance. Dans la nuit on allume des lampes qui vont favoriser l'acquisition du savoir.



Puppetji

En tapant « Puppetji » sur le site Youtube vous pouvez assister à plusieurs conférences sur le yoga et la méditation de Puppetji lui-même. Puppetji est la marionnette yogi du Puppet show, expérience hilarante même si vous ne comprenez pas bien l'anglais.



Yves Mangeart, un éveilleur

par Marguerite Aflallo

Après Pierre Feuga, voilà que toi aussi, Yves, tu viens de passer de l'autre côté du miroir.

Toi dont la devise était « tout est possible ! », tu viens de nous faire la très mauvaise plaisanterie de « ce » possible-là. Ton enseignement a laissé, pour qui l'a goûté, des traces indélébiles.

Loin d'être un enseignement de « suivisme », il portait essentiellement sur la compréhension et le développement chez chacun de cet espace de liberté et de créativité qui rend le yoga à sa fonction première, celle d'outil de conscience. Pour nous qui t'avons accompagné en suivant tes séminaires pendant des années, nous avons reçu le message que tout était déjà là, au plus profond, et que toutes les limitations, tous les voiles, tous les obstacles, peuvent être balayés pour qui vit dans la sincérité, dans la totalité, dans l'enthousiasme et dans la joie cette merveilleuse discipline qui nous relie à la Vie.

Etre libre des conformismes et des tartufferies de la pensée qui, hélas, sévissent aussi dans le monde du yoga, t'a mis un peu en marge de la célébrité. Mais qu'importe. Ce relatif anonymat a fait de toi, comme de Pierre Feuga, de Jacques Thiébault, d'Yvonne Millerand et de bien d'autres, un vrai transmetteur.

Car, tout autant que les rares flambeaux aux noms célèbres, ce sont les maîtres « cachés », anonymes, qui, à travers les âges, ont maintenu en un flot continu et authentique la source vive de cet art majeur qu'est le yoga.

Les sillons que tu as tracés ne sont pas de ceux qui enferment, mais sont plutôt la traîne ample et marquée d'écume du bateau qui va vers le large.

Ils sont ce que tu es à présent... l'océan infini.



Chin Mudra
Accessoires pour le Yoga

La marque française
Ecologique
au service du yoga
pour les particuliers
et les associations

EKO
Ecologique
Yoga & Fit

Rens: 01 64 14 91 72
www.chin-mudra.com

Demandez notre catalogue association par
Tél: 0164149172 - Fax: 0164149087

Stage de Yoga en Auvergne au Pays de Volvic

• du 04 au 09 juillet 2011 •

stage animé par **Denise Manson-Lesage**
prof FNEY et FIDHY
et **Jacques Gaillard** prof FNEY

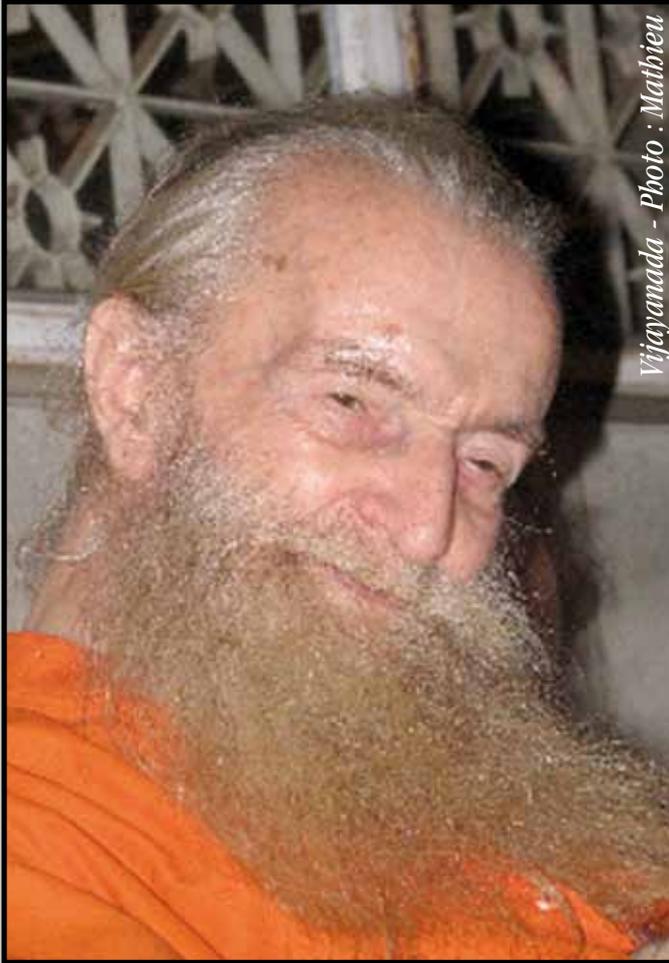
thème : «Des savoirs à la connaissance»
enseignement : Etude et pratique du Prânayâma,
du Kriyâ-yoga et du Yoga de l'Energie

contacts :

Denise Manson-Lesage 3 route de Vaucelas 91580
Etrechy tél 01 60 80 42 57

Jacques Gaillard 25 rue de la Mairie 63730 La Sauvetat
tél 04 73 39 52 03





Vijayananda - Photo : Mathieu

Le 26 avril 2011 à 12h aura lieu au Samadhi de *Swami Vijayananda*, cimetière du Père Lachaise à Paris, la cérémonie de commémoration de son Samadhi, de la mise en terre de ce corps physique.

Pour les sannyas, ce jour est très important.

Une Maha-Pudja sera célébrée à cette occasion pour la première fois au Samadhi de Vijayananda.

Elle sera officiee par un brahmane et pandit, **Pushparaj**, élevé par **Ma Ananda Mayee** depuis l'âge de 5 ans, venu spécialement d'Inde, et sera faite avec la pierre sacrée du lac Mansarovar, considérée comme le plus grand des Shiva Linguams.

Nous en profitons pour vous informer que l'enseignement secret de Vijayananda a été confié par lui-même pendant 15 ans à **Isabelle de Cassan Florac**, nommée Izou, et à Gonzague de Marliave. Il sera publié en temps voulu.

Jay Maa

Formation de professeurs de yoga nidra

Stage résidentiel animé par Mathieu

travail intensif en petit groupe

dans le Gers (au sud d'Agen)

du 14 au 20 août 2011

inscriptions ouvertes

ecoleym@orange.fr

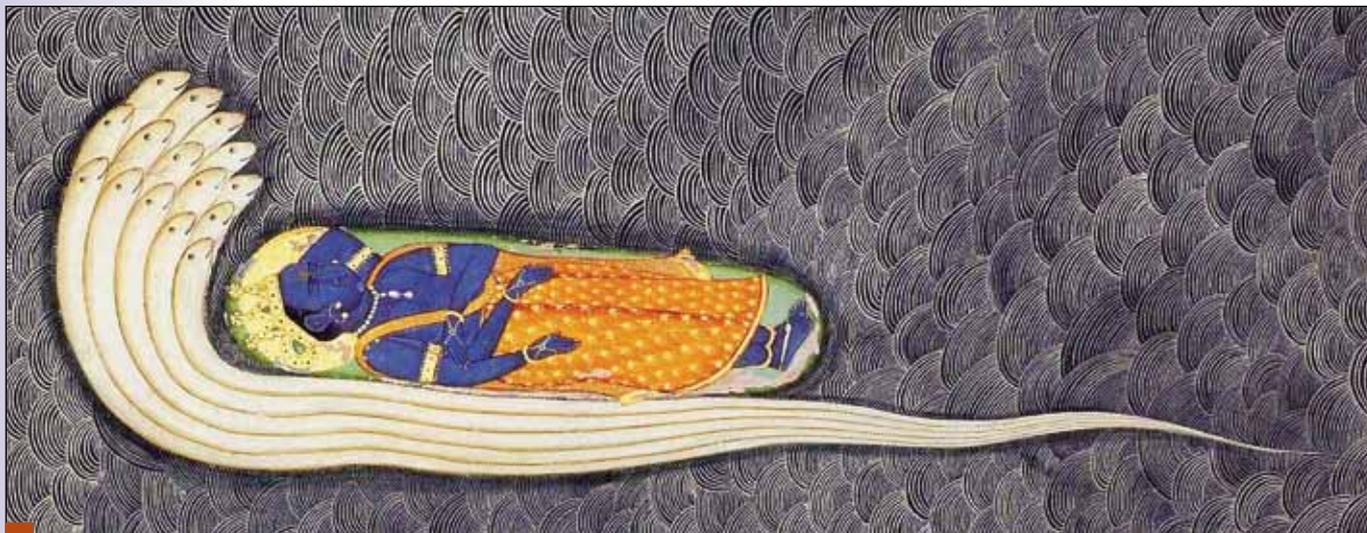
02 99 43 17 90 / 06 65 27 55 74

Yoga, science et sommeil

par Vigyânânda (Dr Jacques Vigne)

1^{ère} partie

Cet article rédigé à l' Ermitage de Dhaulchina en août 2010 doit être inclut dans un livre en préparation de Jacques Vigne : « Corps vécus, émotions, méditation » aux éditions du Relié automne 2011



Les statistiques montrent qu'un tiers des gens déclarent mal dormir, et que le temps moyen de sommeil depuis 50 ans a diminué d'une heure et demi environ. Les personnes des pays occidentaux, en particulier les jeunes, manquent de sommeil de façon chronique, cela est dû chez ces derniers à un décalage entre leurs hormones de croissance qui les poussent à se coucher tard et les habitudes sociales, l'école, le travail, etc. qui les obligent à se lever tôt. L'irrégularité du moment pour aller se coucher est aussi un facteur perturbant. Ceci a des conséquences fâcheuses : non seulement ces jeunes dorment au volant et meurent dans des accidents de voiture, mais aussi, leur système cardio-vasculaire en prend un coup. Il y a une augmentation des pathologies cardio-vasculaires graves chez les jeunes, et cela n'est pas seulement causé par une alimentation déséquilibrée, à la consommation de trop de graisses trans ou saturées, ou oméga 6 par rapport aux oméga 3, et trop de sel, il y a aussi le manque de sommeil comme facteur causal. Celui-ci favorise la libération par les graisses intestinales de la protéine C réactive et l'interleukine qui ont un effet inflammatoire sur la paroi des artères et augmentent les risques de dépôts de cholestérol, et donc de plaque athéromateuse.

Le manque de sommeil favorise le cancer : une étude japonaise a montré que des femmes qui dormaient huit heures par nuit avaient 28 % de chances en moins de développer le cancer du sein, que celles qui dormaient seulement 7 heures. De façon générale, une étude anglaise a montré que ceux qui dormaient six heures, ou moins, avaient 12 % de plus de « chances » de décès précoce. Une autre étude a montré que ceux qui dormaient cinq heures, ou moins, augmentaient de 50 % leur risque de décès par maladies cardio-vasculaires et diabète de type II. Pour les

maladies cardio-vasculaires, le mécanisme décrit ci-dessus donne un début satisfaisant d'explication. Pour le diabète, est en cause certainement une stimulation trop forte du pancréas par le nerf vague, ce qui fatigue sa capacité à produire de l'insuline. Il s'agit du diabète de type II des adultes, qui deviennent insulino-dépendants dans les formes graves. De façon générale, un sommeil régulier de huit heures, ou plus, est maintenant intégré dans les facteurs de prévention ou de lutte contre l'obésité chez les enfants. Pour les adultes, le sommeil physiologique tel qu'il est enregistré par l'EEG est de sept heures.

Il faut cependant tenir compte d'études plus larges, par exemple des expériences de sommeil en grotte. Des volontaires passent trois semaines ou un mois dans une grotte, n'ont pas de pendules ou montres avec eux, ils peuvent décider d'eux-mêmes quand ils allument la lumière pour être actifs et quand ils la ferment pour dormir. La tendance est intéressante, il y a une alternance de sommeil court et sommeil long. Par sommeil court, il s'agit d'environ quatre heures, par sommeil long, on entend environ 12 à 14 heures. Les 'journées' entre sont à peu près normales, c'est-à-dire entre douze à quinze heures d'éveil. Si on additionne la durée de sommeil sur deux jours, on obtient 16 ou 18 heures, c'est-à-dire huit ou neuf heures par jour, ce qui est tout à fait suffisant. De ces expériences, on peut déduire un conseil tout à fait pratique : avant de parler d'insomnie et de penser qu'on a mal dormi une nuit, il faut se souvenir de la nuit précédente, si on a dormi 10 heures durant celle-ci, et quatre heures durant la nuit soi-disant d'insomnie, on a 14 heures pour deux nuits, ce qui fait sept heures par nuit, et c'est donc normal.

On a montré que les gens qui travaillaient 10 h ou plus par jour augmentaient de 60 % leur risque de décès par

maladies cardio-vasculaires. On attribue cela en réalité au manque de sommeil principalement. Ils ont envie d'avoir un peu de vie sociale, et prennent le temps pour celle-ci sur leur durée de sommeil, et on se retrouve donc dans le cas de privation chronique de sommeil avec la libération de protéine C-réactive et d'interleukines par la graisse abdominale.

Il faut savoir aussi que le cerveau enregistre les dettes de sommeil : si des sujets sont privés, par exemple, de la moitié du sommeil pendant quinze jours et ensuite sont limités à un sommeil de sept heures par nuit, jusqu'à six mois, quand on les laisse libres de dormir comme ils le veulent, ils récupèrent la quantité de sommeil dont ils ont été privés.

Ceux qui dorment beaucoup plus longtemps que la moyenne, par exemple neuf heures ou plus, sont aussi exposés à des morts plus précoces. Ici, les mécanismes sont différents, l'excès de sommeil est en général le symptôme d'une maladie grave sous-jacente, début de cancer, etc. Il peut être aussi le témoin d'une dépression, car il n'y a plus aucune motivation pour se lever le matin. On sait par ailleurs que ce trouble de l'humeur favorise une diminution de l'immunité, donc une augmentation du risque de maladies comme infections et cancers, et, de manière générale, gêne la guérison de maladies graves, d'où l'augmentation du taux de mortalité globale.

Venons-en maintenant à une méthode de yoga peu connue en Occident qui permet d'aider à l'endormissement

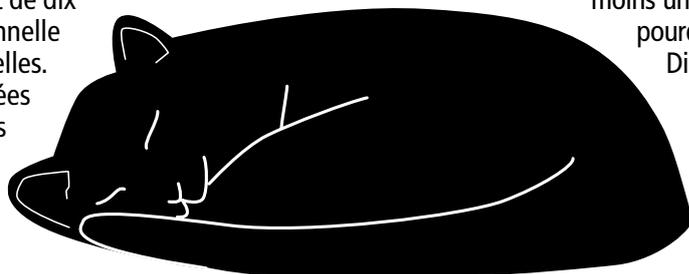
Le yoga des latéralités et l'endormissement

On parle en Inde de *svara-yoga*, *svara* signifiant le son. Cela vient de l'observation qu'on a en général une narine bouchée et qu'on respire donc principalement par l'autre, il y a une dissymétrie entre les latéralités et on perçoit comme différente, non seulement la sensation du souffle, mais aussi celle du son passant par les narines. C'est ce que les ORL appellent la rhinite physiologique alternante. Elle est normale, et toutes les deux heures, il y a le gonflement des vaisseaux du fond des narines qui change de côté, permutant donc la latéralité de l'obstruction. L'obstruction généralement n'est pas complète, mais on sent une différence entre les deux narines. Cette différence s'atténue, voire s'efface, quand on est actif physiquement, quand on parle beaucoup, quand on a des émotions un peu fortes. Elle se réinstalle en quelques minutes quand on revient au repos. *Svara* signifie aussi la voyelle, et le ciel, le *svara yoga* représente donc un état où l'on peut percevoir facilement le son du silence qui est comme une voyelle entièrement continue, et par cette écoute on arrive à paralyser complètement le mental. Ceci ouvre la perspective, la possibilité d'expériences de bonheur intense, et donc « d'être au ciel »...

Les explications pratiques que je donne ci-dessous proviennent de certains textes de yoga, de commentaires comme ceux de Satyananda dans *Svara-yoga*,

Le Cerveau Respire et surtout de dix ans d'expérimentation personnelle sur ces bases traditionnelles.

Je les ai communiquées régulièrement au groupes que j'avais en stage depuis donc une dizaine d'années, soit plusieurs milliers de personnes,



et les retours ont été a priori positifs, la plupart des gens reconnaissant que ce type de méthodes les aidait à trouver le sommeil.

Pendant la nuit, il y a au début entre quatre heures et demie et six heures de sommeil sans alternance d'ouverture des narines. Souvent, c'est la période pendant laquelle les gens ne se réveillent pas, ensuite il se lèvent pour aller aux toilettes et essaient de se rendormir. Dans ce sens, il y a une loi simple à comprendre : le sommeil pour le cerveau est lié à l'absence de changement de latéralité, à cause du fait de ces cinq heures environ avec la narine ouverte du même côté, et aussi à cause de l'immobilité relative quand on dort vraiment. Par contre, dès qu'on se lève pour commencer sa journée habituelle, et qu'on met le pied par terre, il y a l'alternance des pas qui provoque un changement de latéralité rapide, et puis l'alternance des mains aussi, quand on prend par exemple la brosse à dent de la main droite, et le verre de la main gauche, etc. Même les yeux, quand on se déplace, doivent aller rapidement de gauche à droite pour évaluer et éviter les obstacles. On peut utiliser cette loi de base pour favoriser l'endormissement, voyons maintenant comment.

Remarquons déjà qu'en pratique, cette méthode fonctionne mieux pour ceux qui dorment sur le côté, il s'agit de la majorité des gens, mais elle peut être utile pour un certain nombre de sujets, souvent des femmes, qui aiment dormir sur le ventre, car à ce moment-là il y a une joue sur le lit et l'autre qui est orientée vers le plafond, on retrouve donc en quelque sorte la situation de sommeil sur le côté. Ceux qui dorment sur le dos peuvent simplement se concentrer sur l'impression que la narine ouverte s'ouvre encore plus sur l'inspiration, et que la narine fermée se ferme encore plus sur l'expiration, ils obtiendront probablement des résultats équivalents à la méthode quand on est couché sur le côté.

En pratique, nous pouvons pour commencer, par exemple, supposer qu'on se couche sur le côté droit avec la narine gauche ouverte. À ce moment-là, le poumon droit sera comprimé contre le matelas, alors que le poumon gauche s'ouvrira naturellement et sans obstacles. Par réflexe, l'ouverture plus grande des bronches à gauche correspondra à un message d'ouverture pour la narine gauche. Or, celle-ci est déjà ouverte. Donc, il n'y a pas de message de changement de latéralité, et le cerveau se sentira tranquille, sans perspective de changement, et donc autorisé à déconnecter, à « fermer la lumière » et ainsi à s'endormir. Par contre, si on se tourne du côté gauche, la narine droite fermée aura tendance à s'ouvrir, il y aura donc message de changement de latéralité, ce qui sera un obstacle à l'endormissement. Ceci représente une première loi.

Maintenant, il y a une seconde loi qui se superpose à la première : quand la narine gauche est ouverte, il y a un effet calmant, et quand la narine droite l'est, il y a un effet stimulant. C'est une

observation que les yogis ont effectuée depuis au moins un millénaire. On peut se demander pourquoi cette latéralisation existe.

Distinguons deux phénomènes et leur interprétation. Premièrement, la narine fermée du côté gauche s'ajoute à la sensation de tension du coeur, et favorise une dissymétrie complète du tronc et de la tête, donc la

.../ tendance à un certain mal-être, avec la tentation de projeter celui-ci vers les autres, et donc une certaine violence. Quand c'est au contraire la narine droite qui est fermée, il y a une sorte d'équilibre dans le corps, entre la tension à droite au niveau des sinus et du visage, ainsi qu'à gauche au niveau du thorax. On est plus réfléchi, pondéré au sens même physique, c'est-à-dire équilibré entre droite et gauche : dans l'aspect positif de ce phénomène, on sera plus méditatif ; dans l'aspect négatif, on aura tendance à la culpabilité et à s'emmêler avec ses propres complications mentales.

