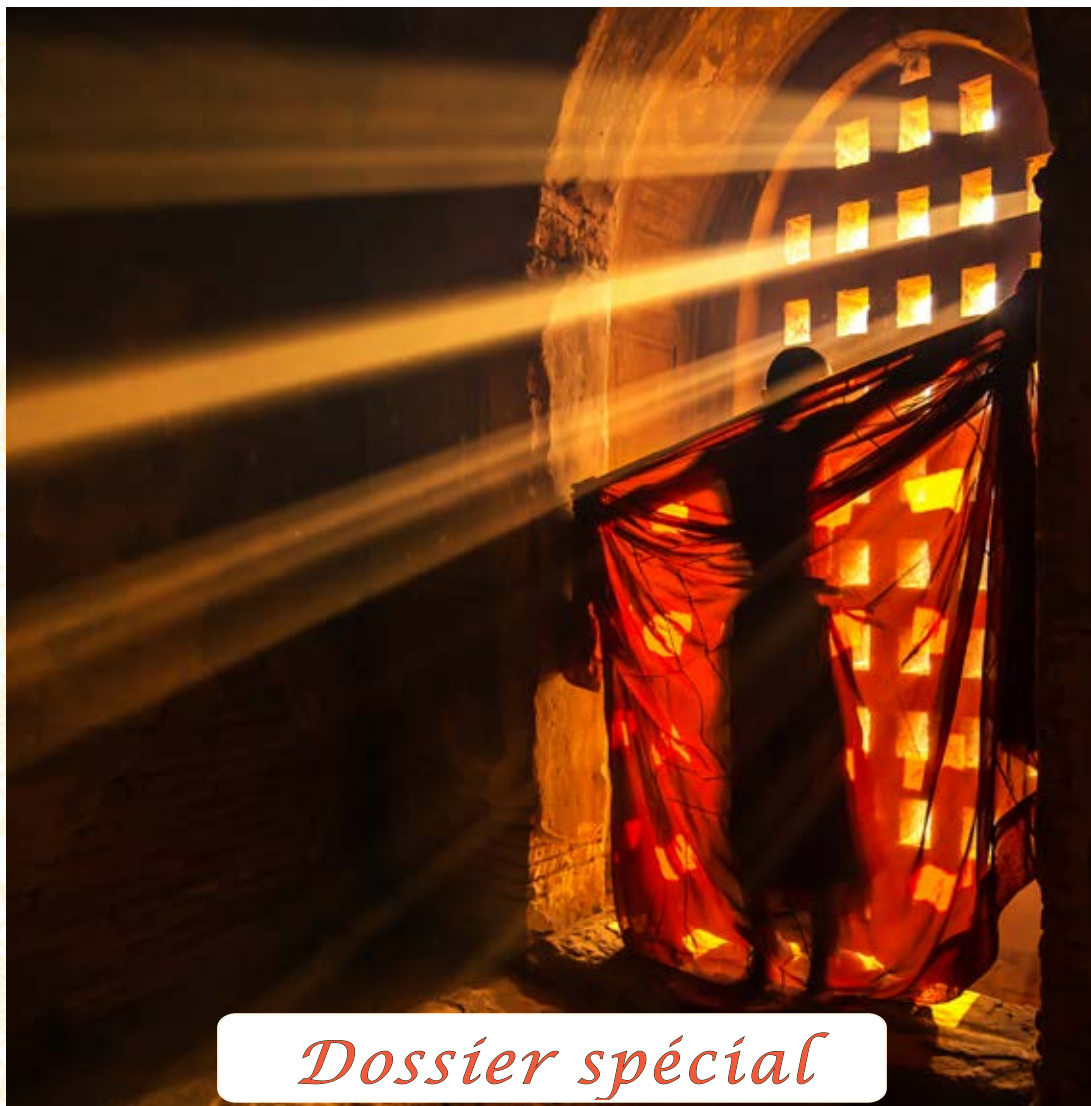


Infos Yoga

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



Dossier spécial

Yoga et tradition tibétaine

*Geneviève Koevoets
(Mahâjyoti)*

Picorer dans la spiritualité et
dans la joie

Sandy Hinzeln

Le yoga Kum Nyé

Colette Poggi

Devenir soi-même,
d'instant en instant

EDITO DE LEO LE CHAT



« La chance varie au cours de la vie. Le rêve varie au cours de la nuit. »
Proverbe tibétain

En passant mes journées à dormir, je choisis de compter davantage sur le rêve que sur la chance. Vous pouvez opter pour la même stratégie, mais ça ne fait pas très sérieux. Si vous voulez passer pour un yogi accompli, pratiquez yoga nidra. Et pour davantage de crédibilité, apprenez à ronfler silencieusement.

EDITO DE SAMANTHA



« La parole doit être vêtue comme une déesse et s'élever comme un oiseau. »
Proverbe tibétain

Le yoga, qu'il soit indien, tibétain ou jamaïcain (pourquoi pas ?) nous invite à demeurer dans l'instant présent. Si vous êtes capable d'être ailleurs, bravo, vous avez déjà développé un siddhi extraordinaire, celui de voyager dans le temps. Avec un si haut niveau de réalisation, il est probable que vous n'ayez même plus besoin de pratiquer le yoga.

Je ne sais pas si les proverbes que Léo et moi-même avons choisis sont réellement tibétains, tout comme je ne sais pas si le yoga est complètement indien. Mais peu importe, ce qui compte, c'est d'être touché et inspiré, nourrir une réflexion qui ne se limite pas à l'intellect.

Sommaire

- 
- 3 Simhasana, la posture du lion... Mathieu
 - 4 Présentation du dossier... Léo & Samantha
 - 5 Les six Yogas de Naropa ... Sabine Rabourdin
 - 8 Le yoga tibétain Kum Nyé ... Sandy Hinzelin
 - 10 Le Yoga Nejang ... Elise Mandine
 - 13 Le Nangpé yoga, une transmission spirituelle de Kalou Rinpoché ... Dorjé Nyima
 - 16 Les six yogas bouddhiques ... Lama Shérab Namdreul
 - 18 Yantra Yoga, Le yoga dynamique du Tibet ... Laura Evangelisti
 - 20 De-ci de-là spécial Tibet
 - 22 Tittibhâsana, la posture du vanneau... Janita
 - 24 Chants à Shiva de Basavanna ... Khristophe & Samantha
 - 26 Kolam, une écriture féminine de l'Inde du sud ... Chantal Jumel
 - 29 S'ouvrir à l'instant ... Annie Leroux
 - 32 Devenir soi-même, d'instant en instant ... Colette Poggi
 - 36 Picorer dans la spiritualité et dans la joie ... Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)
 - 40 La passion pour le Psoas est-elle justifiée ?... Muriel
 - 44 Nous avons lu ...
 - 46 Annonces

Infos Yoga 140

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 : en attente. Parutions : 20 février, 20 avril, mi-juillet, 20 octobre, 20 décembre. Dépôt légal : à parution. Remise des annonces, publicités et articles 1 mois avant chaque parution. Les articles publiés dans Infos Yoga n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs. Reproduction des textes et photos interdite sans autorisation. Les textes reçus ne sont pas retournés.
Abonnements : www.infosyoga.info ou formulaire en fin de revue.

