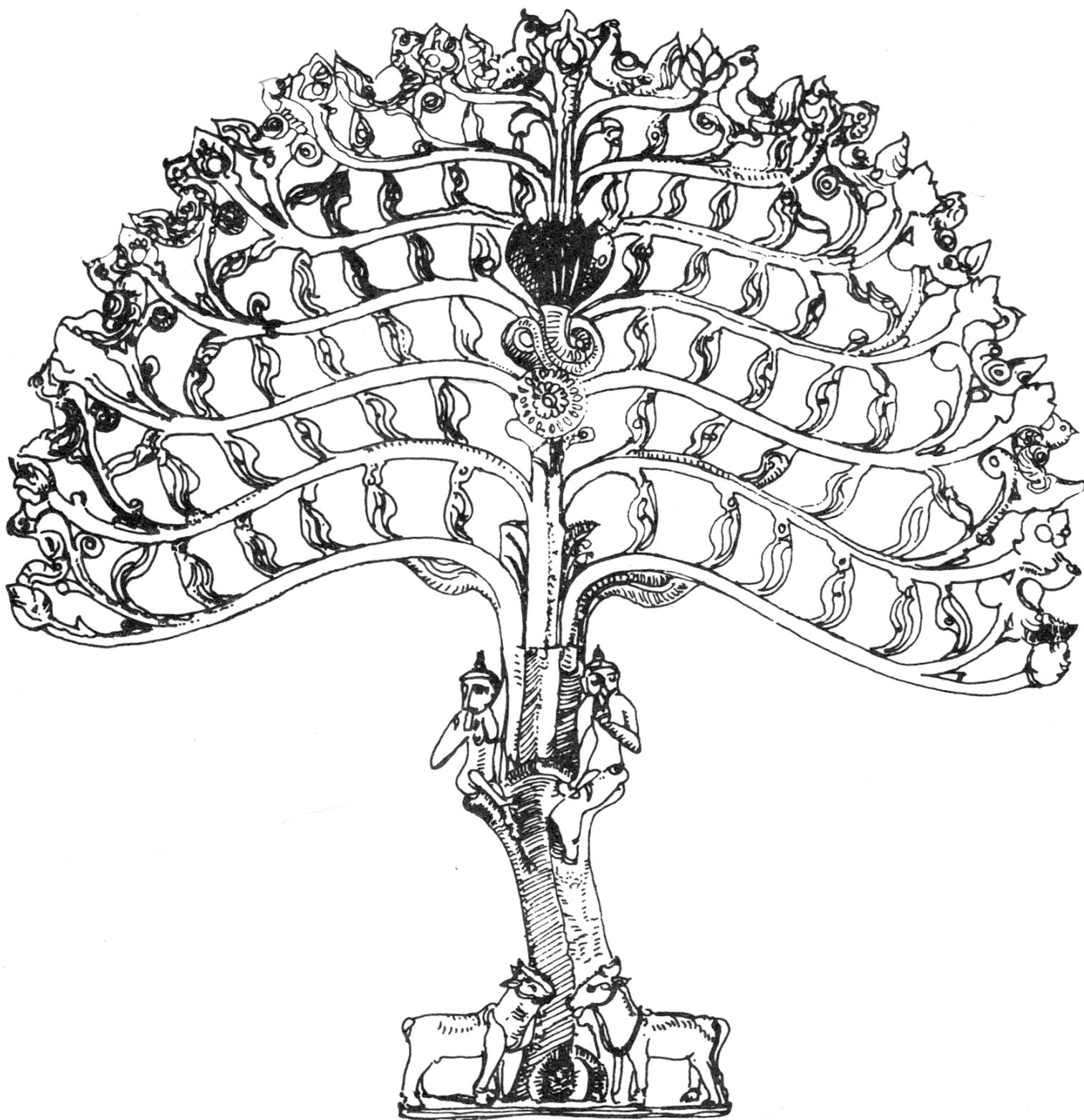


# Infos Yoga

*La revue à l'usage des aventuriers de l'âme*



# Infos Yoga

MAI / JUIN 2022 - N° 137

## ÉDITO DE MATHIEU

Le mot yoga peut se traduire de mille manières, l'une d'elle est paix, c'est dire combien sa pratique est essentielle, voici donc de quoi respirer, méditer, être...

MATHIEU 02 99 43 17 90

EMAIL [infos-yoga@wanadoo.fr](mailto:infos-yoga@wanadoo.fr)

## ÉDITO DE LÉO LE CHAT



Il existe en yoga une posture du chat, marjarâsana, mais à ma connaissance la posture de l'homme reste à inventer, trop compliquée !

EMAIL [leo.lechat@wanadoo.fr](mailto:leo.lechat@wanadoo.fr)

## SOMMAIRE

- 2 **Éditos** *Léo et Mathieu*
- 3 **À la bonne heure !** *Françoise Blévoit*
- 4 **La psychologie ayurvédique** *Entretien avec Morgan Vasoni, propos recueillis par Karina Bharucha*
- 8 **De-ci, de-là** (et en pages 11 et 18)
- 9 **La saveur du silence** *Samantha Soreil*
- 12 **Méditer** *Marguerite Aflallo (1<sup>ère</sup> partie)*
- 19 **Le Témoin** *Annie Leroux*
- 20 **Le yoga et la philosophie grecque : deux approches intellectuelles et symboliques** *Pierre-Alexandre Monin*
- 23 **Pensée de Léo**
- 24 **Poster**
- 26 **Et tout prit sens. La découverte de l'aplomb** *Vincent Le Quentrec*
- 28 **Pranayama Sadhana** *Michèle Lefèvre*
- 32 **Pranayama : les respirations triangulaires ou comment profiter très longtemps de sa retraite** *Mathieu*
- 34 **Encre et aquarelle** *Isabelle Raquin et Mathieu*
- 35 **ह्रीं Hrīm** **Le bourdonnement de la déesse** *Pierre Bonnasse*
- 38 **Sâlamba Saruâṅgâsana, la posture dite «la Chandelle»** *Janita*
- 40 **Liures...**
- 44 **Annonces**
- 46 **Abonnement**

## INFOS YOGA 137

**RÉDACTION-PUBLICATION** : Maison du Yoga de Bretagne, 1 La Haute Jambière, 35320 Lalleu, Tél : 02 99 43 17 90, 06 65 27 55 74, courriel : [infos-yoga@wanadoo.fr](mailto:infos-yoga@wanadoo.fr), [www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info) • **FONDATEUR** : Michel Nollevale • **DIRECTEUR DE PUBLICATION** : Claude Mathieu • **COORDINATRICE DE LA RÉDACTION** : Marie-José Mathieu • **MAQUETTE ET MISE EN PAGE** : Clémence Quitterel • **IMPRESSION** : Technic Plus Impression, L'enseigne de l'Abbaye, B.P. 83102, 35831 Betton Cedex, N° ISSN 1260-8300 • **COMMISSION PARITAIRE** : 0624G89212 • **DIFFUSION** : Lamifilm, ZA Route du meuble, Parc confort land, 35320 Melesse • **PARUTIONS À PARTIR DU** : 20 février, 20 avril, mi-juillet, 20 octobre, 20 décembre • **DÉPOT LÉGAL** : À parution • **COUVERTURE** : Kalpavriksha, Arbre de la Vie et de la Connaissance. 17<sup>ème</sup> siècle.

Remise des annonces, publicités et articles au moins un mois avant chaque parution. 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.

**ABONNEMENTS** : [www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info) ou formulaire en fin de numéro.

# À la bonne heure !

Françoise Bléuot

*Pourquoi le bonheur ne reste-t-il pas quand il vient à nous, pour que nous puissions l'emporter travers la vie, comme la tortue emporte sa maison, comme un bouclier invincible qui nous protégerait des flèches que décoche le malheur ?*

**Jon K. Stefansson**

Qui ne s'est jamais fait cette réflexion ? C'est sans doute dans des termes moins littéraires ou poétiques qu'il nous arrive de nous interroger sur la fugacité du bonheur... « Cours-y vite il va filer ! » a écrit Paul Fort à son propos : bel exemple de ce que l'on n'appelait pas encore « l'impermanence » pour la plupart d'entre nous ignorants que nous étions à cette époque des philosophies orientales.

Il y a quelques jours, alors que ma lecture du moment était l'intéressant ouvrage récent de Yaël Bloch « soulager la douleur grâce au yoga » (Ed La Plage), une amie m'offrait, accompagné d'un odorant bouquet de mimosas, un petit livre intitulé « Choses qui rendent heureux » sous-titré « Et autres notes de chevet » (Folio Sagesses) dont l'auteur fut, il y a plus de mille ans, dame d'honneur de l'impératrice du Japon. Le titre du livre décrivait exactement ce que je ressentis à ce moment, à savoir une triple joie procurée par l'amie et ses présents, d'une délicate simplicité. Chose étrange, si cet état avait bien une origine, je l'assimilais cependant à « anandasamapathi », la félicité sans objet, et j'y trouvais un écho dans le livre de Y. Bloch, lorsqu'à propos de la prévention des douleurs chroniques, elle parle de l'importance de l'unité corps/mental et suggère de se poser la question « qu'est-ce que je veux nourrir en moi ? ». Ce n'est évidemment pas de nourritures matérielles qu'il s'agit. Elle associe avec clarté cette réflexion à la théorie des kosha (les « enveloppes » qui nous composent). Enfin je n'avais plus l'impression que « l'enveloppe de joie », la plus intérieure, était prisonnière des autres ! Elle pouvait disparaître, tracer son chemin depuis le plus subtil jusqu'au plus « grossier », puisque les revêtements plus superficiels pouvaient se polir, s'affiner... se peaufiner !! Quelle perspective ! ... Accessible à condition que ce qui nous « touche » soit de plus en plus simple, consiste à aller chercher du côté des petites joies, des « petits maintenant ». Pour les trouver, défaisons-nous du « mondain ». Vivons pleinement les moments d'amour ou de tendresse partagés, reconnaissons la valeur d'un sourire échangé, d'une musique sublime, de la visite d'une mésange sur un rebord de fenêtre, de la contemplation d'un paysage aimé ou découvert pour la première fois... Valeurs autrement plus importantes que celles que les politiques nous ont rabâchées ces dernières semaines... Les petits bonheurs sont comme les gens heureux qui, dit-on, n'ont pas d'histoire.

Le philosophe chinois Zhuang Zi (IV<sup>ème</sup> siècle av. J.C.) connaissait déjà l'expression « être comme un poisson dans l'eau » si l'on en croit cette anecdote tirée de son

œuvre : « Vois, dis l'ami à l'ami sur le pont, la joie des poissons dans l'étang ! Mais comment peux-tu connaître la joie des poissons, rétorque le second, tu n'en es pas un ! Réponse du premier : A ma joie sur le pont ! »

Les petits chapitres de Sei Shonagon transmettent des émotions de cet ordre, déjà ressenties en 995 : « Choses qui font battre le cœur », « choses qui font naître un doux souvenir du passé », tant d'autres encore, et, comme pour faire ressortir les choses les plus délicieuses, elle parle aussi avec humour des « choses désagréables » !

Pour Desikachar, ananda, « la joie toujours en expansion, sans limite », comporte des nuances qui nous sont plus proches ; *moda* la joie du présent, escortée de *paramoda*, celle du souvenir, et de *priyam*, la joie du futur.

Le plus important n'est cependant pas de mettre des mots mais de ressentir ; le critère des « petites joies » étant qu'elles nous font sourire.

L'ataraxie des Stoïciens s'apparente-t-elle à anandasamapathi ? Ou plutôt à samtosha, le contentement ? Et si l'aphorisme II 46 des Yoga Sutra, si joliment traduit par Gérard Blitz « Etre fermement établi dans un espace heureux » ne concernait-il pas seulement le vécu en postures, mais tout moment où anandamayakosha a pu traverser nos revêtements de certitudes, de défenses, de peurs, (bref, tout ce que nous rajoutons aux enveloppes extérieures déjà bien opaques) pour nous rappeler -ne fut-ce que quelques instants- le vrai sens de la vie ?



pixabay

# La psychologie ayurvédique

Entretien avec Morgan Vasoni

Propos recueillis par Karina Bharucha

*Biologiste de formation, Morgan Vasoni se passionne très jeune pour l'alchimie et part en Inde en quête d'aventure, de spiritualité et de savoirs ancestraux. Il se rend notamment à Bénarès où il rencontre le Dr (Vaidya) Mahesh Mishra et suit son enseignement en pharmacopée ayurvédique, ainsi que celui du Dr Pramod Kumar, en panchakarma. Il a également été reçu au sein du Nātha-Saṃpradāya et initié au tantrisme traditionnel auprès de différents yogis.*

*Depuis plus de dix ans, il pratique l'Ayurvéda dans le cadre d'accompagnements individuels et de formations continues. Dans son premier ouvrage intitulé Les clefs de la psychologie ayurvédique, Une voie ancestrale de guérison de l'âme, paru aux Éditions Le Refuge du Rishi en octobre 2021, Morgan nous fait découvrir les richesses de la psychologie ayurvédique tout en mettant en lumière les passerelles existant avec le yoga et le tantrisme. Bien que les soins ayurvédiques se répandent en Occident, ses fondements dans les traditions de sagesse de l'Inde et ses champs d'applications restent souvent méconnus du grand public. Cet ouvrage pionnier propose une exploration des profondeurs de l'âme, qui ne*

*se limite pas à la recherche du bien-être, mais qui tient aussi compte de la dimension proprement spirituelle de l'être humain.*

*Nous avons souhaité l'interroger sur les aspects pratiques de son métier.*



Morgan en train de préparer le rudrābhiṣeka, rite d'aspersion continue du liṅga dans un sanctuaire shivaïte (Photo de feu Swami Nagnath)

**K.B. : Morgan, pouvez-vous compléter cette présentation et nous dire comment vous avez découvert la psychologie ayurvédique ?**

**M.V. :** Un membre de ma famille a été diagnostiqué schizophrène très jeune. J'ai donc été amené à découvrir très tôt le monde de l'institution psychiatrique. Il m'a fallu des réponses. Vivre dans un non-sens n'est possible ni pour le malade, ni pour ses proches. Et je ne me suis pas satisfait entièrement de celles données par la psychiatrie conventionnelle. J'ai donc entamé mes propres investigations. J'ai voulu me mettre dans sa peau. Comment un « psychotique » peut-il percevoir le monde, en quoi le monde intérieur peut-il interférer avec le monde extérieur ? En quoi cette « maladie » peut-elle être un enseignement

plutôt qu'un poids ou un stigmate ? C'est en Inde que j'ai trouvé le plus de précisions, auprès des tantrika notamment, qui m'ont appris à entendre le langage de la « folie » selon leurs clefs. Étant donné que je m'intéressais déjà à l'Ayurvéda au point d'en faire mon métier, il m'a paru tout naturel de joindre les deux bouts, et d'approfondir sa psychologie. C'est en étudiant les textes classiques que je me suis rendu compte qu'elle fonctionnait sur un modèle similaire à celui des bhutatantra. Le savoir traditionnel n'est pas autant segmenté que le savoir moderne.

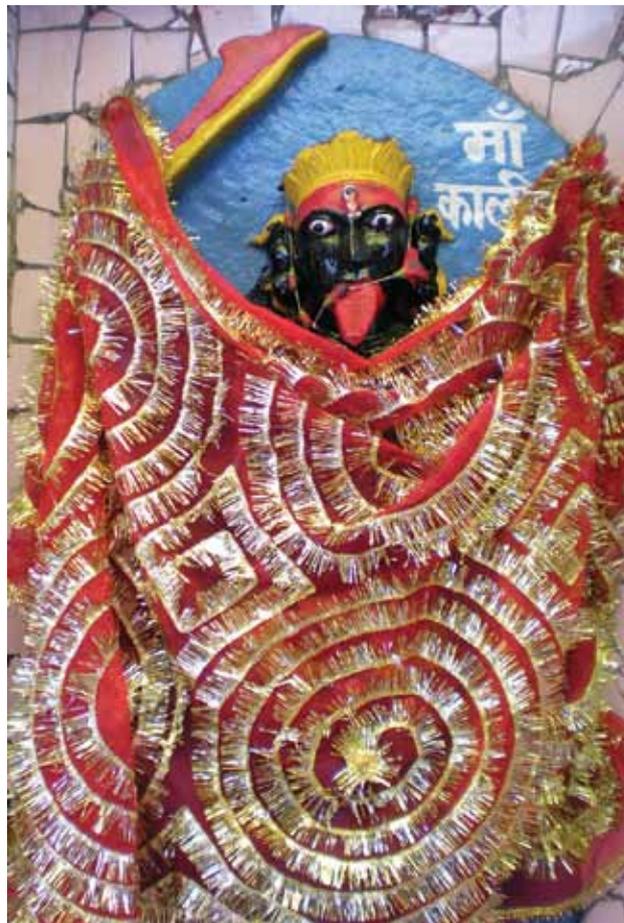
**K.B. : Qu'est-ce qui a inspiré vos recherches sur une spécialité qui, comme vous l'écrivez dans votre introduction, est quasiment désertée par le corps médical indien ? Et pourquoi ce dernier a-t-il délaissé cette approche en faveur d'une approche plus occidentale de la psychologie ?**

**M.V. :** Les quelques ouvrages spécialisés (en anglais) sur bhutavidya sont assez rudimentaires et parfois réductionnistes. Les chercheurs modernes, y compris des unités psychiatriques ayurvédiques des CHU indiens, qui se comptent en Inde sur les doigts d'une main, ont avant tout pour objectif de légitimer scientifiquement et politiquement le bien fondé de l'Ayurvéda. Il y a donc cette tendance à comparer les

diagnostics traditionnels en psychiatrie ayurvédique avec les diagnostics modernes des manuels de psychiatrie internationaux. L'entreprise peut être parfois intéressante, mais reste très limitée d'un point de vue anthropologique. Il m'a donc paru nécessaire de revenir aux textes fondamentaux de l'Ayurvéda, qui, en ce qui concerne sa psychologie, nécessitent de plonger dans la mythologie hindoue.

**K.B. : Quel est le but de cet ouvrage et à qui est-il destiné ? Faut-il avoir des bases dans l'hindouisme ou une connaissance du Samkhya pour apprivoiser cette approche de la psychologie ?**

**M.V. :** Le but de cet ouvrage est de proposer une base de travail à tout praticien en Ayurvéda, ou usager, intéressé par sa psychologie. Ce fut d'abord une entreprise de défrichage systématique. Il a fallu tailler aussi bien dans les haies du scientisme que du new-age et de l'occultisme, et poser des principes clairs tels que définis dans les textes fondamentaux de l'Ayurvéda. J'en profite d'ailleurs pour remercier mon éditeur Renaud Fabbri, qui a été très exigeant du point de vue méthodologique. L'autre enjeu était d'essayer de rendre accessibles tous ces concepts étrangers à l'esprit moderne occidental, en s'essayant avec parcimonie à des comparaisons. Il est nécessaire pour celui ou celle qui voudrait pratiquer cette discipline de se familiariser avec l'hindouisme au sens large, oui. Mais pas nécessairement pour celui ou celle qui voudrait en bénéficier. Ce qui est important, c'est d'approcher la spiritualité universelle, la loi des êtres : le Sanatana Dharma. Le reste est adaptation, habillage. Quant au Samkhya, il faut savoir ce que l'on entend par ce terme. S'il s'agit de philosophie ou métaphysique théorique, alors non, tant que cela reste du domaine de la spéculation, cela n'est pas indispensable. Par contre, il me semble important qu'un praticien en bhutavidya ait du discernement, et soit capable de distinguer les différents niveaux de réalité auxquels il a affaire en accompagnement. C'est le sens profond du terme Samkhya. C'est cela qui est nécessaire.



Kali, Manikarnika Ghat, Bénarès (Photo de Morgan Vasoni)



Bhairava, Manikarnika Ghat, Bénarès (Photo de Morgan Vasoni)

**K.B. : Selon l'Ayurvéda, quelle est la définition d'une bonne santé mentale et comment définit-on le déséquilibre mental ?**

**M.V. :** Dès le départ, on ne distingue pas en Ayurvéda la santé physique de la santé mentale, puisque le terme d'ayush, « vie », est défini par Charaka de manière multidimensionnelle. Le mot clef est l'harmonie. Harmonie entre les éléments en nous-mêmes, avec notre environnement, avec les autres, entre le corps, les sens et l'âme, etc. Chaque chose doit être à sa place. Un terme plus large est utilisé : celui de svastha. Il désigne aussi bien la santé que la bénédiction. Être en bonne santé et heureux, c'est être béni. Du point de vue du Samkhya, c'est faire peser la balance en faveur de sattva-guna. Si la trame de notre esprit est tissée de trois fils, sattva, rajas, tamas, comme l'enseigne la tradition hindoue, alors on peut espérer une bonne santé psychique quand c'est la qualité lumineuse qui domine : sattva. À l'inverse, quand c'est rajas et tamas qui pèsent dans la balance, alors il faut s'attendre tôt ou tard à souffrir. Cette souffrance peut s'exprimer dans le corps par l'intermédiaire des dosha qui, déséquilibrés, s'accumulent dans le cœur et perturbent le système nerveux. Elle peut également s'exprimer de manière dissociative, sans que la cause ne soit visible physiquement, on parle alors « d'influence » : graha.

**K.B. : Quels seraient, s'il en existe, les points communs et les points divergents entre cette vision de la santé mentale et celle que nous avons en Occident ?**

**M.V. :** Nous partageons avec la médecine traditionnelle européenne, celles des grecques, romains puis des arabes, l'idée que le trouble mental provienne d'un déséquilibre des « humeurs » que nous appelons dosha. Nous avons en commun avec la démonologie occidentale une certaine approche symbolique, et l'idée que notre univers intérieur est « peuplé » d'êtres mythiques : anges, démons, fantômes, fées, etc. Vis-à-vis de la psychanalyse, on peut dire qu'il y a aussi dans la psychologie hindoue en général, l'idée d'un inconscient. Mais celui-ci n'est pas perçu

comme une sorte de résidu pulsionnel de la mémoire motivé par le seul désir libidinal, mais plutôt comme une trame déterminée éthiquement, où chaque empreinte laissée par notre passé conditionne notre présent. Enfin, bien que les modèles théoriques modernes proposés par les sciences cognitives soient matérialistes, ce qui n'est pas le cas en bhutavidya, ils peuvent parfois rappeler les observations des ayurvedacharya concernant les fonctions psychiques.

