

Infos Yoga

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

6 €



Dossier spécial

Yoga et transmission

*Aurore
Gauer*

Pour une nouvelle transmission
du Tantra en Occident

*Alain
Porte*

Mais où sont
les yogî d'antan ?

*Arnaud
Didierjean*

Principes de la musique
classique indienne

Infos Yoga

Oct / Nov 2022 - N°139



EDITO DE LEO LE CHAT



Je sais que vous vous êtes précipités sur cet édito pour voir si j'écrivais encore.

Certains disent que je suis l'âme d'Infos Yoga, cet essentiel qui subsiste quand le superflu a été écarté, ce qui reste stable alors que la périphérie est soumise à la loi de l'impermanence.

Sinon, mon égo va très bien, je vous remercie.

EDITO DE SAMANTHA



Je lis Infos Yoga depuis de nombreuses années, et il m'est arrivé de dire en plaisantant que « lorsque je serai à la retraite, je publierai un magazine comme Infos Yoga ».

Je remercie chaleureusement Mathieu, Marie-José, et surtout Léo qui a accepté de travailler avec moi pour vous proposer ce numéro, de m'avoir permis de prendre ma retraite avec 33 ans d'avance.

Je profite de cet édito pour vous remercier de tous vos chaleureux messages, des envois de petits mots, de photos, de dessins, merci pour vos encouragements ! Je découvre avec joie la place que prend le lien avec les auteurs et les lecteurs et c'est un joli cadeau auquel je ne m'attendais pas.

Sommaire

- 3 Sur un air de blues... *Françoise Blévet*
- 4 Dossier spécial : la transmission ... *Samantha & Léo*
- 5 Transmission...*Mathieu*
- 6 Mais où sont les yogi d'antan ? ... *Alain Porte*
- 9 Yoga seniors : Le Yoga À Tout Age ... *Stéphane Anselmino*
- 13 Aspects lunaires et solaires dans la tradition indo-tibétaine... *Khristophe Lanier*
- 17 Paroles de nos aînés yogis et yoginis... *Bernadette Menut*
- 18 Sur la transmission et les concepts musicaux dans le cadre de la musique classique de l'Inde... *Arnaud Didierjean*
- 20 Pour une nouvelle transmission du Tantra en Occident ... *Aurore Gauier*
- 23 De-ci ... De-là
- 24 Chants à Shiva de Basavanna ... *Samantha & Khristophe*
- 29 De-ci ... De-là
- 30 Les arbres sacrés de l'Inde... *Annie Leroux*
- 33 Appel à contributeurs
- 34 Pakshâsana, la posture de l'aile... *Janita*
- 36 Pranayama Sadhana 3... *Michèle Lefèvre*
- 39 Quelques réflexions sur le temps ... *Marta Rossignol - Samantha Soreil*
- 42 Nous avons lu ...
- 44 Vos annonces
- 46 Abonnement

Infos Yoga 139

Rédaction et publication : Dharma, 116 rue Bugeaud, 69006 Lyon. Contact : sam@dharmalyon.com, www.infosyoga.info.

Fondateur : Michel Nolleva, puis Mathieu a publié Infos Yoga durant 20 ans. Directrice de publication : Samantha Soreil. Maquette et mise en page : Rudy Voilqué. Impression et diffusion : Routalaya. Commission paritaire : en attente. Parutions : 20 février, 20 avril, mi-juillet, 20 octobre, 20 décembre. Dépôt légal : à parution. Remise des annonces, publicités et articles 1 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 ou formulaire en fin de revue.

En couverture : peinture de Nayaka de Saraswati, temple de Brihadishvara, Thanjavur, Tamil Nadu, Inde - Image libre de droit

Trois prétendus Sâdhus assis dans le temple de Vishnu à Katmandou, au Népal, et pratiquant le Mudrâ de Vitarka, source Wikimedia Commons



Sur un air de blues

Françoise Blévoit

*Triste automne précoce
Elles font un bruit de papier
Les feuilles desséchées*

Habituellement l'automne nous offre un nuancier de couleurs mordorées. Les arbres se parent des tons les plus chauds, du jaune aux bruns, en passant par les rouges. Cette année c'est bien différent, car pour tenter de survivre, les arbres ont dû se séparer prématurément de leurs feuilles ; elles sont tellement sèches qu'elles se sont transformées en poussière grise, au lieu de finir en tapis chatoyants. Mais n'attristons pas trop ce numéro, il inaugure un nouvel essor de notre revue préférée.

Ce sont des couleurs qui célèbrent la vie, qui sont la vie, dont nous parlerons. Si les films en noir et blanc se parent d'un charme suranné et d'une aura esthétisante, on n'imagine pas pour autant une vie sans couleurs. Les Indiens en particulier s'y entendent pour les fêter, à commencer par celles qui saupoudrent de joie l'arrivée du printemps, au moment de la Holi.

Elles ont inspiré quantité de poètes. Souvenons-nous de Guy Béart, un peu oublié et c'est bien dommage, qui, racontant des amours interraciales, chantait « Couleurs, vous êtes des larmes, Couleurs, vous êtes des pleurs » et qui, dans une autre chanson, voulait « changer les couleurs du temps »... Il y aurait tellement à dire ! Aussi j'ai choisi de n'en retenir qu'une, qui fait particulièrement sens, la plus humble, la plus universelle d'entre toutes, celle à laquelle l'Inde a donné son nom : L'Indigo.

Revêtus de bleu, il y a encore, à travers le monde, des peuples fiers de perpétuer leurs traditions, et qui tissent, teignent, confectionnent eux-mêmes des vêtements qui n'ont rien à voir avec « la confection » (affreux mot qui évoque la fabrication mécanique en grande quantité), justement parce qu'ils y entremêlent leur âme, et qu'ainsi habillés ressort leur élégance simple, naturelle et innée. Mais alors que dans le cas de... la dinde, ce nom provient d'un malentendu, puisque c'est d'Amérique qu'il était en fait question (détail cocasse, les Américains, eux, appellent la dinde « turkey !), c'est bien l'Inde qui semble être le berceau de la « plante à bleu » la plus répandue, *Indigofera tinctoria*. Tandis qu'en Afrique les pagens indigo servaient de monnaie, dont la valeur variait en fonction plus ou moins élevée de la qualité de teinture.

Pour Michel Pastoureau, médiéviste, héraldiste, et grand spécialiste de l'histoire des couleurs au sujet desquelles il est intarissable, le bleu est la

couleur préférée des Européens, celle de leur drapeau. Laissons flotter nos souvenirs de bleus, il y en a d'inoubliables, ceux de Chartres, de Jodhpur - on croirait que toute la ville a été trempée dans un bain de teinture-, ceux de la période bleue de Picasso... Tant d'autres encore, la liste serait longue, tout comme celle des expressions qui s'y rapportent, l'heure bleue, avoir un coup de blues, les bleus de l'âme, la blue note, non exemptes d'une touche de mélancolie.

Dans le numéro précédent d'Infos Yoga j'avais écrit ma cinquantième chronique. La toute première d'entre elles était intitulée « Les fils d'Ariane ». Les circonstances étaient tristes puisque je succédais à Ariane Buisset qui nous avait quittés. Le fil de la transmission est à présent dans les mains de Samantha que je remercie de m'accueillir pour deux chroniques annuelles ; il y aura en effet une « Feuille d'automne » et une « Feuille de printemps ».

Namasté aussi à Mathieu et Marie-José, nos fils respectifs ont tissé des liens précieux, et puisqu'il est question de couleurs, je leur sais gré de m'avoir laissé « carte blanche » quant au contenu de mes écrits !

Une chronique ça parle du temps qui passe, son étymologie s'y rapporte directement ; je terminais la précédente en évoquant le tissage et le fil, et nous voilà revenus, sans les avoir jamais vraiment quittés, aux thèmes de reliance (tout ce qui relie n'est-il pas yoga ?), du tissage et du temps. C'est pourquoi je terminerai cette première « feuille » en citant un extrait du livre de Jacqueline Kelen intitulé, comme par hasard, « Une robe de la couleur du temps » : « En ce monde, l'âme ne va pas nue. Elle a revêtu une enveloppe charnelle plus ou moins épaisse et légère. Elle a pris corps, et avec lui doit collaborer, faire amitié et non soumission. Au vestiaire des âmes, avant d'entrer en scène, elle a pris un manteau, une coiffe, des chaussures, qu'elle devra quitter après la représentation ou dont elle changera au cours des actes du drame. Mais qui a choisi le tissu, la forme, la couleur des vêtements ? Qui, dans les coulisses, file, tisse, coupe et coud ? Où est le maître tailleur ?

Et l'âme se demande s'il y a un fil à son histoire ou si tout n'est que propos décousus... »

La boucle est bouclée, ainsi vont les cycles, l'histoire continue...



De l'importance de transmettre

Samantha & Léo

La transmission est essentielle, c'est grâce à la diffusion du savoir que chacun peut créer, évoluer, innover sans avoir à réinventer la roue à chaque génération. La transmission assure la continuité de l'espèce humaine, et c'est pour celui qui transmet une grande responsabilité ; en fonction de ce qui a été transmis, même à petite échelle, la trajectoire de l'humanité se trouvera (légèrement) modifiée.



Ne pas transmettre à grande échelle est parfois frustrant, car chacun souhaite être entendu. Mais le passage de connaissance de manière assez confidentielle a un grand avantage : celui de préserver une forme de liberté.

Dans ce dossier, il est question de la transmission sous toutes ses formes. L'enseignement du yoga ou d'une discipline n'est qu'un prétexte pour aborder le passage d'une connaissance.

Mathieu nous livre de savoureux souvenirs et quelques rêves d'enfants, nous transmettant ainsi quelques fragments de sa vie et de ses premiers pas dans le monde du yoga.

Alain Porte nous dessine avec brio et en s'appuyant sur de nombreux passages issus de textes traditionnels les contours de ce que l'on pourrait appeler un *yogi*. Même si cette bête curieuse échappe à toute définition, ces quelques traits permettent d'en brosser un portrait ou d'en esquisser les contours.

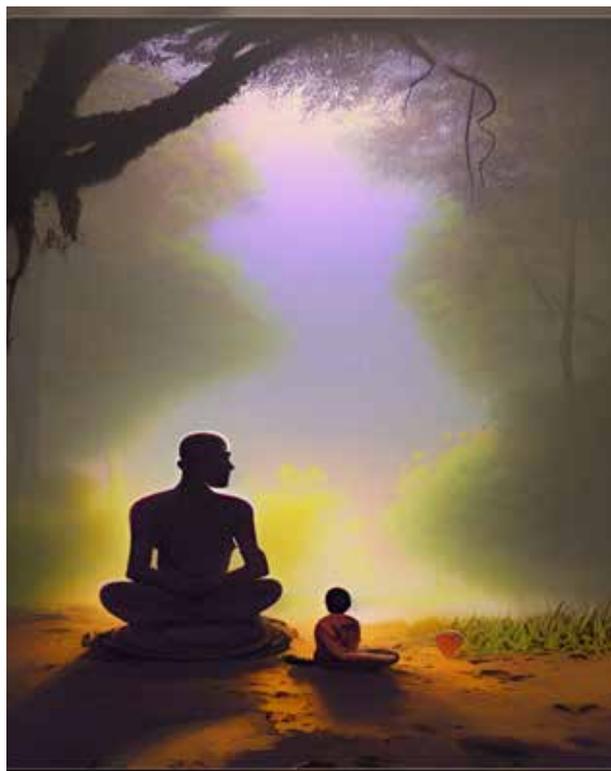
Arnaud Didierjean met en lumière les particularités de la transmission en Inde, la nécessité de la transmission directe et insiste sur le fait que celui qui reçoit n'est pas le réceptacle passif d'un enseignement.

Aurore Gauer nous fait voyager dans une Inde bien en-dehors des sentiers battus pour nous ouvrir une porte sur ce qu'est la transmission du *tantra*. L'histoire de la transmission du maître au disciple, et du disciple au maître, qui ne cesse de fasciner...

Bernadette Menut enseigne le yoga aux personnes âgées. Nos aînés qui ont passé leurs vies à transmettre reçoivent à présent les enseignements du yoga, un bel échange de transmission !

Khristophe Lanier nous amène du côté des traditions indiennes et tibétaines en évoquant la symbolique de la lune et du soleil dans la transmission. Un bel article qui rappelle la voie du *hatha yoga*, celle de la recherche du point de rencontre entre deux points que l'on pense être opposés.

En-dehors de ce dossier, chaque auteur ayant participé à ce numéro a également contribué à la transmission. Un grand merci à vous tous pour ce partage !



Transmission

Mathieu

Régulièrement mon père s'isolait dans le salon pour pratiquer le yoga, je ne devais alors pas faire de bruit, il n'en faisait pas non plus. J'étais persuadé que tous les papas du monde faisaient, comme le mien, du yoga, mais dans les années cinquante, c'était rare. La polio avait frappé mon père, en 1928, il avait sept ans. Il perdit alors l'usage de son bras gauche et de quelques muscles. Son médecin lui conseilla, bien avant la guerre, la pratique du yoga. Il avait entendu parler de cette technique comme capable de stabiliser la maladie.

Mon père avait alors cherché vainement, il avait suivi quelques cours au sein de la Société Théosophique de Paris, mais à l'époque, déjà, l'enseignement du yoga privilégiait les postures et son bras paralysé posait problème. Il rencontra Maryse Choisy, une journaliste qui elle aussi s'intéressait au yoga. Elle lui présenta un indien de Pondichéry, de passage à Paris. Ce dernier initia mon père au yoga.

Mon père arriva, un soir, défait, il venait de perdre son emploi. Il faut, bien sûr, re-situer l'événement. Nous sommes au cœur des trente glorieuses et du plein emploi, le chômage est rare, aucune indemnité n'est prévue. C'est ainsi que mon père devint professeur de yoga. Maryse Choisy qui, entre temps, est aussi devenue enseignante de yoga, venait régulièrement voir mon père, elle m'aimait bien. C'était une drôle de vieille dame qui racontait des histoires incroyables. Elle m'assura connaître de vrais magiciens, dont un qu'elle allait voir régulièrement en Inde et qui savait, grâce au yoga, voler dans les airs.

Je pense sincèrement que ma vocation pour le yoga est née à ce moment précis, je devais avoir huit ans. J'ai aussitôt ouvert les livres de yoga de mon père, mais c'était plus difficile à lire que les albums de Tintin. Comment pourrais-je apprendre à voler dans les airs ? C'est à nouveau Maryse Choisy qui répondit indirectement à mon souhait en organisant, chez nous, des séances de yoga.



Mon père lui avait confié la difficulté qu'il ressentait à renouveler le contenu de ses cours, aussi, tous les quinze jours, elle invitait chez nous un professeur de yoga, pas toujours le même. Ils arrivaient vers dix heures, dimanche matin, nous repoussions les meubles du salon, je m'installais sous le bureau.

Alors commençaient d'incroyables séances de postures et de respirations. Il n'y avait pas de règles, généralement le ou la professeure montrait une posture ou un exercice de respiration, puis des discussions s'engageaient. J'assistais, ainsi, à de fabuleuses séances de yoga données par d'illustres professeurs dont je n'ai pas retenu les noms. Bien que ne comprenant pas tout, je m'imprégnais de ces enseignements qui me permettaient de devenir lotus, montagne, arbre, dieu, paon, héron, éléphant, poisson, libellule... Toute cette symbolique qui rend l'*asana* si efficace.

Le mot *asana* que l'on traduit par "posture" est construit sur la racine "as" que l'on retrouve dans le mot assiette, celle de l'équitation ou de la fiscalité, cette racine nous propose simplement d'exister, d'être là. Dans mon coin de salon, le petit garçon que j'étais entendait parfaitement cela. Je pénétrais dans le yoga comme seul un enfant le peut. Tout prenait sens, tout s'imprimait, s'intégrait. Je me souviens de presque tout, je me suis constitué des archives intérieures. J'ai absorbé ces séances de yoga comme une éponge, je les utilise toujours aujourd'hui, mais surtout, même si je me garde bien d'abuser de ce pouvoir, j'ai appris, sous un bureau, à voler dans les airs.



« Si vous aussi vous rêvez de vous envoler, vous pouvez le faire simplement avec le geste de khecarī mudra. « khe » fait référence au ciel et le verbe « car » signifie « se mouvoir ». Un khecara peut ainsi désigner tout ce qui se meut dans les airs, un oiseau, un avion, ou encore un yogi défiant la gravité. » Léo

Mais où sont les yogî d'antan ?

Alain Porte

Yoga, tel qu'en lui-même

On accorde volontiers aux vocables le privilège, voire le prestige, de l'exactitude, mais le sens qui est leur *contenu* vit souvent à l'étroit dans la nature du *contenant*. Il se produit alors un rituel bras de fer entre les nuances potentielles d'un terme *sanskrit* et le vocable unique où ces nuances sont cantonnées, quand on entreprend de donner une traduction fidèle.

Ainsi en est-il de **Yoga**.

Les bienfaits inhérents à cette « pratique psycho-physique » apparaissent évidents. Il est même admis que Yoga puisse être perçu comme une voie spirituelle. Et l'implantation planétaire de cette « discipline » en corrobore la crédibilité.

Mais l'hégémonie de cette valeur du terme Yoga éclipse inévitablement des emplois que nous pourrions qualifier de philosophiques, ou même de « mystiques ». Dans la si prolifique littérature indienne de langue sanskrite, une œuvre émerge entre toutes, la **Bhagavad-Gîtâ**, au cœur de l'épopée du Mahâbhârata. Écoutons ce qu'écrit le brillant polyglotte indien Ananda K. Coomaraswamy, dans son ouvrage *Hindouisme et Bouddhisme* :

« Nous devons spécialement mentionner la Bhagavad-Gîtâ, qui est probablement l'œuvre isolée la plus importante qui ait jamais été composée dans l'Inde. Ce livre de dix-huit chapitres n'est pas, comme on l'a dit parfois, l'œuvre d'une « secte ». (...) On a dit justement, à propos de la *Bhagavad-Gîtâ*, que, de tous les textes sacrés de l'humanité, il n'en est probablement pas d'autre qui soit à la fois « aussi grand, aussi complet et aussi court ». Il faut ajouter que les personnages apparemment historiques de Krishna et d'Arjuna doivent être identifiés avec l'Agni et l'Indra mythiques. »

C'est dans cette œuvre emblématique – ce poème – que le terme *Yoga* apparaît comme un leitmotiv. Et son existence est consubstantielle à celle de l'Univers. La Bhagavad-Gîtâ n'en fait nullement le sujet d'un exposé didactique. Yoga est la toile de fond sidérale de toute conscience présente dans un corps. Krishna ne cherche pas à convertir Arjuna, car yoga est une évidence que tout être humain doit découvrir en soi. Précisons-le : La *Bhagavad-Gîtâ* n'est pas un sermon, c'est une pièce en un acte et dix-huit tableaux. Et le Chant II est lumineusement explicite – Arjuna, le valeureux archer des Pândava, est littéralement fauché par

*Je ne suis rien,
Jamais je ne serai rien,
Je ne puis vouloir être rien,
Cela dit,
Je porte en moi tous
les rêves du monde.*

Alvaro de Campos
(Fernando Pessoa)

un désespoir sans bornes devant le confondant devoir de livrer bataille à ses parents et gurus de la lignée des Kaurava – Et cette défaillance critique, c'est bien son cocher Krishna qui va s'ingénier à la réduire à néant – et Yoga est la clef de voûte.

Écoutons-le :

« Renonce à tout attachement, demeure égal aussi bien dans la réussite que dans l'échec, accomplis tes actions en demeurant en yoga – yoga désigne l'équanimité. »

(Samatvam yoga ucyate, fin du verset 48 du Chant II)

Et Krishna poursuit :

« C'est uni à sa conscience
qu'on renonce ici-bas
tant aux actions justes qu'injustes,
aussi reste uni à yoga,
yoga est **habileté dans les actes** »

(*yogah karmasu kaushalam*, fin du verset 50 du Chant II)

Que Yoga soit intrinsèquement tout à la fois un regard égal porté sur toute chose et une plénitude dans l'action est a priori un paradoxe qui est un défi à toute traduction. La double acception de yoga est l'apanage de la civilisation indienne. Il nous revient à l'esprit que notre langue française propose des termes qui peuvent avoir deux valeurs différentes tout en demeurant formellement identiques. Ainsi a joué Jean Cocteau, non sans humour poétique, avec le verbe *réfléchir* :

« Les miroirs feraient bien de réfléchir à deux fois avant de nous renvoyer notre image. »

L'origine mythique de yoga

Krishna décrit longuement à Arjuna que tout ce qui compose un être humain, tout son fonctionnement, doit être sous la tutelle – et non sous la férule ! - de **yoga** où *penser* et *agir* ne sont plus des fonctions corrosives, mais deux respirations naturelles.