Simhasana, la posture du lion

Mathieu

Simhasana est une posture où l'on tire la langue.

Je me suis toujours demandé à qui ?

Nous pourrions la tirer à celui qui a dévoyé le yoga, transformant sa pratique en une arme d'intolérance politique dirigée contre 200 millions de musulmans indiens et autres.

Depuis 2014, le premier ministre indien exhorte les pratiquants de yoga du monde entier pour qu'ils vénèrent cette trahison. Le 21 juin prochain, je propose de tirer la langue, en *simhasana*, à Narendra Modi. Pour vous entraîner d'ici là, même si nous avons, provisoirement, perdu Trump et Bolsonaro, vous pouvez utiliser les différents dirigeants racistes et fascistes qui apparaissent un peu partout sur notre planète.

La posture du lion atteste que l'animal existe bien en Inde, mais il en reste peu, environ cinq cents dans un parc national du Gujarat. Au siècle dernier, la chasse et la destruction de leur habitat ont eu raison d'une grande partie des fauves indiens. Or, selon Modi, les hindous ne chassant pas, ce sont les musulmans qui ont nui à la biodiversité du sous-continent. Quelques musulmans, comme le maharaja Ramanuj Pratap Singh Deo, ont beaucoup chassé, mais l'hécatombe est surtout l'œuvre de l'occupation britannique.



C'est en traquant un tigre blessé que des militaires anglais découvrirent les grottes d'Ajanta, mais les Chrétiens sont aussi dans le collimateur de Modi qui vient de lancer un ambitieux programme de réintroduction des espèces félines indiennes disparues. Il a commencé, le 17 septembre dernier, par huit pauvres guépards africains amenés de Namibie par un Boeing 747 cargo spécialement affrété. Modi s'est arrangé pour que l'arrivée des fauves se fasse le jour de son 72ème anniversaire, il a lui-même ouvert les cages devant les caméras des médias, rassurez-vous les guépards avaient été drogués ! Un hélicoptère a ensuite convoyé les fauves jusqu'au parc de Kuno dans le Madhya Pradesh, où un héliport temporaire a été installé à grand frais.

Après la journée internationale du yoga, Modi s'intéresse à la journée internationale du lion, le 10 août prochain. Nous aurons donc deux occasions de pratiquer *simhasana* en tirant la langue.



“En ce moment, j'apprends le sanskrit entre deux siestes.

J'ai lu récemment que « nara » signifiait « homme » et je connais bien Indra, dieu parmi les dieux. Un homme-dieu serait donc un Narendra.

En tirant la langue à Modi, on la tire donc aux hommes comme aux dieux, pas de jaloux !”

Léo

Yoga et tradition tibétaine

Léo & Samantha

Lorsque l'on évoque le yoga, c'est spontanément les paysages indiens, les odeurs de currys et d'encens, les visages couverts de cendres des *sadhu* qui s'imposent à nous. Il y a pourtant des traditions yogiques qui se sont épanouies dans d'autres régions, et c'est notamment le cas au Tibet. Dans ce numéro, la parole est donnée aux pratiquants et enseignants de différents courants de yoga tibétains. Bienvenue dans ce voyage jusqu'au toit du monde !



Dans ce dossier, nous mentionnerons plutôt deux fois qu'une les 6 yogas de Naropa. 6 pratiques souvent mentionnées mais peu connues, transmises dans un cadre traditionnel, à des pratiquants expérimentés. Bon nombre d'auteurs ont mis en avant le côté extraordinaire de ces pratiques, mais c'est avec davantage de pragmatisme et de précision que Lama Sherab et Sabine Rabourdin nous présenteront ici leurs expériences et connaissances des yogas de Naropa.

Au niveau des pratiques plus accessibles pour le commun des mortels, nous verrons quatre systèmes différents.

- Sandy Hinzelin évoquera le yoga *Kum Nyé*, inspiré par la médecine tibétaine et nous invitant à prendre conscience du ressenti.
- Elise Mandine présentera le yoga *Néjang*, lui aussi très centré sur le corps et la santé.
- Dorjé Nyima a écrit un article original sur le *Nangpé Yoga*, yoga de l'intériorité qui se distingue par sa profondeur et sa simplicité.
- Laura Evangelisti nous parlera du *Yantra Yoga*, plus répandu et plus ancien.

Les points communs à toutes ses pratiques

sont leur relative simplicité et le fait qu'elles soient accessibles à tout pratiquant motivé, contrairement aux yogas de Naropa qui restent réservés aux pratiquants fortement engagés et expérimentés. Chaque auteur prend soin de replacer le système dont il parle dans son contexte avant de nous en présenter les grandes lignes et les particularités.



“Un bon système de yoga, pour moi, permet d'atteindre l'éveil tout en continuant à dormir.”
Léo

Les six Yogas de Naropa

Sabine Rabourdin



Le Mahasiddha Naropa

Contexte historique

Les 6 Yogas de Naropa sont un ensemble de pratiques qui auraient été recueillies par le grand maître du bouddhisme tantrique indien Naropa (1016–1100), d'où leur nom ! Elles remonteraient en fait à Tilopa, un brahmane bengali du Xème siècle, qui fut le *guru* de Naropa. Le mythe dit que Tilopa les aurait reçues du Bouddha Vajradhara, un maître ou un principe « plus qu'humain ». Cette légende vise à signifier que ces yogas sont le fruit d'une révélation. Une autre histoire raconte que chacun de ces yogas aurait une origine distincte. Le célèbre Nagarjuna aurait ainsi transmis le yoga du corps illusoire tandis que ce serait une *dakini*, Karpo Sangmo, qui aurait instruit Tilopa sur le yoga de la chaleur intérieure.

Les femmes tiennent un beau rôle dans cette histoire, car c'est une *yogini* accomplie, Niguma, qui aurait transmis ces savoirs au fondateur de la lignée Shangpa. Donc, ces pratiques devraient s'appeler les 6 Yogas de Naropa et Niguma. Enfin, pour donner un dernier élément de contexte, il faut savoir que la plus ancienne référence se trouve dans le *Hevajrat Tantra* (VIII° s.), un texte de référence du bouddhisme tantrique¹.

Si vous êtes perdus dans tous ces noms, retenez simplement que l'origine de ces pratiques se situe au Nord de l'Inde et sont remontées vers le Tibet où elles y ont été préservées et intégrées aux différentes écoles du bouddhisme tantrique.

1- On les trouve également dans la tradition Bön.

2-Les 6 Yogas de Naropa, Dagpo Tachi Namgyal, Erik Sablé, Dervy livre.