**K.B. : J'ai lu sur votre site internet que vous proposez des consultations pour le « Bilan Bhutavidya », qui est un accompagnement psychique selon l'Ayurvéda. Qu'est-ce qui motive une personne en recherche d'un soutien psychologique de choisir ce type de consultation plutôt que d'aller voir un psychologue ou psychothérapeute dit « classique » ? Comment procédez-vous pour établir le bilan psychique d'une personne ? Auriez-vous un exemple de cas à nous citer ?**

**M.V. :** Dans notre contexte de soin, l'accompagnement psychique par bhutavidya doit être complémentaire à une démarche plus conventionnelle, qu'elle soit psychiatrique, psychologique ou bien psychothérapeutique. Mais tout le monde n'est pas malade au sens psychiatrique du terme ! Il est tout aussi possible d'envisager un bilan bhutavidya pour apprendre à mieux se connaître, à mieux saisir nos enjeux intérieurs. La première étape du bilan bhutavidya est de déterminer le tempérament : manas prakrti. Comme il existe un tempérament « doshique » en Ayurvéda, il y a également des tempéraments psychiques, indépendants des dosha. Ils sont reliés à des archétypes. Il s'agit de discerner à quels archétypes notre personnalité

est symboliquement reliée. C'est là où il faut être sensible à la mythologie pour saisir ce que cette dernière pourrait nous raconter de nous-mêmes et révéler de nos tendances et de nos enjeux. Ensuite, il convient de repérer des déséquilibres : au niveau des dosha dans le « canal mental », manovahasrotas, ou bien en termes d'influences, graha. Les deux peuvent parfois se combiner. Par exemple, lorsqu'un deuil est compliqué, on parle de pretagraha, « l'influence du revenant ». Nous sommes « hantés » par le souvenir du défunt, et cela peut affecter également notre santé physique, notamment notre feu digestif et notre énergie vitale.

**K.B. : Dans votre ouvrage, vous exposez trois dimensions de l'accompagnement thérapeutique, à savoir, un accompagnement somatique, un accompagnement psychologique, et un accompagnement spirituel. Pouvez-vous nous en dire plus, notamment à propos de l'accompagnement spirituel ?**

**M.V. :** Effectivement, il y a trois niveaux d'intervention. Le premier concerne l'alimentation, les plantes et les soins corporels. Ce sont des protocoles fréquemment appliqués en Ayurvéda moderne, comme le shirodhara par exemple. Mais ces soins sont surtout efficaces lorsque le problème se situe au niveau des dosha. Lorsqu'il prend racine sur le plan émotionnel et mental, alors on doit intervenir à ce niveau. On parle alors de sattvavajaya, la « victoire sur le psychisme ». Le but est de reprendre les rênes de notre mental et de nos émotions. Des exercices pouvant s'inspirer de techniques de Yoga, comme les concentrations ou méditations, sont alors conseillés. Mais la base du travail consiste à aider la personne à faire du tri dans ses idées en prenant appui sur les trois besoins de l'existence humaine, les trivarga : dharma ou l'éthique, artha ou la réalisation matérielle, et kama ou le désir. Le but ultime, moksha, qui forme avec les trois autres les purushartha, n'est pas l'objet d'investigation de la psychologie ayurvédique. C'est la raison pour laquelle il ne faut pas entendre « accompagnement spirituel » en tant que démarche de réalisation mystique, mais comme l'utilisation d'outils hérités des praxis brahmaniques, tantriques ou yogiques, à des fins

thérapeutiques. L'outil le plus utilisé pour traiter les graha consiste en des rituels tributaires : les bali. Ce sont des rituels d'échange. On offre symboliquement à l'influence ce qu'elle désire, et en contrepartie, on s'en libère.



Crématoire à Manikarnika Ghat, Bénarès (Photo de Morgan Vasoni)



**K.B. : La psychologie et la médecine sont deux métiers qui sont très réglementés en France. Cela a-t-il un impact sur l'exercice de votre activité et, si oui, dans quelle mesure ?**

**M.V. :** Cela pose certaines limites qui, dans un sens, peuvent être salutaires. En fait, plus on gagne de l'expérience et plus on approfondit la tradition, plus on s'éloigne de la médecine et des psychothérapies conventionnelles. Nous prenons conscience que l'Ayurvêda n'a pas le même regard sur le corps et sur l'esprit que la médecine et la psychologie moderne. C'est littéralement un autre monde. Et donc, d'autres approches d'accompagnement. Nous ne faisons ni de la médecine moderne, ni de la diététique,

ni de la psychologie, nous faisons de l'Ayurvêda. C'est un constat que je fais de plus en plus dans ma pratique. Je me rends compte que l'Ayurvêda, appliquée dans les règles de l'art, prend toujours les problèmes par un bout auquel on ne s'attend pas. L'angle mort de la médecine moderne ou de la psychologie, est notre focale. D'où la pertinence de la notion d'approche « complémentaire ». Et les patients le ressentent positivement.

**K.B. : Y a-t-il un rapprochement possible entre la psychologie ayurvédique et la psychologie occidentale pour proposer des soins plus holistiques ? Travaillez-vous avec des psychologues ou des psychiatres occidentaux pour accompagner des patients ? Avez-vous travaillé sur la mise en place d'un protocole en particulier ?**

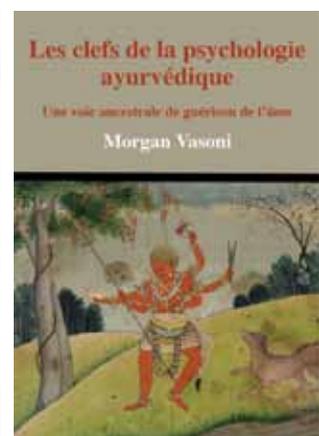
**M.V. :** Nous sommes encore très loin des démarches dites « intégratives ». On voit parfois des thérapeutes alternatifs intervenir à l'hôpital mais on se contente souvent d'une démarche superficielle, du « bien-être ». C'est déjà pas mal, mais ces disciplines proposent bien mieux que cela. Le risque, ce que l'on redoute le plus, ce sont ce que j'appellerais les « chocs anthropologiques ». Comme deux visions de la réalité qui s'entrechoqueraient. Si à titre libéral, une certaine continuité peut se dessiner, les institutions ne me semblent pas prêtes à cela. Elles sont déjà fragilisées économiquement, politiquement. Leurs pro-

blèmes, ce sont le manque de lits d'hôpitaux, de personnel, l'exténuation des soignants, des promesses politiques non tenues ; et non pas comment inviter un hurluberlu pour des séances de fumigations de plantes... À titre personnel, j'ai des amis psychologues ou affiliés qui m'ont énormément aidé dans ma réflexion pour ce livre, et même dans l'exercice de mon métier en général. Chacune de nos discussions révolutionne notre pensée, mais nous avons chacun des vies bien remplies... Concrètement, j'aimerais travailler avec un psychométricien de façon à élaborer des outils d'évaluation.

**K.B. : Pouvez-vous nous en dire plus sur les recherches que vous menez actuellement ?**

**M.V. :** Je suis revenu à mes premiers amours : l'étude de la nature et la tradition occidentale. Je réalise un herbier dans lequel je souhaite mettre en perspective l'Ayurvêda avec la médecine traditionnelle humorale occidentale, en passant par la route des épices. Mes découvertes m'étonnent. On connaît énormément de plantes de la pharmacopée ayurvédique en Europe, y compris psychotropes, depuis l'antiquité. On retrouve par exemple une description de l'ashwagandha chez Dioscoride. Le Nard de l'Himalaya, jatamansi, une plante importante de bhutavida, hélas aujourd'hui en voie d'extinction, est un ingrédient de la fameuse thériaque des médecins descendants d'Hippocrate. À ce rythme de découverte, je vais finir par croire que les légendes sur l'utilisation de l'ail contre les « vampires » proviennent à l'origine de la médecine ayurvédique. Les frontières entre l'Inde et l'Europe traditionnelle ne sont pas aussi ténues qu'on ne le croit. Les échanges entre ces deux cultures n'ont pas commencé avec la mondialisation. En tant que praticiens en Ayurvêda occidentaux, nous nous devons d'être les héritiers

de cette histoire transversale, et non de simples représentants de commerce d'une thérapie à la mode.



Morgan Vasoni et son livre "Les clefs de la psychologie ayurvédique"  
<https://www.narayana-ayurveda.com>

# DE-CI, DE-LÀ

## HUMOUR



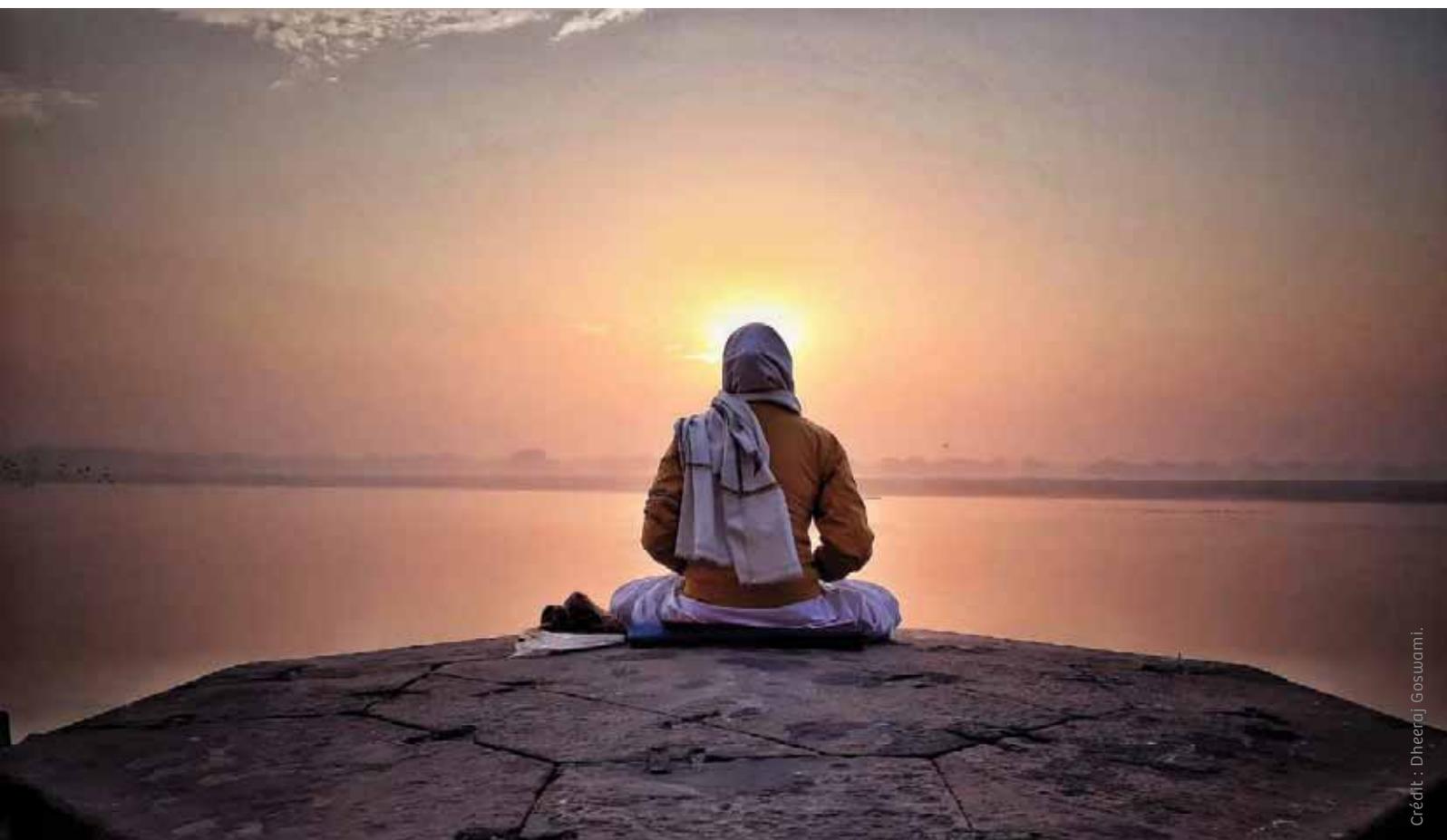
## MANDALA

Chari Tsai est une artiste vivant à Taiwan, ses œuvres d'inspiration mystique, s'inspirent du tantrisme, elle travaille sur les mandalas et les mantras, elle réalise des performances et des vidéos documentaires et contemplatives, certaines sont visibles sur youtube.



# La saveur du silence

Samantha Soreil



Crédit : Dheeraj Goswami.

Peu d'ennemis semblent aussi redoutables que le silence. Au détour de chaque conversation il nous guette, que pourrions nous faire de ce dérangeant espace vide de mots qui nous menace à la fin de chaque phrase ?

Parfois le silence prend les traits d'un ami bienfaisant, et après avoir subi les assauts du bruit, il est alors bienvenu. On lui accorde une place bien douillette, encensant celui que l'on craignait quelques heures ou minutes auparavant.

Mais le silence n'est pas rancunier, il s'accommode plutôt bien de nos changements d'humeur. Il s'éclipsera lorsque nous le détesterons, il reviendra sans reproche et sans rancœur lorsque nous l'inviterons.

Tantôt recherché, tantôt détesté, est-il seulement l'absence de son ? Sommes-nous capables de jouir du cadeau offert par le silence si les pensées fusent et si le silence extérieur n'est pas relayé par le silence interne ? Et n'est-il pas possible, parfois, au cœur de l'agitation, de se sentir sans aucune raison bien à l'abri en soi-même comme si l'environnement n'était qu'un mirage amusant, sans aucune prise ?

Les moments où l'on peut se plonger sereinement dans le silence sont rares, et le yogi devrait être capable de les

goûter comme un savoureux bon vin. Pour sentir pleinement les nuances et la richesse d'un parfum, il faudrait d'ailleurs être capable d'un véritable instant de silence, sans chercher à déterminer la provenance, le taux de tanins, le cépage ou autres amusements mentaux. Ce n'est que dans le silence que la saveur peut s'épanouir, ce n'est que dans sa présence que les éléments de notre vie peuvent s'exprimer pleinement. Dans l'habituel bruit de fond, il n'y a plus de place pour une saveur entière, pour une vraie tristesse, pour une colère vive. Et tout ce qui est fort et relevé ne nous paraît pas à notre goût. Alors on se contente des plats les plus fades, ceux qui sont connus, ceux dont les épices ne viendront ni surprendre ni déranger notre palais.

Le bruit permanent disperse, mais sommes-nous capables d'apprécier le silence ?

Du silence naît cette sensation de vide, parfois bien inconfortable. Personne n'aime le vide, car le plein permet de conserver sa capacité de choix. On peut choisir de prendre ou de ne pas prendre, mais cela reste notre décision. Dans le vide, nul choix possible. Lorsque des instants de vie se déploient dans le silence, il y a cette fra-

gilité, cette incertitude, quelque chose qui n'est pas figé, et dans l'ouverture de cette sensation pointe la peur de l'absence. Si cette fragilité et cette présence à soi qui deviennent indispensables finissent par devenir familières, le yogi leur accordera tout naturellement de plus en plus d'espace.

Du silence naît l'ivresse de la plongée en soi. Du silence naît la compréhension qui n'est pas troublée par les mots. S'il devient un voile agréable dans lequel s'envelopper lorsque l'on est triste, nous ne le restons pas très longtemps. Le silence aide à accepter et accueillir, c'est prêter l'oreille là où tout le monde préfère feindre de ne pas entendre.

Nous entretenons une étrange relation avec le son et le silence. Le silence, le mal aimé, nous gêne et nous agresse. Le bruit nous agite, nous exaspère bien souvent, si nous ne sommes pas en contrôle de ce bruit. Il y a aussi cette idée que le bruit est artificiel tandis que le silence serait naturel. Passez quelques jours en pleine forêt, vous constaterez rapidement que les instants de silence sont rares. Il y a toujours une forme de son. Certains sont très forts, d'autres subtils, mais il y a bien plus de sons à observer que dans le confort de nos maisons. Les murs bien épais ne laissent pas entendre le son du vent dans les feuilles, d'une pluie fine, les oiseaux qui chantent à toute heure du jour ou de la nuit...

S'abstraire du bruit extérieur pour replonger dans son bruit intérieur est aussi absurde que de mettre sa plus belle tenue blanc immaculé pour aller jardiner. En trois minutes, nous avons perdu le bénéfice du changement de vêtements.

Le bruit lui-même n'a pas de sens, un son est une vibration, un stimulus n'a rien de personnel, mais nous pouvons choisir de lui donner un sens. C'est un peu le malheur de l'animal raisonnant que nous sommes. Le son n'alimente pas tant le mental que le discours. Dès qu'il s'agit de mots, nos sens sont en éveil. Chaque parole prononcée est sujette à interprétation et relance la machine à juger, à dissiper, à penser.

Les personnes avec lesquelles nous nous sentons vraiment bien, reliées, sont celles aux côtés desquelles nous pouvons nous asseoir, demeurer silencieux à goûter ce vide de son sans ressentir le trouble d'un silence gênant. La présence de l'autre se déploie dans le silence, qui semble amplifier ce qui était déjà présent.

Le silence intérieur a beaucoup à voir avec le non jugement et l'acceptation. En acceptant ce qui est, en ne se sentant pas obligé de tout commenter, la possibilité de s'établir dans une forme de silence émerge, même s'il y a des mots.

La parole est liée au mental, elle exige de l'énergie pour rendre vivante une pensée. En ayant conscience de cela nous sommes en mesure de choisir quelles sont les graines de pensée que nous voulons laisser fleurir.

Parler d'une chose, c'est déjà la déformer. Conceptualiser c'est sortir de la sensation pour entrer dans l'interprétation. Pourquoi pas, mais nous avons le temps ! Il est possible de goûter pleinement une sensation avant de chercher à l'expliquer. Il n'y a pas à renoncer à quoi que ce soit. La lenteur et la concentration feront tout naturellement émerger cette conscience qui prend le temps. Décrire en ressentant c'est comme déguster un plat délicieux et en ayant toujours la bouche pleine commenter le plat et ses ingrédients. Ce n'est pas très poli, et surtout ça gâche une bonne partie du plaisir. Ajoutons que ce n'est pas très utile.

Pour passer du sentiment à l'expression verbale, nous devons opérer une forme de traduction en s'improvisant traducteur. Même une excellente traduction comporte toujours des erreurs, des interprétations, des imprécisions, quelques adaptations... Toutes les langues ne possèdent pas la même richesse pour décrire les mêmes concepts, il faudra donc user de périphrases. Une adaptation culturelle sera parfois nécessaire pour se faire comprendre de ses lecteurs. Et il ne faut pas oublier que les mots n'ont pas tout à fait le même sens pour tous, qu'ils évoquent des émotions ou des souvenirs bien différents chez chacun, qui teintera ainsi le message de toutes ses couleurs personnelles...

Dans un monde où la communication à outrance prévaut, comment préserver le silence, est-ce une espèce en voie de disparition ? Comment rester silencieux sans cesser d'exister ?

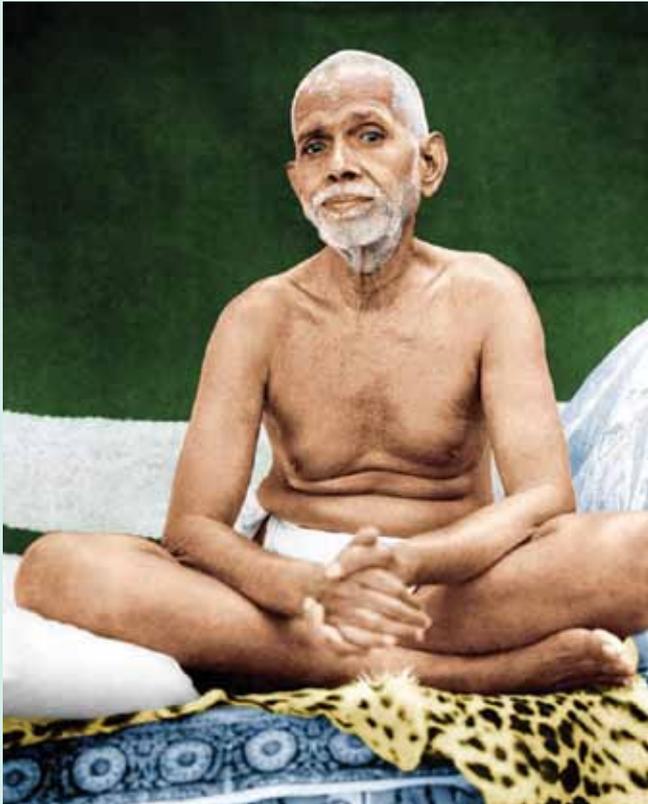
La seule option semble être de distinguer ce que nous sommes et ce que nous faisons. Si l'être impacte les actes, nous sommes encore en mesure de choisir quels sont ceux que l'on posera effectivement. Nous avons la capacité de filtrer, de choisir les actes qui sont le plus en rapport avec notre être pour gagner en cohérence. Nous pouvons donner davantage de temps et d'énergie à ce qui semble aligné avec ce que nous sommes, et moins aux actions qui sont guidées par la peur, la colère ou la jalousie. La connaissance réelle, intime, profonde ne peut naître que dans ce silence. Accepter ce silence et entrer dans ce non-jugement, cette non-réactivité, accepter de ne pas avoir un avis ou un point de vue sur tout, c'est un acte fort. Un pas vers la tranquillité. C'est goûter aux prémices de la liberté. Libre de l'environnement, et surtout libre de soi-même.