Nous pouvons rêver devant cette forme de charisme psychologique, n'est-ce pas ? Car yoga n'est pas l'état qui serait le plus authentique de la psyché – Il traduit, au niveau de notre incarnation la présence immatérielle de la Réalité ultime – La métaphysique indienne le nomme *Brahman* : il est Conscience cosmique, et par sa seule présence, sans qu'il soit au grand jamais le démiurge de l'univers. Mais Arjuna, tétanisé par cette vision révélatrice, demande à Krishna quelle est en l'homme la force hostile qui paralyse la voie yoga.

La réponse de Krishna est fulgurante (même si nous savons qu'il ne se départit jamais de son rire éclairé) :

« C'est **Kâma**, le Désir,
le grand vorace, le grand malfaisant,
lui qui a fait sa demeure
des organes des sens,
de la pensée et de la conscience,
ce feu à jamais insatiable. »
« Anéantis, Arjuna, cet ennemi qui a la forme
du Désir, si difficile à traquer. »

conclut Krishna.

(*Bhagavad-Gîtâ*, Chant III)

On peut demeurer perplexe devant cette injonction catégorique... - Elle est certainement dictée par l'urgence impérative d'arracher le héros Arjuna à sa crise de conscience – Plus de mille ans plus tôt, l'hymne de la création du Rig-Veda prophétisait :

« **Kâma**, le Désir, en tout premier apparut,
le premier germe de la pensée. »

Krishna, immédiatement après avoir enjoint Arjuna de réduire au silence cette pulsion rivée à son être, Krishna lui révèle à quel point **yoga** est immémorial :

« C'est au Soleil que j'ai transmis ce **yoga**
immuable,
Le Soleil l'a transmis à Manu,
Qui à son tour l'a transmis à son fils Ikshvaku.
C'est ainsi que transmis des uns aux autres,
c'est ce yoga que nos Sages connurent.
Au bout d'un temps considérable,
Ce **yoga** s'est perdu, Arjuna.
C'est ce **yoga** immémorial qu'aujourd'hui
Je viens de te transmettre –
Tu es tout autant mon fidèle que mon ami,
Voilà le plus grand des mystères. »

(*Bhagavad-Gîtâ*, Chant IV)

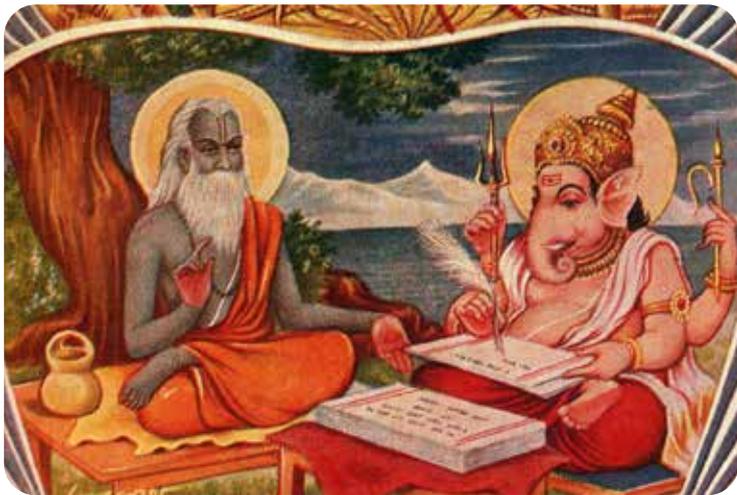


Yogî

Puisque **yoga** n'est pas un état psychologique, qu'il n'est pas non plus l'apanage d'un ego cristallisé, qui donc est celui qui est habité par yoga et qu'on nomme **yogî** ? Réitérons derechef que dans la Bhagavad-Gîtâ yoga et yogî ne s'identifient radicalement pas à ce qu'ils désignent aujourd'hui –

Mieux même, le Chant VI propose clairement deux termes éloquents, l'un pour désigner la pratique – **samyamah** – et l'autre le pratiquant – **yatih**. Le premier se comprend comme « complète maîtrise », et le second comme « celui qui s'efforce ».

La particularité du **yogî** est d'être étranger à toute démarche et à toute identité : il est simple-



ment **Être**. Comme **yogî** est sans état civil, son évocation dans la Bhagavad-Gîtâ ressemble à une palette de variations inventives. Le verset 18 du Chant IV réorchestre la proverbiale « équanimité » du verset 48 du Chant II :

*« Celui qui voit la non-action dans l'acte,
et l'acte dans la non-action,
c'est lui qui est conscient parmi les hommes,
c'est lui qui pleinement-détaché,
accomplit totalement l'action. »*

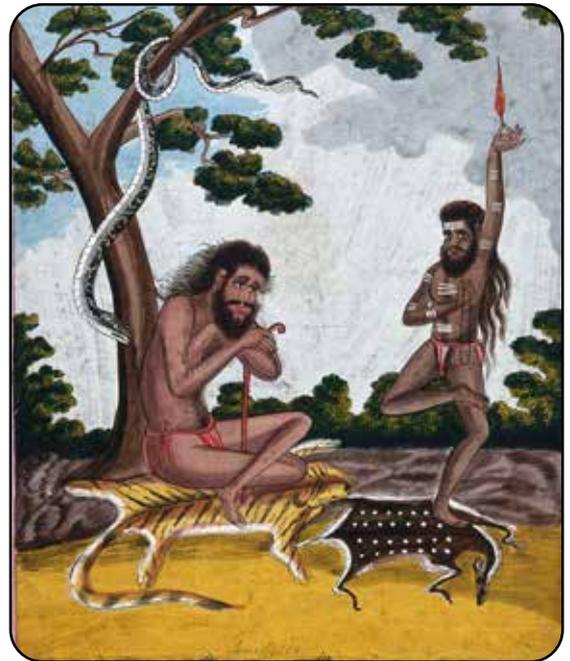
Ce « pleinement-détaché » masque le terme sanskrit **yuktah**, forme d'adjectif verbal, coreligionnaire de notre substantif **yogî**..., qui apparaît tel qu'en lui-même dans le verset 24 du Chant V :

*« Celui qui en lui
est toute sérénité, toute joie,
toute lumière,
c'est lui le yogî
qui accède à la Réalité ultime,
car il est devenu cette Réalité. »*

Le **yogî** n'appartient à aucun courant religieux, il n'est l'émule d'aucune académie philosophique, il est simplement la fusion invisible du Ciel et de la Terre. Laissons à Bhartrihari, poète du 7^{ème} siècle de notre ère le soin du point d'orgue.

Dans son recueil *La Voie du Détachement*, où, avec une obstination quasi fébrile, il cherche à se soustraire au cynisme des puissants, à la logorrhée des savants et à la tyrannie des atouts féminins, il décrit l'énigme du **yogî** :

*« Est-il un intouchable ?
Est-ce un brahmane ? Un valet de ferme ? Ou un
ascète ?
Est-ce un Maître Yogî
Dont la pensée est prompte
A discerner le Vrai ?
Et même, est-il quelqu'un ? –
Telles sont les questions qui surgissent
Dans la bouche étourdie des gens
Quand ils parlent des yogî
Qui poursuivent leur route
Sans s'offusquer de rien,
Sans s'émouvoir de rien. »*



L'AUTEUR

Alain Porte est écrivain et traducteur. A découvrir parmi ses ouvrages :

- *La Bhagavad Gîtâ*, éditions Arléa
- *Le Pañcantastra ou les cinq livres de la sagesse*, éditions Philippe Picquier
- *L'illumination de la Reine Tchoudâlâ*, éditions Dervy
- *La Voie du Détachement de Bhartrihari*, éditions Almora/Les deux océans

Yoga seniors : le yoga à tout âge

Stéphane Anselmino

Pourquoi la pratique du yoga devrait-elle se limiter à des personnes physiquement souples, plutôt jeunes et en bonne santé respiratoire et émotionnelle ? C'est pourtant souvent l'image qui est véhiculée à travers les différents médias et réseaux sociaux. Le yoga est une discipline multimillénaire qui a été pensée comme un outillage censé nous aider à gérer nos états émotionnels (peurs, anxiété, angoisses), selon les enseignements des *Yoga Sutra* de Patanjali (200 av JC) qui constituent la bible de cette pratique, une sorte de mode opératoire à respecter dans cet objectif. Dans cette optique, il n'y a effectivement pas d'âge pour pratiquer le yoga.

Autre constat qui peut être fait : la pratique du yoga touche depuis quelques années toutes les couches sociales et générationnelles de notre société occidentale, incluant nos aînés. Avec cette notion d'aînés ou de seniors, le spectre des pratiquants s'avère particulièrement large, s'étalant de 62 à 90 ans et plus...

Il y a donc bien un yoga à proposer à chacun, la possibilité d'une pratique adaptée. Voici ci-après un éclairage sous la forme d'un retour d'expérience à partir de l'enseignement que j'ai dispensé à ce public particulier de plus en plus attiré par la pratique.

Pourquoi et comment rencontre-t-on la pratique de yoga en qualité de senior ?

Certaines personnes ont pu pratiquer le yoga durant leur jeunesse, puis un arrêt dans la pratique a conduit à penser que ce n'était désormais plus envisageable à leur âge ; d'autres n'en ayant jamais fait « plus jeune » estiment qu'à leur âge, ce n'est pas possible car réservé à des personnes dotées de certaines capacités... Toutes ces limites apparentes ne sont que des représentations mentales, des croyances limitantes : tout le monde et à tout âge peut pratiquer le yoga.

Voici les conditions observées pour se (re)mettre à pratiquer

- **L'élan intérieur** sera la première étape pour le pratiquant senior, l'envie de faire : demeurer disponible à ce qui se présente, accepter de se laisser porter par la rencontre, par la découverte d'une pratique, d'un enseignement, sans en attendre nécessairement quoi que ce soit comme résultat... Simplement pratiquer dans un esprit d'ouverture. Ceci constitue déjà un vrai premier travail sur soi.

- **S'ôter toute représentation et toute croyance** selon lesquelles nous ne sommes plus dans la cible, que c'est trop tard, que cette pratique est réservée à une « élite » prédisposée physiquement aux étirements, à la souplesse. Nous savons bien qu'il ne s'agit pas d'être souple pour faire du yoga, mais que c'est précisément par la pratique et par sa récurrence que l'assouplissement s'installera, peu à peu, selon les possibilités de chacun.

- **La rencontre avec l'enseignant** est aussi un élément essentiel, avec les qualités humaines qu'il mettra à disposition : empathie, patience et pédagogie, fondamentales pour favoriser une mise en confiance du pratiquant. Une approche rassurante et bienveillante facilite l'acceptation que chacun fait selon ses possibilités du moment, sans rechercher une comparaison avec quiconque ou la reproduction d'une forme posturale (*asana*) qui devrait être parfaitement aboutie, avec une idée de justesse. Est juste ce qui nous convient dans le moment, ce qui est possible maintenant, avec sim-



plement cette idée de tendre vers, en respectant ses propres limites car c'est précisément en ne les brusquant pas que nous pourrions peu à peu les faire reculer, avec de la patience, de la douceur. L'approche pédagogique de l'enseignant-passeur se plie au service d'une compréhension et d'une intégration de ce processus yogique, pour guider la personne au sein de la technique proposée, qu'elle soit posturale ou respiratoire.

Passer par le corps : un retour à Soi sur le plan physique

Notre corps représente ce qui nous caractérise sur le plan matériel (*annamaya kosha*), le réceptacle « palpable » dans la matière de ce qui se passe à l'intérieur de nous sur un plan plus subtil (énergétique). C'est sur ce corps matériel que l'on se focalisera en premier lieu.

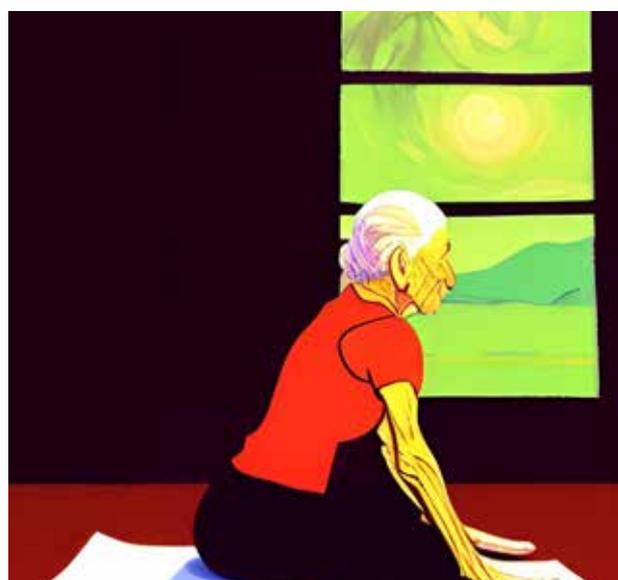
Nous commençons par laisser s'exprimer le ressenti intérieur de cette enveloppe corporelle sur des aspects tels que l'ancrage, la stabilité, la notion de verticalité (tous les êtres vivants se tournent vers la source de vie, se redressent ; ceci est associé à la notion d'énergie vitale), la recherche de l'équilibre.

Ce positionnement de base est essentiel pour permettre au corps de se relâcher (enfin), n'étant plus soumis à une quelconque contrainte ou tension en lien avec la gravité. On peut ainsi l'appréhender depuis cette présence intérieure, une attitude neutre sans jugement, sans commentaire, sans verbiage intérieur, seulement cette posture de témoin dans laquelle seule compte l'expérience de la présence du Soi en soi.

Ce premier exercice n'est pas toujours le plus facile au début. Toutefois, il sert à faire comprendre depuis son centre le plus intime ce qui se joue à l'intérieur, comme par exemple la rémanence des pensées parasites, la présence de blocages, de limites que nous nous imposons, issues de filtres intérieurs (peurs, craintes) provenant d'expériences passées qui nous éloignent dans le moment présent de ce que nous sommes au plus profond de nous.

L'énergie se place toujours là où se place la pensée. On parvient alors à se réapproprier un peu plus ce temple intérieur, là où nous nous en sentions peut-être éloignés, notre corps nous apparaissant comme étranger lorsque nous subissons une faiblesse sur le plan physique. Certains envisagent cela comme une fatalité de la vie, comme la faute à pas de chance ; pourtant, le plus souvent, l'origine de nos tracas est énergétique, émotionnelle, et elle se traduit au final sur le plan du corps matériel, réceptacle de nos états intérieurs. La santé holistique se lit sur la tenue de ce corps.

Prendre conscience que cette enveloppe charnelle est trop souvent laissée à l'abandon, que cette énergie innée et naturelle abritée en chacun lorsque nous sommes dans la fleur de l'âge doit être cultivée et entretenue de façon régulière dès lors que nous nous mettons à vieillir, est fondamental. En effet, lorsque cette ressource (énergie vitale) alimentant nos forces physiques, énergétiques et mentales n'est plus intégrée avec la même intensité, le corps a tendance à devenir plus raide sur le plan musculaire, à se rouiller un peu plus sur le plan articulaire. Les os subissent aussi le sort naturel de l'âge sous la forme d'arthrose qui peut venir s'installer. N'acceptant pas toujours cette situation, nous luttons intérieurement, mobilisant cette énergie à d'autres fins que celles de bien fonctionner.



Naturellement, si rien n'est entrepris par nous-même pour se reprendre en main, nous imaginons bien quelle issue se profilera : celle de subir le poids des années dans tous ses aspects physiques, respiratoires et émotionnels (inter-reliés).

Ceci n'est pas le point de vue du yoga. Décider de se mettre en action, en mouvement, se (re)prendre en main, devenir acteur, plutôt que de ne rien faire, de ne rien tenter, telle est bien l'attitude du *guerrier pacifique*.

Une mise en mouvement sur le plan physique : des pieds jusqu'à la tête !

Une fois ce corps ressenti, sur ses appuis, en équilibre, il va s'agir de le renforcer avec bienveillance, toujours selon le principe « à chacun selon ses possibilités », « dans son maximum autorisé » selon l'expression consacrée : user de mouvements doux et justes sur le plan postural pour

ne pas se blesser, en respectant sa structure anatomique. Les mouvements proposés pourront toutefois être toniques dans l'optique de renforcer le travail de nos appuis : celui des pieds, des orteils, par un travail sur la voûte plantaire qui sert à renforcer tout l'édifice. Si le bas n'est pas stable, alors comment le haut du corps peut-il être redressé sur son axe sans compensation ?

Suivra ensuite un travail sur la tonicité des jambes, chose qui fait souvent défaut chez nos aînés, comme l'étirement des ischio-jambiers, celui des adducteurs, des quadriceps, à partir de postures debout, car le constat est qu'il est beaucoup plus exigeant pour des personnes « rouillées » de maintenir une assise prolongée pour pratiquer les postures (*asana*) ou les tech-

À l'issue de quoi le pratiquant devra être en mesure d'observer :

- Quelles sensations sont ressenties sur le plan physiologique ? Puis respiratoire ?
- A-t-il continué à respirer librement et consciemment tout au long de la technique proposée ou bien le souffle s'est-il suspendu inconsciemment (en forme d'apnée respiratoire non décidée) ?
- Comment réagit le corps face à ces sollicitations physiques posturales : se détend-il encore plus ? Se fige-t-il ? Se crispe-t-il ?
- Après avoir terminé toute activité et s'être relâché soudainement (*shavasana*), quelle est la réaction observée sur les plans physique, énergétique, émotionnel ? Cela favorise-t-il un relâchement profond ou bien, au contraire, reste-t-il des tensions internes ?

niques d'allongement du souffle (*pranayama*).

Certaines postures seront revisitées à l'aide de supports par exemple, dans une logique de progression comme la demi-pince debout (*ardha uttanāsana*), la posture de l'étirement intense dite de la chaise (*utkatasana*), la posture de tête entre les mains (*prasaritta padottanāsana*). L'idée ici étant de toujours rester dans l'esprit du yoga sans le dénaturer, en l'adaptant toutefois aux personnes.

Beaucoup de choses sont donc à observer depuis cette dimension intérieure. Pour certains, ceci sera une révélation, celle d'une (re)découverte de ce que l'on croyait déjà bien connaître, ce corps et ces nouvelles perceptions et ressentis

dont on s'était éloigné.

Ce travail de tonicité du bas du corps est essentiel pour nos aînés, car synonyme de mobilité, donc d'autonomie, de meilleure confiance en soi et de réduction des risques de chutes. C'est aussi conserver un lien social là où d'autres, moins en confiance avec leur mobilité, auront tendance à rester chez eux, à s'isoler, craignant de chuter (peur renforcée par celle de leur entourage qui veut les préserver pour leur bien...), glissant ainsi peu à peu vers une forme de dépendance.

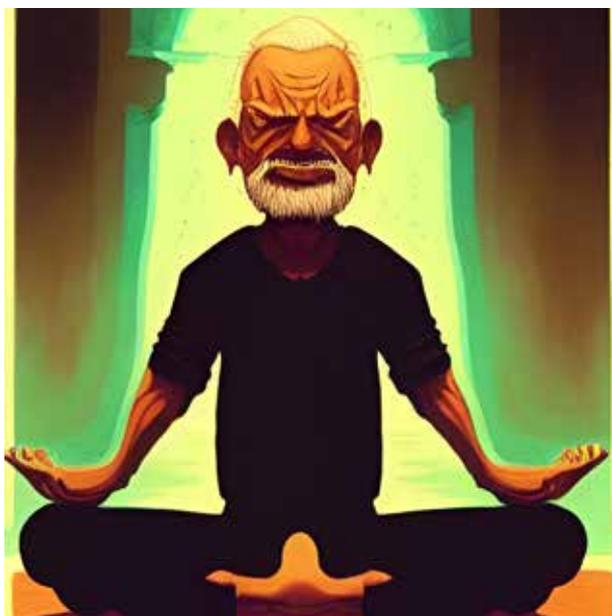
Le yoga cultive l'autonomie, cela reste vrai à tout âge. Le travail pourra se poursuivre toujours selon cette même logique sur les autres parties du corps au gré des séances, en fonction du ressenti de l'enseignant vis-à-vis des personnes en présence et de leurs besoins.

La pratique du souffle : comment respirez-vous ?

Le travail sur le souffle se place au même niveau que celui de la posture, l'un n'allant pas sans l'autre (il est fondamental de les associer). La prise de conscience du souffle, paupières closes lorsque cela est possible, sera privilégiée :

- Le point d'origine du départ du souffle est-il perceptible ? A-t-on conscience de l'endroit où se place le mouvement respiratoire : depuis la zone du ventre, du cœur, de la gorge ?
- La bouche est-elle ouverte ou fermée ? Le maintien des lèvres en contact contribue à favoriser une circulation ample de l'onde de l'énergie vitale.

Le constat est cinglant : bon nombre de per-



sonnes ne savent pas respirer de façon optimale, en mobilisant au mieux leurs capacités respiratoires (VO2 max), et maintiennent une respiration dite de survie.

