

Infos Yoga

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

N° 141

Mars-Avril 2023

6 €



Le sanskrit, d'hier à aujourd'hui

**Hélène
Marinetti**

**Présentation
du sanskrit**

**Bernadette
de Gasquet**

**Yoga, innovation
& bio-mécanique**

**Marc
Beuvain**

**Retrouver
le lien à soi**

Infos Yoga

Mars / Avril 2023 - N°141

EDITO DE LEO LE CHAT

On nous vante les mérites des technologies actuelles qui permettent de rester connectés quelles que soient les distances. Les *yogi* ont pris 5000 ans d'avance en développant la télépathie. *Infos Yoga* étant une revue dédiée aux yogas traditionnels, et comme nous sommes soucieux de revenir aux sources, nous proposerons dès 2023 en plus des versions papiers et pdf une version télépathique. Le règlement pourra se faire par ce même moyen de communication.



EDITO DE SAMANTHA

Infos Yoga se met à la page, en proposant des solutions inédites aux problèmes actuels. Les méthodes proposées vous invitent à développer votre propre énergie (verte, si possible). Chaque *yogi* est une petite centrale nucléaire ambulante, souvent inconsciente du risque qu'elle fait courir aux autres et de la responsabilité qui lui incombe. Il lui faut fournir de la lumière, de la chaleur, en un mot, de la vie, et éviter tout débordement et toute explosion.

Une jolie image indique qu'un maître est tel une flamme : sa chaleur est agréable quand on se tient à une certaine distance, mais cette même flamme brûle si l'on se tient trop près. Pour éviter tout problème de combustion ou d'explosion, il vous reste toujours la pratique de toumo, mentionnée dans le numéro précédent...

Le site *Ecowatt* permet de voir en temps réel l'équilibre entre offre et demande d'énergie. À l'usage des élèves de yoga, le site *Yogiwatt* devrait bientôt voir le jour pour permettre à chacun de vérifier en un clic si l'enseignant qu'il s'apprête à suivre est un sacré allumé ou un véritable illuminé.

Sommaire

- 3 Chronique de Mathieu ... *Mathieu*
- 4 Dossier : la langue sanskrite, d'hier à aujourd'hui
- 5 Présentation du sanskrit ... *Hélène Marinetti*
- 7 Vâc, la parole ... *Marguerite Aflallo*
- 12 Question de sens et double sens dans la langue sanskrite ... *Arnaud Didierjean*
- 15 Des Veda à la programmation ... *Samantha Soreil*
- 17 Le concept d'Ahimsa de nos jours ... *Marie Henry*
- 18 De-ci ... De-là
- 20 Les 5 corps du yoga tantrique, une plongée dans l'intime ... *Patrick Régnier*
- 22 Data, entre mâya et dharma ... *Christine Piro*
- 24 Chants à Shiva de Basavanna ... *Khristophe & Samantha*
- 26 Étirer le psoas, tout comprendre avec un kiné ... *Muriel*
- 31 Retrouver le lien à soi ... *Interview de Marc Beuvain*
- 35 Yoga, innovation & bio-mécanique : sur la voie de Jacques Thiebault ... *Bernadette de Gasquet*
- 39 Yoga Festival ... *Renaud Cellier*
- 40 Garbhasana ... *Janita*
- 43 Nous avons lu
- 45 Annonces et publicités



Infos Yoga 141

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

Fondateur : Michel Nollevalle, 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 : 1224G89212. 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.

Chronique de Mathieu

Mathieu

Patanjali est désigné comme maître en yoga, en médecine et en grammaire, ce qui fait beaucoup pour un seul auteur. Nous comprenons la relation entre yoga et médecine, d'autant que la médecine traditionnelle indienne se veut préventive, elle préfère nous apprendre à nager plutôt que de nous sauver de la noyade !



La relation entre yoga et grammaire peut sembler plus subtile. La mythologie éclaire cette analogie en contant que, dans la nuit des temps, les êtres humains voulurent s'emparer du monde.

Ils conçurent pour cette quête une langue parfaite : *sanskritam* signifie "parfait".

Le sanskrit n'admet pas la grotesque disproportion qui existe entre la richesse du monde perçu et la pauvreté du langage qui le désigne.

Son vocabulaire foisonnant tenta de mettre un mot sur chaque chose. Chaque terme sanskrit se doit d'exprimer la réalité dans toutes ses nuances. Son vocabulaire devint fastueux, enthousiaste et immense.

Le *Nighanta*, le plus ancien dictionnaire des synonymes connu, mentionne plus de cent synonymes sanskrits pour le mot "eau". Cependant, les mots ne parvinrent pas à épouser la vibration intime et changeante du monde, ils furent incapables de fixer l'essence des choses, qui, avant le sanskrit, savaient se mouvoir, s'agiter et s'adapter. Les mots étouffaient le monde. Les hommes inventèrent alors un autre langage, un langage efficace qui ne mentirait pas, c'est ainsi que le yoga apparut.

Le yoga est un langage plus ambitieux et plus parfait que le sanskrit. Là où les mots ont été mis en échec, le yoga allait réussir. Les exercices qu'il propose, à commencer par les postures, peuvent être assimilés à un vocabulaire symbolique. Le yoga utilise les *asana*, *mantra*, *bija*, *mudra* pour retranscrire, par équivalence, l'ambiance subtile qui règne au plus profond de nous et au fond des galaxies.

Le mot "symbole" vient du grec *sun ballein* qui signifie "réunir ce qui est séparé", le mot yoga possède une étymologie semblable.

Celui qui pratique le yoga manipule des symboles, de même qu'en écrivant ceci je manipule des mots.



Les mots sont limités, le mot lampe n'a jamais supprimé l'obscurité, le mot arbre peut faire croire qu'un arbre est un objet distinct, séparé de son contexte et nous faire oublier ses racines et racelles qui se mêlent à la terre au point qu'il est difficile de savoir où commence un arbre.

L'arbre en yoga est une posture où l'adepte se retrouve debout en équilibre sur une jambe. Pour trouver stabilité, aplomb et confort, celui qui pratique doit s'enraciner, faire l'expérience de son arbre intérieur, le devenir, comme si l'arbre était en lui au bout d'une longue chaîne qui le relie au commencement du monde.

Yogiquement.



" Se mettre au yoga est un bon moyen de prendre position sans vexer personne. "

Dossier : la langue sanskrite, d'hier à aujourd'hui

Le sanskrit est-il une langue morte ? Son apprentissage est-il réservé à une élite ? Quel est l'intérêt de l'apprendre de nos jours, et comment faire ? C'est à ces quelques questions et à bien d'autres que nous chercherons à répondre dans ce dossier, non pas pour vous proposer des réponses figées et définitives mais pour vous inviter à une réflexion autour de cette belle langue que l'on ne peut pas ignorer lorsque l'on pratique le yoga.



Le sanskrit reste une langue vivante, il compte encore quelques locuteurs à travers l'Inde ! C'est le cas de 7 villages, le plus connu d'entre eux étant Mattur, situé dans le Karnataka.

Un chiffre qui est certainement voué à augmenter dans les prochaines années car le gouvernement de l'Uttarakhand a décidé d'initier les habitants de 13 villages au sanskrit afin de leur permettre d'utiliser cette langue dans leur vie quotidienne. L'histoire ne dit pas si lesdits habitants étaient consentants pour participer à ce projet ! Au programme, des cours de langue sanskrite et l'étude des *Veda* et *Purana*. L'objectif affiché est de créer des centres dédiés à la culture indienne. Un but fort louable, espérons seulement que les autres cultures présentes auront encore le droit d'exister.



Détails d'une gravure sur bois, Université de sanskrit Shri Shankaracharya

Même chez les non-yogi, le terme "sanskrit" est bien connu. Nous sommes de plus en plus nombreux à l'étudier, ce savoir se transmet avec davantage de facilité qu'il y a ne serait-ce que 30 ans. L'avenir du sanskrit semble étroitement lié à l'évolution de l'informatique. Certains s'y intéressent pour développer de nouvelles manières de programmer, même si cela reste marginal. Et surtout, avec la possibilité de numériser les textes, d'accéder aux documents d'archives, d'acquérir un savoir détenu par une personne résidant à l'autre bout du monde... Il devient plus aisé d'apprendre pour ceux qui le souhaitent et d'enseigner pour ceux qui ont une connaissance à transmettre. Une technologie qui amène aussi son lot de divertissement. De grandes possibilités, et aussi de grandes chances de s'y perdre. Nous y sommes, dans cette ère où presque tout devient possible, et où le principal obstacle n'est pas la rareté mais l'abondance, et où la plus grande qualité à développer reste la capacité à choisir.

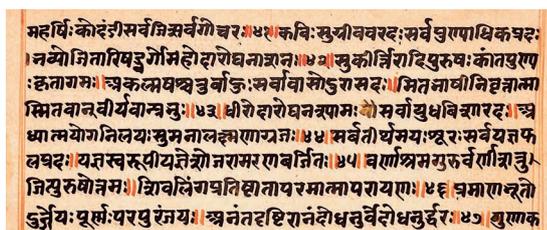
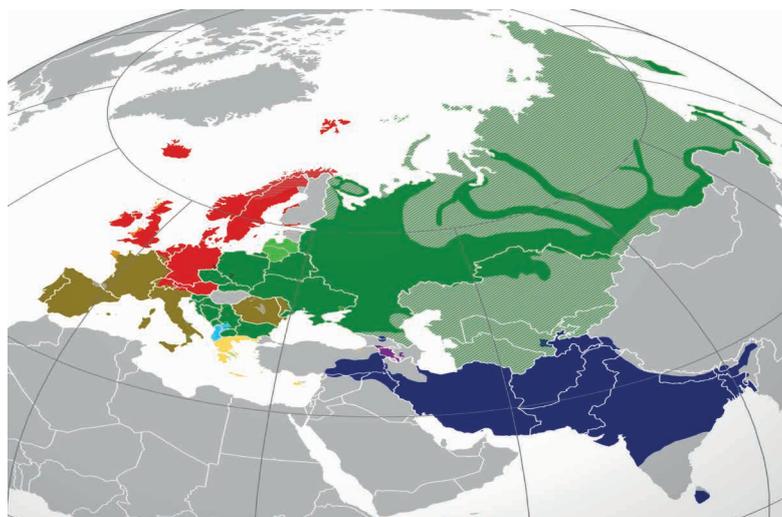


*“ Le célèbre chat du rabbin est doté de parole.
Le chat du yogi parle-t-il sanskrit ? ”
Léo*

Présentation du sanskrit

Hélène Marinetti (Dīpa)

Le sanskrit fait partie de la famille des langues indo-européennes, famille linguistique de près de 3 milliards de locuteurs, immense par son déploiement dans l'espace, du bord oriental (Turkestan) au bord occidental (Irlande), et par son extension dans le temps : du cinquième millénaire à nos jours. Loin d'être une langue étrangère, le sanskrit est au contraire la grande sœur, antique et vénérable, de presque toutes les langues parlées en Europe.



Carte des langues indo-européennes.

Ocre : langues romanes
Rouge : langues germaniques
Vert : langues slaves
Bleu : langues indo-iraniennes

Période védique

Focalisons-nous sur la branche indo-iranienne qui occupait l'Asie centrale vers 2500 avant notre ère. Ces peuplades, qui s'appelaient elles-mêmes « aryennes », se divisèrent au cours du second millénaire. *Ārya*, mot sanskrit, signifie « homme noble de caractère ». Tandis que les uns restaient sur le plateau d'Iran, les autres allèrent s'installer au Nord de l'Inde.

Le Veda

Le *Veda* est une immense somme de connaissances et de pratiques spirituelles que l'on divise en 4 recueils (*samhitā*) appelés le *catur-veda*. Chacun de ces volumes présente son contenu sous 4 formes différentes d'expression, qui correspondent aux 4 sections :

- la partie *mantra*, comportant des poèmes lyriques ;
- la partie *brāhmaṇa*, spécialisée dans les rituels et préceptes ;
- les *aranyaka*, ou traités forestiers, présentent des méthodes de méditation ;

-les *upanishad* (dont l'ensemble forme le *vedānta* la fin, l'essence du veda) consistant en discussions philosophiques sur les buts de l'existence, les rapports de l'homme avec la transcendance, les moyens d'arriver à la vérité qui libère. On en dénombre 108 selon la tradition.

La période védique, dont le cœur du développement se situe entre 1500 et 800 ans avant notre ère, est marquée par une religion polythéiste, socialement dominée par les prêtres, la caste des Brahmanes, grands maîtres des rituels et des sacrifices. C'est également l'époque qui connut l'essor des « universités forestières », où se préparaient les sublimes raffinements de la pensée upanishadique et védantique.

Du sanskrit védique au classique

Cette culture, cette religion avait pour support un sanskrit archaïque, dit « védique », qui était la langue inspirée des hymnes et des rituels. Par une tradition orale d'une extrême rigueur, les connaissances sacrées se transmettaient de maître à élève. Ce statut particulier de langue sacrée, savante et complexe, fit que le sanskrit

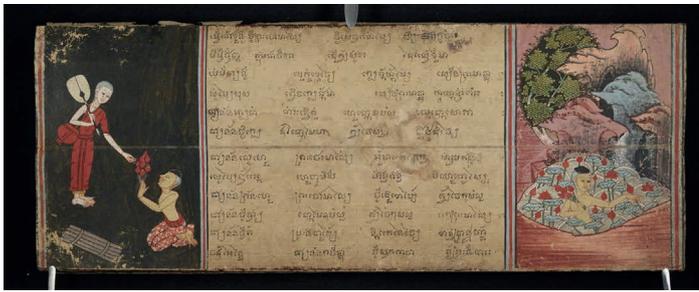
devint d'un usage réservé aux prêtres, aux lettrés et aux savants, tandis que des formes dégradées de la langue pure étaient parlées par le reste de la population.

Les prakrits

Ces dialectes issus du sanskrit, appelés *prakrits*, se régionaliseront et donneront naissance aux langues modernes de l'Inde du Nord, non dravidiennes : le hindi, le bengali, punjabi, maharati, etc...

Le mot « *prākṛita* », participe passé, signifiant « ordinaire, usuel, vulgaire », est le contraire du mot « *sanskṛita* » dont le sens est « raffiné, parfait ».

Le pāli



Manuscrit pāli illustré de l'Abhidhamma chet kamphi (guide de chant pour le texte récité lors des funérailles). Image issue de la bibliothèque des livres rares et des manuscrits de l'Université de Pennsylvanie Ms. Coll. 990, Abhidhamma chet kamphi.

Au VI^{ème} siècle avant notre ère, le Bouddha avait choisi le pāli, dialecte régional dérivé du sanskrit, pour diffuser son enseignement, et les moines bouddhistes continueront à utiliser ce prakrit pour prêcher la doctrine. L'exemple du pāli montre qu'en certaines circonstances, les prakrits peuvent remettre en question la prépondérance du sanskrit comme langue de culture et de religion. Pour remplir noblement

et de façon pérenne son rôle de support de la Tradition, le sanskrit devait donc se maintenir dans une certaine pureté. Cette stabilité, face à la diversité et à l'évolution des prakrits, garantissait le maintien du sanskrit comme langue de culture religieuse et spirituelle.

Enfin, Pānini vint !



Pānini, vers 400 avant notre ère, fut le grammairien de génie qui dégagait la norme fixant les règles du bien-parler et du bien-écrire. Son traité présentant les règles de la grammaire sanskrite, de la phonétique et de la morphologie, devint la référence absolue, largement commentée.

Le sanskrit classique, désormais fixé par Pānini, méritait bien son nom de « langue parfaite », exemple unique d'une langue qui se maintint sans altération pendant plus de 2500 ans.

Le sanskrit est-il une langue morte ?

Non, car on peut affirmer que le sanskrit continue à assurer l'unité culturelle et religieuse de l'Inde. C'est par son intermédiaire que se transmettent les textes sacrés, connus, par cœur, inlassablement récités, chantés par les hindous. Partout, en Inde, dans les temples mais aussi sur les places publiques, on chante, on représente des épisodes tirés des textes épiques, mythologiques. Le sanskrit est là, bien présent, vivant comme un levain dans la pâte indienne, essence de l'âme hindoue et référence suprême.

Dans le Veda, Vāc (la parole) est la puissance par laquelle tous les dieux et tous les êtres sont manifestés.



L'auteure :

Après des études approfondies de Lettres classiques (grec et latin) et l'étude du sanskrit à la Sorbonne, **Hélène Marinetti (Dipa)** est partie en Inde en 1970, elle y a vécu pendant sept ans. Elle n'a cessé durant ce long séjour d'étudier la langue sanskrite, en divers Instituts, avec des Pandits, et de s'initier à la culture spirituelle indienne.

Elle a créé et écrit un **Cours par correspondance d'Initiation au sanskrit**, qu'elle anime avec passion depuis plus de trente ans.

sanskrit.claude-marillier.net/

sanskritam108@orange.fr

Vâc, la parole

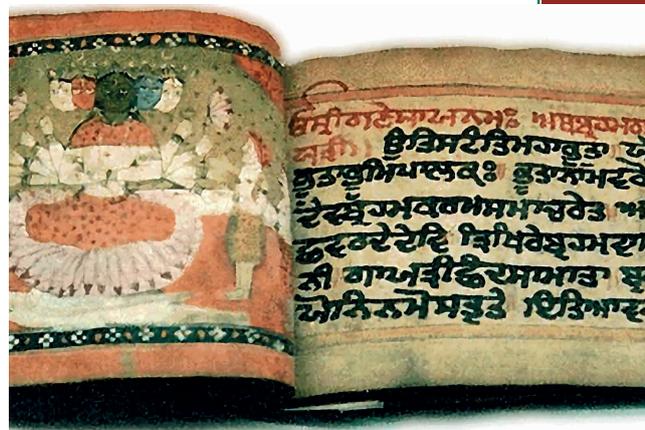
Marguerite Aflallo

« Je vais avec les Rudra, avec les Vasu,
Je vais avec les Âditya et avec tous les dieux.
Je porte à la fois Varuna et Mitra,
Je porte Indra et Agni, je porte les deux Ashvin.

... Je suis la souveraine, en qui confluent tous les trésors...
... Quiconque j'aime, je fais de lui un puissant
J'en fais un prêtre, un voyant, un sage.
... C'est moi qui tend l'arc pour Rudra...
... Terre et Ciel sont sous ma loi.
C'est moi qui enfante le Père au sommet de ce monde.

Moi qui suis née au fond des Eaux dans l'Océan des origines,
J'ai pénétré dans tous les êtres de ce monde-ci jusqu'à l'autre.
Je suis pareille au Vent (Vâyu) qui souffle et qui prend tout ce qu'il veut ;
Je m'avance avec lui, je parcours le ciel et la terre,
Je les remplis, je les dépasse par ma Puissance et par ma Grandeur »

(RG VEDA X,125)



Telle est décrite *Vâc*¹ dans les *Veda*.

Nous sommes alors en des temps archaïques, en cette époque dite védique dont les datations remontent assez sûrement à 2000 ans avant notre ère, et les plus anciennes pourraient aller jusqu'à moins 4000 ans.

En ces temps-là, la Mère Première, la Mère Universelle, s'appelle Aditi, la "sans limite", la "sans entrave", la "non divisée", l'Infinie. Elle sera aussi la "dé-lieuse", celle qui défait les nœuds et les chaînes. Féconde et nourricière comme la Terre, on la compare à une vache laitière (*go*), mais surtout, elle est assimilée à la Vache Cosmique, *Kâma Dhenu*. Or l'aspect principal d'Aditi sera la Parole : *Vâc*.

Comme la Vache Cosmique a quatre pis, la parole sera divisée en quatre parts : un quart du langage sera utilisé par les hommes, un quart par les mammifères, un quart par les oiseaux et un quart par les reptiles.

De même, chaque état de la matière aura son langage :

- le langage des odeurs (terre)
- le langage du goût (eau)
- le langage visuel (feu)
- le langage tactile (air)

NOTE : 1 : *vâc* : prononcer « vaatch ». On trouve souvent « *vâc* » écrit au nominatif « *vâk* »



Un rishi, l'arbre *Parijata* et *Kamadhenu* avec un corps de vache, une tête humaine, la queue et les ailes d'un paon.

Mais surtout : « **La parole est mesurée en quatre quarts que connaissent les brahmanes doués d'intelligence. Trois demeurent secrets et immobiles, les hommes parlent le quatrième quart de la Parole.** » (Rig Veda I, 64, 45)

Ainsi, le langage parlé ou écrit ne peut exprimer qu'un quart de ce qui peut être expérimenté. Le reste demeure plongé dans le silence. Plus loin nous retrouverons et développerons une spéculation particulière sur les quatre niveaux de la parole. Dans le Veda, *Vâc* est la puissance par laquelle tous les dieux et tous les êtres sont manifestés. Elle est la fondatrice. Plus tard, à l'époque classique, *Sarasvati* («celle qui consiste en flots»), la parèdre de *Brahmâ*, sera porteuse des qualités de *Vâc*. Les flots porteurs

de vie deviennent flots porteurs de la parole, «rivière des mots». Vâc est l'épouse de Brihaspati, le dieu de l'intelligence, le précepteur des autres dieux, et le maître de la Parole Sacrée (*brâhman*). L'union de Vâc et de Brihaspati sera celle du Verbe et de l'Intelligence, donc dès le tout début pensée et parole seront indissociables.

Vâc sera intimement liée à Agni, le Feu, car la Parole est puissance et son ardeur permettra de brûler tous les obstacles et de rétablir un ordre juste. Mais selon l'usage que l'on en fait, la parole peut aussi, par exemple avec la calomnie, être destructrice et dévaster l'unité des communautés humaines. La parole est donc une arme. Le mythe de Vala en est un bel exemple (il sera développé dans le prochain article).



Brihaspati

Le dieu Pûshan, comme Hermès chez les Grecs, joue un rôle important dans les échanges entre les hommes et les forces divines car « il connaît les chemins et guide en pleine sécurité ». Il sera associé à la transmission et aux déplacements de la parole, à la communication, et même à l'intuition poétique. Dans l'iconographie postérieure, le symbole de la parole sera l'arc, et tous les dieux archers bénéficieront de la puissance de la parole. Enfin, Vâc va être

bien évidemment inséparable de Prâna, le Souffle, **«dans le souffle est ce qui fut et ce qui sera, dans le souffle toutes choses ont leurs assises» (Atharva Veda 11,4)**

Le son-parole

Dès le début plusieurs noms vont désigner le son manifesté et le son humain :

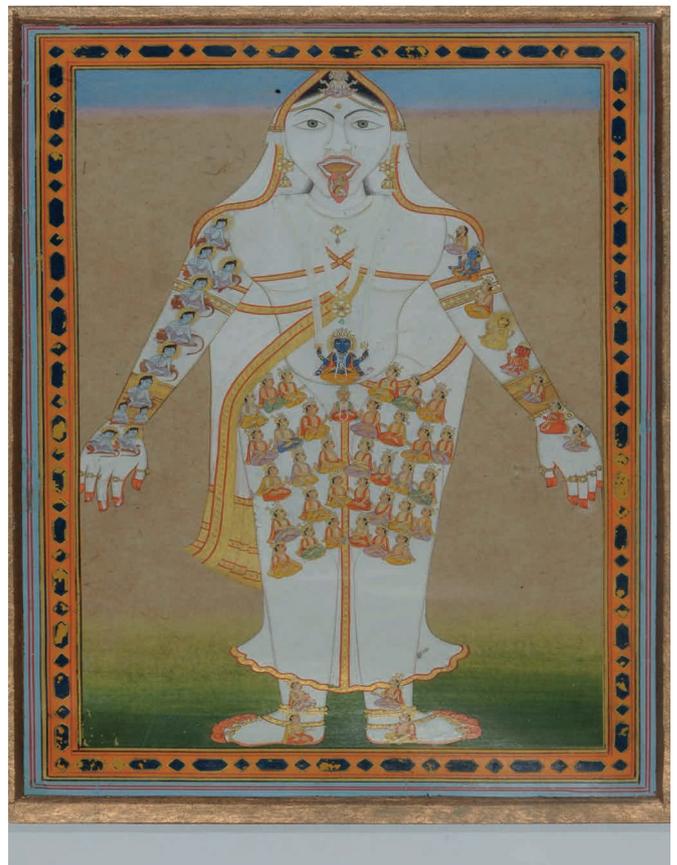
- *vâc* : la parole, la faculté de parler
- *shabda* : le son, le mot, tout le domaine du verbal
- *vâni* : la voix, l'aspect phonique et acoustique de la parole
- *bhâshâ* : la parole dans une « langue » donnée, surtout pour les langues autres que le sanskrit
- *gîr* : la parole poétique, l'invocation (*gîtâ* : le chant sacré, *gîti* : la chanson)
- *brâhman* : la parole sacrée, celle des prêtres, celle qui disperse les ténèbres
- *vip* ou *vipas* : la parole « tremblée », « inspirée » dans l'état de transe, parole mystique ou chamanique
- *mantra* : la « formule » symbolique et sacrée, le son sacré

- et, en infra-langage :
- *krandana* (de *krand* : hurler, rugir) le cri, la vocifération
- *rava* : le hurlement
- *virava* : le hurlement déchirant
- *vikrosha* : le cri animal

« Certains, en regardant la parole, ne l'ont pas vue, certains, en l'entendant, ne l'écoutent pas. Mais aussi à certains (elle offre) volontiers sa beauté comme une femme amoureuse, élégamment parée (s'offre) à son mari.»