## L'AUTEURE

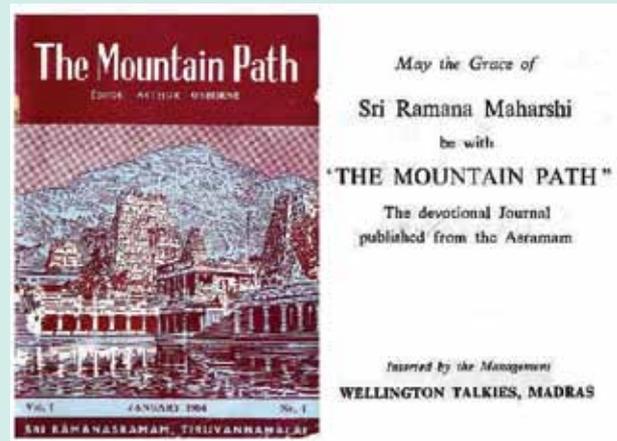
Samantha Soreil pratique et enseigne le natha yoga d'après les enseignements de Khristophe Lanier et Christian Tikhomiroff. Elle a créé un espace de pratique à Lyon et gère le site [www.dharma-lyon.com](http://www.dharma-lyon.com). Passionnée par la voie du yoga, elle apprend sans cesse et transmet ce qui peut l'être pour que le flux de la connaissance ne se tarisse jamais.

# DE-CI, DE-LÀ

## RAMANA MAHARSHI



Bhagavan Sri Ramana Maharshi (1879-1950) fut l'un des plus grands yogis du siècle dernier. Son enseignement a été largement diffusé grâce aux transcriptions de ses disciples. Infos Yoga a même publié, dans son numéro 41, en 2003, des textes inédits. L'ashram publie la revue, en anglais, Mountain Path, que vous pouvez consulter sur le site [www.sriramanamaharshi.org](http://www.sriramanamaharshi.org), vous trouverez, gratuitement tous les numéros de 1964 à 2022 avec les paroles de Ramana, des photos et des articles passionnants.



## YAOURT

Le mot yoga suit de près le mot yaourt dans les dictionnaires, à part cela il faut beaucoup d'imagination pour saisir la relation entre yoga et yaourt, boycottons !



# Méditer

Marguerite Aflallo

1<sup>ère</sup> partie



Crédit : pfpography.com

Dans nos essais d'approfondissement du yoga nous pouvons tenter d'aborder aujourd'hui un « gros morceau » qui, bien qu'il y soit totalement intégré (cf. chapitre II des Yoga Sûtra : les huit membres) <sup>(1)</sup>, est la plupart du temps proposé comme séparé et même envisagé comme une discipline indépendante de celle du yoga. Il s'agit de l'expérience la plus célèbre, la plus mystérieuse, la plus convoitée ou même redoutée, la plus fantasmée, celle qui nous glisse entre les doigts dès qu'on veut s'en emparer, l'expérience qui ne passe pas par les mots mais dont nous allons tenter de parler : l'expérience de la méditation.

Vous tous qui nous lisez êtes des pratiquants de yoga.

Vous connaissez bien le déroulement classique d'une séance, ce cheminement qui nous mène d'une certaine activité posturale vers l'immobilité assise et silencieuse. Là, une fois le corps dénoué, stabilisé, et une fois le souffle apaisé nous allons nous trouver de façon incontournable et avec encore plus d'acuité que dans le travail postural, face à nous-mêmes. Et même si de par les contraintes horaires la durée en est relativement courte, dans cette immobilité chacun d'entre nous a dû affronter son activité mentale.

Et ce face-à-face peut alors prendre une intensité surprenante car la boîte de Pandore va s'ouvrir. Tout remonte,

tout se bouscule, tout s'agite, tout s'inquiète, c'est le grand charivari.

Mais quand-même, après l'essorage et le travail en profondeur postural, après la maîtrise du souffle, l'agitation se fait plus légère et même tend, en s'apaisant, à laisser une ouverture pour des plages d'immobilité et de silence intérieur. Même s'ils sont fugaces, quand nous sortons de ces moments - là nous sommes comme lavés de l'intérieur et régénérés. Alors nous vient la nostalgie de ces états et nous désirons les reproduire, les approfondir, les amplifier. Nous comprenons que notre façon de vivre habituelle, ordinaire, n'est pas la seule et unique et que dans ces plages de silence s'installe un équilibre, une ouverture, un souffle immobile, une Vie. Nous nous trouvons en dehors de tous les rôles et de tous les fonctionnements habituels. Nous sommes « autres » que nos pensées, plongés dans une réalité indéfinissable, dans un état d'unité dans lequel le limité entre dans l'illimité et le fini dans l'infini. Mais quand cela émerge, même fugacement, nous en saisissons immédiatement la beauté et la puissance. Nous sommes beauté et puissance, c'est le trésor de notre vie.

Et l'émergence de cette conscience-plénitude sera favorisée par les expériences méditatives. Elles en seront les portes.

## Dhyâna

Pour Patañjali cette expérience que l'on appelle dhyâna, la méditation, va s'ouvrir sur samâdhi, la Pleine Conscience :

« C'est l'état d'unité, de fusion ou absorption complète l'un dans l'autre du connaisseur, du moyen de connaissance et du connu » (Y.S. I, 41)

La non séparation, l'union, la fusion avec toutes les formes de l'existant est le sens profond de la démarche du yoga et de toute démarche spirituelle. Car l'homme spirituel sera celui qui se trouve être à la fois enraciné dans sa vie humaine et en même temps relié à la réalité la plus profonde.

Avec dhyâna nous comprenons que nous ne sommes pas une bulle isolée mais que nous sommes partie intégrante de tout, il y aura alors un élargissement et non une cessation de la conscience.

### Les obstacles

Mais deux obstacles majeurs vont s'opposer à l'expérience de cet état de plénitude, état dont nous avons sans doute goûté des bribes de-ci de-là. Ce sont les agitations du mental (vritti), nos pensées, qui occupent tout l'espace de notre intériorité en permanence, et surtout c'est l'hégémonie de l'ego (asmitâ), du moi-je (ahamkâra, le sens d'individuation) qui mène la danse.

« Le mental (manas) est fougueux et rétif comme un cheval, fugitif et insaisissable comme un daim, aussi fort et difficile à subjuguier qu'un éléphant en rut s'ébattant dans la forêt » (H.Y.P. IV, 91,95,99)

Cette conscience d'individuation va se refuser à accepter l'émergence d'autres plans qui placeraient l'ego en veilleuse et surtout qui en finiraient avec le sentiment d'être un individu séparé, unique, exceptionnel.

Alors pour beaucoup d'entre nous la simple idée de s'asseoir dans le silence et l'immobilité sera terrifiante et pourrait même nous mettre en danger de folie.

Dans un monde voué à la distraction, au bruit et aux activités effrénées, nous nous créons une vie tellement trépidante que nous éliminons le moindre risque de regarder en nous-mêmes, de faire face à la mort et de nous ouvrir à notre potentiel spirituel. Nous éludons la question de notre identité profonde. Nous préférons imaginer qu'at-teindre l'Éveil (autre mot pour la pleine conscience) exige une intelligence supérieure. Et nous aimons mieux nous ancrer dans la conviction de nos propres limites par crainte de découvrir une autre réalité, car avec la



connaissance viendrait la responsabilité. « Parfois, nous disent d'anciens philosophes, lorsque la porte de la cellule s'ouvre, le prisonnier choisit de ne pas s'évader ».

S'entraîner à la méditation n'est pas une abdication de notre individu ni une soumission par la force ni un lavage de cerveau. En rupture avec nos modes de fonctionnements habituels, il suffit de juste s'asseoir en silence et d'observer ce qui surgit, sans s'y accrocher, sans commentaires, sans agitation, sans complaisance ni refus.

Il suffit, sans être gêné par rien venu de l'extérieur ou venu de l'intérieur, de laisser se développer sans aucune crainte ni retenue une affinité profonde, une empathie, avec le monde et par ricochet avec nous-mêmes et de laisser émerger la simplicité, la lumière et la joie.

Et nous sommes si inutilement compliqués que lorsque nous touchons parfois notre nature profonde nous trouvons cela trop simple pour y croire. Car il n'y a aucune mise en scène, pas d'apparitions d'anges ailés, pas de manifestation merveilleuse ni de lumières éblouissantes.

L'observation de tout ce qui surgit, de tout ce qui remonte, nous permettra aussi de comprendre nos mouvements intérieurs. Sans rien nier, sans rien condamner, sans honte, en acceptant nos côtés obscurs autant que nos côtés lumineux. Ne pas nous couper de nos côtés obscurs nous permettra de les déraciner et de ne pas les cultiver en secret. Essayons donc de ne pas installer un processus de

mauvaise foi, de leurre, de dissimulation. Alors de cet état d'observation et de cette lucidité, naîtra le silence.

L'important dans cette expérience ce n'est pas « méditer », ce n'est pas mettre une nouvelle étiquette sur une nouvelle activité, l'important c'est installer une certaine orientation de la conscience.

Et de même que le vécu du yoga ne s'arrête pas au seuil de la salle, méditer peut s'effectuer partout, n'importe où, n'importe quand, au travail, dans le métro, en pelant des carottes, devant un arbre, en jouant avec un enfant, tout autant que dans l'immobilité de l'assise.

L'essentiel c'est que la conscience s'élargisse.

N'oublions pas aussi la joie et le sens de l'humour qui sont un rempart puissant contre la rigidité et le fanatisme dans lesquels nous pourrions facilement basculer.

### L'atout des pratiquants de yoga

Le paradoxe de cette démarche c'est qu'il va nous falloir tourner notre regard vers l'intérieur, ce qui a priori est un mouvement de repli sur soi, et en même temps favoriser un élargissement de la conscience.

Mais déjà nous, pratiquants de yoga, partons avec un grand atout. En effet les pratiques posturales et celles du souffle, quand elles sont correctement menées, nous installent déjà dans la vigilance, dans un fort état de concentration, en même temps que dans un lâcher des tensions et des résistances de tout ordre, physiques et mentales.

Nous sommes rodés à cette pratique de retournement vers l'intérieur et sommes rodés aussi à l'immobilité physique dans n'importe quelle forme que ce soit. Le temps d'une posture le mental et ses agitations vont accepter de lâcher leur hégémonie et de laisser s'ouvrir un espace et des ressentis qui ne passent pas par les structures de fonctionnement habituelles. À côté des échos purement physiques il va y avoir des résonances psychologiques et parfois des remontées plus inattendues, plus souterraines. Alors, après en avoir pris acte et sans le nier, si on lâche tout ça un espace va s'ouvrir. Un espace nouveau, plus léger, plus libre, plus rayonnant. C'est déjà dhyâna dans la posture, une méditation en situation.

L'étape suivante ce sera l'installation dans une posture assise stable, aisée, et ce sur une certaine durée, plus longue que dans les postures habituelles car facile à tenir. Mais à ce moment-là le mental qui, comme pour les autres postures, s'accommodera au début de l'immobilité, va avoir ensuite du mal à s'apaiser et à tolérer de plus longues plages de silence et d'immobilité. L'entraînement postural précédent nous aura quand-même donné des outils, en particulier à travers le souffle, pour favoriser la pause des vritti et l'ouverture vers l'état de pleine conscience.

Enfin, le « degré supérieur » ce sera d'établir le silence intérieur et l'élargissement de la conscience dans toutes les situations de la vie quotidienne, n'importe lesquelles.



Labyrinthe de la cathédrale de Chartres

### Méditer : Comment ?

Un certain nombre d'« écoles » ont élaboré des systèmes pour amener aux états méditatifs: écoles indiennes, chinoises, bouddhistes zen, mais aussi chrétiennes, musulmanes, hébraïques... En fait tous les courants de pensée tournés vers l'intériorité, tous les enseignements traditionnels ont abordé la méditation. Et tout le monde donne comme condition le retrait sensoriel et l'interruption des agitations du mental discursif.

#### Les « techniques »

Entre guillemets car nous sommes dans le domaine de la liberté absolue

« Si vous cherchez la liberté vous ne pouvez la trouver. La liberté absolue est nécessaire pour acquérir la liberté absolue » (Suzuki)

« La liberté est le premier mouvement de la méditation »

« Personne ne peut vous apprendre à être attentif. Si un quelconque système vous enseigne la façon d'être attentif, c'est au système que vous êtes attentif, et ce n'est pas cela l'attention »

Mais quand-même il est bon tout d'abord de calmer le corps.

Les âsanas enlèvent les nœuds, les tensions, et le souffle commence à circuler librement. Comme nous venons de le voir les postures de yoga sont déjà une mise « en situation » de l'état de méditation car elles nous entraînent à la vigilance, au lâcher-prise, et à l'expansion au cœur de toutes les formes expérimentées. Elles vont donc nous permettre d'être « entraînés » et « rodés » pour pouvoir prolonger une pleine conscience en dehors du tapis de yoga.

On calme aussi le souffle. Le souffle étant intimement lié au mental l'apaisement de l'un ira avec l'apaisement de l'autre.

« Lorsque le souffle est agité, l'esprit est agité. Lorsque le souffle est immobile, l'esprit est immobile, le yogin atteint la fixité... » (Hatha Yoga Pradîpikâ II,2)

« Celui qui a enchaîné le souffle a du même coup enchaîné

*l'esprit (manas). Et celui qui a enchaîné l'esprit a du même coup enchaîné le souffle. » (H.Y.P. IV,21)*

*« Le manas (mental) et le prâna (souffle) sont mêlés l'un à l'autre comme le lait et l'eau, et leur activité est égale. Là où il y a prâna, le manas entre en activité. Là où il y a manas, le prâna entre en activité » (H.Y.P. IV, 24)*

On calme les yeux, car comme pour le souffle l'activité des yeux va avec celle des pensées (quand nous dormons nos yeux suivent les mouvements des rêves). Une légère convergence oculaire préalable apaisera et focalisera le regard vers l'intérieur. On pourra par la suite ouvrir les yeux (shambhavî mudrâ) à condition de garder le regard défocalisé et tourné vers l'intérieur.

Si nous voulons optimiser les assises en silence et l'installation d'états méditatifs il y aura aussi des déblayages et des épurations à faire en amont, quelques impératifs à observer dans notre attitude de vie :

- Soyons attentifs à savoir mettre en sourdine notre dialogue intérieur.
- Ne cultivons pas l'indolence (« j'ai le temps », « demain », « plus tard », « à la retraite »),
- ni la complaisance verbeuse (« j'ai passé l'âge », « c'est compliqué », « c'est pour les intellos » ou la variante « c'est pour les débiles »).
- Entretienons un état de vigilance.
- Développons nos capacités d'ouverture et les possibilités de changer notre vision du monde.
- Éliminons les peurs. Installons la confiance et une innocence lucide.

- Il nous faut aussi savoir vivre intensément et, comme disent les amérindiens, « marcher dans la beauté ».
- Prendre la mort comme conseillère est fortement recommandé. Osons vivre pleinement, en étant totalement présents, sachant que la mort nous suit à la trace.
- Combattons l'auto - suffisance (« je suis un grand méditant », « je suis un être d'une grande spiritualité »).
- Même dans les moments difficiles développons l'ouverture du cœur, la joie et l'amour.

Si l'on y réfléchit bien ces impératifs sont déjà exigés et mis en œuvre dans notre pratique de yoga.

Dans l'assise nous pouvons nous appuyer sur divers supports, qu'ils soient externes, internes ou intermédiaires.

### Les supports externes

Dehors :

Nous pouvons contempler

- la lune, les étoiles, le ciel limpide,
- les nuages, le soleil levant ou couchant,
- le brouillard, la pluie,
- l'eau courante des rivières, les lacs, la mer,
- les arbres, les plantes, les fleurs,
- les rochers, les montagnes,
- les ombres (ombres des arbres, des rochers, des plantes...).

Tout est bon à condition que ce ne soit pas une contem-



Crédit : Pixabay.com

plation esthétique bien que le sentiment de beauté ne soit pas exclu.

La contemplation ne doit pas être rationnelle, verbeuse, mondaine. Ne laissons pas non plus s'installer des exaltations sentimentales.

### Les objets ou les images symboliques



Pour les objets symboliques, on peut contempler des statues, statuette ou objets ayant un rapport avec un culte (stupas tibétains, statuette de Ganesha, croix chrétienne ou étoile de David ...) à condition, là encore, que cela ne débouche pas sur un discours intérieur, car s'ils sont chargés de lourdes références culturelles ou culturelles les supports risquent d'agir à contre-sens, favorisant le discours intérieur plutôt que son interruption.

Nous pouvons aussi méditer devant les assemblages de galets et les graviers ratissés typiques des jardins japonais.

Pour les images, nous pouvons nous concentrer sur des yantras qui sont des supports graphiques représentant un concept spirituel. Par exemple le Shri Yantra qui est une représentation géométrique de la Shakti, de l'Énergie Primordiale en action dans l'univers.

Il y a aussi les mandalas qui sont des dessins circulaires, soit abstraits soit semi-figuratifs, organisés autour d'un point central et utilisés pour la progression spirituelle. Par exemple les rosaces des cathédrales ou les labyrinthes sacrés sont des mandalas.

Les lettres de certains alphabets (hébraïque, chinois, sanskrit, arabe...) peuvent servir de support de méditation.

N'oublions pas non plus les couleurs et leurs vibrations.

### La musique

Toutes les musiques sacrées occidentales ou orientales peuvent servir de support, particulièrement les rāgas indiens. Pour la musique indienne le plus important commence vraiment dans le silence qui suit l'arrêt sonore.

Dans l'écoute des musiques, attention à ne pas tomber dans le piège culturel des analyses instrumentales, mélodiques ou historiques. Et surtout attention à ne pas tomber dans le piège de ces mélodies agréables utilisées dans certains cours de yoga dans un but de relaxation ou d'évasion. Ce ne sont pas des supports de méditation sinon des supports de superficialité.

### Les sons

Le son d'une cloche dans le lointain, l'appel à la prière du muezzin, un grillon qui chante, le vent, un oiseau qui gazouille peuvent aussi être des supports sonores.

### Les supports intermédiaires

Par exemple on peut fixer la flamme d'une bougie ou un point ou bien contempler un feu de cheminée. Se concentrer sur une boule, une plume, sur de la fumée, sur l'eau dans un bol ou bien sur le vide d'un bol, etc...

### Les mudrâs

Les mudrâs (sceaux) sont des gestes, des positions, des attitudes physiques, actes-paroles, gestes-paroles, qui induisent très subtilement telle ou telle ambiance et qui, sans passer par une compréhension intellectuelle, engendrent une naissance à notre profondeur. Les mudrâs sont des symboles physiques d'une grande puissance spirituelle qui ouvrent des champs de conscience demeurés jusque-là occultés et clos.



Crédit : collection Marguerite Aflallo



### Les mantras

Le son est à la racine de tout. Il est le plus proche de ce qu'on peut appeler les Sources. Les mantras (sons ou formules sacrées) nous permettent, surtout avec les japa (répétitions), de stopper radicalement notre dialogue intérieur. Et leurs résonances vibratoires nous mettent en accord avec les vibrations les plus subtiles de l'univers, en particulier avec le mouvement premier de la manifestation qui est sonore et vibratoire. Ils nous permettent d'amener l'écoute du silence, un silence qui n'est pas fait de manque ou d'absence mais un silence de plénitude.

*« En vérité, il y a deux aspects du Brahman (l'Absolu) sur lesquels il faut méditer, celui qui est son (shabda) et celui qui est silence (ashabda). Or c'est seulement par le son que le silence est manifesté » (Maitri Upanishad VI, 22)*

*« Plus d'une dizaine de millions de méthodes ont été enseignées par Âdinâtha pour causer la résorption de l'esprit, et elles sont toutes efficaces, mais il en est une entre toutes que nous considérons comme prééminente : l'écoute du son. »*

*(H.Y.P. IV,66)*

Mudrâs et mantras sont des matrices qui nous aident à ouvrir un espace où nous serons dans notre totalité.

### Les supports internes

#### Les concentrations

Par exemple sur le bindu (la « goutte », le point-source) à l'intérieur du crâne, ou bien dans l'espace du cœur, ou bien faire des convergences oculaires sur la pointe du nez (nâsâgra dhrishti) ou entre les sourcils et vers le milieu du front (bhrûmadhya dhrishti).

Les concentrations sur des notions abstraites (le beau, la liberté, la paix...) sont déconseillées car elles dérivent très vite vers le bavardage intérieur.

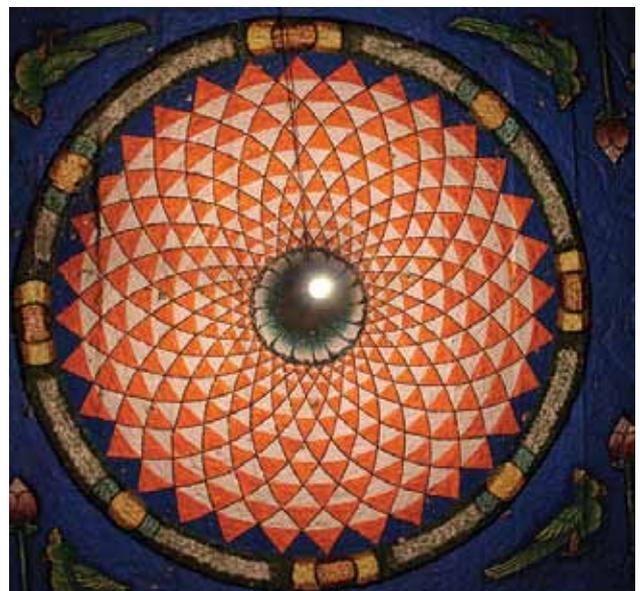
#### Les visualisations

C'est-à-dire pouvoir produire une image dans l'espace mental, une image quasi photographique, pas une idée ni une vague imagination. Et là entrent en jeu toutes les méditations guidées qui épurent le mental et le mènent vers des plages d'ouverture et de compréhensions profondes. Certaines seront de vrais nettoyages.

Les techniques de yoga nidrâ (le sommeil relié) vont affermir la cohésion interne. En renforçant l'attention et la vigilance et en supprimant la séparation corps-mental le yoga nidrâ nous mène vers un vécu d'unité. Et c'est d'autant plus difficile qu'effectué en position allongée, ce qui peut nous faire glisser très vite vers le sommeil et donc la fuite.

Quelle que soit la catégorie de supports choisis nous aurons toujours avantage à choisir les plus simples et les plus neutres.