À l'issue de ces exercices, les remarques fusent : pour certains, l'inspiration sera constatée plus courte que l'expiration ; pour d'autres, ce sera le contraire... C'est là aussi parfois une première découverte : percevoir que cette énergie vitale échappe à notre vigilance dans ce mouvement pourtant naturel qui nous berce 21 600 fois par jour*, depuis notre premier souffle jusqu'au dernier.

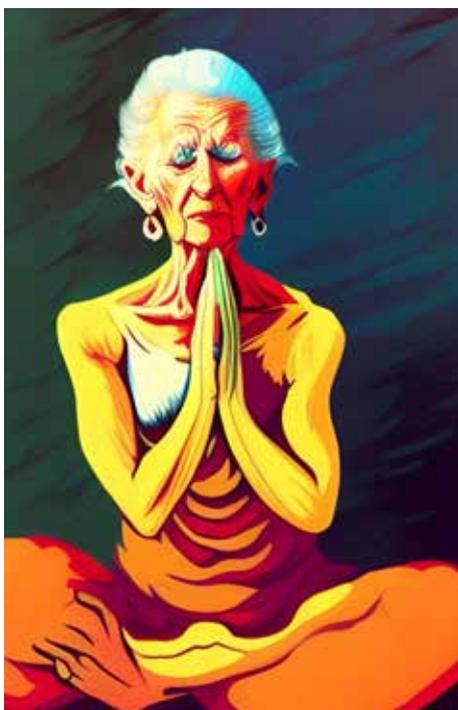
La poursuite du travail portera sur l'allongement du souffle, ce que l'on nomme *pranayama* (*PRANA* : énergie vitale - *AYAMA* : étirer, allonger). C'est la recherche d'une respiration ample, lente et allongée, qui favorisera peu à peu des pauses respiratoires bienvenues et bénéfiques.

Terminer la séance

Il sera possible en fin de séance, en guise d'intériorisation, de proposer la position allongée (*shavasana*) lorsque cela sera possible, ou adaptée avec les jambes relevées sur une chaise, ou, en cas d'impossibilité d'aller au sol, en position assise sur une chaise, dos redressé.

- Quel est alors le constat depuis l'intérieur ? Quel ressenti ?
- S'est-il passé « quelque chose » de nouveau jusqu'ici non perçu ?

Ce « quelque chose » de l'ordre de la perception, du ressenti sur le plan subtil, tous les sens en éveil, reste à déterminer par chacun. Il sera pour certains plutôt d'ordre physiologique (sensation de



déblocage articulaire, musculaire) ; respiratoire/circulatoire (constat d'une forme d'ivresse amenée par le souffle : bâillements, sensation de détente profonde que certains qualifient parfois de « fatigue », tellement peu habitués à ressentir cet état de lâcher prise qui s'invite soudainement) ; ou encore d'ordre mental (sensation que quelque chose a lâché, sensation d'une (re)connexion avec son Soi intime, avec une saveur toute singulière).

- S'en était-on éloigné ? Depuis quand ?

Les retours des pratiquants

Quelle joie de constater que certains « élèves », après quelques semaines de pratique, témoignent de leur satisfaction, celle d'avoir repris le gouvernail en main, de retrouver une nouvelle maîtrise de leur corps, (re)devenu un allié et non plus une contrainte de plus à porter.

Un équilibre qui gagne en stabilité et des jambes en tonicité, un moral qui s'améliore, les petits tracas de la vie qui revêtent soudainement moins d'importance... Nous en venons à relativiser les petites choses qui nous paraissaient jusqu'ici tellement essentielles. L'entourage proche en vient à remarquer des changements, sans toujours trouver de prime abord ce qui a pu changer : une nouvelle allure, une nouvelle tenue qui n'a rien à voir avec le changement de la coupe de cheveux et l'aspect extérieur ! Le cercle vertueux opère alors, il s'installe une confiance en soi retrouvée, comme le fruit de la pratique, conquise grâce à ses propres efforts...

Le yoga : magique ?

Le yoga est un outil expérimenté de longue date ; lorsqu'il est pleinement mis au service de l'être, il s'avère très puissant. Il est bénéfique pour les seniors, favorisant et entretenant l'autonomie, stimulant et renforçant le corps physique, entraînant une diminution des tensions nerveuses, émotionnelles et, de fait, respiratoires. Tout est relié, telle est bien la quintessence du mot yoga.

L'AUTEUR

Stéphane Anselmino

Pratiquant le Yoga depuis 2002, Stéphane Anselmino a suivi un cursus de formation à l'enseignement de cette discipline pendant 4 ans (diplômé de la F.F.E.Y en 2012- Centre Abhi Yoga-Aix en Provence. Depuis 2012, il enseigne dans la région de Marseille auprès d'adultes en milieu professionnel et associatif.



Aspects lunaires et solaires dans la tradition indo-tibétaine

La polarité Lune-Soleil dans la transmission du yoga et du bouddhisme tibétain

Khristophe Lanier

Dans la tradition indienne, Vishnu incarne le principe solaire et Shiva le principe lunaire. On retrouve ces deux pôles dans le bouddhisme avec les figures emblématiques du Bouddha Shakyamuni et de Padmasambhava. Les différents courants spirituels sont plus ou moins marqués par le Soleil et la Lune, cette polarité imprègne l'expérience humaine et se retrouve naturellement dans toute transmission.



Principes solaires et lunaires

D'après la science moderne, le Soleil et la Lune sont à l'origine de la vie sur Terre. Sans le Soleil, il n'y aurait évidemment pas eu la Terre pour graviter autour de celui-ci. Et notre planète n'aurait ni la chaleur ni la lumière nécessaire à la vie. Mais sans la Lune, cette vie n'y serait peut-être pas apparue, car notre satellite a permis de stabiliser l'orbite de la Terre et ainsi d'établir des cycles saisonniers réguliers, condition indispensable au développement de la vie organique. Par ailleurs, l'attraction exercée par la Lune sur les océans a contribué à faire émerger cette vie organique du milieu aquatique, puis à rythmer le développement du végétal, de l'animal et de l'humain. L'espèce humaine s'est constituée dans la polarité féminin/masculin. Par analogie, le féminin a été associé à la Lune et le masculin au Soleil, mais nous verrons plus loin que ces associations restent relatives.

Depuis les origines de l'humanité, les deux luminaires dans le ciel, Soleil et Lune, ont constitué deux repères fondamentaux pour mesurer le temps et ont été à la base de tous les calendriers. Bien sûr certaines civilisations, certaines religions, ont davantage mis l'accent sur le Soleil ou sur la Lune, mais dans tous les cas, les deux luminaires sont présents en tant que représentants du jour et de la nuit. En généralisant, on peut dire que la pensée occidentale est davantage marquée par la vision solaire alors que la pensée orientale est plus empreinte de la présence lunaire. Mais bien évidemment, on trouve également des composantes lunaires en Occident et solaires en Orient.

En Inde comme ailleurs, les deux luminaires sont associés au jour et à la nuit, à la lumière et à l'obscurité. Mais à cette polarité fondamentale s'ajoutent d'autres complémentarités plus relatives comme masculin / féminin, actif / réceptif, chaud / froid, sec / humide, continuité / discontinuité, extérior-

ité / intériorité, exotérique / ésotérique, etc. Dans cette perspective, Soleil et Lune incarnent deux pôles complémentaires dans différentes traditions comme l'astrologie et le hatha yoga.

La polarité Soleil / Lune dans le sous-continent Indien

En Inde en général, le principe solaire est incarné par Vishnu et le principe lunaire par Shiva. Le Soleil dans sa position centrale constitue un repère immuable et même s'il est soumis à quelques fluctuations saisonnières, il brille tout au long de l'année. Il rayonne dans toutes les directions, on peut ainsi facilement l'associer à la continuité et à l'extériorité. Vishnu représente la conservation, la préservation de l'ordre moral et social, et aussi, la continuité de la présence du *dharma* qu'il maintient ici-bas à travers ses différentes incarnations ou *avatars*. Vishnu est souvent représenté avec son disque solaire, symbole de la lumière, du jour, de la vie. Comme le Soleil qui éclaire et rayonne en permanence en assurant la continuité de la vie, Vishnu préserve, maintient l'ordre naturel et l'ordre social à travers les cadres, les castes, les règles, les normes, les institutions et tout ce qui doit perdurer au grand jour.



La Lune, à travers son cycle de croissance et de décroissance, d'apparition et de disparition, illustre la discontinuité, mais aussi l'intériorité, dans la mesure où elle est associée à la nuit et à l'intimité, à la féminité, à la vie intra-utérine, etc. Shiva représente la disparition, la destruction, la régénération. Il est souvent représenté avec un croissant de Lune dans son chignon, symbole de la nuit, de l'obscurité, de la mort. Il représente la capacité à transformer et aussi à transgresser les règles établies, à s'affranchir des conventions et cadres en usage. Il

est en lien avec ce qui est secret, caché, ésotérique, il est le feu qui détruit, qui transforme, alors que Vishnu est le feu qui éclaire, qui réchauffe. Vishnu

est à l'honneur dans les cérémonies de mariage, institution clé pour la pérennité de la vie humaine et de son cadre éthique.

Shiva est présent dans les cérémonies funéraires, il assure le passage ultime dans les lieux de crémation. Il clôt le cycle de la vie humaine en ouvrant vers l'au-delà. On retrouve cette opposition caricaturée dans les clichés de certains films de Bollywood où le héros qui représente le bien apparaît sous un aspect vishnouïte alors que les méchants qui incarnent le mal apparaissent sous un aspect shivaïte. Les différents courants spirituels indiens ont en général une dominante vishnouïte ou shivaïte. Les dévots de Vishnu se réfèrent surtout aux *Veda* et aux grandes épopées comme le *Mahabharata* et le *Ramayana*, tandis que les adeptes de Shiva penchent davantage pour les *tantras* et les *agama*. Les premiers optent en général pour les yogas classiques comme le *bhakti yoga*, le *karma yoga* et le *jnana yoga*, tandis que les seconds privilégient le *hatha yoga* traditionnel et d'autres yogas tantriques.

Si ces courants présentent une certaine opposition dans la forme, cela n'engendre pas d'exclusion, car comme le jour et la nuit alternent naturellement, les principes de conservation et de transformation cohabitent en général sans trop de difficultés dans la métaphysique indienne qui est davantage inclusive qu'exclusive. Certains grands sages ont bien montré qu'il n'y avait pas à entretenir de clivage entre les traditions de Vishnu et de Shiva, par exemple Shankaracharya, qui institua le *Maha Char Dham*, grand pèlerinage de quatre cités saintes aux quatre points cardinaux de l'Inde : Kedarnath au Nord (un des principaux temples à Shiva), Puri à l'Est (demeure de Jagannath, une des formes de Vishnu ou de son avatar Krishna), Rameswaram au Sud (site où Rama aurait rendu hommage à Shiva selon le *Ramayana*) et Dwarka à l'Ouest (site où Krishna fonda sa capitale). Nous pouvons citer également Abhinavagupta, qui disait qu'il rendait hommage à Vishnu à l'extérieur, à Shiva à l'intérieur, et à la déesse de façon secrète.

Hari-Hara : les deux faces d'une même divinité

On rencontre parfois une divinité présentant à la fois les attributs de Vishnu et de Shiva. Cette figure assez peu connue est en général nommée *Hari-Hara*, deux appellations désignant Vishnu et Shiva que l'on retrouve dans la double orthographe de la ville sainte de Haridwar (la porte de Vishnu), dénommé également Hardwar (la porte de Shiva), un des quatre hauts lieux spirituels qui accueillent la *Kumbha Mela*.

Hari est un nom de Vishnu qui signifie « brillant », « lumineux », « jaune » et qui désigne également le soma, l'élixir des Dieux ; *Hara* qui signifie « le destructeur » est un autre nom de Shiva. La combinaison des deux dieux en un seul personnage marque une volonté d'unification entre les deux principaux aspects du divin de la tradition Indienne. Hari-Hara est parfois nommé Shankara-Narayana¹. Ce nom désigne aussi la petite localité du Karnataka où se trouve le principal temple dédié à cette divinité bipolaire. Ce temple est considéré comme une des sept merveilles créées par *Parashurama*, Rama à la hache, le sixième avatar de Vishnu.



Chaque année en janvier, un festival a lieu dans ce site durant une semaine pour honorer Hari-Hara à travers des rituels et des célébrations. On peut voir dans la figure emblématique de Hari-Hara une volonté de dépasser les clivages partiels mais il y a également un aspect historique important à prendre en compte. En effet, la divinité Hari-Hara s'est affirmée dans le Cambodge pré-Angkorien du VIIe siècle, époque à laquelle une partie du pays honorait Vishnu et l'autre partie Shiva. La figure de Hari-Hara a contribué à la réunification du pays et elle est devenue ainsi la divinité principale de la région avant de se diffuser en Inde et en Asie du Sud-Est.

Par ailleurs, on retrouve Hari-Hara dans le temple de Matsyendranatha à Kathmandu où le grand yogi est assimilé à Avalokiteshvara, le bodhisattva de la compassion. Parmi les 108 représentations d'Avalokiteshvara qui ornent le temple, Hari-Hara constitue la quatre-vingt-quatrième².

1- Shankara est un autre nom de Shiva, tandis que Narayana est un autre nom de Vishnu. A noter que l'ordre des divinités est inversé par rapport à Hari-Hara.

2- Cf. « Le mala de rudraksha : la symbolique du nombre 108 », InfosYoga n°102, mai/juin 2015, « La symbolique du nombre 108 », Infos Yoga n°108, été 2016, et « La symbolique du 84 dans la tradition indienne » Infos Yoga n°131, mars/avril 2021. Ces trois articles sont également disponibles sur le site de Yoga Horizon : <https://www.yoga-horizon.fr/category/yoga-et-connaissance/>

Les principes de Vishnu et Shiva dans le bouddhisme Tibétain

Nous avons déjà abordé la relation entre le yoga et le bouddhisme³. Un autre aspect intéressant à noter est la continuité que constitue la voie du Bouddha par rapport à la tradition articulée dans la polarité Vishnu/Shiva. On sait que le Bouddha s'est positionné comme un réformateur dans la tradition Indienne dans la mesure où il ne reconnaissait pas le système des castes et où il a enseigné l'*anatman* (le non-soi) face au concept d'*atman* (le Soi) que certains avaient eu tendance à rigidifier. Le bienheureux se plaçait ainsi, sinon en opposition, au moins en décalage par rapport à la doctrine orthodoxe. Si son enseignement a été réfuté par de nombreux brahmanes durant plusieurs siècles, le Bouddha a fini par être reconnu comme le neuvième avatar de Vishnu.

Certains pensent que Shankaracharya a été très influencé par le bouddhisme dans sa présentation de l'*advaita vedanta*, qui est parfois qualifiée de « bouddhisme déguisé ». L'enseignement de base du Bouddha Shakyamuni qui est exposé dans les *sutras* du Theravada met l'accent sur la tension à travers la méditation silencieuse. Mais parallèlement, il présente un cadre éthique à travers de nombreuses règles monastiques et laïques qui lui donnent un net caractère vishnouïte. Si le Bouddha ne reconnaissait pas l'ordre social des castes avec la prééminence des brahmanes, il n'en a pas moins proposé une organisation collective qu'il convenait de respecter pour préserver le *dharma*. Cet aspect a sans doute beaucoup contribué à sa reconnaissance comme manifestation de Vishnu.

Cependant, le Bouddha Shakyamuni a ensuite fait tourner une deuxième fois la roue du *dharma* en enseignant en particulier la *prajnaparamita* (la perfection de la grande sagesse) où il expose la vacuité de tous les phénomènes afin que les auditeurs ne se fixent pas sur les premiers aspects de son enseignement. Il est dit qu'au moment même où Shakyamuni exposait la *maha prajnaparamita* au pic des vautours à Rajagriha, il apparaissait dans le sud de l'Inde sous l'aspect de la déité Kalachakra, pour enseigner le *tantra* du même nom. Ainsi, le Bouddha, après s'être manifesté au grand jour, de façon solaire, « vishnouïte », est apparu par la suite de façon davantage lunaire, ou « shivaïte ». Mais c'est dans la figure de Padmasambhava, souvent présenté comme une seconde manifestation du Bouddha que ce caractère s'est pleinement exprimé.

Padmasambhava : le précieux guru

La légende indique que Padmasambhava serait né d'un lotus sur le lac Tso Pema au pays d'Oddiyana, que l'on situe en général dans la vallée de

Swat au Nord-Est de l'actuel Pakistan. Après avoir quitté son pays, il accomplit de nombreux prodiges en se dirigeant vers le Tibet pour y installer le *dharma* du Bouddha, dans sa forme tantrique : le *vajrayana*. Il dut affronter le clergé des *bön-po* et l'hostilité des divinités tutélaires locales qui s'opposaient à sa présence. Il réussit à subjuguier ces déités courroucées pour en faire des protecteurs du *dharma*. Sa popularité est immense au pays des neiges où les tibétains le nomment Guru Rinpotché, le précieux maître, protecteur du Tibet. Il est considéré à la fois comme une émanation du Bouddha Shakyamuni et une manifestation de Tchenrezi, le *bodhisattva* de la compassion.

En observant l'aspect et l'histoire de Padmasambhava, il apparaît à l'évidence comme une figure shivaïte. Il est représenté en général avec un *trishula*, trident rituel, principal attribut de Shiva. Il fréquente les charniers et les lieux de crémation où il reçoit les enseignements ésotériques des *dakinis*. Dans une de ses manifestations courroucées, Guru Drago, il apparaît avec un scorpion dans la main gauche, autre attribut secret de Shiva. Dorje Drolö, une autre manifestation courroucée de Padmasambhava, chevauche une tigresse gravis. Encore une fois l'analogie avec Shiva est évidente car l'archétype des *yogis* est en général représenté assis sur une peau de tigre, symbole de puissance. Le lac est un autre aspect commun entre Padmasambhava et Shiva.



Le premier naît dans un lotus sur le lac Tso Pema, puis transforme le bûcher sur lequel il était condamné en un lac à Rewalsar. De son côté Shiva est associé au lac Manasarovar situé au pied du mont Kailash dans le Tibet occidental. Padmasambhava transmet à Vairocana, un de ses principaux disciples, le *yantra yoga* qui met l'accent sur l'union du Soleil et de la Lune de façon similaire au *hatha yoga* traditionnel⁴. Il introduit au Tibet différents *tantras* qui constituent l'ossature du *vajrayana*. Il cache sur les hauts plateaux de nombreux termas, trésors spirituels destinés à être redécouverts au fil des siècles lorsque l'époque et les circonstances seront adaptées à leur diffusion.

Mais tout comme on ne peut pas limiter Shakyamuni à son aspect solaire, vishnouïte, on ne peut pas cantonner Padmasambhava à son aspect lunaire, shivaïte. En effet, il a également œuvré au grand jour en fondant au Tibet le monastère de

3- Cf. « Yoga et bouddhisme, les retrouvailles en Occident », Infos Yoga n° 97, mai-juin 2014 et « Le temple de Matsyendranatha à Katmandou, une belle coexistence entre Shiva et Bouddha », InfosYoga n° 114, novembre/décembre 2017.

Samyé et l'ordre monastique Nyingmapa, l'école des anciens. Dans une de ses huit manifestations principales, il apparaît sous la forme d'un moine : Shakya Sengue, le lion des Shakya.

Vêtus de blanc, vêtus de rouge

Après l'époque de Padmasambhava a suivi au Tibet une période de trouble puis une seconde introduction du bouddhisme, avec en particulier les figures de Atisha, qui fut à l'origine de l'école monastique Kadampa et Marpa Lotsawa, initiateur de l'école Kagyupa. Marpa eu comme principal disciple le grand yogi et poète Milarepa, une des figures majeures du bouddhisme tibétain qui exprimait sa réalisation à travers des chants spontanés qui devinrent célèbres sur le toit du monde. Les exploits de ce yogi vêtu de coton blanc sont consignés dans les cent mille chants de Milarepa. Si le mont Kailash est la demeure de Shiva pour les indiens, il est la demeure de Milarepa pour les tibétains.

Les deux personnages sont souvent assimilés par les pèlerins qui circumambulent autour de la montagne sacrée, qu'ils viennent des hauts plateaux tibétains ou des plaines du Gange. A la suite de Milarepa, de nombreux *repa*, « yogis vêtus de coton blanc », se disséminèrent dans les Himalayas et au pays des neiges. Milarepa eut deux disciples principaux, le premier se nommait Rechungpa, d'après la tradition, « il était comme la Lune ». Le second se nommait Gampopa, « il était comme le Soleil », il institua la tradition monastique Kagyupa. Les premiers étaient vêtus de blanc, les seconds de rouge, la polarité Lune/Soleil est évidente et renvoie aux deux *nadi* latérales *ida* et *pingala*, que les tibétains nomment *kyangma* et *roma*.