(RG VEDA X, 71,4)

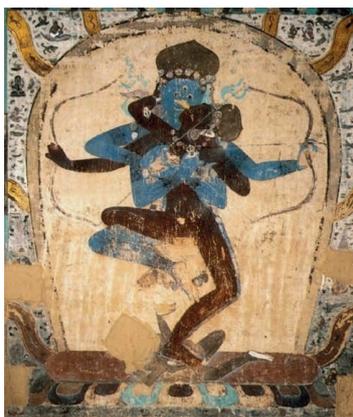
L'époque védique est l'époque de la *shruti*, l'audition. Toute la Connaissance et tout le Savoir (*veda*) ont été « entendus » par des hommes, les *rishi*, dont l'intuition spirituelle a capté l'essence de l'indicible puis l'ont transmise oralement. Cette audition s'accompagne aussi d'une intuition visuelle (*vid* : voir, connaître, savoir), ils furent aussi des «clairvoyants».



Vâc, déesse de la parole, parfois assimilée à Sarasvati

Toute cette «science» métaphysique a, pendant une longue période, été récitée rigoureusement. Même quand l'écriture fut largement développée, pendant longtemps la transmission par l'écrit resta considérée par les maîtres comme un abâtardissement de la connaissance spirituelle. Car le *Veda*, considéré comme un dogme révélé,

ne voulait pas se prêter à l'ouverture des théorisations personnalisées amenées par l'écriture. La spéculation métaphysique est depuis toujours la grande affaire du monde indien. Certains, en particulier les shivaïtes du Cachemire, ont essayé de comprendre quelle fut la genèse du son et de la parole



COSMOGONIE : naissance du son et de la parole

Au début... RIEN, ou plutôt... TOUT. Mais sans formes, sans couleurs, sans odeurs, sans saveurs, sans attributs... Nous sommes dans l'inconcevable, c'est TAT (CELA). Pour les textes tantriques sur lesquels s'appuie cette cosmogonie du son (voir bibliographie), ce Tat est à la fois Pure Conscience (Shiva) en même temps que Pure Puissance (Shakti). Sous un facteur déclenchant cette puissance, cette énergie va se tourner vers elle-même ; alors, au cœur de la plénitude, s'instaurera une séparation, une scission. L'aspect Shakti sera la lumière de la Conscience en tant qu'elle prend conscience d'elle-même, et en prenant conscience d'elle-même elle va devenir parole. Conscience et Parole seront une même énergie tournée vers le devenir.

Cette fulguration créatrice se traduit par une vibration (*spanda*), un dynamisme qui sera à la source d'un acte pur, libre et joyeux appelé *ullāsa* (joie, accroissement, de *ullas* briller, irradier, jouer, danser, être heureux et joyeux) : le processus de la manifestation. Cette puissance-énergie est totalement verbe-parole, mais parole encore immobile, non éclosée. Nous sommes dans le silence, un silence vibrant, lumineux et joyeux, dans une étape appelée *unmanā* : au-delà de la pensée.

Là, Shiva et Shakti, toujours unis en une polarisation qualifiée de masculine-féminine, sont représentés dans l'iconographie par un couple enlacé en une union éternelle. Sous l'effet de *kāmakāla* (la puissance du désir) cette vibration originelle va se condenser en un bloc concentré sur lui-même, en une «goutte» lumineuse, le *bindu*. Dans ce *bindu* se trouvent tous les phonèmes et la totalité de l'énergie phonique de l'univers à venir. C'est la parole rassemblée sur elle-même dans laquelle est contenu tout l'alphabet, de l'alpha à l'omega sanskrit (du A au HA) : 50 phonèmes, 50 prises de conscience, 50 aspects différents de l'énergie, c'est la *mātrikā* (la petite mère) ou *mālinī* (la guirlande des phonèmes). On l'appelle la Parole Suprême (*parāvāk*). Au cœur du *bindu* va naître une rumeur (*nāda*), un son «non frappé», non manifesté, une résonance à la condensation sonore peu marquée et imperceptible, «comme le souvenir

d'un écho lointain». C'est le moment de la séparation de Shiva et de Shakti. Alors se produit le *sphota*, l'Écllosion Cosmique, premier déploiement de la manifestation. Et ce *nāda*, tout en le remplissant, restera comme le bruissement de fond de l'univers.

Dans le mouvement de l'émanation cosmique, Shakti, dissociée de Shiva, en se densifiant dans tous les degrés de la matière fera apparaître tous les niveaux du cosmos du plus subtil vers le plus concret, vers le plus dense. Chez les humains elle reposera à la racine du corps, dans *mūlādhāra*. Elle prendra alors le nom de *Kundalinī*, l'énergie absolue en œuvre dans le cosmos. Et en cette *Kundalinī* se trouve la guirlande de tous les phonèmes qui forment le son manifeste, audible et intelligible. S'il ne possédait pas ce niveau cosmique, l'homme ne posséderait pas les autres niveaux de conscience, et serait donc sans parole, disent les textes. Si, dans ce processus, la manifestation se condense, se durcit, s'opacifie, elle ne cesse pourtant pas de participer à la lumière, à la conscience et à la vie du principe fondamental qui l'anime, qui la rend vivante et la soutient. Cette lumière est seulement obscurcie, elle ne cesse jamais d'être présente, car alors le monde serait inerte et sans vie.

La dissociation de Shiva et de Shakti est donc en fait illusoire. Car, tout comme l'Absolu contenait en germe le cosmos manifesté, le cosmos contient en germe la transcendance pure. Et cette transcendance est donc «réalisable» par l'homme, autrement il lui serait impossible d'atteindre un Absolu qui serait uniquement transcendant. La Parole Suprême prend alors le nom de Parole Séminale.

« En cette déesse éclatante, plus subtile que le subtil, épouse de Shiva, se trouvent tous les dieux, tous les mantras, toutes les catégories ou bases principielles de la manifestation (les tattva) donc toute l'énergie phonique et ce qui en découle. Elle est faite de Shabdabrahman et prend la forme des 50 phonèmes. On trouve en elle le triple aspect de l'énergie (guna) symbolisée par le soleil, la lune et le feu. Elle est omnipénétrante, c'est l'énergie phonique animatrice et créatrice de l'univers. »

(*Shāradātilaka*)

L'énergie présente en l'homme est celle-même du cosmos, et l'éveil des phonèmes est aussi bien celui qui donne la parole à l'homme que celui qui amène l'univers à l'existence. L'âme des phonèmes est le son (*shabda*) et celui-ci provient du souffle (*prāna*) qui les active. Le mouvement du souffle qui anime l'homme, l'énergie propre du souffle, celle des inspirations et des expirations est en même

temps souffle cosmique. On nomme ce mouvement le *hamsa* (le cygne) mais surtout *ham* = je (suis) *sa* = cela; «*ham*» va se prononcer en inspirant et «*sa*» en expirant, ou bien «*so*» en inspirant et «*ham*» en expirant (le «*so*» étant une modification verbale de «*sa*»). La répétition spontanée de ce «*ham sa*» (21600 respirations par 24 heures) appelée *ajapājapa* forme le mantra du souffle : je (suis) Cela ou Cela je (suis).

Dans l'expérience du yoga, le *nāda* est un son perceptible, une vibration sonore que l'on peut expérimenter en pratiquant par exemple *parān mukhī mudrā* (H.Y.P. IV, 68) ou bien le *pranava* (Om) puis en affinant les perceptions et l'écoute des vibrations sonores qui deviennent de plus en plus subtiles jusqu'au silence vibratoire et même au-delà. **«De même que l'abeille, occupée à boire le suc des fleurs, ne tient pas compte de leurs odeurs, l'esprit absorbé dans le nāda n'a aucun désir de jouir des objets des sens. Ce nāda est le croc acéré capable de contrôler l'éléphant ivre de l'esprit habitué à parcourir librement le jardin des objets des sens» (H.Y.P. IV, 90,91)**

«Tant que le son est entendu existe la conception de l'espace. Au-delà du son est le suprême Brahman, célébré dans les hymnes comme le Soi suprême. Tout ce qui est entendu sous la forme du son (*nāda*) est seulement la Shakti. Ce en quoi les *tattva* (éléments de la matière) s'achèvent, ce qui est vide de toutes formes, c'est *Parameshvara* (la transcendance suprême)» (H.Y.P. IV, 101, 102)

Pour en revenir à l'émission de la manifestation, nous voyons que tout ce qui va prendre une forme est en même temps sonore, donc tout ce qui a une forme a un son et que l'univers tout entier n'est que champ et chant énergétique.

« Tout, les pierres, les arbres, les oiseaux, les hommes, les dieux, les démons, etc... ne sont en essence rien d'autre que la vénérable Parole Suprême sous la forme du Suprême Seigneur présent en toutes choses ». (Abhinavagupta)

LES QUATRE ÉTAPES DE LA PAROLE

Toujours pour cette pensée tantrique, il va y avoir une genèse de la parole humaine, car comme nous sommes à l'image du macrocosme quand nous, les hommes, allons émettre une parole le même processus de concrétisation que pour l'émission première va se reproduire.

La «Suprême» (Parāvāk)

Nous venons de voir que l'Énergie Suprême, la Shakti, sous l'appellation de *Kundalinī* se trouve symboliquement engrammée au plus profond du corps humain dans la zone appelée *mūlādhāra*. Pure conscience, indestructible et éternelle, elle



contient en puissance et de façon indifférenciée toutes les étapes de la parole, tous les phonèmes, toutes les paroles, tous les actes qui formeront l'univers de notre parcours de vie. Tout est en totale potentialité. Elle est la parole Séminal. On l'assimile au «*aham*», le «*JE*» absolu, la totale plénitude. **Elle restera présente dans tous les niveaux suivants « car sans cela y règneraient l'obscurité et l'inconscience » (Abhinavagupta)**

L'univers n'existe que dans la mesure où la Parole lui a donné naissance. Avant d'être manifesté, il est prononcé, et c'est de cette énonciation qu'il naîtra. Chez l'homme la parole est présente en toute pensée, en tout acte, elle est la conscience même, sans mots, sans discours, mais non sans parole, sans la parole d'avant toute parole. Même dans la profondeur du plus complet silence spirituel elle ne sera jamais totalement absente. Elle n'est pas la première étape de la parole, elle est la base des étapes suivantes.

Avec *Parāvāk*, la Parole Suprême, nous avons déjà en nous, inscrite au plus profond, la totale potentialité de nos développements dans la manifestation. Elle sera en même temps le support d'un processus de résorption nous permettant de revivre en conscience, de «réaliser», toutes les étapes nous permettant d'accéder à la totale plénitude. Ce support est déjà là, tout va dépendre de ce que nous allons en faire. Sous le nom de *Kundalinī*, nous voyons, nous comprenons que son éveil, son activation, n'est rien d'autre que l'éveil de la Conscience.

« Hommage à toi Sushumnā, à toi Kundalinī, nectar né de la lune, ... Énergie suprême, qui n'est que Conscience » H.Y.P. IV, 64

Avant tout langage, *Parāvāk* est une première prise de conscience. On peut l'assimiler au *spanda*, la vibration, le frémissement originel.

La « Voyante » (Pashyantī)

Puis apparaît comme un désir de voir, une première vision de ce qui va s'exprimer, se « manifester ». Une tendance, un mouvement vers les formes du langage, les mots, les phrases. La conscience se situe en ce moment qui précède la pensée discursive. Il y a comme une saisie synthétique où se met en place un élan, une énergie qui tend vers le vouloir parler.

Le signe et ce qu'il désigne ne sont pas encore séparés. La « voyante » est un élan vers la formulation pensée-parole, le moment où on tend vers une expression mentale et verbale discursive. A ce niveau se trouve la « goutte », le *bindu*, où tout est en potentialité. Et c'est aussi à ce niveau-là que se situe la mémoire envisagée en tant que conscience qui se replie sur elle-même.

Dans l'étape précédente tout était contenu dans une totale indifférenciation et de manière absolue. Ici, l'énergie de volonté, parce qu'elle tend vers le langage manifesté, limite la conscience suprême pour ne laisser jaillir que ce qui sera utile au but qu'elle se propose. Elle est à la fois immobile et déjà mobile.

La « Moyenne » ou « Intermédiaire » (Madhyamā)

On sort de l'indifférenciation. On trouve enfin l'expression verbale (phonèmes, mots, phrases) et aussi la séparation propre au langage entre ce qui exprime et ce qui est exprimé. C'est la parole mentale. La « moyenne » se trouve au niveau de l'intellect, là où la conscience conserve encore une forme impersonnelle. On peut l'assimiler au *nāda*, la résonance primordiale. La « Moyenne » est le langage intérieur, la pensée.

«L'énergie de prise de conscience qui donne l'impulsion à l'organe interne formé du mental (manas), de l'intellect (buddhi) et du principe d'individualité (ahamkāra), et reposant dans le corps subtil ou stade « médian » du souffle, c'est la parole Moyenne... Quand je pense « ceci est une cruche »... La Moyenne se trouve être non seulement la parole qui exprime, mais aussi ce qu'elle exprime, en tant toutefois que parole mentale uniquement... Elle est Énergie de connaissance» (Abhinavagupta)

L'« Etalée », celle qui s'écoule (Vaikhari)

C'est le langage « grossier ». Tout ce qui compose le langage est là : phonèmes, mots, phrases et tout ce que cela exprime et désigne, l'ensemble de l'univers manifesté. Tout est *nāma rūpa* : son et forme. C'est le *sphota*, l'éclosion. L'homme se trouve dans l'usage de la parole. Malgré l'infinie variété et diversité des langues et des individus de par le monde, cette unité de nature à la fois du son et des niveaux de la parole restera la même, intacte.

Revoyons l'ensemble du processus qui amène une parole à être formulée :

1 - Nous nous trouvons tout d'abord dans l'unité indifférenciée de la conscience dans l'état *unmanā* (au-delà de la pensée). Seule existe la « vibration » (*spanda*) où tout est en potentialité. C'est la Parole Séminale. Il n'y a que silence et conscience. C'est le degré de la « Suprême ».

2 - Ici apparaît l'intuition de ce qui va advenir, l'amorce d'une volonté d'expression rassemblée sur elle-même (*bindu*). Ce moment charnière c'est le degré de la « Voyante ».

3 - Au niveau de la « Moyenne » la parole est mentale, c'est alors le langage intérieur : *nāda* et *mātrikā*.

4 - L'« Etalée » c'est l'éclosion (*sphota*) de la parole « grossière ». Nous sommes dans les noms et les formes (*nāmarūpa*).

Mais l'unité sous-jacente demeure (*Shabda Brahman*), les degrés antérieurs restent toujours présents.

Nous venons de voir deux aspects de l'énergie sonore qui sont des genèses de la parole. Celle, primordiale, dont le processus amène à la manifestation. Puis les quatre niveaux de la parole quand elle est émise par l'homme. Or les textes du shivaïsme du Cachemire (le *Shāmbhavopāya* d'Abhinavagupta) poussent à l'extrême cette métaphysique de la parole en analysant à travers chaque phonème de l'alphabet sanskrit toutes les étapes de la manifestation. (à suivre...)

Bibliographie :

L'Énergie de la parole – André Padoux (éd. Fata Morgana)

Lumière sur les Tantras (Tantrāloka) – Abhinavagupta trad. Lilian Silburn (éd. De Boccard)

Féminité de la parole – Charles Malamoud (éd. Albin Michel)

Les dieux magiciens dans le Rig Veda - Patrick Moisson (éd. Archè)

Le Veda – trad. Jean Varenne (éd. Les Deux Océans)

Sens et double sens en langue sanskrite

Arnaud Didierjean

Le sanskrit tient une place à part, à maints égards, dans le paysage linguistique. Nous savons qu'il s'agit de la langue des brahmanes, des érudits et des savants de l'Asie du sud et qu'elle nécessite, par conséquent un bagage culturel extrêmement vaste et varié pour être « entendue » dans son contexte propre.

On peut noter que, dans la langue sanskrite, les mots ont une richesse de signification étonnante. On peut aussi remarquer un phénomène singulier en ce qui concerne les synonymes ; En effet, un mot peut avoir plusieurs synonymes exacts et le sanskrit permet de « produire » ces synonymes qui servent notamment aux besoins des poètes¹. D'autre part, la nature de la chaîne signifiante, qui autorise plusieurs découpages, multiplie les possibles interprétations de la phrase. Ces nombreuses particularités favorisent les jeux de mots et les doubles sens d'un niveau qui ne cesse de surprendre.



Sanskrit: cultiver l'ambiguïté ?

La poésie védique cultive déjà l'ambiguïté naturelle de la langue et utilise abondamment l'homophonie et les jeux de redondances phonétiques pour laisser deviner un sens au-delà du sens du texte lui-même.

En langue sanskrite, **jeux de mots, double-sens**, sont soutenus par des sous-entendus plus ou moins évidents (pour les initiés). Ellipses et omissions sont monnaie courante. Les écrits savants supposent que le lecteur a la connaissance préalable permettant de combler les manques. Le sanskrit est, comme le dit souvent M. Angot¹, une

langue largement « artificielle » au sens fort, « actif » du mot. Ce caractère artificiel de la langue a des conséquences importantes pour le lecteur.

En effet, l'**ambiguïté** due au découpage de la phrase sanskrite peut faire varier le sens d'une phrase de « **puisse-t-elle s'en aller** » à son contraire : « **puisse-t-elle venir**² ». Il incombe donc au lecteur de « dé-couvrir » le sens de la phrase. Il y a plusieurs types d'ambiguïtés. Toutes ne sont probablement pas cultivées de manière volontaire. Certaines sont dues, très certainement, au « public » concerné par la littérature sanskrite (essentiellement des « lettrés », brahmanes).

¹ La *samskrta vac*, « la parole ajustée », entendons « parfaitement ajustée », car adoptant le canon grammatical paninéen. (...) « le sanskrit est modelé artificiellement par la tradition grammairienne ».

https://www.clio.fr/bibliotheque/bibliothequeenligne/mots_et_valeurs_de_la_civilisation_indienne.php?letter=A

² Exemple donné dans la langue védique par Pierre-Alain Filiozat dans Filiozat, Pierre-Sylvain Chapitre I. *La langue*, Pierre-Sylvain Filiozat éd., Le sanskrit. Presses Universitaires de France, 2019, pp. 7-49.

³ « Knowledge is bondage » tiré de - in *Siva sutras Swami Lakshman Ji*

Il existe dans chaque culture des faits, des évidences qu'il serait redondant de rappeler ou de mentionner. Et puis il y a les ambiguïtés qui sont recherchées, pour de multiples raisons, et qui usent de cette disposition de la langue à favoriser l'ambiguïté pour suggérer, ajouter du sens ou encore ouvrir un espace cognitif, une expérience esthétique. Voici un exemple « simple » du même genre que celui présenté précédemment, mais dans la forme *sūtra*.

Les deux premiers *sūtra-s* des *śiva sūtra-s* de Vasugupta commencent ainsi :

Sutra1 - *Caitanyamātmā*
Sutra2 - *Jñanam Bandhaḥ*

On peut lire le second *sūtra* comme :

« **La connaissance (différenciée) est : aliénation³** », mais si le ā long cache un a court, on ne plus lire : « *Jñanam* », la connaissance, mais « *ajñanam* », la non-connaissance.

Ce qui donne : « **La non-connaissance est : aliénation** » et dans ce cas, on désigne la non-connaissance de l'indifférencié. En fait, pourquoi choisir ? Ce *sutrā* dit à la fois « la connaissance est aliénation » et « la non-connaissance est aliénation ». C'est à dire que l'on peut envisager les deux possibilités concomitamment. Dans ce cas de figure, ***l'ambiguïté est une source complémentaire d'enseignement et de renseignement***. La cohérence du sens est assurée par le commentaire.

Le śleṣa

Dans le cas du *śleṣa*, une forme très élaborée de paronomase⁴, toutes ces sources d'ambiguïté peuvent se combiner et former un complément de texte parallèle à celui de la première lecture. Voici un exemple tiré des premiers vers du *Tantrasāra* et du *Tantrāloka* d'Abhinavagupta⁵. Dans une première lecture on peut lire :

Sens premier :

La mère divine, elle, qui est la terre/ le réceptacle de la pure puissance, resplendissante de sa genèse toujours renouvelée. Le père est celui dont la nature est plénitude, maintenant la lumière (de la conscience) au travers de ses cinq faces. Puisse mon coeur, un avec l'infini potentiel créatif jaillissant de la fusion de ces deux, incarnant le nectar de l'absolu, briller !



Abhinavagupta

Deuxième sens :

Ma mère Vimala est celle pour qui la naissance d'Abhinava (Abhinavagupta) fut un festival de joie et mon père était connu comme Simhagupta, les deux (étaient) pleins (de l'état divin). Puisse mon coeur, formé des émanations de l'état extatique de leur union, incarnant le nectar de l'absolu, irradier (au travers de ce traité) !

Sans entrer dans les détails exposés dans l'article d'Alexis Sanderson⁶, il ne s'agit pas dans ce *śleṣa* d'ajouter fortuitement des données biographiques, mais bel et bien d'affirmer un point de sa théologie. Le divin est à la fois transcendant et immanent, présent dans sa création.

De plus, ce vers introductif nous indique aussi que les parents d'Abhinavagupta étaient des êtres « éveillés » et qu'ils ont conçu Abhinavagupta dans un cadre rituel. Ce vers comporte un grand nombre de mots qui ont un caractère technique, disons des connotations précises dans le cadre de l'univers tantrique.

Ceci rend toute traduction impossible ou bien tout à fait dénuée de sens si elle n'est pas abondamment commentée.