### À suivre...



Crédit : collection Mathieu

### NOTES

Dans le chapitre II des Yoga Sûtra de Patañjali **les huit membres du yoga** sont :

- les *yama*, les règles de vie. Cinq engagements qui concernent notre relation avec les autres, avec le monde et avec nous-mêmes
- les *niyama*, cinq autres règles de vie qui vont concerner essentiellement les priorités pour l'organisation de notre vie personnelle
- *âsana*, la posture
- *prânâyâma*, la maîtrise du souffle
- *pratyâhâra*, le retrait vers l'intérieur
- *dhâranâ*, la concentration
- ***dhyâna*, la méditation**
- *samâdhi*, la pleine conscience

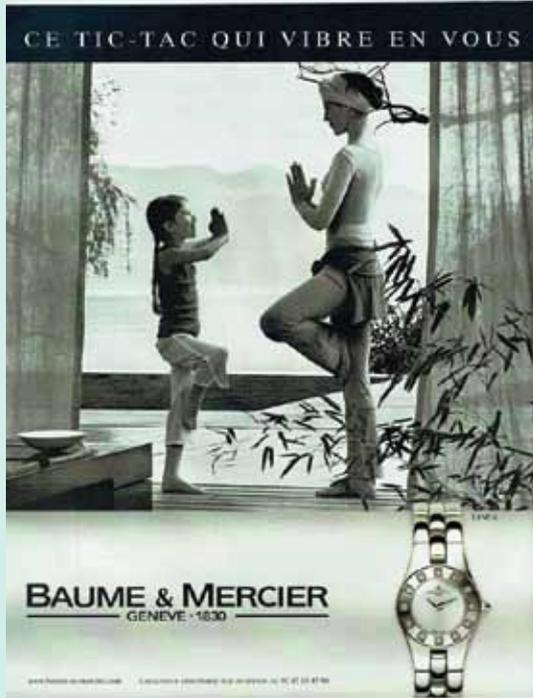
### CITATIONS

- *Hatha Yoga Pradîpikâ* (Fayard) trad. Tara Michael
- *Yoga Sûtra de Patañjali* (Albin Michel) trad. Françoise Mazet
- Les citations non précisées sont de Krishnamûrti, en particulier : *Se libérer du connu* (Stock + Plus).

# DE-CI, DE-LÀ

## PUB

Si vous boycottez cette marque de montre de luxe, parce qu'elle a en 2004, utilisé l'image de vrikshâsana, vous allez réaliser de très grosses économies.



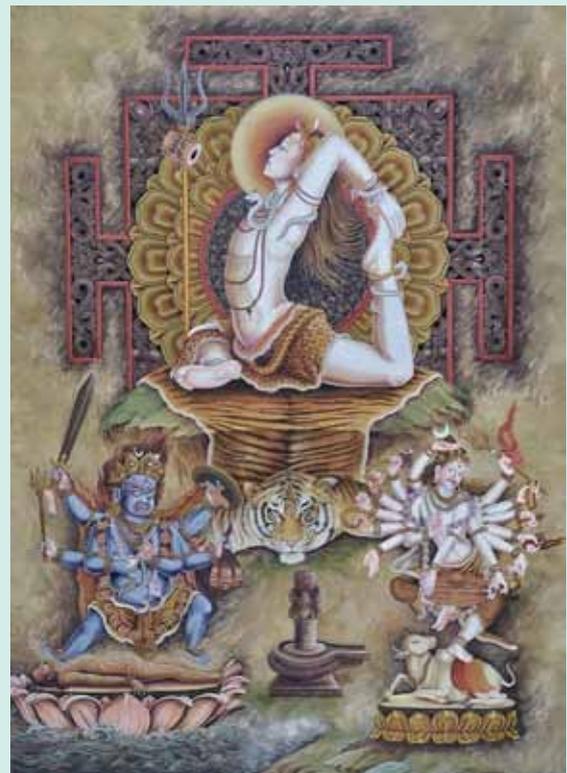
## GANESH

Dans notre série : « aujourd'hui même les dieux pratiquent des asanas ».



## SHIVA

Notre série : « même les dieux font des asanas ».



## BARBIE

Dans notre série : « il n'y a pas que les dieux qui pratiquent le yoga ».



# Le Témoin

Annie Leroux

Lors des pratiques de yoga ou de méditation, il y a une invitation à développer une observation douce et bienveillante. Il s'agit d'une qualité d'attention sans tension et sans direction qui est « écoute ». Cette notion très importante dans le yoga est nommée sakshin en sanskrit, véhiculée par le courant védantique, ce qui se traduit généralement par « témoin ».

Ainsi, dans cette attitude nous devenons sensibles au paysage intérieur et nous pouvons nous rendre compte de cette ambiance intérieure changeante, impermanente.

Devenir témoin c'est observer le mental et ses sollicitations qui éloignent de l'« ici et maintenant ». C'est également constater notre bavardage interne, notre vouloir ou de notre refus de ce qui est là. L'observateur pointe là où nous sommes, nous rappelle de revenir au ressenti : il nous fait redescendre du percheroir de nos pensées. Il nous fait constater que nous fonctionnons par la mémoire. En effet, nous projetons des impressions, des jugements, des souvenirs, des identifications, celles-ci étant liées au corps, aux pensées ou aux émotions. Le témoin indique que tout ce qui est basé sur la mémoire n'est que chimère.

Cette attitude de témoin, développée par la pratique du yoga ou de la méditation, déteint petit à petit dans notre vie quotidienne, alors nous nous rendons compte de la qualité de l'expérience vécue. Parfois c'est le mental qui l'emporte, donnant raison à l'illusion, aux projections, aux préjugés. Or, il y a un ressenti dans le corps lorsque cela arrive, une tension décelable par le témoin s'il y a écoute douce et sans intention. Dès que la résistance est perçue, il y a une suspension, la tension et le mental sont lâchés. Nous pouvons revenir ainsi dans la saveur de l'instant. Parfois comme nous sommes pris dans nos schémas répétitifs, cette expérience

va se produire encore et encore, et à chaque fois c'est une opportunité de revenir au présent.

Le témoin utilise la capacité auto réflexive qu'a le mental, c'est à dire cette capacité de se regarder en train de penser ou d'agir, de s'analyser voire de se corriger en fonction d'une idéologie ou d'une représentation de ce que l'on devrait être. De grands maîtres comme Ramana Maharshi l'ont enseigné, mais leur présence même démystifiait ce témoin.

Mais allons un peu plus loin.

Il y a un Sujet, l'observateur photographe et l'Objet observé : le paysage. L'acte d'observation les relie. Dans le cas de la photo, la relation d'observation, la perception se situe à deux niveaux. Il y a tout d'abord l'œil, une réalité tangible et ce qui est vu : généralement nommé rivière, falaises... Ces désignations reposent sur l'apprentissage, le mental donc la mémoire.

Un Objet ne peut exister qu'en fonction du Sujet qui l'observe la réciproque est vraie : le Sujet existe que parce qu'il y a un Objet. Tant que l'observateur se considère comme indépendant de ce qu'il observe, le témoin est là et peut affiner la compréhension de cette relation, tout en restant dans la dualité.

Mais revenons à la photo. Il y a aussi le fait que je suis prise en photo. Donc l'observateur photographe se

dilue dans la toile de fond du paysage, de l'observé. Ce qui se considèrerait comme un sujet s'estompe au milieu des objets. On peut se poser les questions : Qui observe ? Qui observe ce qui est observé ? Qui observe celui qui observe en train d'observer ? Où est le témoin alors ?

« On parle du témoin pour mettre l'accent sur l'observation, pour interroger profondément ce qui est derrière la perception : le Soi, lumière originelle. » Jean Klein Être, Approches de la non dualité ; éditions Almora

Jean Klein était un maître védantin mais également un maître tantrique, il disait que cette deuxième voie est plus simple. En effet, dans cette approche, on entre dans une simple disponibilité à la perception : par exemple on laisse émerger la sensation du corps, celle-ci devient un objet et, de manière concomitante, va apparaître un sujet qui observe. La sensation va apparaître, se déployer et se résorber car c'est sa nature même. Quand « l'objet tactile corps » se résorbe, le pseudo sujet se résorbe aussi, dans cette connaissance silencieuse : connaissance ou co-naissance ?

## L'AUTEURE

Annie Leroux est professeure de yoga plutôt dans la lignée du Shivaïsme du Cachemire, elle suit Eric Baret depuis des années. Elle enseigne aussi la méditation. <http://www.lessensduyoga.fr>



Collection Annie Leroux

# Le yoga et la philosophie grecque :

## deux approches intellectuelles et symboliques

Pierre-Alexandre Monin



Mosaïque des sept sages : Calliope, entourée de Socrate et les sages.

Que l'on soit croyant ou non, je pense que le sentiment de complétude n'existe pas. Cette insatisfaction fondamentale de l'être humain est la préoccupation centrale de tous les systèmes philosophiques et religieux. Essayer de trouver un remède, c'est entrer dans une recherche personnelle philosophique ou spirituelle.

### La recherche

La philosophie est un mode de vie. Les enseignements des diverses écoles de pensées visent à développer en chacun d'entre nous un rapport apaisé au monde. Apprendre à se connaître ; mieux comprendre le fonctionnement de notre esprit ; mieux connaître la nature des choses qui nous entourent et des liens qui façonnent nos relations.

J'entends ici par philosophie, celle qui est liée à un cheminement personnel et qui ne s'éloigne pas de ses racines amoureuses de la sagesse. Car il est possible de se perdre dans des dissertations abscones ou futiles sans que celles-ci infusent dans notre vie. Il faut que la philosophie soit transmise dans un langage accessible et qu'elle soit un support à la pratique. Ainsi en l'étudiant, puis en la digérant, la philosophie peut apporter un réel confort psychique.

J'ai toujours pensé que l'exigence était un préalable à tout chemin propédeutique, et que nul ne pouvait envisager une progression stable, sans effectuer un travail de qualité. Qualité de l'introspection, qualité de l'analyse et du raisonnement, qualité des relations humaines, qualité

d'ouverture, qualité d'abandon... Ma recherche personnelle m'a amené à côtoyer la tradition occidentale grecque, et plus particulièrement l'école stoïcienne. Elle m'a aussi conduit vers la tradition du Hatha - yoga qui offre un cheminement très méthodique vers la connaissance de soi.

Le yoga est une discipline vaste et il est intéressant de voir que tous les ouvrages s'essaient à fournir une définition et que celles-ci sont parfois très différentes les unes des autres. Certaines mettent l'accent sur la santé, la forme, d'autres sur la psychologie, l'énergie, la spiritualité. Tous ces aspects du yoga sont valables pour ceux qui pratiquent cet aspect. Par contre, en puisant directement dans les textes traditionnels, il est facile d'observer que les choses se resserrent. Patanjali indique dès son deuxième aphorisme : « Yogash chitta-vritti-nirodhah », généralement traduit par « le yoga est l'apaisement complet de toute activité mentale ». Pour bien comprendre ce propos, il faut être familiarisé avec la tradition et la pratique du yoga. Bien souvent connu comme un ensemble de techniques relaxantes, douces, le yoga n'en est pas moins une école de sagesse, et donc une école exigeant une introspection approfondie.

J'ai été confronté à deux modalités d'expression totalement différentes : le discours rationnel d'une part, et de l'autre, un discours symbolique. Ces deux formes d'expression font appel à des méthodes distinctes de compréhension qui sont parallèles même si elles sont souvent dressées l'une contre l'autre. Le propos symbolique peut vite être renversé par un argumentaire rationnel bien ficelé, et ce même argumentaire peut être balayé par la simple évocation d'une allégorie clairvoyante.

Épictète enseigne à ses disciples : « Qu'est-ce qui lui insufflait ce courage ? La gloire, la fortune, le pouvoir ? Non, sa propre force, c'est-à-dire ses jugements sur ce qui dépend de lui et ce qui n'en dépend pas. Cela seul rend les hommes libres et sans entraves, fait relever la tête aux humiliés et permet de regarder les riches et les tyrans droit dans les yeux. Voilà le cadeau de la philosophie. »



Épictète



Abhinavagupta

Et Abhinavagupta explique : « Le système enseigne qu'on atteint le véritable et ultime sujet en menant l'investigation d'une impression de bleu, de plaisir, etc. très clairement manifestée à la conscience, jusqu'aux sources de la connaissance : le but dernier de toute prise de conscience déterminée est le repos dans sa propre essence, le Soi. C'est là l'expérience du Je en sa liberté ».

Ces deux citations ne pénètrent pas dans notre esprit de la même façon. Elles ne font pas appel au même processus. Je pense que, lors de toute recherche philosophique, il est nécessaire d'être familiarisé avec ces deux méthodes de compréhension faussement antinomiques, et ô combien complémentaires.

La philosophie grecque et le yoga ont tous deux une approche rationnelle et symbolique. Pour ma part, je peux dire simplement que les Grecs m'ont plutôt initié à la rigueur rationnelle, tandis que le yoga m'a ouvert au discours symbolique. Ceci est personnel et n'est valable qu'à l'instant où j'écris ces lignes.

### Le discours rationnel

La lecture des philosophes grecs m'a donc initié à l'exploration de la pensée. Celle-ci se construit avec un postulat de départ, une intuition, une observation à partir de laquelle on va cheminer intellectuellement, approfondir, pour qualifier davantage mais aussi pour vérifier sa réalité. Pour satisfaire notre mental, le raisonnement doit suivre une certaine logique. Il n'est pas possible de soutenir une thèse en argumentant avec des éléments qui n'ont pas de liens les uns avec les autres. Il est intéressant de lire les œuvres de Platon, pour se rendre compte de la puissance de cette logique. À travers une forme dialoguée, Socrate cherche à montrer que les arguments qui lui sont présentés, s'ils paraissent acceptables d'un premier abord,

lorsqu'ils sont approfondis deviennent incohérents voire contradictoires. Ainsi le premier enseignement que j'ai tiré de la philosophie grecque est presque mathématique, puisqu'il est le respect de la logique pure.

L'école stoïcienne nous transmet un modèle de sagesse façonné par la raison et la volonté. Épictète enseigne à ses disciples : « Établissez-vous dans de nouvelles habitudes : affermissiez vos idées, exercez-vous à les clarifier. ». Et puis Sénèque nous indique : « Tout ce qui peut te rendre bon est en ta possession. Que faut-il faire pour le devenir : le vouloir. » Ces deux citations sont emblématiques d'un enseignement stoïcien exigeant. Cette voie est liée à une pratique personnelle visant le plus haut degré de vertu. Vertu physique, vertu éthique et vertu logique. Rigueur, volonté, humilité, liberté, courage, équanimité, connaissance de la réalité, sont les ingrédients que les disciples doivent intégrer pour développer cette vertu et accéder à une véritable paix intérieure.

Nous retrouvons le même principe d'enseignement dans le yoga traditionnel de Patanjali avec les Yamas, traduits par réfrènement, et les Niyamas, traduits par discipline. Les Yamas sont : Ahimsa la non-violence, Satya la véracité, Asteya l'honnêteté, Brahmacharya la maîtrise sexuelle, Aparigraha la pauvreté. Et les Niyamas : Shauca la pureté, Samtosha le contentement, Tapas l'austérité, svādhyayâ l'étude et le développement de soi, Ishavara pranidhâna l'abandon au principe suprême.



Patanjali

Les méditations sur ces différents éléments doivent mener le yogi à prendre conscience de ce qui entrave le développement d'une paix profonde et authentique. Ces pratiques s'inscrivent dans une démarche analytique, rationnelle qui est censée infuser dans la vie sous tous ses aspects, d'abord dans un rapport à soi-même, et dans un rapport au monde extérieur.

Ces enseignements, stoïciens et yogiques, peuvent paraître très austères et quasi monastiques. Mais à mon échelle, ce qui est intéressant c'est qu'ils me soient présents à l'esprit et qu'ils m'aident à trouver des solutions pour surpasser dans une attitude la plus digne, les obstacles du quotidien. Je peux dire que les avoir auprès de soi est source d'un extrême réconfort.

## Le discours symbolique

Le symbole est une représentation analogique d'une chose ou d'une idée. Il fait appel à l'imaginaire conscient ou inconscient afin d'éveiller le sujet à certaines perceptions. Contrairement au discours rationnel qui s'adresse à la raison, le discours symbolique s'adresse à l'intelligence du corps tout entier.

La recherche philosophique inclut la métaphysique. Pour toutes ces questions liées à la nature du monde (la cosmogonie), la nature de l'être (l'ontologie), la nature de l'âme, de Dieu ou du divin, les philosophes, métaphysiciens ou ésotéristes, utilisent un langage symbolique. Il en va toujours de même lorsque l'on essaie de caractériser ce que l'on ne peut saisir.

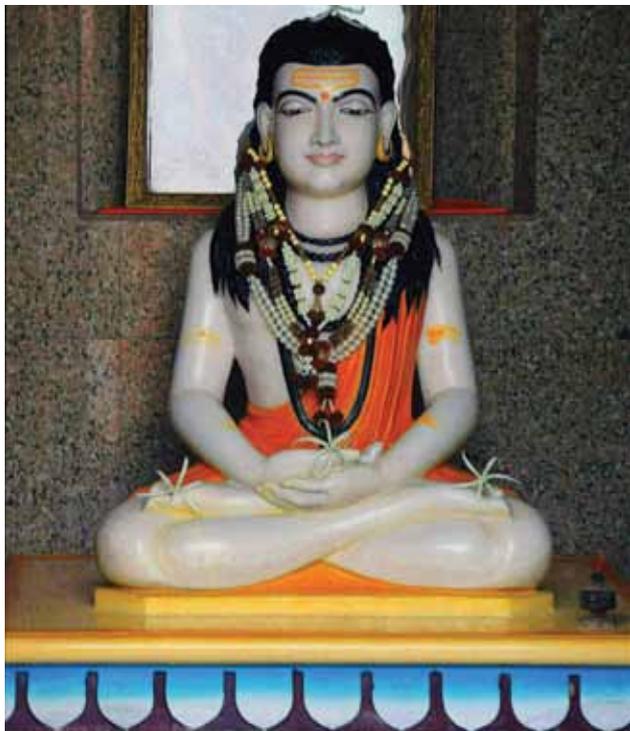
Il est dit parfois que le langage symbolique est incompréhensible, obscur, hermétique. Hermétique dans le sens où ce qui est transmis ne peut pas être compris par tout le monde mais seulement par les disciples initiés. Le langage symbolique serait ésotérique. Peut-être parce que parfois l'idée est moins de comprendre que d'éprouver, de sentir.

Et c'est l'une des grandes affaires du yoga, que celles d'affiner notre sensorialité, de s'éveiller aux choses subtiles qui circulent en nous, aux choses subtiles qui conditionnent notre vie. Alors la question est : comment transmettre cette sensorialité, cette expérience qui se mue en savoir et qui est perçue exclusivement intérieurement ? Non pas pour que ce savoir soit appréhendé seulement de façon intellectuelle, théorique, objectif comme une ontologie, mais pour qu'il soit également et surtout la porte d'entrée d'une expérience sensitive particulière, subjective.

Les yogis ont, au fil des âges, dessiné une anatomie subtile très précise. Les chakras sont dotés de multiples représentations, associations et qualités : nombre de pétales, bija, couleurs, tattva, organe de connaissance, guna, etc. Les nadis sont d'abord représentés de façon schématique et comme pour les chakras, y sont adjointes des qualités, par exemple lunaire ou solaire, autres portes d'entrées symboliques.

L'amplitude, la multiplicité des symboles permet de pénétrer la conscience différemment. Ils s'enfouissent profondément et, par la pratique, ressortent tôt ou tard accompagnés d'une expérience particulière. Ainsi petit à petit, et modestement, il est possible de s'approprier les propos suivants, extraits du Goraksha Shataka : « Comment un yogi qui ne connaît pas les six cakras, les seize supports, les 300 000 nadis et les cinq fourreaux

et leur corps, peut-il atteindre la perfection ? » et aussi « Comment un yogi qui ne connaît pas son propre corps comme une maison ayant une colonne, neuf portes, et cinq énergies divines majeures peut-il atteindre la perfection ? ».



Goraksha. Temple Laxmangarh , India (Wikipedia)

Il n'est pas à cacher que lorsque l'on découvre le yoga, ce genre de phrase surprend. Parfois, certains propos ésotériques ou religieux paraissent être des aberrations intellectuelles. Je pense que la méprise vient surtout du fait qu'à un moment donné, les propos symboliques sont interprétés dans la sphère rationnelle. L'évocation originelle est perdue, les significations des mots sont réduites et la confusion apparaît.

L'enseignement rationnel grec m'a appris la rigueur intellectuelle. Le yoga, le langage symbolique. Si la rationalité me protège de certaines divagations, elle peut être un frein à la prise de conscience, à l'ouverture psychologique, spirituelle qui peut être convoquée que par un discours symbolique puissant. Symbole et logique ne s'opposent pas ; ils se nourrissent l'un l'autre. Il faut simplement veiller à ce que chacun reste à sa place. On ne lit pas de la poésie et un essai avec la même attention.

Plotin, fondateur de la pensée néo-platonicienne, propose de guider l'âme de ses disciples sur le chemin d'une ascèse qui doit les conduire à s'unir au principe de toute chose, il nous dit : « Celui qui veut dépasser l'intelligence sans passer par elle risque fort de retomber infiniment au-dessous. »



Diogène de Sinope peinture de Jean-Léon Gérôme

#### L'AUTEUR

**Pierre-Alexandre Monin** a écrit ce texte pendant sa formation personnelle d'enseignant en hatha-yoga auprès de Christophe Lanier. Il enseigne maintenant le yoga en Isère à Primarette.