Si la polarité Lune/Soleil est évoquée par les robes rouges et blanches des pratiquants, elle l'est aussi par les deux modes de transmission des enseignements : *kama* et *terma*. *Kama* désigne la transmission orale, de bouche à oreille, dans une lignée ininterrompue de maître à disciple, tandis que *terma* désigne la transmission par les trésors spirituels cachés, découverts par la suite par des *tertön*. La première transmission est comme un fil ininterrompu dont la continuité évoque le Soleil, la deuxième est davantage cyclique, sa discontinuité évoque la Lune. La transmission orale, *kama*, évoque le fil des *sutras*, tandis que la transmission *terma* des trésors cachés, rappelle la trame du *tantra*.

On a souvent tendance à considérer une lignée de transmission d'une façon simple comme une chaîne, chaque maillon représentant un maître, on peut cependant l'illustrer de manière plus complexe par analogie avec les trois *nadi*. La lignée possède une composante lunaire et une solaire, comme *ida* et *pingala nadi*, mais sa quintessence demeure dans l'axe central de *sushumna nadi* que les tibétains nomment *uma*. Si la pérennité de la lignée est assurée par la continuité de la transmission de maître à disciple (aspect solaire), cette lignée peut être revivifiée périodiquement par des manifestations soudaines et inattendues qui échappent à la vision linéaire du temps (aspect lunaire).

Ardhanarisvara, le Shiva androgyne

Il existe dans la tradition Shivaïte une divinité hybride qui présente d'un côté l'apparence de Shiva et de l'autre celle de Shakti. Cette figure nous rappelle que la dualité masculin / féminin qui s'actualise dans notre corps physique au niveau grossier ne concerne pas les autres plans de notre manifestation. Que l'on se reconnaisse à l'extérieur comme femme, homme ou autre, nous possédons tous à l'intérieur des qualités féminines et masculines, réceptives et actives, lunaires et solaires.



Celles-ci sont véhiculées dans les canaux latéraux *ida* et *pingala* qui entretiennent le jeu du monde que l'on nomme *Maya*. Les pratiques du *hatha yoga* traditionnel visent à dépasser les identifications à ce jeu d'alternance et à unifier les énergies du Soleil et de la Lune dans notre axe central, *madya marga*. Dans le yoga tantrique, Shiva incarne le principe masculin, et Shakti le principe féminin. Mais Shiva est associé à la Lune et Shakti au Soleil. Cette inversion dans la polarité est pleine de sens, mais nous ne pouvons pas le développer ici. Cela devrait nous inciter à ne pas nous fixer sur nos différentes identifications : *neti neti*.

Quelle que soit la dominante du courant spirituel auquel nous sommes rattachés, il est important de reconnaître en soi les flux de la Lune et du Soleil pour mieux les harmoniser et les intégrer dans la transmission qui alterne réception et émission.



Paroles de yogis et yoginis

Nos aînés - Yoga sur chaise

Témoignages recueillis par Bernadette Menut

Je pratique le yoga depuis de très nombreuses années. Je me suis particulièrement intéressée par le biais de ma profession d'infirmière à la possibilité d'adapter le yoga à l'EHPAD. Au cours de ma formation de professeur de yoga, de *yoga nidra* et de yoga sur chaise j'ai suivi différents stages et enseignements sur le yoga du son, le chant, le corps et la santé. Chaque semaine ou quinzaine, en EHPAD, foyer d'accueil et foyer logement, je propose une séance de yoga sur chaise pour mettre en harmonie le corps, la respiration, la concentration, grâce à des exercices physiques, des sons, des auto-massages adaptés à nos aînés.

Pourquoi vouloir transmettre le yoga sur chaise à nos aînés ? Ce désir m'a toujours habitée, toujours accompagnée. Mais je laisse la parole à nos aînés *yogis* et *yoginis*.



J'écoute, je suis attentive, je suis attentif

Je n'ai jamais fait cela de ma vie mais je reviendrai

Pour mieux me concentrer je montre les parties de mon corps que le professeur énumère
Mais je veux aller plus loin
Faire plus de souffles

Pouvez-vous préciser quand on s'arrête dans les respirations ?
Et l'inspire
Et l'expire

J'aime émettre des sons
Avoir les mains sur les yeux
Travailler sur les yeux
Masser mon visage, mes poignets, mes doigts, mes mains

Je souhaite travailler plus les jambes et la tête

Les petites nouvelles sont étonnées de l'effort accompli. Elles ne pensent plus

Ça nous occupe un moment
C'est gratuit

À la fin de la séance beaucoup ressentent de la chaleur
Bien des bâillements

Est-ce que je peux respirer en conscience dans mon lit ?

On est cuites...On va bien dormir

Ils veulent un résumé de l'histoire du yoga
L'histoire de Ganesh est bien appréciée

Je n'ai jamais eu ces ressentis dans mon ventre depuis que j'ai commencé le yoga, le travail des mudra est formidable

Je vous fais une démonstration de ce que je désire alors qu'habituellement je reste dans mon coin

Mes enfants sont ravis de me voir si bien respirer surtout après ma grosse opération du cœur

Je suis moins énervée quand je rentre à la maison
Tout le monde s'exprime spontanément
Je vous ferai de la pub

Et laissons le mot de la fin à Jeanne :

« Vivre c'est accepter sa différence ».

Sur la transmission et les concepts musicaux dans le cadre de la musique classique de l'Inde

Arnaud Didierjean

La musique classique de l'Inde du Nord se subdivise en deux grandes familles: *Khyal* et *Dhrupad*. Le *Dhrupad* est l'expression la plus ancienne de la musique classique d'Inde du Nord qui soit encore vivante aujourd'hui. La musique classique de l'Inde se transmet uniquement oralement, il n'y a pas de partition au sens où nous l'entendons.

Ce mode de transmission implique une intensité d'attention dans la relation humaine. Une des particularités de la musique classique de l'Inde, particulièrement mise en exergue dans le genre *Dhrupad* consiste dans le fait que ses concepts fondamentaux sont constitutifs de l'interdépendance de cette relation et la rend absolument incontournable.

Le rāga

Le terme technique *rāga* est généralement traduit en français par «mode musical». Cette traduction ne dit rien de ce qu'est un *rāga*. On peut effectivement jouer un mode musical, ou dans un mode musical sans nécessairement le savoir, sans la nécessité de l'aide d'un professeur. Or ce n'est absolument pas le cas d'un *rāga* qui, quant à lui, nécessite une initiation et une transmission.

On pourrait largement sous-estimer la différence mais, dans le cadre de la transmission, elle est capitale. Le *rāga*, rend, en effet, la relation de transmission inévitable et essentielle. Et cette nécessité structure, d'une manière singulière, cette relation. S'il est vrai que les éléments structurels d'un *rāga* peuvent se transmettre dans un discours ordinaire, ou même être écrits, il est impossible de décrire un *rāga* dans un discours ordinaire ou sur du papier.



Parmi les éléments structurels on peut citer la gamme qu'utilise le *rāga*, les mouvements mélodiques qui le compose, énumérer le nom des sons... Mais cela n'a que peu d'utilité. En effet, celui qui connaît le *rāga* connaît ces éléments, et celui qui ne connaît pas, ne pourra jamais en déduire la forme à partir de ces énumérations.



Le svara

Le mot *svara* est traduit en français par «note de musique» et de fait cela pose une équivalence de concept entre les deux noms. Or on peut dire que, même un enfant, sans aucune éducation musicale, peut jouer un do sur un instrument (sans même savoir qu'il s'agit d'un do). Tandis que le concept de *svara* implique une notion de conscience. Son lien à la conscience est bien plus profond que ce que je peux en dire ici.



Il y a deux raisons de différencier «la note de musique» et le «*svara*». Le premier élément qui doit nous persuader qu'une différence majeure persiste entre «la note de musique» et le *svara*, consiste dans le fait que le *svara* ne se définit pas ni ne désigne une fréquence particulière (ainsi le son que l'on nomme SA ne désigne aucune fréquence particulière et peut être aussi bien un La, un Si, ou une fréquence entre deux sons).

Le deuxième élément consiste dans le fait que le «*svara*», pour être reconnu comme tel, doit évoquer un *rāga* et possède donc des «qualités» propres à ce *rāga* qu'il évoque.

Transmission

En Inde, on nomme le cadre de transmission traditionnel : *guru-shishya-parampara*. Il implique une forme d'imprégnation à la manière de nos anciens modèles familiaux «traditionnels». En cela, les méthodes et modes de transmission sont proches de ceux de nos anciens modes d'éducation familiaux, avec les avantages et les inconvénients généraux que l'on connaît. La transmission se fait donc naturellement de manière orale/aural.

Durant un temps, indéfini, il s'agit donc de répéter des sons, des séquences de sons, sans vraiment qu'il y ait d'explications. Avec le temps les concepts de *rāga* et de *svara* au sens profond vont émerger. Pour cela, à l'appui de la pratique viennent les *śāstra-s* (traité de musicologie), le répertoire de techniques stylistiques et de poésies, ainsi que l'actualisation de ceux-ci par le maître, le professeur, les précieuses histoires des anciens. . .

Les concepts désignés par les noms (comme *rāga*, *svara*...) ne peuvent être traduits, et ne doivent en aucun cas être figés dans une définition absolue. En effet, la plasticité des concepts est essentielle puisque la profondeur de «compréhension» de ces derniers dépend de la conscience générée par la relation professeur-élève. En effet, c'est bien une forme d'intelligence qui «circule» dans l'interaction entre le professeur et l'élève qui permet d'évoquer des strates de plus en plus profondes de compréhension d'un même matériau et des mêmes concepts.

En cela, les deux : professeur et élève, bien qu'à une étape du développement différent l'un de l'autre, doivent profiter de cette transmission. Il ne s'agit nullement d'un transvasement d'un connaissant vers un non connaissant. De la même manière que l'enfant transforme la mère et le père, biologiquement, psychiquement ... Ici, les concepts *rāga* et *svara* font partie des éléments transmis et sont en réalité eux-mêmes à la fois ceux qui révèlent, permettent, provoquent, cadrent, transforment la relation entre professeur et élève pour le sort de leur transformation.

Et afin de comprendre, ce que cela signifie pour l'un des maîtres de cette tradition, Zia Fariduddin Dagar, on peut citer l'une de ses phrases lapidaires : «Svara, Ishvara Same», que je traduirais ainsi : «le *svara* et le seigneur suprême sont une seule et même chose». En fait, cette phrase résume bien la glose traditionnelle qui perdure depuis des siècles : «Sva Rajate iti Svara» (ce qui brille par lui-même est appelé *svara*).

C'est bien dans le jeu de résonance entre deux consciences, dans un rapport oral/aural - aural/oral, que l'on réalise ce milieu, ce vide interstitiel que la relation musicale tisse et que la transmission révèle effectivement. De même que, dans cette musique, c'est la résonance du silence qui est sculptée par les sons et qui apparaît dans l'intimité du cœur. *Svara* désigne aussi le grand souffle cosmique et c'est bien lui qui doit se révéler comme le dit Zia Fariduddin Dagar comme le seul mouvement, le seul véritable sujet que l'espace de transmission révèle.



Pour une nouvelle transmission du Tantra en Occident

Aurore Gauer

Selon la Tradition, le *Tantra* s'adresserait particulièrement aux femmes et aux hommes du *kali yuga* (l'âge sombre), notre époque actuelle. Cependant, une mise au point est nécessaire aujourd'hui afin que cette voie spirituelle soit mieux comprise et que sa transmission en Occident bénéficie d'un nouveau souffle.



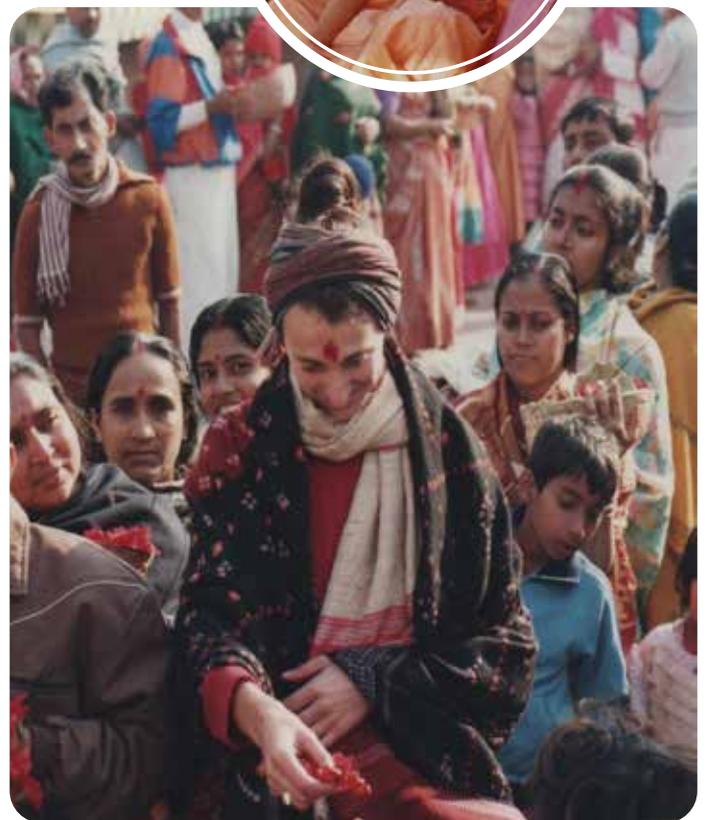
Histoire et définition du Tantra

Entre les plus anciens *tantras* (textes tantriques) datant du IV^e siècle après J.-C. et les plus récents écrits pendant la période coloniale de l'Inde, on compte des milliers d'ouvrages. Cependant, cette abondante littérature tantrique ne représente que l'aspect visible et superficiel de la tradition initiatique et secrète du *Tantra* qui s'est toujours transmise oralement, de bouche à oreille, d'un *guru* à un disciple.

Alors que les textes védiques sont récités par cœur, les textes tantriques ont surtout une fonction mémorielle, conservant un enseignement oral antérieur. Si la doctrine codifiée du tantrisme remonte seulement à 1500 ans, elle s'appuie sur une expérience spirituelle immémoriale.

Le terme « *tantra* » est dérivé de la racine « *tan* » (étendre, étirer, prolonger) et du suffixe « *tra* » qui suggère l'idée de « Salut ». Les *tantras* sont considérés comme une extension des enseignements plus anciens d'origine védique. On compare souvent le *Tantra* à la « trame d'un tissu » car il est tissé de nombreux éléments appelés « *kriya* » (rituels, pratiques, actes religieux...).

Plus largement, cette tradition propose des moyens habiles pour « étendre la Connaissance » issue d'une intuition directe, pure et transcendante. Le célèbre *Vijnana-Bhairava* du Shivaïsme du Cachemire en est le meilleur exemple. Toutes les écoles tantriques originaires du Cachemire ou du Bengale permettent à l'adepte « *tantrika* » d'atteindre le but ultime de la spiritualité hindoue : la Libération absolue (*moksha*).



L'auteure devant le temple de Tara (Tarapith, Bengale)

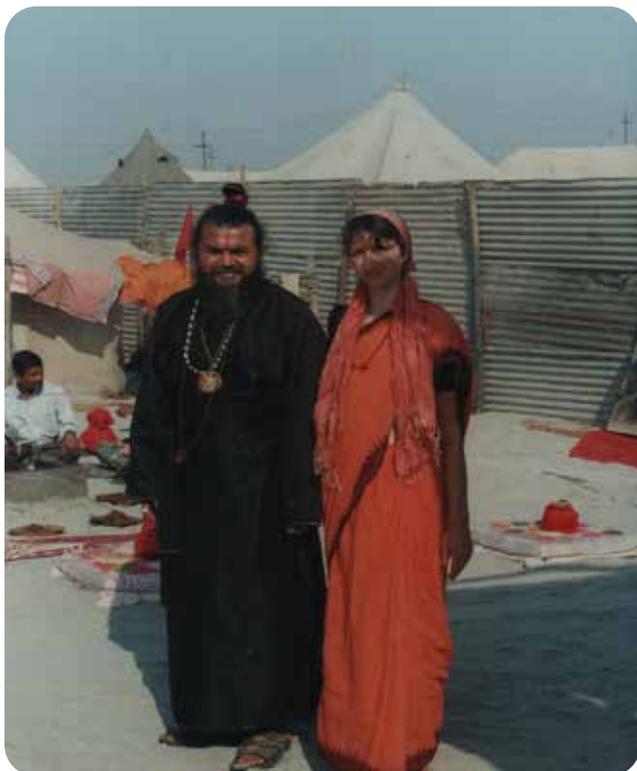
Le rôle primordial du *guru* et de l'initiation

Le contenu ésotérique et volontairement obscur des *tantras* ne peut être compris et intégré sans l'aide d'un *guru* compétent capable de guider son disciple des ténèbres jusqu'à la lumière. Autrement dit, sans *guru*, aucun rite, *mantra* ou *puja* n'aura la moindre efficacité. L'initiation auprès d'un maître confirmé (shivaïte, *shakta* ou *vaishnava*) est un préalable essentiel pour entrer véritablement dans la voie tantrique qualifiée d'« héroïque ». On a coutume de dire que « quand le disciple est prêt,

le *guru* arrive ». Mais c'est souvent le maître qui reconnaît son disciple au premier coup d'œil. Les qualités requises pour devenir un « héros » (*vīra*) sont le courage, la détermination, la persévérance, l'enthousiasme et la dévotion profonde pour la divinité choisie (Shiva ou Shakti).

Le héros devra ensuite observer le détachement à l'égard de tout objet manifesté sensuel ou spirituel, y compris de la Libération elle-même. L'ascèse tantrique (*sadhana*) consiste à maîtriser tous les instincts et les impulsions vitales afin de les transmuter en une énergie plus subtile (*ojas*). Le *tantrika* expérimente la globalité de la réalité (sans restriction) qu'il apprend à transformer par l'action alchimique. Autant dire que cette voie ardue et périlleuse nécessite plus qu'aucune autre voie spirituelle l'accompagnement d'un véritable guide qui a déjà parcouru le chemin et en connaît tous les pièges.

En 1998, j'ai reçu l'initiation tantrique appelée « *mantra diksha* » auprès d'un maître *shakta* (voie de la Shakti ou de la Déesse). Il semble que les règles de cette initiation n'aient guère changé au cours des siècles. C'est une cérémonie très simple et très intime au cours de laquelle le *guru* transmet le « *mantra* » (syllabe magique) en le chuchotant à trois reprises dans l'oreille droite du disciple. Celui-ci le répétera trois fois et ne le communiquera à personne avant d'être devenu *guru* - ou initié accompli - à son tour. Cette première initiation doit être donnée par un *guru* qui l'a lui-même reçue d'un *guru* précédent. L'apprenti tantrique



L'auteure avec son guru
(Kumbhâ-Melâ d'Allahabad, 2001)

investi de cette « parole puissante », s'inscrit alors dans une lignée spirituelle particulière. Mon guru, Mahakaal Bhairavananda Sarasvati, appartenait à une lignée très ancienne du shaktisme bengali et vouait une intense dévotion aux dix déesses de la « Grande Sagesse » (« *Mahavidya* »). Grâce à des feux propitiatoires, il intercédait auprès de la Déesse pour venir en aide à tous ceux qui venaient vers lui. Il faut souligner que la « *mantra- diksha* » n'est qu'un commencement. Le héros devra par la suite s'engager dans un travail intérieur personnel sous la guidance et la protection de son *guru* sinon la graine précieuse du mantra risquerait de ne jamais germer ni fructifier.

Une voie subversive

Le tantrisme doit sa réputation sulfureuse et dangereuse à certaines pratiques subversives, interdites dans les autres voies religieuses : la consommation de viande, d'alcool, de drogues et l'union sexuelle sacrée (*maïthuna*). En réalité, rares sont les *tantrikas* qui parviennent à transmuter le poison en nectar et l'acte sexuel ordinaire en rituel spirituel. Beaucoup d'entre eux tombent dans le piège de l'addiction ou du plaisir charnel. Les hindous distinguent la voie tantrique de « la main gauche » (*vama marga*) qui utilise ces éléments interdits (« les cinq M » ou « *Panchamakâra* ») et celle de la « main droite » (*dakshina marga*) où tout est accompli sur un mode purement intériorisé et sublimé. Même si les *tantrikas* peuvent concilier leur ascèse avec une vie ordinaire en couple, ils choisissent de ne pas procréer (ou d'avoir un seul enfant), réservant toutes leurs énergies à la discipline spirituelle.