La seconde loi qu'on doit expliquer constate que le mal-être et la souffrance ont tendance à augmenter la sensation de tension du côté de la narine fermée, quel qu'il soit, et donc à créer ou augmenter une certaine dissymétrie au niveau du visage et de la tête, avec aussi une extension vers le bas au niveau du tronc. Il y a la tendance à la contraction des muscles paravertébraux du côté de la narine fermée. Je pense que le corps veut revenir à la situation foetale, où le bébé pendant tout son développement jusqu'à la naissance est en quelque sorte « mono- latéralisé », en ce sens que son cerveau est relié au placenta d'un côté seulement, et ce pour une longue durée. Certains chercheurs font l'hypothèse que selon le côté de ce lien intime cerveau-placenta grâce à une vascularisation développée, la dextralité du bébé sera décidée, c'est-à-dire savoir s'il sera droitier ou gaucher. En tous les cas, la psychologie a souvent remarqué des liens profonds entre la régression au stade *in utero* et l'endormissement.

Pour que celui-ci soit bon, il est donc assez compréhensible que la conscience, les sensations, le corps subtil pourrait-on dire, doivent se rassembler dans une seule latéralité du corps, s'y absorber pour pouvoir mieux, si l'on peut dire, « sombrer » dans le sommeil. C'est sans doute aussi pour cela que lorsqu'il y a mal-être, souffrance, conflit avec le monde extérieur, la différence entre les latéralités augmente. En pratique, le côté de la narine fermée devient plus tendu, et au niveau du thorax les tensions augmentent du côté gauche où le cœur bat plus vite et est stressé, ce qui augmente la dissymétrie avec le côté droit où il ne se passe rien de spécial. Le mécanisme sous-jacent est facile à comprendre : « Le monde m'embête, et donc je vais aller me coucher pour dormir, et demain ça ira mieux ! » Comme le dit la sagesse populaire, la nuit porte conseil...

On peut utiliser cette loi pour mieux s'endormir, justement



en rassemblant l'énergie et les sensations dans un seul côté dans la phase d'endormissement. Il est par exemple possible de visualiser que le côté contre le lit ne fait plus qu'un avec le matelas, et que le côté de la narine ouverte vers le plafond devient tellement subtil, aérien, aéré, qu'il finit par ne plus exister. Cela a un effet calmant, c'est sans doute ce type d'action auto thérapeutique auquel font allusion les schizophrènes quand ils disent qu'ils ne sentent qu'une moitié de leur corps. C'est au départ plus une réaction de défense contre leur anxiété qu'une cause pour elle. Ensuite, évidemment, s'entremêlent.

On peut utiliser à l'inverse cette loi pour mieux se réveiller le matin, et pendant la journée avoir non seulement une méditation plus profonde, mais aussi une intelligence qui fonctionne mieux. À ce moment-là, il s'agira au contraire de réduire la dissymétrie entre les côtés, et d'essayer de les équilibrer comme les deux plateaux d'une balance à l'ancienne avec le fléau de l'axe central, la colonne vertébrale, qui devient bien droit et vertical. C'est tout le yoga des latéralités dont j'ai parlé dans les premiers chapitres du *Mariage intérieur*, et dans mes deux textes de cette année, *En cheminant avec Nâgârjuna*, à propos de ce sage bouddhiste qui a développé la Voie du juste milieu, et dans *L'ornement de Râja-Yoga*. Le Râja-yoga est fondé sur l'ouverture du canal central du corps grâce au rééquilibrage des canaux latéraux. Il est donc important de comprendre que la même loi peut être utilisée pendant la journée pour mieux se réveiller, et pendant la nuit pour mieux s'endormir, simplement en l'employant de façon inverse.

Pour continuer avec l'aspect stimulant de la narine droite ouverte, il y a quelque chose de très utile à savoir en pratique. Quand on se réveille au bout de quatre ou cinq heures, on a envie, a priori, de se rendormir plus rapidement pour terminer sa nuit de sept ou huit heures, mais si on a le changement de narine habituelle, à ce moment-là dans le sens narine gauche qui se ferme et narine droite qui s'ouvre, on aura un effet de stimulation qui s'ajoutera à l'épuisement de la plus grande partie du besoin de sommeil, et cela donnera en pratique une difficulté à se rendormir. On peut essayer pendant 10 minutes ou un quart d'heure de le faire, mais si le sommeil ne vient pas, il sera meilleur de faire ce qu'on a à faire et de commencer une journée normale. Probablement, on ne sera pas fatigué durant celle-ci, et la nuit suivante, il est bien possible qu'on dorme huit heures pour compenser. J'ai remarqué, bien que ce ne soit pas obligatoire, que justement, la nuit suivante, on se retrouvera avec la narine gauche qui s'ouvre au bout de quatre heures et demi ou cinq heures, ce qui permettra un 're endormissement' facile pour deux ou trois heures de plus.

Pour être tout à fait pratique, il y a une position qui favorise à la fois l'endormissement et la relaxation des lombaires. Les lombalgies chroniques sont un fléau social, et une des raisons de leur fréquence dans la population générale est la position pendant le sommeil. Quand on dort sur le côté de la façon habituelle, il y a une torsion des lombaires qui entretient leur tension et peut être la cause de douleurs chroniques. Ceux qui dorment sur le dos ne sont pas à l'abri non plus, car la position allongée étire les psoas qui cambrent trop les lombaires, d'où aussi risque de douleur. C'est décevant à ce moment-là pour les sujets de s'endormir avec un peu

de mal au dos en se disant que la nuit va tout réparer, et de se réveiller, en fait, avec une aggravation de leur souffrance. Pour éviter cela, il existe une pratique très simple. Si on est allongé par exemple sur le côté droit, la jambe droite sera donc étendue en extension sur le matelas, et il s'agira de replier complètement la jambe gauche en ramenant le genou vers l'épaule gauche, et soutenir cette jambe pliée avec un coussin suffisamment épais. A ce moment-là, les lombaires ne seront plus en torsion, elles pourront se relaxer complètement, et une éventuelle lombalgie mécanique survenue pendant la journée pourra se détendre. En plus, on ne déclenchera pas de nouvelles douleurs.

Le Dalai-lama et la tradition tibétaine conseillent pour les gens qui sont régulièrement somnolents de se concentrer sur le troisième oeil, et pour les gens qui ont du mal à s'endormir au contraire de se focaliser sur le bas ventre, on pourrait dire par exemple sur le *hara*. Il a consacré tout un séminaire de rencontres avec les scientifiques occidentaux aux états intermédiaires de conscience. Le livre a été publié par le chercheur en neurosciences Francisco Varela sous le titre de *Dormir, rêver, mourir*.

Dans le védânta et le bouddhisme tibétain, on ne s'attarde pas tant au contenu onirique qu'à la remise en question qu'apporte l'expérience du rêve, en particulier lucide. Si je peux me réveiller à l'intérieur de mon rêve en prenant conscience que je rêve, pourquoi ne pourrais-je pas m'éveiller à l'intérieur de la vie dans le monde et m'apercevoir que ce que je considérais comme réalité à beaucoup plus à voir que je ne pensais avec le rêve ?

Une autre loi physiologique de l'endormissement est importante, il s'agit du lâchage des muscles de la nuque exactement à l'instant où le sommeil survient. C'est d'ailleurs le signe qu'observent les scientifiques dans les laboratoires d'électro-encéphalographie pour savoir exactement quand un sujet s'endort. On peut reprendre cette loi pour favoriser l'endormissement de façon simple. Quand on est couché sur le côté, il s'agit d'incliner un peu plus la tête en ramenant le menton vers la fourche sternale, cela favorise un étirement et une détente des muscles de la nuque et donc l'endormissement. Il est intéressant de remarquer dans l'expérience pratique qu'une différence, par exemple, de 15 ou 20° simplement, a un réel effet sur la facilité d'endormissement. Dans la Bible, Yahvé invective Israël qui lui désobéit, en le traitant de peuple à la nuque raide. Effectivement, si on a la nuque raide et qu'on est psychorigide, obstiné, ses ressentiments et plaintes tourneront dans le mental et on aura plus de mal à s'endormir. Les gens qui sont humbles et doux ont souvent une inclinaison de la tête. C'est peut-être grâce à cela qu'ils s'endormiront probablement plus facilement du sommeil des dieux...

Des lunettes de tissu antilumière comme on utilise par exemple dans les avions sont une aide, sans doute par l'effet direct de couper le contact avec les sources lumineuses, peut-être aussi de façon indirecte par la chaleur qu'elles procurent : cela induit une détente des muscles des yeux, et sans doute par là un ralentissement de l'imaginaire et de l'excitation mentale qui y est associée.

Un autre aspect de la physiologie du sommeil qu'on peut



reprendre pour obtenir un meilleur endormissement est aussi assez simple. Quand on enregistre les gens qui s'endorment, leur respiration a des pauses en fin d'expiration. Cela peut être dangereux pour les insuffisants respiratoires aigus, c'est pour cela qu'en service de réanimation respiratoire, on pique souvent les gens avec de la caféine pour éviter des pauses respiratoires profondes, car à ce moment-là ils pourraient basculer dans une anoxie (manque d'oxygène) fatale. Mais pour les gens normaux, une hypoxie avec hypercapnie modérée, c'est-à-dire augmentation du gaz carbonique est bonne, car elle favorise l'endormissement. L'augmentation du gaz carbonique dans le sang a tendance à rendre somnolent, jusqu'à une certaine limite bien sûr. En effet, s'il augmente vraiment, la réaction de survie déclenchera tous les systèmes d'alerte du corps qui se mettra en branle et il y aura donc stress et réveil important. Par l'expérience personnelle, on peut sentir la quantité et la durée de l'arrêt en fin d'expiration qui permet d'être un peu « ensuqué » sans qu'il y ait la réaction vitale du manque d'oxygène qui induit au contraire le stress et le réveil. Comme souvent, tout est une question de dosage juste.

Dans le hatha-yoga on conseille de pratiquer les postures en tenant compte de la compensation : après par exemple une âsana en flexion, on en fait une en extension, et vice versa. En effet, le corps est un peu comme un ressort, si on le tend fortement d'un côté, il aura tendance à repartir de l'autre. On peut exploiter cette loi physiologique pour favoriser un bon endormissement. Comme nous l'avons dit, celui-ci est lié à la régression en position foetale, en chien de fusil. Au moment de s'endormir, il est donc bon de stimuler l'extension du corps, en tendant par exemple le dos et la nuque, en les cambrant avec les poumons pleins. Ensuite, par compensation, la colonne aura tendance à se rétracter sur elle-même et le souffle à rester poumons vides, ce qui est en soi le meilleur état pour glisser dans le sommeil. Au niveau des jambes et des bras, l'extension complète est bonne, c'est-à-dire retourner les doigts croisés avec les paumes qui poussent en s'éloignant du sommet de la tête, c'est le geste de bâillement habituel, et au niveau des jambes, il y a un mouvement qui favorise l'extension des muscles postérieurs et l'afflux des sensations et de la chaleur dans les extrémités, ce qui a aussi un effet calmant.



Il s'agit d'un mouvement simple, mais la première fois il faut comprendre exactement comment le faire : on pousse les talons le plus loin possible du corps, on ramène le dos des pieds vers la tête, et on recroqueville les doigts de pied. Cela fait travailler à peu près tous les muscles du pied, amène une sensation de chaleur, et donc de détente à cet endroit-là. C'est une observation commune qu'on a du mal à s'endormir si les pieds sont froids, avec ce mouvement, on utilise la même loi mais en sens inverse. De façon générale, la station debout chez l'être humain favorise une

tension chronique de la musculature postérieure, et ceci gêne l'endormissement.

On peut aussi commencer par s'absorber dans la sensation de narine fermée, et la faire diffuser à tout l'hémicorps du même côté, c'est-à-dire du côté du lit. Certains peuvent être aidés en refermant aussi les poings, mais sans tension. On voit que les bébés « dorment à poings fermés ». En tant qu'adulte, on pourrait aussi ajouter « dormir à narine fermée », sachant que ce sera celle qui est déjà fermée qui sera prise en conscience de façon privilégiée. A l'inverse, la sensation d'ouverture de la narine fermée aide à se réveiller. C'est un des sens des ablutions matinales, quand l'eau passe entre les doigts de main ou de pieds, ou derrière les oreilles ou encore entre les gencives et les lèvres, cela donne une sensation d'ouverture et de décollement qui favorise par réflexe le décollement des muqueuses de la narine fermée.

La chaleur aide à se relaxer et à s'endormir, en particulier au niveau des extrémités, mains, pieds et tête, c'est le bon vieux système du bonnet de nuit, mais on peut être plus spécifique : nous avons dit que la détente de la nuque est essentielle pour déclencher l'instant de l'endormissement. Une manière de la favoriser est d'augmenter l'inclinaison de la tête vers l'avant, nous l'avons dit, et une seconde manière est de mettre un tissu à ce niveau-là, ou quoi que ce soit qui puisse créer une chaleur. Comme le corps fonctionne beaucoup par différence, il est bien possible que ce système soit plus efficace si le tissu est placé seulement à l'arrière et pas à l'avant, c'est-à-dire pas sur la gorge.

 *École de yoga
Van Lysebeth*

Formation de professeurs de yoga

Cursus de 4 ans
à partir d'octobre 2011

Demandez votre dossier inscription
dès maintenant à EYVL : 01 48 22 53 17
eyvl@laposte.net

visitez notre site :
www.yogavanlysebeth.com



Pays des Dieux... paradis des hommes

J'ai découvert le Paradis !
Ne le dites à personne...

par Rodolphe Milliat

J'ai découvert le paradis sur Terre, alors que j'avais abandonné depuis longtemps l'idée même qu'il puisse exister. Certes je l'ai cherché « au temps de ma jeunesse folle ». « Ah Dieu si j'eusse étudié... ». J'y ai même consacré une partie de mon temps à parcourir le vaste monde, à la recherche précisément des peuples et des paysages qui me consoleraient. Je n'ai rien trouvé de définitif, même si j'ai beaucoup appris.

Mais le voyage n'est pas seulement une affaire de géographie ou de politique. Il nourrit d'abord les rêves et parfois il tente de combler notre aspiration à un idéal. Telle était ma quête romantique et spirituelle. J'aspirais à un ailleurs lumineux, « là, tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et volupté » !

Jeune homme insatisfait, il me fallait sans cesse gravir la crête à l'horizon et miser sur une vallée plus belle encore, plus isolée, plus mystérieuse. Tant de fatigues, tant de sacrifices, tant de maladies qui ruinaient ma santé, ont fini par accélérer ma maturité et me faire abandonner l'idée même d'un paradis sur Terre.

Lorsque j'ai rencontré l'Inde, je n'étais plus en quête d'aucune chimère géolocalisée et j'avais déjà compris que mon bonheur dépendait essentiellement de ma capacité à être en harmonie avec moi-même, quelque soit le lieu qu'occupe mon corps dans l'espace. Certains habitants de l'Inde, cependant, des contemporains, ou leurs lointains aïeux, m'ont bien aidé à mettre en pratique cette évidence.



Maison 'l'Alliance'



L'Inde touristique réserve quelques inconvénients majeurs au voyageur inexpérimenté : des chaleurs étouffantes, le vacarme et la pollution, l'absence d'intimité et l'inconfort chronique. La surpopulation galopante et la multiplication des mégapoles ne font qu'envenimer cette réalité tropicale. Ce pays possède aussi quelques atouts maîtres : une cuisine délicieuse, une nourriture abondante, pour qui peut se la payer, et un réseau de transports unique au monde et bon marché.

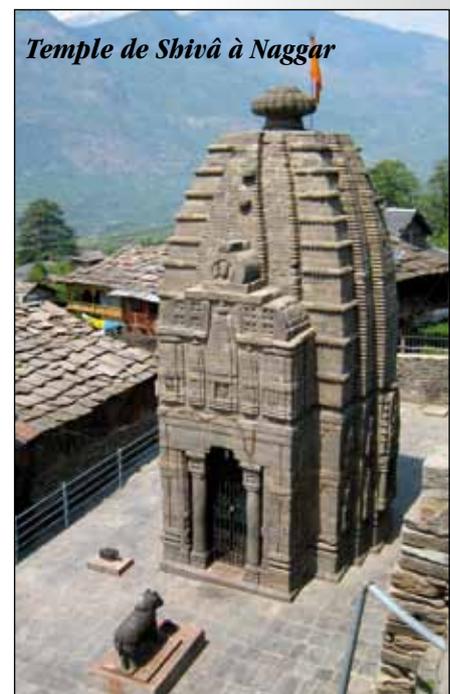
Du nord au sud, l'Inde étale ses trésors architecturaux et ses paysages splendides. Le rapport que nous entretenons sur place avec les indiens est plus ambigu. Parfois ils nous exaspèrent par leur absence de parole et une honnêteté discutable. S'ils ont le sens du commerce ils n'ont pas celui de l'accueil touristique. C'est à se demander s'ils le font exprès ! Les gens éduqués nous étonnent par leur raffinement et le contingent des miséreux nous harcèle quand nous aspirons à un peu de repos ! Ce régime de chaud et de froid, nous le connaissons bien chaque fois que nous voyageons en Inde. Je ne suis sûrement pas le seul à avoir vécu dans la même journée des moments de bonheur, des rencontres inoubliables, des expériences capitales, et juste après, ou juste avant, des galères pénibles ou des irritations monumentales. Telle est l'Inde ! Et c'est à peu près tous les jours comme ça, pour peu que l'on circule en dehors des rares endroits à l'abri de sa

fureur quotidienne.

J'avais jusqu'alors refusé d'envisager un voyage collectif. Un ami, habitué de la maison, qui racontait régulièrement devant mes élèves ses « histoires extraordinaires en Himalaya » - et qu'aucun romancier n'aurait le cran d'imaginer tellement elles paraissaient invraisemblables - me persuada de tenter l'aventure collective sur les traces de son passé. En route, donc, pour l'Himâchal Pradesh !

Je mis cependant une condition à notre aventure : un minimum de déplacements, ou mieux encore une découverte à proximité, en cercles concentriques, autour d'un point d'hébergement. Notre guide avait encore quelques amis sur place sur lesquels il pouvait compter pour nous héberger. Quarante ans après la première migration des hippies en Himalaya, il reste peu de survivants de ces aventuriers de l'extrême. Beaucoup sont morts d'overdose ou dans des accidents sordides, dus la plupart du temps aux risques insensés qu'ils prenaient sous l'effet des stupéfiants. Rares sont ceux qui jouissent encore d'une belle santé et qui se sont installés définitivement au sein des populations locales.

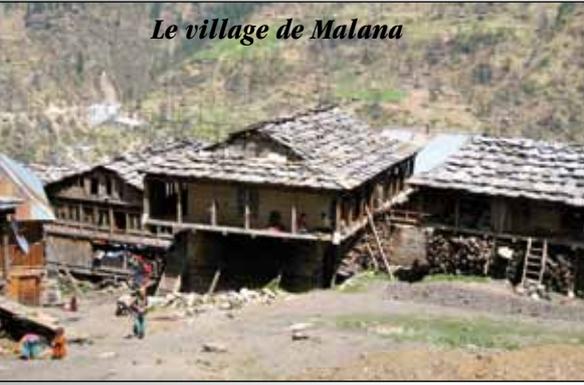
/...



Temple de Shiva à Naggur

Photographies : Rodolphe Milliat

Le village de Malana



.../ Notre hôte, Gillou Veyrard, est donc une exception. Il s'est marié avec une fille locale, et ensemble ils ont eu trois filles qui à leur tour se trouvent mariées dans la région. Maçon de formation, en recherche comme les occidentaux de sa génération des mêmes expédients, il est tombé amoureux d'une beauté himalayenne, hors caste, de famille pauvre et paysanne. Il a tout accepté de cette nouvelle condition et par sa détermination et son travail, après avoir traversé des décennies de disette, il s'est construit un palais sur les pentes abruptes de la forêt de cèdre au dessus de Naggar.