## PENSÉE DE LÉO

Le mot yoga est avant tout un des surnoms de la vie





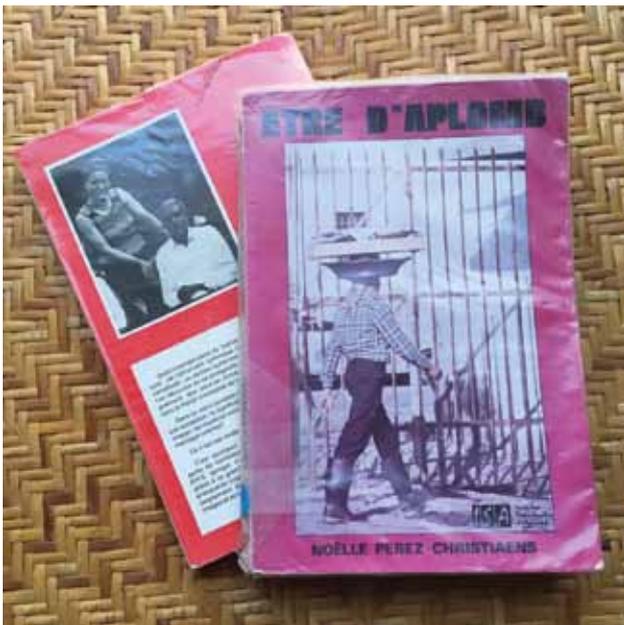
# Et tout prit sens. La découverte de l'aplomb

Vincent Le Quentrec

Noëlle Perez... le point de départ a été cette yogini qui rencontra pour la première fois BKS Iyengar en 1959. Il y a quelques mois, j'ai découvert ses écrits qui furent un point de départ fécond dans ma pratique.

## Noëlle Perez et la découverte de l'aplomb

Pour ceux qui ne la connaissent pas, Noëlle Perez a parcouru l'Inde, l'Afrique ou encore le Portugal pour comprendre pourquoi les Occidentaux pouvaient se faire mal en pratiquant le yoga tel que les Indiens, notamment Iyengar, exécutent leurs postures. C'est ainsi qu'elle découvrit « l'axe cosmique » sur lequel les sociétés traditionnelles du monde entier reposent.



Cet aplomb, nous l'avons perdu. Si vous observez les gens autour de vous, on perçoit clairement un bassin rétroversé, amenant le poids sur le devant du pied, écrasant complètement l'arche antérieure du pied. Le buste forme ainsi une parenthèse qui s'ouvre... et qu'il serait temps de refermer. Maux de dos, douleurs aux épaules, beaucoup de problèmes contemporains proviennent de cette posture.

En explorant d'autres humains sur le globe et en travaillant comme l'ethnologue qu'elle était, Noëlle Perez a remarqué que les Africains, comme les Portugais avaient le poids du bassin sur le talon. Ainsi se dessine une ligne allant de la malléole externe (talon), au grand trochanter (fémur) jusqu'aux épaules. Et là tout change.

## La pratique avec Catherine Bellières et Serge Gastineau

Pour redécouvrir cet aplomb, direction Nantes et la paisible maison de Catherine Bellières et de Serge Gastineau, deux enseignants de yoga qui s'appuient sur les travaux de Noëlle Perez. Après d'eux, j'ai pu expérimenter cet axe. Ce fut un tremblement de terre. Pour la première fois, j'ai senti une respiration naturelle dans mon dos, j'ai découvert cette face arrière du corps (trop) souvent oubliée. Plus encore, j'ai compris que l'on pouvait relâcher le dos. En une seconde, toute ma pratique passée a pris sens.

Jusque-là, j'avais principalement suivi des cours auprès d'enseignants de la méthode Iyengar. Une école à la solide réputation, exigeante, où mon corps réagissait. Cependant, quelque chose n'allait pas... j'étais en force. Comme beaucoup de mes contemporains, mes côtes ont tendance à être projetées en avant. Mon enseignante avait pris l'habitude de me corriger en poussant ce bas de la cage thoracique trop présent. Certes, cela était facile à corriger... serrer un peu plus le buste, contracter, se rigidifier. Une autre enseignante parlait de l'abdomen comme d'un lac calme, une bien belle image mais que je ne pouvais comprendre alors. Quant aux jambes, là encore, tirer les rotules, pousser les genoux pour « progresser ». Quelque chose n'allait pas.

## L'antéversion du bassin et le travail des hanches

Dans la cité des ducs de Bretagne, une nouvelle porte s'est ouverte. Mon bassin est venu en antéversion, portant ainsi son poids sur mes talons. La cambrure basse est venue se placer dans sa position physiologique, entre S1 et L5, comme elle l'a toujours été pendant des milliers d'années chez l'homme. Dans ces conditions, le dos peut arrêter de porter tout le poids du monde et retrouver la tranquillité à laquelle il a droit.

Mais alors, qu'est-ce qui porte le corps ? Il suffit de se regarder pour comprendre. Les plus gros muscles du corps sont ceux des jambes, et notamment les cuisses. Il est donc nécessaire de retrouver cette tonicité réflexe (c'est tout le travail de Catherine et Serge) pour utiliser correctement l'articulation fondamentale du corps, celle des hanches. Libérer les hanches facilite cette antéversion et le placement de la cambrure basse. Là, l'abdomen devient comme un lac où l'eau circule dans un mouvement doux, la projection de côtes disparaît, le port de tête devient juste, la nuque retrouvant tout son étirement, sa longueur.

C'est d'ailleurs ce que confirme Dominique Martin, ostéopathe, yogi et auteur de Comment entretenir, protéger

son « patrimoine » physique. Pour lui, l'antéversion est la posture naturelle du bassin et le travail des hanches permet de régler bien des problèmes. Il conseille d'ailleurs, dans les postures allongées, de pratiquer avec un petit coussin sous le bassin et les premières lombaires pour sentir l'antéversion.



Après 3 heures de pratique avec Catherine et Serge, les jambes sont tonifiées. Elles se placent alors dans l'axe, les rotules sont remontées, naturellement. La liberté de ces jambes permet une mobilité des têtes de fémur qui tournent dans le bassin. Le bassin est antéversé, et repose au-dessus des talons, avec une cambrure basse et non plus une projection de côtes et un affaissement de la cage thoracique. Mon sternum, si plat jusqu'à présent, commence à devenir oblique. Enfin... je respire ! Il reste malgré tout beaucoup de travail pour que l'oreille vienne se placer sur cet axe.

### Détente du dos

Le dos semble être un bel inconnu, jusqu'au jour où quelques douleurs (lombalgie ou autre), lui permettent de se rappeler à nous. Nous sommes tellement loin de nos corps, moi le premier. Et tous les professionnels de santé vous conseilleront dans de tels cas de « renforcer » votre dos. Pourtant, Thérèse Bertherat dans son ouvrage *Le corps a ses raisons* exposait dès 1976 les propos de Françoise Mezières « Il ne s'agit donc ni de « fortifier » les muscles du dos qui sont déjà excessivement contractés [...]. Si vous continuez, en sachant cela, à vouloir « fortifier » le dos de vos patients, à le rendre plus tendu, vous êtes dangereux et irresponsables. ». On ne peut être plus clair.

Étirer, allonger les chaînes postérieures, mais ne pas brusquer car alors on renforce un mal bien trop présent déjà.

D'ailleurs, avez-vous déjà essayé de porter un poids, léger,

sur l'arrière de votre tête ? Vous vous rendez vite compte que le dos peut alors s'étirer passivement, sans action volontaire de votre part, et toute votre colonne s'allonger. Pourtant vous n'avez rien resserré et votre dos, vos vertèbres se déploient.

### La redécouverte de l'anatomie

Toutes ces découvertes dans ma pratique posturale ont jeté un regard nouveau sur mes quelques connaissances en anatomie.

Lorsque vous regardez la constitution d'un pied, vous voyez alors un talon où se superposent le talus et le calcaneus. Ne pensez-vous pas que ces deux os volumineux qui se superposent soient plus à même de porter votre bassin que les métatarsiens ? Et regardez les dessins d'une colonne vertébrale. Où la cambrure basse doit-elle voir le jour ? La réponse ne peut être qu'en S1-L5 et non plus haut comme on a tendance à la voir aujourd'hui. Cela devient une telle évidence. Ce n'est pas pour rien que L4 et L5 sont les seules vertèbres du corps humain dont la face antérieure est plus haute que la face postérieure.

Il est d'ailleurs intéressant, en lisant Noëlle Perez, d'apprendre que les planches anatomiques ne sont plus les mêmes aujourd'hui qu'il y a 100 ans. Et oui, les dessinateurs représentent leurs contemporains et force est de constater qu'aujourd'hui, nous sommes tombés à côté de notre axe ! C'est bluffant, et les exemples pourraient se multiplier, notamment en regardant les bandes dessinées à travers le temps.

Depuis la fin de la Seconde Guerre Mondiale, nos corps se sont transformés (comme beaucoup d'autres choses...). Canapé, scolarité prolongée, voiture, longue journée de travail assis au bureau, vêtements, tout nous éloigne de notre aplomb, j'en suis le parfait témoin. En découvrant Noëlle Perez, c'est tout un autre monde que l'on peut retrouver (le monde d'avant comme elle l'appelle). Alors s'ouvre un vaste chantier, depuis les pieds où l'on reforme l'arche antérieure, aux quadriceps que l'on cherche à étirer, en passant par la ceinture scapulaire qu'il faut replacer pour que l'omoplate puisse petit à petit jouer son rôle de contre-poids du bras.

Il suffit d'expérimenter pour éprouver la justesse du propos de Noëlle Perez. Alors la posture de yoga n'est plus une image à reproduire, mais une énigme à appréhender comme le dit Catherine Bellières. À vous d'essayer.

### L'AUTEUR

**Vincent Le Quantrec** est historien de formation, il partage aujourd'hui son temps entre sa ferme maraîchère et sa salle de yoga où il aime partager ses recherches corporelles avec les yogis des environs. [lequantrecvincent@laposte.net](mailto:lequantrecvincent@laposte.net)

# Pranayama Sadhana

Michèle Lefèvre

1<sup>ère</sup> partie



Getty Images Canva Pro

*La respiration est « le fil qui nous tisse ». « Comme la navette du métier à tisser qui va et vient sans cesse, le rythme qui préside à la vie du cosmos est de type binaire : contraction et expansion ». Gérard Duc*

Voici une introduction au Pranayama et des éléments concrets pour mettre en place, une Sadhana ou pratique progressive.

## Constat

Dans les faits, alors que la pratique posturale, celle des Āsana, a le vent en poupe, celle du Prāṇāyāma demeure, en Occident, un « parent pauvre » du Yoga.

Un constat général : la majorité des gens ne respire pas correctement... et cela se ressent aussi en cours de yoga, pendant la pratique posturale.

Le Prāṇāyāma est inexistant dans certains cours de yoga, ou alors, il se résume à quelques minutes de pratique en fin de session, « si on a suffisamment de temps » ... Il est délivré en doses relativement « homéopathiques ». On ne semble pas à l'aise avec cette pratique, tant et si bien que certaines écoles préfèrent même ne pas l'enseigner.

C'est une réalité en lien avec notre style de vie sédentaire. Et même après quatre ans de formation de professeur, ce n'est pas chose gagnée, chez nombre d'enseignants de yoga.

Et pourtant, les grands courants de yoga en Inde, reconnaissent les bienfaits et l'importance du Prāṇāyāma.

## Points-clés

Il est essentiel, avant même de commencer le Prāṇāyāma, de trouver une certaine fluidité respiratoire.

C'est là que la pratique posturale est intéressante, car elle peut préparer au Prāṇāyāma. Les Āsana sont infiniment variés. Chacun d'entre eux symbolise un aspect, une créature du monde manifesté, une façon de respirer le Prāṇā. Entrer dans un Āsana, c'est entrer dans la respiration de cet Āsana. Un Āsana est pleinement acquis lorsque l'on parvient à le maintenir sur la durée, et que la respiration qui l'accompagne est fluide, longue et détendue. Ainsi pratiqués, les Āsana deviennent une façon d'apprendre à respirer.

Il est encourageant de rentrer dans cette approche de la pratique

des Āsana pour tous ceux qui ont peu pratiqué le Prāṇāyāma, et pour tous ceux qui sont mal à l'aise avec le Prāṇāyāma.

Ensuite, il est important de rappeler l'importance de l'assise pour le Prāṇāyāma. Une assise correcte respecte les courbures naturelles du dos. Pour cela, il est important que le bassin se place en légère antéversion et que les genoux ne remontent pas. Ainsi le creux du dos se place au niveau des vertèbres lombaires.

Si, au contraire, le bassin part en rétroversion... ou si la courbure lombaire s'efface totalement (ce qui est fréquent chez les yogis), le haut du corps va réajuster la posture :

- Soit en optant pour l'arrondissement du dos : les épaules sont alors rentrées et le diaphragme est écrasé par la cage thoracique ;
- soit en projetant la cage thoracique en avant, pour compenser : le creux lombaire a disparu... au profit d'un autre creux, qui se place plus haut, à la hauteur du cœur !

Enfin, suivant la situation de chacun, l'hygiène alimentaire et nasale contribueront à dégager les narines, à éviter la formation de mucus excédentaire et/ou à s'en libérer, avec des pratiques telles que Jala Neti (nettoyage nasal à l'eau salée), Sūtra Neti (nettoyage nasal avec un fil), Nasya (soin ayurvédique lubrifiant pour les narines).

## Allongement et maîtrise du souffle et de l'énergie

Premièrement, nous savons que respirer est bon pour la santé et que les sédentaires, de manière générale, respirent mal. Si le maintien postural est mauvais, le sédentaire en vient à respirer le minimum vital. Or une bonne respiration est fondamentale pour la physiologie et la santé.



Getty Images Canva Pro

Nous savons aussi que la respiration complète (en trois phases, basse, moyenne et haute) permet une bonne oxygénation des tissus et que cette oxygénation contribue à leur alcalinisation. C'est un point intéressant à connaître, vu que notre style de vie et notre alimentation sont acidifiants.

Le siège de la respiration est la cellule. La respiration est possible grâce à :

- L'appareil respiratoire (fosses nasales, pharynx, larynx, trachée, bronches) qui est collecteur de l'oxygène.
- L'oxygène collecté par les poumons est ensuite transporté jusqu'aux cellules par le système circulatoire.

Deuxièmement, on nous dit que le Prāṇāyāma augmente le niveau d'énergie vitale, le Prāṇā. Il a donc une action directe sur la vitalité.

En effet, les Prāṇāyāma **dynamiques**, ou souffles accélérés, tels que Kapāla Bhāti (crâne qui brille) et Bhastrikā (soufflet) oxygènent. Ils sont stimulants, ils augmentent le niveau d'énergie, et donc la vitalité.

La tradition indienne explique aussi que le Prāṇāyāma purifie le corps subtil et donc les Nāḍī, qui sont le pendant indien des méridiens chinois. Ainsi, les Prāṇāyāma **subtils**, tels que Anuloma Viloma, ou Nāḍī Śōdhana, ont une action purificatrice sur les Nāḍī, et calmante sur le système nerveux.

Troisièmement, on sait que la respiration est en lien direct avec l'état émotionnel. Nos émotions influent sur la respiration... et si nous développons une respiration fluide, longue et subtile, le mental se calme, jusqu'à devenir fin prêt pour la méditation.

Dans la Haṭha Yoga Pradīpikā (ch. 2.2), on lit : « Lorsque le souffle est agité, l'esprit est agité. Lorsque le souffle est immobile, l'esprit est immobile, le yogin atteint la fixité. C'est pourquoi l'on doit arrêter (discipliner) le souffle. »

Les pratiques de Prāṇāyāma les plus subtiles peuvent nous connecter avec des états profonds, très proches des états méditatifs. Le Prāṇāyāma, pratiqué juste avant la méditation, d'ailleurs, est très efficace pour améliorer la qualité de la pratique.

## Le Tamis du Prana

La pratique du Prāṇāyāma se résume en deux mots-clés :

- Dīrgha : Allongement du souffle.
- Sūkṣma : Subtilité du souffle.

Pour comprendre le lien entre les deux, ainsi que toute la subtilité du Prāṇāyāma, et trouver une jolie porte d'entrée vers cette pratique, j'aime citer ce texte de Rodolphe Milliat, tiré de son livre « Le Passage du Souffle ». Il s'intitule « Le Tamis du Prāṇā » :

*« La conscience est reliée au corps par les sensations. Grâce à la respiration, elle dialogue en permanence avec l'espace énergétique dans lequel se répand Ākāśa (l'espace ou élément éther). Une exacerbation du domaine sensible de la respiration peut enclencher un nouveau mécanisme d'échange énergétique : c'est le tamis de Prāṇā. La sensibilisation accrue des zones de contact avec le passage de l'air entraîne une utilisation*

*radicalement différente du souffle. Pour capter le Prāṇā, il faut déplacer les récepteurs sensibles au niveau du passage de l'air sur les muqueuses. Avant de respirer par les poumons, nous respirons par les narines ou la langue. Imaginez que votre respiration s'accomplit comme le passage d'un fil dans le chas d'une aiguille ! Ce n'est pas en percutant à l'aveuglette l'extrémité du fil que vous risquez de l'y introduire. L'entrée du fil dans le chas est déterminée par sa précision et sa lenteur. Et l'attention n'est pas distraite à ce moment-là ; tout au contraire elle est mobilisée en totalité.*

*La naissance de chaque mouvement respiratoire ressemble à cette opération. Le départ d'un inspir, tout comme d'un expir, conditionne son utilisation prāṇique. La lenteur du frottement de l'air, ainsi que sa précision de contact avec les narines, déterminent la subtilité du souffle. Faute de quoi le Prāṇā ne nourrit pas les Nāḍī, et la respiration reste superficielle. La naissance des mouvements du souffle conditionne leur étirement et leur répartition harmonieuse. Ainsi, une respiration lente devient une respiration pleine, subtile et gorgée de Prāṇā. La respiration du yogi arrive à ce paradoxe que plus elle est lente et plus elle est sensible ; plus elle est lente et plus elle est nourrissante. Lenteur et sensibilité se conjuguant, elles démultiplient les aptitudes de perception. Ce qui pour le débutant est une contrainte redoutable, devient pour le yogi une source réelle d'abondance. »*



Getty Images Canua Pro

## Le Prāṇāyāma selon la tradition indienne

- Lorsque j'inspire (Pūraka, en sanskrit) je reçois de l'air, mais aussi du Prāṇā, de l'énergie universelle.
  - Lorsque je retiens le souffle poumons pleins (Antara Kumbhaka), je savoure cette énergie et le mental expérimente un état de suspension, d'arrêt temporaire.
  - Lorsque j'expire (Recaka), j'évacue les pensées et les émotions.
  - Lorsque je me retrouve poumons vides (Bāhya Kumbhaka), c'est un moment d'abandon, de lâcher prise, l'égo s'en remet à l'Ātman, le Un, avant la prochaine inspiration.
- Les yogis disent que Kumbhaka, les temps de rétention, allongent la durée de la vie.

En Pranayama, on explique que le souffle est régularisé selon 3 critères :

- Le temps,
- le lieu
- et le nombre.

Regardons chacun de ces critères.

### Le temps

Le temps, premier critère de la régularisation du souffle, se rapporte à la durée des quatre phases de la respiration.

Voici deux exemples :

- 8 : 8 = inspir 4 temps : expir 4 temps

- 4 : 4 : 4 : 4 = inspir 4 temps : suspension poumons pleins 4 temps : expir 4 temps : suspension poumons vides 4 temps.

Les yogis traditionnels comptent en « Mātrā », la mesure yogique du temps. C'est, dit-on, le temps nécessaire pour faire le tour de son genou avec l'index, puis claquer des doigts, avec la même main, soit 1, 5 secondes environ.

Ceci ralentit le « temps intérieur » et calme le mental, habitué aux secondes et aux minutes. Avec la pratique, on n'a plus forcément besoin de compter, même si au début cela s'avère nécessaire.

On peut aussi utiliser un métronome pour apprendre à régulariser le souffle.

Il y en a qui préfèrent compter avec des Mantra.

Rares sont les yogis pleinement concentrés et détendus qui arrivent à vraiment respirer régulièrement.

### Le lieu

Le lieu, deuxième critère de la régularisation du souffle, se rapporte à la longueur du souffle, à son amplitude, ainsi qu'aux points précis sur lesquels on fixe Prāṇā, l'énergie et la concentration.

Pendant l'expiration, la distance de projection de l'air, à partir du bout du nez, varie selon les personnes. On peut sentir cela avec la main ou un brin d'herbe.

Svāmī Śivānanda explique que, sur l'expiration, le lieu s'étend sur 30 cm au-delà du nez et, qu'à l'inspiration, il s'étend de la tête jusqu'à la plante des pieds, sous la forme d'un chatouillis semblable à celui d'une fourmi...

On peut aussi orienter l'énergie sur un point de concentration pendant le geste respiratoire. On nomme ce point Dṛṣṭi ou Marmasthāna.

On peut aussi orienter l'énergie sur un point de concentration pendant le geste respiratoire.

### Le nombre

Le nombre, troisième critère de la régularisation du souffle, se rapporte au nombre de fois qu'un Prāṇāyāma est répété.

Ce nombre augmente graduellement, au fur et à mesure que la pratique s'intensifie. Au début, il est inutile de pratiquer longtemps, car le corps, les cartilages, les muscles, le tissu pulmonaire ne sont pas prêts. C'est pourquoi une pratique progressive est fondamentale pour développer l'aisance du souffle.

Pendant la pratique du Prāṇāyāma, la respiration doit être régulière. Il ne devrait jamais y avoir d'à-coups, ni le besoin de prendre une grande respiration, parce que l'on est essoufflé.

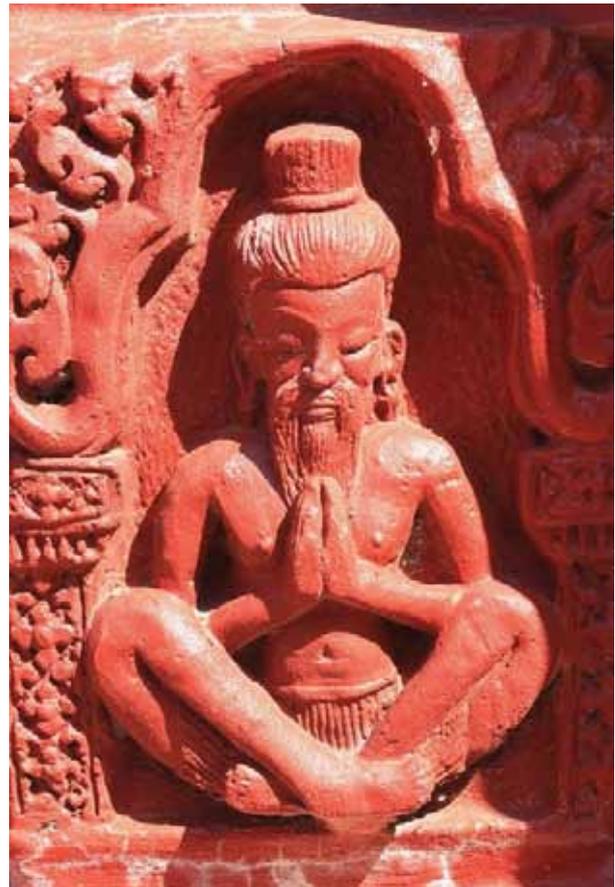
De plus, on ne force jamais physiquement parlant. Le Prāṇāyāma ne doit pas provoquer de courbatures des muscles respiratoires, des intercostaux etc. Si cela arrive, c'est que l'on est allé trop vite et trop loin. La mesure est essentielle... d'autant plus l'on pratique à distance.