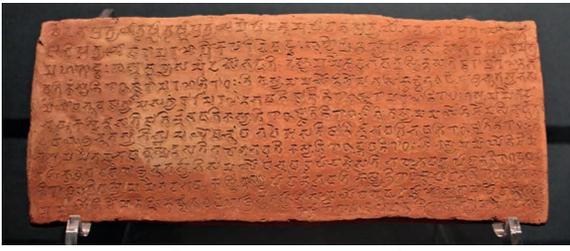
Le *śleṣa*, c'est à dire la présence d'un deuxième niveau de lecture, peut être indiqué par une anomalie, une contradiction ou un petit indice. Ici, le fait de se référer à *śiva* comme un père, ce qui n'est pas dans ses attributions traditionnelles, indique qu'il y a un autre sens à trouver.

Ici, nous voyons, même sans détailler toute la teneur de ce *śleṣa*, que son utilisation, loin d'avoir un caractère purement fantaisiste, permet des rapprochements entre deux réalités (*śiva*-union-*śakti*, mère-union-père) et que ce rapprochement amène un sens qui n'est pas explicité par un discours, mais par la forme même du discours.

⁴ La paronomase se définit comme une figure de style consistant à rapprocher des mots dont le sens diffère mais dont la sonorité est proche. Il s'agit donc d'un « jeu de mots » par homophonie et donc basé sur « le son ».

⁵ Abhinavagupta est un érudit, ascète, tantrika, poète et son « *Tantrāloka* » est en quelque sorte une encyclopédie des pratiques et philosophies tantriques.

⁶ Sāmarasya 2005 - studies in Indian arts, philosophy and inter religious dialogue in honor of Bettina baümer - « a comentary on the opening verses of *Tantrasāra* of Abhinavagupta » Alexis Sanderson



Pratītyasamutpāda

Le fond et la forme

La culture sanskrite, héritière d'un savoir constitué à partir de la réflexion sur la parole, ne néglige pas la forme grâce à laquelle elle souhaite amener l'information. La forme est parfois non pas le vecteur de l'information, mais l'information elle-même.

Cela est bien souvent une source de confusion dans l'interprétation et en tous les cas un sérieux défi pour les personnes qui souhaitent traduire. On peut en effet, facilement, passer à côté de l'information. Cela dit aussi quelque chose de cette rencontre culturelle entre la France et cette littérature.

Nous cherchons, en premier lieu, à comprendre le sens entendu comme la phrase, les mots traduits. Or, dans la littérature sanskrite, la traduction nous vole le « travail » cognitif nécessaire à l'élaboration du sens. Et si l'on sait que le sens n'est parfois que dans cette élaboration, ce qui nous manque est l'essence de ce qui est vraiment dit.

L'art de la suggestion

Toute question de fond ou de forme qui s'élabore en sanskrit est toujours l'occasion de débats animés, de production de points de vues divers et variés. Il ne faut jamais oublier que l'héritage grammatical est toujours le terreau sur lequel se structurent premièrement ces réflexions. Les tournures que prennent ces réflexions sont donc, parfois, très éloignées des modèles de réflexions que nous pouvons imaginer.

La question de l'essence de l'expérience esthétique est de ces sujets de débats qui se déroulent sur plusieurs siècles et animent aussi bien les poètes, que l'ascète Abhinavagupta.

Ainsi le cas de la suggestion (*Dhvani*) est un sujet important dans le cadre de la poétique, mais pas seulement puisque, nous l'avons perçu, la forme et le sens sont liés par un lien profond qui remonte jusqu'au Veda.

Grossièrement, il est question de savoir jusqu'où pousser l'art de la suggestion et comment le faire dans la poésie. Parmi certaines idées, l'idée que la suggestion puisse être mieux considérée que de dire « directement » ne doit pas nous surprendre.

Il s'agit d'entretenir toujours ce mystère, cher au Veda et aux brahmanes par la suite. Mais on peut aussi voir que l'art de la suggestion, encore une fois, détourne le sens pour nous obliger à un certain effort cognitif.

En un sens, on pourrait reconnaître au sanskrit l'art de stimuler des processus cognitifs, spécifiques à lui-même, qui animent une certaine émulation intellectuelle et esthétique.



Elève étudiant le Veda

Traduction et compréhension intellectuelle

Encore une fois, de ce point de vue, la traduction pure et simple ne peut rendre « la part de travail » qui est peut-être le véritable « fruit » non-visible, et « non lisible », du sanskrit et qui opère à l'intérieur du lecteur lui-même.



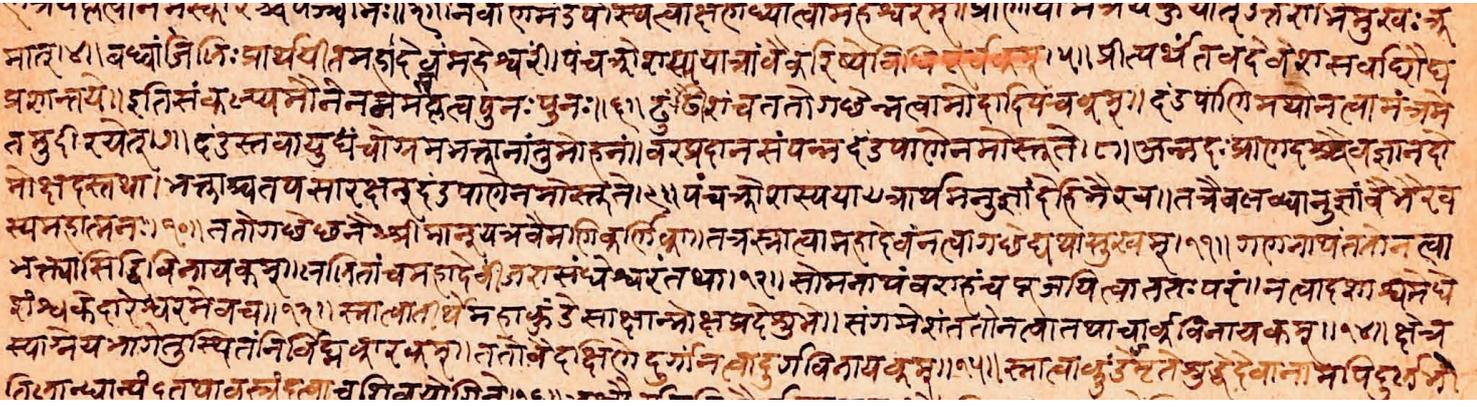
*À l'heure de la novlangue,
le sanskrit nous pose à nous,
utilisateurs contemporains du langage,
une question brûlante au sujet du langage en général
et de son rapport à notre propre développement cognitif,
de son lien aux différents plans de notre réalité,
ainsi qu'à l'avenir des formes poétiques et artistiques en général.*

*" Le fou dévoile toutes ses pensées, le sage les garde pour lui. "
Je ne vous révélerai rien de plus pour l'instant. Léo*



Des Veda à la programmation : pourquoi la langue sanskrite nous fascine

Samantha Soreil



Hommes et machines ne comprennent pas les mêmes langages. Entre la perfection d'une langue logique et la beauté des sous-entendus, images et figures de style, le sanskrit fait figure de langue parfaite, comme son nom l'indique (*samskrta*). Une langue qui fascine *yogi*, traducteurs, érudits, indianistes et aussi... Programmeurs informatiques, qui voient dans l'écriture « de la cité des dieux » (*devanagari*) une logique proche de celle utilisée pour la programmation. Au carrefour entre tradition indienne et technologie actuelle, une réflexion autour du sanskrit, qui semble réunir les qualités propres à deux formes d'intelligence, de compréhension : logique et intuition.

La NASA s'intéresse au sanskrit

Au départ de cette réflexion se trouve une série d'articles affirmant que la NASA elle-même considère le sanskrit comme la meilleure langue pour la programmation informatique. Tout part des travaux de Rick Briggs qui en 1985 s'est penché sur les particularités de la langue sanskrite, et en particulier sa grammaire, superbe exemple de la richesse et de la structure logique de cette langue. Il n'est pas prévu d'utiliser le sanskrit comme un nouveau langage de programmation, comme ont pu l'affirmer certains articles. On notera tout de même qu'un langage de programmation utilisant le sanskrit a été inventé. Son petit nom ? Vedic !

L'utilisation du Vedic reste marginale, il s'agit plus d'une curiosité que d'un outil ayant vocation à se démocratiser. Mais il s'agit peut-être de la première pierre posée pour programmer dans la langue de Panini.

Pourquoi la langue sanskrite semble-t-elle être idéale pour programmer ?

Même si Vedic n'a pas (encore) conquis le monde, il n'y a pas de fumée sans feu, la langue sanskrite a des caractéristiques communes avec les langages utilisés pour la programmation.

Les règles de grammaires présentées par Panini sont très claires et reflètent l'amour des indiens pour la classification, l'énumération, le rangement de tous les objets particuliers en groupes, en catégories. La recherche de points communs entre ces objets amène à une véritable unité au sein de ces groupes, et il devient ainsi plus facile d'avoir une vision d'ensemble de la langue.

En sanskrit, la prononciation est simple. La même lettre se prononcera toujours de la même manière, ce qui, dans de nombreuses langues, n'est pas le cas. C'est typiquement le cas de la

```

मान आयु = ३२;
यदि (आयु == २५) {
  वद "वर्यं सम वयस्काः एव"; # We're the same age
}
अथ यदि (आयु > २५) {
  वद "वर्यं सम वयस्काः न एव"; # We're not the same age
}
अथ {
  वद "मम अपेक्षया कनिष्ठः वा"; # Younger to me
}

```

lettre « e » en français qui même lorsqu'elle n'est pas accentuée peut se prononcer « é », « è », « eu » ou rester muette. La *devanagari* nous épargne ce genre de surprises.

La structure des mots reste toujours la même. Pour nous, la maîtrise des déclinaisons sanskrites n'est pas forcément innée... Si l'on met de côté la difficulté à tout retenir et à les apprendre par cœur, elles sont la marque d'une logique très appréciable. Chaque mot est ainsi composé de sa racine et d'affixes. Il est aisé de relever ces affixes pour revenir à la base d'un mot pour ensuite en former d'autres, le sens étant modifié par les préfixes ou suffixes. C'est l'alliance parfaite entre une grande rigueur et une grande flexibilité.

La place des mots est souvent la même : on retrouve souvent le sujet en début de phrase, le verbe en fin de phrase, le complément du nom avant le nom qu'il complète, etc. mais grâce au système des déclinaisons, il serait possible de comprendre la phrase quel que soit l'ordre des mots.

Richesse et complexité de la langue sanskrite

Malgré ces atouts évidents, le sanskrit n'en demeure pas moins une langue naturelle, c'est-à-dire utilisée par des humains... Et non par des machines. Il n'a jamais été question de remplacer un langage de programmation par du sanskrit, mais seulement d'utiliser la langue sanskrite pour la programmation, ce qui n'est pas tout à fait la même chose. Une assimilation entre sanskrit et langage informatique serait difficile voire impossible pour les raisons que je vous présente ci-dessous, mais l'utilisation du sanskrit pour programmer est tout à fait possible... À la condition d'avoir des programmeurs qui le maîtrisent !

On pourrait penser que le sanskrit ne souffre aucune exception et que la logique est implacable, parfaite. Il y a cependant quelques règles qui demeurent facultatives, comme certaines règles de *sandhi* permettant une prononciation plus aisée. Des particularités dans la conjugaison des verbes peuvent apparaître comme des anomalies et échappent aux règles générales. Il s'agit d'une langue qui a été utilisée même si elle n'est plus beaucoup parlée aujourd'hui, et les usages ont amené ces particularités, ces évolutions qui échappent aux règles fixées.

Comme l'a expliqué Arnaud Didierjean dans son article au sein de ce même dossier, les jeux de mots et doubles sens ne sont pas rares et offrent aux lecteurs avisés d'autres niveaux de lecture, une plus grande subtilité. Réduire le sanskrit à un langage informatique pragmatique, logique, c'est perdre cette richesse.

C'est bien cet autre niveau de compréhension qui fait de nous des humains. La capacité à lire entre les lignes, à jouer avec les mots et les sonorités, à évoquer des images et invoquer chez le lecteur des émotions ou faire appel à ses sens... Tant de richesses qui ne se résument pas à l'application d'une logique stricte ou d'une grammaire bien pensée.

Ces recherches sont, il me semble, motivées par un but intéressant : celui de trouver des passerelles entre l'homme et la machine, entre le langage naturel et le langage de programmation, entre notre capacité à raisonner et notre capacité à ressentir.

Que le sanskrit soit ou non la clef de cette énigme importe peu. Tant qu'il y aura des chercheurs, scientifiques ou yogi (et pourquoi pas les deux à la fois !) pour cheminer sur cette voie de connaissance et tenter de réconcilier les tendances qui paraissent opposées, de faire le lien entre différentes formes d'intelligence, les penseurs ne se sclérosent pas dans leurs convictions et la connaissance restera, réellement, vivante, mouvante, ouverte, sans certitude.



Manuscrit en sanskrit traitant du Vastu sastra :
« la science de l'architecture »
source wiki commons

Enfin, notons que la précision et la concision de la langue sont d'autres points communs avec le langage informatique. Pas de blabla inutile. Il n'y a qu'à lire quelques *sutras* pour être convaincus de cette qualité. Une précision qui a pour seul défaut la nécessité de s'aider de longs commentaires si l'on veut rendre ces textes accessibles à ceux qui n'ont pas la connaissance, l'habitude ou la vivacité permettant de saisir toutes les nuances présentes dans de courtes phrases.

Le concept d'ahimsa de nos jours

Marie Henry

Selon les lois du yoga de Patanjali, le premier précepte contenu dans les *yama* est *ahimsa* (la non-violence) (YS II.30). Non-violence envers les autres, non-violence envers soi également.



Gouache du XVIII^e siècle, originaire du Gujarat, dépeignant différentes violences (chasse, lutte, consommation de chair animale, abus sexuel). Source wikipedia.

Qu'entend-on par violence ?

Violences physiques bien évidemment, violences verbales (que ce soit en utilisant des mots ou en utilisant le silence), violences sexuelles, j'en passe et des meilleures. En ces temps de *kali yuga*, il est vrai que la violence (sous toutes ses formes) est partout, tout le temps. Il suffit pour cela d'écouter la radio, de regarder la télévision ou de lire le journal.

La traduction avec commentaires de Françoise Mazet des *Yoga Sutras* de Patanjali précise : « Qu'est-ce que la non-violence sinon le respect de l'autre dans sa différence ? Accepter un mode de pensée, un fonctionnement affectif différents des siens, cela implique d'être vrai, de ne pas jalouser le sort des autres, de rester modéré, de ne pas entasser des biens dont on n'a nul besoin. » Il est de mise d'être bienveillant avec son prochain et dans l'empathie.



Me vient une question : à l'heure actuelle, dans une société dont le narcissisme a supplanté tous les cultes existants, comment rester bienveillant envers les autres sans être violent envers soi - notamment en restant dans des relations dites « toxiques » - ? Charité bien ordonnée commence par soi-même dit-on dans notre société bien-pensante judéo-chrétienne ... Il me semble en effet opportun d'être avant tout non-violent envers soi en posant des limites (bienveillantes, cela va sans dire) afin de se respecter. Limites existantes par ailleurs dans la pratique des *asana* où le corps impose ses limites physiques qui, si elles ne sont pas écoutées, vont produire des blessures souvent graves.

La maîtrise d'*ahimsa* envers soi permettra la maîtrise d'*ahimsa* envers les autres. Bienveillance et empathie oui mais... Dans le respect de soi et certainement pas en subissant la violence des autres.

L'auteure :

Marie a suivi des études de droit et a découvert le yoga à une période difficile de sa vie, discipline qu'elle pratique avec Chantal Kajdanski. Elle suit une formation pour enseigner le yoga, et a un attrait tout particulier pour la méditation et l'étude de l'*advaita vedanta* de Swami Atmananda Udasin. Elle aime rechercher les points communs entre différentes religions, philosophies et traditions, et contempler les différences et similitudes entre l'Orient et l'Occident.

L'énergie (nucléaire) du yogi

EDF n'a pas bonne presse. A l'heure où tout le pays est invité à la sobriété, les nombreuses erreurs stratégiques de l'entreprise sont mises en avant. Mais quelle est donc la solution magique à tous vos problèmes ? Le yoga, pardi ! Un p'tit *shirshasana* et hop ! Plus besoin de chauffage. Il suffisait d'y penser. J'espère qu'il est possible de commander ces sublimes pin's à arborer fièrement lors des cours de yoga...



L'escalier de la connaissance



Je ne dirais pas que l'apprentissage de la langue sanskrite se fait sans heurts et sans cris, mais c'est une belle aventure.

Du sang neuf pour résoudre un vieux problème

La revue StudyFinds (et Paris Match !) ont relayé cette information. La logique implacable de la langue sanskrite est remise en cause par un télescopage entre quelques-unes des règles énoncées par Panini. Le génie de la grammaire avait prévu le coup en ajoutant une règle primant sur toutes les autres à appliquer en cas de conflit, mais cette dernière semblait ne pas fonctionner. C'est un jeune étudiant qui a résolu le problème en revoyant simplement la traduction de cette dernière règle. Une petite révolution dans le monde très confidentiel des sanskritistes.

Joyeux Noël !

Cette carte de Noël datant des années 60 a le mérite de retenir l'attention. Finalement, l'image racoleuse de la jolie *yogini* a toujours fait vendre !

Krampus, mi-démon mi-chèvre, est l'équivalent de notre père fouettard. Pour l'envoyer à vos yogi préférés, il vous en coûtera tout de même la modique somme de 12€. Hé oui, c'est vintage...



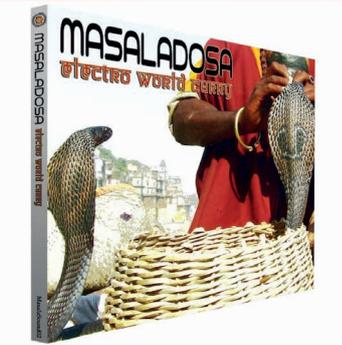
James Cameron connaît-il le sanskrit ?

Dans son dernier film « Avatar 2 » (avatar est la transcription du mot *avâtara* signifiant incarnation divine dans la mythologie indienne), un animal marin est pourchassé et massacré par des hommes. Ils souhaitent récupérer l'*amrita* (en sanskrit littéralement la non-mort), un fluide sécrété par l'animal, qui ne leur donnerait rien de moins que le pouvoir d'immortalité !

वेद-ठं

वेद-व

Les conseils alimentaires sur le régime idéal du *yogi* se multiplient. Il faut bien remplir les pages des magazines féminins ! Côté lecteurs, il est toujours plus facile de suivre un plan bien défini et quelques dogmes - même si leurs fondations semblent bancales - que de se questionner sur ce qui est bon pour nous ou sur notre rapport à l'alimentation. On trouve à boire et à manger dans tous ces conseils, c'est pourquoi nous préférons proposer un de-ci de-là spécial nourriture que de rédiger un traité de nutrition yoguïque.

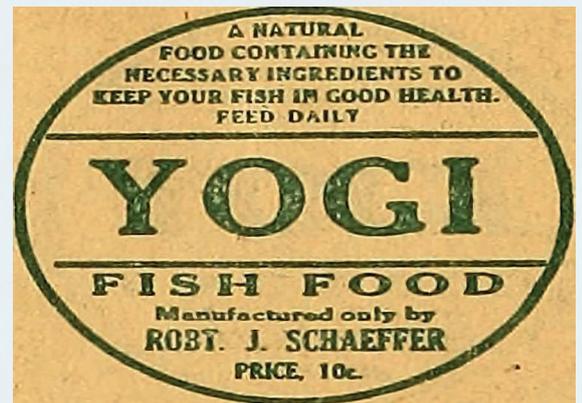


Masala Dosa

Ce n'est pas seulement le nom d'une délicieuse spécialité culinaire d'Inde du Sud. Un groupe de musique baptisé ainsi connaît un succès croissant (miam) depuis 2002. C'est d'ailleurs ce groupe qui a créé la bande son du film *Sita sings the blues*. Pour découvrir le groupe, rien de plus simple, beaucoup de titres sont accessibles gratuitement en ligne. Quant au film, il est en accès libre sur Youtube. Un petit moment de joie, de poésie, de couleurs... Un voyage en Inde à portée de main (ou de souris).

La véritable histoire de *matsyasana*

L'histoire de cette boîte de nourriture vient d'une antique légende indienne. Un sage *yogi* s'exerçait à *matsyasana*, la posture du poisson, en flottant sur l'océan. Ravi de constater que cela fonctionnait et qu'il pouvait rester ainsi de longues minutes sans effort, il se laissa aller au gré des vagues en toute insouciance. C'est alors qu'un poisson un peu plus gros le dévora. La morale de cette histoire, c'est que les petits poissons doivent rester vigilants lorsqu'ils sont entourés de prédateurs. Ou alors, qu'il vaut mieux se baigner dans une piscine. Ou peut-être que nous sommes tantôt mangeur tantôt mangé. À vous de choisir.



Tapas

Le terme sanskrit et le terme espagnol « *tapas* » se rejoignent ici. C'est cela, la beauté du yoga, la recherche de perfection et d'unité. À trop s'exercer pour développer le feu de l'ascèse, voilà comment on termine...



Devinette

Quel est le point commun entre William Saurin et EDF ? Les deux entreprises doivent avoir le même chargé de communication.



Poulet mystique

Nous avons vu le métal yoga dans le numéro 139, et peut-être avez-vous déjà pratiqué le beer yoga. Léo nous avait déjà parlé du cat yoga, et Mathieu avait présenté le goat yoga. N'oublions pas le dogo, ni le yoga des abeilles. Place au... Chicken yoga. Les propriétaires d'un café voulaient proposer le désormais célèbre concept de « bar à chat ». Ce n'est pas un bar dans lequel vous buvez des chats, mais un endroit où vous sirotez votre café entouré de chats. Les chats ayant mis trop de temps à arriver, les astucieux propriétaires se sont rabattus sur des poules en invoquant l'argument suivant : « les animaux soignent, ils vont naturellement vers les personnes qui en ont besoin ». Ce qui est certain, c'est que les volatiles n'ont pas grand-chose à craindre, la proportion de végétariens semble être plus forte chez les pratiquants de yoga que dans la moyenne de la population, ils sont donc plus en sécurité ici qu'ailleurs.

Les cinq corps du yoga tantrique : une plongée dans l'intime

Patrick Régnier

Le yoga tantrique distingue cinq corps, on pourrait dire cinq espaces. Leur intérêt est de nous guider sur le chemin de la connaissance de soi, vers le noyau inaltérable et étincelant qui constitue notre être véritable, notre soi, le Soi.

Les cinq corps sont souvent représentés comme des poupées gigognes, pour illustrer leur nature de plus en plus vaste. Mais ils sont en même temps de plus en plus intimes, jusqu'au cœur même de notre nature humaine. Et de cette double propriété, les images sont incapables de rendre compte. Ma compréhension expérimentale, que je livre ici, ne prétend pas à la stricte conformité avec les enseignements qui m'ont mis en route. Les guides de voyage ne font jamais qu'introduire à une découverte toujours singulière ; sinon ils nous dispenseraient du voyage.

Du tangible vers le subtil

L'approche des trois premiers corps m'a semblé relativement claire.

Le premier corps est le corps physique (*annamayakosha*). Ce sont les éléments tangibles qui me constituent : os, muscles, organes etc... Ce corps est l'objet de la science, il peut être palpé, opéré, disséqué.

Le deuxième est le corps énergétique (*pranamayakosha*). Il est constitué de *nadi*, canaux où circule l'énergie. Les canaux se croisent en des centres énergétiques (*chakra*). On entre ici dans le domaine du subtil, car les perceptions ne coïncident pas avec la physiologie. Par exemple, je peux par la concentration ressentir mon souffle qui circule dans le canal central le long de la colonne vertébrale, mais la science me dira toujours que je respire par les poumons. C'est un espace de sensations.