Parce que j'étais une femme occidentale, ma *sadhana* a été simplifiée et adaptée à ma sensibilité. Je méditais devant ma divinité d'élection (*ishta-devata*) afin de m'approprier ses pouvoirs et récitais intérieurement le « *bhij- mantra* » de Kali qui peut détruire l'ego. Je participais aussi aux feux sacramentels nocturnes (*yagna*). Heureusement, je n'ai pas eu besoin de vivre près d'un lieu de crémation comme doivent le faire tous les *tantrikas* bengalis. Il m'a suffi d'assister une fois à ce rituel dans le plus important site tantrique du Bengale (Tarapith) pour me libérer définitivement de la peur de la mort. Après avoir expérimenté l'éveil de la « *kundalini* » (manifestation énergétique de la Déesse dans le corps subtil), ma *sadhana* auprès de mon *guru* s'acheva et je fus renvoyée dans le monde.

L'enseignement de mon *guru* passait rarement par les mots mais plutôt par des touchers subtils (*nyasa*) et par l'union de nos deux énergies. Cependant, j'ai retenu deux paroles essentielles qu'il me répétait souvent :

« Il n'y a pas Shiva sans Shakti, ni Shakti sans Shiva. »

« Sois dans le monde comme un lotus dans la boue. »



Mais, ces ouvrages ou ces traductions peuvent difficilement être appréhendés par des non-initiés. Enfin, le « Yoga de la Kundalini » est enseigné de plus en plus en France pour éveiller « l'Énergie des Profondeurs » et pour apprendre à la maîtriser. Mais en vérité, cet objectif est rarement atteint, empêché par l'ignorance, l'illusion ou l'orgueil spirituel.

En conclusion, la tradition tantrique ne peut être transmise ni à travers l'étude des *tantras* ni à travers les enseignements collectifs (stages, retraites, séminaires, cours de yoga...). Pour bénéficier d'une véritable transmission telle que je l'ai reçue, dans une relation intime et privilégiée avec un *guru*, il faudra se rendre en Inde pour rencontrer des êtres remarquables dépositaires de cette connaissance secrète et encore vivante.

Le Tantra en Occident : une transmission partielle

Comment cette voie si exigeante et si singulière peut-elle se transmettre de nos jours en Occident ? La transmission semble improbable pour les personnes qui n'ont aucun lien avec l'Inde ou qui ont une connaissance erronée du tantrisme limitée à la seule sexualité sacrée. Il n'y a que le tantrisme tibétain (*Vajrayana, Sakya*) qui a pu se transmettre correctement en Occident grâce à la présence de grands maîtres spirituels (Chogyam Trungpa, Kalou Rinpoche...). D'un autre côté, des érudits-initiés (Lilian Silburn et Jean Klein) ont fait connaître en Europe les différentes écoles du shivaïsme du Cachemire (Kaula, Trika...) grâce à leurs ouvrages et leur simple présence.

Dans leur sillage, des enseignants spirituels français (Eric Baret, Daniel Odier...) diffusent actuellement un enseignement sérieux et proposent des pratiques yogiques tantriques (yoga du Cachemire). Pour le shaktisme du Nord-Est de l'Inde encore peu connu en Occident, on doit se reporter aux travaux de Sir John Woodroffe (alias Arthur Avalon) au début du XXe siècle et aux ouvrages plus récents de chercheurs américains ou anglais (David Kinsley).

De l'éternité du Tantra

« Tant que les mantras seront chantés, le Tantra vivra car l'énergie émise par la voix ne meurt jamais. » Mahakaal

« En tant que voie de réintégration et méthode de libération, il (le Tantra) peut même survivre à l'écroulement de toutes les religions (...) du moins si le fil initiatique ne se rompt pas définitivement et s'il subsiste quelques êtres capables de conserver et de transmettre le « diamant ». Pierre Feuga*

Bibliographie

*Pierre Feuga, *Tantrisme - Doctrine, pratiques, art, rituel...*, Editions Dangles

Aurore Gauer en collaboration avec Jean-Claude Marol : *Au cœur du vent - Le mystère des chants bâuls*, Editions Accarias-L'Originel / UNESCO.

Aurore Gauer, *Sur la voie de la Déesse - Les aventures initiatiques d'une parisienne en Inde* (à paraître)

Les textes sanskrits à portée de clic... Vraiment ?

Le sanskrit est une langue sublime mais qui ne se laisse pas apprivoiser facilement. Quelle ne fut pas ma joie lorsque je vis passer une annonce sensée révolutionner ma vie : Google translate (service de traduction en ligne) propose désormais la traduction de textes sanskrits vers le français et l'anglais. Exaltée, j'attrape le premier texte facile à trouver en devanagari, les *Yoga Sutra*. Je prends connaissance avec surprise de ce qui suit :

« Vibhutipada

Le lien de patrie est l'emprise de l'esprit.

Il y a la singularité de la croyance, la méditation.

C'est le seul non-sens, comme s'il était vide de forme, comme Samadhi.

Les trois ensemble sont la retenue.

Tajjayatprajnalokah.

Son application aux terres.

Trois intervalles de l'ancien.

Cela aussi est une partie externe du sans pépins. »

Je sais bien que les maîtres écrivaient volontairement de façon sibylline pour que seuls les *yogi* avertis puissent comprendre l'essence des textes. Je pense donc que Google translate est le plus grand des maîtres. Et que les sanskritistes ont du pain sur la planche car la machine n'est pas tout à fait prête à prendre le relais.



Vous êtes une noix de coco

La noix de coco est une offrande commune en Inde, et ce n'est pas seulement pour ses qualités gustatives. La noix de coco est constituée de 3 parties distinctes.

Comme toutes les choses importantes qui semblent aller par 3.

Il y a la partie la plus extérieure, qui est dure et qui constitue l'enveloppe du fruit. Swami Satchidananda la compare aux qualités *rajāsiques* de l'esprit, une tendance égoïste, une agitation. Ensuite il y a la chair blanche qui est souple et moelleuse, associée à ce que nous avons de *tamas*. Paresse, inertie, ignorance. Au centre de la noix de coco se trouve la graine, l'ensemble des possibilités, l'essentiel : le *sattva* qui est au cœur, caché par ces deux autres enveloppes. Pour germer, il faudra que le *sattva* perce les couches de la paresse et de l'égo.

Nous trouvons ici une indication simple pour tout pratiquant de yoga : éliminer la paresse, l'agitation pour laisser l'Être émerger. La coque est difficile à briser mais l'intérieur est tendre et délicieux. Lorsque les offrandes sont brisées, on peut y voir le symbole de cette libération : un coup dur est asséné à l'égo pour que le fruit puisse être partagé et dégusté.



Février 1975

La noix de coco - symbole de l'esprit humain
Swami Satchidananda, New York

Chants à Shīva de Basavanna

“Tel un singe sur un arbre
Il saute de branche en branche :
Comment puis-je croire ou faire confiance à
Ce qui brûle, ce cœur ?
Il ne me laissera pas aller vers mon Père,
Le seigneur des rivières confluentes.”

Basavanna, Chant 33



De nombreux textes liés aux traditions indiennes nous sont parvenus et ont gagné en popularité aujourd’hui. Les plus célèbres sont les *tantra*, les *agama* ou encore les *purana*

Mais connaissez-vous les *vacana*, une famille de textes poétiques injustement méconnus ?

Ayant pour thématique principale l’amour, les *vacana* sont un appel à éprouver ce sentiment puis à dépasser le simple amour-attachement que connaît le commun des mortels pour aller vers un amour inconditionnel, divin, qui se porte sur toute chose et emplit l’être. C’est une invitation à se laisser traverser par l’amour jusqu’à devenir ce sentiment lui-même. Résolument situés en-dehors du cadre de la poésie classique et des règles rigides de la métrique, les *vacana* adoptent un style beaucoup plus libre et spontané qui reflète la voix du cœur plus que celle de la raison.

Par l’esthétisme de la poésie, les *vacana* contribuent à une transmission de la tradition d’une manière inhabituelle. Pas de description, pas de technique ni de promesse comme ce que l’on peut lire dans de nombreux traités de hatha yoga.

Les *vacana* sont liés au mouvement shivaïte *virashaiya*. L’auteur le plus connu de ce mouvement est sans doute Basavanna, né au XIII^{ème} siècle, qui a écrit une partie des superbes chants à Shiva, poèmes que nous vous présentons ici.



*Regarde, le monde, dans une houle
Vient battre mon visage de ses vagues.
Pourquoi devrait-il s'élever jusqu'à mon cœur, dis-moi.
Ô, dis-moi, pourquoi maintenant cela s'élève-t-il jusqu'à ma gorge ?*

*Seigneur,
Comment puis-je encore te parler
Maintenant que cela s'est élevé
Bien au-dessus de ma tête
Seigneur, Seigneur
Écoute mes pleurs
Ô, Seigneur des rivières confluentes
Écoute.*

Basavanna, Chant 8

*J'ai accumulé jour après jour
Un peu plus de lumière
Comme la Lune croissante.
Le serpent cosmique,
Rahu, qui se repaît de tout,
M'a dévoré.*

*Aujourd'hui mon corps est éclipsé,
Quand la libération viendra-t-elle,
Ô, Seigneur des rivières confluentes ?*

Basavanna, Chant 9



Le terme *vacana* est dérivé du verbe sanskrit *vac*, dire. Il s'agit de poèmes rédigés en langue kannada, qui est toujours parlée de nos jours dans la région du Karnataka, au sud-ouest de l'Inde.

Les *vacana* n'ont pas été diffusés en langue française. Nous vous proposons donc une traduction inédite dans ce numéro spécial centré sur la transmission. Nous nous basons ici sur la traduction anglaise des chants à Shiva, *Speaking of Shiva*, réalisée en 1973 par le poète A.-K. Ramanujan ainsi que sur la version espagnole, *Cantos a Shiva*, de Mirta Rosenberg.

Se pose l'épineuse question de la traduction lorsque l'on est dans l'optique de transmettre un texte. Traduire, c'est toujours trahir, chaque langue ayant ses subtilités il est impossible d'exprimer avec la même finesse que l'auteur toute la profondeur de sa pensée, toutes les suggestions et les subtilités liées au double sens des mots. La traduction est toujours faite de compromis. C'est une chance car il n'est plus nécessaire d'être polyglotte pour prendre connaissance de textes émanant de toutes les cultures du monde. Il faut cependant prendre conscience que ce qui est transmis, en passant d'une langue à l'autre, est systématiquement dénaturé. Le traducteur insuffle bien souvent malgré lui une part de sa sensibilité et produit un nouveau texte, synthèse de deux esprits.

Passés ces doutes, c'est avec grand plaisir que nous vous invitons à partager ce moment de découverte et de transmission poétique !*

Présentation des *vacana*

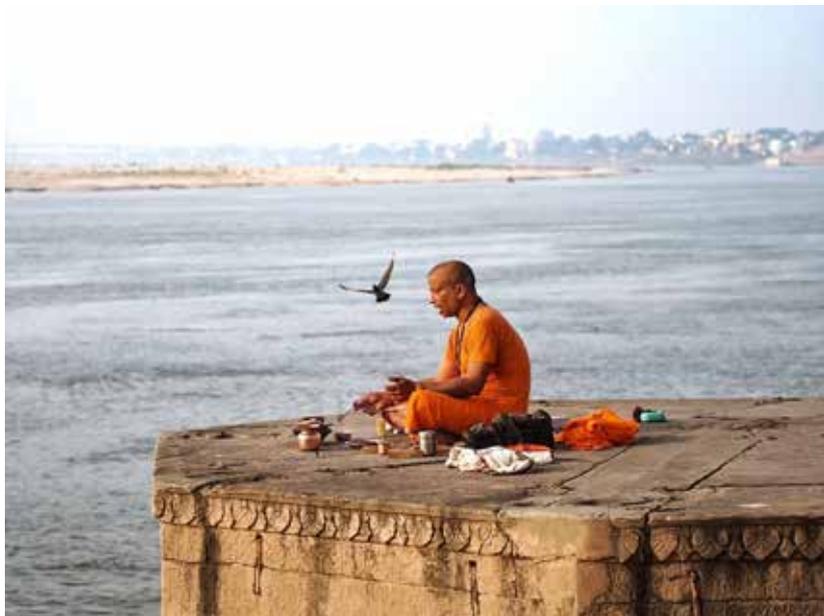
L'ouvrage, dont une traduction du titre pourrait être *Chants à Shiva*, présente des *vacana*. Un *vacana* est un poème lyrique religieux écrit en langue kannada, structuré en vers libres. « *Vacana* » signifie littéralement « la chose dite ».

Le kannada est une langue dravidiennne qui compte de nos jours plus de 20 millions de locuteurs dans l'État de Mysore, en Inde du Sud. Parmi les quatre principales langues dravidiennes, le kannada est la seconde plus ancienne après le tamoul, du moins en ce qui concerne un usage littéraire. Il existe en effet une littérature kannada depuis plus de quinze siècles.

Dans l'immense richesse et la grande variété de la littérature kannada, il n'existe pourtant pas d'œuvre lyrique aussi originale, aussi chargée d'émotion que les *vacana* des saints *virashaiva* du Moyen-Âge. *Virashaiva* signifie « militant de la foi de Shiva » (Shiva, « l'auspiceux », fait partie de la trinité des dieux hindous dans les autres doctrines : Brahma, le créateur, Vishnu, celui qui préserve et Shiva, le destructeur).

Tous ces *vacana* parlent de Shiva et à Shiva.

La période la plus intense et significative de la poésie *vacana* se situe entre le Xème et le XIIème siècle. Cet ouvrage présente les *vacana* de quatre saints poètes de cette période : Dasimayya, Basavanna, Allama et Mahadevikayya, sans doute les plus importants auteurs de *vacana*. Bien que cette forme de versification existe toujours aujourd'hui et que des poètes postérieurs à cette époque soient devenus célèbres, aucun d'entre eux n'a pu égaler ces quatre saints poètes dans le lyrisme, la passion et l'émotion.



Particularités des *vacana* dans le paysage poétique de l'Inde médiévale

Les *vacana* sont littérature mais transcendent le littéraire. Ils sont « littérature malgré eux » car ils dédaignent les artifices, les ornements, l'érudition, les privilèges. Les *vacana* constituent une littérature religieuse, c'est-à-dire que le littéraire est un produit de la religiosité ; ils sont le véhicule, les voix d'un grand mouvement de protestation et de renouveau de la société hindoue. Les *vacana* sont les témoins des conflits et du mysticisme des hommes. On les a surnommés les « *Upanishad* en langue kannada ». Certains perçoivent en eux le ton de l'Ancien Testament ou de *Chuang Tsé*. D'autres y trouvent des similitudes avec les Psaumes et les hymnes chrétiens. On pourrait encore trouver de multiples analogies, mais en réalité les *vacana* sont des poèmes de *bhakti*, des poèmes de dévotion personnelle à un dieu, ou du moins à une forme particulière de ce dieu.

Les saints *vacana* rejettent non seulement les grandes traditions de la religion védique, mais également les petites traditions locales qui représentaient pour eux l'establishment dans tous les sens du terme.

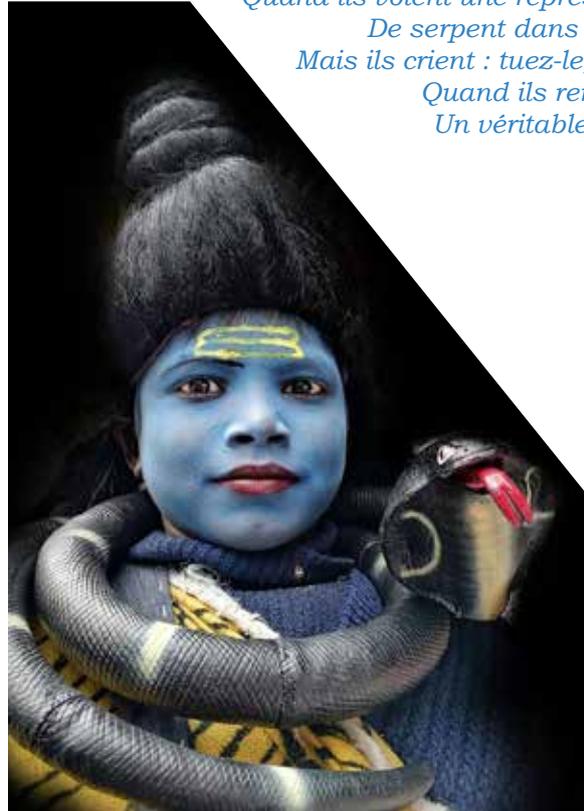
Ces traditions reflètent le désir qu'à l'homme d'organiser, de stabiliser l'univers pour son propre profit. Ces traditions entendent faire du monde un endroit prévisible, malléable et sûr. Mais les *vakanaka*, les saints écrivant les *vacana*, ressentent de l'horreur face à ces agissements, ces manipulations, face à cette volonté arrogante de rendre l'univers prévisible. Le monde du Seigneur est imprévisible, toutes les prévisions sont par essence fausses, reflets de l'ignorance et de la malice. Ils vont même encore plus loin en rejetant l'idée qu'il faut faire le bien pour accéder au paradis. Pour eux, la droiture, la vertu, l'adoption d'un bon comportement ne procurent aucune garantie. Leur contestation visait aussi les intermédiaires entre les Hommes et le divin comme les sacerdoce, les rituels, les temples, les hiérarchies sociales.

Ils défendaient une expérience individuelle, directe, originale. Leurs poèmes dénotent une grande considération pour le vivant sous toutes ses formes (tendance présente dans toutes les religions hindoues classiques, mais qui n'est jamais autant ardente et exacerbée que dans les *vacana*). Un amour pour l'homme, les animaux et les choses qui affirme à tout moment que les créations de l'homme sont pour l'homme et non l'inverse.

Basavanna exprime cela dans l'un de ses *vacana* :

Ils disent :

Versez, versez le lait !
Quand ils voient une représentation
De serpent dans la pierre.
Mais ils crient : tuez-le, tuez-le !
Quand ils rencontrent
Un véritable serpent.



Nous avons commencé à travailler sur les traductions des *Chants à Shiva* en 2015, reprenant les deux livres mentionnés en bibliographie et traduisant les poèmes des différents auteurs. La traduction complète de ces ouvrages est un projet qui nous tient à cœur et qui nous semble avoir un réel intérêt pour faire connaître un pan de la poésie indienne qui demeure mal connue.

Nous aimerions proposer dans chaque numéro d'Infos Yoga un court élément de théorie autour des *vacana* et de leurs auteurs, ainsi que la traduction de quelques poèmes (entre 2 et 3 pages entre théorie et poésie).

Si ce projet nous enthousiasme, nous savons que ce n'est peut-être pas le cas de tous les lecteurs ! C'est pourquoi nous vous invitons à nous faire part de vos retours. *Chants à Shiva*, stop ou encore ? Nous suivrons l'avis qui sera majoritaire.

Voici les premiers poèmes repris dans les ouvrages *Cantos a Shiva* et *Speakings of Shiva*, traduits en français en prenant en compte les versions anglaises et espagnoles.



Neuf molosses lâchés
 Aux trousses d'un lièvre,
 Les désirs du corps crient :
 Lâchez ! Lâchez !
 Les désirs du mental crient :
 Lâchez ! Lâchez !

Mon cœur arrivera-t-il jusqu'à toi
 Ô Seigneur des rivières confluentes

Avant les chiens du désir ?

Basavanna, Chant 36

Père, dans mon ignorance tu m'as guidé
 D'un ventre à l'autre
 Et à travers des mondes improbables.

Le simple fait de naître est-il mauvais
 Ô, Seigneur ?

Aie pitié de moi qui suis né une fois de plus
 Je te donne ma parole,
 Ô Seigneur des rivières confluentes,
 Que jamais plus je ne prendrai naissance.

Basavanna, Chant 21

Comme une vache enlisée dans un borbier,
 J'appelle à droite et à gauche

Il n'y a personne pour me voir
 Ou me trouver

Jusqu'à ce que mon Seigneur voie la bête
 Et la sorte du borbier en la tirant par les cornes.

Basavanna, Chant 52

Père, fais de moi un estropié,
 Afin que je n'aille pas de ci, de là.

Père, rends-moi aveugle,
 Pour que je ne regarde pas ceci ou cela.

Père, fais-moi sourd,
 Pour que je n'entende plus rien.

Maintiens-moi
 Aux pieds de tes hommes,
 Sans rien chercher de plus,
 Ô Seigneur des rivières confluentes.

Basavanna, Chant 59



Bibliographie

Mirta Rosenberg (1998), *Cantos a Shiva*, Negocios Editoriales

Basavanna, *Devara Dasimayya*, Mahadeviyakka

Allama Prabhu, A.K. Ramanujan (traducteur) (1973), *Speaking of Shiva*, Penguin Classics

Expression libre ?



L'avocate et défenseur des Droits de l'Homme **Deepika Singh Rajawat** a fait scandale en publiant cette image sur les réseaux sociaux en Inde en 2020, durant les festivités liées à la déesse Durga. Elle oppose l'image d'un homme déposant une offrande aux pieds de la déesse Durga à celle d'une femme aux pieds forcés. Sa dénonciation des viols et violences envers les femmes en Inde s'est heurtée brutalement à la réaction d'une frange hostile des religieux hindous hurlant au blasphème. Plaintes, manifestations devant son domicile et menaces de viols et de mort se sont opposées aux soutiens des mouvements en faveur de la liberté d'expression et des militants féministes. Choquant ?