Si vous avez des doutes, il serait intéressant de faire un stage en présentiel avec un professeur de Prāṇāyāma qualifié.

Donc « qui va lentement va sûrement » ... et ceci ne vous empêchera pas d'aller loin.

En vous souhaitant une belle pratique du Prāṇāyāma !

### Passer à la pratique



Le Prāṇāyāma peut constituer, en soi, une véritable Sādhana quotidienne. La pratique régulière et progressive est idéale. C'est elle qui permet de développer le corps et l'expérience du souffle.

La pratique peut aller de 10-15 minutes, jusqu'à 1h ou plus. Nous n'avons pas tous les mêmes besoins, ni les mêmes disponibilités.

Voici, dans ce numéro et le prochain, la présentation simplifiée de quelques techniques de Prāṇāyāma.

### Kapalabhati ( le Crâne qui brille )

Bien que classé parmi les Śaṭkarma (six techniques de nettoyage), Kapālabhāti est aussi très utilisé en début des pratiques de Prāṇāyāma. Dans ce sens, on peut dire que Kapālabhāti est à la fois une technique de purification (Kriyā) et un exercice de respiration (Prāṇāyāma).

Kapālabhāti se pratique avec des expirations rapides et énergétiques, qui se succèdent. Entre deux expirations, l'inspiration se fait passivement. Pour toutes les pratiques de Kapālabhāti,

prendre quelques respirations longues, complètes, puis :

- Expirer, le ventre recule et rentre : la sangle abdominale est active, au niveau du bas-ventre, le diaphragme se soulève et l'air est expulsé de façon énergique, rapide concentrée, mais sans forcer. Le son de l'expiration vient du nez et s'entend.
- L'abdomen se décontracte et on laisse pénétrer l'air en douceur. L'inspiration est passive, c'est-à-dire naturelle, involontaire, sans rien forcer. Le ventre avance, et on ne le retient pas.

Au début, on commence par des cycles courts (15-20 expirations) et au fur et à mesure, on peut augmenter la durée, voire même alterner des phases d'expirations douces, et d'autres plus dynamiques, jusqu'à 50, 100 expirations, ou plus.

Suivant les écoles, on pratique ensuite une suspension du souffle poumons pleins (rétention brève) ou une vraie rétention, prolongée... ou pas de rétention du tout.

### Quand pratiquer Kapālabhāti?

- En début d'une séance de Hatha Yoga : pour une bonne oxygénation du sang.
- En début de séance de Pranayama (respiration) : chasse l'air résiduel et augmente le niveau général de Prana (énergie vitale).
- En cas de fatigue, « coup de barre » : on peut le pratiquer avant toute activité courante, selon les besoins.

### Kapālabhāti, en position debout

Faire 2 cycles de 30 à 50 respirations :

- Pratiquer en position, debout penché en avant, pour bien sentir la détente du ventre, après chaque expiration.
- Le rythme est de 1 respiration par seconde.
- Pas de suspension poumons pleins...
- ou, se redresser, bras le long du corps. Inspirer et faire une suspension du souffle poumons pleins (rétention brève). Puis expirer.
- Faire une pause de quelques respirations après chaque cycle.



### Kapālabhāti assis (Classique)

Pratiquer Kapālabhāti en position assise, au rythme de 1 respiration par seconde :

- 1 cycle de 30 respirations.
- 1 cycle de 60 respirations.
- 1 cycle de 90 respirations.

- Pas de suspension poumons pleins...

- ou inspirer et faire une suspension du souffle poumons pleins (rétention brève), idéalement avec une amorce des trois Bandha (ligatures), si cela relève d'un enseignement reçu. Puis expirer.

- Faire une pause de quelques respirations après chaque cycle.



### Bienfaits

Kapālabhāti nettoie les poumons et le sang, améliore la circulation (notamment vers le haut du corps), élimine les distractions mentales et procure la vivacité. Dissout torpeur et somnolence. Soutient la mémoire et la concentration, prépare le mental au travail ou à la méditation, tonifie les organes digestifs, améliore Agni et l'appétit, équilibre et renforce le système nerveux. Soutient l'immunité. Pacifie les aggravations Kapha. En petite quantité, il énergise Vata et Pitta positivement ; en grande quantité, il les aggrave. Contribue à purifier les canaux subtils (Srotāṃsi), sans chauffer.

### Contre-indications

Kapālabhāti est contre-indiqué en cas d'hypo ou d'hypertension artérielle, de maladie cardiaque, de hernie, d'ulcère gastrique, d'épilepsie, de vertige, de migraine, de saignements de nez importants, de décollement de la rétine, de glaucome, d'antécédent d'AVC ou encore d'opération chirurgicale récente au niveau de l'abdomen. Il ne devrait pas être pratiqué pendant la grossesse et devrait être évité pendant les règles.

Namasté,

### L'AUTEURE

Michèle Grandclément Lefèvre est professeure et formatrice « Yoga & Ayurveda », école Yogamrita. [www.yogamrita.com](http://www.yogamrita.com), [www.yogamritayogachezsoi.fr](http://www.yogamritayogachezsoi.fr)

# Pranayama :

## Les respirations triangulaires

### ou comment profiter très longtemps de sa retraite

Mathieu

Une croyance est forcément vraie pour ceux qui y croient. Une idée indienne, sans doute naïve, voudrait, qu'à notre naissance, un nombre précis et personnalisé de respirations nous soit alloué. Cela explique pourquoi tant d'exercices de yoga s'emploient à ralentir le rythme respiratoire. Selon cette croyance, la mort nous cueille lorsque le nombre de nos inspirations est atteint, aussi, plus nous respirons lentement, plus nous vivons longtemps.

Une autre croyance, moins partagée, que l'on retrouve dans certains yogas indiens, voudrait que le corps humain soit conçu pour vivre au moins 150 ans. S'il semble avoir du mal à dépasser 100 ans, c'est parce que vous le malmenez, l'épuisez, parce que vous ne savez pas vous en servir ! Même votre manière de respirer ne serait pas adaptée. Cette prophétie est, aujourd'hui, prônée, entre autre, par le Swami Sivananda qui vit actuellement à Bénarès et serait né, si on l'en croit son passeport, le 8 août 1896, ce qui lui ferait 126 ans. Il attribue sa grande forme et sa longévité à la pratique de différents exercices de yoga dont la mystérieuse respiration triangulaire.

Le yoga s'intéresse particulièrement à la respiration car cette fonction est à la fois capitale et étrange. Capitale car de tous nos besoins vitaux, c'est le plus urgent, nous pourrions cesser de dormir, de boire ou de manger assez longtemps, mais pas question d'arrêter de respirer plus de quelques minutes. Le mystère de la respiration tient à ce que cette fonction vitale, puisse, dans une certaine mesure, s'exercer de deux manières différentes, ce qui n'est pas le cas de la plupart des autres fonctions vitales. Nos battements cardiaques, par exemple, s'effectuent exclusivement

de manière spontanée : ça bat, alors que la respiration peut s'exercer sur deux modes, ça respire ou je respire. Lorsque nous n'y pensons pas la ventilation pulmonaire se fait toute seule, y compris durant le sommeil, mais vous parvenez, et c'est le cas en yoga, à agir, plus ou moins, sur cette fonction, passer de ça respire à je respire en modulant le flot respiratoire. Vous pouvez, alors, l'accélérer, le ralentir et même l'arrêter quelques instants. Notez que quelques yogis véritables, en Inde, parviennent à ralentir leur cœur et à l'arrêter de manière tout aussi volontaire.

La fréquence respiratoire est le nombre de va-et-vient, d'inspirations et d'expirations par minute. Ce nombre varie selon les individus, leur âge et les circonstances. En moyenne cette fréquence est de 12 à 20 cycles par minute. Si nous tenons compte d'une moyenne de 16 respirations par minute, cela donne 960 respirations par heure, 23 040 respirations en 24 heures, plus de 8 millions par an, 600 millions sur une vie de 80 ans...

Le yoga tente de vous ramener vers une grande simplicité, une simplification : passer, en douceur, de ça respire à je respire, puis revenir définitivement à ça respire. L'exercice de la respiration triangulaire cherche à diminuer le nombre d'inspiration et d'expiration par cycle.

Après avoir étudié précisément le processus de la ventilation pulmonaire, le yoga pose une question surprenante : Est-il nécessaire d'inspirer ?

La réponse est déroutante : non, l'être humain se fatigue inutilement à inspirer, alors que ça devrait inspirer tout seul. La nature ayant horreur du vide, lorsque les poumons sont presque vides, ils devraient, si nous laissons

faire, se remplir tout seuls. Le drame vient de notre peur, la peur du vide, la peur du manque, de la mort. Aussi nous aspirons l'air avec avidité dès que l'expiration se termine, nous inspirons trop tôt, beaucoup trop tôt, nous inspirons alors que nos poumons ont été fermés, comprimés par le diaphragme aidé des muscles intercostaux, abdominaux et autres. Nous tentons de faire entrer de l'air dans nos poumons alors qu'ils sont fermés. Cette inspiration désespérée est périlleuse, elle épuise l'organisme, le traumatise.

La respiration triangulaire va remédier à cette erreur. Elle va considérablement ralentir le cycle respiratoire et, progressivement, permettre une inspiration spontanée sur des poumons ouverts.

Pour être efficace la pratique doit s'étaler sur environ six mois d'exercices quotidiens fort simples, en apparence. Ces exercices peuvent se vivre allongé dans une salle de yoga ou chez soi, mais aussi, debout, dans la vie de tous les jours, particulièrement dans les attentes qui la ponctuent.

Chaque exercice dure environ cinq minutes et doit se répéter trois à quatre fois par jour, il est possible, bien sûr, de pratiquer plus.

#### Premier mois

Vous prenez conscience de votre respiration et vous vous entraînez à expirer volontairement et à laisser l'inspiration se faire spontanément, j'expire et ça inspire, l'exercice semble simple, mais ne l'est pas.

#### Deuxième mois

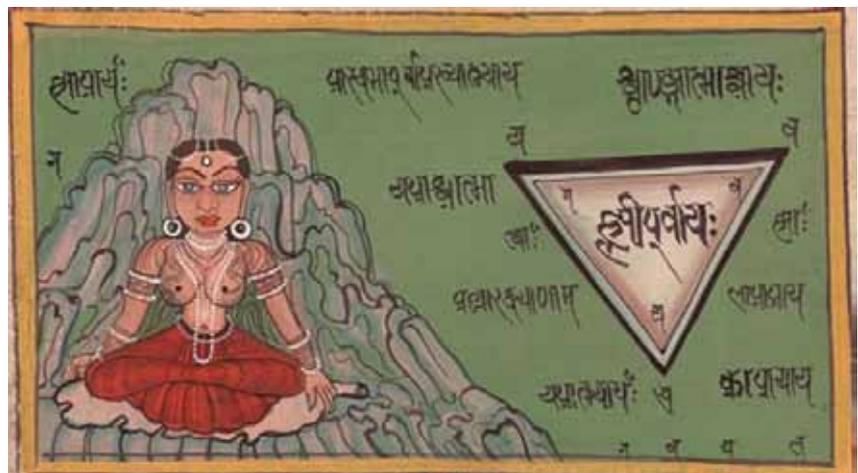
Sur ce schéma respiratoire, j'expire, ça inspire, vous introduisez une

courte pause, une attente à la fin de l'expiration, une suspension du souffle qui n'est nullement une rétention, vous ne reprenez rien, il ne reste presque plus d'air dans les poumons. Cette suspension est une attente, celle du désir inspiratoire. Ne confondez surtout pas ce désir avec la nécessité. Le désir arrive vite, la peur du manque, la peur de la mort. Dès que ce désir d'inspirer apparaît, vous laissez l'inspiration se réaliser. Le travail est subtil, il vous faut percevoir l'expression de ce désir, comment l'organisme s'y prend pour vous avertir de son besoin d'air. Dès que ce désir se manifeste, immédiatement, vous le réalisez en laissant l'inspiration se faire. Ne faites surtout pas de compétition, vous n'êtes pas Jacques Mayol! Au début l'organisme ne vous fait pas confiance et anticipe sa demande d'air, au cas où vous ne répondez pas assez vite. Puis, si vous jouez le jeu, si vous êtes fairplay et laissez l'inspiration se faire à l'apparition du désir, la suspension va progressivement s'allonger, la respiration triangulaire se met en place et le temps d'attente, troisième côté du triangle, s'allonge alors progressivement. Ce triangle ne sera jamais tout à fait équilatéral, mais il va s'approcher lentement de cet équilibre. Cette attente est essentielle, elle est qualifiée, en yoga, de non-agir, vous ne faites rien, vous ne respirez même plus.

L'avant dernière phase, la plus importante, commence, après deux ou trois mois de pratique quotidienne, lorsque le triangle respiratoire s'équilibre, j'expire, j'attends, ça inspire. Le problème de ce triangle, celui de toute respiration humaine, se situe entre la fin de l'expiration et le début de l'attente : vos poumons se sont serrés, durant l'expiration, il est alors essentiel, dès le début de la suspension, d'ouvrir les poumons en relâchant les muscles qui ont contribué à l'expiration. Il existe pour cela un truc, une recette magique qui a été transmise, jusqu'à nous, de bouche à oreille par les yogis. Il suffit, dès que l'expiration se termine et donc bien avant d'inspirer, de dilater le nez juste au-dessus des narines, comme si vous vouliez humer une senteur

subtile. Cette dilatation est absurde puisque vous n'inspirez pas encore, mais elle ouvre vos poumons, relâche les muscles qui viennent d'expirer et permet à l'inspiration de se faire enfin spontanément. Une longue pratique volontaire de cette respiration triangulaire avec dilatation nasale, va déboucher sur une respiration triangulaire parfaite qui se fera spontanément, sans plus avoir à y penser.

Un autre moyen, plus simple, mais plus long, permettant d'atteindre spontanément cette respiration triangulaire est la pratique régulière du yoga nidra traditionnel, l'état de sommeil conscient vous plongeant, spontanément, après une longue série de pratiques, dans cette respiration triangulaire.





***Tournez vos paumes de main vers le ciel a dit le prof de yoga, je n'ai plus su quoi faire de mes mains, le ciel est tout autour de la terre, pas seulement là-haut.***

*Dessin : Isabelle Raquin (encre et aquarelle) - Texte : Mathieu  
[www.isabelleraquin.fr](http://www.isabelleraquin.fr)*

# ह्रीं

## Hrīm

# Le bourdonnement de la déesse

Pierre Bonnasse

*namaḥ praṇavarūpāyai namo hrīmḥkāramūrtaye |  
nānāmantrātmikāyai te karuṇāyai namo namaḥ ||*

Salutations à celle qui a la forme du bourdonnement,  
Salutations à celle qui est incarnée par le son Hrīm,  
à la Mère des mantras, qui est compassion,  
salutations à elle encore et encore.\*

À l’instar du son OM connu comme le *praṇava*, « le bourdonnement », le phonème HRĪM est connu sous le nom poétique de *Devī-praṇava*, le « bourdonnement de la Déesse », qui incarne la Conscience et résume l’essentiel, en théorie comme en pratique. La graine (*bīja*) contient l’univers entier. Le but est de fusionner avec la Conscience divine et de se reconnaître identique à elle en jouissant de la plus grande félicité.

Cela demande de connaître Hrī, l’humilité, celle qui commence quand il est vu qu’en vérité, nous n’en avons aucune, que toutes nos manifestations ordinaires ne sont que prétentions. Hrī est une épithète de Satī, la vertueuse, la première épouse du Seigneur Śiva, qui n’est autre que la Déesse Yoganidrā incarnée, suite à la requête et aux prières des dieux. Parmi ses milliers de noms, cette Conscience suprême est connue comme Bhuvaneśvarī la Souveraine de l’Univers, comme Māyā la Magie, Durgā l’Inaccessible, Kuṇḍalinī l’Annelée, ou comme la belle Lalitā Tripurasundarī, celle qui joue, imprègne et transcende les trois états de veille, de rêve et de sommeil profond. Elle s’appelle aussi Hrīlekhā, littéralement, « ce qui est écrit, la marque, le sillon ou le dessin (*lekha*) dans le cœur (*hrd*) ». Hrīlekhā est la force de vie (*prāṇa-śakti*), le pur désir avant qu’il ne se

fragmente dans la manifestation. Hrīm est la nature sonore de la Śakti, l’essence vibratoire de la Déesse présente dans le cœur de tous les êtres.

Lorsqu’elle est satisfaite par la répétition de son bourdonnement, elle se manifeste aussi extérieurement, un peu comme un génie qui sortirait de sa lampe après que cette dernière ait été frottée, avec la détermination et la connaissance appropriée. Lorsque les dieux se retirent dans la forêt de l’Himālaya pour invoquer et méditer sur Parāśaktī, l’Énergie suprême, ils répètent (*japa*) ce son bien spécifique pendant cent mille ans : Hrīm ! Hrīm ! Hrīm ! C’est ainsi que la Déesse, totalement contentée, leur apparût dans une forme perceptible. C’est aussi ainsi que Śiva et Viṣṇu sont invités à méditer pour faire manifester Satī la vertueuse, puis Pārvaṭī la fille de la montagne. « Cette formule est en Moi » affirme la Déesse, et « elle est toujours la première à me donner du plaisir ». Le sage Durvāsā, le Mal-Vêtu, lorsqu’il vit la Déesse au bord de la rivière Jāmbū, il la salua aussi avec son bourdonnement magique, ce qui lui valut de recevoir comme prasāda, ou offrande bénite, une exceptionnelle guirlande de fleurs au parfum magique.



Crédit : Pixabay

La *Gītā* conseille aussi la formule pour les rituels, car elle renforce le pouvoir de tous les autres mantras dont elle est la Mère. Elle est une énergie de compassion et d'humilité (*hrī*), car la répétition du phonème dissout l'esprit et l'ego de celui qui le répète dans la source même de son apparition, en révélant ainsi l'Essence primordiale exprimée dans la formule. C'est pourquoi, en dissolvant la racine de l'ignorance, cette contemplation sonore est idéale pour la *pūjā* ou rite d'adoration, et la réalisation de l'identité entre le Soi individuel et le Soi suprême, qui est la définition même du yoga. La Déesse enseigne justement que les trois lettres de son bourdonnement, qui contiennent toute la connaissance divine, devraient être contemplées intérieurement d'une manière appropriée avant d'entrer dans l'union (*yoga*) totale avec le Soi.

Il importe donc d'abord de comprendre les quatre « parties » de cette forme sonore, composée par les lettres *Ha*, *Ra*, et *Ī*, et par l'*anusvāra*, le phonème de nasalisation représenté dans l'écriture devanāgarī par le bindu ou point au-dessus de la syllabe [ह्रीं], mais représenté en-dessous dans la translittération [M].

*Ha* est d'abord l'état de veille avec lequel l'univers que nous percevons par les sens et l'esprit apparaît chaque matin au réveil. Il est le corps grossier, physique, fait de peau, de chair d'os, de sang et ainsi de suite, et correspond à la parole prononcée à voix haute. Il symbolise aussi l'*ahamkāra*, l'ego ou le sens du moi né de l'identification au corps, la qualité la plus tamasique de l'existence. Il est le manque de *Hrī* ou d'humilité. Le phonème *Ha* peut aussi par ailleurs représenter Śiva, ou la semence sonore de Sūrya, le Soleil, qui est *Ham*.



Boga shakti. Galerie d'Art Tanjore (Wikipedia)

*Ra* est l'état de rêve que nous percevons dans l'esprit chaque nuit et la plupart du temps dans nos journées. Il est le corps subtil, fait des souffles vitaux, d'émotions, de pensées, de mémoires et du sens du moi, ainsi que la parole émise mentalement. Il correspond à la qualité rajastique. Le phonème *Ra* peut aussi représenter par ailleurs Śakti, l'énergie divine, ou Agni, le dieu du feu dont la semence sonore est *raṃ*.

*Ī* est l'état de sommeil profond, dans lequel l'esprit se dissout chaque nuit et parfois dans nos journées, dans le silence entre deux pensées, ou celui laissé par des moments de méditation, d'émerveillement ou autres émotions intenses. Il incarne le corps causal qui est cette masse de conscience indifférenciée à partir de laquelle tout apparaît et disparaît, y compris cet univers qui se produit spontanément au réveil, et se dissout tout aussi naturellement à l'endormissement. Il est aussi la parole non-articulée ou le premier stade de la manifestation du son, le pouvoir qui vient de la non-identification avec le corps, la qualité sattvique. La racine verbale *Ī* signifie réussir, atteindre, être, devenir, se rappeler, briller ou imprégner, qui sont des caractéristiques de la Mère Divine resplendissante dans le cœur de tous les êtres, qui les charme et les ravit en supprimant (*√hr*) leurs souffrances. *Ī* est aussi le feu éveillé par l'ascèse (*tapas*), ou encore la déesse Māhāmāyā, la Grande magie, qui n'est autre que la Déesse Yoganidrā, la Śakti qui anime toute chose, sans laquelle même Śiva n'est qu'un Śava, un cadavre.

Le *Bindu*, le point du M, correspond à la nasalisation et à la réverbération silencieuse de la syllabe à la fin du son protracté. Le bindu symbolise l'union de Śiva et Śakti, source de paix et de félicité. Dans ce sens, il est l'union de Prakāśa, la Lumière de la Conscience, l'espace silencieux et toujours vacant, et de Vimarśā, la prise de conscience première, la plénitude essentielle. Cette réverbération pointe vers Parā, la suprême, vers la pure Śakti en amont de toute apparition, « reflétée éternellement dans le son Hrīm̐ comme la lumière dans un miroir », et dans le silence lové sous l'aspect sensible du son et des phénomènes. *Hrīm̐kāro'ham turīyakam*, dit la Déesse, « Je suis le phonème Hrīm̐, qui est Turīya », *i.e.* le « quatrième » au-delà des trois précédents.