3-<https://yoga.rabourdin.com/lame-humaine-une-classification/>

Les 3 ensembles de pratiques

Je ne peux que donner un rapide aperçu de ces pratiques, car chacune nécessiterait un livre entier au moins. C'est une évocation qui pourra je l'espère donner à certains l'envie d'en savoir plus. Ces pratiques se recoupent traditionnellement deux par deux : *Toumo*, la chaleur intérieure avec le Corps illusoire, le Yoga du rêve avec la Claire lumière, et enfin le *Bardo* avec le Transfert de conscience. Elles touchent d'abord le corps physique et énergétique, puis des couches plus subtiles du monde du rêve et du sommeil, et enfin, les couches de conscience mises en jeu dans le passage vers la mort.

Yoga	Tibétain	Sanskrit	Corps Subtil
Chaleur intérieure	Toumo	chandālī	Corps physique et pranique
Corps illusoire	Gyoulé	māyākāya	Corps physique et pranique
Claire lumière	Eu.sel	prabhāsvara	Corps astral et mental
Rêve	Mi.lam	svapnadarśana	Corps astral et causal
État intermédiaire post mortem	Bardo	antarābhava	Corps causal et bouddhique
Transfert de conscience	Powa	samkrānti	Corps causal et bouddhique

La translittération du tibétain vient de l'ouvrage d'Erik Sablé². Les noms des différents corps subtils ne sont pas écrits en sanskrit ni en tibétain pour les rendre plus accessibles. Des correspondances peuvent se trouver sur mon site yoga.rabourdin.com³

Avec ces pratiques, il s'agit d'introduire la lumière de la conscience dans les différents plans de l'être humain :

- d'habiter et de transfigurer le corps physique et énergétique,
- puis de demeurer conscient dans l'état de rêve habituellement en proie aux mouvements de la psyché,
- et finalement de maintenir la continuité de la conscience dans la transition vers la mort, qui représente un challenge encore plus grand que dans l'état de veille ou de sommeil.

« Car l'être humain ordinaire vit à la surface de lui-même. Il habite une étroite zone mentale, ignorant les profondeurs qui s'étendent bien au-delà » écrit Erik Sablé⁴.

En introduisant la conscience dans ces différents plans, nous parvenons à habiter des parties de nous-même qui nous échappaient complètement. Il s'agit en fait de se connecter à la Claire Lumière, cette lumière de la conscience immuable, qui peut se montrer à nous en particulier dans les moments de transition. Ces transitions sont appelées *bardo*. Il s'agit du passage de l'état de veille au rêve, du rêve au sommeil profond, de la vie à la mort, d'une pensée à une autre pensée...

La deuxième pratique de chacun de ces trois couples donne la clef permettant d'aborder la première. Ainsi le corps illusoire donne la clé du *toumo*, la Claire lumière celle du rêve, etc. Elles en sont aussi un accomplissement. Ainsi la Claire Lumière est l'accomplissement du rêve de même que le corps illusoire est l'accomplissement du *toumo*. Je parle moins des deux derniers yogas, car je ne suis pas très familière encore avec ces pratiques. Je m'exerce surtout avec les 4 premiers ! Ce qui est déjà un vaste chemin !

La finalité

Les yogas de Naropa ont pour but de révéler la Claire Lumière qui est en chacun de nous et de revenir à elle dans chaque étape de transition. Ils engendrent d'autres bénéfices secondaires, ainsi par exemple le *toumo* permet de mieux gérer le froid (et le chaud) et de renforcer son corps, le yoga du rêve permet de diriger ses rêves et mieux gérer sa vie, se défaire de la peur et des blocages qui créent des nœuds énergétiques. Le yoga de la mort permet de mieux s'orienter dans l'après-vie. Et l'avantage avec ces pratiques, c'est que l'on voit son évolution sur le chemin. Si on ne parvient pas à être lucide pendant les rêves, à gérer le froid, à transformer ses rêves, à produire de la chaleur... On se rend compte qu'il nous reste encore à beaucoup pratiquer !

Pour qui ?

Dans la tradition bouddhiste tibétaine, les yogas de Naropa sont enseignés pendant des retraites de 3 ans, mais ils peuvent être adaptés aux personnes qui ne sont pas en mesure de se mettre en retraite (par leurs engagements familiaux ou sociaux) à travers des enseignements à appliquer dans le quotidien. Par exemple, l'hiver est une bonne opportunité de s'exercer au *toumo* et la nuit, une belle occasion de pratiquer le yoga du



Un yogi, certainement le sage Milarepa, pratiquant *toumo*, X-XII siècle

rêve. Une des difficultés pour les Occidentaux est de se familiariser avec le langage et la symbolique tibétaine. Il me semble que ces pratiques peuvent se transmettre grâce à un langage adapté à chaque culture, même si cela nécessite des adaptations. C'est un enjeu que j'essaie pour ma part de faire avec le *toumo* et avec le yoga du rêve.

Préparations et préalables

Le *toumo*, comme l'ensemble des Yogas de Naropa, nécessite des exercices préparatoires qui permettent d'équilibrer la personne et la purifier. Il existe par exemple les exercices de *tsa loun* (de respiration et visualisation), mais j'imagine que toute autre pratique équilibrante et nettoyante pourrait convenir. Il y a aussi des consignes liées à l'équilibre psychique.

Le prétendant à ces techniques doit pratiquer le détachement vis-à-vis des choses du monde, la compassion pour les êtres vivants, des techniques de stabilité du mental, cultiver la générosité, se purifier de ses « vices ». Si nous ne sommes pas sereins, si le mental est agité, cela contrarie la pratique. Il est par exemple plus difficile de retenir le souffle si l'on est perturbé, et le contrôle du souffle est un élément important dans la pratique de *toumo*. Enfin, la posture du corps est aussi un préalable, elle s'acquiert par des exercices de yoga et cela doit permettre une assise stable et confortable.

Description des 3 couples de pratiques

Nous allons décrire chacun de ces 3 ensembles de pratiques, étant entendu que ce ne sera qu'un aperçu et qu'il est bon de se référer à un enseignant

⁴-Les 6 Yogas de Naropa, Dagpo Tachi Namgyal, Erik Sablé, Dervy livre, p 22.

pour approfondir. À ce sujet quelques références et contacts sont donnés en bas d'article.

Toumo et corps illusoire

Le *toumo*, qui signifie “feu intérieur”, consiste à créer et développer une chaleur intense à l'intérieur du corps, mais l'objectif est de reconnaître le caractère illusoire du corps et par extension de tous les phénomènes. Cette pratique a été rendue célèbre notamment grâce à l'écrivaine voyageuse Alexandra David Neel qui a raconté dans l'un de ses ouvrages comment les adeptes tibétains de ces techniques pouvaient sécher des draps trempés dans une eau glacée par une nuit d'hiver où le vent soufflait violemment.

Le *toumo* utilise le souffle vital (*prāṇa*) pour réveiller et stimuler les centres subtils (*chakras* en sanskrit, *khorlo* en tibétain). Certains exercices de rétention du souffle et de visualisation de symboles, de couleurs, de canaux subtils et de lettres permettent d'y accéder. Il y a des liens avec la fameuse *kundalini*, bien connue des *yogis*.