Le troisième est le corps mental (*manomayakosha*). Par le mental, je peux raisonner, apprendre, je peux voyager dans le temps et embrasser tout l'univers. Cet espace est donc plus vaste que les deux premiers.

Notons au passage que tous ces corps ne sont pas disjoints. C'est ainsi que la concentration mentale me permet de guider et de percevoir la circulation du souffle dans le corps énergétique.

Connaissance et félicité

Longtemps, les deux corps suivants m'ont semblé beaucoup plus mystérieux.



Mandala à Tiruvannamalai, Tamil Nadu

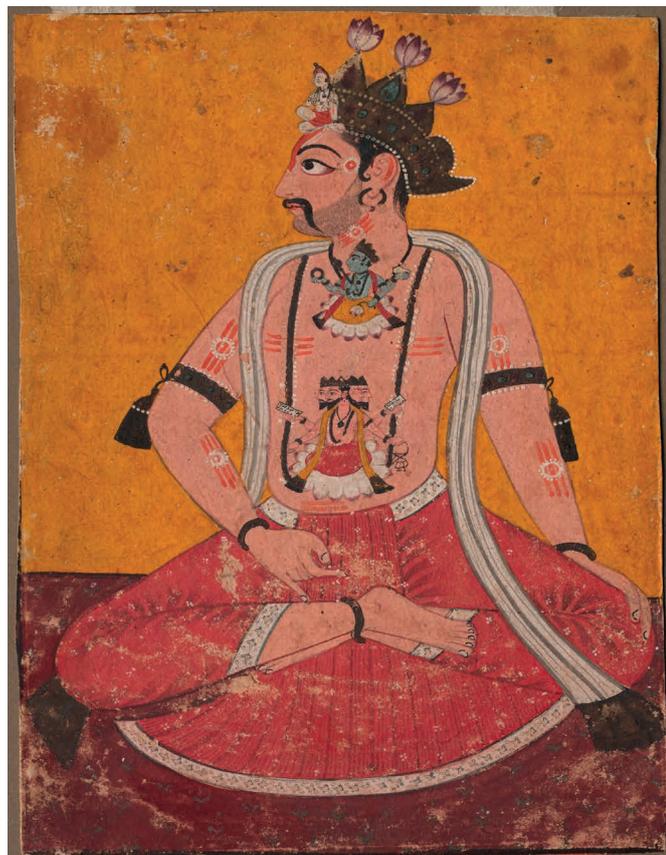
Le quatrième est le corps de connaissance (*vijnanamayakosha*). Je préférerais l'appeler *corps d'intuition*. Car la véritable connaissance est celle de l'intuition, cette très étonnante capacité de l'humain. L'intuition est globale, directe, évidente, alors que le mental segmente, analyse, soupèse. Quand je suis connecté à mon intuition, je sais ce qui est juste pour moi, sans hésiter. Je n'ai plus besoin de me référer à un enseignement externe, je trouve les réponses en moi. Le sens de cet espace a commencé à se révéler de manière concomitante avec le développement de ma propre intuition. On sent bien que l'intuition est plus vaste et plus profonde que le mental.

Le cinquième et dernier est le corps de félicité (*anandamayakosha*). C'est mon cheminement sur les émotions qui m'a permis d'approcher cet espace. En prenant d'abord conscience de mes émotions en tant que sensations corporelles, puis en acceptant

de les vivre. Je me suis ainsi rendu compte qu'en m'autorisant à pleurer, j'éprouvais davantage de joie. Puis est venue la sensation d'être traversé par des vagues (de joie, tristesse, colère, peur...) qui retombaient dans un espace plus vaste. Je suis traversé par des émotions, des pensées, des sensations corporelles et je ne suis aucune de ces vagues. Je suis l'espace dans lequel se produisent ces phénomènes passagers, je suis l'océan. Dit autrement, et pour rejoindre la formulation donnée par Pantanjali dans les *Yoga-sutra*, j'atteins à ce moment la position du *drashtar*, de celui qui voit, le témoin qui ne s'identifie pas à ce qu'il observe.

A cet endroit se manifeste un goût particulier fait de sérénité, de paix, de joie tranquille, de cœur ouvert, de plénitude. C'est sans doute cela qu'on appelle ananda, la félicité, la béatitude.

L'expérience de cette saveur se fait par intermittence, elle vient par surprise, peut-être au gré de l'acuité d'une conscience détendue. Elle est brise fraîche ou bien coup de vent qui ouvre brusquement la fenêtre sur un monde nouveau.

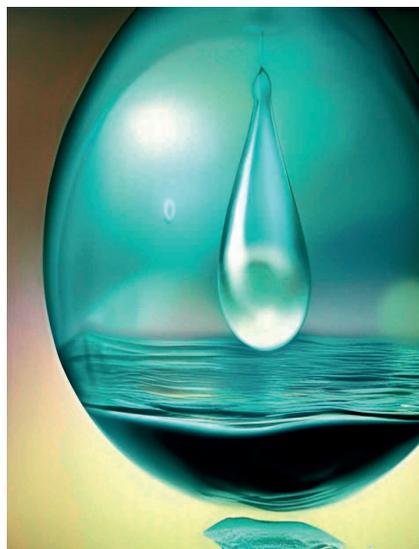


Inde, Pahari, Nurpur, XVIIème siècle.
Le corps est représenté comme un espace où résident des divinités ou des symboles, et pas seulement comme un espace physique.

Toucher au divin

Je ne doute pas que le corps de félicité, cet espace le plus profond, touche à l'essence divine qui est en moi, en chacun de nous. Augustin d'Hippone n'avouait-il pas qu'il avait longtemps cherché au dehors Celui qui était au dedans, « plus intime à moi-même que moi-même » ? Les Upanishad ne comptent-elles pas la félicité comme l'un des trois attributs de l'absolu, du divin ? Et ne nous invitent-elles pas à prendre conscience de notre identité avec lui ? Et comme toutes les expériences spirituelles se rejoignent, je trouve lumineuse la formulation attribuée à Rumi :

«Vous n'êtes pas une goutte dans l'océan, vous êtes l'océan tout entier dans une goutte »



Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si nous devons le terme de sentiment océanique à Romain Rolland, extraordinaire précurseur et prix Nobel quelque peu oublié, qui s'est imprégné durant les années 1920 de la culture de l'Inde jusqu'à écrire des biographies de Ramakrishna et de Vivekananda.

Quant à la maxime socratique « connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux », si souvent tronquée et rendue incompréhensible, on peut constater qu'elle délivre elle aussi la même vision. Fantastique convergence des *rishi*, des visionnaires de toutes les traditions !

Sur le chemin de la connaissance intérieure, il y a bien des cartes, mandalas, labyrinthes... Les cinq corps en font partie, ils nous donnent des points de repère, des étapes pour plonger progressivement au cœur de la nature humaine, vers le point central, là où se tient Cela, ou Celui, qui contient tout. Au plus profond se trouve le plus élevé. Au plus intime réside le plus vaste. Au centre, le Tout.

Data, entre mâyâ et dharma

Christine Piro

L'époque contemporaine n'échappe pas à une dynamique de croissance infinie faite de réseaux innombrables, en perpétuelle métamorphose. Cela penche-t-il du côté du *dharma*¹, de l'ordre, de l'harmonie, ou bien de la *mâyâ*², **la puissance d'illusion** qui ne cesse de projeter des formes ? Pourrait-on risquer une analogie ? En Inde ancienne, le principe fondamental du *dharma* évoque un immense réseau qui structure et met en connexion toutes choses, qu'elles soient cosmiques, animales, végétales ou minérales. Ce terme sanskrit a particulièrement retenu mon attention et a dans un premier temps éveillé des résonances avec un mot d'aujourd'hui la "data". On parle même de "**Big data**" désormais. Et s'il prend tant de volume dans notre environnement présent, alors en quoi nous parle-t-il de l'**ordre naturel**, voire universel ?



En sanskrit, et c'est ce qui est venu éveiller ma curiosité dans un deuxième temps, *datta* (le participe passé de la racine verbale *DĀ*) signifie également " données ". Tiens, tiens, voilà qui fait écho avec *data* qui en latin indique " choses données " (le participe passé pluriel de *datum/ don, cadeau, présent*). Par conséquent il concerne plusieurs choses cédées et qui s'inscrivent dans le passé.

Ce détour par l'étymologie du mot *data* peut nous guider dans notre questionnement. Quelques termes courants en français comme « donner, don, donation » appartiennent d'ailleurs à la même famille, ils sont tous issus de la racine *DĀ*, le sanskrit étant l'ancêtre du latin !

Une exponentielle de données : leur transmission est-elle du ressort de *dharma* ou de *mâyâ*, l'illusion ?

Arrivé à ce point, il faut observer ce qu'il en est en prenant garde de ne pas s'égarer, ni même de se perdre dans ses enchevêtrements de données et s'employer à discerner *mâyâ* et *dharma*.

Dans le contexte actuel " la data " nomme précisément l'ensemble des informations données qui circulent par un réseau téléphonique ou un réseau informatique. Ainsi par des clics via Internet les êtres humains alimentent gratuitement des ordinateurs installés dans des bâtiments (datacenter) propres à recevoir ces informations qui nous semblent immatérielles et qui pourtant ont une véritable existence physique. La propension de la data à enfler démesurément s'explique aussi par l'apport de données diverses provenant de plus en plus d'objets et de terminaux connectés, hors intervention humaine volontaire. On donne ou concède de plus en plus de choses qui caractérisent nos comportements, nos habitudes d'utilisation, nos préférences, etc. La transmission peut être qualifiée d'élément rājasique, c'est-à-dire faite d'instabilité en raison de sa vitesse

effrénée quasiment en temps réel nous disent les spécialistes, faite d'impureté puisque l'on assiste à un flux de données mêlées, non structurées.

La data, mémoire inerte

Notons toutefois le cas particulier des données vocales. Elles sont transmises, via des câbles ou des réseaux de fibres optiques, seulement après transformation en données numériques. Les voix humaines ne font donc pas partie de cette grande mémoire sous leur forme naturelle sonore et vibrante. Ceci est d'importance car ces captations d'une partie de ce que nous sommes sur terre

Cet emballement de la dimension matérielle par rapport à la subtilité du vivant doit nous rendre prudents, le côté magique propre à mâyâ a toujours fasciné l'être humain.

n'ont plus alors la résonance du vivant. De fait, les voix, comme les autres données numériques, restent figées telles de vieilles cartes postales dans leur boîte à souvenirs. Elles sont justes là dans l'attente d'être décodées pour être lues, constituant " la data " soit un volume indénombrable.

Celle-ci n'a pas vocation à créer par elle-même, mais elle suscite de l'inquiétude parce qu'elle est ressentie comme une masse sombre, lourde, inerte, aux tendances destructrices telles les caractéristiques de *tamas*. Et lorsqu'on sollicite ces traces de mémoire (reportages, événements sportifs, messages personnels audio ou vidéo) elles procurent beaucoup d'émotions. **La data en tant que mémoire est-elle une source de tendances inconscientes, de vestiges du passé, à l'instar des vāsana (vestiges mémoriels) qui viendraient parfumer** et assujettir toute réflexion sur le monde à venir ? Nous ferait-elle avancer toujours dans les mêmes ornières ? Viendrait-elle renforcer des croyances illusives ?

C'est à chacun(e) de répondre à ces questions face à son ordinateur, en tentant d'échapper aux algorithmes qui sélectionnent systématiquement les informations qui nous ressemblent, nous enfermant ainsi dans notre singularité, nous privant de la diversité, de la multiplicité et *in fine* de l'universel.

La data est-elle utile ?

Par un surcroît de conscience le *yogin* ou la *yogini* peut se libérer des filets de l'illusion, discerner et agir tel Arjuna dans la Bhagavad Gîtâ. J'accepte ou je refuse les cookies, je vérifie les résultats de mes recherches en les croisant avec d'autres sources d'informations, je fais ou pas du streaming vidéo sachant que c'est le plus consommateur de data...

À plus grande échelle, les données sont utilisées pour être intégrées, gérées, analysées par des experts qui les utilisent dans des domaines aussi variés que le commerce, la médecine, la recherche dans différentes disciplines. Ces personnes initiées ont alors la possibilité de résoudre des problèmes complexes s'appuyant sur une base d'information colossale sans commune mesure avec la capacité d'un cerveau humain. Elle constitue donc une base de données dont l'utilisation peut être ordonnée à des desseins parfois contraires au *dharma*, menaçant l'ordre et l'harmonie au profit de pouvoirs mal intentionnés.

La rapidité et la complétude des analyses réalisées grâce à elle, lorsque le projet est altruiste, en fait un outil formidable. Mais cela implique que ces spécialistes définissent un cadre correctement délimité pour réaliser leurs études, qu'ils posent les bonnes questions, et cela à partir de suppositions éclairées. Tous ces qualificatifs (correctement, bonnes, éclairées) correspondent à la définition de *sattva*.



Elle est la troisième qualité *guna* du monde manifesté avec *tamas* et *rajas*. *Sattva* est considérée dans le Sâmkhya comme la plus haute des trois caractéristiques de la Nature primordiale, *Prakrti*. « *Prakrti* est composée des (trois) *guna*. Ils sont en elle à l'état d'équilibre. »³

Et le dharma...

Et dans le cas qui nous préoccupe, le personnage central reste celui qui va utiliser ce qui a été encodé dans le passé. Afin de vivre en accord avec le *dharma*, ce qui a été donné généreusement serait reçu avec autant d'égards pour être restructuré, autrement certes, et avec toute l'énergie de croissance qui appartient au présent. L'expert ou récipiendaire éclairé se sert de ces données en tant que sujet agissant dans notre monde. Son champ d'action personnel doit contribuer à assembler à nouveau tous ces matériaux informationnels afin de les diriger vers de l'inédit porteur de sens. En effet il devient l'intervenant essentiel par lequel *sattva* pourrait rétablir l'équilibre. **Vous êtes peut-être l'un d'eux ou votre conception ouverte du monde peut l'influencer !**

Le sanskrit nous réserve une autre surprise : l'homophone *dâtâ* qui signifie "donateur". Celui qui a tant reçu d'autrui ne pourrait-il pas devenir donateur à son tour pour ouvrir de nouveaux horizons, accomplissant ainsi sa propre vocation (*svadharmâ*), offrant avec discernement ce qu'il a de meilleur pour soutenir encore et toujours le *dharma* ? Ou se laisserait-il illusionner par ces nouveaux pouvoirs que lui offrent des serveurs superpuissants ? « **L'Homme est fait pour agir, mais de façon juste.** »⁴

Alors, dans ce retournement, gageons que ces acteurs bienfaisants existent autour de nous ! N'est-il pas vrai, selon le *Veda*, que **dans le pire chaos perdure un germe d'harmonie ?**

1. *Dharma* est un terme sanskrit signifiant l'ordre cosmique auquel se conforment les ordres sociaux, moraux ou religieux pour permettre à l'homme d'être en harmonie avec cet ordre naturel.

2. *Mâyâ* désigne en sanskrit la magie, l'illusion, l'ensemble des formes changeantes de la Nature. Cette notion a suscité d'après discussions selon les approches métaphysiques hindoue, bouddhiste ou autre. Selon Jean Varenne : « Le Sâmkhya considère que la Nature est vraie au moment où elle est produite : l'illusion tiendrait à ce qu'on la voit éternelle alors qu'elle est déjà passée au moment où le spectateur la perçoit ».

3. *Les clefs de la psychologie ayurvédique*, Morgan Vasoni, Editions Le refuge du Rishi, 2021

4. Colette Poggi interviewée par Zoé Varier le 17/11/2021 dans l'émission « Une journée particulière sur France Inter »
Publication récente : *Âsana, voyage au cœur des postures*, Colette Poggi, Editions Almora, 2021

Chants à Shiva de Basavanna

Kudalasangama, le Seigneur des rivières confluentes



Pèlerinage à Shiva, Janaka Stagnaro, wiki commons

Quoi qu'il en soit, cette confluence des trois fleuves est une évocation symbolique des trois *nadi* qui se rejoignent dans *ajna chakra* : *ida nadi*, le canal lunaire représenté par le Gange, *pingala nadi*, le canal solaire représenté par la Yamuna, et *sushumna nadi*, le canal central représenté par la Saraswati. Cet endroit nommé jadis *Prayag*, qui signifie « confluent » en sanskrit, est un des lieux les plus sacrés en Inde, un des quatre sites où se tient la *Khumba Mela*. La ville située près de ce confluent qui fut rebaptisée Allahabad par les musulmans en 1583, a été renommée Prayagraj par Modi en 2018.

Basavana, né dans une famille Brahmane qui vénérât le dieu Shiva fut nommé ainsi en l'honneur du taureau Nandi, la monture de Shiva. Il fut le propagateur d'une forme de *bhakti* shivaïte nommé *lingayat* ou *virashaiva*. Shiva, qui représente la conscience, est souvent associé à *ajna chakra*, lieu magique de la confluence où la dualité se transforme en unité.

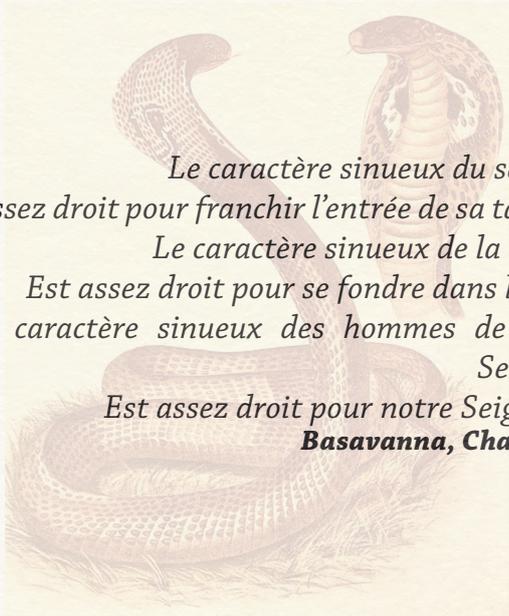
Kudalasangama, que nous traduisons par « Seigneur des rivières confluentes » est le nom que Basavana attribue à son dieu qui n'est autre qu'un aspect de Shiva, lié à l'endroit où confluent les rivières Malaprabha et Krishna au nord-ouest du Karnataka. C'est dans ce lieu que Basavana rencontra son *guru* auprès duquel il étudia durant douze ans. Sur ce site demeure encore le temple de Sangamanatha, aussi appelé Sangamadeva ou Sangameshwara, qui est un lieu de pèlerinage renommé. Sangama désigne les confluentes de deux rivières qui sont considérés comme des lieux sacrés en Inde dans la mesure où la dualité représentée par les deux cours d'eau se transforme en unité représentée par le fleuve unique.

Les endroits où trois rivières confluent sont appelés *Triveni Sangama*, ce qui est très rare dans la géographie. Dans le dernier numéro de la revue nous avons publié une petite biographie de Basavana rédigée par Mirta Rosenberg qui précisait que Kudalasangama était un lieu où confluaient trois rivières. Dans la réalité, il n'y a que la rivière Krishna et son affluent Malaprabha, mais l'allusion peut être davantage symbolique que physique comme c'est le cas pour le confluent le plus célèbre d'Inde à Allahabad où se rejoignent le Gange et la Yamuna. Il est dit qu'un troisième cours d'eau nommé Saraswati conflue au même endroit, mais qu'il est invisible. Certains disent que la Saraswati est un fleuve souterrain, d'autres que c'est un fleuve énergétique qui ferait référence à un ancien cours d'eau de l'époque védique qui se serait asséché il y a de nombreux siècles.



*Lever de soleil à Prayagraj, Ardh Kumbh 2019
wiki commons*

Le caractère sinueux du serpent
Est assez droit pour franchir l'entrée de sa tanière.
Le caractère sinueux de la rivière
Est assez droit pour se fondre dans la mer.
Et le caractère sinueux des hommes de notre
Seigneur
Est assez droit pour notre Seigneur !
Basavanna, Chant 144



Avant que le gris ne teinte tes pommettes,
Que les rides ne barrent ton menton
Et que ton corps ne devienne une cage d'os ;
Avant que tes dents ne tombent,
Que ton dos ne se courbe
Et que tu ne deviennes une charge pour autrui ;
Avant que l'une de tes mains
ne tombe sur ton genou
Tandis que l'autre agrippe un bâton ;
Avant que les années ne déforment ton corps ;
Avant que la mort ne vienne te faucher ;
Vénère notre Seigneur des rivières confluentes !
Basavanna, Chant 161

Regarde-les,
Affairés à réaliser une structure de fer
Pour y protéger une bulle qui va sur l'eau !
Vénère le Seigneur qui réalise tout,
Et vis sans te fier à la robustesse du corps.
Basavanna, Chant 162



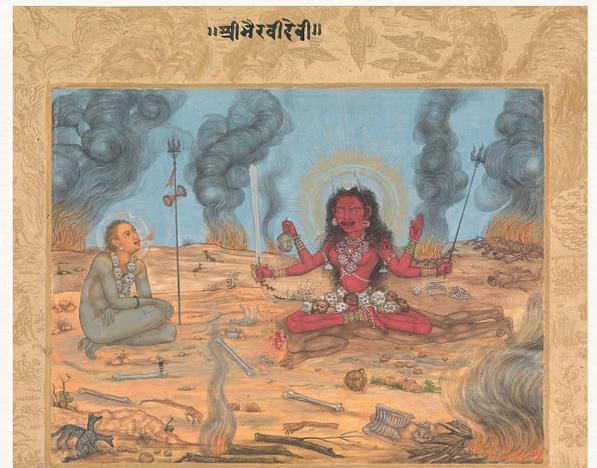
Ne deviens pas dépendant de cette
chose appelée dévotion (bhakti)
Telle une scie, elle coupe dans un sens
Puis coupe à nouveau dans l'autre sens.
Si tu te risques à placer ta main
dans le panier d'un cobra,
Penses-tu que le serpent la laissera passer ?
Basavanna, Chant 212

Les moulins à eau inclinent la tête
dans leur mouvement de bascule.
Et alors ?
Cela en fait-t-il des dévots du maître ?
Les pinces se referment comme
des mains jointes.
Et alors ?
Cela en fait-t-il d'humbles
servantes du Seigneur ?
Les perroquets répètent les paroles.
Et alors ?
Cela leur permet-t-il pour autant
de comprendre le Seigneur ?
Comment les esclaves du désir, ce dieu
sans corps, peuvent-ils savoir comment
Se déplacent et comment se tiennent
les hommes de notre Seigneur ?
Basavanna, Chant 125



Kama

Le dieu sans corps est Kama. Shiva aurait, en ouvrant son troisième œil, brûlé Kama, le désir lui-même. Kama ne peut être brûlé que par celui qui est doué d'une sensibilité permettant de percevoir ce qui est au-delà des sens. Kama n'a pas de corps, pas de forme, il n'est atteignable que par ceux qui ont développé cette perception, cette connaissance.