Son hôtel est à deux cents mètres de la fondation Roerich. Le célèbre et génial peintre-ethnologue-archéologue-mystique-aventurier (que n'a-t-il pas entrepris et que n'a-t-il pas réussi ?) y fit construire une belle demeure dans un parc étonnant qui surplombe la vallée. La visite est incontournable malgré le manque d'entretien de la propriété.

Naggar recèle dans un périmètre de deux kilomètres alentour une telle richesse de temples, d'activités et de visites qu'il faudrait plus d'un mois avant d'en avoir fait le tour. Ses habitants sont charmants, calmes et hospitaliers. Bien sûr vous trouverez des commerces qui vendent les produits locaux, particulièrement les vêtements tissés dans les laines diverses de la région, mais leurs vendeuses ne vous forceront jamais la main. Vous y êtes accueillis par un sourire, vous en repartez à vide ou



Le Ghur

avec une emplette, sans que cela fasse la moindre différence pour la boutiquière. Ces relations de confiance en toute sérénité font notre bonheur en comparaison avec le harcèlement usuel des autres régions de l'Inde envers le touriste.

Ordinairement la vallée de Kullu attire un tourisme intéressé, bien que défendu, par sa résine de cannabis reconnue comme la meilleure au monde. L'appellation 'Manali' est comme l'appellation Bordeaux pour le vin. C'est toute la région qui produit son 'charas', dans des vallées adjacentes et à des altitudes différentes. Le chanvre indien est une herbe sauvage qui pousse aussi spontanément que nos orties. Mais les expositions et les terrains favorisent diversement sa maturation, son parfum et ses propriétés hallucinogènes. Toutes les populations locales vivent plus ou moins de ce trafic illicite. Notre guide, que nous appellerons John, s'en est longtemps fait le héraut et le collecteur. Par conséquent il est introduit dans quelques villages, dans certaines familles qui le reconnaissent encore trente ans plus tard comme un des leurs ! C'était une occasion inespérée de se mêler à ces populations d'ordinaire si farouches dans les hautes altitudes. John a « raccroché » depuis longtemps après quelques expériences fâcheuses. Il reste cependant une légende vivante dans les vallées de la Kullu et de la Parvati au sein des tribus. Il n'a rien perdu de ses capacités à courir les montagnes, à supporter les fatigues et à se prêter aux coutumes régionales, grandes consommatrices des « épices » locales ! Il connaît tous les sâdhus, il a partagé leurs ermitages, leurs grottes et leurs Dharamsala (abris dans les temples où se retrouvent les sâdhus autour du feu sacré).

Manali est un bourg poussiéreux et bruyant, glacial en hiver. Rien qui donne envie d'y rester si ce n'est le cadre grandiose de ses montagnes. Au-dessus, la Rotang Pass puis la Baralachala Pass, à quelques quatre et cinq mille mètres d'altitude, sont les cols qui mènent quelques mois par an au Ladhak.

Naggar, bien mieux exposée, 20 kilomètres en aval à 1700 m de moyenne, surplombe la rivière Byas et possède le charme historique de l'ancienne cité du maharaja de la vallée. Son château fort rénové récemment est un joyau de l'architecture himalayenne. Par son passé prestigieux, la population de Naggar est aussi composée de brahmanes et de Thakurs, castes supérieures reconnues de l'hindouisme. Il

n'empêche que 60% de la population sont issus des tribus de la vallée, ce qui donne une coloration particulière aux croyances et aux rituels. L'Himâchal Pradesh est l'état le plus hindouiste de la fédération indienne, à 95%. Les bouddhistes du Ladakh voisin ont tout de même dressé quelques monastères dans ce « pays des Dieux » mais ni les chrétiens ni les musulmans n'ont jamais eu l'opportunité de s'y installer. Comme dans beaucoup de vallées de l'Himalaya, l'hindouisme est largement nourri de chamanisme.

Chaque temple a à son service une ou plusieurs familles de brahmanes. Mais la divinité qu'il abrite choisit parmi les populations locales son messager pour leur adresser ses consignes. C'est le rôle du Ghur, ou chamane local, qui en état de transe, transmet les directives de la devtâ. Or toutes les devtâs ne trouvent pas de Ghur pour les représenter. Pour être habité par la devtâ, il faut des qualités rares qui seules se manifestent parmi les gens simples, les paysans, et non chez les brahmanes. Parfois le Ghur inhale des fumées ou se laisse posséder par le rythme des tambours. Parfois, il dénude ses épaules en hâte et se fouette le dos avec une chaîne. Quand il devient possédé, il est secoué de tremblements, il bredouille, il accélère le débit de ses paroles et donne des ordres à l'assistance attentive, docile et habituée à pareil phénomène.

L'hindouisme est une religion de synthèse et d'absorption. Les peuples autochtones habitaient ces vallées avant l'apparition du védisme. Certains mythes nous racontent très clairement le mariage de ces deux cultures. Ainsi Bhîma, l'un des cinq Pândava, chassait-il sur le territoire de Shiva, du côté de Manali. Il rencontra Hadimbâ, ravissante dévotion qui régnait sur la vallée, mais pour la séduire il dut affronter son géant de frère en combat singulier. Dans la fureur et le fracas, Bhîma mit à mort le démon. De ces amours naquit un fils, Ghatotkatcha. Il s'illustra tragiquement sur le Kurukshetra, dans le camp des Pândava.

Ce mariage symbolise non pas la conversion des populations ni l'éradication des divinités locales, mais la fusion des croyances et le renouvellement permanent de la spiritualité indienne par la fabrication de nouveaux mythes. Ainsi Hadimbâ devint-elle une ardente dévotion de Shiva. Par l'ascèse dont elle fit preuve, elle dépassa sa condition démoniaque et s'éleva au rang des divinités de l'hindouisme. Dominant Manali dans la forêt de cèdres de Dongri,

ce temple en pagode est aujourd'hui le plus vénéré de la région.

Les vallées des montagnes sont très peuplées, compte tenu de la pression démographique qui s'exerce partout dans les plaines de l'Inde. On trouve des villages habités jusqu'à 2700 m d'altitude mais la vie y est rude et les hivers longs. Mille mètres plus bas dans les vallées, les cultures les plus diverses font vivre une population importante. Le riz rouge est le meilleur qu'on puisse goûter. Les mêmes fruits et légumes qu'en Europe abondent et, dès le printemps, égayent le paysage d'une douce saveur d'Eden. De la Byas jusqu'aux crêtes des montagnes, la végétation évolue par bandes successives : des cultures vivrières de la plaine, puis des arbres fruitiers, abricotiers, pommiers, poiriers, vers les forêts de résineux dont le cèdre déodar de l'Himalaya, pour traverser ensuite les couleurs vives des rhododendrons géants, et enfin émerger sur les derniers pâturages. Au-delà, les rochers et les neiges éternelles.

Mais les montagnes de l'Himâchal ne sont jamais agressives, quoiqu'elles culminent tout de même à 6000 mètres de hauteur. Elles n'ont pas l'aspect menaçant, inhumain et périlleux du Karakoram ou du Népal. L'Himalaya central de la Kullu Valley se prête aussi bien aux Dieux et aux légendes qu'aux humains, aux esprits qui le peuplent, en parfaite harmonie.

Nous avons honoré ces temples mythiques fondés par quelque Rishi auditeur des Védas. Nous avons parcouru ces vallées qui furent les terrains de jeu de Shiva et de Pârvaî ; nous avons admiré les lacs, les grottes, les pics, les forêts qui tous racontent les histoires des Pândavas, de Vyasa, de Vasishta et tant d'autres. Nous nous sommes baignés dans les eaux brûlantes au pied des neiges éternelles, après avoir tracé notre chemin dans la forêt primaire, vierge d'habitations et de cultures, hantée par les bêtes sauvages et les sâdhus intrépides. Comment ne pourrait-on y rendre un culte aux Dieux, si

vivants, si proches?

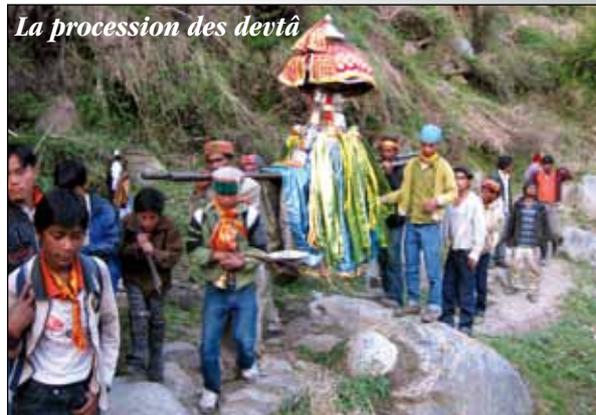
Chaque jour dans les vallées les cuivres et les tambours résonnent, annonciateurs des processions bruyantes des devtâs. Ce sont les divinités locales de chaque village qui sont promenées sur des palanquins pour se rendre entre elles des visites de courtoisie, ou bien pour honorer une fête, un temple, un lieu consacré. Leurs porteurs infatigables, mus par les Dieux qu'ils véhiculent sur leurs épaules, escaladent en sandales, mais au pas de course, des dénivellés impressionnants d'une vallée à l'autre en franchissant des cols jusqu'à 4000 mètres de hauteur. Ils peuvent ainsi randonner quinze jours durant pour le simple plaisir de sortir la Dame de leur village. Vous les suivrez gaiement, derrière les trompes et les cymbales, si votre souffle l'autorise. Une cascade en altitude peut très bien être le but de l'expédition ; la devtâ s'imprègne alors de l'élément subtil. Il n'est pas rare de voir les porteurs subir les caprices de leur Reine qui manifeste sa présence éveillée à l'approche du lieu d'excursion et retiennent ses embardees quand la devtâ en transe, ivre de son propre pouvoir, se met à bondir dans la foule environnante.

A Naggâr et dans tous les lieux de pèlerinage visités alentour, le mélange harmonieux des castes (et des hors castes) permet aux occidentaux de participer à toutes les fêtes, tous les rituels, sans qu'aucun temple leur soit interdit ni qu'aucune cérémonie leur soit fermée.

Les pèlerinages d'altitude sont l'occasion de cheminer en famille ou en groupe de femmes qui parfois sont venues d'une autre vallée pour honorer Shiva, comme à Bijli Mahâdeva, sur la crête entre la Parvati et la Kullu Valley. Ce site particulièrement tourmenté par la foudre fend régulièrement le lingam et le rôle de « l'homme serpent » qui y officie, privé de l'usage de ses jambes, est de reconstituer l'intégralité du symbole de pierre en l'enduisant d'une épaisse couche de ghee, apportée en offrande par les pèlerins. En Inde ici comme ailleurs, toute occasion est bonne pour faire la fête ou entreprendre un petit voyage mais dans une optique religieuse, un prétexte aux manifestations dévotionnelles. Après tant d'heures de marche pour accéder au tirtham dans un paysage grandiose, la joie de partager un moment d'exception unit tous les cœurs, dans toutes les langues et toutes les origines.

Cependant dans les villages isolés de montagne, la cohabitation devient plus

La procession des devtâ



compliquée. Le village de Malana est célèbre pour les énigmes qu'il propose aux ethnologues et aux historiens. Haut perché à plus de 2700 m, ce lieu hostile serait la plus ancienne démocratie ininterrompue encore en activité dans le monde. Ses habitants se prétendent les descendants des armées d'Alexandre. Ils refusent les lois de l'état indien, et pour cause, ils possèdent depuis deux millénaires des chambres élues, représentatives, et des tribunaux à même de gérer leurs conflits. Ils se disent hindous, quoiqu'ils vénèrent un dieu ou un cheval divin inédit dans le panthéon. Ils appliquent la notion d'intouchabilité à l'extrême, jusqu'à interdire à tout étranger au village le contact direct, même celui de leur maison ou de leurs biens. Sinon, une amende d'un mouton sera décrétée officiellement par un tribunal. Et il faut prendre très au sérieux ce genre d'interdit ou de condamnation car vous ne sortirez pas indemne de l'affaire si vous tentez de vous y soustraire.

Cette communauté de 3000 locuteurs répartis dans quelques villages autour de Malana possède sa propre langue, composée de différents dialectes des vallées alentour, ce qui laisse à supposer qu'ils ont tout de même eu des contacts avec d'autres populations, malgré la pureté raciale qu'ils revendiquent. Ils sont plus que méfiants ; les hommes apparaissent saouls à toute heure et la consanguinité œuvre à leur destruction. Les femmes /...

Le brahmane et le Gbur



Famille à Malana



Bain à Khirgangâ

.../ poussent des hauts cris lorsqu'un étranger s'apprête à les croiser de trop prêt, plus pour les rappeler à la prudence que pour les menacer réellement. A ces altitudes où rien ne pousse en dehors du charas, leur principal revenu est issu de cette résine de cannabis considérée comme un grand cru par les amateurs. Le gouvernement indien serait bien prêt à tolérer l'indiscipline et l'originalité des Malanis compte tenu de leur isolement, s'ils ne s'avéraient être de grands trafiquants de drogue. Chez eux donc, ils sont les maîtres, et ils vendent librement leurs produits aux rares trekkers qui ont fait l'effort de monter jusque là, mais dans la vallée ils sont pourchassés sans relâche pour un trafic plus conséquent.

Malana n'est pas une exception dans ces populations sauvages. D'autres villages à flancs de montagnes n'ont pas acquis le même prestige mais sont tout aussi hostiles à l'étranger. Mon ami John, qui arpenterait naguère les coteaux les plus inaccessibles à la recherche du « plan de cannabis originel » est parfois tombé nez à nez avec des bergères qui s'enfuyaient en hurlant, laissant sur place leurs fagots, leurs provisions, effrayées par le démon qu'elles venaient de rencontrer !

On appelle cette région la Suisse de l'Himalaya. Moi qui suis originaire des Alpes françaises, je dois admettre que je m'y suis senti immédiatement chez moi. Les paysages et leur diversité ressemblent effectivement à mes montagnes, bien qu'elles soient encore beaucoup plus hautes. Du bas de la vallée, on ne s'en aperçoit pas. Il faut marcher quelques heures pour émerger au-dessus des forêts, vers 3000 m, et obtenir alors l'étrange sensation que les sommets paraissent encore plus hauts. L'excursion à Kirgangâ me fit mieux comprendre le phénomène. C'est un lieu de pèlerinage qui se mérite car aucune route ne permet d'y accéder,

tout au fond de la Parvati Valley. Il faut marcher une bonne partie de la journée pour y accéder, mais quelle récompense ! Surplombant la forêt, un balcon sous les neiges offre une piscine aménagée pour les pèlerins, remplie d'une eau blanchâtre, pleine de sédiments laiteux, qui sort de la source à 40°.

Face à nous les géants de la vallée paraissent encore plus inaccessibles. Et si l'on veut prolonger l'excursion, et gravir le col qu'on imagine pour dévaler vers la vallée suivante, c'est pas moins de 50 km qu'il faudra encore parcourir dans un désert glacial et caillouteux. De tels espaces ne se rencontrent pas dans les Alpes.

Cette région étrangement investie par les Israéliens, comme un repos du guerrier dans le prolongement de leur service militaire - à tel point que dans la vallée, à Kassol, ils ont monté de toutes pièces une communauté touristique avec leurs commerces et leurs rabbins ! - a perdu nombre de jeunes gens inconscients du danger lorsqu'ils s'égarèrent dans de telles contrées. Les Israéliens n'ont pas la culture de la montagne et ne la respectent pas suffisamment pour en connaître les risques. On peut glisser le long d'un chemin dans un précipice, ou s'égarer à la recherche de ces plans de cannabis tant convoités, et personne ne viendra jamais à votre secours ni ne retrouvera votre corps en contrebas dans le torrent furieux, ou dévoré par un ours.

Indépendamment de ses dangers bien réels dans un pareil contexte, l'obsession

des paradis artificiels impose à ceux qui les recherchent un voile sur la splendeur immédiate et la communion directe avec la nature. Nulle part ailleurs les forces cosmiques ne nous apparaissent aussi accessibles qu'en cet endroit du monde.

Mon ami Gillou a compris cette nécessité de renoncer, sans pour autant les condamner, aux marques de l'illusion pour épouser dans tous les sens du terme la vallée et ses habitants. Il vient de terminer le dernier bâtiment de son hôtel spécialement pour accueillir notre groupe. Je lui dois bien cette publicité. L'hospitalité de cette famille est tout simplement exceptionnelle. La nourriture est délicieuse, la propreté et le confort « européens » !

Gillou gère avec sa famille sa petite entreprise et propose aussi tous les services d'une agence de voyage. En plus du hindi, les membres de la famille parlent le français, ce qui n'est pas pour nous déplaire. J'ai raconté le cadre exceptionnel de la vallée, j'ai souligné la richesse culturelle de Naggar, et je loue maintenant les services, la fraternité et la compétence de notre famille d'accueil. Vraiment j'ai découvert le paradis et je ne souhaite plus le cacher. Les hordes touristiques suivront toujours les mêmes circuits mais il vous appartient, à vous lecteurs, de vérifier que la vie authentique a maintenant une adresse connue. Elle s'appelle 'Alliance' à Naggar, chez l'ami Gillou et son épouse Hira. Ce sont des personnages attachants et le lieu qu'ils ont investi est inoubliable.



Devtâs

Géométrie sacrée

par Mathieu

Le centre du poster de la page suivante est occupé par sunya, le vide, là où est escamoté l'ego de celui qui contemple suffisamment longtemps ce diagramme. Le premier triangle est pointé vers le haut, il représente Shiva lui-même dans son assise méditative. Le second, pointé vers le bas, représente Kali, la déesse terrible, compagne de Shiva. L'étoile formée par l'imbrication des deux triangles est l'image de l'union mystique et érotique de Kali et Shiva, union dont est issue toute chose, union aboutissant à un état de béatitude que seul le yogi accompli peut atteindre.

Il n'est, bien sûr, pas nécessaire de savoir tout cela pour apprécier la vision de ce mandala et bénéficier de son énergie. Cependant pour approcher efficacement les mystères dissimulés dans l'élaboration des entrelacs des mandalas, plusieurs clés s'offrent à nous.

Sunya

La tradition indienne, dont est issu le mandala de la page suivante, est à l'origine de la conception de sunya, le signe du «rien», le zéro en tant que chiffre exprimant le vide. Le génie de l'Inde a consisté à traiter le vide comme un simple chiffre. Cette intuition marque le début de l'élaboration de la pensée mathématique. Mathématiques et mandalas s'entremêlent, les seconds illustrant les premières. Le vide est manifesté dans le mandala par le centre « bindu » qui est aussi le lieu de la délivrance par le yoga. Celui qui atteint le centre du mandala, ou le centre de lui-même est alors escamoté, il tombe véritablement dans le vide salvateur. Au niveau de la géométrie sacrée, le fameux nombre d'or fut utilisé dans l'architecture des temples ainsi que dans l'élaboration des mandalas. Le nombre d'or voulait exprimer l'équation même de la beauté. Il va trouver sa pleine justification dans les proportions des mandalas traditionnels.

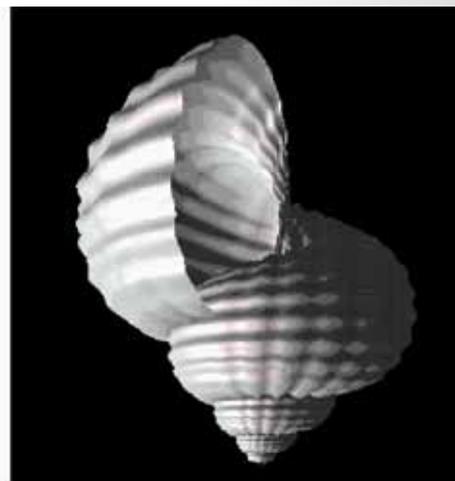
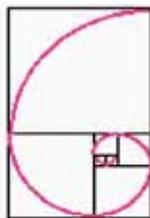
Merkabah

La Merkabah, est une pratique mystique contemplative, reprise notamment dans le judaïsme, mais dont l'origine remonterait à l'Égypte ancienne. Cette pratique élabore toute une géométrie sacrée qui aboutit à la conception de deux pyramides emboîtées que vous découvrirez au centre du mandala de la page suivante.