Métal Yoga

On s'attend à trouver des yogis baignant dans de doux chants de *mantras* dans de belles salles épurées avec une vague atmosphère indienne. Pas à squatter des caves à l'odeur douteuse en écoutant du heavy métal. C'est pourtant une pratique qui pourrait se démocratiser... Eveiller le feu de l'ascèse par *tapas* ou se frotter aux flammes de l'enfer, du pareil au même ? Le métal yoga rejoint la (longue) liste des inventions récentes auxquelles le nom de « yoga » a été collé, semble-t-il, par erreur.

Les pratiques sont accompagnées d'un placement des mains particulier : majeur et annulaire repliés puis recouverts du pouce, index et auriculaire tendus. Un geste qui rappelle étrangement *kali mudra*. Le chant de *mantras* est un peu guttural, certes, mais après tout si l'on écoute des chants tibétains le son est assez proche. Enfin, on termine le cours de façon classique, en embrassant la mort dans la posture du cadavre.

Eux aussi jouent à mourir.

Les métalleux sont-ils des *tantrika* ? Sur le papier, la recherche n'est pas si éloignée. S'affranchir des codes et de la morale sociale, trouver une forme d'unité dans le son, se relier à ce qui nous dépasse. On y retrouve aussi les mêmes travers que chez les *yogi* : adoption de codes rigides alors qu'à l'origine le but était de ne se soumettre à aucun code. Les *yogi* dans le même temps se créent un idéal moral en condamnant fermement ceux qui n'y adhèrent pas. Les adeptes du métal représentaient une contre-culture, en marge des « gens comme il faut ». Aujourd'hui, ils sont intégrés au monde comme un groupe de plus et certains revendiquent une place dans ce monde qu'ils rejetaient. Les *yogi*, parias de la société indienne orthodoxe, occupent désormais les postes les plus hauts de la société. Certains sont organisés en ordre religieux à l'organisation stricte et hiérarchisée. Et certains réclament un statut, une légitimité, une reconnaissance... On marche sur la tête, en *shirshasana*, et en rythme !

Champion du monde !

Le yoga étant désormais mondialisé, il est logique qu'il entraîne son lot de courses aux records. Ainsi, le professeur Yash Mansukhbhai Moradiya vient d'établir le record du monde de tenue de la posture du scorpion en restant dans cet *asana* 29 minutes et 4 secondes ! Le yoga peut donc apparaître dans le Guinness Book des records aux cotés de disciplines comme le crachat de noyaux de cerises.

Il serait dommage d'occulter d'autres records comme celui de *niralamba purna chakrasana*. Une jeune gymnaste indienne a réussi à effectuer cette pratique consistant à s'allonger sur le dos et à se relever sans les mains 21 fois en 1 minute... Enfin nous ne pouvons pas omettre de mentionner le record du monde du yoga à moto, où le champion a enchaîné 50 postures sur une moto tandis que l'engin parcourait 5 km.



Les arbres sacrés de l'Inde

Annie Leroux

Cet été torride avec son lot d'incendies dévastateurs met en évidence la magnifique richesse que nous avons sous nos yeux : les arbres. Ils sont si familiers de nos vies, de notre quotidien qu'on pourrait les oublier, ils offrent leur cime et nous procurent leur ombre bienfaisante. Ils sont un refuge de biodiversité, fournissant l'habitat et le garde-manger aux insectes, oiseaux et autres petits mammifères. Pour freiner le réchauffement climatique et absorber la pollution, les Nations Unies incitent les métropoles à planter des arbres.

Honorons-les, respectons-les !

L'arbre est un symbole et une véritable source d'inspiration pour les artistes, penseurs et chercheurs de tous temps. En dépit de son apparente inertie, il représente la vie en perpétuelle évolution, en ascension vers le ciel : il incarne la verticalité, la stabilité. Il révèle aussi le caractère cyclique des saisons en symbolisant la mort, la renaissance et la continuité.

Tout comme dans la métaphore du lotus, bien connue en yoga, l'arbre met en relation l'invisible et le visible et relie les éléments. L'invisible à nos yeux puisque ses racines souterraines plongent dans la terre et que l'eau de sa sève circule secrètement. Le visible et l'aérien puisque son tronc s'élève dans l'air et sa cime se déploie dans le ciel. Tel un pont entre le ciel et la terre, il s'impose comme le symbole de la force tranquille.

Il y aurait beaucoup à dire sur ce thème en visitant les différentes traditions du monde, ou en s'intéressant à une espèce particulière, mais pour rester en lien avec la patrie du yoga, je vais évoquer les arbres et la dévotion particulière qu'ils suscitent en Inde.

Aux origines

L'origine remonte à la civilisation védique où la nature était vénérée, les rivières, les montagnes, les grottes étaient des déesses, et les arbres des puits de vie. Tout naturellement, l'arbre a gardé son importance dans l'hindouisme, le bouddhisme et le jaïnisme, traditions qui ont éclos sur ce terreau. D'après les *Purana*, textes qui traitent de légendes, de mythes, mais aussi de réflexions poussées notamment en médecine, les arbres sont décrits comme étant capables de connaître le bonheur et de ressentir du chagrin.

La vénération des arbres est très commune en Inde. Sur ce continent où l'urbanisme est parfois galopant, il n'est pas rare de voir une manifestation pour « défendre un arbre » qui risque d'être abattu car il a poussé à l'emplacement d'une nouvelle

route. Parfois, cela aboutit à des situations cocasses, et l'arbre se retrouve finalement au milieu de la chaussée. Lorsque l'on regarde en ville, on voit des murs de clôture non achevés ou en train de tomber. Il faut se retenir d'émettre un jugement hâtif. En effet, les arbres traversent les murs et il ne viendrait à l'idée de personne de couper l'arbre puisque certains temples sont construits autour d'arbres.



Dans les campagnes, il est courant de voir des arbres entourés d'écharpes de couleur. En s'approchant, on peut remarquer de petites statues coincées dans leurs branches ou leurs racines. On voit également de petits autels, souvent assez discrets à leur pied. Ils sont là pour vénérer les esprits de la nature appelés *yaksha* qui habitent l'arbre. En les honorant ainsi les villageois espèrent s'attirer les bonnes grâces de ces esprits. L'arbre est un symbole de fertilité, et avant un mariage, la future épouse se marie d'abord avec un arbre avant d'épouser son mari.

Certains textes hindous relatent que Garuda, l'oiseau mythique, véhicule de Vishnu, aurait renversé quelques gouttes de l'élixir d'immortalité sur la terre alors qu'il s'envolait vers les cieux. Un arbre aurait poussé là, né de cet élixir. L'arbre de vie reprend la triade hindoue : les racines sont Brahma, le tronc est Shiva et les branches représentent Vishnu.





Neem, banian et pipal

En Inde, plusieurs espèces d'arbres sont particulièrement sacrées. Le premier est le neem car il est habité par le dieu de la médecine Dhanvantari. Ses feuilles sont utilisées en poudre ou en décoction dans la médecine ayurvédique.

Le deuxième est un arbre insolite nommé « banian ». Ses branches aériennes tombent au sol et s'enracinent à leur tour. Symbole de longévité, il est l'arbre national de l'Inde.

Le pipal ou *ficus religiosa*, encore appelé « arbre de la Boddhi », est connu car c'est à son pied que le futur Bouddha est venu méditer. Il est aussi honoré par les hindous pour être le domicile terrestre du dieu Vishnu⁽¹⁾.

Rudraksha

Il existe un arbre à part dont les fruits sont plus connus que l'arbre lui-même. Avez-vous entendu parler du *rudraksha*, de son nom latin *Elaeocarpus ganitrus* ? Rudra-aksha, signifie « œil de Rudra ». Rudra est l'un des noms de Shiva.

Il existe plusieurs espèces qui poussent dans de nombreuses régions d'Asie et bien sûr en Inde. Malheureusement, cet arbre a été trop exploité pour fabriquer les traverses de chemin de fer. Ses graines sont traditionnellement considérées comme sacrées dans l'hindouisme. Elles sont utilisées pour faire

les *mala*, colliers ou chapelets de 108 perles surmontés d'une 109ème qui permet de les rassembler. Les *mala* sont employés dans de nombreuses pratiques spirituelles, principalement pour accompagner la récitation de *mantras*. On attribue des vertus bénéfiques et bienfaitantes aux graines de *rudraksha* qui émettraient des ondes électromagnétiques lorsqu'on les porte sur soi. Leur rayonnement renforcerait notre propre champ énergétique. Les pouvoirs que l'on attribue aux graines de *rudraksha* varient en fonction du nombre de facettes des grains.

La plus commune présente cinq facettes et est liée à Shiva car cette divinité a cinq grandes fonctions : il est le créateur, le préservateur, le transformateur, le dissimulateur et le révélateur par sa bénédiction. Donc tout naturellement les graines à cinq facettes prolongeraient la vie, donneraient paix et force intérieure.

Les *rudraksha* à six facettes sont également assez fréquentes et liées au dieu de la guerre Kartikeya⁽²⁾, l'un des fils de Shiva. Il est connu comme le dieu à six visages et est le chef de l'armée des dieux. Sa force est au service de la stabilité du monde. Les *rudraksha* à six facettes apporteraient la stabilité et aideraient à la libération des tendances négatives. On trouve des *rudraksha* de couleurs différentes, mais on peut regretter que le marché indien soit envahi par de faux *rudraksha* en plastique, vendus aux portes des temples !

1- Pour en savoir plus sur l'arbre de la Boddhi, vous pouvez lire l'article :

<http://www.lessensduyoga.fr/larbre-de-la-boddhi/>

2- Kartikeya est l'un des fils de Shiva. Kartikeya ou Murugan, particulièrement nommé ainsi dans le Tamil Nadu, est surtout connu comme le dieu à six visages. Il a vaincu le démon Tarakasura et est devenu le chef de l'armée des dieux.

Kalpavriksha

L'article ne serait pas complet sans parler de *kalpavriksha* (ou *kalpataru*, *kalpadruma*, *kalpa-padapa*), l'arbre sacré éternellement vert dont les fleurs parfument le monde. Il apparaît du barattage de la mer de lait⁽³⁾, l'un des mythes cosmologiques de l'Inde.

Actuellement, dans beaucoup de villages, « l'arbre qui exauce les souhaits » n'est pas une espèce précise, il est souvent l'arbre le plus ancien. On vient lui confier ses demandes, ses désirs, ses aspirations voire ses ambitions. C'est une façon de s'en remettre à plus grand ou plus invisible.

Cette tradition s'est transposée dans le bouddhisme en « arbre du refuge ». En fonction des courants, sa fonction est de représenter la lignée de transmission par laquelle l'enseignement est arrivé jusqu'au pratiquant. Celui-ci peut ainsi le visualiser sous la forme d'une *thanka*⁽⁴⁾.

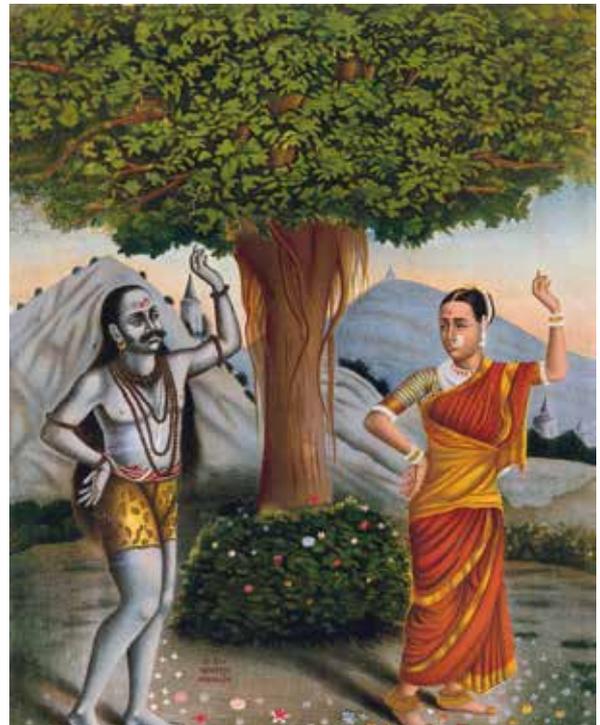
Confier ses souhaits à un arbre est une façon de « jouer » avec ses pensées, de les orienter, une façon de reprogrammer le subconscient. N'a-t-il pas fallu baratter l'océan de lait pour en faire remonter ses trésors ? De manière plus profonde, c'est peut-être le moyen de réorienter notre cerveau vers ce qui nous apporte plus d'énergie, plus d'inspiration, plus de paix et de joie. Les travaux sur la neuroplasticité du cerveau le prouvent.

Honorons les arbres dans notre pratique du yoga

En yoga, une notion est liée à « l'arbre aux souhaits » : celle de *sankalpa*. Ce mot désigne une « parole porteuse d'un vœu profond, qui englobe l'être dans sa complétude ». Il s'agit d'une phrase choisie avec soin et qui est prononcée soit au début soit à la fin du yoga nidra. La relaxation induit un état de grande réceptivité. Il y a une suggestion consciente vers le subconscient. Une auto suggestion à utiliser avec doigté puisque le *sankalpa* nous dirige intentionnellement vers un but. Dans le yoga traditionnel, l'aspiration finale du yogi est bien entendu, l'union avec le Soi. Il y a autant de brins d'herbe différents qu'il y a de voies en yoga et cela permet de répondre à la diversité des êtres.

Dans la perspective du yoga du Cachemire, voie non duelle, tout est déjà là. Il n'y a pas d'endroit où aller pour obtenir l'unification, pas de demande à faire. Il n'y a pas d'objectif auquel le corps-esprit doit se conformer. Il y a simplement à se mettre à l'écoute de ce qui est, instant après instant.

Ainsi, quand la posture de l'arbre prend forme dans le corps, le ressenti qui émerge est écouté. On pourra, par exemple, débiter par la sensibilité



ité du pied qui est au sol dans la fraîcheur de la découverte, sans la mémoire de ce qu'est un tapis de pratique ou le sol. La sensation est un moyen de quitter le mental, de quitter le connu. L'écoute se déploie progressivement à tout le corps, l'espace porte particulièrement les bras.

Écouter sans vouloir autre chose que ce qui se présente. Ressentir en direct les tensions dans les pieds ou dans les épaules qui vont et viennent, ressentir les micro oscillations du corps au rythme de la respiration, explorer sur le vif l'attention sans cesse attirée par ce qui bouge, pensées ou émotions. Progressivement l'écoute va devenir globale et le mental disparaît au profit de la sensibilité. L'union avec l'environnement se fait intimement. Derrière la sensation, c'est l'arrière-plan qui est écouté. Il n'y a plus une personne qui pratique, mais la Vie qui pulse, sans intérieur ni extérieur.

Se poser dans l'immobilité tel un arbre, c'est renouer avec l'intelligence sensible que nous partageons avec toute la création.

Se poser tel un arbre, c'est se mettre en symbiose avec la qualité de son silence.

« S'asseoir » dans la posture de l'arbre nous permet de « voir » au-delà du visible et « d'écouter » ce silence qui demeure toujours présent dans l'arrière-plan car il est notre nature profonde. Les mots sont pauvres, il n'y a rien à voir ni écouter, car tout se dissout dans la Conscience.

Honorons donc les arbres, et à travers leur présence, honorons l'enseignement qu'ils nous transmettent.

3- « Pour récupérer le nectar d'immortalité qui se trouvait au fond de la mer de lait, les dieux et démons, qui luttaient pour la maîtrise du monde, décidèrent de s'allier. Ils barattèrent l'océan avant que la coupe d'*amrita* (nectar d'immortalité) ne sorte plusieurs objets dont l'arbre à souhaits. »

4- *Thanka* : motif religieux bouddhiste peint sur une pièce de tissu.

Appel à contributeurs

Léo & Samantha

Bonjour à tous,

Comme l'a très justement décrit Mathieu dans son dernier édit, le changement s'inscrit dans une forme de continuité. Les valeurs d'*Infos Yoga* restent identiques. Le but est le partage de connaissances dans le domaine du yoga et, disons, dans sa périphérie proche.

Aucune école particulière, aucune fédération n'est privilégiée, les publications se font au gré des propositions. *Infos Yoga* n'est pas la revue d'une personne, elle est celle d'un groupe partageant ce goût pour la connaissance, cet amour de la pratique ou simplement une grande curiosité pour les yogas « traditionnels » et pour l'Inde, le tout dans un esprit d'ouverture et de tolérance.

Comment fonctionne la rédaction d'*Infos Yoga* ?

Certains contributeurs sont habitués à écrire dans les colonnes de la revue, et c'est ce qui assure un socle, une cohérence d'un numéro à l'autre. De temps en temps, nous sollicitons une personne qui a une connaissance un peu particulière ou simplement peu partagée, ce qui crée des articles assez solides et denses, tout en étant savoureux (un bon article étant comme un brownie).

La revue est également ouverte aux collaborations ponctuelles, vous n'avez pas besoin de parler couramment le *sanskrit*, d'avoir atteint le *samadhi* ou d'avoir développé quelques pouvoirs (*siddhi*) suite à une ascèse stricte pour participer ! *Infos Yoga*, c'est aussi une parole donnée aux lecteurs.

Nous avons ajouté sur le site www.infosyoga.info une page dédiée nommée « les contributeurs » dans laquelle nous partageons un guide à l'usage des rédacteurs et photographes. Si vous contribuez à *Infos Yoga* et que vous souhaitez voir votre biographie apparaître, il vous suffit de nous l'envoyer.

Vous pouvez nous proposer (et la liste est loin d'être exhaustive) votre collaboration pour les formats suivants : articles, illustrations, photographies, contes, reportages, interviews, chroniques de livres (plutôt récents)...

Le sens crie : la parole est à vous !

Nous n'avons rien contre le courrier des lecteurs, bien au contraire, à partir du moment où il est pertinent de partager ce contenu dans la revue. Toutes les remarques sont les bienvenues, merci de préciser avec votre courrier ou e-mail s'il s'agit d'un contenu ayant vocation à être partagé dans le magazine. Si rien n'est précisé, nous en déduirons qu'il s'agit d'un courrier personnel.

Chacun peut partager quelques lignes, coup de cœur ou coup de gueule, un petit mot pour un contributeur, pour Léo (il aime beaucoup être au centre de l'attention, veillez à lui écrire régulièrement), une courte réflexion, un dessin... Le but n'est pas de publier de longs échanges mais de laisser un petit espace d'expression et de partage où l'on nourrit davantage la réflexion que la polémique.

Nous avons hâte de vous lire !

Chat-leureusement

Léo et Samantha



Pakshâsana, la posture de l'aile

Janita

Pakshâsana est une posture d'équilibre qui se traduit par « posture de l'aile ». Les ailes sont des symboles universels de l'âme, de l'intelligence et de la libération. Tout comme un oiseau utilise ses ailes pour s'échapper de la Terre, s'élever dans les airs et défier la gravité, l'esprit humain peut s'élever vers des hauteurs qui lui étaient auparavant inaccessibles. Les ailes assurent l'équilibre dans le mouvement et sont également utilisées pour protéger - un oiseau couve ses œufs et plus tard ses poussins pour les protéger, et nous avons même le dicton "prendre quelqu'un sous son aile".

Le *Rig Veda* fait référence à Vishvakarma, l'architecte des dieux, celui qui protège les trois *loka* avec ses bras et ses ailes. Il est vénéré chaque année les 16 ou 17 septembre dans certaines parties de l'Inde où l'on fait voler des cerfs-volants pour l'occasion.



Vishvakarma

Cependant, le mot *paksha* a de nombreuses traductions intéressantes, car le sanskrit a tendance à utiliser des variations subtiles sur les sons qui peuvent en modifier la signification, parfois de manière assez radicale. Dans le cas présent, *paksha* a tendance à signifier « le côté » de quelque chose mais peut aussi signifier « un côté » comme dans le tennis ou le football. Parmi les autres traductions possibles, on trouve les sens suivants : la proximité, un buffet, un éléphant royal, une quinzaine, la pureté, et dans ce cas une aile d'oiseau. En tant qu'adjectif, *paksha* signifie « se rapportant à un côté » ou « appartenant à deux semaines - une quinzaine ».