Tu peux faire parler
Ceux qui ont été mordus par un serpent.
Tu peux faire parler
Ceux qui sont influencés par
une mauvaise étoile.
Mais tu ne peux faire parler
Ceux qui sont aveuglés par les richesses.
Lorsque la pauvreté se présente, tel un magicien,
Ils parlent tous, immédiatement,
Ô seigneur des rivières confluentes.
Basavanna, Chant 132

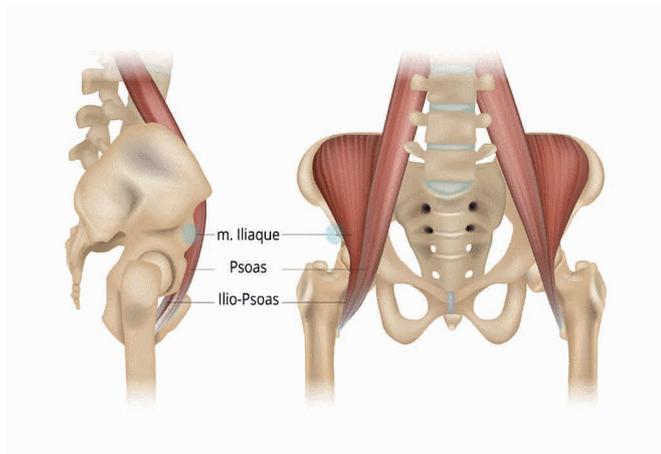
Étirer le psoas, tout comprendre avec un kiné

Muriel

Étirer le Psoas ? Si vous n'avez jamais pensé à étirer votre Psoas ou si vous ne connaissez pas encore ce muscle, je vous invite à lire mon article paru dans le précédent numéro du magazine *Infos Yoga*. Dans cet article, je vous ai en effet rappelé l'importance biomécanique du muscle Ilio-Psoas. Les hanches, le bassin et le rachis lombaire sont directement influencés par le Psoas, potentielle source de douleur ou d'équilibre dans cette zone. Comme nous l'avons déjà vu, le muscle Psoas est le plus souvent rétracté et hypertonique, amenant au vieillissement de la posture. Je vous propose aujourd'hui d'en analyser les conséquences pratiques pour vos cours de yoga, avec mes meilleurs conseils de kiné et ostéopathe.

Anatomie du muscle Ilio Psoas

Un bref rappel anatomique est toujours le bienvenu. Le muscle Ilio-Psoas, que j'appellerai indifféremment Psoas, prend origine sur les 5 vertèbres lombaires et les os Iliques et se termine au niveau du petit trochanter du fémur, juste en dessous de la tête fémorale. C'est un muscle profondément situé dans l'abdomen, sous les viscères digestifs.



Le Psoas peut être source de douleurs de la hanche, du bassin ou du rachis lombaire. Quand il se contracte, il amène la hanche en flexion, c'est-à-dire qu'il rapproche la cuisse du ventre. Pour l'étirer, il suffit donc d'amener la hanche en extension. Cette base étant posée, je vais apporter des subtilités tout au long de l'article. Si vous souhaitez en savoir plus au niveau anatomique, n'hésitez pas à relire le précédent numéro d'*Infos Yoga*.

Savoir situer le muscle Ilio-Psoas

Ce muscle s'insère face avant des vertèbres lombaires, on peut donc ressentir son action au niveau des lombaires. Cela semble évident écrit comme

cela, mais vos élèves imaginent souvent le Psoas comme un muscle du ventre, donc de "l'avant" et ne pensent pas avoir des douleurs rachidiennes en le travaillant, que ce soit en l'étirant ou en le contractant.

Le Psoas traverse ensuite l'abdomen. Certains patients peuvent donc le percevoir dans le bas ventre, en dedans de l'épine iliaque antéro supérieure. J'ai parfois entendu des verbalisations de type douleur d'ovaire ou digestive. Que cette verbalisation se révèle exacte ou pas n'a que peu d'importance, c'est le ressenti de votre élève et c'est donc forcément juste, d'autant que le Psoas a de nombreux rapports anatomiques avec ces structures ! De votre côté, vous pouvez assez facilement faire la différence entre une douleur d'origine viscérale et une douleur d'origine musculaire. En effet, une douleur d'origine digestive ou ovarienne sera liée au cycle ou à la digestion, quand une douleur ayant pour origine le Psoas sera déclenchée par la palpation du muscle, sa contraction ou son étirement.

L'immense majorité de vos élèves ressentira cependant son muscle Psoas au niveau du pli de l'aîne, comme une tension, descendant plus ou moins bas dans la cuisse vers le genou. "Ça tire" devant dans le pli de l'aîne, quand le Psoas est allongé et "ça tire" plutôt fort d'ailleurs !

Relâcher le Psoas

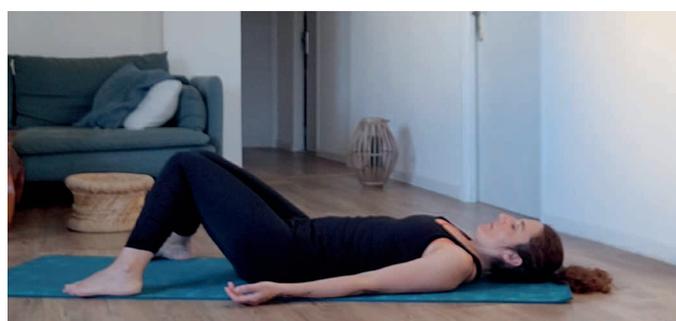
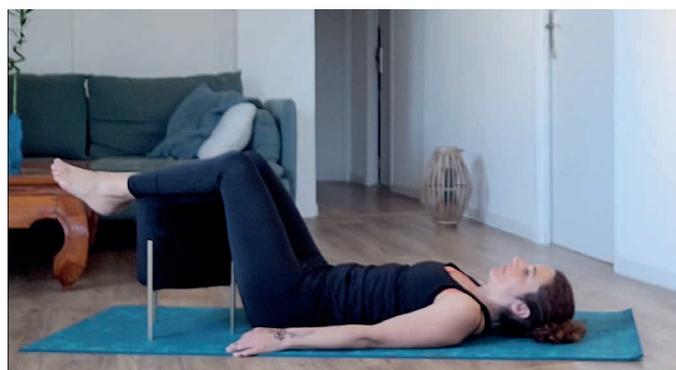
Comme nous l'avons vu dans l'article précédent, la première étape est d'apprendre à relâcher ce muscle qui est le plus souvent hypertonique dans nos vies occidentales. En effet, la station assise prolongée, le stress chronique, ou encore le manque de marche avec un pas postérieur allongé favorisent un tonus important du Psoas et un placement en position courte. Faites-vous la différence entre un muscle contracté, un muscle relâché et un muscle

étiré ? C'est assez facile à comprendre au niveau des mâchoires. Certaines personnes serrent les dents de manière involontaire et souffrent de bruxisme (muscle contracté inconsciemment nuit et jour). Par la conscience, on peut leur proposer d'arrêter de serrer les dents. Notez que souvent, ces personnes auront besoin de déplacer leur mâchoire inférieure de droite à gauche pour relâcher, ce que je vous propose d'appeler le ballotement. Puis, il deviendra possible d'étirer les muscles de la mastication en proposant une ouverture de bouche. Relâcher, c'est donc arrêter de contracter involontairement. C'est abaisser ou normaliser le tonus d'un muscle. C'est un prérequis indispensable à un étirement de qualité. Donc rien ne sert de vouloir étirer sans avoir relâché au préalable.

En ostéopathie ou en rééducation en chaîne physiologique, c'est la base de notre traitement, à savoir, obtenir une diminution des tensions. Quand le corps retrouve un tonus équilibré et harmonieux, il sait très bien se réguler par lui-même afin de trouver la posture adéquate et cela suffit le plus souvent à éviter la douleur.

Quelles sont les techniques de relâchement possibles pour le psoas ?

Placer le muscle en position courte et sentir sa détente. Amener la conscience dans la zone du pli de l'aîne pour relâcher le muscle. La position classique est proposée allongé sur le dos avec les 2 mollets qui reposent sur une chaise, donc en flexion de hanche. Je vous propose quelques variantes sans chaise pour vos cours collectifs : *balasana* ou allongé sur le dos, pieds largement écartés, genoux qui se touchent.



Emmener progressivement le muscle vers une position plus longue en conservant sa détente. Par exemple dans *savasana*.

Faire des ballotements. Quelle que soit la position retenue, des petits ballotements de droite à gauche ou en rotation latérale et médiale de hanche peuvent permettre d'obtenir de la détente.

De manière générale, quel que soit le muscle, **on obtient volontiers de la détente et de l'abaissement de tonus lors de l'expiration et par l'application de chaleur** (bain chaud, hammam...). Je vous déconseille cependant d'appliquer du chaud au moyen d'une bouillotte directement sur le pli de l'aîne car il s'agit d'une zone vasculaire sensible. Dans *savasana*, couvrez-vous donc et insistez sur la baisse de tonus, à chaque expiration. Proposez de relâcher, détendre, laisser fondre les tensions à chaque vague expiratoire. Nous verrons d'autres techniques de relâchement dans la suite de cet article.

Comment étirer le Psoas ?

Placer la hanche en extension

Comme pour tout muscle, pour étirer le Psoas, il faut éloigner ses insertions et placer le muscle en position longue. Donc au niveau de la hanche, c'est facile, il suffit de placer une extension de hanche en éloignant la cuisse du ventre.

Il y a ici 2 points essentiels à comprendre.

Certains de vos élèves raides, seront en position d'étirement du psoas même en flexion de hanche.

Cela peut vous sembler incroyable car, en tant que professeur de yoga, vous êtes très probablement souple du Psoas. Pour ces élèves, la hanche est en général en *flexum*. Cela signifie que la hanche a perdu toute capacité à aller en extension et même en position neutre dans *savasana* ou *tadasana*. La hanche est donc bloquée en flexion. Je vous montre ici le schéma d'un vieillard pour illustrer avec clarté le *flexum* de hanche, mais j'insiste sur le fait que chez le sédentaire, ce *flexum* s'installe et se devine dès la cinquantaine. C'est évidemment fort judicieux de travailler dès ce moment pour assurer ce que j'appelle "la jeunesse éternelle" posturale.



Flexum de hanche installé, le Psoas est étiré même en flexion de hanche.

Quand on place une hanche en flexion, l'autre hanche se retrouve de fait en extension.

Ainsi, dans la posture de libération des vents, *pavanamuktasana*, quand j'amène ma cuisse gauche contre mon ventre, automatiquement ma hanche droite se trouve en extension. Si j'ai une bonne extension de hanche, ma jambe droite restera bien plaquée au sol. Si je manque d'extension de hanche, ma jambe droite se soulèvera du sol et le professeur de yoga pourra observer un espace libre entre mon genou droit et le sol. Donc, dans cette posture, pour le Psoas, le plus intéressant s'observe dans la jambe qui reste au sol... Ou qui n'y reste pas justement !



Pavanamuktasana : pour le Psoas, la hanche à observer est la hanche qui reste au sol ou bien se soulève.

Guider une légère rétroversion de bassin

Au niveau du bassin, il faut souvent guider une légère rétroversion du bassin. Soyez progressif et doux dans le placement du bassin, cela augmente de façon considérable l'étirement du muscle Ilio-Psoas. La consigne classique est "rentrez le coccyx". Si cela ne vous semble pas évident qu'il faille associer une rétroversion, visualisez le fait qu'on doit obtenir de l'ouverture dans le pli de l'aîne. D'ailleurs, dès que votre élève sera bien placé, il ressentira une tension à cet endroit. Ainsi, spontanément, vos élèves vont souvent se placer en antéversion de bassin, précisément pour fuir l'étirement du Psoas ! C'est une compensation habituelle que vous saurez désormais repérer.

Placer les lombaires pour étirer le Psoas

Au niveau lombaire, on cherche un gainage en auto-grandissement. En fait, on aligne le tronc, et on le maintient. Vous pourriez m'opposer le fait que le Psoas est classiquement décrit comme lordosant (cambrant). En théorie, il faudrait donc proposer une flexion lombaire pour étirer le Psoas. Cependant, je préfère vraiment les descriptions plus récentes qui présentent le Psoas, soit comme lordosant, soit comme cyphosant selon la déformation préexistante. Ainsi, le Psoas

serait toujours un aggravateur des déformations existantes.

En somme, observez votre élève et cherchez à obtenir le meilleur alignement du tronc quand vous étirez son Psoas. Ne laissez pas partir votre élève en hyperlordose s'il est hyperlordosé, ni en flexion lombaire, s'il est cyphosé en lombaire. En réalité, le Psoas étant souvent rétracté, vous n'aurez peut-être pas la possibilité de donner des consignes aussi fines. Les placements lombaire, puis dorsal, scapulaire et cervical sont un peu "la cerise sur le gâteau" pour peaufiner l'étirement, s'il reste encore une capacité d'étirement dans le corps.

Pour étirer le muscle Psoas, je vous conseille donc de débiter par le travail d'extension de la hanche, mieux toléré. Dans un second temps, proposez d'ajouter la rétroversion du bassin et enfin en dernier lieu l'auto-grandissement, peut-être des mois ou des années plus tard pour des sédentaires.

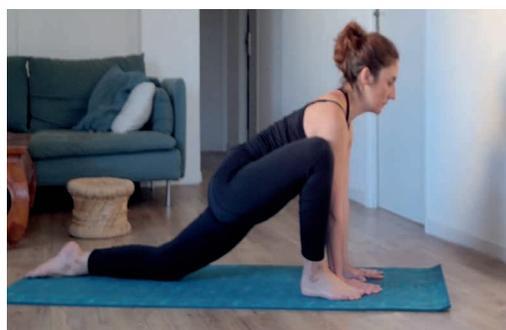
Exemple de progression pour étirer le muscle Psoas

Pour les senior et les élèves très raides : allongé sur le dos, le genou replié vers le ventre, l'autre jambe étendue au sol dans *pavanamuktasana*. Je vous conseille de bien guider l'appui au sol de la jambe étendue, éventuellement des omoplates et de l'arrière du crâne avec un double menton. Il existe également une variante bien connue au bord du lit que je vous cite s'il peut aider, mais on s'éloigne de notre tapis de yoga. On laisse alors pendre la jambe étendue dans le vide.



Chevalier servant : pour créer l'étirement dans cette posture, il faut bien rétroverser le bassin.

Anjaneyasana, puis la posture du lézard permettent l'étirement le plus spécifique du muscle psoas.



Étirement dans des postures actives

J'apprécie particulièrement d'étirer le Psoas dans des postures actives, c'est à dire où on fournit un effort musculaire. J'insiste pour dire que le Psoas est étiré. Dans ces postures, on contracte les muscles antagonistes, ce qui favorise le relâchement du Psoas par inhibition réciproque.

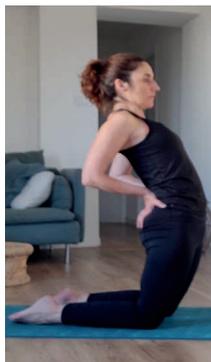
À plat ventre : travail de l'extension active de hanche. Surveillez les compensations habituelles qui consistent à cambrer, ou à décoller l'hémibassin du sol, du côté où la jambe se soulève. Soulever la jambe sur une expiration favorise alors un engagement des bandhas et donc un bon gainage, même si intuitivement la coordination est plus naturelle sur une inspiration.



Ardha setu bandhasana : posture fantastique s'il en est, car possédant de multiples vertus. Aujourd'hui, nous parlons du Psoas, donc votre objectif dans cette posture sera d'obtenir une bonne ouverture du pli de l'aîne, en associant une forte rétroversion du bassin. Inutile pour étirer le Psoas de monter haut, si le bassin compense en antéversion. Laissez vos élèves proches du sol, mais soyez exigeant sur la rétroversion du bassin. De nouveau, l'expiration favorisera ce travail de rétroversion, utile à l'étirement du Psoas.



Ustrasana en progression. Je vous propose une progression vertueuse pour les lombaires, visant à assouplir le Psoas. Comme pour le demi-pont, dans ce cas, insistez sur la rétroversion et l'avancée du bassin à l'expiration.



Certains pourront aller plus loin en posant le dos du pied sur le tapis.

La posture de la fente haute.

Posture exigeante, qui ne permet donc un bon étirement du Psoas que pour vos élèves avancés, ayant déjà suffisamment de force dans la jambe avant, de capacité d'équilibre et de souplesse dans le mollet arrière. La posture est donc très complète elle aussi, mais peu spécifique au Psoas.



Étirements du Psoas en chaîne

En yoga, voici quelques postures courantes qui associent un étirement du Psoas au sein d'une chaîne physiologique.

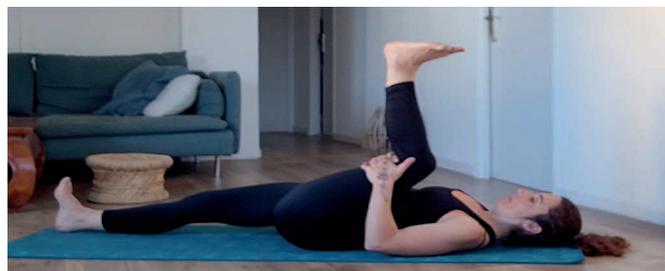
Étirement du Psoas et de la chaîne de flexion

Les postures sont nombreuses : *ustrasana*, la table inversée, *chakrasana*... Je vous propose également cette variation de la fente haute pour la chaîne de flexion du membre inférieur : le pied arrière posé sur le dos du pied, le bassin rétroversé et bien descendu vers le sol, le rachis lombaire aligné, gainé et en étirement axial. Vous pourriez relever les mains et ajouter les dorsales en extension, le regard porté au plafond, les mains jointes dans le dos. Toute la chaîne de flexion serait ainsi étirée !



Étirement du Psoas associé avec les ischio-jambiers

Variation de *supta padangustasana*. J'ai compris cette variation auprès de Bernadette de Gasquet. Depuis je la transmets très régulièrement à mes patients. L'intérêt est de garder le rachis bien à plat au sol et notamment le bassin, qu'il peut être tentant de soulever. La main gauche saisit le pied gauche par son bord externe, ou par la cheville ou à l'arrière du genou. La plante du pied gauche cherche à regarder le plafond et progressivement, on étend le genou gauche, ou pas. La jambe droite reste bien plaquée au sol, potentiellement aidée par l'appui de la main droite. Dans cette posture, on cumule donc un étirement des ischio-jambiers à gauche, avec un étirement du psoas à droite. Vous pourrez observer chez vos élèves raides, que toute la chaîne antérieure au niveau du tronc est étirée également et qu'il leur est difficile de garder la tête bien alignée au sol.



La prochaine fois, nous verrons comment aider nos élèves (et nous aider nous-mêmes, si besoin !) à développer la conscience du muscle Psoas. Une fois ce travail de proprioception réalisé, nous verrons comment développer force et souplesse du Psoas lors de transitions.

Étirement associé du Psoas avec le Droit Fémoral

Ahhhh la la, attention !!!!! Je vous mets en garde contre l'intensité de ce type de posture pour vos élèves. Amenez-les très progressivement. De manière générale, les postures avec la main qui attrape le pied, posent deux problèmes. Tout d'abord, un problème d'ego : coûte que coûte vos élèves VEULENT attraper leur pied comme vous. Ensuite, il y a une inégalité morphologique... Tout le monde n'a pas le bras long ! Bref, ce genre de posture est typiquement celle où on ne s'écoute pas et où le risque de blessure lombaire ou de déchirure est réel. Ceci étant dit, c'est une merveille d'étirement qui associe les lombaires, le bassin, la hanche et le genou en prime ! Notez que vos élèves peuvent être limités en premier lieu par leur droit fémoral, avant leur psoas. Une autre possibilité est la posture de l'arc, *dhanurasana*.

Étirement du Psoas dans les chaînes de torsion

Le muscle Psoas a aussi une action rotatoire. Le Psoas droit fait tourner votre tronc vers la gauche. Vous pouvez donc ainsi proposer un étirement du Psoas en associant une extension de la hanche droite, pied dans l'axe, avec une torsion du tronc à droite. Inspirez-vous d'*uttita parsvakonasana*, avec le pied arrière refermé et le bassin face au bord court du tapis, ou de *kapotasana*, en y ajoutant une torsion.

L'auteure :



Muriel est masseur-kinésithérapeute et ostéopathe. Elle découvre le yoga lors de sa première grossesse et le pratique depuis essentiellement dans des formes dynamiques en Ashtanga, puis Vinyasa. Immédiatement, le yoga la passionne avec un biais cognitif assumé. Elle est obnubilée par l'alignement juste, le travail postural et les vertus thérapeutiques du yoga sur le corps physique.

Par la suite, elle commence à transmettre le yoga de manière informelle à ses patients et à s'intéresser aux niveaux plus subtils. En complément du travail sur table, le yoga lui permet d'éveiller le patient à sa dimension holistique : biologique, psychologique et sociale, pour le dire avec des mots scientifiques. Muriel est également l'auteur du [blog Adapter Son Yoga.com](https://www.adapter-son-yoga.com), dans lequel vous retrouverez de nombreuses ressources sur [l'anatomie](#), [la biomécanique](#) et [le yoga comme outil de rééducation](#).

Retrouver le lien à soi

Interview de Marc Beuvain

Marc Beuvain enseigne le yoga depuis 26 ans. Sa transmission originale, très directe, interpelle. Pour ceux qui n'ont pas peur d'être bousculés dans leur quête sur la voie du yoga, ses enseignements sont précieux.

Il se démarque par sa capacité à relier les enseignements du yoga et nos vies quotidiennes en proposant une application pratique, concrète, d'une discipline plusieurs fois millénaire.

Il a accepté de répondre à quelques questions autour de l'apprentissage et de l'enseignement du yoga pour *Infos Yoga*.



Comment as-tu démarré ton chemin sur la voie du yoga ?

J'ai commencé le yoga étant jeune adulte, dans mon village, et j'ai été très touché par ce que je comprends maintenant comme un état de centrage, à la fin de la séance je me sentais réellement aligné, c'est une sensation que je ne connaissais pas avant. J'ai ensuite suivi une formation de yoga, mais ce n'était pas pour enseigner, et j'ai été profondément touché par ce qui a été dit durant ce week-end.

J'ai compris que le yoga mettait en avant le respect de sa ligne de vie.

Nous avons tous des conflits identitaires, une perte de sens, un manque de lien à notre autorité intérieure. J'ai eu envie de comprendre, de développer cela. J'ai continué la formation, au bout d'un an je donnais un cours de yoga par semaine en parallèle à mes études de dessinateur industriel, malgré tout j'ai été au bout de mon parcours scolaire. Et 6 mois après avoir validé mon diplôme j'étais en Inde, je voulais aller à la source. J'ai appris l'anglais sur place et j'ai reçu un enseignement quotidien du lundi au samedi sur une année complète, en individuel. Le dimanche j'allais enseigner dans un orphelinat.

Dans quel cadre ces cours avaient-ils lieu ?

C'était dans l'une des pièces de la maison de l'enseignant, il s'agit de la maison de la famille de TKV Desikachar, à Chennai. Il n'y avait pas de cours collectifs, je n'ai jamais vu de cours collectifs en Inde. **Le yoga a toujours été transmis en se reposant sur un rapport à l'autre entre professeur et élève.** Cela m'a permis d'avoir un lien avec cette famille durant 8 ans. J'ai essentiellement étudié avec Kausthub Desikachar qui est le fils de TKV Desikachar, avec qui j'ai aussi étudié.

Quelle est la particularité de ton enseignement ?

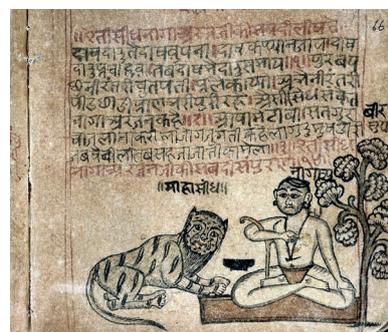
Son but était de me transmettre tout ce qu'il y avait à recevoir, comprendre l'humain selon le yoga grâce à tous les anciens textes, comprendre les rouages du mental, les conflits émotionnels, les degrés de liberté de conscience... TKV Desikachar disait

« il n'y a pas d'outil qui va réellement transformer les autres, tout ce que l'on peut transmettre, c'est l'ouverture de cœur ».