Selon les sources, un minimum de 3 minutes de rétention serait nécessaire, mais des études scientifiques ont été menées sur des pratiquants qui retenaient une minute leur souffle, en provoquant une montée en température conséquente. Certains maîtres comme Dilgo Khientse auraient maintenu des rétentions du souffle une heure, voire plus. Comme dans la plupart des pratiques yogiques, il existe des réalisations qui semblent impossibles, extraordinaires, et qui représentent des degrés de progression. Certains enseignants estiment que *toumo* n'est pas recommandé pour les personnes de plus de 50 ans qui ne se sont pas entraînées au souffle auparavant (les canaux seraient alors trop « bouchés » !).

A un niveau avancé, la pratique peut également se passer de rétentions et visualisations, simplement en se posant dans la posture adéquate de recueillement et en laissant le corps rayonner de lui-même. Et pour l'anecdote, la notion de “Chaleur”, ne serait qu'un effet secondaire. L'équivalent pratiqué en Inde du Sud génère apparemment une fraîcheur telle que le *yogi* s'installe au centre de quatre immenses brasiers, à midi et sous un soleil ardent ! C'est toute la puissance du « corps illusoire ».

Claire Lumière et Yoga du Rêve

Le caractère illusoire du corps exploré dans le premier couple de pratique, introduit la notion de monde des illusions. C'est sur elle que le yoga du rêve vient s'appuyer. Mais cette illusion ne veut pas dire que cela n'existe pas. C'est un monde plus subtil, moins ancré dans la matière. Les rêves existent, malgré leur caractère illusoire.

La pratique de yoga du rêve utilise également des symboles, des *chakras*, visualisations. Elle s'appuie sur ces points d'ancrage pour maintenir la lucidité (la conscience) pendant les rêves. Cette lucidité permet de transformer les rêves, ce qui a des effets positifs sur notre vie quotidienne, que nous sommes alors davantage à même de transformer. La vie quotidienne peut devenir semblable à un rêve. Le mental se met alors en quête de ce qui est fondamental, essentiel, indestructible... C'est la nature même de l'esprit, la Claire lumière. C'est cette découverte qui est le but de la pratique. Les pratiquants les plus avancés seront lucides et en contact avec la claire lumière même pendant le sommeil profond.

Bardo et transfert de conscience

Le *bardo* est l'état intermédiaire entre la mort et la prochaine renaissance. Il s'agit d'un sentier pour apprendre à mourir et avancer avec justesse dans l'au-delà. Le Yoga du Transfert de conscience est une pratique qui permet de dissocier le principe de la conscience du corps. C'est une expérience de sortie hors du corps volontaire, dans un autre corps. C'est une pratique encore très secrète.

En réalité, *bardo* signifie “interstice” ou “espace intermédiaire”. Ce passage subtil d'un état vers un autre prend place continuellement, et chaque expérience de transition est l'occasion de se connecter à la Claire Lumière. Le moment de la mort est une opportunité d'expérience radicale de la Claire Lumière. C'est un instant très important qui nécessite beaucoup de préparation. Alors ne perdez pas de temps ! Pour être assez lucide à ce moment important, il faut de l'entraînement tout au long de la vie dans la méditation et les autres pratiques, en particulier celles de Naropa et Niguma que nous venons d'explorer.

Quelques références pour approfondir et pratiquer

-<https://yoga.rabourdin.com> – stages de *toumo*
-<https://www.clairelumiere.net> stages sur les 6 yogas de Naropa
-<https://bouddhismetibetainfrance.com> Enseignement par des maîtres tibétains
-<https://www.milacenter.paris/> Enseignement par des maîtres tibétains
-<https://ligmincha.org/> Enseignement sur le yoga du rêve

L'AUTEURE

Anthropologue, formatrice d'enseignants de yoga, auteure, Sabine Rabourdin s'intéresse aux différents aspects scientifiques, historiques et pratiques du yoga et de la méditation et propose de nombreux articles sur son site Yoga, *Lumière de l'éveil* (yoga.rabourdin.com)

Le yoga tibétain *Kum Nyé*

Sandy Hinzelin

La pratique du yoga *Kum Nyé* transmis par Tarthang Tulku est une pratique médico-spirituelle qui s'inscrit dans la tradition du bouddhisme tibétain. Les mouvements proposés s'enracinent à la fois dans la médecine tibétaine et la théorie bouddhique de la nature de la conscience. Cependant, l'ensemble est présenté principalement du point de vue expérientiel – la terminologie utilisée est surtout reliée à ce qui se passe dans le corps.

Tarthang Tulku a été initié par son père qui était lama et médecin, et suite à son arrivée en Occident dans les années 70, il a adapté ce qu'il avait reçu pour que son public puisse l'assimiler, et que les enseignements ne restent pas seulement sur le plan mental. En effet, lorsque Tarthang Tulku a commencé à enseigner en Californie, ses étudiants manifestaient beaucoup d'intérêt pour la spiritualité et s'interrogeaient sur la méditation, le *karma*, la conscience, la présence, la réincarnation... Or il lui a semblé que ses étudiants ne savaient pas se relier à leur propre corps, ce qui rendait difficile la compréhension intime des instructions proposées.

Cet article a pour but de présenter quelques caractéristiques de *Kum Nyé* qui rendent possible l'ouverture et l'approfondissement de l'expérience.

Cultiver les sensations et ressentis

La priorité dans *Kum Nyé* est d'enrichir notre expérience par les sensations et les ressentis.

En effet, ce qui caractérise l'état ordinaire de la conscience est d'être presque exclusivement dans le mental, et la majorité de nos problèmes viennent de là. Or quand on observe bien, une telle attitude traduit un manque de richesse au niveau de l'expérience intérieure. Donc si nous souhaitons une certaine pacification mentale qui soit naturelle, sans efforts, il est nécessaire de cultiver les sensations et les ressentis.

« Quand nous réprimons nos sentiments [ressentis] et sensations, nous les empêchons de nous donner le soutien dont nous avons besoin pour être heureux et en bonne santé. Nos sens peuvent réagir à cette restriction en nous poussant doucement à nous ouvrir, mais notre esprit rationnel contrôle les subtiles impressions sensibles à tel point que nous n'entendons pas leur demande. [...] »

Nous pouvons finir par croire qu'il nous est impossible de percevoir les choses de façon substantielle ou de nous ouvrir à des niveaux d'expérience plus profonds. Nous ne nous rendons pas compte qu'à cause de notre négligence, nos sens se sont endurcis comme la peau d'un éléphant,



diminuant ainsi la richesse de notre capacité sensorielle. À moins d'assouplir doucement cette dureté en développant les énergies naturelles de nos ressentis et sensations, nous ne pourrions pas nous ouvrir à l'expérience dans sa totalité ».

Tarthang Tulku, Yoga tibétain : massages et postures, Trédaniel 2018, p.23-24.