Fibonacci

Une autre clé pour comprendre les étranges structures qui se combinent à l'intérieur des cercles mystiques indiens, nous a été donnée par la fameuse suite de Fibonacci. Au début du 13^{ème} siècle, Léonardo Fibonacci, mathématicien

italien, illustra par les mathématiques le problème suivant « Un homme met un couple de lapins dans un lieu isolé de tous les côtés par un mur. Combien de couples obtient-on en un an si chaque couple engendre tous les mois un nouveau couple à compter du troisième mois de son existence ? ». Étrangement, la correspondance entre le nombre de mois et le nombre de lapins permet de mettre en équation les mandalas !



Fractales

Une autre clé, toute aussi mathématique, nous a été donnée en 1974 par la théorie des fractales initiée par Benoît Mandelbrot à la fin du siècle dernier. Cette théorie permet de mesurer très précisément la longueur des côtes bretonnes, de prévoir les cours de la bourse et de comprendre comment s'élabore un mandala. Initialement cette théorie tente d'intégrer la géométrie de la nature, dont les formes complexes et irrégulières échappent à la géométrie classique.



Un chemin vers l'Éveil
Université Occidentale de Yoga
Cours - Stages - Formations
Formation des enseignants de Yoga sur 2 ans
Hatha - Raja - Kundalini Yoga
Formations spécialisées pour Yoga et grossesse, Yoga 3^{ème} âge,
Yoga Nidra 1^{er} et 2^{ème} niveau, Yoga enfants et adolescents.
Formations et post-formations à Nantes, au cœur de la Bretagne (Bretagne)
Renseignements - 02 98 36 66 37 - info@univ-occ-yoga.org
Site : www.univ-occ-yoga.org





Respiration – Pranayama

par Bernadette Gastineau

J'ai commencé vraiment à aborder le pranayama avec le livre de B.K.S Iyengar. Je n'étais jamais satisfaite de la manière dont ça m'était enseigné et je n'y voyais que des exercices qui avaient surtout la particularité de me mettre en difficulté.

Je m'y suis donc essayée seule, je faisais des postures depuis plus de 20 ans et je me disais que ça ne pouvait plus attendre, j'en ressentais une telle nécessité.

Les débuts n'étaient pas convaincants. Je passais d'un rhume à un autre, d'une bronchite à une autre, de plus ma respiration se faisait de plus en plus courte, bref je retrouvais tous mes symptômes premiers.

J'aurais pu me décourager mais au contraire je savais qu'il me fallait y revenir et je me sentais prête pour l'aventure. Iyengar n'avait-il pas lui-même commencé seul avec ces mêmes difficultés ?

J'ai continué à pratiquer, j'ai beaucoup lu, j'ai commencé à enseigner, j'étais portée par un grand enthousiasme car en même temps que j'étais ramenée à mes difficultés, j'ouvrais des portes et je me sentais avancer.

Je ne cherchais plus le bon professeur, j'acceptais ma condition de « chercheuse solitaire ». Puis un jour, j'ai fait un stage avec une ancienne élève de B.K.S. Iyengar, Martine Le Chenic. J'avais déjà travaillé avec elle mais pas dans ce domaine.

Au cours de ce stage, elle parlait beaucoup du souffle, de l'énergie, et de tout ce qui touche au prana.

J'étais comme récompensée de mes efforts, tout ce qu'elle enseignait, je l'avais pressenti, je le vivais déjà à ma manière. Elle mettait des mots là où j'étais en silence. Après ce stage, j'étais comme transportée et je ne doutais plus sur ma capacité à l'enseigner.

Depuis, c'est avec joie que j'anime des ateliers sur ce thème, j'ai écrit un dossier que je propose à mes élèves et dont je vous livre quelques éléments.

Respirer, qu'est-ce que c'est ?

Enlevons tout de suite l'idée que respirer c'est prendre de l'air, respirer c'est avant tout se vider d'air, puis créer un espace pour que l'air rentre sans effort.

Quand on commence le yoga, on découvre l'expire.

On démarre les postures sur l'expire, surtout quand elles sont nouvelles car il y a toujours « l'expectative anxieuse de la nouveauté », dont parlait souvent Jacques Thiébaud qui se disait « chercheur en mouvement ». Dès que l'on a peur, que l'on appréhende quelque chose et même dès que l'on se met en mouvement, on bloque inconsciemment la respiration, d'où

l'importance de commencer sur l'expire pour casser ce schéma.

L'inspire n'est plus une affaire de volonté, on n'inspire pas, on se laisse inspirer, on ne prend pas l'air, on hume l'air.

Respirer c'est avant tout entrer dans un mouvement.

A l'inspire, le sommet du diaphragme thoracique descend, il prend appui sur le foie, repousse les viscères vers le diaphragme pelvien qui réagit en se contractant, les basses côtes s'ouvrent, la cage prend du volume, un espace se crée et il se fait un « appel d'air ».

Ce n'est pas l'air qui ouvre la cage, c'est le mouvement de la cage qui appelle l'air, et les poumons se remplissent de tout cet espace qui se développe.

A l'expire, les abdominaux profonds poursuivent le chemin déjà amorcé par le diaphragme pelvien en se resserrant du bas vers le haut d'une manière circulaire, les basses côtes se resserrent, le diaphragme remonte et l'air est comme repoussé vers les narines.

S'intéresser à la respiration, c'est être mis face à Sa respiration, le plus souvent face à ses difficultés respiratoires. Le bébé n'apprend pas à respirer, il respire. Pourquoi a-t-on perdu cette respiration instinctuelle ?

Quand je veux aérer une pièce je ne vais pas chercher l'air qui est dehors pour le transporter à l'intérieur, mais j'ouvre portes et fenêtres et l'air rentre de lui-même sans que j'intervienne. Comment ouvrir grandes les portes du corps ?

S'intéresser au pranayama, c'est déjà avoir fait tout un travail postural, avoir rétabli une forme d'équilibre proche de l'aplomb, pour que le corps soit le plus disponible possible à la respiration.

Mais qu'est-ce que l'aplomb ?

« L'aplomb est un système de poids et de contreponds » Le poids du corps se transmet majoritairement sur le talon, nous dit l'ostéopathe Dominique Martin. « Les pièces osseuses sont empilées par des courbures opposées l'une à l'autre, ce qui crée l'équilibre. Il n'y a pas de poids dans la gravité ».



Nous voyons que dans l'aplomb, il n'est question que de légèreté. L'équilibre se fait tout en douceur quand chaque muscle remplit sa fonction, quand chaque articulation est à sa place, on se sent comme porté par l'air et la pesanteur est vécue non pas comme quelque chose qui nous écrase mais comme une aide à se grandir.

La force est dans la justesse, le non poids. L'étirement ne peut se faire que dans la précision du placement, la respiration prend sa place, sa juste place, dans un climat de confiance totale.

C'est bien de liberté dont il s'agit et non de serrage, de blindage, de carcan fermé à la vie. Laissons la vie bouillonner en soi.

Chaque zone du corps devient lieu de passage.

Chaque zone de tension fait barrage. S'intéresser à sa respiration c'est accorder l'instrument corps, pour que « ça » respire au fond de soi.

Vivre la respiration du moment, c'est être témoin de ce qui se vit et en accepter toutes les imperfections.



Il ne faut pas "travailler sa respiration" dans un premier temps mais plutôt travailler à ne plus rien faire qui empêche le jeu naturel de la respiration.

Cette recherche est avant tout une démarche reposant sur le yoga. Un travail postural est nécessaire pour ouvrir le corps au souffle et vivre les changements avec sérénité.

Le corps entier respire, je choisis ici de parler des volumes respiratoires et des diaphragmes.

A- Les volumes respiratoires

Regardons le squelette, nous voyons que le corps est fait de volumes qui communiquent les uns avec les autres : le crâne, la cage et l'abdomen, le bassin faisant partie de l'abdomen.

1- Le volume de l'abdomen

Comment est fait ce volume ?

En haut de l'abdomen, nous avons le diaphragme thoracique, en bas le diaphragme pelvien, sur les côtés en ceinture, les muscles abdominaux profonds et devant les muscles des grands droits.

Le ventre, lieu d'accueil des organes, des viscères, lieu de transition, se doit d'être souple et léger.

Évitons de le serrer à tout moment en pensant que serrer le ventre fera un ventre plat. Ce ventre plat ne pourra pas tenir bien longtemps s'il n'est que tension. Et comment ce ventre participera-t-il à la respiration s'il n'est que blocage ?

Ne pas serrer ne veut pas dire avoir un ventre mou, sans tonicité mais la tonicité doit venir des abdominaux profonds et non des grands droits qui ne doivent pas être raccourcis.

Parler en terme de volume nous ramène tout de suite à l'intérieur, il n'y a pas d'avant ni d'arrière il n'y a que de « l'intérieur ». Écoutons Boris Dolto dans son livre « le corps entre les mains » :

« Un ventre hostile gêne ou perturbe l'activité du cœur et de la respiration. Or, la respiration varie tout au long de la journée, selon l'humeur du moment, ou les événements imprévus. Si l'on fixe son attention, on retient son souffle, et c'est alors qu'il faut immobiliser le diaphragme. Le fait de retenir sa respiration par le blocage du diaphragme est un des premiers et des plus vieux mécanismes destinés autant à supprimer les sensations de plaisir dans l'abdomen qu'à surprendre l'angoisse à sa source. Le ventre est une source profonde de la vie »

La respiration dans l'abdomen

Comme nous l'avons vu plus haut, le mouvement de l'inspire, se vit sans effort, sans poussée, on parle de respirer un parfum délicat, d'humer l'air au loin sans le prendre, de respirer dans les cavités rénales, dans le dos. Évitons l'image très répandue de gonfler un ballon dans le ventre car elle nous fait pousser sur les viscères, devant et vers le bas, et nous détourne de l'inspire véritable qui est d'accueillir l'air dans tout son corps.

Le mouvement de l'expire est comme un mouvement de vague qui démarre de la contraction du plancher pelvien, et se poursuit le long de la colonne vertébrale. Ne parlons pas de serrer le ventre à l'expire mais d'entrer dans une vague respiratoire, les abdominaux profonds se contracteront d'eux-mêmes, nous y reviendrons plus loin.

2- Le volume de la cage thoracique

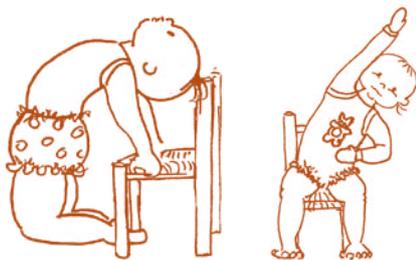
La cage est le haut lieu de la respiration, comment élargir les espaces entre les barreaux et s'ouvrir au souffle ?

La cage évoque le plus souvent une prison dans laquelle on se sent enfermés.

La cage est aérienne, à la fois portée par l'abdomen et les muscles du cou. On peut la comparer à une montgolfière attirée vers le haut et portée par le feu du bas.

Si elle s'écrase à l'expire, c'est que le feu du ventre n'a pas joué son rôle. Si l'inspire demande un effort c'est qu'elle n'est pas suffisamment attirée vers le haut.

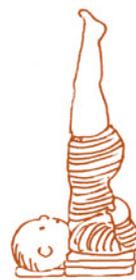
La respiration dans la cage



Pour préparer la cage à la respiration ouvrir devant est chose acquise mais n'oublions pas que les poumons sont aussi sur les côtés et aussi dans le dos.

« Les bras sont les ailes des poumons » nous dit Annick de Souzenelle.

Les bras sont à la cage ce que les jambes sont à l'abdomen, des prolongements.



Les postures inversées telles que la chandelle, (sarvangasana), la charrue, (halasana), peuvent redonner une bonne élasticité à la cage, à condition d'être en appui sur les épaules et non sur la nuque. N'attendons pas que nos épaules soient totalement libres pour faire ces postures car nous ne les ferions jamais.



Nous pouvons les aborder en mettant des couvertures sous les épaules pour ne pas comprimer la nuque.

3 - Le volume du crâne

Le crâne aussi respire. Comment réveiller les os du crâne pour qu'ils participent au mouvement respiratoire ?

« Dans l'aplomb la tête ne doit demander que le tonus de l'homme éveillé, » nous dit Dominique Martin.

Le tonus de l'homme éveillé, c'est bien de cela dont il s'agit.

La colonne vertébrale se doit d'être étirée, il nous faut relâcher tous les muscles qui viendraient la « guinder », pour la laisser émerger et permettre au crâne, au globe, de se poser dessus comme un œuf sur une tête d'épingle.

Sans compter sur tout ce qui se vit à l'intérieur de la bouche, la manière dont se place la langue, la détente des mâchoires, l'équilibre des dents, etc... C'est un travail très complexe qui demande bien souvent l'aide des ostéopathes et de certains dentistes qui s'y intéressent.

B - Les trois diaphragmes

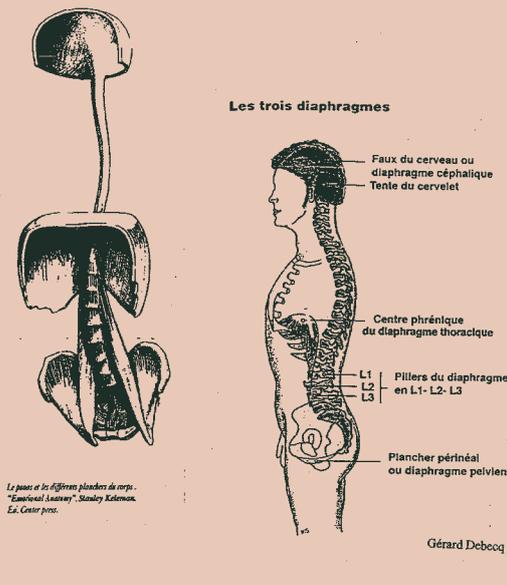
En regardant ce schéma de Gérard Debecq, ostéopathe, nous voyons que pour que « ça » respire, tout doit être à sa place dans une architecture rigoureuse.

Ceci dit n'attendons pas que tout soit à sa place pour démarrer un travail mais il nous faudra toujours continuer le travail postural pour se rapprocher le plus possible de l'aplomb.

1 - Le diaphragme pelvien

S'intéresser à cette zone du corps ne veut pas dire en comprendre tout de suite le fonctionnement. Que d'hésitations : le ventre que l'on serre, les fesses que /...

LES TROIS DIAPHRAGMES



Le passage de la tête à la colonne vertébrale.
"Emotional Anatomy", Stanley Katerman.
Ed. Center press.

.../ l'on met en action, les adducteurs qui se crispent, etc.

Mais avant de parler de contraction prenons le temps de contacter cette zone. Avant de parler de rééducation si cette zone pose problème, parlons d'éducation.

Revenons là encore à notre aplomb.

Pour les hommes comme pour les femmes, il y a un point fondamental dans le périnée, le noyau fibreux central situé entre l'anus et le sexe. C'est ce noyau fibreux qui reçoit la charge si on est dans l'aplomb. Si on quitte l'aplomb c'est le triangle antérieur du périnée qui reçoit la charge ce qui est très problématique pour la femme (risque de descente d'organes), et pour l'homme cela peut entraîner un positionnement vessie- prostate dommageable.

Pour l'homme comme pour la femme, il s'agit d'être dans l'accueil, dans l'accompagnement, dans l'écoute, bien plus que dans la maîtrise ou dans la performance.

« La mobilité du diaphragme pelvien contribuera à remonter la masse viscérale et augmentera la mobilité de cette masse viscérale.

Quand celui-ci est suffisamment libre et détendu alors il s'inscrit en réponse au mouvement du diaphragme et devient un "canaliseur d'énergie" » nous rappelle Jacques Thiébault.

Ce travail sur le périnée commence à faire l'objet de nombreuses recherches, je pense au livre à la fois joyeux et précis de Blandine Calais Germain **Le périnée féminin et l'accouchement** que je conseille vivement.

Rôle du diaphragme pelvien dans la respiration

Dire que la colonne d'air part du périnée, c'est agrandir le champ respiratoire, et nous permettre d'aller plus loin dans l'exploration.

Jacques Thiébault ne manquait jamais de nous rappeler l'importance du périnée dans la respiration, mais celui-ci n'est-il pas le plus souvent isolé ?

Comment retrouver un jeu possible entre le diaphragme thoracique et le diaphragme pelvien ?

Quand tout est à sa place, quand le ventre est léger, souple détendu, le diaphragme thoracique a cette vertu d'aimantation de tous les viscères abdominaux vers le haut et vient donc alléger le diaphragme pelvien.

Là encore, n'attendons pas que tout soit parfait et bien à sa place pour commencer le travail.

On parle trop souvent de contraction, de solidité du plancher et on oublie qu'il nous faut passer par de la détente, de la dédramatisation. Ne parlons pas d'exercices à faire mais de rencontre, de prise de conscience.



Commençons par ouvrir, élargir les hanches, élargir l'espace entre les cuisses, détendre le bas ventre, et l'accès au diaphragme pelvien deviendra plus facile.



Ensuite nous pourrons commencer le travail d'éducation qui ferait l'objet d'une nouvelle recherche.



2 - Le diaphragme thoracique

« Le diaphragme sépare et réunit abdomen et thorax, et donc, aussi ce qui est de l'ordre des instincts et des sentiments. De plus, il permet au Pur, céleste, de monter vers les Poumons, Cœur et Cerveau, et empêche l'Impur, terrestre, de le faire. Le diaphragme sépare pour réunir, filtre pour intégrer, et maintient Pur et Impur à leur juste place : il a pour fonction l'entièreté, c'est-à-dire la mise en relation harmonieuse de toutes les structures de l'être ».

Jean Marc Kespi

« L'homme et ses symboles »

Le diaphragme thoracique est le muscle respiratoire le plus important du corps ; il sépare la cavité abdominale de la cavité thoracique où il fait saillie ; de ce fait, il est en contact en bas, avec les organes abdominaux tels que le foie, la rate, l'estomac etc. et au niveau thoracique, avec la plèvre et le péricarde.

N'est-il pas un véritable lieu de passage ?

A la fois tout notre « bon fonctionnement » semble reposer sur cette zone, mais n'est-il pas lui-même dépendant de toute une organisation complexe qui fait que le moindre dysfonctionnement entraînerait un problème respiratoire ?

Le diaphragme et la respiration

« La respiration naturelle, nous dit Jacques Thiébault, celle que l'on observe bien souvent au cours de la relaxation, est celle où l'inspire (par abaissement du diaphragme) est actif, et l'expire est passif par simple retour du diaphragme à sa position initiale de repos.

Cette respiration repose totalement sur la capacité de laisser le diaphragme revenir librement à l'expire et l'inspire est actif.

Dans l'idéal, la vague respiratoire initiée par le diaphragme, va jusqu'à toucher le périnée. Le retour du diaphragme pendant l'expire crée une douce aspiration, liée à la rétraction élastique (compliance) du poumon, aux divers tractus, et au réflexe myotatique, qui se transmet jusqu'au périnée et le fait remonter légèrement vers l'intérieur dans la cavité abdominale ».

Mais voilà, ça se vit rarement comme cela, nous sommes dans une zone émotionnelle très forte.

Alors que faire si le diaphragme est bloqué ?

Rendre l'expire actif par le serrage des ceintures à condition de démarrer par la remontée du périnée comme nous l'avons vu plus haut.

Pour travailler cet expire Jacques Thiébault nous emmenait dans le registre des sons lam, vam, ram, djiam, ham, aim, aum, correspondant aux différents chakras et permettant de serrer les ceintures des différents étages.

Les deux derniers sons sont plus des vibrations dans le crâne, ils sont soutenus par tous les autres sons.