En pratique, idéalement après avoir accompli la purification des éléments (*bhūta-śuddhi*) et l'installation des phonèmes de l'alphabet sanskrit dans le corps (*mātrkā-nyāsa*), la Devī-Gītā nous invite d'abord à « installer les pouvoirs intégrés dans le phonème HRĪM̐ », avec la Hṛllekhā-mātrkā-nyāsa. En touchant ou pointant chaque endroit avec le bout du pouce, du majeur et de l'annulaire, il faut faire vibrer et « placer » le son *Ha* dans la base, le phonème *Ra* dans le cœur (*hrdaya*), la lettre *Ī* entre les deux sourcils et la formule complète HRĪM̐ et sa nasalisation finale au sommet de la tête. C'est la voie de la transformation du corps physique en corps divin. La Gītā invite ensuite à accomplir toutes les autres installations rituelles (*nyāsa*), en les renforçant avec ce phonème, et affirme clairement que Hṛllekhā est la guide (*nāyikā*) suprême, qui non seulement dynamise toutes les autres formules (*mantra*), mais qui incarne aussi et surtout la totalité d'entre elles. Elle pointe la voie directe du grand oubli, permettant de rejoindre la Déesse Yoganidrā, avec laquelle elle se confond dans le mariage éternel entre le silence de l'être pur et le jaillissement de sa félicité créatrice.

Les trois endroits en question correspondent aussi aux trois noeuds (*granthi*) qui vont ainsi se défaire ou se dissoudre grâce au pouvoir de chaque vibration, laissant ainsi le passage grand ouvert à la circulation et à la prise de conscience de la Force divine. Cette installation participe de l'élan même de la Kuṇḍalinī-śakti, qui s'élève d'abord le long du canal central en dissolvant tous les phénomènes sur son passage, en venant fusionner dans l'espace immaculé de la pure Conscience au-dessus de la tête, avant de redescendre et d'infuser, tel un nectar, tous les centres d'énergie et toutes les cellules du corps de la tête aux pieds.

Les pratiquants de Haṭha-Yoga peuvent aussi bien embrasser, explorer et savourer Hṛllekhā dans les postures, les souffles, le retrait intérieur, la concentration et la méditation, comme préparation et comme guide pour la séance allongée en Śavāsana, dans le but de fusionner avec Yoganidrā.

Assis, pendant plusieurs minutes, après avoir donc « placé » chaque lettre, il faut ensuite émettre le bourdonnement, en le laissant remonter le long du corps, de la base de la colonne vertébrale, ou de l'espace du cœur, jusqu'à l'espace vide silencieux au-dessus de la tête qui est en fait omniprésent. Il faut bien ressentir le corps de l'intérieur, les chairs, les os, la vibration, et laisser l'attention fixée au phonème plonger et se résorber dans ce silence vacant à la fin du son, où le sens du moi personnel et limité se dissout dans la plénitude de la vacuité, là où l'attention s'unit (*yoga*) à la Déesse, et donc se reconnaît comme étant identique à la Conscience. Très concrètement, le son *Ha*, le corps grossier, doit se dissoudre dans le son *Ra*, le corps subtil, puis la lettre *Ra* doit se dissoudre dans le son *Ī*, le corps causal, qui lui-même doit se dissoudre dans le secret du phonème HRĪM, dans le silence à la fin de la nasalisation. Ainsi, HRĪM brûle le sens du moi pour laisser la place à la Mère et à la réalisation que celui qui voit, ce qui est vu et la vision elle-même ne sont qu'une seule et même Présence. Le bourdonnement est ainsi le guide et la voie royale vers Yoganidrā.

Le processus correspond à un mouvement de résorption et d'oubli, impliquant à la fin la réalisation de cette Connaissance sans savoir qui ne peut être ni rappelée ni oubliée. Grâce à cette formule particulièrement conseillée pendant l'âge de fer (*kali-yuga*) dans lequel nous vivons, les êtres avisés contemplent « l'identité commune entre le macro et le microcosme », reconnaissent que la vague et l'océan ne sont qu'un, et savourent la félicité suprême. Comme l'enseigne le sage Matsyendranātha, le sādha qui répète le son hrīṃ fait l'expérience de l'énergie et de la joie divine dans le corps et entre immédiatement en communication avec les yoginīs friandes de cette vibration. Grâce à cette méditation, dit encore la *Gītā*, le sādha peut directement percevoir la Déesse et se fondre dans sa nature essentielle dans laquelle tout est un, et où toute ignorance et ses effets sont immédiatement détruits.

Le yogi devient ainsi semblable à Lalitā, la joueuse, et peut même jouir de son infinie liberté au cœur même de la vie la plus mondaine. Le sentiment de séparation effacé, il ne reste qu'une joie divine en constante expansion. Le monde entier devient alors le champ de la ré-création, de l'émerveillement et de la joie naturelle à l'état pur. HRĪM offre des fruits immédiats.

Après quelques minutes à chanter le phonème, l'esprit devient transparent comme l'espace, paisible, jouissant de tout sans s'attacher à rien. HRĪM permet de se donner tout entier à la Mère comme une offrande, et de recevoir son prasāda – sa grâce et sa nourriture bénite – en échange et dans l'instant. Car une chose est certaine, HRĪM « donne la banane ». ☺



Lalita

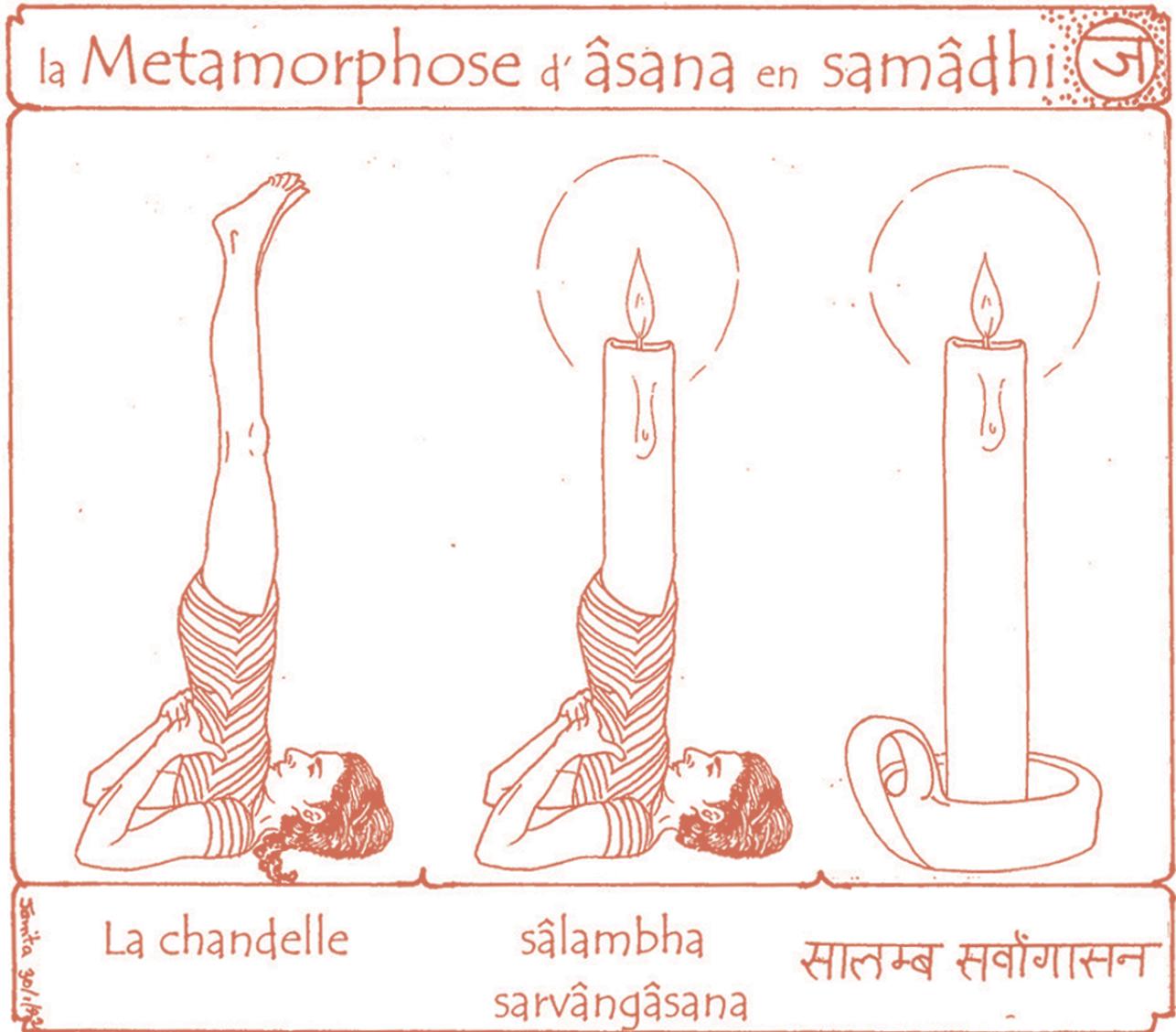
\* *Devī-Gītā* 3.53. Les références renvoient à la *Devī-Gītā* publiée en 2021 aux éditions Almora. Cf. aussi *Devī Upaniṣad, Kaulajñānanirṇaya, Mahā Nirvāṇa Tantra*.

## L'AUTEUR

**Pierre Bonnasse** enseigne le yoga. Il est l'auteur de plusieurs essais, recueils de poésie, récits de voyages et articles, consacrés aux philosophies de l'Inde et à la spiritualité. Ses ouvrages sur le yoga sont traduits et publiés en Inde et aux États-Unis. Il dirige également la collection « Yoga Intérieur » aux éditions Dervy et aux éditions Les Deux Océans. Il vit à Rishikesh, au pied de l'Himalaya.

# Sâlamba Sarvâṅgâsana, la posture dite «la Chandelle»

Janita



Je crois que ce n'est qu'en français que cet âsana s'appelle la posture de la chandelle. Le nom complet est sâlamba sarvâṅgâsana : sa = ensemble et âlamba signifiant soutenu ou perpendiculaire (la posture non soutenue est appelée nirâlamba sarvâṅgâsana). La traduction de sarvâṅga est « tous les membres », et fait référence à l'inversion du corps entier. Alors, rien à voir avec une chandelle, n'est-ce pas ? On ne l'inverse pas, une chandelle, surtout allumée...

En Inde, les chandelles étaient inconnues jusqu'à une époque assez récente, car le moyen habituel de dissiper les ténèbres a toujours été la lampe à huile, ou diya (également dîpa, dîpak). En Inde, une lampe est toujours allu-

mée pour ouvrir une cérémonie. Elle est également utilisée dans ârthi pour offrir de la lumière à la divinité ou aux divinités, accompagnée du chant d'un mantra, de la sonnerie d'une cloche et de la combustion du camphre. Ensuite, le pûjâri passe dans la pièce, offrant la lumière de la lampe à chaque personne présente ; l'on place ses mains au-dessus de la flamme avant de faire passer la lumière à ses yeux et sur sa tête (peut-être pour donner de la lumière à l'esprit). Mais chandelle, bougie ou lampe à huile, le but est le même : faire reculer les ténèbres.

La lumière symbolise la connaissance tandis que l'obscurité symbolise l'ignorance, et comme la lumière dissipe

l'obscurité, la connaissance dissipe l'ignorance. Dans une lampe à huile traditionnelle, l'huile symbolise nos vâsanas, nos tendances négatives ou vanités, tandis que la mèche symbolise l'ego, donc en allumant la mèche avec notre connaissance spirituelle, nous brûlons les vâsanas et l'ego est graduellement réduit et finit par périr. Le mantra traditionnel pour allumer une lampe est :

ॐ Dîpajyoti Parabrahma

Dîpa sarva tamopahaha

Dîpena sâdhyate saram

Sandhyâ dîpo namostute ॐ

« Om. Je m'incline devant la lampe de l'aube (ou du crépuscule), Dont la lumière est le principe de la Conscience Universelle, Qui enlève les ténèbres de l'ignorance, Et par laquelle tout peut être réalisé dans la vie. Om. »

Pour revenir à notre tapis, ce n'est pas seulement le corps qui est inversé mais les deux centres liés au soleil et à la lune – le plexus solaire au ventre, et le plexus lunaire dans la tête. Le plexus lunaire est maintenant au-dessus du plexus solaire, dont le feu ne peut plus brûler l'amrita qui s'écoule du plexus lunaire. Cet amrita - le nectar de l'immortalité – désigne parfois le liquide céphalo-rachidien. En inversant tout le corps, nous soulageons chaque organe de la force de gravité qui tire toujours son énergie vers le centre de la Terre. Nous avons la tête près de la terre et les pieds tendus vers le ciel. B.K.S. Iyengar a appelé sarvâṅgâsana "la mère des postures", car "comme une mère s'efforce de faire régner l'harmonie et la joie dans la maison, cet âsana tend à faire régner l'harmonie et la joie dans l'organisme humain" (Light on Yoga). Chaque organe du corps est affecté et régulé : par exemple, la glande thyroïde est stimulée si elle est hypo-active et calmée si elle est hyperactive. Bien que de nombreuses personnes n'arrivent jamais à vraiment rendre la colonne vertébrale verticale, ou plutôt le corps perpendiculaire mais inversé, une inversion partielle peut au moins être réalisée.

Il est préférable d'éviter les inversions comme celle-ci si vous souffrez d'hypertension artérielle ou de problèmes oculaires graves - bien que la contemplation des chandelles soit utilisée pour renforcer et détendre les yeux (et

l'esprit) dans la technique du trâtak, l'un des shat karma du Yoga. Cela aide aussi quand on a du mal à s'endormir : pratiquez le trâtak 10 minutes avant de vous coucher pour avoir une bonne nuit de sommeil.

Une chandelle apporte de la lumière pour dissiper les ténèbres ; quelle que soit l'obscurité, une seule chandelle apportera suffisamment de lumière pour la vaincre. Les chandelles sont également utilisées pour chauffer, pour répandre un sentiment de romance, de sécurité, d'espoir, voire de mystère. Nous allumons des chandelles pour éclairer un repas romantique, pour changer l'ambiance d'un bain, pour inviter – ma mère laissait toujours une chandelle allumée sur le rebord de la fenêtre pendant la période de Noël pour inviter toute personne sans abri à se joindre à nous (ils ne l'ont jamais fait, nous vivions au bout d'un long chemin dans une campagne isolée, mais elle disait que c'était une vieille coutume familiale irlandaise). Les chandelles figurent dans les cérémonies de presque toutes les pratiques religieuses ou spirituelles, de toutes nationalités. Même si nous bénéficions d'un éclairage électrique, les chandelles sont souvent préférées car la lumière est plus douce, plus agréable pour les yeux. Que serait un gâteau d'anniversaire sans ses bougies ? Cela manquerait de magie ! En soufflant les bougies, on fait un vœu et cela sème les graines de l'espoir d'une issue heureuse. D'ailleurs en Inde on ne souffle jamais la flamme de bougie car c'est considéré comme très irrespectueux envers Agni, le dieu du feu. Pour éviter cela, vous pouvez simplement taper dans vos mains au-dessus de la flamme.

Une chandelle est parfois utilisée comme symbole de connexion - je me souviens avoir reçu d'un ami une petite bougie quand je vivais en Inde. Il m'a dit qu'elle avait été allumée à partir d'une bougie qui avait été allumée par une chandelle qui avait été allumée par le Dalaï Lama lui-même et je devrais transmettre la flamme pour répandre la paix. (Oui, je l'ai fait.) Alors laissons nos chandelles aussi répandre la paix.

Om shânti om



## Nous avons lu ...



### KRISHNAMURTI UNE VIE

Pupul Jayakar

Presses du Châtelet - 543 pages - 24€

Une vie. Comment rendre compte d'une vie entière ? C'est ce à quoi s'est attelée Pupul Jayakar lorsqu'en 1974, après l'avoir écouté pendant 30 ans, elle propose à Krishnamurti d'écrire un livre sur lui et pour cela d'explorer sa pensée. 1895- 1987, presque un siècle d'Histoire, ici celle d'un sage, peut-être le plus grand ou peut-être le plus proche de nous puisqu'il s'est adressé à nos contemporains et qu'il le fait encore grâce aux nombreux documents sonores conservés à Brockwood Park en Angleterre et à Ojai en Californie, deux des instituts Krishnamurti dans le monde, accessibles à tout un chacun pour une parole d'une actualité sans faille.

« La vérité est un pays sans chemin », cette phrase, prononcée en 1929 lors de la dissolution de l'Ordre de l'Etoile, par celui que la Société Théosophique avait choisi pour qu'il devienne le nouveau Messie, l'Instructeur du Monde, ouvre sur la liberté : pas de voie, pas de guru, pas d'adeptes, « aucune organisation ne peut mener l'homme à la spiritualité... Elle ne peut que paralyser l'individu, l'empêcher de grandir, d'établir sa particularité unique, celle de découvrir

lui-même cette vérité absolue et inconditionnée. » Paradoxalement, le formatage tenté sur sa personne par la Société théosophique a fait de lui un homme libre.

Un renonçant ? « Krishnamurti a renoncé plus qu'aucun homme que je connaisse, à part le Christ » a dit Henri Miller.

« La pensée est limitative dans la mesure où elle est imprégnée de mémoire. » Krishnamurti lui substitue l'attention qui brise le mur entre observateur et observé et permet d'atteindre la vérité et de voir ce qui est.



Photo : Fondation Krishnamurti



À la question de Nehru : « Qu'est-ce que l'action juste ? » Krishnamurti répondit : « L'action juste n'est possible que lorsque l'esprit est silencieux et qu'il y a une vision de ce qui est. L'action qui naît de cette vision est libre de tout motif, de tout passé, libre de la pensée et de la causalité. »

Védanta ou bouddhisme ? Pour Pupul Jayakar, Krishnamurti concentre les enseignements à la fois du bouddhisme et du védanta, certains le rapprochent de Nagarjuna mais... Krishnamurti n'a pas de lignée, si ce n'est celle de l'humanité toute entière.

« C'est la relation de l'homme à l'univers qu'il interroge » en dénonçant le rapport utilitariste à la terre. Arrêtons de dire notre terre et votre terre et prenons en soin !

Pas d'adeptes mais un « cercle d'amis » fidèles, hommes et femmes, qui participent aux discussions, accompagnent Krishnamurti dans ses déplacements ou occupent des responsabilités au sein de la Fondation Krishnamurti, dans les écoles, Rishi Valley, Rajgat. Pupul Jayakar (1916-1997) est une femme indienne qui a étudié les Sciences Politiques à Londres. Elle est longtemps en charge de responsabilités culturelles sous le gouvernement Indira Gandhi, ce qui l'amène à circuler entre l'Orient et l'Occident. Pour écrire son livre, elle s'appuie sur de multiples documents, correspondances, récits, éléments de contexte historique. Actrice dans le monde qui l'entoure, elle est au fait de ce qui s'y passe et peut nous en donner la teneur. Elle a consigné les propos tenus par Krishnamurti durant les moments partagés, promenades, repas...

Elle est le témoin et la facilitatrice des rencontres entre Krishnamurti et les figures de l'Inde post coloniale, responsables politiques, syndicalistes... aux prises avec des défis liés à l'avènement de l'indépendance de l'Inde : à leurs idéaux inspirés du socialisme il oppose un enseignement « qui vise la révolution au cœur même de la conscience humaine ».

Amie d'Indira Gandhi, elle relate ses rencontres avec Krishnamurti et l'influence malheureusement tardive qu'il a pu avoir sur elle et sur son action.

Ce qu'a proposé Pupul Jayakar à Krishnamurti c'est d'explorer avec lui son esprit pour être au plus près du message qu'il adresse au monde ; ce sont ses propres questionnements qu'elle soumet à Krishnamurti dans le cadre de leurs discussions sous la forme du dialogue tel qu'il l'entend : non pas des questions-réponses mais des interrogations qui circulent et appellent à la réflexion.

« Dans un dialogue religieux (c.a.d. affranchi de toute religion) l'écoute est ouverte, l'énergie rassemblée, les sens sont en éveil et opèrent ensemble : l'attention emplit tout l'esprit. Maintenu dans l'attention, l'esprit repose, indifférencié. À partir de là, toutes les réponses sont possibles... Dans cet état, celui qui interroge et celui qui écoute perdent leurs identités séparées. »

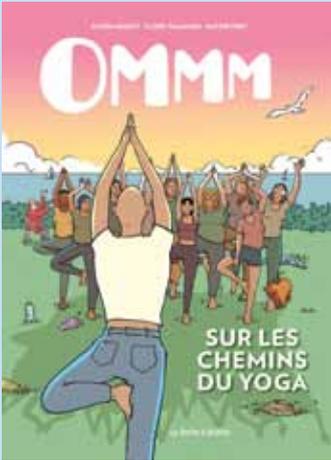
Autre maître mot introduit par Krishnamurti pour guider les discussions, l'«insight», littéralement «voir du dedans» ; un mode d'audition non acoustique libéré du mental, un « état d'esprit sans souvenir, sans conclusion, sans sentiment d'anticipation ; un état qui n'a rien d'une réaction ».

Delhi, Bombay, au gré des domiciliations diverses de Pupul Jayakar, furent souvent les lieux d'accueil de Krishnamurti et le cadre des rencontres et discussions. Ojai en Californie, Ootacamund dans les montagnes du Sud de l'Inde furent des lieux de retraite déterminants pour l'évolution de sa pensée et de son enseignement. Rishi Valley, Rajgat à Bénarès, Vasant Vihar à Madras, Brockwood Park en Grande Bretagne, les fondations et lieux d'enseignement qu'il inspira. Ses cendres sont dispersées entre ces différents lieux.

Traduite de l'anglais par Anne- Cécile Padoux, la présente édition a été révisée et augmentée par Claire Dufour. Merci à elles pour cette transmission.