Simplicité des mouvements

Afin de pouvoir explorer les différentes couches de notre expérience, d'aller du plus grossier au plus subtil en toute sécurité, *Kum Nyé* propose des mouvements très simples, à effectuer dans la lenteur.

« Ces exercices simples nous aident à développer les richesses abondantes de nos ressources intérieures d'une façon naturelle. Même s'il semble ne rien se passer pendant la pratique d'un exercice, un changement va se produire peu à peu dans la qualité de votre vie quotidienne. Chaque aspect de l'expérience deviendra plus clair et porteur de vie. Chaque activité des sens : sentir, voir, entendre, goûter, deviendra plus substantielle, pleine et vitale. La vie prendra une qualité spéciale, pleine de saveur ».

Tarthang Tulku, Yoga tibétain : massages et postures, Trédaniel 2018, p.158.

La simplicité et la douceur de cette pratique permettent aussi de la rendre accessible à des personnes de tout âge, sans prédisposition physique particulière.

Il n'est pas nécessaire d'être absolument souple ou d'être un athlète. De plus, même si certains mouvements ne peuvent pas être effectués, il est toujours possible de « faire quelque chose » puisque l'essentiel de la pratique est de ressentir ce qui se passe en nous. La posture physique est plus un prétexte pour approfondir notre perception qu'une fin en soi.

Posture assise

Lors d'une séance, la posture assise est régulièrement adoptée – la plupart du temps on commence dans cette posture et on y revient après avoir effectué un mouvement. L'assise est en effet le moment idéal pour ressentir les effets induits par le mouvement ou encore l'exercice de respiration proposé.

Au début, les sessions ne sont pas très longues car les distractions mentales font vite leur apparition. Mais au fur et à mesure que la conscience corporelle s'ouvre, la méditation assise s'allonge et s'enrichit. De nouvelles couches font surface, des réorganisations internes s'opèrent d'elles-mêmes, les trésors de notre être se montrent.

« Kum Nye commence en étant simplement assis immobile et en se détendant. Cherchez un endroit au calme où vous pouvez vous asseoir sur un tapis ou un coussin ou sur une chaise droite. La position traditionnelle de l'assise (telle que l'a indiquée le Bouddha lorsqu'il atteignit l'illumination) facilite la détente du corps et de l'esprit. Dans cette position, l'énergie circule de façon fluide et, avec le temps, toutes les énergies mentales et physiques se transforment en une sensation positive qui a un pouvoir de guérison ».

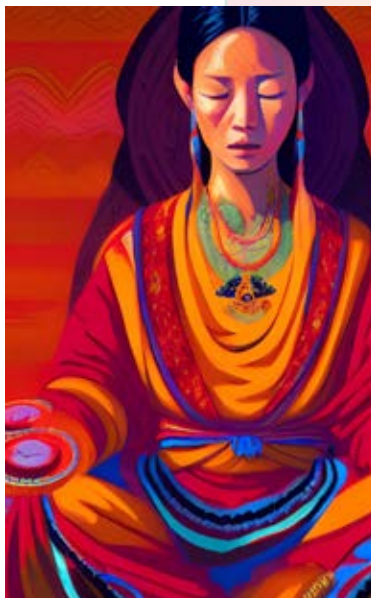
Tarthang Tulku, Yoga tibétain : massages et postures, Trédaniel 2018, p.43.

Le massage interne nourrit la présence

L'activation des ressentis nous donne l'impression à un certain stade qu'il y a comme un massage interne qui est à l'œuvre. Cela renvoie au terme tibétain « *nyé* », qui peut être traduit par « massage ». D'ailleurs, il existe certaines pratiques de massages externes qui

s'appellent également *Ku(m) Nyé*. Mais ici ce sont les mouvements et la méditation qui permettent le massage, et non pas le toucher d'une autre personne.

Ce massage interne est ce qui permet l'approfondissement et l'élargissement de la présence, « Kum » en tibétain. Il existe deux termes pour désigner le corps dans cette langue : « *lus* » et « *sku* » (translittération wylie). « *Lus* » renvoie au corps physique, et « *sku* » renvoie au « corps espace ». Ainsi le *nyé*, le massage des ressentis, permet d'appréhender différemment son corps. On ressent davantage le corps espace que le corps physique.



« La pratique de Kum Nye intègre les sensations directement au corps au lieu de les faire passer par le mental. Nos sensations et notre corps sont comme de l'eau qui coule dans de l'eau. D'abord nous « flottons » dans de douces sensations d'ouverture, d'amour et de joie, nous détendant et laissant les sensations elles-mêmes nous soutenir ; plus tard, nous nous sentons soulevés par un sentiment de confiance complète.

A mesure que nous nous habituons à entrer en contact avec ces sensations et les courants d'énergie qu'elles produisent, nous apprenons à « nager » à l'intérieur de ces énergies des sens. Un sentiment d'unité et de complétude apparaît...

Les pensées, les sens, le mental et la conscience s'unissent dans une sorte d'alchimie intérieure. Quand on pratique le massage Kum Nye quotidiennement pendant au moins six semaines, ces sensations deviennent de plus en plus tangibles et elles ne se produisent pas seulement pendant la pratique mais tout au long de la journée ».

Tarthang Tulku, Yoga tibétain: Massages et postures, Trédaniel 2018, p.69.

À propos de l'auteure

Sandy Hinzelin

Sandy Hinzelin est docteure en philosophie et professeure de yoga tibétain *Kum Nyé*. Auteure et organisme de formation professionnelle, elle partage ses réflexions et son enseignement sur le site <https://www.etre-un-bouddha.com/>

Elle a récemment publié l'ouvrage *Habiter le moment présent* aux éditions Sully.

Le Yoga Nejang

Elise Mandine

Il existe de nombreux yogas tibétains, et certains, très secrets, sont réservés aux “professionnels” de la méditation et du yoga, car leur maîtrise par la pratique est longue et difficile. On considère que des personnes ordinaires laïques qui ne peuvent pas s’engager à 100% du temps dans cette voie et qui n’auraient pas débuté leur pratique assez jeunes, ne tireraient pas de bénéfices de ces yogas-là. Cependant, d’autres yogas tibétains, tournés vers l’exercice physique, ou la santé, comme le yoga “auto-médicinal” Néjang, sont plus accessibles .



Monastère de Shalu

Yoga (sanskrit) ou en tibétain, *Nal Jor* (tib. ནལ་རྩེ་) : **union**

Néjang (tib. ནལ་རྩེ་ལྷན་པོ་), terme tibétain composé de deux mots : “né” : les lieux, endroits et “jang” : **nettoyer, purifier**.

Pratiquer le *Nejang*, c’est s’engager dans la purification (“Jang”) des lieux (“Né”). Quels lieux ? Il s’agit à la fois d’endroits sur le **corps physique** et de **sites énergétiques** de notre planète intérieure, reflet de notre planète extérieure, la Terre.