A la fin de l'expire, prendre le temps d'inspirer en dilatant les narines comme pour respirer délicatement un parfum

subtil. Puis amorcer un bâillement sans ouvrir la bouche pour l'élévation du voile du palais et se laisser inspirer sans effort. Ce n'est plus moi qui inspire, « ça » respire en moi.

Pourquoi c'est si difficile de respirer ?

Parce qu'il nous faut lâcher toute action volontaire et accepter d'être confronté à nos fermetures du moment, parfois ça respire bien, parfois ça respire mal et nous ne savons pas toujours pourquoi.

« *Le diaphragme*, » nous dit Boris Dolto dans son livre **Le Corps entre les Mains**, « est un organe qui commande la colère, la dompte et la comprime. Les grecs de l'époque d'Homère en faisaient le lieu de manifestation de la vie ».

3 – le diaphragme céphalique ou faux du cerveau

Il ferme le crâne, et en même temps il s'ouvre vers les hauteurs.

Il m'est plus difficile d'en parler si ce n'est que je sais à quel point il est en relation avec les deux autres diaphragmes.

La posture sur la tête, *salamba shirshasana*, nous met directement en contact avec ce diaphragme mais que de tensions dans la nuque si l'aplomb n'est pas respecté, si les volumes ne sont pas ajustés les uns sur les autres.

La posture de l'aplomb, *tadasana* nous recentre, nous remet les pieds sur tête et la tête sur les épaules.

Les mouvements des trois diaphragmes et de la dure-mère sont associés au travail respiratoire du diaphragme thoracique. Ils sont donc solidaires ! »

En conclusion

Tout semble fait pour que « ça » respire, et en même temps tout semble si fragile.

« Avoir le souffle court », « en oublier de respirer », « manquer d'inspiration »,

« avoir envie de souffler un peu, de prendre l'air », toutes ces expressions populaires parlent d'elles-mêmes.

« *Le corps de l'homme*, » nous dit Frère Joël, « représente une étape décisive dans l'évolution de la création. Il se dresse laborieusement debout, part de l'horizontale à la verticale, comme pour émerger du flux du temps et des contingences de l'histoire. Il rassemble sur le même axe de vie les trois centres de gravité que sont le bassin, le thorax et la tête. L'assise dit symboliquement sa vocation de lien entre le ciel et la terre, entre la matière et l'esprit.

La respiration est organique, consciente et est aussi symbole d'une vie supérieure. La respiration est beaucoup plus qu'une fonction, elle est un signe ».

Cette recherche nous amène à toujours plus de modestie. Dans le travail postural, il est facile d'aller dans la performance, toujours plus loin, toujours plus acrobatique. C'est un jeu dangereux mais qui peut marcher très longtemps.

Dans ce travail autour de la respiration, du pranayama, ça ne marche pas. Au contraire, il nous faut aller dans le dépouillement, dans le non faire, l'abandon au Seigneur, nous dit B.K.S. Iyengar (*Ishvara Pranidhana* dans les yogas sutras).

En osant le vide de la dépossession, nous sommes dans un état de disponibilité qui crée les conditions d'une rencontre avec le Tout Autre.

Il y a donc beaucoup à faire avant d'arriver à ce non faire qui permet que tout adienne sans méprise sur ce tout ne contenant plus aucun des repères d'identifications qui façonnent ordinairement nos paysages mentaux.

Nous ne pouvons démarrer le pranayama sans ce travail préalable, sans accorder l'instrument corps.

J'ai choisi aujourd'hui de ne parler que de cela. Ma recherche sur le pranayama fera peut être l'objet d'une suite à cet article.

P.S. Les dessins sont extraits de mon livre « Yoga et enfantement » aux éditions Quintessence.



Bibliographie

- **B.K.S Iyengar** : La voix de la paix intérieure *Inter éditions*
Lumière sur le Pranayama
Edition Buchet/Castel
- **André Van Lysebeth** :
La dynamique du souffle
Edition Flammarion
- **Dominique Martin** : Comment protéger son patrimoine physique
Edition Sol Air
- **Gérard Debecq** : Un ostéopathe et vous
Edition Daniel Castelain
Université
- **Blandine Calais-Germain** :
Le périnée féminin et l'accouchement
Edition Désiris
- **Bernadette Esneault-Gastineau** :
Yoga et enfantement
Edition Quintess
- **Boris Dolto** :
Le corps entre les mains
Edition Hermann
- **Jean Marc Kespi** :
L'homme et ses symboles
Edition Albin Michel



Pensée de Léo Lechat

La seule chose dont un yogi puisse avoir peur est la peur elle-même.

Léo

Par le nez ou par la bouche ?

par Marguerite Aflallo

Pourquoi, en yoga, respire-t-on uniquement par le nez ?

Beaucoup de nouveaux venus en yoga arrivent dans un cours en ayant une pratique de salle de sport où cela souffle et ahane tant et plus par la bouche. Ils se trouvent alors très perturbés quand l'enseignant leur donne cette consigne de respirer par le nez.

- Même l'expiration ?
- Même l'expiration
- Pourquoi ?

Au lieu de répondre rapidement et sèchement par un « parce que c'est comme ça en yoga ! » réfléchissons à ce détail qui fait toute la différence d'avec les techniques gymniques.

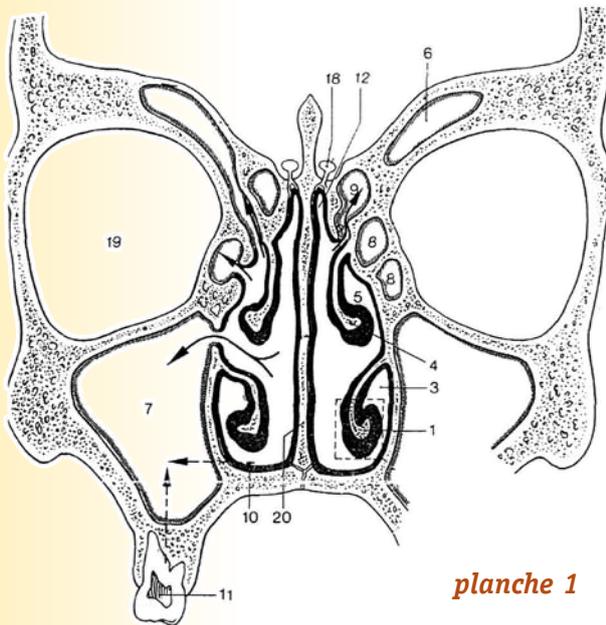


planche 1

Le nez

Regardons l'anatomie du nez dans sa coupe longitudinale, comme si on le tranchait dans la hauteur et vu d'en face (planche 1), ainsi que la coupe latérale d'une narine (planche 2). Contrairement à la vague idée que l'on peut en avoir, celle d'un simple conduit, un tuyau, servant de passage entre l'air extérieur et les poumons, nous sommes surpris par la complexité et l'importance de ce lieu de notre corps, car les cavités des sinus font elles aussi partie de cette structure nasale.

Et cette complexité physique recouvre une grande richesse de fonctions.

A peu près 20 000 litres d'air vont entrer quotidiennement dans notre corps. Pénétrant par les narines, cet air va immédiatement être « climatisé » à la température du corps ainsi qu'humidifié de façon idéale. Les fosses nasales vont aussi, grâce à leur mucus et à des cils vibratiles, filtrer les poussières, pollutions, pollens, virus, bactéries, champignons, etc... ce qui confère à ces muqueuses un rôle immunitaire important, en empêchant la propagation de ces agressions à l'oreille et aux bronches.



La mobilité des parois nasales fait que le calibre nasal se met constamment en harmonie avec la capacité du soufflet thoracique.

Et la morphologie des fosses nasales va imprimer forme, direction, volume et vélocité à l'air inspiré, ce qui va avoir un effet immédiat sur les échanges gazeux, sur la circulation sanguine, sur l'équilibre structurel des différents systèmes de notre corps, et sur la réserve vitale.

La muqueuse nasale joue aussi un rôle sensoriel et contient les terminaisons nerveuses du nerf olfactif. L'odorat va permettre de contrôler la qualité de l'air inspiré, et ainsi éviter ou réduire l'ingestion d'un air vicié et pollué. Bien sûr, l'odorat a aussi un rôle très important dans la gustation, les aliments étant plus « sentis » que goûtés.

Plus finement, la caresse du souffle passant sur les muqueuses nasales va stimuler des points correspondants à des fonctions ou à des organes de notre corps (planche 3) faisant de l'intérieur de notre nez un microcosme de notre organisme et un territoire ayant une influence sur notre vitalité globale.

Enfin, le corps humain tire son énergie principalement de l'oxygène, mais aussi de ce que l'on appelle Prânâ, l'énergie de vie subtile qui imprègne et baigne tout ce qui existe.

Notre corps est sillonné d'une infinité de veines, tubes, conduits, artères, capillaires, nerfs de toutes sortes, transportant air, sang, substances nutritives diverses, mais il est aussi traversé, des pieds au sommet de la tête, par une multitude de canaux subtils transportant le Prânâ, on les appelle les Nâdi. Et parmi ces canaux, il en est trois essentiels. L'un va passer à l'intérieur de la colonne vertébrale, les deux autres, appelés Idâ et Pingalâ, aboutissent respectivement à la narine gauche et à la narine droite, ce qui va polariser la

respiration. L'équilibrage profond, à la fois le physique et l'énergétique, va se faire par ces deux narines, car la respiration physique et la respiration prânique sont absolument solidaires, et toute modification de l'une va déterminer une modification de l'autre.

La bouche

La bouche, elle, a de multiples usages : ingestion des diverses nourritures, solides, liquides, expression verbale, sonore, outil tactile de l'affection, de l'amour... Elle a aussi la possibilité de respirer, mais uniquement quand il y a urgence, quand il y a une obstruction mécanique des conduits du nez, ou bien au cours d'efforts violents, ou quand le corps demande une grande activation sanguine et musculaire comme dans la course à pied.

Il est bon de souligner qu'aucun mammifère ne respire par la bouche, et que, chez eux, l'obstruction des narines entraîne inéluctablement la mort. Seul l'homme a cette possibilité de sauvegarde de respirer par la bouche.

Comment respirons-nous ?

La respiration est le phénomène essentiel de la vie, et elle est aussi individuelle que le sont les empreintes digitales. Elle révèle notre état de santé physique et moral.

En temps ordinaire, et en général de façon inconsciente, tout le monde respire par le nez, sauf cas d'obstruction mécanique comme nous l'avons vu ci-dessus. La respiration participe à la fois de l'activité inconsciente, mais aussi volontaire. Nous pouvons, à notre gré, accélérer, ralentir, suspendre momentanément les mouvements du souffle, et aussi en augmenter ou diminuer l'amplitude.

Il est nécessaire que la respiration puisse se faire avec une aisance égale par l'une et l'autre narine. Au point de vue de la santé générale et aussi sur un plan prânique, une déficience à ce niveau-là, qu'elle soit partielle ou totale, est très fâcheuse car les poumons ne peuvent alors pas remplir leur fonction normalement.

Quand on se propose une pratique gymnique, on s'oblige à respirer, surtout à souffler, par la bouche, pensant ainsi accentuer et accélérer les résultats voulus, à savoir obtenir, par des épreuves physiques plus ou moins intenses, un

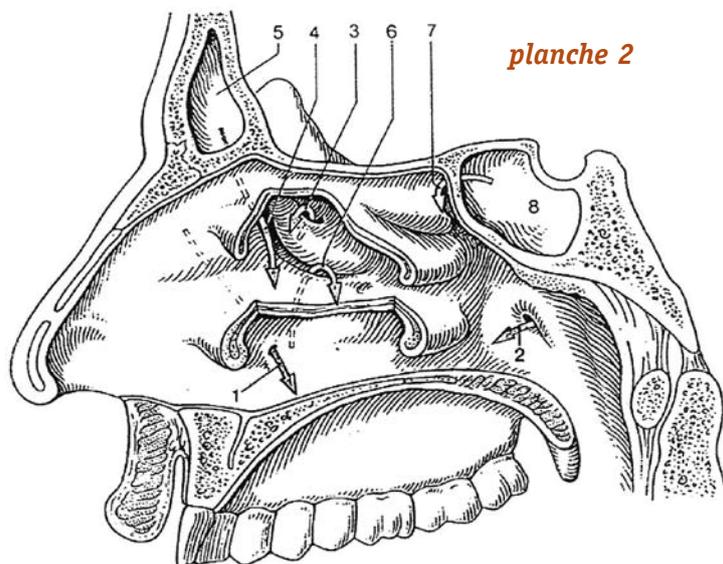


planche 2

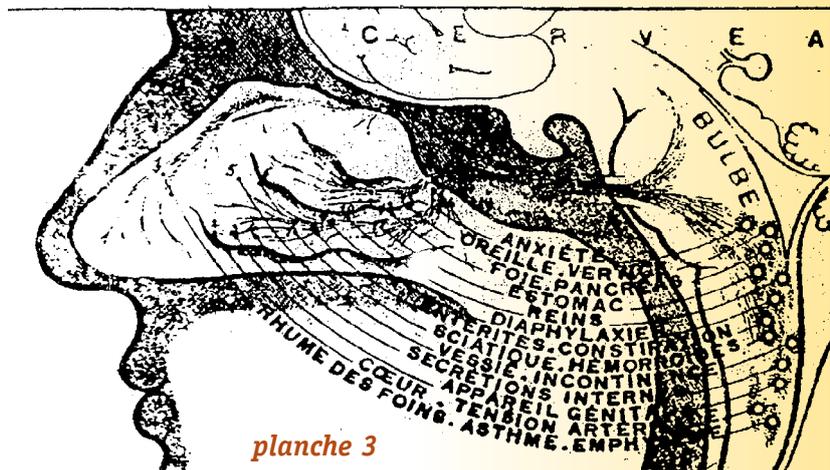


planche 3

modelage du corps selon des schémas théoriques, souvent imposés par des phénomènes de mode. Ce faisant, on va accentuer une situation duelle déjà installée, à savoir le divorce corps-esprit.

D'un côté, nous avons un corps physique, la plupart du temps perçu comme une matière inerte, malléable, et de l'autre un mental orgueilleux et tyrannique qui s'y trouve prisonnier. Cet habitacle, notre esprit va le soumettre à des modelages imposés par les conventions sociales du moment. S'installe alors un rapport de force où l'on cherche à « dompter la bête ». On agite son corps, on « se remue », on lui impose d'intenses efforts physiques où, en soufflant par la bouche, on croit éliminer tout ce qui fait obstacle aux transformations phantasmatiques désirées.

Alors, non seulement il va y avoir brutalisation des délicats tissus pulmonaires, mais aussi, en respirant par la bouche, contrairement à ce qu'on pense faire, on va aérer insuffisamment les poumons et évacuer l'air de façon imparfaite, d'où un résidu d'air vicié impropre à l'oxygénation du sang et occupant un espace respiratoire rendu indisponible. On s'installera donc dans un état de quasi asphyxie. Sur un autre plan, la bouche n'ayant pas de nâdi du souffle, la respiration prânique sera défectueuse, entraînant une diminution de la vitalité avec des effets particulièrement marqués sur les facultés intellectuelles.

Que se passe-t-il en yoga ?

Dès que nous abordons l'expérience du yoga, nous sommes invités à prendre conscience de notre souffle. Et, être conscients du souffle, du mouvement du souffle dans nos narines, nous place déjà dans une qualité d'attention qui est un premier pas vers l'intériorité.

Nous pouvons, bien sûr, avoir conscience de la respiration buccale, mais sans possibilité de nuancer autre chose que l'accélération ou le ralentissement du débit. On ne pourra pas jouer sur la finesse, la fraîcheur ou la chaleur, ni sur la tactilité. Encore moins mettre en place l'expérience de jeux respiratoires plus ou moins complexes ayant un impact profond sur les énergies et sur le mental.

La science du yoga a compris le lien absolu qu'il y a entre le souffle et le mental.

Au cœur de tout ce que propose le yoga, que ce soit des situations dynamiques ou statiques, nous sommes invités à garder un souffle « naturel », c'est-à-dire par le nez.

Pratique

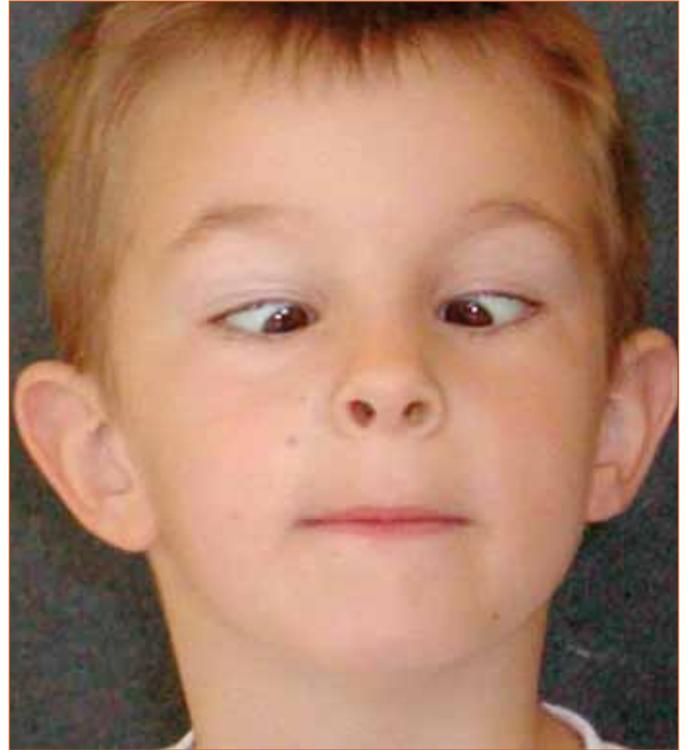
En ramenant le souffle à un rythme normal cela tendra à supprimer tout désordre émotionnel. Notre langage intérieur, qu'il soit hypertrophié ou relativement paisible, va s'apaiser. Un espace de silence peut alors s'ouvrir. Et c'est dans cet espace que la posture pourra laisser rayonner ses résonances.

En ayant une respiration « de bûcheron », par la bouche, forcée, nous nous installons dans l'exception et dans les tensions. Et c'est là la grande différence d'avec la gymnastique. En respirant de façon exceptionnelle, c'est-à-dire par la bouche, tout ce que l'on expérimentera restera en marge d'un vécu naturel, établissant comme une parenthèse par rapport à ce que nous sommes réellement.

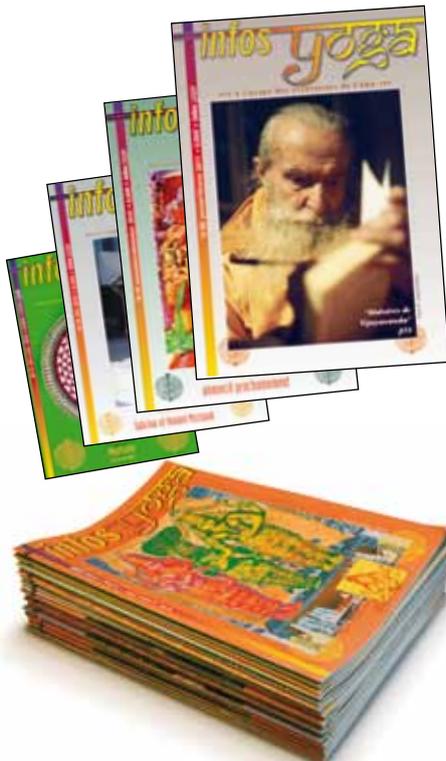
En soufflant par la bouche, nous installons de nouvelles tensions, tout en croyant les évacuer. Nous voulons obtenir le plus vite possible des « résultats ». Nous cristallisons cette dualité forcenée avec d'un côté le mental et de l'autre le corps et son histoire physique et psychologique. A force d'acharnement on obtiendra, bien sûr, à part quelques détériorations annexes, des constructions musculaires. Mais, pour l'essentiel, nous resterons à l'extérieur de notre intégralité. Cela va nous couper de toute compréhension, de toute connaissance, et, bien sûr, de toute évolution possible.