Il existe actuellement de nombreux calendriers différents en Inde et la plupart d'entre eux sont

lunaires, avec six saisons lunaires programmées pour coïncider avec les cycles agricoles et la météo. Un mois du calendrier lunaire contient 30 jours (*tithi*) et deux quinzaines (*paksha*), une de chaque côté de la pleine lune, *purnimaa*. La première quinzaine est *gaura paksha*, également connue sous le nom de *shukla paksha* (les deux termes signifient « le côté blanc ») pendant laquelle la lune croît. Le *shukla paksha* est considéré comme étant de bon augure ; il est favorable à la croissance et à l'expansion ; que ce soit pour planter des cultures ou démarrer de nouveaux projets, il est considéré comme propice - non seulement sur le plan physique mais sur tous les plans d'existence : physique, mental et spirituel. C'est pourquoi nous commençons toute *sadhana* prolongée à la nouvelle lune, car la lumière croissante donne une énergie croissante à nos efforts. La deuxième quinzaine est connue sous le nom de *krishna paksha* (le côté obscur ou noir) pendant laquelle la lune est décroissante. La lumière et l'énergie de la lune s'estompent, le *krishna paksha* est donc considéré comme peu propice au démarrage de tout nouveau projet. Bien sûr, vous pouvez quand même démarrer un nouveau projet, mais ne vous attendez pas à une aide supplémentaire du Cosmos.

Pitru paksha, la "quinzaine des ancêtres" - pas un festival mais une puja, une cérémonie - se produit dans le *krishna pakshu* du mois lunaire *bhadrapada* (septembre à octobre) et se termine le jour sans lune appelé *pitru amavasya*. Dans certaines parties du nord de l'Inde et au Népal, où le calendrier solaire est utilisé, il peut se produire au cours du mois luni-solaire d'*ashvina*. Il est également connu sous le nom de *shraaddh*, et veuillez noter la différence entre *shraaddha* (cérémonie en l'honneur des parents décédés) et *shraddhaa* (confiance, foi, l'un des *shat sampatti*, les six réalisations menant à la libération). Les hindous montrent leur gratitude à leurs ancêtres, en particulier les parents récemment décédés, souhaitant la paix pour leurs âmes et donnant de la nourriture et de l'argent. La *puja* est faite tous les jours pendant cette période - ou du moins les ancêtres sont rappelés tous les jours - et des dons de nourriture, de vêtements ou d'argent sont offerts aux temples et aux prêtres brahmanes ; la nourriture est également distribuée aux corbeaux, aux chiens et aux vaches, et certaines restrictions alimentaires sont adoptées. L'ail, les oignons, les fast-foods, l'alcool, les aliments non végétariens et tous les aliments noirs sont évités, notamment les aubergines, le sel

noir, la moutarde noire et les lentilles noires. Les hommes ne se coupent pas les ongles, les cheveux ni la barbe ; les femmes évitent de porter des vêtements sales. On essaie de corriger toutes les mauvaises habitudes et de vivre une vie humble. Cette année, *pitru paksha* commence le 10 septembre et se termine le 25.



Le sacre de Karna

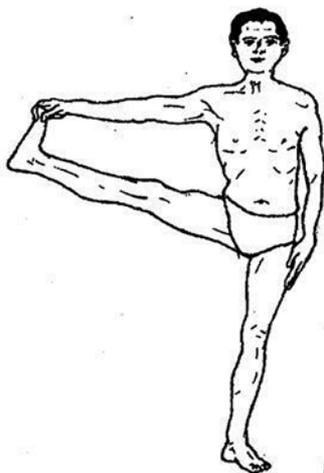
On pense que l'origine de la pratique provient du sort de Karna, fils aîné de Kunti, dans le *Mahabharata*. Karna était également connu sous le nom de *Dhaan Vir* ou *Dhaanvir*, le héros connu pour sa générosité. Toute sa vie, il donna à tous ceux qui vinrent à lui tout ce qu'ils demandaient. Il alla jusqu'à donner son invulnérabilité à la guerre, une faveur qui lui avait été attribuée à la naissance - le *kundal* (boucles d'oreilles) et le *kavach* (armure) qui ressemblaient presque à une peau ! Karna a été tué par Arjuna à Kurukshetra et son âme est allée à *Pitru Loka*, entre Ciel et Terre, où il

reçut de l'or et des bijoux - mais rien à manger ni à boire. Après quelques jours, affaibli par la faim et insupportablement assoiffé, il se rendit chez Yama, le Seigneur de la Mort, et demanda pourquoi cela devrait être ainsi. Yama expliqua que bien que Karna ait été très généreux avec la richesse matérielle dans la vie, il n'avait jamais donné de nourriture ou d'eau aux nécessiteux. Karna supplia Yama de l'aider à rectifier cette erreur, et Yama lui accorda quinze jours de vie supplémentaires sur Terre pour faire cela. Karna revint sur Terre et exécuta *pinda daanam* - des offrandes de nourriture - et après cela, il fut accueilli au paradis. Ses ancêtres lui pardonnèrent et c'est ainsi que la *puja* annuelle a commencé.

Cependant, la première signification que j'ai apprise pour cet *asana* était celle de « posture de l'aile ». Comme vous pouvez le voir, la position du bras permet d'étirer une aile imaginaire, comme le font parfois mes canards (bien qu'ils étirent simultanément la jambe opposée vers l'arrière. Dommage qu'il n'y ait pas de posture du canard, *kaadambaasana*. Comme le corps reste stable dans l'*asana*, une sensation de légèreté et de liberté s'ensuit. En tant que posture d'équilibre, elle devient encore plus intéressante lorsque, après avoir maîtrisé le *purna* ou *asana* complet, le *paripurna* ou forme « au-delà du plein » ou « perfectionné » est réalisée. Après avoir stabilisé le corps dans l'*asana*, on peut se pencher sur le côté, tourner la tête et abaisser le visage vers le genou. Cela crée un fort étirement latéral et nécessite une grande concentration lorsque la tête descend vers le genou pour ajouter de la flexion au mélange.

« Au-delà du plein » en effet !

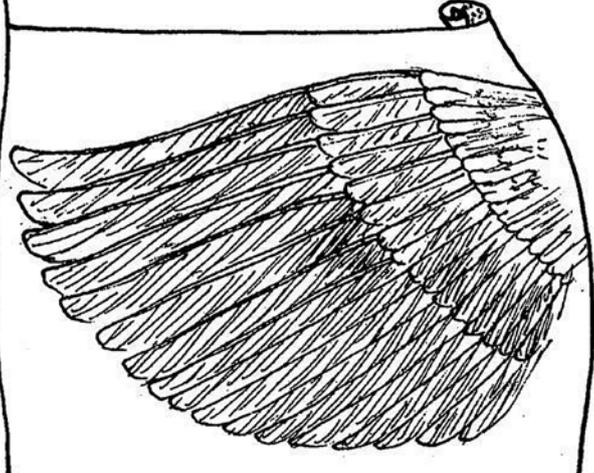
La métamorphose d'*āsana* en *samādhi*



L'aile



pakshāsana



पक्षसन

Pranayama Sadhana 3

Michèle Lefèvre

La première partie de cet article figure dans le numéro 137 et la seconde dans le numéro 138. Nous poursuivons ici la présentation simplifiée de quelques techniques de *pranayama*.

Mahat Yoga Pranayama – Respiration yogique complète avec les *sparsha mudra*

Selon l'enseignement de Swami Gitananda Giri (de Pondichéry 1907-1993).



Pratiquer assis sur les talons en *vajrasana* ou assis jambes croisées (les genoux ne doivent pas être plus hauts que les articulations des hanches).

Samavritti : durée de l'inspire = durée de l'expire. L'inspire et l'expire se font sur le compte de 6.

Les *sparsha mudra* (*mudra* du toucher) vont participer à la conscientisation du souffle.

Respirer normalement, sans forcer ni faire *ujjayi*. C'est la respiration qui produit le travail d'expansion et de relâchement, et non un mouvement de travail musculaire volontaire.

Pour la respiration yogique complète, l'air est consciemment et séquentiellement dirigé vers les 3 zones des poumons, où sont posées successivement les mains, chaque fois sur le compte de 2 (ce qui fait 6 pour un geste respiratoire complet), en égalisant le temps de l'inspire et de l'expire :

a) Inspiration



Placer la main G sur la région thoracique. Placer la main D à la hauteur du diaphragme et de l'abdomen. Commencer l'IN dans la zone basse des poumons sur le compte de 2.



Continuer l'IN dans la zone médiane des poumons, sur le compte de 2. Déplacer la main D à la hauteur de la poitrine.



Terminer l'IN en plaçant la main D dans la région claviculaire et en sentant le souffle dans cette région, sur le compte de 2.

b) Expiration



La main G reste sur la région thoracique. Placer la main G à la hauteur du diaphragme et de l'abdomen. Commencer l'EX dans la zone basse des poumons sur le compte de 2.



Continuer l'EX dans la zone médiane des poumons, sur le compte de 2. Déplacer la main D à la hauteur de la poitrine.



Terminer l'EX en plaçant la main sur D dans la région claviculaire et en sentant l'EX dans cette région, et continuant à ramener l'abdomen vers la colonne.

Faire 12 à 24 respirations en tout.

Bienfaits

Mahat yoga pranayama recharge le corps, améliore la vitalité. Dissipe la fatigue. Relâche les tensions musculaires. Participe au développement des facultés mentales et au contrôle du mental. Fortifie la mémoire. Augmente la faculté de concentration. Procure confiance, sérénité et calme.

Contre-indications -.

Respiration yogique complète en *ujjayi*, avec *mula bandha*, la ligature de la racine



En *ujjayi*, la glotte est partiellement bloquée : le passage de l'air produit un son très régulier (ce son est audible... Mais il devient de plus en plus subtil chez le pratiquant avancé). C'est le bruit de l'« océan » ou du « dormeur ».

Pratiquer la **respiration yogique complète lente**, en *ujjayi*. **La respiration est égale** : même durée de l'inspire et de l'expire.

On va installer *mula bandha* comme suit :

- **Inspiration *ujjayi*** : le passage de l'air produit le même son régulier tout du long de la lente inspiration. On commence sans *mula bandha*.

La 1e phase de l'IN est basse ou abdominale, comme si le récipient d'air et de *Prana* du corps se remplissait par le bas. Le périnée est libre et descend ;

la 2e phase de l'IN est thoracique : les côtés s'élargissent ;

la 3e phase de l'IN est haute ou claviculaire : **prendre *mula bandha*** (remonter le plancher pelvien, le bas-ventre rentre un peu) ; le sternum et les côtes supérieures montent.

- **Suspension poumons pleins** : maintenir *mula bandha*, 1-2 secondes, pas plus. La glotte est fermée.

- **Expiration *ujjayi*** : maintenir *mula bandha* tout du long de l'EX. Le passage de l'air produit le même son régulier tout du long de la lente expiration. Les côtes redescendent et l'abdomen rentre doucement. La colonne vertébrale reste bien droite et la taille se resserre légèrement (auto-grandissement).

- **Suspension poumons vides** : pause poumons vides.

1-2 secondes, pas plus. La glotte est fermée.

- **Relâcher *mula bandha*** et la glotte avant d'inspirer.

Faire 12 respirations avec *mula bandha*.

Pour ressentir *mula bandha*, penser à :

- L'aspiration du plancher pelvien.
- La contraction du bas-ventre découle naturellement de cette aspiration.

Bienfaits

Ujjayi ralentit le rythme de la respiration, procure calme et relaxation. Selon le Dr Vasant Lad, il nettoie et rafraîchit les *nadi*. David Frawley le dit cependant neutre, voire légèrement réchauffant. Quoiqu'il en soit, il apporte du *prana* au corps et à l'esprit, favorise clarté mentale, mémoire et concentration, soutient le système immunitaire, apaise et régénère le système nerveux, encourage un sommeil profond. *Ujjayi* nourrit et réveille *ojas*. *Ujjayi* augmente la dépression intra-pulmonaire à l'inspiration et favoriserait ainsi un meilleur échange gazeux. Il contribuerait aussi à nettoyer le corps émotionnel et les mémoires émotionnelles stagnant dans les tissus.

Contre-indications

Ujjayi est un excellent *pranayama*, pour lequel on ne cite pas vraiment de contre-indications, si on le pratique sans rétention, comme ici. Une simple suspension d'une ou deux secondes est non significative.

Pratiloma ujjayi (Respiration victorieuse « à rebrousse-poil »)

Cette respiration est une combinaison des respirations *anuloma ujjayi* et *viloma ujjayi*, présentées dans le numéro 138. La respiration est égale (*samavritti* : durée IN = durée EX). Le souffle est aussi long, lent et confortable que possible, pour que chaque geste respiratoire s'effectue sans à-coup, sans saccade. Privilégier la fluidité et la régularité. Développer la sensibilité tactile dans les narines pour affiner toujours plus le souffle et améliorer la qualité d'attention.

1. IN par les deux narines en *ujjayi*, mains sur les genoux.
2. EX par la narine gauche, sans faire *ujjayi*.
IN par la narine gauche, sans faire *ujjayi*.
3. EX par les deux narines en *ujjayi*, mains sur les genoux.
IN par les deux narines en *ujjayi*, mains sur les genoux.
4. EX par la narine droite, sans faire *ujjayi*.
IN par la narine droite, sans faire *ujjayi*.
5. EX par les deux narines en *ujjayi*, mains sur les genoux.

Ceci constitue un cycle. Faire 4 cycles (16 respirations).

Bienfaits

Pratiloma ujjayi agit sur le système nerveux et le mental. C'est un excellent *pranayama* pour induire le calme et une concentration détendue. *Pratiloma ujjayi* est utile aussi lorsque l'état émotionnel est temporairement perturbé. Pratiqué en fin de journée, il améliore le sommeil. On peut pratiquer ensuite *anuloma ujjayi*, si l'on veut stabiliser les effets.

Contre-indications

A priori, pas de contre-indication, sauf si ce n'est qu'*ujjayi pratiloma* nécessite un certain enracinement, au vu de son action puissante sur le mental.

Bonne pratique !

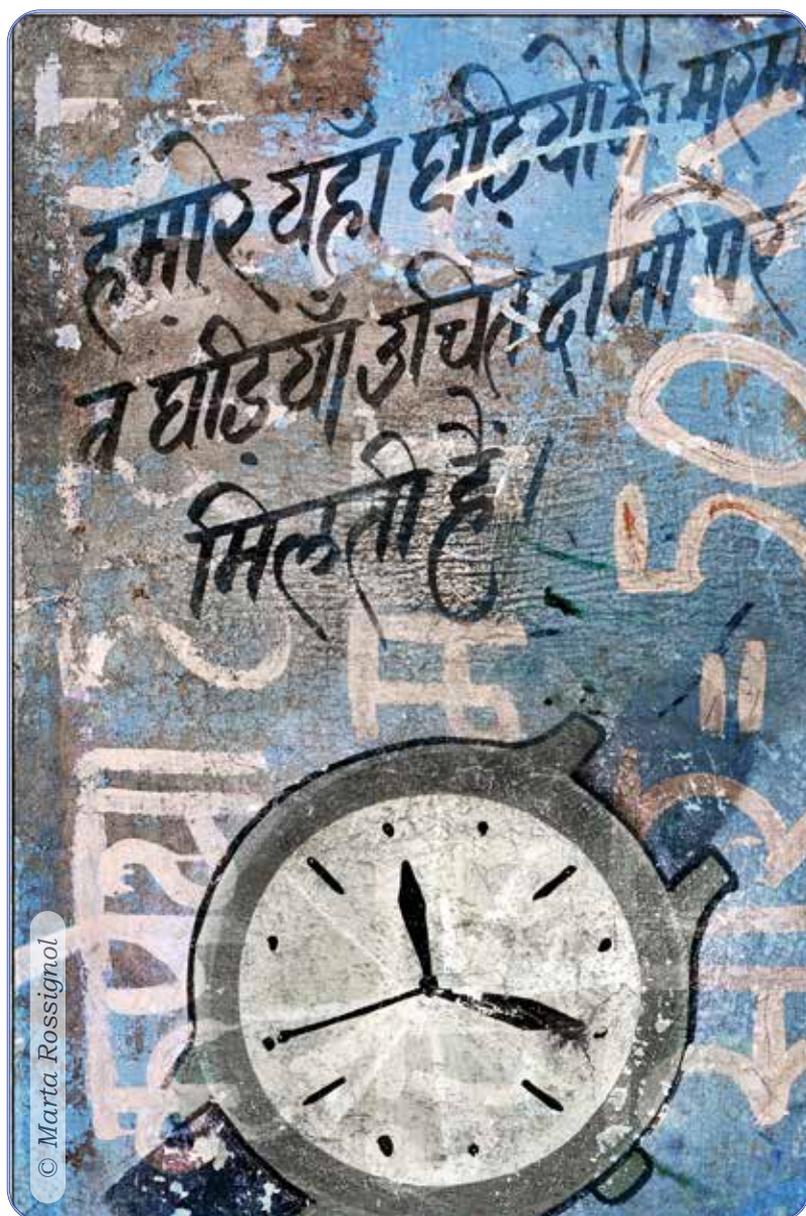
Quelques réflexions sur le temps

Marta Rossignol - Samantha Soreil

Le temps, les effets, les causes

« Le temps est un élément essentiel dans la production des effets, tandis que les causes sont indépendantes de lui. C'est pourquoi l'on considère le temps comme une cause. »

Vaisheshika Shâstra, II, 2, 10



Meilleur ami, pire ennemi

Le temps qui passe est synonyme de perte. Ce qui s'est écoulé est à déduire de notre réserve de vie, chaque souffle nous rapproche un peu plus du moment de la mort. Notre crédit d'*amrita* s'amenuise de seconde en seconde sans que l'on ne puisse rien y faire.

Pour certaines choses, le temps est un allié. Pour développer sa pratique du yoga par exemple, l'effort seul ne suffit pas, il faut la complicité du temps pour que l'union de l'effort juste et de la répétition permettent de recueillir quelques fruits.

La puissance du temps est-elle infinie ?

« Kali est terrifiante car elle garde les portes secrètes [...]. Elle est la mère créatrice et destructrice de l'Univers ; elle est le Temps et l'Au-delà du temps (*akalé*). Son image est noire car le temps n'a pas de couleur ; Kali est éternelle... Mais kali danse car l'homme subit la succession des instants et la danse est le meilleur symbole du mouvement. La guirlande de têtes qui lui entoure le cou est la suite des époques de l'histoire, effacées lentement par le Temps... »

Vois, vois mon frère : elle lève un bras vers l'avenir et l'autre vers le passé ; Kali est puissante et son symbole, pour qui sait le comprendre, est admirable. Regarde ses pieds ; la déesse écrase Shiva, le dieu blanc, symbole du renoncement et de l'immortalité. Mais Shiva vit toujours et Kali ne peut le soumettre ; car, vois-tu, celle qui a vaincu toutes choses ne peut asservir Shiva, le maître du renoncement ; la Déesse immortelle s'abaisse devant l'amour... »

Extrait de *L'Inde secrète et sa magie*, Jean Marques-Rivière

“Entre l'Ennui et l'Extase se déroule toute notre expérience du temps”

Léo lisant Cioran



La trinité hindoue, gardienne du temps

Nous sommes Brahma, avec nos possibilités infinies de création. Chaque instant est une page blanche que nous pouvons choisir de colorer. Même le fait de s'abstenir de faire reste une forme de création, la naissance d'une certaine réalité.

Nous sommes Vishnou lorsque nous nous efforçons de préserver ce qui est. Protecteurs, attachés, où est la limite ?

Nous sommes Shiva, lorsque nous détruisons, consciemment ou non, volontairement ou par accident. Et cet espace libéré nous permet de créer à nouveau.

Tous trois sont à l'œuvre à chaque seconde, à chaque instant, car tout s'actualise et se renouvelle en permanence.

Le temps et la noirceur, Kala

Kala est un mot qui signifie à la fois « temps » et « noir ». Cette divinité est parfois associée à *Yama*, la mort. Destination logique pour celui qui se laisse dériver sur le lit du temps...

La tête de Kala est souvent représentée à l'entrée des temples, comme pour rappeler son omniprésence, l'incapacité pour le commun des mortels d'échapper à son emprise... Ou pour signaler qu'au sein de cet espace sacré, Kala n'agit pas tout à fait comme dans le reste du monde.

L'une des traductions du terme « *kala* » est « un point fixe ». L'absence de mouvement est alors vue comme une forme de mort, de fin... Qui n'est que la création de l'espace nécessaire pour créer l'instant suivant, sans cesse renouvelé.

Un découpage du temps non linéaire

L'échelle de temps décrite dans la cosmogonie hindoue est logarithmique, et tant mieux, car les époques où les valeurs sont les mieux préservées sont celles qui durent le plus longtemps.

Les 4 âges par lesquels passe l'espèce humaine illustrent ce mouvement inexorable vers la décrépitude et la mort. Le simple fait de naître est une condamnation à mort. Rien n'est plus vivant qu'au moment de sa création. Ensuite, ce qui a été créé ne fait que cheminer vers sa dissolution.

Nous sommes actuellement au début du *kali yuga*, équivalent de l'âge de fer où cette déliquescence s'accélère. Mais tout n'est pas noir, même si *kala* règne en maître, car c'est à cette époque peu propice à l'élévation de la conscience que l'on a le plus d'outils à notre disposition pour atteindre le Graal : *moksha*. Pour ceux qui sauront trouver ce passage vers la connaissance, bien en-dehors des sentiers battus, le *kali yuga* est peut-être une chance...