Il faut entendre par là le respect de sa ligne de vie et pour cela il faut un peu de courage et de panache. Tous les textes de yoga parlent de la liberté de conscience : retrouver la force mentale qui permet de se défaire du poids des préoccupations et des peurs et ainsi respecter l'appel intérieur, l'appel du cœur.

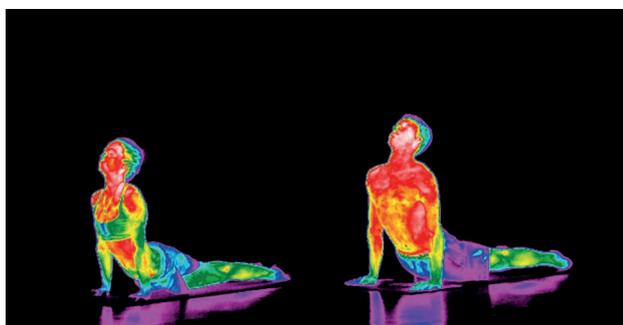
Quelle est la place des techniques (asana, pranayama...) dans ton enseignement ?

Je vois tout l'outillage yogique (postures, respirations, etc.) comme des conditions nécessaires pour favoriser le lien à soi, trouver le centrage, faire silence. Je pense que **la pratique posturale ou respiratoire est intéressante mais ce n'est pas l'objectif.** C'est simplement retrouver les conditions nécessaires pour se relier à soi. Je ne rejette pas la posture mais je suis conscient de sa limite.



Dans le *Hatha Yoga Pradipika*, on met en avant la liberté de conscience, dans ce texte il est dit que tous ceux qui se reposent uniquement sur la posture pour atteindre cet objectif ultime finiront par abandonner, deviendront maniaques de la posture ou suicidaires. Je ne rejette pas la posture, je la pratique et je l'enseigne, mais il y a tout le reste à mettre en œuvre. Il faut aussi se déployer sur le plan énergétique, sensoriel, respiratoire, un style de vie approprié, de l'introspection, un environnement, un clan. Actuellement, il n'y a pas toujours la façon de pratiquer qui permet de goûter réellement au centrage.

Comment pourrait-on transmettre de façon juste, et comment trouver un enseignant ?



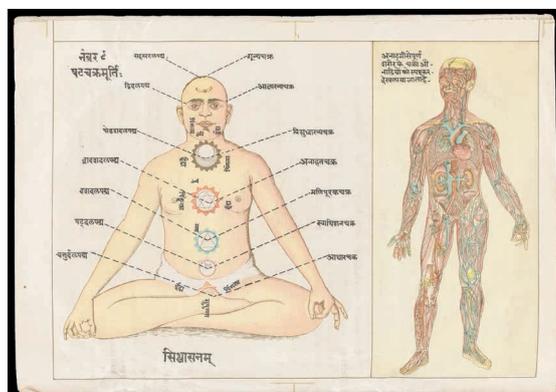
Pratique du yoga illustrée en thermographie

Il faut se défaire de toutes les recettes du yoga et surtout en garder la logique, ce qu'il y a derrière les techniques. C'est une invitation à se redresser, à développer une force mentale.

Par exemple en yoga on parle beaucoup de la relation aux autres, notre entourage social doit être à la hauteur de notre démarche. Si on a pour objectif d'aller vers un déploiement personnel (affirmation de soi, être davantage en cohérence, développer charisme et créativité...) nous allons aller sur des terrains nouveaux, il ne faut pas être freiné par l'entourage.

On recherche un terreau social (intime, amical, professionnel) dans lequel on est reçu pour ce que l'on est. Une bonne partie de notre entourage a intérêt à ce que nous ne changions pas, il faut injecter de la vérité dans nos relations pour pouvoir être accueillis dans notre transformation personnelle. Quand on s'identifie beaucoup à l'autre pour ce qu'il est, pour ce qu'il représente, que fait-on lorsqu'il change ? On sera amenés à faire des choix de cœur qui ne pourront pas être expliqués de façon rationnelle aux autres, **il faut que l'entourage suive notre folie.**

Ensuite, on parle de discipline, d'introspection,



Pratique du pranayama, manuscrit indien

de contentement pour améliorer notre relation à nous-même. Donc en plus de l'environnement approprié il faut un style de vie approprié : temps de sommeil, nourriture qui ne provoque pas la léthargie, des temps d'introspection, se discipliner, réduire les obstacles de toutes natures (financiers, articulaires, mentaux, psychiques...). Le yoga n'apportera pas forcément toutes les solutions pour cela, on peut prendre la grille de lecture du yoga et rechercher ensuite des solutions, tout mettre en œuvre pour lever les obstacles.

On parle ensuite d'activité physique modérée. Mais la posture telle qu'elle est enseignée actuellement n'est pas toujours adaptée. On a l'activité respiratoire, il est essentiel de comprendre que l'allongement de la respiration stimule le système nerveux et permet le repos. En yoga on a le *pranayama*, mais il y a aussi le chant, les instruments à vent, la natation... Le *pranayama* c'est l'allongement en conscience de sa respiration. On peut pratiquer le *pranayama* ou utiliser n'importe quel outillage qui va dans ce sens.

« La raison d'être du yoga c'est la reprise en main du mental et le respect de sa ligne de vie, donc la liberté de conscience ».

Que faire quand l'entourage n'est pas un bon terreau ?

On le travaille. Il faut respecter le plus possible et le plus longtemps possible nos responsabilités à l'égard de ces personnes, sortir du mensonge, déployer sa vérité, faire preuve de sagesse et de patience, montrer ce que l'on est et laisser l'autre se positionner. Si l'autre a toute l'endurance, tout le respect, tout l'amour envers nous, on pourra avancer ensemble. Si ça ne tient pas on arrête. Pour rendre l'entourage apte à nous accueillir, il faut se montrer.

Comment retrouver ce lien à soi quand on l'a perdu ou comment être sûr que c'est le vrai soi qui s'exprime ?

Se relier au corps et à la respiration est essentiel, on ne peut pas se relier à l'âme s'il y a trop d'agitation pour être présent. Une première piste est donc de se muscler le mental pour être

apte à rentrer à la maison. La première porte, c'est le corps, la deuxième est la respiration. Par les techniques de yoga ou par l'application de la logique (activité physique modérée, effort respiratoire). Il faut reprendre possession de sa matière. Je dis souvent « si vous n'arrivez pas à vous relier à votre corps et à votre respiration, ne vous mariez pas ou ne divorcez pas cette année ! » parce que le choix ne viendra pas de l'âme. Pour être sûr que le choix de vie vienne d'un appel du cœur et non pas d'une histoire qu'on se raconte, il faut commencer par se prouver son aptitude à rentrer à la maison.

On ne peut pas attendre d'être dans le respect total de sa ligne de vie pour agir !

Effectivement, on ne cherche pas la perfection spirituelle, mais il faut au moins ouvrir une fenêtre sur le cœur, se réapproprier la sensation du corps, la respiration, et se relier aux sens et à l'instant.

Il y a de petits repères présentés dans les anciens textes qui permettent de savoir si l'on prend le bon chemin. On ne peut pas être dans un élan de cœur juste tout en étant sous l'influence de la colère, de l'impatience ou de la jalousie. Pour écouter la radio, il faut que le GPS soit coupé. Pour entendre le cœur, il ne faut pas qu'il y ait de bruit. Si l'on fait un choix de cœur, il n'y a pas de réaction émotionnelle forte.

Parfois on ferme la porte à quelqu'un s'il provoque une émotion forte en soi. Mais on ne peut pas s'éloigner de quelqu'un avant de s'être ouvert totalement à cette personne. Il faut ressentir pleinement l'autre avant de décider si l'on s'en éloigne. Il faut aussi être capable de regarder l'autre en étant pleinement en soi, centré, dans son corps. Ça nécessite juste de laisser l'autre tranquille. On se maintient dans l'état de spectateur.

Le yoga est uniquement le déploiement mental nécessaire pour se réapproprier sa réalité, qui se combine avec l'environnement et le style de vie appropriés.

Nous sommes trop nombreux à maintenir entre nous et le monde extérieur des convictions imposées par des croyances, de l'imaginaire, de la mémoire ou de l'émotion. Il faut se désarmer pour comprendre l'autre et accéder à la vérité. Ensuite des éléments du monde vont nous sembler plus justes que d'autres. Quand ça sonne fort dans le cœur, il faut trouver les moyens de se rapprocher de ce qui semble juste, matérialiser ce qui nous appelle. Posture et respiration nous rendent simplement aptes à la vie mais le plus important c'est la mise en mouvement vers ce qui est juste pour soi. La transformation ne se fera que si l'on a l'audace de suivre cet appel. Posture et *pranayama* seuls amènent du confort mais pas de réelle transformation.

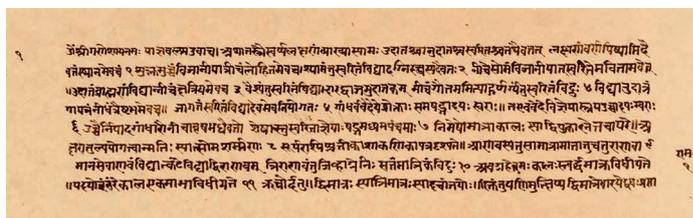
Dans l'abondance de ressources sur le yoga, comment trouver un enseignement qui nous touche et qui soit transformateur ?

Il n'y a pas tant d'abondance, souvent, seule la posture est mise en avant. Je pense qu'il faut oser mourir au yoga, arrêter d'y croire, regarder ce que l'on veut soi-même, identifier ses besoins et regarder si le yoga peut nous aider à aller vers nos objectifs. Si oui tant mieux, sinon on va voir ailleurs. On vit très bien sans yoga. Le yoga offre une notice humaine hors norme. Mais l'abondance présente sur le marché du yoga ne donne pas ces clefs.

Quelle est la particularité de ton enseignement ?

Je propose d'aller à l'essentiel, on accède rapidement à un essentiel du yoga et on prend vite des virages de vie. Je donne le goût et l'accès au centrage.

Dans le *Yoga Yajnavalkya Samhita* on met en avant deux profils de personnes : les endettés et les non-endettés, seuls ces derniers sont aptes à la pratique et à la transmission du yoga.



Yajnavalkya Shiksha (wikimedia commons)

Il y a 3 types de dettes. Tout d'abord, le cadeau de la vie, et la première chose à faire avant de s'intéresser au yoga est de rendre la vie en honorant sa responsabilité familiale. Nous sommes aussi endettés d'un point de vue civilisationnelle : nous devons défendre les valeurs de notre civilisation. Les différences doivent se respecter, se transmettre et s'aimer. Le troisième endettement est une invitation à développer notre sensibilité, un lien à Dieu.

C'est donc une invitation à être responsable familial, civilisationnel et spirituel. Lorsque ces 3 conditions-là sont respectées (dans un contexte du XIIIème siècle avant J-C !) alors le yoga peut être pratiqué ou enseigné. Si vous recherchez un enseignant, cherchez les non-endettés, ceux qui ont déjà fait preuve d'engagement, de loyauté, de responsabilité. Il y a plus de chance que vous receviez avec eux un enseignement mature et profond. **Regardez qui transmet et pourquoi cette personne transmet.**

La majorité de celles et ceux qui pratiquent le yoga sont endettés : ils ne veulent pas de famille, pas de dieu, et ils rejettent leur civilisation.

Le yogi est donc pleinement engagé dans le monde ? Comment la pratique de yoga et la vie quotidienne sont-elles liées ?

En entretenant son corps et son mental, nous serons de plus en plus aptes à être responsables. Quand nos trois responsabilités sont honorées, on est alors libres de se consacrer à cet appel profond. Lorsque j'ai voulu partir en Inde, mon entourage m'a conseillé d'aller au bout de mes engagements avant. A Paris, j'ai rencontré la famille Desikachar. Ils m'ont demandé de finir mes études avant de venir en Inde. Tout le monde m'a dit la même chose : "**Va au bout de tes responsabilités**".

Il y a plein d'outils dans le yoga, dont *ishvara pranidhana* : nous sommes appelés à retrouver du lien au divin car la sensibilité et l'humilité nécessaires pour se relier au divin sont les mêmes que celles qui sont nécessaires pour nous relier à notre âme. C'est pour cela que l'on dit que l'autoroute de l'âme, c'est Dieu, et il n'y a pas forcément de dogme, de livre ou de chapelle. Se relier à Dieu est la voie la plus directe, mais si cela ne vous parle pas, il y a d'autres choses à faire pour vous relier à votre ligne de vie. Le rejet en bloc des religions me semble incompatible avec la voie du yoga.



Jamini Roy, peintre indien : Crucifixion

Ton enseignement aide les personnes à retrouver ce lien ?

J'essaie de faire comprendre que le but est le respect de sa ligne de vie, ne plus se soumettre à ses peurs, et rester avec ce qui demeure, c'est-à-dire soi. Je ne parle que de cela et je propose un outillage pour aller vers cette liberté. Je peux proposer des solutions pour améliorer la santé par le yoga, mais toujours avec **la liberté de conscience comme objectif ultime**.

Seulement, cette liberté ne se trouve pas dans un corps malade. Nathamuni dit qu'il n'y a qu'un yoga, tiré des védas, et il faut ensuite l'adapter aux besoins de l'autre avec toujours cet objectif de liberté de conscience. Il dit que pour les plus jeunes, on utilise beaucoup la posture. Pour les adultes (quelqu'un de responsable) on parle d'un entretien physique et d'une tenue mentale par la gestion de la respiration. Et pour les personnes âgées, qui ont lâché leurs responsabilités, on parle d'un retour à soi total. Pour les personnes malades, le plus important est de résoudre les divers problèmes qui les empêchent d'avancer. Nous sommes finalement nombreux à être malades ! Une personne qui n'est pas malade peut faire face aux trois types d'endettement.

D'où vient le nom de ta structure, Vicitra ?

Je trouve l'âme et l'humain précieux. Desikachar m'a donné plusieurs termes en sanskrit signifiant « **précieux** » et parmi eux j'ai choisi **Vicitra**. Le site *vicitra.yoga* permet de retrouver l'intégralité de mes enseignements. Il y a environ 52 jours de contenu pédagogique disponibles en ligne. Il y a des cours collectifs chaque jour. Le yoga devrait être pratiqué chaque jour, chez soi, et ce cadre « en ligne » permet de faire cela tout en étant accompagné. J'ai également un programme créé pour apprendre à créer ses propres séances. Et je propose également du contenu aux personnes qui souhaitent transmettre à leur tour. Enfin, je propose une étude complète des *Yoga Sutra* de Patanjali et des poèmes de Krishnamacharya.

Si tu n'avais qu'un conseil à donner aux personnes qui ont lu cette interview, quel serait-il ?

Si l'on n'a pas encore trouvé son chemin, il est bon de commencer par déterminer ce dont on ne veut plus. **Le yoga n'a pas 4000 ans pour finir sur un tapis en leggings**, il y a une logique au-delà de la pratique posturale et cette logique est réellement présente dans divers enseignements liés à chaque civilisation. Si j'avais eu une éducation réelle dans le respect de ma civilisation, je n'aurais jamais été en Inde. Ce n'est pas normal qu'un français de 22 ans finisse en Inde pour comprendre la vie.

Une interview, c'est quelque chose de vivant. Vous avez lu ici un "concentré" de l'interview de Marc, qui a été filmée et qui peut être visionnée en intégralité (durée : 1h25).

<https://youtu.be/Bq7e9fa7TkY>

Pour retrouver les enseignements de Marc (cours, formations, et de nombreuses vidéos en accès libre) : <https://www.vicitra.yoga/>

Yoga, innovation & bio-mécanique : sur la voie de Jacques Thiebault

Bernadette de Gasquet

Quand Samantha m'a proposé de participer à cette nouvelle aventure d'*Infos Yoga*, il m'a paru évident que j'avais à partager un historique. Historique par rapport à la revue à laquelle je collabore régulièrement et fidèlement depuis si longtemps et qui a été la première revue « grand public » sur le yoga en France. Historique par rapport à une longue amitié entre Mathieu et moi. Et bien évidemment le fil d'ariane de tout cela, le lien qui a permis notre rencontre, **Jacques Thiebault**.



L'influence de Jacques Thiebault

Ce chercheur en mouvement, passionné de biomécanique, avant-gardiste sur beaucoup de notions, reste pour moi la source de tout mon travail, de tous les développements que j'ai été amenée à élaborer et qui ne cessent de s'enrichir sans jamais trouver de contradiction avec les enseignements et « découvertes », car on peut parler de découvertes, de Jacques. Il ne se passe pas un cours, pas une formation, pas un écrit sans que je le cite et m'y réfère.

Chaque fois que des études scientifiques confirment ses propos, cela me réjouit et me conforte dans ma propre recherche. Et la pertinence de son apport est de plus en plus confirmée. Je regrette souvent qu'il ne soit plus là pour approfondir avec lui des points encore obscurs, dans ces zones si peu éclairées encore par la science et où nous allons par la nécessité qu'impose une pratique aussi fine. Même Kapandji, avec qui j'ai travaillé sur certaines de mes interrogations, n'a pu me donner des réponses que, je suis sûre, Jacques aurait su me donner.

La pleine conscience ... n'était pas un simple mot pour Jacques. Ce n'était pas intellectuel et artificiel comme on peut le voir si souvent. C'était avant l'heure ... tout le temps et naturellement !

Je voudrais donc raconter ici notre rencontre et le travail fait ensemble, qui continue à travers la pratique et le partage de son enseignement.

Naissance du yoga prénatal

J'ai rencontré Jacques aux assises du yoga à Avignon en 1980. J'étais enceinte de mon troisième enfant, Laure. J'avais jusque-là travaillé avec des élèves d'André Van Lisbeth et fait plusieurs stages avec lui. J'avais commencé ma formation de professeur de yoga rue Aubriot en 72, et j'avais donc fait des stages avec plusieurs enseignants de lignées différentes. Mon histoire, par rapport au yoga, est liée à la maternité. Ce sont mes deux premiers accouchements totalement « physiologiques », en 73 et 76 qui ont déclenché toute ma reconversion.

J'étais en effet économiste, travaillant aux PTT dans un service de formation, et j'avais commencé la pratique du yoga à la faculté de droit, en 68... pratique qui me correspondait bien car je n'étais pas une sportive « agitée ». Les femmes de mon époque étaient peu sportives et les sports, tennis, sports d'hiver, sports de voile, équitation ... étaient réservés à une classe sociale très urbaine et fortunée. Les marathons ne nous concernaient vraiment pas ! Et la gymnastique à l'école était particulièrement insipide.



Le yoga était nouveau en Europe, un peu connoté « Baba cool », hippies...et très féminin.

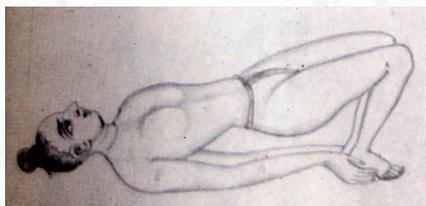
J'avais créé la section de yoga de l'ASPTT et pratiquais des *asana* très classiques.

Alors que les techniques de ce qui avait été « l'accouchement sans douleur » n'étaient plus investies comme dans les années 1950 et qu'il n'y avait aucune proposition alternative par rapport à la douleur, une obstétricienne de Baudelocque (Port Royal) me demande de réfléchir à l'application du yoga sur cette question et me propose de travailler avec l'équipe de sages femmes. Je commence donc, en 78, à faire des cours de yoga à des femmes enceintes, empiriquement... En effet **le yoga des origines n'était pas du tout destiné**

aux femmes et ne visait pas la maternité. Il n'existait qu'un livre sur le yoga et la maternité, plus spirituel que biomécanique, et qui reprenait ce que disait la médecine en ce qui concernait le travail et l'accouchement lui-même. J'ai exploré avec des futures mamans des réponses posturales et respiratoires aux problèmes mécaniques spécifiques de la grossesse.

Cherchant des postures qui me paraissaient logiques et qui fonctionnaient d'ordinaire, je me heurtais à des réactions très discordantes : certaines mamans étaient soulagées alors que d'autres déclenchaient des tensions ou gênes inattendues, y compris des contractions utérines. Il fallait donc adapter à chaque femme, en fonction de sa morphologie et ... de la position du bébé ! Ce qui n'était décrit nulle part ! **J'ai donc analysé les postures et leur impact en restant dans une perspective biomécanique.** Ainsi est né le « yoga prénatal » et l'idée de mon premier livre, écrit en 80 mais publié seulement en 94.

Le fait de travailler ainsi, avec un *feedback* immédiat qui montrait que la posture était juste ou mal adaptée, orientait ma pratique dans cette direction très mécanique. Et pour l'accouchement, évidemment, la mécanique ne pardonne pas ! Un bébé ça passe juste... Et quand ce n'est pas dans l'axe, ça ne passe pas ! C'est dans cet esprit que j'assiste à un cours de Jacques Thiebault. Le principe des assises était que les élèves restaient dans une salle et que les professeurs se succédaient pour une heure de cours.



Nous avons travaillé ce jour-là le demi-pont, posture classique que j'avais l'habitude de pratiquer et qui ne me posait pas de question... Mais la manière de le réaliser, les placements, la respiration étaient si différents... Ce fut une véritable révélation. En fait ça n'avait rien à voir avec la pratique habituelle ! Et c'était tellement juste ! Enceinte, j'ai ressenti dans mon corps une différence vraiment fondamentale. J'ai compris des principes essentiels que je n'avais jamais perçus. Dès lors j'ai décidé de ne travailler qu'avec lui.

Pendant des années plusieurs élèves de Jacques, professeurs de yoga, sont venus dans ses cours chez moi et nous avons réalisé des stages d'été près de Perpignan. L'été 80, Patrick Delhumeau avait fait des photos de postures en noir et blanc, sous la direction de Jacques alors que j'étais à

six mois de grossesse. Photos qui devaient illustrer mon livre *Bien être et maternité*. Mon dernier accouchement m'a convaincue de quitter les PTT et de me consacrer totalement au yoga. Mais il me manquait des notions médicales pour dialoguer avec le monde de l'obstétrique. Mon vécu m'avait amené, « par hasard ! » à vivre des naissances très physiologiques... Exactement opposées dans les positions et la respiration à ce qui était pratiqué en maternité.



La communication ne passait pas... Je parlais d'expiration, qui pour moi repousse le diaphragme vers le haut et on entendait en face qu'il fallait descendre les bras, la poitrine... Et finalement le diaphragme. Les mamans qui suivaient mes cours se trouvaient par conséquent en conflit avec les représentants de la médecine et donc déstabilisées lors de la naissance. Je n'avais pas le vocabulaire, pas les arguments... J'ai donc décidé de me donner les moyens d'être légitime et d'avoir les connaissances nécessaires. J'ai commencé mes études de médecine à 38 ans, en 84, et fait ma thèse sur l'incontinence due à l'accouchement. Ce travail, primé par la fondation de France, m'a amenée à devenir « spécialiste du périnée », très peu connu à l'époque. Dans le yoga on ne « l'utilisait pas »... Au mieux, on l'évoquait à propos de *mula banda*... Sans autre véritable lien avec les différentes fonctions, avec la respiration, la pression abdominale, la construction de la posture etc. Et rien n'était dit sur le temps du passage du bébé... Dans le film réalisé en 84, le périnée féminin et la prévention des *prolapsus*, je fais travailler une femme enceinte et on enregistre, grâce au *biofeedback* (électrodes intra-vaginales qui captent le travail musculaire), la contraction et la détente du périnée dans toutes les positions, avec les adducteurs, fessiers, abdominaux... Et je présente la poussée en expiration contre résistance (en gonflant un ballon).