Tandis que le souffle par le nez va nous obliger à tout expérimenter en restant dans l'intériorité, donc à **tout intégrer**. Les postures seront alors autant de situations acceptées (facilement ou difficilement, mais acceptées).

Et, en nous ouvrant aux résonances profondes de chacune de ces mises en forme nous serons alors dans la totalité de nous-mêmes, sans résistances, sans a priori, sans d'autre objectif que celui de l'immédiat plaisir de l'expérience et de la découverte de toutes nos composantes et de toutes nos richesses.



॥ इड् अन्तिनड् नुलरुड् वै infos - योग्गा



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 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 (6 €x =)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél : Mail :

Exploration des trajets du souffle dans les narines

par Marguerite Aflallo

Sur le dos, en Shavâsana, prenons conscience des trois étages du souffle dans notre corps.



Tout d'abord posons les mains sur le ventre, pouces au niveau du nombril, doigts dirigés vers le bas. Laissons-nous respirer. Nous observons alors que le souffle va se positionner automatiquement sous les mains, très bas, profond. N'imposons rien. Sans gonfler mécaniquement le ventre, observons l'ambiance de cette respiration. Laissons revenir les bras sur le sol et continuons à respirer comme si les mains étaient encore posées sur le ventre. En même temps, observons le passage du souffle dans les narines, et voyons si, par hasard, il y a un lieu de passage privilégié pour ce souffle, si nous retrouvons ce premier « étage » au niveau des narines.

Puis, les mains se posent sur les côtes, bien latéralement. De même que précédemment, nous observons que le souffle se place sous les mains, et nous expérimentons alors une respiration avec la partie latérale des poumons. Laissons les côtes repousser nos mains sur les inspirations, laissons-les se refermer sur les expirations, comme un accordéon. En même temps, respirons avec l'arrière des poumons, dans le dos, et aussi vers l'avant du thorax. Nous trouvons là une autre respiration, très ample thoracique, une autre ambiance de souffle.

Laissons revenir les bras au sol, et continuons à respirer comme si les mains étaient encore posées sur cette partie médiane du thorax. Observons le passage

du souffle dans les narines, et voyons si le lieu du respir a changé de place.

Enfin, posons le bout des doigts sous les clavicules, tout en haut du thorax. Nous observons tout de suite que le souffle se place très haut, comme dans la tête. Et nous trouvons encore une autre respiration, très haute, une autre ambiance. Après avoir enlevé les mains, continuons à respirer tout en haut, et observons où se place le souffle dans les narines.

Nous avons ainsi expérimenté trois étages du souffle : respiration basse (abdominale), médiane (thoracique), haute (claviculaire). Et nous avons retrouvé ces mêmes trois étages au niveau des narines.

Nous pouvons alors nous proposer de vivre des respirations larges, complètes, uniquement en gérant le passage du souffle dans les narines. Et cela de façon fluide, sans

fractionner le mouvement du souffle et sans vouloir, non plus, être dans un remplissage mécanique.

Affinons un peu plus notre exploration.

Asseyons-nous confortablement et sensibilisons le passage du souffle dans les narines en faisant, par exemple, une petite série de kapalabathi. On peut jouer aussi à mobiliser les muscles des narines en les écartant et les relâchant plusieurs fois.

Retrouvons rapidement les trois étages, soit de la même façon que quand nous étions sur le dos, soit avec divers mouvement d'ouvertures latérales et de montée des bras.

Retrouvons le premier étage, tout d'abord les mains posées sur le ventre, puis sans les mains.

Percevons la caresse du souffle, globalement, dans ce premier étage, c'est-à-dire à la base du nez, dans ce qu'on pourrait appeler le « plancher » des narines.

Puis, en inspirant, on va accompagner la caresse du souffle d'à peu près 1 cm vers l'intérieur des narines, et on expire. L'inspire d'après, on accompagne le trajet du souffle ce même centimètre et un de plus vers l'intérieur, puis on expire.

Le terme « centimètre » est une image. A chaque inspiration, on va suivre le trajet physique du souffle, chaque fois un cran de plus vers l'intérieur, mais pas beaucoup plus, /...

Les trois étages du souffle

Bout du nez



Vers la lèvre supérieure

.../ de façon à bien percevoir, à bien prendre conscience du trajet réel du souffle vers l'intérieur. Attention, nous sommes dans une exploration et un ressenti très physiques. Il n'y a rien à projeter, surtout pas d'images anatomiques théoriques, rien à induire, rien à imaginer.

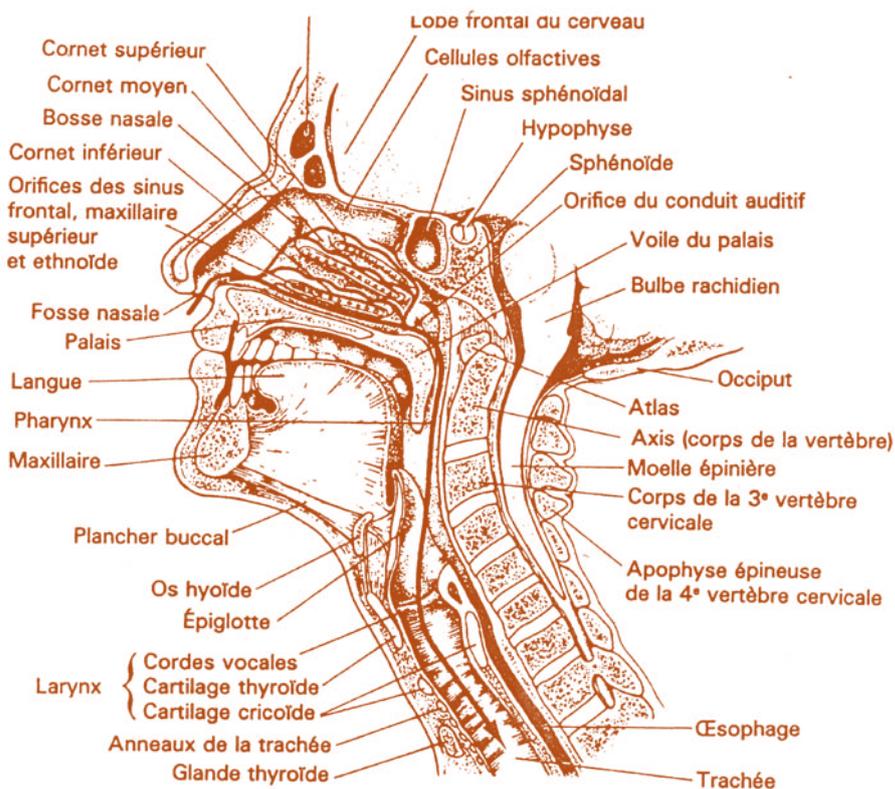
Il va y avoir un endroit où vous allez trouver une limite à la perception du trajet du souffle, une butée, peut-être immédiatement, peut-être un peu plus loin. Cela correspond à ce que l'on a l'habitude de percevoir de façon plus ou moins consciente. En ouvrant votre perception, franchissez ce passage, très finement, et accompagnez la caresse du souffle plus loin, en percevant toujours le trajet réel.

Allez jusqu'au bout du mouvement et de la perception physiques du souffle, jusque dans les poumons, pas seulement à l'entrée mais le plus loin possible, jusque dans les alvéoles pulmonaires.

Observez aussi la différence de température entre les inspires et les expires.

Cessez l'expérience quand vous sentez venir la saturation. Rester dans une écoute légère.

A présent, prendre conscience du troisième étage, quand les



Passage de l'air à l'inspiration à travers le nez, le pharynx, le larynx et la trachée

inspirations sont comme quand on hume un parfum délicat, subtil, et que le souffle, très frais, pénètre par la pointe supérieure des narines.

Faites la même expérience d'accompagnement du trajet physique du souffle, là encore sans rien projeter. Observez si ce parcours est le même que celui du premier étage, et si on retrouve les facilités ou difficultés déjà expérimentées. Petit à petit, allez le plus loin possible, là encore jusque dans les poumons.

Ensuite, sur quelques respirations, prendre conscience de la caresse du souffle sur la face interne du cornet du nez, à droite. Puis sur la face interne du cornet du nez à gauche. Puis sur les deux en même temps.

Percevons la caresse du souffle sur le côté droit de la cloison nasale, puis sur le côté gauche de la cloison nasale, enfin sur les deux faces en même temps.

Enfin, à la fois sur les faces internes des cornets du nez et de part et d'autre de la cloison nasale.

Puis, comme si la base du nez s'élevait, et comme si le haut des narines s'abaissait, ne laissant juste qu'un passage étroit pour le souffle, percevoir, en un mince filet, la caresse

du souffle dans la partie médiane du nez, à la fois sur la face interne des cornets et sur les deux côtés de la paroi nasale. Accompagnons, là encore centimètre après centimètre, ce troisième trajet, le plus loin possible.

Enfin, en une seule inspiration, commençons en bas des narines et laissons se développer le souffle par la zone médiane pour terminer tout en haut, en dégustant de façon très tactile ces trajets jusque dans chaque alvéole pulmonaire, de façon totale.

Affinons nos sensations en observant dans quelle partie des poumons arrivent les divers trajets du souffle, et quelle narine est la plus active au moment de l'expérience. On peut aussi mener la même expérience en restant sur une seule narine, puis sur l'autre.

Cette exploration, longue, peut se faire en plusieurs fois, pour ne pas saturer. Elle va nous permettre de développer notre attention, de rendre plus subtiles nos perceptions, d'allonger finement le souffle, tout en habitant de façon très précise l'anatomie des voies aériennes.

C'est un exercice de pratyāhāra, le retour des sens vers l'intérieur, et par là une porte pour toute expérience méditative.

**Abonnez
réabonnez
vous
sur notre site
infosyoga.info**



Upadhânâsana – la posture de l’oreiller

par Janita

D'accord, cet âsana semble demander que l'on appartienne à une famille de contorsionnistes, ou que l'on ne possède pas de chaise. Et pourquoi ? Eh bien, en partie simplement parce que la plupart d'entre nous ne sommes pas assez souples, mais principalement parce que les chaises n'encouragent guère ni les hanches souples, ni une posture bien droite. Soyons honnêtes, combien de canapés ou de fauteuils connaissez-vous dans lesquels vous puissiez vraiment vous asseoir ? Ils semblent être conçus pour traîner ou même s'endormir dedans ! Même la bonne chaise de cuisine est conçue pour la « personne moyenne » – et combien d'entre nous cela concerne-t-il ?

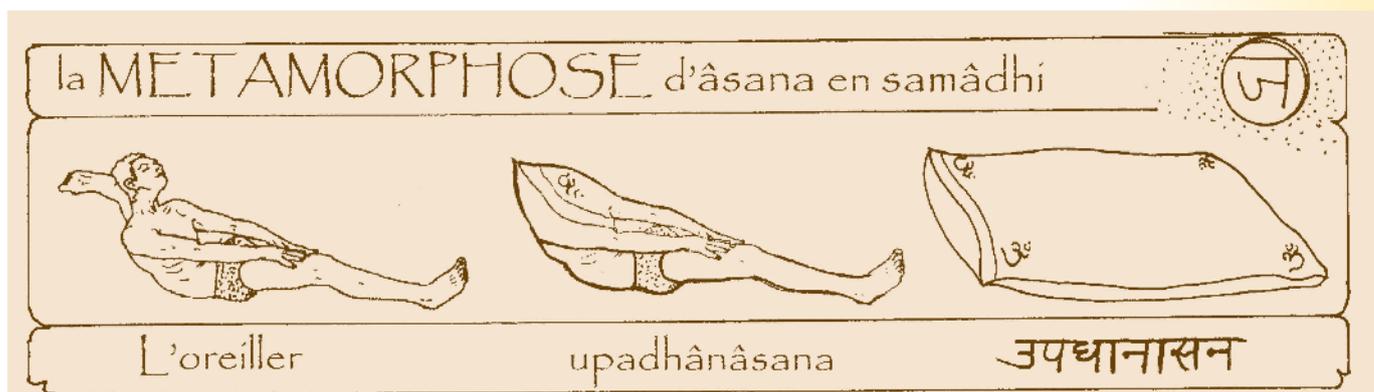
Dans les pays où d'habitude la population s'accroupit ou s'assoit par terre, il n'y a que peu de problèmes de hanche, sauf dans les régions rurales très pauvres où une bonne nutrition manque. C'est dans les pays scandinaves et aux Etats Unis que l'arthroplastie chirurgicale est la plus répandue ; l'insuffisance d'exercice et les mauvaises habitudes alimentaires en seraient la cause (quoique je soupçonne qu'en Scandinavie le problème est dû aussi au manque de lumière solaire – les os ont bien besoin de la vitamine D). Mais l'arthroplastie est en augmentation partout, surtout dans les pays asiatiques où l'utilisation de chaises est elle aussi en augmentation, par suite de la colonisation du monde par notre fabuleuse culture occidentale.

L'articulation de la hanche est utilisée par « la personne moyenne » de façon assez limitée : en avant et en arrière, en marchant ou en courant, en assise sur une chaise, et souvent au lit dans la position fœtale. Et pourtant cette articulation à rotule est capable d'une vaste gamme

de mouvements. Son nom complet est l'articulation acétabulofémorale, car elle relie la tête du fémur à l'acétabule du bassin – la partie en forme de coupe qui est elle-même la connexion de trois os : l'ilium, le pubis et l'ischion. Cette articulation remarquable est capable de faire pas moins de six mouvements différents ; elle donne la rotation latérale (ou externe), la rotation médiale (ou interne), l'extension (la rétroversion), la flexion (l'antéversion), l'abduction et l'adduction. Une hanche saine permet une rotation latérale jusqu'à 30° en extension et jusqu'à 50° la hanche fléchie. La rotation médiale est de 40°, en extension de 20°, et en flexion jusqu'à une étonnante 140°. L'abduction est de 50° la hanche tendue et de 80° fléchie, et l'adduction est de 30° tendue et de 20° fléchie. Alors vous voyez à quel point une hanche saine peut être souple, et combien votre pratique de yoga âsana peut être affectée par un manque de mobilité dans vos hanches.



Ma première expérience d'école s'est faite en Nouvelle Zélande – dans une petite école rurale où les chaises étaient réservées aux enfants les plus grands. Nous, les petits, étions « sur le tapis » pour nos leçons et autres activités, ce qui nous a permis d'avoir des hanches souples. Mais il paraît que dans les pays européens les enfants sont dissuadés de s'asseoir par terre. Même à la maternelle les enfants sont assis sur des chaises bien qu'ils aient du mal à rester immobiles plus de dix minutes, et en tout cas leurs vertèbres sont encore trop élastiques et trop jeunes pour le faire. Le résultat ? – des adultes raides ! Alors pour aider à assouplir leurs hanches et pour améliorer leur posture j'encourage mes élèves à s'asseoir au sol devant leur canapé pour lire ou regarder la télévision. Essayez vous aussi (un coussin est permis) – cela pourrait vous plaire et vos hanches vous en remercieront sûrement.



Postures de yoga et divinités hindoues

par Marie-France Laudignon

Dans la pratique du hatha yoga il existe beaucoup de postures qui représentent soit des divinités soit des héros. Elles sont toutes avec un symbolisme très fort que le pratiquant va pouvoir ressentir jusqu'au plus profond de son être.



Hanuman ou le Dieu singe

1 - Etymologie

Hanuman est l'un des principaux héros du Ramayana (2ème grande épopée indienne, la 1ère étant le Mahabharata), c'est un allié fidèle de **Rama** lors du combat qui oppose **Rama** à **Ravana** et pour cela il deviendra le chef de l'armée des singes.

Hanuman est le fils du Dieu du vent **vayu**, il symbolise la force, la vertu de droit chemin, la fidélité. Il est le dieu vénéré par les combattants.

Il incarne la dévotion (Bhakti) et l'humilité, dans son cœur se trouve l'image de Rama et de Sita auxquels il est entièrement dévoué.

Le nom d'Hanuman est synonyme de Dieu-Singe, c'est pour cela que les singes en Inde sont sacrés car considérés comme ses représentants.

2 - La posture

Hanuman ne fait pas partie des postures traditionnelles, elle fut introduite tardivement dans le yoga.



A genoux



Posture initiale

Cette posture évoque la légèreté du corps, être prêt à bondir dans un élan vers l'avant et vers la haut. Dans cette posture le pratiquant va, par une force intérieure, s'élever.

Etre sur un sol dur et bien plat

Accroupi, les pieds bien à plat sur le sol, les mains agrippées aux genoux, appuyer le buste droit contre les cuisses, la tête bien alignée avec le dos.

Inspirer en redressant le buste (toujours contre les cuisses) et en décollant un peu les fesses des chevilles (l'effort se situe entre les omoplates, sur les jambes et les cuisses). Le regard est droit vers le devant.

Avoir la sensation d'être prêt à bondir.

A genoux





Les variantes

A genoux

Poser le pied droit à plat sur le sol devant soi le tibia légèrement en oblique, la main droite sur la cuisse droite et la main gauche posée sur l'arrière de la cuisse gauche.

Inspir flexion du genoux droit, la jambe gauche va se tendre et le pied gauche va se positionner sur sa pointe.

Expir les mains viennent se joindre sur la poitrine.

Inspir Monter les bras tendus au dessus de la tête, poitrine bien ouverte avec une légère cambrure. Exercer une contraction constante au niveau du périnée.

Expir ramener les mains à la poitrine et le genou gauche au sol.

Debout

Placer la jambe gauche en arrière sur la pointe des orteils, la main gauche sur l'arrière de la cuisse gauche, la main droite sur l'avant de la cuisse droite.

Inspir, soulever le bras droit vers le ciel, la paume de la main tournée vers le ciel, la jambe gauche est décollée du sol et le bras gauche est décollé de la cuisse.

Dans la posture toujours cette sensation de légèreté. Cette posture représente Hanuman faisant un saut prodigieux et soulevant la montagne.

Les bienfaits

Cette posture renforce les muscles des jambes, du dos, des pectoraux, de la nuque et des bras.

Elle tonifie les reins et permet d'améliorer la concentration par son travail d'équilibre.

Permet la maîtrise de soi, améliore la concentration, et développe la force intérieure.

En conclusion

Hanuman est une posture riche en symbolisme mais ce qu'il faut en dégager tout particulièrement c'est la notion de fidélité, fidélité à la tradition qui conduit à la connaissance suprême.

« Je souhaite à tous les pratiquants de trouver dans cette posture la fidélité du cœur envers celui qui les conduit sur la voie du yoga » **Sri Mahesh**



Debout

A partir du 15 mars 2011 ...

Nouveau CD audio de Yoga Nidra de Mathieu

« Prana » (50 minutes)

20 € pour la France Métropolitaine

25 € pour les DOM TOM et l'étranger

port inclus



Je désire recevoir le CD audio n° 5 « Prana », ci-joint, un chèque à l'ordre de « Infos Yoga »

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Tél :

Mail :

Cocher cette case si vous désirez recevoir une facture

Ānandatāndavāsana - la danse de Shiva

par Gwenaëlle Jourdain

Des postures de danse exécutées par Shiva, on connaît surtout « l'autre », natarājāsana. Voici, en deux variantes, celle du célèbre bronze : la danse cosmique.

la technique

Les deux variantes commencent de la même façon :

Vous êtes debout, pieds joints, le poids du corps bien réparti sur votre « semelle » (talons, mais aussi orteils et bords externes des pieds).

Oscillez tranquillement de droite à gauche, faisant passer le poids du corps alternativement d'un pied sur l'autre.

Puis, vous vous arrêtez, poids du corps sur le pied droit.

Libérez « le cran de sécurité » du genou gauche (qui se fléchit très légèrement) et soulevez-le à la manière du marionnettiste, en imaginant que vous tirez vers le haut une ficelle que l'on vous aurait nouée sous le genou, dans le creux poplité.