Le maître principal du *Néjang* est le grand spécialiste du Tantra de Kalachakra, **Buton Rinchen Drup**, (1290-1364), célèbre abbé du monastère de Shalu (tib. *zhwa lu*), situé en face des plus hauts sommets Himalayens, à 260 km au sud-ouest de Lhassa.

Cadre général - Origines

Le yoga tibétain dénommé *rtsa rlung drul khor* རྩམ་རླུང་གྲུལ་མཐོག་ se divise en deux parties : les préliminaires et la pratique.

Les préliminaires sont appelés *Lujong* (tib. *lus 'byong*) ལུས་འབྱོར་ c’est l’entraînement du corps. Cet entraînement équilibre les énergies, ouvre les canaux et détend l’esprit. Une division du *Lujong*, appelée *Néjang*, porte sur le nettoyage des sites énergétiques du corps. Le *Néjang* est donc utilisé pour rééquilibrer les énergies internes et faciliter la guérison. Cette pratique, appartenant aux enseignements du Tantra de Kalachakra a été transmise par Buton Rinchen Drub འཇུག་རིན་ཆེན་ལྷུང་ .

Les médecins pratiquaient le *Néjang* pour eux-mêmes et en transmettaient des exercices à leurs patients. Le *Néjang* se présente en fait très simplement sous la forme d’une série de 24 exercices physiques faciles alliant le mouvement à la rétention d’air à plein. La plupart de ces exercices ressemblent en fait à de l’auto-massage plus qu’à des postures de yoga telles qu’on les conçoit habituellement. De fait, on frotte et “nettoie” 24 parties du corps. Nous parlerons plus en détail des bienfaits thérapeutiques.

Mais le *Néjang* est plus que cela : c’est une pratique spirituelle profonde qui vise à assouplir et dénouer les canaux physiques et subtils, pour permettre au praticien d’accéder aux dimensions pures à l’intérieur de lui-même, en accord avec les principes de l’anatomie subtile tibétaine.

En effet, comme le *Néjang* est issu du grand Tantra de Kalachakra (lit. « la roue du Temps »), il est en relation avec les questions de cycles des planètes, cycles de respiration, et contrôle des énergies subtiles dans le corps afin d’atteindre l’Eveil. Dans le Kalachakra, on nous apprend dans le détail comment notre corps est le miroir de l’univers qui nous entoure. Chaque étoile, chaque planète de notre système solaire, ainsi que tous les endroits « sacrés » ou « énergétiques » de notre planète Terre, se retrouvent sur et dans notre corps. Les 24 exercices du *Néjang* visent à purifier les canaux subtils du corps, afin d’atteindre, intérieurement, 24 points sacrés appelés les Terres Pures. Ce sont à la fois des lieux physiques identifiés sur la planète terre, mais aussi des lieux énergétiques mythiques auxquels on accède par l’esprit, par un voyage intérieur, une fois que nos canaux (*rtsa*), notre énergie (*rlung*) et notre esprit (*tiglé*), sont purifiés et unifiés. Ces Terres Pures portent des noms comme *Oddiyana*, *Lampaka*, *Godavari*, *Malava*, *Koshala*, etc.



La rivière Godavari, Inde (CC wikimedia commons)

Concrètement, comment ça se passe

Si le Yoga *Néjang* se base sur un entraînement du corps et du souffle, comme tous les yogas, sa particularité est de le faire grâce à des mouvements d'une simplicité déconcertante. Le résultat immédiat d'une séance de *Néjang*, c'est le calme mental !

Chaque séance procure une grande détente physique et mentale, mais sans torpeur. L'autre bienfait notable (malgré l'économie de mouvement !) : c'est un yoga qui réchauffe le corps. Comme les exercices sont fait en retenue d'air à plein, cela provoque une augmentation de la température intérieure. Ainsi, lorsqu'on pratique les exercices régulièrement, on peut :

- rééquilibrer des problèmes plus ou moins installés de digestion (cause première de très nombreuses maladies chroniques),
- apaiser des douleurs ou raideurs localisées dues au stress ou à une mauvaise position,
- apaiser les émotions,
- renforcer le système immunitaire, etc...

Il n'est cependant pas nécessaire de pratiquer les 24 exercices à chaque fois. Au contraire, lorsqu'il s'agit de rééquilibrer des désordres spécifiques, on choisit 1 à 5 exercices maximum, à faire tous les jours, pendant 1 à 3 semaines. Les fonctions de guérison de base de ces exercices selon le système tantrique sont issues du système du Tantra de Kalachakra. Les bénéfices thérapeutiques ajoutés par la suite sont issus de la tradition médicale.

Pour décrire globalement les 24 exercices, on peut les diviser grossièrement en 3 séries de 8. Les 8 premiers exercices se concentrent sur le haut du corps : oreilles, yeux, nez, langue, tête (cou, sommet de la tête, occiput, front), le 9ème exercice vise l'assouplissement de l'articulation de la tête avec des rotations réalisées en rétention à plein, puis on descend sur les épaules, les aisselles, la poitrine, le ventre avec plusieurs exercices pour mobiliser les viscères de l'intérieur. Les derniers exercices sont les plus dynamiques puisqu'on frotte et masse le bas du corps : cuisses, mollets, chevilles, etc. Le dernier exercice "frotter tout le corps", est le plus réchauffant car on réveille chaque endroit, de la tête aux pieds, sur une seule respiration.

Les 24 exercices selon leurs indications thérapeutiques énergétiques

Les 4 premiers sont pour équilibrer les 4 des 5 organes des sens : oreilles, yeux, nez, langue, les organes internes reliés à ces organes des sens, ainsi que les 3 humeurs (les 3 énergies *rlung* - *tripa* - *bad kan* : vent - feu - phlegme).

Les 5 suivants se concentrent sur l'énergie du vent (tib. *rlung*) et équilibrent le système nerveux, apaisent et détendent l'esprit et les organes internes.

Les 5 suivants se concentrent sur les épaules et le milieu du corps pour rééquilibrer les organes internes par un autre biais.

L'exercice n°13 est le plus important pour la digestion. C'est la respiration du Vase : on fait tourner le ventre en rétention à plein. Il ressemble à un exercice de Yoga avancé "le grand vase", qui est à la base des 6 yogas de Naropa/Niguma. (Yoga du feu divin, yoga du corps illusoire, yoga des rêves, yoga de la claire lumière, yoga du *phowa* et yoga du *bardo*)

Les 3 exercices suivants restent dans la partie médiane du corps, visant également les organes internes : poumons, estomac, diaphragme, vessie, colon, etc.

Les 8 exercices suivants vont sur les jambes et le ventre : ils sont ceux qui procurent le plus de chaleur et qui activent la circulation. Ce sont aussi les plus "difficiles" en termes de temps de retenue d'air. Même si la retenue d'air est un aspect important de la pratique, quand on débute, il ne faut surtout pas la forcer : on respire quand on en a besoin. On arrête l'exercice, on



Corps subtil dans la tradition tibétaine, *Thangka 10*

revient en position initiale et on expire. Il s'agit de s'écouter et de suivre son propre rythme. Si on doit enchaîner 5 exercices, il ne faut pas être essoufflé d'un exercice à l'autre ; tout doit se faire de façon confortable.