Je développe une méthode, ou plutôt une approche... *APOR Approche Posturo-Respiratoire*. La respiration dépend de la posture, et façonne la posture. La respiration va du nez au périnée.. Ce n'est qu'une partie du yoga, la partie très mécanique. Et elle est totalement dans la ligne de l'enseignement de Jacques. Nous proposons ensemble des formations aux sages femmes et kinésithérapeutes et Jacques m'accompagne dans mes recherches. En particulier, **à partir du biofeedback, nous arrivons à des propositions très novatrices qui remettent en cause l'anatomie descriptive** et les liens habituels entre postures et respiration. Il en découle une autre conception de la pratique des abdominaux...

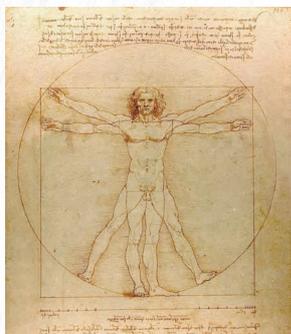
Il approfondit avec moi l'anatomie fonctionnelle, applicable même en dehors de la maternité. On l'appelle alors « **Monsieur périnée !** ». Son

enseignement est très ancré sur ce « fondement ». **Le pranayama lui-même est transformé avec l'intégration du plancher pelvien dans la respiration.** Les notions de pression abdominale, d'auto-grandissement à partir de *mula banda*, sont aujourd'hui largement reconnues, 30 ans plus tard !

La gymnastique « hypopressive », le fameux « *stomach vacuum* », le gainage intégral que j'ai pu développer avec L'INSEP étaient contenus dans l'approche de Jacques. En 94, un an après ma thèse, je publie enfin le livre *Bien Être et Maternité* qui présente le prénatal, l'accouchement et le post-natal, avec plus de 300 photos (d'un autre modèle que moi). Il y a beaucoup, beaucoup de postures... Bien plus qu'on ne peut en faire dans les cours prénataux.

Jacques était décédé sans avoir rien écrit et j'avais voulu fixer un maximum sa mémoire. Toutes les postures présentées peuvent aussi s'utiliser dans le yoga pour tous.. Les bases de placement et de respiration qui sont vraiment la marque de Jacques s'utilisent aussi bien pour le sport de haut niveau, pour les senior, pour les enfants... Pendant des années, avec les anciens élèves de Jacques, enseignants, nous nous sommes réunis pour écrire ces fondements à partir de nos notes et souvenirs. De ce travail est né le livre ***Yoga sans dégâts*** qui reprend aussi sa pédagogie très imagée.

La démarche de Jacques



La démarche de Jacques était l'analyse des asana d'un point de vue biomécanique.

Pourquoi fait-on cette posture. Qu'en attendons-nous ? Le résultat est-il celui attendu ? Si non, pourquoi ? Cette posture n'est pas adaptée à la personne, ou les consignes ont été mal exécutées, peut-être mal comprises ou mal données...

Comment, pour obtenir les bénéfices, aménager la posture, donner des accessoires, des images, des postures intermédiaires. **Ce n'est pas la posture qui est importante mais l'adaptation à chacun.** Je voudrais citer quelques exemples illustrant cette pédagogie.

Jacques disait :

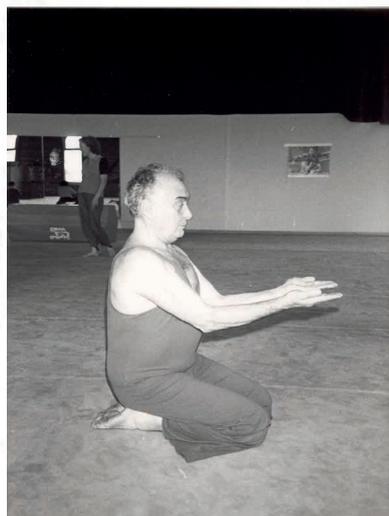
“ Une posture est un château de cartes... tant qu'on a pas posé la dernière carte, on ne peut arrêter la construction. Quand se pose la dernière carte ça tient tout seul...”

La posture aboutie doit être une posture sans tension. Alors le diaphragme peut bouger. La respiration est le reflet de la posture. Si le diaphragme est bloqué, il y a forcément une erreur posturale. Il faut donc savoir dans quel sens corriger, ce qui demande une analyse de la posture, et de la situation psycho-morphologique. Parmi les notions essentielles le grandissement, l'éloignement des ceintures scapulaire et pelvienne maintenu dans toutes les postures est aujourd'hui traduit par l'auto-grandissement.

Ses images pédagogiques restent comme des slogans :

- **Pour se descendre vers l'avant, il faut monter en arrière et réciproquement.**
- Pour se pencher à droite il faut monter à gauche... On ne raccourcit jamais une chaîne musculaire. On peut arquer la colonne, dans tous les sens, mais pas plier. Il faut conserver une « poutre composite »... C'est la notion même de gainage vertébral, si « tendance » aujourd'hui
- On ne peut allonger le dos sans allonger le devant.. C'est tout à fait opposé aux injonctions habituelles : décambrez en plaquant les reins au sol.

C'est l'inverse des retroversions avec raccourcissement des grands droits. Ce que j'ai illustré dans le livre *Abdominaux arrêtez le massacre* publié en 2003 et qui m'a valu tant de critiques... Jusqu'à ce que tout le monde découvre le transverse et ne jure plus que par lui avec l'avènement du Pilates, nouvelle religion depuis la fin des années 90.



Il a précisé et corrigé les placements :

La position assise, si fréquente en yoga, si souvent mal réalisée, met en danger les genoux et les hanches, et rigidifie le périnée. Jacques précisait tous les détails pour éviter ces blessures et ne jamais être ni en hyper-lordose ni avachi.

Simple bon sens, on ne verra jamais de Bouddha cambré ! Ni de méditant les genoux en-dessous des hanches...

Nos accessoires actuels ne vont pas dans le bon sens ! Différencier la flexion de hanche de la flexion du rachis, travailler le quatre pattes poids du corps en arrière prennent tout leur sens dans les lombalgies et en obstétrique, où c'est vital.

On bouge toujours sur les mêmes charnières, lombo sacrées et cervicales... Pas étonnant que toutes les hernies discales se fabriquent à cet endroit ! Jacques bannissait les retroversions du bassin (réalisées par le raccourcissement des grands droits) et les hyperlordoses, même si c'était une position dite « naturelle ». Son image inoubliable « tenir son slip avec son collier », est tellement parlante. Il parlait d'hyper-extension, très en avance sur son temps.



Son travail de la nuque était très opposé aux pratiques habituelles... Au petit fil qui tire vers le haut, aux exercices de détente de la nuque tellement anti-physiologiques et dangereux. Sa conception des torsions n'est retrouvée dans aucune autre méthode de yoga. Elle est la protection mécanique incontestable dans un mouvement qui peut être très risqué. Réalisée selon les principes de Jacques elle est souveraine contre l'ostéoporose et participe au redressement vertébral, à l'hydratation des disques, au renforcement des muscles profonds.

Concernant le périnée, l'image si pertinente du périnée *starter* de l'expiration ne parle malheureusement plus aux jeunes conducteurs.. Il fallait dans le temps tirer le *starter* pour démarrer la voiture... Mais on ne roulait pas avec le *starter*... Sinon la voiture s'étouffait ... Référence à la respiration.

Comment oublier ces distinctions si subtiles : pousser ou repousser, s'appuyer ou appuyer... qui sont en fait toute la base du gainage articulaire.

Parmi les notions tout à fait essentielles chez Jacques il y a ce génie du geste qui ne se fait pas... Ou du geste contrarié. Par exemple dans la rotation externe des fémurs contrariée, base du placement debout.

Une mauvaise utilisation du périnée est le « verrouillage » impossible musculairement, anti physiologique, empêchant la respiration et mettant en danger l'élasticité périnéale.

C'est une des aberrations actuelle du travail périnéal, qui montre à quel point son rôle et sa mobilité sont encore mal compris.

Cf mon livre *Périnée arrêtez le massacre*, Marabout.

Jacques connaissait bien Mademoiselle Mézières et les chaînes musculaires. Il avait connu des proches de Pilates et admirait son désir d'adaptation à l'aide de ressorts et élastiques. Il le citait bien avant qu'il ne soit à la mode, avant que la transmission par des danseurs classiques ne change les principes initiaux de Pilates. C'est d'eux que vient la respiration thoracique, le serrage permanent du ventre et la notion de position neutre qui est en fait une lordose. Joseph Pilates voulait un dos le plus allongé possible, et donc sans lordose, et voulait une progressivité personnalisée, non un programme rigide.

J'ai aujourd'hui beaucoup de professeurs de Pilates qui se forment à l'institut de Gasquet aux principes de Jacques en dépassant les apparentes contradictions pour rester dans une biomécanique plus juste.

A un autre niveau, plus personnel, Jacques était un « bon vivant ». Il aimait la bonne chère, le bon vin, fumait modérément. Il appelait un chat un chat et parlait du périnée sans tabou. Ce qui dénotait dans le monde très prude et ascétique du yoga de l'époque. Professeur d'anatomie à l'école de yoga de la rue Aubriot il était adoré par certains mais mal vu par d'autres profils.

Il aimait les femmes et ne s'en cachait pas. Mais il les respectait. Il n'a jamais forcé mais exprimait son intérêt sans masque. Il ne promettait aucunement la fidélité et ne cherchait pas à nier ses relations multiples... Quand il a été malade, toutes ces amies se sont relayées à son chevet, à l'hôpital, en toute connaissance de cause, et c'était très émouvant.

Pour finir je voudrais raconter une anecdote qui le définit bien : ma fille Marine qui avait une dizaine d'années quand il venait faire les cours chez moi me dit un jour, très choquée : "Maman quand Jacques vient et te voit il te dit que tu es belle... Mais il dit la même chose aux autres !". Avec sincérité, car il trouvait toujours le beau dans chacune.

Yoga festival

Renaud Cellier

1er évènement important en France et formidable terrain d'observation de l'évolution de la pratique, le Yoga Festival Paris revient cette année, pendant le WE de l'ascension 2023, au Parc Floral de Paris.

Un peu d'histoire

En l'an 2000, date de création du mensuel *Santé Yoga*, le yoga n'était pas encore une mode. Il était « géré » par l'Union Européenne de Yoga (U.E.Y) créée en 1972 et qui est à l'origine de la rencontre annuelle de Zinal en Suisse. Zinal réunissait les plus grands, parmi lesquels d'authentiques yogis venant de l'Inde. L'U.E.Y. était et est toujours, un forum de réflexion et d'échanges entre les grandes fédérations de yoga, telles la FNEY et la FIDHY, qui regroupaient alors la plupart des professeurs, organisaient des colloques, et dispensaient des formations à l'art d'enseigner.

Dans ce temps, nous avons encore la chance de rencontrer des pionniers, André Van Lysebeth qui enseignait à Bruxelles, Swami Satyananda dans son *ashram* de Rikhia en Inde du nord, qui proclamait que le XXIème siècle serait Yoga ou ne serait pas, et tant d'autres qui ne sont plus là.

12 ans après, en 2012, le yoga s'est démocratisé. Professeurs et amateurs se sont multipliés comme les rencontres. De nouvelles revues ont vu le jour, des lignes de vêtements se sont créées, des centres de yoga ont fleuri. En France, c'est aussi en 2012 que le plus grand évènement yoga a vu le jour, dans une grande effervescence. Plus de 10 000 participants en joie. Beaucoup s'en souviennent.

Les objectifs étaient clairs : avant tout pédagogiques. Le yoga se révélait au grand public, dans toute sa diversité, et montrait qu'il n'était en rien une religion, avec ses dogmes, mais une pratique de bonne santé ouverte à toutes et à tous. Les médecins venaient légitimer l'approche santé. L'image du yoga était positive, associée à une gymnastique intelligente, mais en fait peu connue. Il fallait encore démontrer cette relation si particulière du lien entre le corps, l'esprit et le souffle, et donner de la lumière aux maîtres de la discipline. Le *Yoga Festival Paris* était né et allait devenir annuel (ou presque).

À chacun son yoga

Nous avons depuis le début à cœur d'en faire un évènement social et fédérateur de qualité, ouvert à toutes et à tous, qui permette de réunir initiés, professionnels et pratiquants de yoga, dans toute leur diversité avec l'idée de découvrir, de pratiquer et de se



Le parc floral de Paris



rencontrer. Au fil des années, nous avons vu la perception de cet art évoluer : pour la première édition, la diversité, le ludique et le festif primaient. Sans référence au divin. En 2013, l'entrée du Yoga dans les écoles (RYE et M. Flak), dans les hôpitaux ont fait évènement. Puis ce fut au tour de la yogathérapie, puis des pratiques sonores, du *nidra*, de la respiration, et en 2018, de la méditation, car beaucoup pensaient (et pensent encore) que la méditation et le yoga sont deux choses différentes. Nous verrons que l'édition de 2023, la 8ème, fait la part belle à la méditation, au chant et aux *mantras*. C'est un chemin, nous semble-t-il, qui nous rapproche de la source et parle de l'évolution et de la qualité des pratiques aujourd'hui.

8ème édition en mai 2023

Annulé en 2020, empêché en 2021 et 2022, le *Yoga Festival Paris* renaît plus indépendant que jamais ! Nouveau lieu, nouveau format : sur 4500 m2 avec de magnifiques bulles de verre, en pleine nature, dans un parc de 35ha à Paris, au Parc Floral de Paris. Cette 8ème édition, sur 4 jours, nous met dans une énergie de la première fois. La transmission reste au cœur de l'évènement avec la programmation de plus de

100 intervenants, 130 ateliers (sur 700 m2) et de 28 conférences, 7 concerts enrichis par la présence d'une centaine d'exposants (fédérations, écoles, associations, librairies, massages, alimentation yogique, matériel, artisanat, cosmétiques) et d'une restauration unique, signature du Festival. Néophytes et pratiquants confirmés viennent respirer, méditer et suivre des cours pendant une journée ou plus, en accès libre (seule l'entrée est payante et 16 Ateliers sont sur réservation -12-18 €). 8 à 10 000 personnes sont attendues. Réservez votre WE de l'ascension. Ces années de confusion, de pandémie, de cours en visio, de guerre nous ont éloignés. Mais c'est du face à face que grandit la rencontre avec soi-même, du lien. Les retrouvailles s'annoncent déjà chaleureuses pendant ces 4 jours.

Yoga Festival Paris

Du 18 au 21 mai 2023

Au Parc Floral de Paris (75012)

Entrée early bird en vente (25 e) sur www.yogafestival.fr

Programmation en ligne à partir de Février 2023

Contact : info@yogafestival.fr

Garbhâsana

Janita

En sanskrit « *garbha* » signifie « matrice », « utérus », il est aussi synonyme de « fœtus », d' « embryon » ; on peut également traduire ce mot par « appartement » ou « chambre intérieure », « sanctuaire d'un temple », ou même simplement « quelque chose de creux ». Un autre nom pour cet *âsana* est *garbha pindâsana* (*pinda* : embryon – donc un peu tautologique) et selon B.K.S. Iyengar *pinda* signifie « l'embryon dans la matrice ». La posture ressemble au fœtus humain dans l'utérus, à ceci près que le fœtus est retourné, la tête en bas, et que les jambes ne sont pas croisées en Padmâsana. » (*Bible du Yoga*, éd. J'ai Lu, page 166).



Garbha

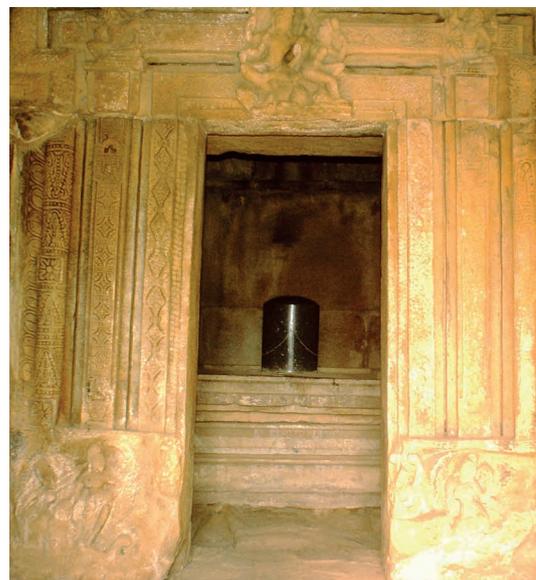
Garbha implique donc un endroit où quelque chose est créé ou à partir duquel quelque chose se développe, un endroit où quelque chose d'autre prend naissance. C'est le nom du *sanctum sanctorum* du temple hindou, où réside la principale divinité du temple, et, dans ce contexte, il est également associé aux temples jaïns et bouddhistes.

C'est toujours une pièce sans fenêtre, avec une seule entrée qui est assez grande pour que les fidèles à l'extérieur puissent observer la *puja* de l'image divine présente. Seuls les prêtres sont généralement autorisés à l'intérieur, et cela dit, j'avoue avoir eu le privilège d'être invité au *garbha graha* à quelques reprises pendant la session de la *puja*.

Cette salle, le *garbha graha*, est dépouillée et sans ornement, contrairement à l'extérieur des temples, richement décoré de statues et de sculptures. Le contraste s'explique par le fait que l'extérieur est à l'image du monde des dieux, alors que l'intérieur est à l'image du *Brahman* non visible, sans attributs.

Fait intéressant, le *garbha graha* est généralement construit sur un plan basé sur des

carrés et des cercles, à moins qu'il ne s'agisse d'un temple dédié à une déesse, auquel cas il est basé sur des rectangles et des triangles. Le *garbha graha* est toujours le point central d'un temple et les fidèles en font le tour dans le sens des aiguilles d'une montre.



Garbhagriha de Pattadakal
renfermant un lingam dédié à Shiva
(wikipedia)

Hiranyagarbha

Je ne peux pas écrire sur le *garbha* sans mentionner *Hiranyagarbha*, l'œuf ou matrice d'or d'où, comme nous le disent les Védas, l'univers a émergé. Le plus ancien des Védas, le *Rig Veda* (X, 129), explique la création de l'univers comme constituant la matrice de la création, dans laquelle réside le *bindu* - le fondement de toutes choses (*bindu* est un point ou une goutte. C'est aussi le point qui est le lieu de rencontre du macrocosme avec le microcosme).

« *Au commencement n'était ni rien ni rien. Il n'y avait alors ni ciel ni atmosphère au-dessus. Qu'est-ce qui enveloppait alors tout cet univers ? Dans le réceptacle de quoi était-il contenu ? Alors il n'y avait ni mort ni immortalité ; il n'y avait ni jour ni nuit, ni lumière, ni ténèbres. Seul l'Existant respirait calmement, une vapeur auto-lumineuse* »

(Dans *L'expérience védique*, *Mantramanjari* de Raimundo Pannikar, Motilal Banarsidas 1977).



L'œuf cosmique fertilisé (Rajasthan 18ème siècle)

On dit qu'Hiranyagarbha a flotté dans le vide et l'obscurité pendant environ un an (bien qu' "année" soit un terme très vague dans la mythologie indienne, comme d'ailleurs dans la plupart des mythologies) avant de se séparer en deux parties qui ont formé *svarga* (ciel) et *prithvi* (terre). Ceci est facilement comparable au principe moderne de la théorie du Big Bang, où l'on considère que tout a émergé d'un seul point.

La Création est décrite comme l'Existence : *sat*, née de la Non-existence, *asat* (l'obscurité dans laquelle flottait Hiranyagarbha). Et bien sûr, le son de ce Big Bang peut toujours être entendu de nos jours et c'est le son ... OM.

Une *upanishad* mineure - la *Garbha Upanishad* - parle d'Hiranyagarbha comme de " l'âme de l'univers ", flottant, se brisant en deux et formant *svarga* et *prithvi*, mais elle traite principalement d'anatomie et de physiologie.

Elle expose la théorie de la formation et du développement du fœtus humain et du corps après la naissance. Les sept *dhatu* (éléments constitutifs) créent ainsi le sperme : premièrement, le plasma (*rasa*) développe le sang (*rakta*), à partir duquel se développe la chair (*mamsa*), à partir de laquelle se développe la graisse (*medas*), qui à son tour développe l'os (*asthi*), à l'intérieur duquel se développe la moelle (*majja*) qui développe le tissu reproducteur (*shukra*).

De l'union des deux sortes de *shukra* (mâle et femelle) l'embryon se développe. Au huitième mois, le bébé est considéré comme conscient et il a le sens intuitif du bon et du mauvais *karma*. Il médite, perçoit AUM et peut se remémorer ses vies passées qu'il oublie lors du traumatisme de l'accouchement.

Cela me rappelle l'histoire dans le Talmud dans laquelle le fœtus apprend d'un ange "toute la sagesse qui peut être obtenue". Juste avant la naissance, l'ange appuie sur le *philtrum* - la fossette entre la lèvre supérieure et le nez - pour faire oublier au bébé tout ce qu'il a appris. L'histoire d'Abhimanyu que je vous raconte ci-dessous, raconte comment un bébé a écouté dans l'utérus de sa mère.

La *Matsya Upanishad* déclare qu'après la grande dissolution - *Mahâprâlaya* (le monde était empli de ténèbres) tout était dans un état de sommeil. Rien ne bougeait, rien n'était statique. Il n'y avait rien, zéro. Puis Svayambhu, Être auto-manifesté, est apparu, une forme au-delà des sens. Il a créé les eaux primordiales et y a établi la semence de la création. Cette graine est devenue un œuf d'or (Hiranyagarbha) et Svayambhu est entré dans l'œuf.

L'histoire d'Abhimanyu, du Mahâbhârata

Abhimanyu était le fils d'Arjuna et de Subhadra, la sœur de Krishna. Lorsque la famille Pandava fut envoyée en exil pendant 13 ans, Subhadra, enceinte, retourna chez ses parents à Dwarka et après la naissance de son bébé, où il fut élevé dans la famille de Krishna.

On dit qu'Abhimanyu était la réincarnation d'un fils du dieu Soma, qui hésita à ce que son « fils » se réincarne et n'accepta cela qu'à condition que l'enfant lui soit rendu après avoir atteint l'âge de 16 ans. Pendant la grossesse, l'enfant écouta depuis l'utérus, entendant beaucoup de choses, y compris au sujet de différentes armes et

stratégies de guerre. Il découvrit ainsi l'existence du redoutable Chakravyuh et apprit comment y entrer : il s'agissait d'une formation militaire labyrinthique. Contrairement à la plupart des bébés, il n'oublia pas tout cela à la naissance.

Dans sa jeunesse, il fut formé comme guerrier par ses oncles et bien que jeune, il prit part aux grandes batailles sur le champ de Kurukshetra. Le treizième jour de la guerre, Duryodhana forma ses armées dans le redoutable Chakravyuh afin de piéger Yudhisthira et ainsi écourter la guerre.

Abhimanyu, qui, comme vous vous en souvenez, avait appris l'existence de cette formation alors qu'il n'était pas encore né, savait comment y entrer. Tout en sachant que c'était un piège, il y entra et s'y battit courageusement.

Malheureusement, il n'avait pas entendu comment sortir de la formation et malgré cela il combattit seul, entouré de ses vaillants ennemis, qu'il tua en nombre. Finalement, son corps fut transpercé par tant d'armes qu'il ressemblait à un hérisson, il succomba et mourut. Il avait seize ans à l'époque.