Quand la cuisse arrive à l'horizontale, accentuez et maintenez la flexion de la hanche en serrant le pli de l'aîne.

Normalement, le dos n'a pas cambré, le ventre n'est pas « sorti ».

Puis placez vos bras en balancier, mains en cinmudrā (pouces et index réunis en cercle).

À partir de là, voici deux propositions :

1- Posture de face (torsion du bassin)

En appuyant bien le pied droit par terre (il faut, comme Shiva, écraser le démon !), vous faites tourner la cuisse d'appui vers l'intérieur (comme si vous vouliez que l'extérieur de la cuisse, la région de « la culotte de cheval » vienne devant !).

Résultat (comme le pied droit est fixe, ancré) : c'est la jambe gauche soulevée qui tourne et vient croiser la jambe droite.

Dans les expirations suivantes, tentez



d'intensifier ce « cisaillement » en poussant la cuisse droite vers la gauche (le genou de la jambe d'appui peut se fléchir) et la cuisse gauche vers la droite.

Si vous connaissez : faites précéder chaque expiration d'une contraction du périnée et maintenez la en poussant, de sorte que votre mouvement parte bien de la racine des jambes.

Après quelques expirations, reprenez la pose de l'autre côté.

Attention : le buste reste de face (ce sont vos abdominaux qui travaillent), le bassin se maintient à horizontale, parallèle au sol, et la jambe levée ne descend pas en dessous de l'horizontale (pour ne pas cambrer).

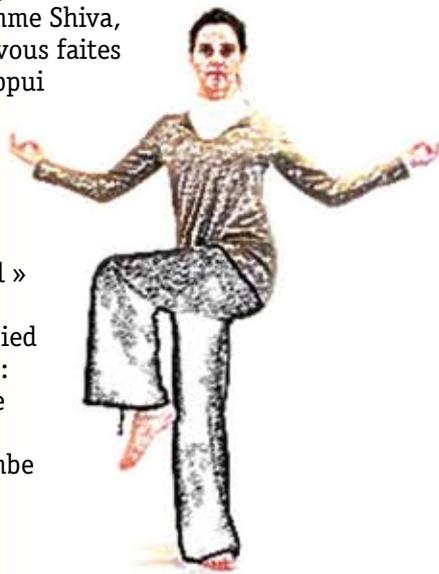
2- Posture de profil (torsion des épaules)

Vous passez le bras droit à l'extérieur du genou gauche, le coude droit venant se placer contre le genou soulevé (entre genou et hanche, disons). Puis, en expirant, vous poussez le coude droit contre le genou gauche... qui s'oppose ! Le genou résiste au coude et pousse, avec une même intensité, dans le sens contraire. Résultat (comme l'ensemble coude-genou est fixe, soudé dans une sorte de combat à forces égales) : c'est le buste qui tourne vers la gauche. Pour terminer la torsion, vous pouvez placer le menton au-dessus de l'épaule gauche et faire le geste de reculer le cou, de vous rengorger.

À refaire aussi de l'autre côté.

Attention là encore à bien garder la cuisse levée suffisamment haute pour ne pas cambrer, et à contracter le muscle racine en tout début d'expiration, si vous savez faire.

Variante de la variante : au lieu de passer le bras droit à l'extérieur du

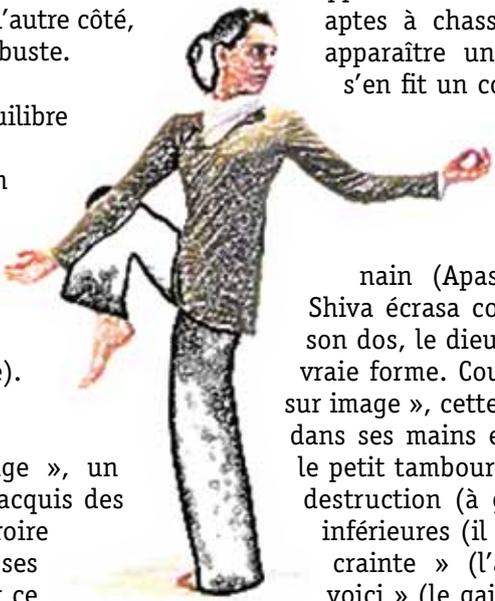


genou gauche, vous pouvez le placer à l'intérieur du genou, et vous tournerez alors de l'autre côté, vers la droite, dans une ouverture du buste.

Ces deux variantes font travailler l'équilibre (la seconde plus encore, car il faut arriver à faire du bloc coude-genou un point fixe alors qu'il est « dans le vide » !), « décoincident » la région sacro-iliaque (surtout la première) et essorent la colonne vertébrale notamment l'espace entre les omoplates (plutôt la seconde).

la symbolique

Le danger quand on est un « sage », un rishi, et que par son ascèse, l'on a acquis des « pouvoirs magiques », c'est de croire que l'on peut aussi, par ses rituels et ses mantras, commander les dieux. C'est ce qu'avait fini par penser un cénacle de sages qui vivaient, avec leurs épouses, en forêt de Thillai, au sud de l'actuelle Pondichéry. Et c'est pour leur démontrer le contraire que le dieu Shiva dansa son ānandatāndava, en ce lieu où l'on bâtit ensuite le temple « ciel de conscience » : Chidambaram. Shiva arriva dans la communauté forestière déguisé en Bhikshātana, le mendiant divin qui va nu, tenant à la main un crâne pour sébile. Leurs épouses en tombèrent instantanément amoureuses et les sages en furent si jaloux qu'ils firent



appel à tous leurs pouvoirs pour créer des armes aptes à chasser le mendigot. Ils firent d'abord apparaître un serpent, mais Shiva-Bhikshātana s'en fit un collier, s'enroulant le venimeux nāga en écharpe autour du cou. Puis ils lui envoyèrent un tigre, et sur-le-champ, Shiva lui fit la peau et se la ceint autour de la taille. Alors ils lui envoyèrent un démon nain (Apasmārapurusha), que de son pied, Shiva écrasa comme un vulgaire mégot. Et dessus son dos, le dieu dansa, extatique, révélant enfin sa vraie forme. Coulée dans le bronze dans un « arrêt sur image », cette forme nous montre que Shiva tient dans ses mains et la création (à droite le damarin, le petit tambour qui bat le rythme primordial) et la destruction (à gauche, le feu). Que de ses mains inférieures (il a quatre bras), il nous dit : « n'aie crainte » (l'abhayamudrā à droite) car « me voici » (le gajahastamudrā, le geste de la trompe d'éléphant à gauche). De son pied soulevé il sort du cercle de flammes (l'illusion) montrant la voie, tandis que de son pied pesant il écrase le démon, c'est-à-dire l'ignorance. Le diable ignorance, c'est, comme le dit B.K.S. Iyengar, « ne pas savoir ». Ne pas savoir qu'au-delà de ce qui ne dure pas (le corps, l'ego...), notre Soi est immortel, impérissable, un. Maintenant que c'est dit, le savons-nous ? Non, il faut pratiquer. Et laisser Shiva retirer de nos yeux le voile d'illusion (qui s'envole au côté de la statue), car c'est lui le Maître de Māyā.

LES SOMMETS DU YOGA !

ZINAL 2011 [Suisse]
> 21/08-26/08/2011
31 intervenants

www.euycongress.org

38e
CONGRÈS INTERNATIONAL

Le programme est riche et varié, plus de 10 heures par jour. Avant le petit déjeuner, une pratique de Yoga vous sera proposée dans 11 salles. Dans la journée, vous pourrez suivre des cours continus, des conférences, des ateliers, et des cours de danse indienne. Avant le repas du soir, vous serez invités à des ateliers de yoga, de méditation ou de chants. En soirée, nous vous offrirons des rencontres artistiques interactives, des animations conviviales.
Pour plus d'informations sur le déroulement, l'hébergement et les intervenants, consultez notre site :
www.euycongress.org

Union Européenne de Yoga

YOGA : ORIENT/OCCIDENT
Un Mariage en Quête de Liberté

Le Yoga, le Védanta et la pensée indienne ont connu un essor fulgurant depuis 120 ans, date à laquelle swami Vivekananda a lancé son appel de Chicago, au Parlement des Religions : « East meets West », « que l'Orient rencontre l'Occident ! ».

Après tant de contacts et d'aller-retour, nous creusons aujourd'hui notre propre sillon, nous organisons notre enseignement avec des moyens pédagogiques, éthiques et théoriques qui nous appartiennent, sans nous sentir pour autant déconnectés des origines du yoga.

Certains enseignants, certaines écoles, se sentent reliés à une tradition indienne spécifique et la revendiquent à juste titre, d'autres aspirent à une autonomie plus affirmée dans une actualité résolument européenne, voire nationale, mais nous convenons tous de la dette que nous avons vis à vis de la pensée indienne et de ses systèmes philosophiques qui ont sculpté au fil du temps l'image polymorphe du yoga.

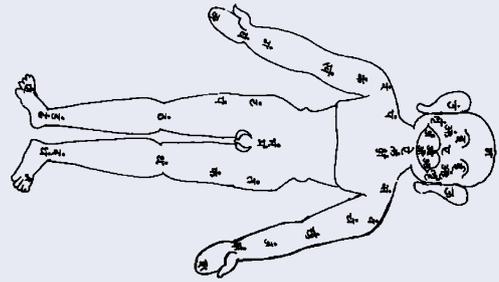
Ce congrès est le cadre idéal pour parcourir de manière apaisée les multiples chemins qui se sont dessinés entre l'Inde, patrie mère du yoga, et ses enfants disséminés partout dans le monde.

Swami Veetamohananda
Invité d'honneur

Swami Veetamohananda dirige le Centre Védantique Ramakrishna de Gretz et est responsable des missions Ramakrishna en Europe. Par une stricte discipline il s'est formé au karma yoga, bhakti yoga, rāja yoga et jñāna yoga, à l'étude du sanscrit, du chant et de la musique classique indienne. Comme membre du comité interreligieux monastique (DIM), il participe régulièrement aux différents programmes pour la paix et l'harmonie.

L'Ecole de Yoga Mathieu (EYM) propose des post-formations spécialisées destinées aux professeurs de yoga voulant s'ouvrir à différents domaines comme le yoga nidra, la méditation, le kurma yoga (yoga des poussées fondamentales), etc.

- A l'issue des formations de professeurs de yoga nidra, voici la liste des élèves ayant obtenu leur diplôme et étant aptes à enseigner le yoga nidra.
- Les organismes qui voudraient ouvrir un cours de yoga-nidra peuvent aussi les contacter.
- **Renseignements : ecoleym@orange.fr
02 99 43 17 90 / 06 65 27 55 74.**



Liste des professeurs de yoga ayant reçu une formation spécialisée en yoga nidra

M^{me} Nathalie MLEKUZ
PARIS
01 42 21 09 72
mlekuz@no-log.org

M^{me} Farida ARRIS
75011 PARIS
06 67 10 93 38
faridarris@wanadoo.fr

Mr Jean AUBAILE
75018 PARIS
01 46 06 77 65 / 06 86 02 04 70
jeanaubaile@free.fr

M^{me} Sylvie BERSON FOUCHARD
75009 PARIS
06 32 50 17 31
sylvieberson@yahoo.fr

M^{me} Nicole DULIEU
59000 LILLE
03 20 74 37 25

M^{me} Martine FIERS
95880 ENGHEN
01 34 15 36 04 / 06 08 53 75 33
primula@club-internet.fr

**M^{me} Geneviève
& Mr Michel GERARDIN**
91560 CROSNE
01 69 48 85 51

M^{me} Brigitte HUSSER
01700 MIRIBEL (proche de Lyon)
06 83 98 79 36
brigitte.husser@wanadoo.fr

M^{me} Josianne LEBERT
75018 PARIS
01 42 58 48 91 / 06 63 46 71 37

M^{me} Annie MORAINÉ
51000 CHALONS EN CHAMPAGNE
03 26 64 00 2 1 / 06 80 35 59 13
annie.moraine@wanadoo.fr

M^{me} Claire PAPILLAULT
75019 PARIS
01 53 19 01 98 / 06 20 91 82 52

M^{me} Dominique PETIT
35800 SAINT BRIAC SUR MER
06 60 63 30 88
dopetit@gmail.com

M^{me} Véronique PIRLOT
75012 PARIS
01 43 73 30 52 / 06 30 70 92 01
veronique.pirilot@orange.fr

M^{me} Diana UZAN
75019 PARIS
06 63 85 91 82

M^{me} Marie Noelle FAVRIAUX
91120 PALAISEAU
06 73 36 09 53
dboissay@wanadoo.fr

M^{me} Marie-France LAUDIGNON
Lot et Garonne
05 53 41 36 47
benoit.laudignon@wanadoo.fr
site : yoga-loteetgaronne.com

M^{me} Marie-Noelle BIGUET
4 chemin du Vallon 31400 Toulouse
05 61 25 64 38
mn-biguette@wanadoo.fr

M^{me} Florence GRENIER
31 rue Surcouf 35000 Rennes
02 23 42 00 91
florence.grenier@yogasurcouf.com
site : www.yogasurcouf.com

M^{me} Annette BATAILLE
76530 GRAND COURONNE
02 35 67 74 45
annger@wanadoo.fr

M^{me} Pascale JAILLARD
78870 BAILLY / 78590 NOISY LE ROI
06 87 94 54 66
pascale.jaillard@free.fr

M^{me} Marie-Françoise RICHARD
Annemasse / Genève
06 80 48 25 16
shanti_yoga@hotmail.fr

M^{me} Sylvie PICHARD
Le noyer Vert
49390 VERNANTES
02 41 51 11 29
ludovic.pein@neuf.fr

Janita STENHOUSE
Allier / Loire / Sud -Est
04 70 99 12 02
innerspace.maps@neuf.fr

Mébarka ARAB
Brioud (43)
04 71 50 05 96

Evelyne CARRIAS
Issoire (63)
carias.evelyne@neuf.fr

Martine BLIN
Vichy / Chantelle / Lapolis... / (03)
04 70 59 61 66
blinmartine391@orange.fr

Elise GIBELIN
Elancourt (78)
01 30 68 93 04
gibelin.elise@neuf.fr

Dominique DAVID
Vichy et région (03)
06 82 21 164 12
vichyoga-david@orange.fr

Agnès WACH
Monluçon / départements 03 et 23
06 79 53 48 30

Chantal GOUX
Moulin (03)
04 70 44 73 20

Christiane BEBOT
Yzeure
0633 35 32 20
christiane.bebot@wanadoo.fr

Patrice GAUDIN
Blois et alentours
02 54 70 46 94
patriceandre.gaudin@laposte.net

Chantal VEBERT
MJC Meaux
06 72 33 6374
c.vebert@free.fr

Aline JANNOT
Angoulême Bergerac
06 15 52 76 02
alinejannot@laposte.net

Micha
Toulon
06 75 79 11 09

Jacqueline THIRIET
Donzère (Drome)
04 75 51 72 06

Gilbert Gieseler
Région Rennes
0688619404
gilbert.gieseler@free.fr

Béatrice Dupont
Région Paris
0609652009
bea.dup@wanadoo.fr
Danielle FOYARD
89340 VILLENEUVE LA GUYARD
06 70 33 18 75

Corinne DROZ BARTHOLET
Aubignas (07)
0633889944
corinne.droz-bartholet@wanadoo.fr

Jean RICROS
Aude 11160 Lespinassière
04 68 78 47 98
yoga-tradi@orange.fr

Nadia SEKKAT LAHLOU
Casablanca (Maroc)
00212661135806
nadiac4@menara.ma

Catherine DESIRE
Région Nantes
0689361534
cdesir44@wanadoo.fr

Marion CHAUQUET
Tarn
0686131679
marion.chapmann@wanadoo.fr

Elizabeth CHAUNIER BERTRAND
Vichy
06 84 98 10 56
liza.bertrand@neuf.fr

Françoise BOUSQUET
Région Paris
fbousquet@laposte.net

Mariaviraman
Région: Pays de Retz (44)
06 64 15 93 25

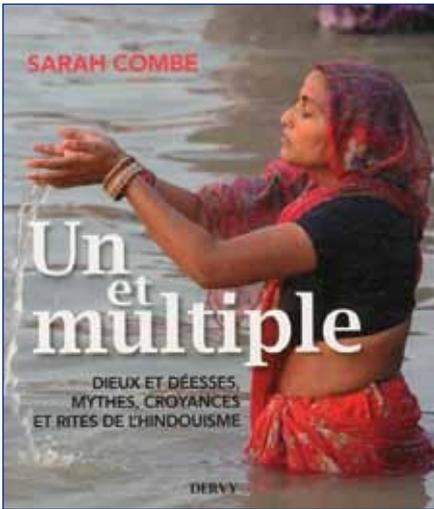
Dates de formations

La formation de professeurs de Yoga Nidra à Casablanca a lieu du 22 au 26 avril 2011, stage non résidentiel au siège de la Fédération Marocaine de Yoga renseignements : benzouine@wanadoo.net.ma

La formation de professeurs de Yoga Nidra à Langon près de Bordeaux a lieu du 6 au 10 juillet 2011, stage non résidentiel organisé par l'Espace Yoga renseignements : espace.shiva-nataraja.yoga@orange.fr
05 56 62 29 71 /
06 73 45 92 58

La formation de professeurs de Yoga Nidra dans le Gers a lieu du 14 au 20 août 2011, stage résidentiel organisé par l'EYM ecoleym@orange.fr 02 99 43 17 90 /
06 65 27 55 74

A suivre...



Un et Multiple : Dieux et déesses mythes croyances et rites de l'hindouisme

Sarah Combe
Editions Dervy Médicis
495 pages 49€

Ily a, ici, dans notre monde occidental, comme un vertige qui nous aspire inéluctablement vers le continent indien.

Au fil de nos expériences et de nos lectures nous en découvrons, de-ci de-là, quelques facettes.

Beaucoup de livres ont déjà été édités sur l'Inde. Encore un! me direz-vous, un peu blasés devant ce nouvel ouvrage.

Encore un, et enfin un!

Que l'on soit enseignant ou pratiquant de yoga, ou simple goûteur des cultures du monde, Sarah Combe, avec son « Un et Multiple, dieux, déesses, mythes, croyances et rites de l'Hindouisme », édité par Dervy, réussit à nous proposer un livre référence pour qui veut connaître un peu l'hindouisme et se plonger dans la profusion des arcanes de cette spiritualité médullaire que nous avons oubliée.

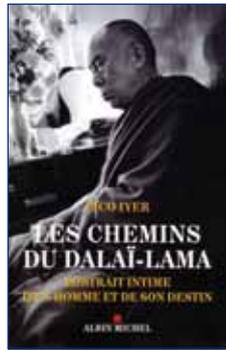
A tous les niveaux de compréhension et de vécus, des plus simples aux plus spéculatifs, Sarah Combe nous fait découvrir, à travers ces mythes, croyances et rites de l'Inde, ce qui fait de cette civilisation la source toujours vive de nos recherches intérieures, cette intelligence profonde de l'existant, sa lumière et sa beauté.

Un livre à s'offrir, à offrir ou à se faire offrir absolument, comme un véritable don.

Site à consulter:

<http://sarahcombe.wifeo.com>

Infos yoga



Les chemins du Dalai Lama

Pico Iyer
Editions Albin Michel
282 pages
19,50 €

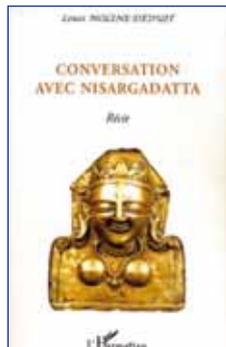
Sur la couverture, remarquablement bien choisie, on voit un vieil homme assis sur sa chaise, endormi, comme un comédien épuisé de sa tournée assoupi dans sa loge...

C'est un portrait intime du Dalai-Lama que nous brosse l'auteur, dont le père était un ami proche du maître spirituel.