*Plus on est dans le confort
et meilleur sera le résultat.
Cela va un peu à l'encontre
des yogas de posture,
où on est dans l'effort,
et parfois dans la douleur.*

Le *Néjang*, c'est un Yoga médicinal qui doit rester agréable pour être efficace, en tout cas dans un premier temps ! Grâce à la pratique, on arrive à allonger le temps de retenue et les exercices seront plus faciles à tenir sans effort. Dr Nida a coutume de dire que le *Néjang* peut se pratiquer de 7 à 117 ans ! Mais il est important de s'en référer à un instructeur certifié afin de ne pas se faire mal ou se déséquilibrer encore plus.

Par exemple, en cas de cancer en phase active, on préfère éviter de pratiquer ce yoga. Bien sûr, lorsqu'on a la fièvre, ce n'est pas du tout conseillé. En cas de calculs rénaux et de calculs biliaires, les mouvements les plus vigoureux sont déconseillés car cela pourrait mettre les calculs en mouvements dans les canaux et entraîner de fortes douleurs. Lorsqu'on est enceinte, on doit pratiquer doucement, en écoutant son ressenti et en évitant les exercices du bas du corps. En cas de problème cardiaque ou de crispation mentale (chez des personnes âgées par exemple), on évite de parler de rétention d'air. Bref, c'est l'instructeur qui va trouver une solution pour adapter la pratique à la situation.

- **Un signe que la séance est ratée ?**

On ressent trop de chaleur, la nausée, mal à la tête.

- **Un signe que la séance est réussie ?**

La détente mentale : on se sent calme et ouvert.

Protocole de séance :

Posture Vairocana en 7 points

Respiration de purification des 3 canaux: *uma - roma - khyang ma*

*“ La forme du corps et ses canaux
sont le monde,
Ses souffles produisent la parole,
le temps et les lettres,
Ses tiglés (bindus) sont les planètes
et les mansions lunaires. ”*

(The Profound Inner Principles Rangjung Dorje,
p.64 3ième Karmapa.)

- Positionnement de l'esprit : l'intention d'être bénéfique à tous les êtres grâce à cette pratique, et que tous les êtres atteignent le bonheur et les causes du bonheur. Puis :

- Pratique de 5 exercices choisis en fonction des déséquilibres énergétiques du moment, ou

- Pratique d'un seul exercice essentiel : par exemple la respiration du Vase (n°13) ou le "réveil" de tout le corps (n°24), ou

- Pratique des 24 mouvements quand on a le temps (environ 45 mins)

- Conclusion : dédier les mérites à tous les êtres, demeurer quelques instants dans le calme en observant les phénomènes à l'intérieur et hors des limites physiques.

Exemple d'exercice :

N°1 - Frotter l'oreille

- position Vairocana en 7 points : jambes croisées, poings vajra appuyés sur l'aîne, bras le long du corps, colonne droite comme un empilement de pièces d'or, épaules légèrement en arrière comme des ailes de vautour, menton légèrement rentré, regard posé à 1m devant soi, langue collée au palais en arrière des dents.

- Inspirer en gonflant légèrement le ventre

- garder l'air et frotter l'oreille sans tourner la tête, en gardant le regard fixe devant soi. Frotter, masser, presser le pavillon calmement.

(oreille droite, puis gauche, puis les deux en même temps)

- revenir en position initiale

- expirer par le nez, d'un coup sec, comme si on tirait une flèche de chaque narine. (Il reste toujours un peu d'air)

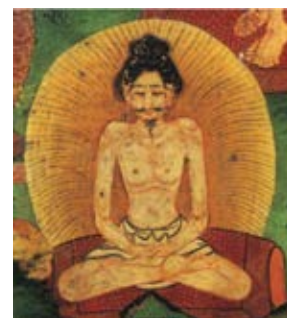
- recommencer l'exercice 3 fois.

Si on doit expirer avant d'avoir fini, on revient en position initiale et on expire. Puis on reprend.

L'AUTEURE

Élise étudiait le *Shiatsu* lorsqu'elle est devenue traductrice pour le Dr Nida Chenagtsang lors de son premier cours de massage tibétain en France. Dès lors, elle l'a assisté dans toutes ses formations en France. Il est devenu son principal enseignant et la guide dans l'étude de la médecine tibétaine, *Sowa Rigpa* et dans la pratique spirituelle et laïque qui la complète et la sublime, le *Yuthok Nyingthig*. Dr Nida a transmis le *Yoga Néjang* dans le cadre de cours sur l'anatomie physique et subtile du corps humain en 2009. Le Dr Nida a demandé à Élise d'enseigner à son tour : le massage *Ku Nye*, les thérapies externes et le yoga *Néjang*, au sein de son école Sorig Khang.

Profonde gratitude à mon ami Khristophe Lanier qui m'a mise sur le chemin.



Le Nangpé yoga,

Une transmission spirituelle de Kalou Rinpoché

Dorjé Nyima

Le *Nangpé yoga* ou yoga de l'intériorité introduit à l'essence du *Bouddha Dharma* à travers un ensemble de pratiques qui visent à harmoniser le corps, le souffle et l'esprit : pratiques posturales, gestuelles symboliques, présence à l'espace et au mouvement, relaxation des cinq éléments, auto-massage tibétain, exercices respiratoires, pratiques sur les souffles subtils et les chakras, répétition de mantras, chants dévotionnels... Ces différents exercices visent avant tout à générer l'expérience de la compassion bienveillante et de la vacuité plénitude, les deux pôles de l'éveil dans la tradition du Bouddha.

Une transmission spirituelle

Le *Nangpé yoga* fut transmis en France dans les années 80 par Vajradhara Kalou Rinpoché (1904-1989), un des plus grands maîtres tibétains du XXe siècle, détenteur de la lignée Shangpa Kagyu. À l'époque, les yogas internes comme les six yogas de Naropa et de Niguma n'étaient enseignés dans l'école Kagyupa qu'au cours de la retraite traditionnelle de trois ans et trois demi-lunaisons, considérée comme le meilleur cadre pour s'adonner à ces pratiques assez exigeantes qui font partie d'une voie spirituelle plus globale. Il convenait de maintenir la cohérence de cette voie en évitant d'en extraire certains éléments comme les yogas internes qui, sortis de leur contexte, risquaient d'être dangereusement dévoyés. Mais en même temps, il convenait de répondre à l'intérêt pour le yoga des pratiquants du *Dharma* qui ne pouvaient effectuer une telle retraite et d'intégrer davantage le corps dans la pratique du bouddhisme tibétain qui était alors avant tout présenté comme un yoga de l'esprit.