Recette magique (ou presque) pour ralentir le temps

Les *yogi* ne cherchent pas à gagner du temps, car ils ont bien compris que l'on ne pouvait pas en « gagner ». Ils prennent le parti de jouer avec lui, d'en faire un ami intime avec qui converser plutôt qu'un ennemi à craindre.

Pour ceux qui n'ont pas encore développé tous les *siddhi* et qui n'ont pas de prise sur le temps, il est tout de même possible de ralentir le cours du temps : compter différemment pour s'extraire du temps « ordinaire ». Délaisant la seconde, unité de temps la plus utilisée, les *yogi* ralentissent pour adopter le *matra*, temps nécessaire pour faire le tour du genou avec l'index avant de claquer des doigts. En comptant ainsi, tout semble un peu plus lent. Notez que c'est une excellente manière de justifier un retard : vos *matra* n'étaient simplement pas les mêmes que ceux de la personne qui vous attendait.

LA PHOTOGRAPHE

Marta Rossignol est passionnée de voyages. Elle explore le monde à la rencontre de l'autre et nourrit son inspiration des hauts lieux spirituels de la planète, Inde, Tibet, Japon, Corée, Égypte, Israël, Pérou, Ile de Pâques...

Elle nous offre ainsi de saisissants reportages sur les communautés Amish, les rites hindous à Varanasi, un mystérieux marché à Madagascar, les chrétiens d'Éthiopie... Son approche sensible et poétique de la photographie nous transporte dans un univers humaniste authentique, créatif et singulier.

Pour en découvrir davantage sur son travail, vous pouvez vous rendre sur son site <https://martarossignol.com>



“Tout européen qui vient en Inde acquiert la patience s'il n'en a pas et la perd s'il en a.” Léo le sage

Nous avons lu...

Habiter le moment présent

Une perspective bouddhique de l'espace-temps

Sandy Hinzelin

Éditions Sully, collection Le Prunier – 141 pages – 14€

« Soyez dans l'instant présent », voilà une phrase qui a été trop dite, trop entendue et qui s'est vidée de son sens. Sandy Hinzelin se penche dans cet ouvrage sur les véritables causes du rapport conflictuel que nous entretenons avec le temps.

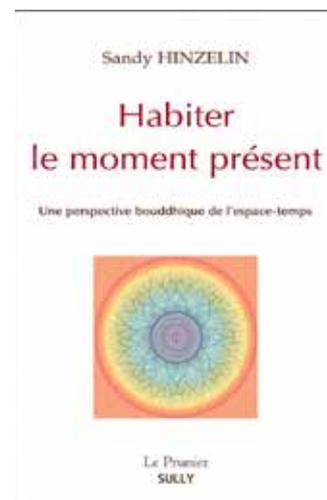
Très inspirée par l'œuvre de Tardieu Tulku, l'auteure, pratiquante du bouddhisme et docteure en philosophie, nous amène à questionner profondément notre lien au temps qui passe. Changer cette impression que le temps nous échappe au lieu de s'efforcer à en gagner toujours plus est un bon point de départ.

Partant du principe qu'assainir notre rapport au temps est indispensa-

ble pour bien vivre, elle nous ouvre le chemin vers une compréhension nouvelle qui peu à peu mène à appréhender le monde sans crainte.

Notre insatisfaction liée au temps est ici prise à bras le corps pour amener à une résolution concrète de cette problématique cruciale mais souvent négligée qui est au centre de nos vies. Si nous n'habitons pas suffisamment l'instant présent, c'est parce qu'il est moins confortable que les souvenirs ou les projections. L'auteure nous donne des clefs pour une vie plus libre, et une relation au temps plus apaisée.

Un livre à lire si vous avez le temps, et à lire absolument si vous pensez ne pas l'avoir !

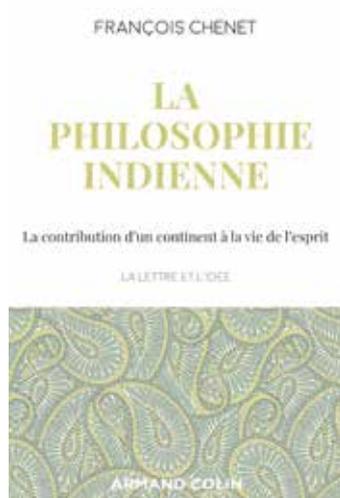


La philosophie indienne

La contribution d'un continent à la vie de l'esprit

François Chenet

Éditions Armand Colin – 17,90€



Ce livre propose un survol des siècles passés, nous permettant d'observer avec précision et recul les différents courants philosophiques ayant contribué au développement de l'Inde. L'auteur présente les grandes écoles de pensées et les replace dans leur contexte. Devant nous se dresse au fil des pages une histoire de la pensée indienne dont on pressent souvent la richesse sans en connaître les détails.

Redonnant toute sa place à la philosophie indienne, qui a longtemps été reléguée au rang de croyance, de religion ou de mythologie, François Chenet expose et discute les idées reçues que nous pouvons avoir au sujet de la pensée indienne.

La rationalité n'est pas l'apanage de l'Occident !



Légendes et contes traditionnels de l'Inde

Catherine Clément

Presses du Châtelet – 29,95€

Bien plus qu'un simple livre, il s'agit d'une œuvre poétique. Des contes, de superbes illustrations, Catherine Clément nous fait voyager dans l'espace et dans le temps à la rencontre d'une Inde magique et mystique. Une savoureuse introduction pleine d'anecdotes et d'histoires sur l'Inde nous met en appétit et nous prépare à franchir la limite parfois floue entre de drôles d'histoires réelles et l'univers du conte. Comme une simple description rend assez mal hommage à la plume de l'auteure, voici un extrait de sa présentation.

« Malgré les autoroutes de l'industrialisation à la va-comme-je-te-pousse, on voit encore les files de voitures s'arrêter devant une vache accroupie, on fait attention aux singes qui vous chipent vos lunettes en vous effleurant le nez habilement, et on salue bien bas le cobra froussard qui file dans les herbes. On vit en Inde parmi et avec les animaux. »

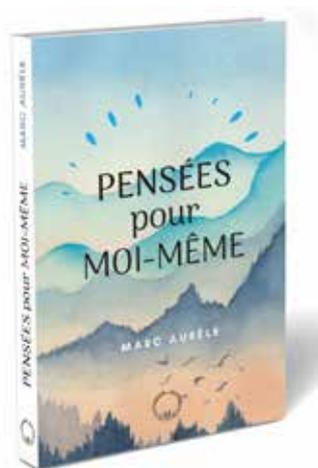
« Ces contes anciens sont modernes, frais comme l'aube des premiers jours, drôles, si vivants dans notre siècle, le XXIème, à l'âge de l'informatique et des réseaux sociaux. »



Pensées pour moi-même

Marc Aurèle

Symbiose éditions – 14€



Des réflexions triées, agencées, présentées aux lecteurs comme autant de graines de sagesse qui ne demandent qu'à germer. Pour que leur développement puisse se faire, il faut une seule chose : du temps.

C'est un ouvrage qui se lit doucement pour en extraire le suc, ne pas en perdre l'essentiel. Chaque paragraphe doit infuser suffisamment pour être intégré car ce n'est qu'en rendant concrètes toutes ces réflexions que nous pourrons apporter de nécessaires et profonds

changements au cœur de notre vie quotidienne. Les siècles ont passé, les préoccupations des Hommes restent inchangées : éviter la souffrance, rester concentré sur ce qui est essentiel, trouver sa place dans l'univers et au sein de la société.

La réponse reste également la même : dans le silence, puiser les réponses qui sont déjà en nous-mêmes mais que le fracas assourdissant d'un quotidien trop chargé empêche souvent d'entendre.

Le pouvoir du bâillement. Une thérapie naturelle

Noëlle Perez-Christiaens Symbiose éditions – 16€

Quoi de plus instinctif que le bâillement ? Ce petit geste simple que l'on fait sans y penser de nombreuses fois chaque jour mérite-t-il un livre ? Certainement, même si de nombreux sujets connexes y sont également abordés. L'état nécessaire à l'intériorité, une détente sans perte de conscience, peut être obtenu en bâillant.

Si le fait de bâiller ne constitue bien évidemment pas une pratique

en soi, c'est un geste simple (que les pratiquants apprennent à déclencher à loisir en effectuant karna mudra, le geste des oreilles) qui peut, par la simple prise de conscience des changements qu'il entraîne dans le corps, familiariser chacun avec un certain niveau de détente et de présence. Une mise en disponibilité qui sera ensuite la bienvenue pour s'exercer au *pranayama* ou à la méditation.



Annonces

STAGES & COURS

26 Yoga et Montagne

26 février au 4 mars 2023
Alpes du Sud à Lus La Croix
Haute
animé par David Leurent site:
stageyogadavidleurent.com

63 Yoga et Montagne

12 au 18 février 2023
Auvergne
à Rochefort Montagne
animé par David Leurent site:
stageyogadavidleurent.com
stageyogadavidleurent.com

31 Toulouse : journées de yoga

avec Marguerite Aflallo

- samedi 3 décembre : affronter les obstacles (Y.S., I)
- samedi 14 janvier: les dieux védiques et le yoga
- samedi 11 février: les gunas
- samedi 1 avril : les dieux de l'époque classique et le yoga
- samedi 3 juin : Vishnu + avatars et le yoga

69 Villefranche s/Saone

Samedi 29 et (ou) dimanche 30
octobre **Kurma** et **Nidra** avec
Mathieu samedi et dimanche :
9h30 / 18h
Conférence le vendredi soir à
19h à la librairie des Marais
yogavillefranche@gmail.com

35 Rennes : yoga sur l'eau

dans la péniche Nouvelle Lune,
ateliers **Nidra** et **Kurma** de 4
heures les 19 novembre et (ou)
4 décembre avec Mathieu
06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

MORVAN / SOISSONS / NORMANDIE

Stage yoga nidra/yoga du son

Yves Plaquet
yoganidrameditation.fr
06 85 84 46 81
yplaquet06@gmail.com
du 10 au 12/03 11 au 17/06
16 au 22/07

FORMATIONS

31 - Région toulousaine

Yoga maternité - Formation
profs de yoga & professionnels
de la naissance. 14 jours sur
l'année 2022-2023. www.amplitudeyoga.org

75011 Formation en yoga

nidra sur 5 jours, 35 heures,
du 26 au 30 décembre avec
Mathieu, réservée aux profes-
seurs de yoga, à la Maison du
Yoga avec Mathieu
06 65 27 55 74
maison.yoga@wanadoo.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

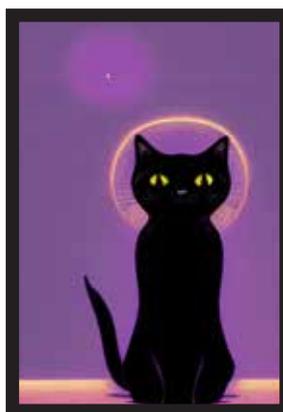
95 Formation Yoga Nidra

Yves Plaquet 1 promo/an
5 modules de 2 j Niv 1 & 2
yoganidrameditation.fr
06 85 84 46 81
yplaquet06@gmail.com

DIVERS

85 - Luçon

DONNE Infos Yoga n°71 à 138 à
prendre sur place.
VENDS Revue Française de Yoga
n°2 à 36 sauf impairs 1 à 27
(22n°) 200€ Tél : 0678371132

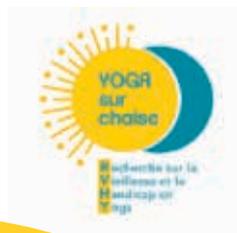


Publiez vos annonces dans
Infos Yoga ... pour gagner
des points de **Karma !**

Eveil et publicité

Avant le **20 Novembre** pour avoir
la reconnaissance éternelle du
maquettiste.

Le YOGA sur CHAISE pour éveiller la vie en soi en conscience, malgré la vieillesse et le handicap



Une formation de 40 heures
permet de posséder la technique et le protocole
appropriés aux personnes qui perdent en mobilité.

Plusieurs dates de formations en 2023 : à vos agendas !

- 5/03 (18h) – 10/03 (14h) : avec Agnès Boudon, présence de Jeannot les deux premiers jours. Domaine du Revel, Rogues (Gard - 30).
- 15/04 (18h) – 20/04 (14h) : avec Jeannot Margier (Grimone - 26).
- 30/04 – 5/05 (14h) : avec Aurélie Joron et Jeannot Margier au Maroc, au cœur de l'Atlas.
- 23/07 (18h) – 28/07 (14h) : avec Joëlle Favier et Stéphane Anselmino, présence de Jeannot les deux derniers jours. L'Ecolieu (Saône et Loire -71).
- 14/08 (18h) – 19/08 (14h) : avec Jeannot Margier (Grimone - 26).
- 23/10 (18h) – 28/10 (14h) : avec Aurélie Joron, présence de Jeannot les deux derniers jours, (Orval, Belgique).

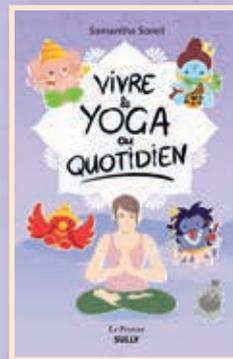
Toutes les informations sur www.yogasurchaise-rvhy.fr
Rubrique SE FORMER, Calendrier 2023.

Le yoga sur chaise pour changer le regard sur la vieillesse et le handicap

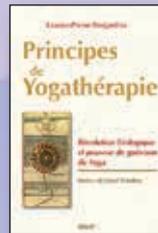
Éditions SULLY

Collection Le Prunier

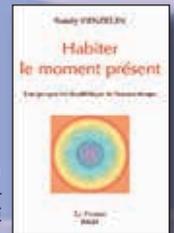
Nouveauté



Samantha Soreil
Vivre le yoga au quotidien
14,90 €



Laurier-Pierre Desjardins
Principes de yogathérapie
20 €



Sandy Hinzelin
Habiter le moment présent
14 €

Éditions SULLY

BP 171 – 56005 Vannes Cedex
02.97.40.41.85
www.editions-sully.com



YOGASSUR

Votre premier programme solidaire d'assurance
spécialisé dans le monde du yoga !



POURQUOI ?
NOTRE MISSION

Notre mission est de permettre au plus grand nombre de découvrir le yoga et de développer sa pratique afin de bénéficier de ces bienfaits.



COMMENT ?
NOS CONTRATS

Proposer des contrats spécifiques et adaptés au monde du yoga, nous permettant de répondre à notre engagement solidaire en soutenant des projets.

Pourquoi Yogassur ?

- Vous pouvez assurer vos activités secondaires sans surcoût !
- Votre RC Organisateur est incluse dans votre contrat RC Professionnelle
- Vous êtes couvert en tant que professeur et/ou formateur
- Yogassur tient à vous offrir son service 7j/7

Yogassur, plus qu'une assurance.

Nous tenons à être au plus proche de vous ! Nous organisons chaque mois un rendez-vous Zoom afin d'échanger. Venez nous rencontrer !

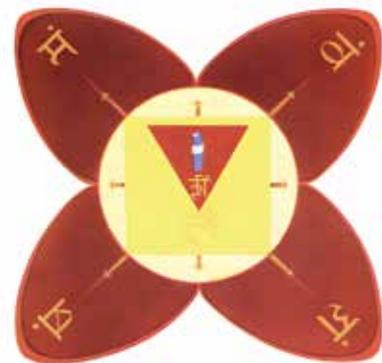
Pour échanger sur vos besoins, n'hésitez pas à prendre rendez-vous sur notre site !



FORMATION YOGA

dans la tradition Natha,
avec Khristophe Lanier

- Formation d'enseignant de yoga*, 3 ans (début automne 2022)
 - Cycle d'approfondissement enseignant*, 2 ans (début automne 2022)
 - Cycle chakra sadhana (6 journées en 2022-2023)
 - Cycle guna (3 journées en 2022-2023)
 - Cours hebdomadaires et ateliers mensuels
- *Formation diplômante certifiée par la Fédération Française des Écoles de Yoga.



Yoga Horizon

93, montée de la grande-côte
69001 LYON

www.yoga-horizon.fr

horizons.yoga@gmail.com

04 78 28 98 63



www.chin-mudra.yoga

AIDEZ-NOUS A FAIRE CONNAÎTRE INFOS YOGA !

Si vous aimez la revue, le plus sûr moyen de nous aider à continuer les publications est de **faire connaître Infos Yoga** autour de vous !

Plus il y aura d'abonnés, plus nous pourrons passer du temps à la création du magazine.

3 actions simples à faire dès maintenant pour nous soutenir qui ne vous coûtent rien et qui nous aident beaucoup !

- > **Parler d'Infos Yoga** aux yogis que vous connaissez, enseignants, élèves ou curieux
- > Demander à votre **bibliothèque municipale** de s'abonner
- > Vous abonner à la page Facebook *Infos Yoga* et **relayer les informations** que nous publions

Un **grand** merci à vous !

SÉANCES DE YOGA À TÉLÉCHARGER



Découvrez les CDs et MP3 de Mathieu :

- Kurma yoga
- Nidra « sourire »
- Nidra « goutte d'eau »
- Nidra « soham »
- Nidra « champagne »
- Nidra « couleurs »



WWW.ECOLEDEYOGAMATHIEU.FR
onglet «boutique»

YOGA DU SON FORMATION

A LYON Du 6 au 11 février 2023
1 SEMAINE EN 6 JOURS Ou 10 au 15 avril 2023
8 Cours Du 7 au 8 juillet 2023
WWW.YOGADUSONLYON.FR

COURS EN LIGNE

HERMADAGUES - COLLECTIFS - INDIVIDUELS
WWW.YOGADUSONLIGNE.FR

STAGES

EN WEEK-END ET JOURNÉE
LYON - CLERMONT-FERRAND - PARIS
WWW.ARNAUDDIDIERJEAN.FR

ARNAUD DIDIERJEAN
CHANTEUR YOGAÏSTE, PRÉSAÏNÉ EN CHANT CLASSIQUE ET SACRÉ EN SUD ET EN YOGA DU SON, PÉDAGOGUE DE LA VOIX, THÉÂTRALISANTE SINCE 1980 DEPUIS 2000

Inscriptions ou informations :
06 47 47 58 41
ADMIN@ARNAUDDIDIERJEAN.FR

www.arnauddidierjean.fr

COUSSINS TRADITIONNELS

enveloppe coton
intérieur fibre
naturelle de kapok

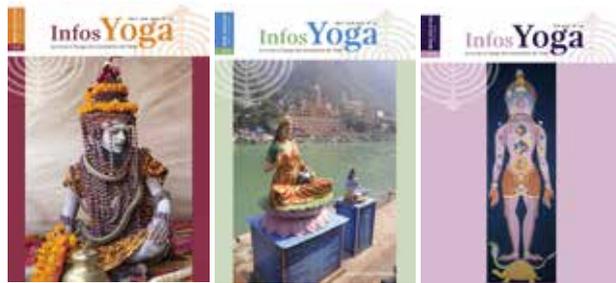
Pour commande supérieure à 5 articles : port compris

- 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
site : www.coussinsdeveil.fr

Infos Yoga



S'abonner ou offrir Infos Yoga

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 -116 rue Bugeaud, 69006 Lyon - France, accompagné d'un chèque à l'ordre de «Dharma»
 - **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 (sam@dharmalyon.com) rappelant votre commande.
- Nouvelles coordonnées bancaires 2022 : IBAN : FR76 1027 8073 2000 0206 1750 104 - BIC : CMCIFR2A

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

ANCIENS NUMEROS

Découvrez les revues passées et leurs sommaires sur le site www.infos-yoga.info. Elles sont disponibles à partir du numéro 36 de février-mars 2002 !

Pour commander : adressez-nous la liste des numéros souhaités, vos coordonnées et votre règlement (6 euros par magazine).

Contact : par courrier (Dharma, 116 rue Bugeaud, 69006 Lyon) ou email (sam@dharmalyon.com)

Règlement : par chèque, virement, ou paypal, ou **depuis le site infos-yoga.info**, rubrique "commander Infos Yoga". **C'est la méthode recommandée par Léo !**

Partenariats professionnels : écoles, fédérations, centres de formation...

Si vous souhaitez :

- > Demander un abonnement groupé pour une école de yoga / un groupe de pratique / une fédération (à partir de 10 exemplaires)
- > Nous aider à faire connaître la revue en communiquant auprès de vos élèves
- > Partager des ressources documentaires de qualité avec nous
- > Nous aider au niveau de la communication et de la diffusion du magazine

Ou si vous avez des idées de partenariats à mettre en place, n'hésitez pas à nous contacter.
sam@dharmalyon.com ou 06 71 46 88 84