Après tant de livres écrits sur lui, cet ouvrage parvient à nous surprendre encore par des « angles d'attaque » inhabituels, par un regard à la fois respectueux, réaliste et amical, sur ce personnage emblématique de notre époque, qui n'est cependant « qu'un simple moine » comme il le dit lui-même, mais aussi un sage combattant.

C'est aussi une sorte de visite guidée de Dharamsala, sorte de Katmandou nouvelle génération, mais aussi siège du pouvoir du chef spirituel des Tibétains, avec la logistique nécessaire pour répondre aux sollicitations venues du monde entier, comprenant aussi les installations indispensables à un gouvernement en exil, ainsi que l'organisation de l'aide à la diaspora tibétaine.

Françoise Blévet



Conversation avec Nisargadatta
Louis Moline-Déduit
Editions L'Harmattan
252 pages 23 €

C'est une Inde bien singulière que les Indes plurielles racontées par Louis Moline...

Au cœur du récit, se trouve la conversation qui donne son titre à l'ouvrage, invitation à l'accouchement de soi-même, qui se fait ensuite au moyen de multiples rencontres.

Sans hâte, nous suivons Louis Moline

qui fut routard avant la lettre, tout en étant homme de lettres (il a toujours tenu un journal de ses pérégrinations).

Son érudition privilégie les petites anecdotes, les ponts entre les cultures, les digressions savantes toujours divertissantes.

Françoise Blévet



L'assise et la marche

Jean-Yves Leloup
Editions Albin Michel
230 pages 17 €

Il s'agit de deux actions au premier abord si différentes, et pourtant si liées !

S'asseoir jambes repliées pour se mettre en marche ver l'en-soi plus grand que soi.

Marcher, se relier à la vie au rythme de ses pas...

Jean-Yves Leloup reprend les thèmes qui lui sont chers, illustre ses propos de textes indiens, mais surtout chrétiens d'orient et médiévaux.

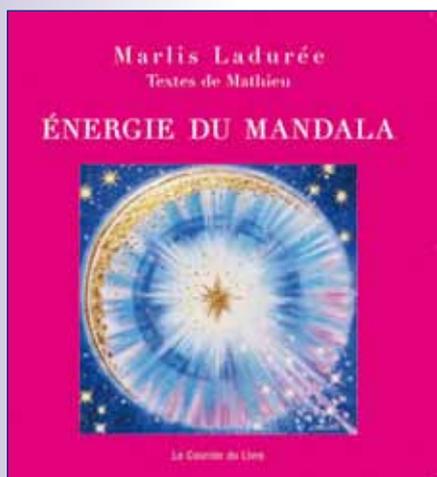
Leur dénominateur commun est le pèlerinage intérieur.

Françoise Blévet /...

Rectificatif

Suite à son article «Conte et yoga» paru dans le numéro 80, **Geneviève Vérité** nous demande d'indiquer qu'elle ne lit pas le conte mais le raconte aux enfants et que la pratique est faite au fur et à mesure du déroulement du conte afin que les enfants soient mieux dans l'esprit du conte et mieux à même vivre celui-ci del'intérieur.

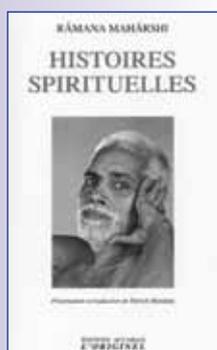
Par ailleurs, elle nous demande de préciser que la partie «fonction du conte» a été construite à partir d'écrits de Bruno Bettelheim».



.../ **Énergie du mandala**
Marlis Ladurée / Mathieu
Editions le Courrier du Livre
170 pages 21 €

Si les mandalas opèrent une telle fascination, c'est parce qu'il existe, au fond de nous, un insatiable désir d'unité, de cohésion et de paix. Les mandalas dévoilent les mystères de notre Moi en donnant forme à cette vérité intime, enfouie au plus profond de nous-mêmes. Pour la première fois dans un livre, mandalas traditionnels indiens et mandalas modernes sont réunis. Marlis Ladurée vous invite à découvrir ses dernières œuvres ainsi que celles de 22 artistes contemporains du monde entier. Ce livre donne des pistes pour comprendre et interpréter ces mandalas. Vous retrouverez des textes de Mathieu qui complètent et parfois reprennent ceux qui souvent illustrent, dans Infos Yoga, le poster central, ainsi que 30 saisissements qui forment de véritables mandalas littéraires assez proche des haïku.

Infos Yoga

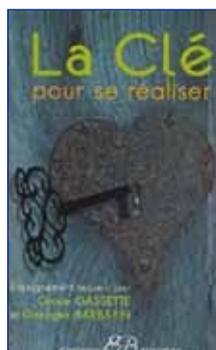


Ramana Maharshi
Histoires Spirituelles
Présentation et traduction de Patrick Mandala
Editions Acarias
L'Originel – 3^e trimestre 2010
127 pages 15.50 €

Ce petit livre d'une centaine de pages est un trésor de quarante trois récits répondant aux questions les plus diverses. Comment mieux répondre que par une histoire, une parabole,

une métaphore ? Au moment où se tient le festival de la BD à Angoulême, voici un ensemble de textes qui illustrent le propos comme une bande dessinée le ferait, tant ils éveillent notre imagination, éclairent et donnent du sens à la réponse du maître autant qu'à la question du disciple. Citons en quelques uns : L'éloquence silencieuse, Rien n'est à l'extérieur, Le charme de la réalisation du soi où encore Le sâdhu et les trois pierres. L'on peut imaginer qu'à l'époque, tout le monde n'a pas ri, ou parfois jaune à recevoir ces très jolies histoires, pas plus qu'aujourd'hui si l'on veut bien s'y attarder mais c'est le prix de notre apprentissage spirituel que de voir notre ego interpellé. Pour autant, pas mal d'entre elles sont loin d'être tristes, le maître ne saurait se passer de l'humour, même s'il échappe au disciple : De la différence de posture.

Gilbert Gieseler



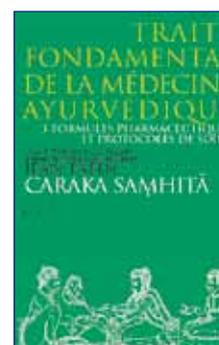
La clé pour se réaliser
Enseignement recueilli par Grace Gassette et Georges Barbarin
Editions Bussière
Astra – Juillet 2010
156 pages 9 €

La lettre préface de Grace Garssette donne le ton de l'ouvrage. Elle porte sur la période 1938-1950, et interroge tout à la fois le changement social intervenu aux Etats Unis après un long séjour en France et l'évolution de son état de santé douze ans après la sortie d'un livre qui en fut l'objet. Elle dénonce la détérioration du corps dans le même temps que l'individu acquiert une certaine sagesse. Le présent ouvrage va dérouler les éléments de réflexion formant la trame d'une possible réalisation de soi au-delà de la négativité apparente des choses. La référence aux écritures saintes, au Christ et à Dieu sera constante, la foi étant selon les auteurs, la voie courte pour la réalisation de soi, le yoga et les philosophies orientales la voie longue. Pour autant, tout en prônant la voie courte, les auteurs invitent à la pratique d'exercices, respiratoires notamment,

appartenant traditionnellement à la voie longue. Ils valorisent la pensée, le pouvoir de l'esprit et la foi, celle-ci relevant d'une sorte de sixième sens défini par les écritures comme « assurance des choses que l'on espère et évidence des choses que l'on ne voit pas ». Ils précisent : « Le Christ est venu pour raccourcir le chemin et montrer aux hommes leurs possibilités d'avancement inouïes par la prière et l'amour », et d'ajouter : « On aura beau chercher ailleurs. Invinciblement le peuple et les individus reviendront à la formule de l'évangile... »

Gassette et Barbarin traduisent le terme yoga par « union avec Dieu » et, via les huit degrés du raja yoga, établissent la voie longue. En conclusion, les auteurs nous exhortent à nouveau à, je cite : « Aimez Dieu et aimez les autres. Réformez votre caractère. Priez et affirmez avec foi ».

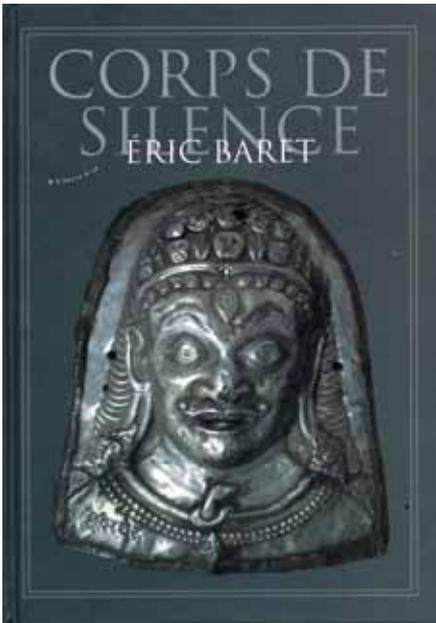
Gilbert Gieseler



Caraka Samhita :
Traité fondamental de la médecine ayurvédique - Tome 3
Jean Papin
Editions Almora
256 pages 26 €

Et de 3 ! Voici pour la première fois en français la traduction d'un des plus célèbres traités de médecine ayurvédique. Le tome 3 clôt ce travail titanesque. Vieux de 2000 ans, ce traité surprend par sa modernité. La médecine ayurvédique est toujours bien vivante en Inde où elle complète efficacement la médecine allopathique et la médecine homéopathique. Ce volume traite particulièrement des protocoles de soins. Vous trouverez en annexe un intéressant glossaire des termes sanskrits ainsi que des listes de plantes et de substances ayurvédiques. Les rapports entre Âyurveda et Yoga sont étroits, la maîtrise des interrelations existant chez tout individu entre les trois dosha (vata, pitta et kapha) permet de créer des séances de yoga totalement personnalisées.

Infos Yoga



Corps de silence
 Eric Baret
 Editions Almora
 novembre 2010
 384 pages + CD
 audio 35 €

Fidèle à la transmission de Jean Klein et en référence à l'enseignement d'Abhinavagupta, Eric Barret nous expose le yoga du Cachemire, magnifique et puissant courant

spirituel né au Nord de l'Inde, diffusé par ses maîtres successifs dans toute l'Inde, sans distinction de religion et de fortes résonances dans l'Islam et le soufisme en particulier. Espace, corps, émotions, vie quotidienne, art, yoga, sexualité... autant de sujets abordés par l'auteur, lui permettant de développer cette approche différente de celle de Patanjali. « le yoga ne mène pas à la liberté mais permet de voir ce qui empêche la réalisation.

Ouvrage superbement illustré par des œuvres d'art.

Infos Yoga

Lorsque vous vous abonnez (ou réabonnez) à Infos Yoga par internet

vérifiez que vous êtes bien sur notre site :

www.infosyoga.info



Infos yoga

35320 Lalleu

☎ 02 99 43 17 90

Portable 06 65 27 55 74

infos-yoga@wanadoo.fr

www.infosyoga.info

CD audio de Yoga-nidra de mathieu

Yoga-nidra se pratique allongé, c'est une relaxation profonde. Pour tous savoir de cette pratique, commandez le n° 43 d'Infos Yoga avec un dossier de 10 pages sur le Yoga-Nidra au prix de 5,50 euros (voir bulletin).

4 cd audio d'environ 60 minutes DDD



- a) Yoga-nidra • visualisation des couleurs
- b) Yoga-nidra • la gauche et la droite du corps
- c) Yoga-nidra • la maîtrise du temps
- d) Yoga-nidra • So-Ham

Prix pour la France et dom/tom (port compris) : 1 CD = 19 euros

2 CD = 35 euros • 3 CD = 48 euros • 4 CD = 60 euros

Commander le(s) CD à l'aide du bulletin ci-dessous à découper, ou recopier, et à renvoyer accompagné de votre règlement à l'adresse : InfosYoga 35320 Lalleu

Je désire recevoir le(s) cd a b c d (entourez la lettre)
 + InfosYoga 43 (5,50 euros) (cochez la case)
 Ci-joint, un chèque de euros, à l'ordre de " Infos Yoga"
 NOM : Prénom :
 Adresse :
 Code postal : Ville :
 Mail : Date : Signature :

cochez cette case si vous désirez recevoir une facture.

Cours

- 15 - Cantal toute l'année sur rendez-vous (solo/duo/groupe) : massages ayurvédiques, yoga traditionnel, Tantra-yoga, Baby-yoga.
Bernard Zanchi. Tel 0687238196
www.ananda-yoga-cantal.com

Stages

- 03 - Vichy 19 et 20 Mars stage de yoga avec Mathieu vichyoga-david@orange.fr 06 82 21 64 12
- 20 - Corse (à 1 km d'île Rousse) présence aux massages ayurvédiques, yoga traditionnel et tantra yoga du 02 au 20 juillet 2011 Enseignement conduit par Bernard Zanchi
Tel 0687238196
www.ananda-yoga-cantal.com
- 26 - Week-end 16-17 avril : « Les Huit Pétales du Yoga » Week-end du samedi 11 au lundi 13 juin inclus (jusqu'à 16h) : « Les émotions » Pendant ces WE, des séances auront lieu dans la nature, précédées par de petites randonnées. Tous les aspects du yoga y seront intégrés (hatha-yoga, pranayama, yoga-nidra, chants (kirtans) et assise silencieuse.
Retraite en yoga « Yoga-Nature » : Une semaine complète du Dimanche 24/07 (18h) au dimanche 31/07 2011 (14h) Au cœur de la nature dioise, à Grimone, petit hameau du sud-vercors à 1100m d'altitude, venir se recentrer et pratiquer le yoga : Hatha-yoga, pranayama, relaxation, chant, méditation et randonnées quotidiennes avec un bivouac dans la réserve naturelle des hauts plateaux du Vercors.
Avec Jeannot Margier, professeur de yoga (formation André Van Lysebeth)
Documentation sur demande : Jeannot Margier - La Croix - 26150 - Marignac en Diois - 04 75 22 22 55
jeannot.margier@nordnet.fr
- 31 - Toulouse - journées de yoga avec Marguerite Aflallo samedi 2 avril: 5 modalités du mental samedi 14 mai ou bien samedi 21 mai: le silence de la posture
05 61 21 33 64
marguerite.aflallo@free.fr
- 32 - Yoga et innovation du 25 au 30 avril dans le Gers, avec Daniel Rougier.
Info : domaine.mastaram@orange.fr ou 05.62.63.38.57
- 35 - Lalleu (entre Rennes et Nantes) dimanches 27 mars yoga avec Mathieu de 11 h à 17 h 15 de yoga postural et yoga nidra 02 99 43 17 90
ecoleym@orange.fr 06 65 28 55 74
www.infosyoga.info

- 36 - Stage résidentiel "yoga, souffle, espaces intérieurs" avec Serge et Bernadette Gastineau (auteur du livre « Yoga et enfantement »). Leur recherche repose sur une pratique intense structurée par l'enseignement Iyengar et nourrie par le travail de Jacques Thiébault, Martine Le Chenic, Dominique Martin. 2 niveaux : 10 au 16-07 et 17 au 23-07 (élèves avancés et enseignants). 15 maxi. A Vineuil, 36110. Cuisine bio. 024043047. <http://atelieryoga.net>
- 47 - Lot et Garonne 11/12 juin (pentecôte) we yoga. avec Marie-France Laudignon et Mathieu 06 26 76 28 40
- 56 - Golfe du Morbihan du 10 au 16 avril (6 jrs) et du 09 au 16 juillet (7 jrs) yoga do in qi gong assise Christine Mourey prof diplômée. 295 euros+65 euros/j hébergement en avril.
Tel 0149305579/0619516252
- 56 - Golfe du Morbihan Ile Berder Yoga do in qi gong assise relaxation du 09 au 16 juillet (7 jrs avec 1 jr libre) Prof diplômée Christine Mourey 310 euros + 61,50 euros/j hébergement
Tel 0149305579/0619516252
- Bretagne - Yoga et contes sur la quête du Graal, Forêt de Brocéliande du 1er au 3 août. Hébergement en Gîte. Repas bios. Stage co-animé avec Chris Mangeart et Ozégan, conteur, musicien, ménestrel : 535 €. Stage agréé en formation continue.
Renseignements et inscriptions au 04 50 73 44 77/ 06 87 84 45 39
email : chris.mangeart@gmail.com / site : devperso.chmangeart.free.fr
- 62 - Journée yoga avec Mathieu au Touquet samedi 4 juin
marite.van@orange.fr
- 63 - Stage avec Simone Van Gorp en Auvergne du 1^{er} au 5 août. Découvrir la joie de la présence à soi par la pratique du yoga
Renstransition@skynet.be
Tel 0032(0)27795129
- 72 - Le Mans 14/15 mai 2011. Stage de formation à la Pédagogie de la Relaxation pour enfants et adolescents - Thème : «Relaxation et Contes autour des 5 éléments». Animateurs : animatrices d'ateliers yoga/relaxation enfants - conteur.
Contact : Geneviève Vérité : 02 43 52 06 28
genevieve.verite@worldonline.fr
- 74 - Yoga Neige, raquettes et Marche nordique du 27 février au 4 mars en Hte Savoie
Yoga de l'Energie avec Chris Mangeart, accompagnateur de montagne, Patrick Amat.
Stage seul : 350 € Hébergement en gîte avec repas bios : 250 €
Yoga de l'Energie, marche en montagne, ateliers flore du 4 au 8 juillet à Richebourg en Hte Savoie en chalet Logis de France. Stage, ateliers : 550 € Hébergement pension ou 1/2 pension : 57 à 67 €/j
Yoga et Ayurveda du 11 au 15 juillet à Féternes (Hte Savoie)
Logement en gîtes. Yoga de l'Energie, ateliers massages et cuisine aux herbes sauvages.
Stage, ateliers : 550 € Hébergement avec repas bios : 250 €
Yoga, Bien-Etre et Santé, à Evian du 15 au 19 août. Chris Mangeart enseignante, Aymé Wayne conférencier. Stage, conférences, ateliers : 550 € Avec pension complète : 753,30 €
Tous ces stages sont agréés en formation continue.
Renseignements et inscriptions au 04 50 73 44 77/ 06 87 84 45 39
email : chris.mangeart@gmail.com / site : devperso.chmangeart.free.fr /...

COUSSINS TRADITIONNELS

enveloppe coton
intérieur fibre
naturelle de kapok



a) zafu : 46 €

Ø 38 cm - ép. 24 cm - composez vos couleurs : uni, noir, bleu, bordeaux, rouge, jaune, violet...
ou avec pourtour en tissu tibétain
(ex. dessus bordeaux : pourtour tibétain)

d) zabuton : 54 €

90 cm x 70 cm - ép. 12 cm - couleurs idem
(mais sans le pourtour)

Pour commander ou documentation (Ajouter 10 % pour frais de livraison)
Chèque à l'ordre de : ESPACE-TEMPS-Y-39 rue de l'Eglise - 01140 St-Didier-sur-Chalaronne
Tél. : 04 74 04 97 34 • Fax : 04 74 04 97 40
email : coussinsdeveil@wanadoo.fr

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 20 mars 2011.

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.

Infos *yoga*

Stages de yoga et randonnée

dans le Haut Atlas - Maroc

avec Mathieu

(petits groupes)

du 1^{er} au 7 mai

du 8 au 14 mai 2011



*sur le versant sud du Haut Atlas
à 1870m d'altitude*



renseignements 02 99 43 17 90 / 06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr

2 stages résidentiels de yoga sur l'Île de Berder

(Bretagne du Sud)



**du 2 au 9 juillet stage animé par Béatrice Berthelot
et Emile Lozevis
*sur le thème yoga, méditation et sons***

Renseignements :

berthelot.beatrice@wanadoo.fr 02 99 57 76 15

[ou emile.lozevis@wanadoo.fr](mailto:emile.lozevis@wanadoo.fr) 02 97 42 75 09

**du 30 juillet au 6 août stage animé par Mathieu
*sur le thème de la plénitude***

organisé par EYM 02 99 43 17 90 ecoleym@orange.fr

06 65 28 55 74 www.infosyoga.info