**Marie-José Mathieu**

# Nous avons lu ...



## OMMM SUR LES CHEMINS DU YOGA

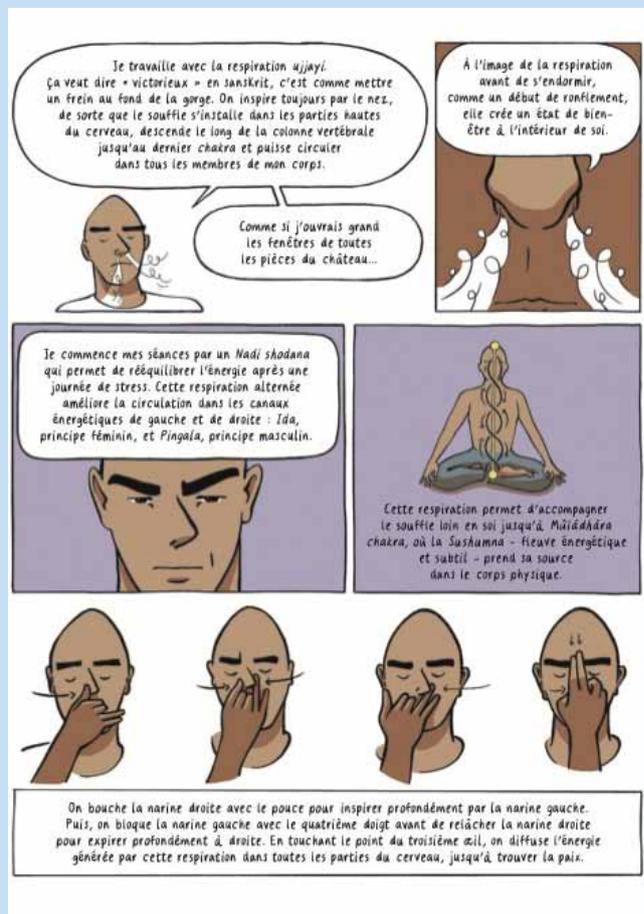
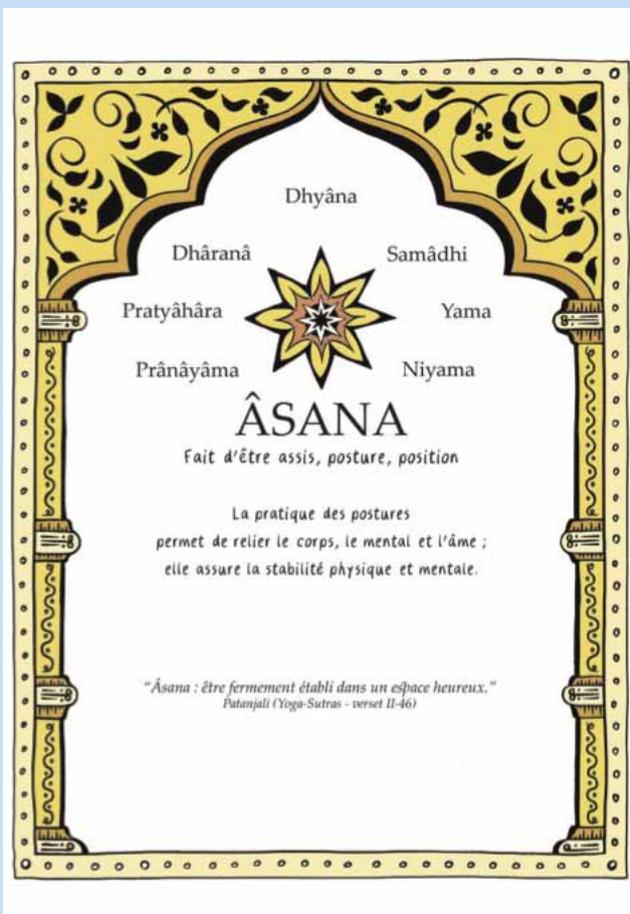
Flora Saigot - Flore Tamon - Savine Pied

Éditions La Boite à Bulles - 112 pages - 19 €

OMMM est une BD qui nous plonge dans l'atmosphère d'un stage de yoga résidentiel, au cours duquel les participants sont invités à expérimenter un yoga au-delà de la simple pratique physique sur un tapis. Un yoga qui donne toute sa place à l'esprit de Yama et Niyama à travers le partage du quotidien avec les autres, la participation aux tâches ménagères, la réflexion sur le rapport aux autres et à soi-même à l'occasion de la pratique, le tout dans un esprit de simplicité et de convivialité. Sous une forme à la fois humoristique et sérieuse, on y trouve dans les échanges entre pratiquants, avec l'enseignant, les questionnements suscités par l'expérience qui fait rompre avec le quotidien de la vie de tous les jours et que chacun vit à sa manière, l'importance de la nourriture, le rôle des postures, le pourquoi des écoles et des approches variées. Des planches pleine page, en exergue du scénario, expliquent les notions de base, āsanas, prānāyāma, yama et niyama, corps subtils...

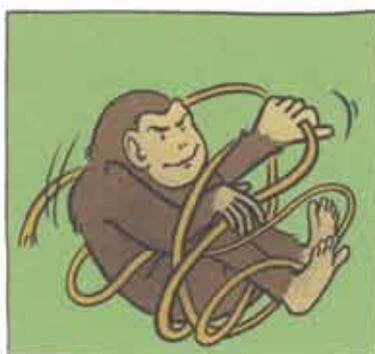
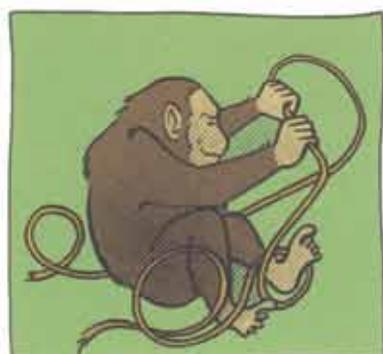
L'enseignant, Didier, qu'une pleine page décrit avec humour et tendresse et qui n'est pas exempt de défauts, ne mâche pas ses mots en parlant de certains enseignants de yoga comme « des gourous de la posture qui réduisent le yoga à de la souplesse... des profs de gym reconvertis ! »

Marie-José Mathieu





La méditation, c'est contempler quelque chose pour atteindre un calme intérieur et accéder à une conscience profonde de notre véritable nature. Elle nous fait focaliser notre énergie sur l'ici et maintenant. Elle calme les excès du mental.



Le mental, c'est comme un singe entravé. Plus il s'agite pour se libérer, plus il s'entrave. Pour faire la paix en soi et autour de soi, il faut s'accepter. Le mental, c'est comme un enfant. Ce n'est même pas qu'il refuse de coopérer, il est libre, il n'en fait qu'à sa tête.

# Annonces

## STAGES, COURS ...

- 01 • Natha yoga pratique personnelle et enseignement avec Khristophe Lanier** du 8 au 11 juillet à Brenaz dans le Valromey. Public : avoir terminé le premier cycle de formation d'enseignant ou un équivalent. Révision et approfondissement du programme du premier cycle et une ouverture sur celui du second cycle (Shiva marga) qui commencera en septembre 2022. Contact : École de yoga Horizon, Lyon 04 78 28 98 63- [horizons.yoga@gmail.com](mailto:horizons.yoga@gmail.com) [www.yoga-horizon.fr](http://www.yoga-horizon.fr)
- 01 • Sat chakra sadhana avec Khristophe Lanier** du 11 au 14 juillet à Brenaz dans le Valromey. Public : avoir de bonnes bases en Natha yoga. Pratiques autour des chakras en référence au texte traditionnel Sat chakra nirupana. Contact : École de yoga Horizon, Lyon 04 78 28 98 63 [horizons.yoga@gmail.com](mailto:horizons.yoga@gmail.com) [www.yoga-horizon.fr](http://www.yoga-horizon.fr)
- 07 • Séjour Ardèche Yoga QiCong Bhajans** 11/18 juin 2022 & 18/25 juin 2022 dans un coin de paradis 490 mètres d'altitude au bord de la rivière. Pour tous les renseignements contactez Pascaline Agence de voyage Le Monde en Rendez-Vous Tel 0615541072 0468845701 3 intervenants Yoga avec Lilou Qi-Cong avec Isabelle et Bhajans chants sacrés de l'Inde avec Abel et sa guitare
- 07 • Stage hatha yoga en Ardèche** du 18 au 24 juillet 5 h de yoga par jour, massage cuisine végétarienne, balades. Enseignement Clément Laurent Ecole Sankara, tarif 590 à 790 € suivant hébergement [www.stageyogalagom.com](http://www.stageyogalagom.com) [yogalagom@gmail.com](mailto:yogalagom@gmail.com) 06 33 62 52 96
- 07 • Yoga et Randonnée en Ardèche** du 18 au 24 juillet 2022 animé par David Laurent site: [stageyogadavidleurent.com](http://stageyogadavidleurent.com)
- 26 • Yoga et Randonnée Alpes du Sud** du 14 au 20 août 2022 animé par David Laurent site: [stageyogadavidleurent.com](http://stageyogadavidleurent.com)
- 26 • Stage hatha yoga dans la Drôme** du 25 au 31 juillet 5 h de yoga par jour, massage, cuisine végétarienne, balades. Enseignement Clément Laurent, école Sankara, tarif 630 à 860 € suivant hébergement 06 33 62 52 96 [www.stageyogalagom.com](http://www.stageyogalagom.com) [yogalagom@gmail.com](mailto:yogalagom@gmail.com)
- 26 • Stage de yoga et randonnée** du 23 au 30 juillet à coté de Die avec Sylvie Gout. Gite tout confort + piscine + rivière. Tel : 0664180049. Mail : [sylvie.gout26@orange.fr](mailto:sylvie.gout26@orange.fr)
- 26 • Madhya marga : la voie du milieu avec Khristophe Lanier** du 22 au 26 août à Charousse, près de Crest Public : personnes motivées qui ont des bases en yoga. Pratiques de pranayama, Travail sur les postures, temps de méditation et de yoga nidra. Contact : École de yoga Horizon, Lyon 04 78 28 98 63- [horizons.yoga@gmail.com](mailto:horizons.yoga@gmail.com) [www.yoga-horizon.fr](http://www.yoga-horizon.fr)
- 29 • Yoga et Mer en Bretagne** 9 au 15 juillet animé par David Laurent site: [stageyogadavidleurent.com](http://stageyogadavidleurent.com)
- 30 • St Paulet de Caisson stage de yoga d'été** du 25 au 31 juillet avec Mathieu [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr) 06 65 27 55 74
- 31 • Toulouse 18/19 juin atelier yoga nidra et kurma yoga** avec Mathieu 3 modules complémentaires et indépendants [www.aymp.fr](http://www.aymp.fr)
- 31 • Toulouse - journée de yoga avec Marguerite Aflallo** samedi 21/05: les yama et les niyama Contacts: 05 61 21 33 64 [marguerite.aflallo@free.fr](mailto:marguerite.aflallo@free.fr) <http://yoga.m.aflallo.free.fr>
- 43 • La Demeure du silence** vous accueille pour des séjours courts, moyens, long yoga, méditation Max 7/ pers. Tel 06439228 Patrick Haute Loire
- 44 • Aller vers sa vraie nature** 21 mai hatha yoga, cuisine indienne et marche en pleine conscience Couëron [yogallons.com](http://yogallons.com) 06 33 48 61 56
- 44 • Nantes - Conférence Kurma yoga avec Mathieu** vendredi 6 mai 19h30 à « l'Autre Rive » Réservation au 02 40 89 30 76 [autrerieve.nantes@wanadoo.fr](mailto:autrerieve.nantes@wanadoo.fr)
- 44 • Nantes - samedi 7 mai journée yoga** avec Anne Rainer et Mathieu [contact@ayog.fr](mailto:contact@ayog.fr) 09 51 47 09 02
- 44 • Stage yoga thérapeutique** du 4 au 6 juin. Lac de Vioreau. Enseignement I. COMPERE. Px 120 €. Contact 06 50 45 71 14 [christianjadeau@orange.fr](mailto:christianjadeau@orange.fr)
- 56 • St Gildas de RHUYS. Stage de méditation avec Jacques Vigne** du mardi 12 Juillet au mardi 19 Juillet 2022 : La méditation pour sortir des douleurs et de la souffrance. tél : 06.44.92.26.29 [emile.lozevis@wanadoo.fr](mailto:emile.lozevis@wanadoo.fr)
- 64 • De mai à août 2022, dans les Pyrénées-Atlantiques** (Lestelle-Bétharram), Pierre Bonnasse et Karina Bharucha organiseront diverses retraites-formations pour débutants et pratiquants avancés - Yoga Intégral, Yoga Nidra & Méditation, etc. Vous trouverez les dates et autres informations sur le site [www.rishiyogashala.com](http://www.rishiyogashala.com)
- 73 • Du 22 au 26 ou du 27 au 31 août 2022 Yoga&chant ou yoga&méditation.** Savoie- Chalet d'altitude « confort » Avec Eric Folliet 06 21 36 53 92 [www.souffleetvibration.com](http://www.souffleetvibration.com)
- 85 • Yoga & randonnée à l'île d'Yeu** 4 au 10 juillet 2022 stage de 5 jours suivi d'un week-end libre. Prix 870 € 06 43 81 13 38 - [info@yogav.fr](mailto:info@yogav.fr) [www.yogav.fr/stage-yoga-rando-yeu-2022](http://www.yogav.fr/stage-yoga-rando-yeu-2022)
- 85 • Stage d'été dans le massif des Vosges** du 1er au 7 août avec Anne Tiberghien: "L'art d'être Re-lié au Souffle" enseignement selon Nil Hahoutoff et Swami Satyananda. infos: [yoga-anandi@orange.fr](mailto:yoga-anandi@orange.fr), 06.15.06.09.99

**Italie • L'association d'aplomb et de yoga italienne, de la Fédération internationale d'Aplomb, organise un séminaire** du 21 au 28 août 2022 à Renazzo, (Cento) en Italie, siège du musée, témoin du chemin des recherches. L'enseignement transmis est celui de Noelle Perez Christiaens. Thème: "Les actions de la vie quotidiennes de l'Aplomb au yoga". Cours en extérieur. Coût total: 440 euros Contact: [stefano@aplombitalia.it](mailto:stefano@aplombitalia.it) tel: 00 39 320 066 35 75 Au plaisir de vous y rencontrer.

## FORMATIONS

- 01 • Stage récapitulatif de la formation d'enseignant avec Khristophe Lanier** du 14 au 17 juillet à Brenaz dans le Valromey Public : avoir effectué les deux 1<sup>ères</sup> années de la formation d'enseignant ou un équivalent. Révision et approfondissement des pratiques et de la théorie. Contact : École de yoga Horizon, Lyon 04 78 28 98 63- [horizons.yoga@gmail.com](mailto:horizons.yoga@gmail.com) [www.yoga-horizon.fr](http://www.yoga-horizon.fr)
- 30 • St Paulet de Caisson formation en kurma yoga** du 19 au 25 juillet avec Mathieu [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr) 06 65 27 55 74 [www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)



# ABONNEMENT

Pour recevoir la revue Infos Yoga chez vous, c'est très simple :

- **Par courrier** : grâce à ce bulletin d'abonnement, accompagné de votre règlement par chèque.  
À adresser à : Infos Yoga - La haute Jambuère - 35320 Lalleu - France, accompagné d'un chèque à l'ordre de «Infos Yoga»
- **Sur internet avec Paypal** : en payant en ligne sur notre site : <http://www.infosyoga.info/abonnement/>
- **Par virement** : merci d'accompagner votre règlement d'un mail (infosyogamj@orange.fr) rappelant votre commande.  
*ATTENTION nouvelles coordonnées bancaires : Banque populaire de l'Ouest IBAN : FR76 1380 7007 0110 6198 5745 372 BIC : CCBPFRPPNAN*

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

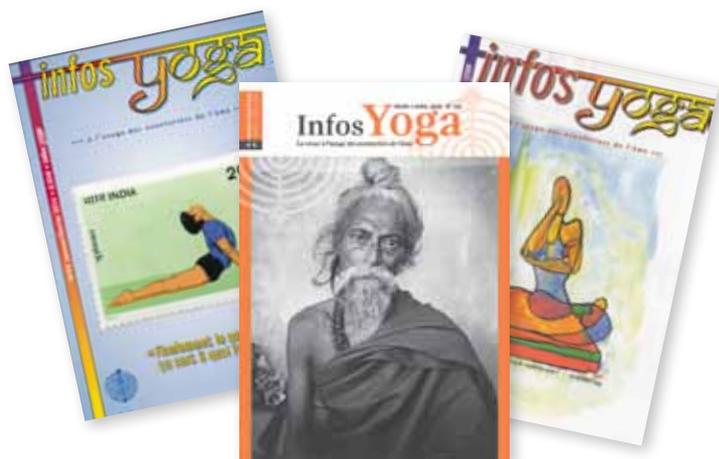
Code postal ..... Ville .....

Tél (facultatif) ..... Mail ..... @ .....

Je souhaite m'abonner à partir du numéro ..... France :  1 an ( 5 numéros ) : 27 €      Étranger :  1 an ( 5 numéros ) : 29 €

Je désire un reçu, je joins une enveloppe timbrée       2 ans ( 10 numéros ) : 53 €       2 ans ( 10 numéros ) : 56 €

**C'est un cadeau !** De la part de .....



## COMMANDER LES ANCIENS NUMÉROS D'INFOS YOGA

**Pour compléter votre collection, commandez les anciens numéros d'Infos Yoga.** Les numéros 1 à 35 sont épuisés.

1 numéro = 6 € (port compris) France et DOM TOM, 7 € pour l'étranger.

Bulletin à découper ou recopier et à envoyer avec le règlement à : Infos Yoga, 1 la Haute Jambuère, 35320 Lalleu. Chèque à l'ordre d'Infos Yoga.

Ou, pour l'étranger : virement (annoncé par mail : infosyogamj@orange.fr) : «Banque populaire de l'Ouest» IBAN : FR76 1380 7007 0110 6198 5745 372 - BIC : CCBPFRPPNAN

Vous pouvez également commander les anciens numéros sur internet via paypal sur [www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info)

## OFFRE SPÉCIAL DESTOCKAGE LOT D'ANCIENS NUMÉROS DU N°36 AU N°99 UNIQUEMENT

**Composez vous-même votre lot d'anciens numéros !**

➔ **+ de 50 % de réduction pour 10 numéros achetés.**

France : 25 € / Étranger : 30 €

Pour affiner votre choix : consultez les sommaires des anciens numéros en cliquant sur leur couverture en page "anciens numéros".

➔ **Cette offre est valable à partir du numéro 36 jusqu'au numéro 99 inclus. Cette réduction n'est pas valable sur les autres numéros.**

➔ À l'unité, chaque numéro est au prix de 6 € (Étranger 7 €).

Je commande le(s) numéro(s) suivants :  36  37  38  39  40  
 41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  
 53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  
 65  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  
 77  78  79  80  81  82  83  84  85  86  87  88  
 89  90  91  92  93  94  95  96  97  98  99  100

101  102  103  104  105  106  107  108  109  110  111  112  
 113  114  115  116  117  118  119  120  121  122  123  124  
 125  126  127  128  129  130  131  132  133  134  135  136  
 137

Total France : .....€ - Total étranger : .....€

Lots :  ... numéros .....x.....€       Je souhaite un reçu .

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Courriel : .....

## YOGA ET RANDONNÉES

dans le Haut Atlas marocain  
avec Mathieu et Hassan du  
21 au 28 septembre 2022

ecoleym@orange.fr



Plus d'informations sur [www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)

**Chin Mudra**  
La marque du yoga

Le plus grand choix de produits  
**TECHNIQUES & ÉCOLOGIQUES**  
pour le yoga

YOGA — MEDITATION — VÊTEMENTS — BIEN-ÊTRE — TAPIS DE MASSAGE — LIVRES & MUSIQUES

  
[www.chin-mudra.yoga](http://www.chin-mudra.yoga)

## COUSSINS TRADITIONNELS

enveloppe coton  
intérieur fibre  
naturelle de kapok



Pour commande supérieure  
à 5 articles : port compris  
a) Zafu : 49 €  
b) Zafu voyage : 42 €  
d) Zabuton : 57 €

Composez vos couleurs :  
uni ou avec pourtour tissu tibétain Bordeaux,  
jaune, violet, orange, rouge, vert, bleu, noir  
(ex : dessus bordeaux - pourtour tibétain)

ESPACE TEMPS, 826 route des Perserins, 71520 Saint Pierre le Vieux  
Tel : 09.61.35.51.50 email : [coussinsdeveil@orange.fr](mailto:coussinsdeveil@orange.fr)  
site : [www.coussinsdeveil.fr](http://www.coussinsdeveil.fr)

STAGE d'été  
**VĀC YOGA et  
SILENCE**  
Abbaye de St Jacut-de-la-mer

du vendredi soir 1er  
au mercredi 6 juillet  
(forfaits 2,3 ou 5 jours)

Anne RAINER & MATHIEU  
Limité à 15 personnes

06.65.27.55.74  
[ayog.fr](http://ayog.fr) ou [ecoledeyogamathieu.fr](http://ecoledeyogamathieu.fr)

# PRATIQUES ET RENCONTRES

17330 saint Pierre de l'isle  
(10 km au Nord de saint Jean d'Angély)

## Festival Bien être et Yoga

6 et 7 août 2022

Village exposants - Ateliers gratuits  
Conférences gratuites - Soirée Biodanza

### Château de Mornay



Hatha Yoga  
Yoga du rire  
Yoga des yeux  
Yoga Nidra  
Kurma Yoga

Aromathérapie  
Hypnose  
Kinésiologie  
Jeûne  
Réflexologie  
Sophrologie  
Shiatsu

**Samedi DÉCOUVERTE et EXPÉRIMENTATION 10h/20h30 : 5€**

**Dimanche RENCONTRES et PRATIQUES 9h30/19h30 : 25€**  
**INTERVENANTS : Yoga nidra - Mudras - chants Kirtans**

**Gratuit pour les - de 16 ans**

Pour plus de détails

06.72.73.38.76

chateaudemornay17@gmail.com

www.chateaudemornay17.com

Restauration sur place