Garbha fait également référence au noyau du moule dans le processus de fonderie à la cire perdue. J'ai eu la chance d'observer cela lorsque j'ai visité Swamimalai au Tamil Nadu, ville où Murugan, également connu sous le nom de Kartikeya, a expliqué le *pranava* AUM à son père Shiva.

La production d'idoles et de statues en bronze se perpétue à Swamimalai en utilisant les méthodes



Abhimanyu et Arjuna

traditionnelles qui ont été transmises depuis l'époque Chola, vers le IXe siècle de notre ère. Dans ce processus, l'idole est d'abord sculptée dans de la cire, puis recouverte d'argile et séchée très soigneusement et lentement, généralement la nuit pour éviter les températures élevées de la journée. Une fois complètement séchée, elle est chauffée et la cire s'écoule, puis le métal en fusion y est versé, à nouveau généralement la nuit.

L'ensemble du processus est accompagné de certains rituels sacrificiels. Le matin, l'argile est soigneusement enlevée et l'idole ou la statue en métal émerge, après quoi elle est très méticuleusement perfectionnée.

L'*âsana* n'est pas facile ; une fois que vous avez placé les jambes dans la posture du lotus, vous glissez vos bras entre les cuisses et les mollets, suffisamment loin pour que les coudes puissent être pliés. Ajustez ensuite votre position afin de vous équilibrer sur le coccyx et amenez vos mains à la tête - généralement derrière la tête, mais au moins sur les oreilles. Une astuce utile proposée par la Bihar School of Yoga est de mettre d'abord une jambe puis le bras du même côté en place avant d'arranger les membres de l'autre côté. L'*âsana* stimule le feu digestif et améliore l'appétit, développe un sens de l'équilibre et on dit qu'il calme un esprit excité ou en colère - sans doute en raison de la concentration nécessaire et de la focalisation de l'esprit pour conserver son équilibre.

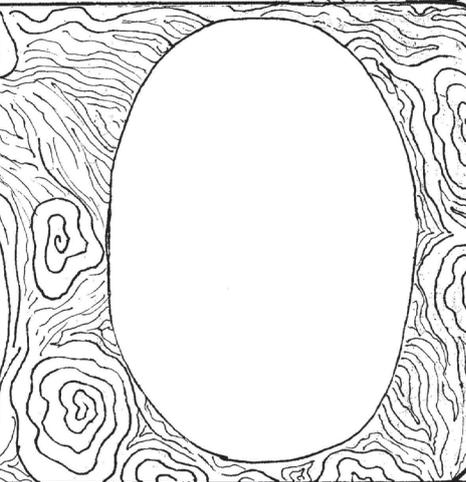
La Métamorphose d'âsana en samâdhi



L'embryon



garbhâsana



गर्भासन

Nous avons lu...

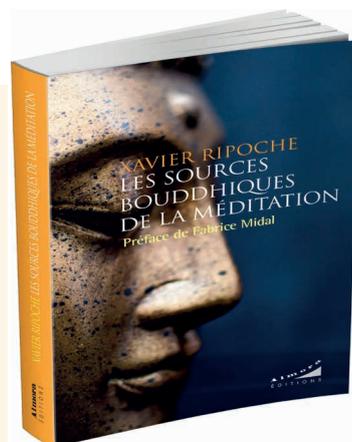
Les sources bouddhiques de la méditation

Xavier Ripoché

Almora – 232 pages – 17€

Un ouvrage qui est enraciné dans les anciens textes bouddhiques et qui propose une pratique actuelle, réaliste, intelligente et accessible. L'auteur multiplie les références aux enseignements passés et contemporains pour étayer ses propos.

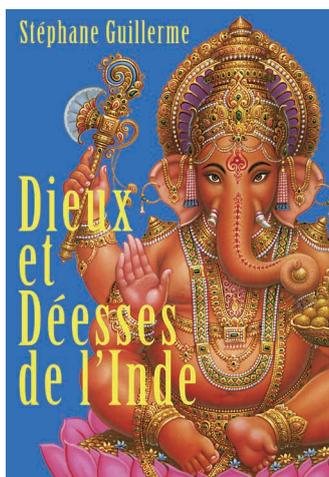
Nous sortons ici des tendances actuelles à présenter une méditation laïque, prête à consommer, sortie de tout contexte culturel et philosophique. Grâce à l'étude des enseignements, nous revenons aux sources de la méditation et voyons où la pratique actuelle prend ses sources. Un rappel qui permet de revenir à l'essentiel, de retrouver l'essence derrière la méthode et de se relier à une tradition.



Dieux et déesses de l'Inde

Stéphane Guillaume, Mathieu

Almora – 288 pages – 29,50€



Les couleurs, les ambiances, les histoires et parfums de l'Inde semblent tous contenus dans ces 280 pages. Les images de Stéphane Guillaume donnent à voir les multiples visages du monde indien, et les textes de Mathieu servent de guides dans ce drôle de voyage.

Il n'est pas seulement question des dieux et déesses de l'Inde comme pourrait le laisser penser le titre. Le fil conducteur est certes la multiplicité des religions présentes en Inde, mais le religieux n'est vu qu'en lien avec la vie.

Non plus cantonné à l'espace des temples, des églises ou des mosquées, il retrouve sa place au cœur de la vie indienne. Dans les publicités, sur les timbres, dans les livres... Les figures liées au religieux trouvent tout naturellement leur place dans la vie quotidienne comme pour adoucir la frontière entre sacré et profane.

Un petit jeu pour les plus anciens lecteurs d'*Infos Yoga* : saurez-vous retrouver dans ce livre l'une des anciennes couvertures de la revue *Infos Yoga* ?

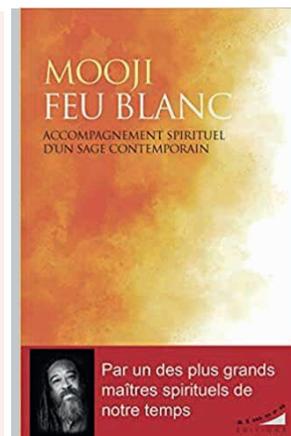
Feu blanc - Accompagnement spirituel d'un sage contemporain

Mooji – Almora – 400 pages – 24,50€

« Le feu brûle tout, ne laissant que des cendres. Mais il existe un feu si puissant qu'il brûle même les cendres : le Feu blanc. Brûle-moi de la sorte, ô Feu blanc, Grâce de Dieu, jusqu'à ce qu'il ne reste que Toi ».

Feu blanc ouvre un espace de contemplation. Les enseignements de Mooji y ont été consignés. De longueur variable, ils nous guident au fil des pages vers nos interrogations, vers nos certitudes qui méritent d'être questionnées.

Entre les mots se glissent des dessins réalisés par Mooji et l'on regarde les mots comme ces traits de pinceaux, en attendant qu'ils touchent quelque chose en nous, sans nécessairement s'adresser au mental, à la raison. La meilleure manière de consulter cet ouvrage est certainement de s'en remettre au hasard. Ouvrir le livre au hasard, lire le paragraphe qui semble nous appeler, résister à la tentation de lire la suite pour laisser infuser la saveur des mots et le sens profond de ce que Mooji nous transmet.



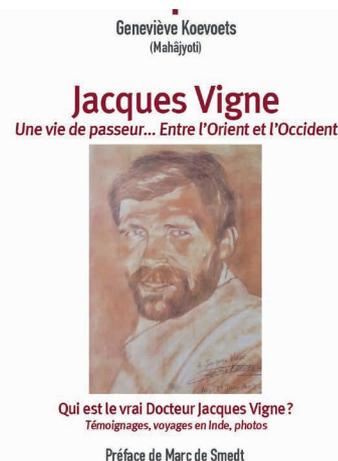
Jacques Vigne, une vie de passeur... Entre l'Orient et l'Occident

Geneviève Koevoets (Mahajyoti)

Ovadia – 276 pages – 24€

« Jacques se présentait également sous la forme d'un moderne informaticien hors pair, une sorte de génie affable, qui savait si bien se mettre à la portée de tous... Et puis se transformer en ce « triangle blanc », assis en lotus sous sa cape immaculée, qui soudain plongeait dans les écritures, dans les paroles de Mā Anandamayī, dans celles du Bouddha, des Dieux indiens, et qui, bien que pouvant lire une demi-douzaine de langues, nous ramenait au SILENCE... Base de toutes ses méditations à travers son immense culture. »

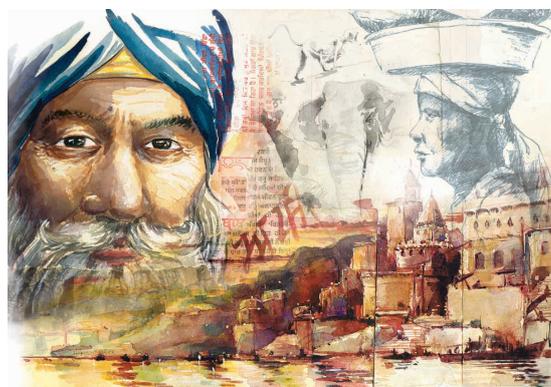
C'est avec un humour savamment dosé que Geneviève Koevoets (Mahajyoti), assistante bénévole de Jacques Vigne pendant de nombreuses années, nous dévoile de nombreuses tranches de vie et anecdotes croustillantes sur le célèbre enseignant. C'est avec un grand plaisir que l'on fait un petit pas dans l'envers du décor, que l'on entr'aperçoit ce qu'est la vie du docteur Jacques Vigne. Un livre captivant qui se lit comme un roman, drôle et très touchant. Les scènes qui prennent vie sous la plume de Mahajyoti nous transportent à travers le temps et l'espace, un voyage décapant aux côtés de l'un des plus grands enseignants de notre époque. Entre anecdotes, extraits d'ouvrages, poésie et images, c'est un beau moment que passeront dans ce livre celles et ceux qui apprécient Jacques Vigne et son travail.



Carnet de voyage en Inde, 6 mois d'itinérance à vélo

Jérémy Bonamant-Teboul

176 pages - 35€



Une plongée dans les couleurs de l'Inde qui ravit les yeux et permet de retrouver les ambiances saisies du bout du pinceau. Ce carnet de voyage retrace le parcours de deux voyageurs qui ont décidé de sillonner l'Inde... À vélo ! À la recherche de lenteur, d'authenticité et de lien humain, l'auteur expose dans ce carnet de voyage les dessins réalisés sur le chemin ainsi que quelques photographies et réflexions. Au fil des pages, le lecteur voyage lui aussi (sans avoir à pédaler !) et peut goûter aux ambiances qui émanent des traits. Pour avoir un aperçu de ce que fait l'auteur, vous pouvez visionner gratuitement le film qu'il a réalisé sur ce voyage en Inde : www.jeremiebt.com/inde-a-velo/

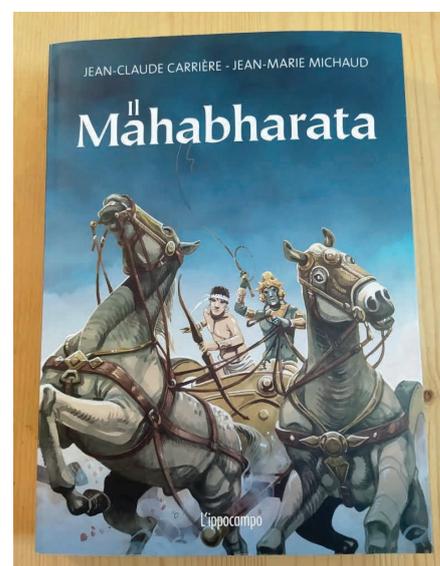
Le Mahabharata

Jean-Claude Carrière et Jean-Marie Michaud

Hozhoni éditions - 440 pages – 35€

Le plus long poème du monde est certes un chef d'œuvre, mais il est parfois indigeste pour le lecteur qui s'emmêle les pinceaux entre les lignées, les protagonistes dont les noms varient au gré de la créativité du poète, les arbres généalogiques qui ne se dessinent pas spontanément sur notre écran mental.

Cette version en bande dessinée est une belle manière d'approcher cette épopée. Une création à découvrir même si vous avez déjà lu et relu cette œuvre incontournable dans le monde du yoga car la beauté des dessins nous transporte dans un monde aux accents oniriques qui sert à merveille cette histoire.



Annonces

STAGES

04 - Retraites de Yoga

à **AnâkhyAshram Yoga** en Provence ouvertes à tous niveaux. Enseignement C. Coupé.

"Trouver un espace libre pour le Yoga (union) au cœur de l'acte quotidien"

3 périodes, 5 jours minimum : avril, juillet, août. Tarifs réduits possibles. Lieu : AnâkhyAshram proche Sisteron. www.yoga-anakhya.org
06 28 462 463

07 - Yoga et Randonnée

en Ardèche, du 21 au 27 juillet 2023 animé par David Leurent
Site : stageyogadavidleurent.com

22 - Abbaye de St Jacut de la Mer (Bretagne), stage d'été du 7 au 12 juillet. « **Vac yoga et silence** »

avec Anne Rainer et Mathieu ecoleym@orange.fr
plus d'information sur www.ecoledeyogamathieu.fr

26 - Yoga et Randonnée

13 au 19 août 2023
Alpes du Sud à Lus La Croix Haute animé par David Leurent
Site : stageyogadavidleurent.com

26 - YOGA-NATURE du 10 au 16 juillet 2023 avec Jeannot Margier et Yann Boudehant pour les voyages sonores : à **Grimone** dans le **Vercors** :

Venir se recentrer et pratiquer le yoga : hatha-yoga, pranayama, yoga sur chaise, yoga-nidra, chants et randonnées

Contact et inscription : Jeannot 0788781043
margier.jeannot@orange.fr

29 - Yoga et Mer

22 au 27 avril et 9 au 15 juillet 2023
Bretagne à Plougasnou animé par David Leurent
stageyogadavidleurent.com

31 - Toulouse **Journées de yoga** avec Marguerite Aflallo

Samedi 1 avril : les dieux de l'époque classique et le yoga

Samedi 3 juin : Vishnu + avatars et le yoga

Contact : 05 61 21 33 64
marguerite.aflallo@free.fr
<http://yoga.m.aflallo.free.fr>

44 - Nantes Ateliers yoga

Anne Rainer et Mathieu samedi 11 mars de 9h30 à 12h30 et (ou) 13h30 à 16h30

contact@ayog.fr

09 51 47 09 02

Plus d'informations sur www.ayog.fr

56 - Stage de yoga avec Selvi

Sarkar, Vincent Le Meur, Sylvie Aumont, Emile Lozevis

Le principe du Yoga Intégral de Sri Aurobindo

A Séné (56), en bord de mer

Les fonds issus du stage iront à l'école de Vellai Thamarai pour l'éducation des enfants pauvres

Contact: emile.lozevis@wanadoo.fr

Tel 06 44 92 26 29

56 - Stage de Méditation avec Jacques Vigne

La méditation du corps subtil à la non dualité

St Gildas de Rhuy (56) en bord de mer à l'abbaye de Rhuy du 11 au 18 Juillet 2023

Contact: emile.lozevis@wanadoo.fr

tel 06 44 92 26 29

et Veronique Vauvrecy

06 78 08 92 47

58 - Stage yoga nidra/yoga du son

Yves Plaquet

yoganidrameditation.fr

06 85 84 46 81

yplaquet06@gmail.com

du 11 au 17 juin et

du 16 au 22 juillet 2023

69 - Lyon - Natha yoga et yoga nidra

avec Christophe Lanier :

Samedi 18 mars 2023 :

Atelier de hatha yoga « **la verticalité** »

et éance de yoga nidra « **l'arbre** »

Samedi 08 avril 2023 :

Atelier de hatha yoga « **apaiser le coeur** » et séance de yoga nidra « **du flot à la source** »

www.yoga-horizon.fr

horizons.yoga@gmail.com

04 78 28 98 63

75011 Paris - samedi 25 mars de 14 à 18h ateliers yoga

avec Mathieu renseignements

maison.yoga@wanadoo.fr

81 - Stage d'été avec Marguerite Aflallo

Du 10 au 15 juillet au château de Marzens (Tarn)

Thème : **l'énergie féminine** dans la manifestation: la Shakti et les déesses de Grande Sagesse (MahâVidyâ)

Contacts: 05 61 21 33 64

marguerite.aflallo@free.fr

<http://yoga.m.aflallo.free.fr>

85 - Yoga & randonnée à l'île d'Yeu

16 au 21 avril 830 €

9 au 16 juillet 900 €

Stage de 5 jours suivi ou pas d'un week-end libre.

Contact : 06 43 81 13 38 -

info@yogav.fr

[yogav.fr/rubrique stage](http://yogav.fr/rubrique%20stage)

88 - STAGE HATHA YOGA & NIDRA

avec ANNE du 30 juillet au 5 août (La Bresse). Thème : **"Samyama"**

Déploiement d'un processus interne. De la concentration, à l'état de méditation et d'Union-

Contact: yoga-anandi@orange.fr

Bruxelles - dimanche 19 mars de 10h à 18h, atelier yoga nidra et kurma yoga

avec Mathieu

ecoleym@orange.fr

plus d'information sur

www.ecoledeyogamathieu.fr

Crête - STAGE HATHA YOGA

& YOGA NIDRA avec ANNE

du 24 au 30 avril (Crête).

Thème: **"Le feu du Yoga"**.

Renseignements :

yoga-anandi@orange.fr

Maroc - Stage de yoga

avec François et Josselyne Lorin

Du 25 mai 16 heures au 29 mai

2023 13h à Jbila, Tanger

Thème : quelle pourrait être une approche intelligente des yama-s ?

Conditions : contacter F. Lorin,

06 12 04 59 32 et

lorin817@gmail.com

FORMATIONS

22 - du 22 au 28 avril
à St Jacut de la Mer (Bretagne)
formation en kurma yoga avec
Mathieu ecoleym@orange.fr,
plus d'information sur
www.ecoledeyogamathieu.fr

30 - du 18 au 31 juillet dans le
Gard, double formation, réservée aux
professeurs de yoga : **yoga nidra et
kurma yoga avec Mathieu**
ecoleym@orange.fr,
plus d'information sur
www.ecoledeyogamathieu.fr

**84 - Formation Professeurs de Yoga
trois ans, début en octobre.**
Enseignement vivant et respectueux
de la tradition du Yoga,
direction C. Coupé
Centre d'Enseignement et de
Formation au Yoga, Avignon
Condition : pratique régulière
installée, entretien préalable,
engagement de pratique et d'étude
quotidienne durant la formation.
Détails www.yoga-anakhya.org
Contact 06 28 462 463

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

04 - AnākhyAshram Yoga
en Provence propose de
vivre 24/24 en Yoga !
Les personnes séjournent en
participant à la vie du lieu,
2 séances/j de méditation et de
pratique de Yoga guidée matin et soir,
seva et karma-yoga répartis dans la
journée.
Tarifs : suivant revenus > ou < SMIC.
Contact Lisa : 06 28 462 463.
www.yoga-anakhya.org



**Prochain Infos Yoga :
le 20 Avril !**
Pour y publier
votre annonce ou publicité
(formation, matériel, festival...)
contactez-nous (et Léo) avant le 20 Mars

Yogamrita chez Soi Yoga et Ayurveda en distanciel

La pédagogie est centrale dans nos formations en présentiel.
Nous allons toujours de l'étude théorique vers une vraie intégration par l'expérience.
Cette caractéristique nous tient à cœur aussi en distanciel ... Nous proposons :



Michèle Lefèvre

Abonnement annuel :

**3 plans à la carte : «Hatha Yoga»,
«Yoga Doux», «Yoga+ (non postural)»**
12 mois d'accès renouvelable : nouvelles
pratiques mensuelles (vidéos, audios, fiches) +
accès à l'historique. Différé, direct ou replay.
L'Abonnement s'adresse soit à tous, soit aux
pratiquants réguliers et professeurs de yoga,
selon le(s) plan(s) choisi(s).

Packs thématiques :

«Ayurveda au Quotidien», «Yoga
Intégral», «5 Vayus», «3 Gunas»,
«Mantras et Kirtans», ...
Pack : ensemble de vidéos, audios,
fiches, accessibles à vie.
Les Packs s'adressent à tout pra-
tiquant de yoga régulier, et aux
professeurs de yoga.



Isabelle Moysan

Ateliers en direct et Consultations en ligne :

Ateliers en direct : Ayurveda et Yoga, Atelier de nettoyage Shanprakashalana, ...
Consultations en ligne / bilans : pour nos élèves en présentiel et en distanciel.



www.yogamritayogachezsoi.fr

Facebook: Yogamrita - Yoga intégral et Ayurveda | Instagram: yogamritayoga



Photo plage : Arusfly sur Unsplash | dessin : ID 90436741 © Benjavisa Ruangvaree | Dreamstime.com | photo Michèle : Tilby Vattard



www.chin-mudra.yoga

PUBLIER VOS ANNONCES

Vous souhaitez publier une annonce pour un cours, un stage, une formation ou un voyage ?

2 étapes à suivre :

1) Envoyez-nous le texte de votre annonce ainsi que vos coordonnées par email: sam@dharmalyon.com ou par courrier à l'adresse suivante : Infos Yoga - 116 rue Bugeaud, 69006 Lyon,

2) Joignez votre règlement par virement ou chèque

Votre annonce sera publiée dans le prochain numéro d'Infos Yoga et dans la rubrique « Annonces » de notre site internet: www.infosyoga.info/annonces/ La publication en ligne dure jusqu'à la fin de l'évènement concerné, ou pendant une durée de 3 mois s'il ne s'agit pas d'un évènement.

Tarifs :

Annonce simple, 4 lignes (132 caractères) = 10€
5 lignes (132>165 caractères) = 15€
Ligne supplémentaire (32 caractères) = 5 €

Retrouvez les tarifs annonces et pubs sur www.infosyoga.info

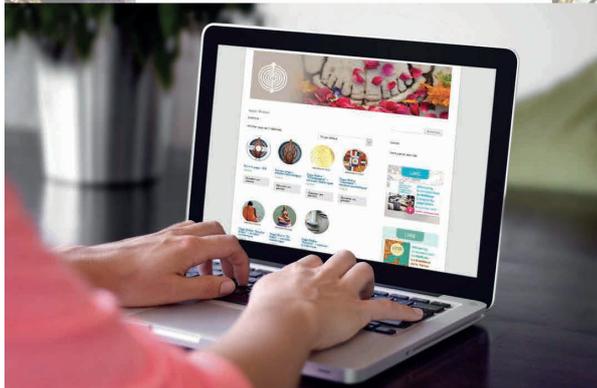
Si vous souhaitez voir votre annonce publiée dans plusieurs numéros, merci de nous l'indiquer et de multiplier le prix de l'annonce par le nombre de parutions souhaitées.

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»

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

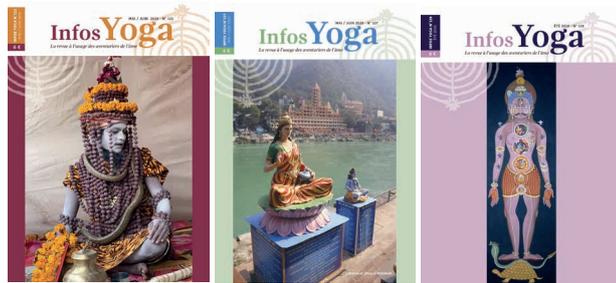
Pratique chantée de groupe

Visant l'absorption dans l'espace vibratoire intérieur




Stages et Formations
www.yogasonmeditation.com

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.infosyoga.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 (à l'ordre de *dharmalyon*), virement, ou paypal, ou depuis le site [infosyoga.info](http://www.infosyoga.info), rubrique "commander Infos Yoga".

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