Ainsi, Kalou Rinpoché dans sa grande compassion, accepta de transmettre un yoga adapté au plus grand nombre des pratiquants, qu'il nomma *Nangpé yoga*, le yoga de l'intériorité, qui fut ensuite parfois nommé méditation dynamique ou yoga du *Dharma*. En s'inspirant de son expérience spirituelle et de sa profonde réalisation dans les six yogas enseignés jadis par Naropa et les *Dakini* de sagesse Niguma et Sukhasiddhi, Kalou Rinpoché proposa cet ensemble de pratiques, particulièrement adapté à l'époque moderne, et qui constitue en outre un condensé de la voie progressive à travers les trois véhicules du bouddhisme tels qu'ils sont présentés dans la tradition tibétaine. Ces trois véhicules sont les suivants : le *hinayana* ou petit véhicule qui établit une bonne base pour la pratique spirituelle axée sur la discipline, l'attention et la compréhension de l'interdépendance. Le *mahayana* ou grand véhicule



Kalou Rinpoché

qui consiste en une ouverture bienveillante à tous les êtres et en un approfondissement de la connaissance, en particulier celle de la vacuité de tous les phénomènes. Le *vajrayana*, ou véhicule de diamant qui propose des moyens habiles dans une approche tantrique pour accélérer et amplifier la réalisation de l'unité entre la compassion (*karuna*) et la sagesse (*prajna*). Cette approche progressive à travers les trois véhicules est souvent enseignée de façon conjointe avec l'approche immédiate que constitue le *Mahamudra* et le *Dzogchen* qui visent à l'auto libération par la reconnaissance spontanée de la nature de l'esprit.

Des pratiques simples mais profondes

Le texte racine du *Nangpé yoga* fut composé par Kyabjé Kalou Rinpoché et traduit par son premier disciple français, Lama Denys Rinpoché, et le comité Lotsawa¹. Les pratiques commencent

1 - Cf. *Yoga tibétain, Nangpé yoga ou Yoga de l'intériorité* selon la transmission du grand yogi tibétain Kyabjé Kalou Rinpoché, éditions Prajna, 1988, rééd. 1991. Il existe d'autres traductions du texte racine réalisées à Kagyu Ling, à Yeuntèn Ling et à Yogi Ling.

en général par l'entrée en refuge dans les trois joyaux, le Bouddha, le *Dharma* (son enseignement) et le *Sangha* (la communauté de ceux qui suivent cet enseignement). Mais dans le cas où les pratiquants ne seraient pas bouddhistes, il est possible d'envisager ce lien de façon plus ouverte, le Bouddha constituant notre nature essentielle, le *Dharma*, tout enseignement qui permet de la réaliser, et le *Sangha*, tous les êtres qui sont dans cette recherche. Avec le refuge, il convient de développer *bodhicitta*, l'esprit d'éveil, qui consiste à souhaiter la libération non seulement pour soi mais pour tous les êtres.

Prendre conscience de l'insatisfaction et de la satisfaction, puis de leur caractère impermanent

Une première pratique consiste à prendre conscience de notre condition dans le *samsara*, la roue des existences conditionnées. Pour cela, nous commençons par nous placer à plat ventre sur le sol, face contre terre, pour nous relier aux états d'existence inférieurs (êtres des enfers, esprits avides et animaux). Cette simple posture induit une sensation de lourdeur, d'enfermement et d'obscurité, qui nous met dans l'ambiance psychique des états d'êtres infortunés et nous permet de méditer sur ceux-ci. Puis, nous plaçons le corps à plat dos, tourné vers le ciel, pour nous relier aux états d'êtres supérieurs (humains, demi-dieux et dieux). Cette posture induit de fait une sensation d'ouverture, d'espace et de lumière, qui nous met en relation avec l'ambiance psychique des êtres fortunés et nous permet de méditer sur ceux-ci. Ensuite, nous commençons à rouler sur le sol, dans les deux sens en passant de façon périodique sur le ventre et sur le dos en expérimentant ainsi physiquement et mentalement le processus du *samsara*, qui alterne les états heureux et malheureux.

Une variante plus développée de cette pratique consiste à prendre tour à tour six postures différentes, chacune incarnant une classe d'êtres du *samsara*, associée à une syllabe spécifique et à une ambiance psychique particulière² :

- pour les *naraka* (êtres des enfers), nous sommes allongés à plat ventre face contre terre, bras tendus devant, paume des mains vers le bas ; nous expérimentons l'état infernal associé à la colère et à l'aversion en prononçant la syllabe DOU

- pour les *preta* (esprits avides), assis sur les talons, front posé au sol, coudes au sol, mains posées sur le crâne ; nous expérimentons l'état de fantôme errant associé à l'avidité en prononçant la syllabe PRE

- pour les *tiryak* (animaux), nous prenons une posture similaire à la précédente mais avec les fesses relevées ; nous expérimentons l'état animal associé à l'opacité mentale en prononçant la syllabe TRI

- pour les *manusya* (êtres humains), nous prenons une assise le tronc bien redressé, les jambes au sol en losange, avec les plantes des pieds en contact et les mains sur les genoux ; nous expérimentons l'état humain associé au désir-attachement en prononçant la syllabe NII

- pour les *asura* (demi-dieux ou dieux jaloux), nous sommes assis au sol jambes tendues légèrement écartées, en assise sur les mains posées au sol en arrière bras tendus ; nous expérimentons l'état semi-divin associé à la jalousie et à la convoitise en prononçant la syllabe SOU

- pour les *deva* (dieux), nous prenons la posture allongée sur le dos, bras au sol, paumes des mains vers le ciel ; nous expérimentons l'état divin associé à l'orgueil en prononçant la syllabe AA.

À la suite de ces six postures, nous nous redressons et tournons trois fois dans le sens de la montre, le bras et la main droite tournés vers le haut et le bras et la main gauche tournés vers le bas ; nous claquons des mains entre chaque rotation ; puis nous inversons le sens de rotation et les bras et faisons trois tours de la même façon en claquant les mains après chaque tour. Nous expérimentons ainsi dans la continuité l'alternance entre les trois états supérieurs et les trois états inférieurs dans la ronde *samsarique*.

Que l'on ait pratiqué la phase courte en tournant au sol ou la phase développée en tournant debout, nous continuons avec la phase suivante : fatigués de tourner ainsi, nous revenons dans une assise et méditons sur le caractère impermanent et insatisfaisant du *samsara*. Nous prenons conscience qu'il est possible de se libérer de ce *samsara* à travers les enseignements des bouddhas et des bodhisattvas. Pleins de gratitude, nous saluons, les bouddhas des six directions en effectuant des grandes prosternations, après avoir joint les mains face au front, à la gorge et au cœur (corps, parole, esprit). Vers l'est, nous nous prosternons sur le ventre, vers le sud sur le flanc droit, vers le nord sur le dos, vers l'ouest sur le flanc gauche, vers le zénith en levant les mains en anjali au-dessus de la tête et vers le nadir en nous plaçant dans la posture sur la tête (*shirshasana*) ou simplement en appui sur les pieds, la tête et les coudes au sol. Enfin, nous demeurons en assise, l'esprit tourné vers les bouddhas des six directions.

Ensuite vient une pratique sur l'enchaînement causal dans le *samsara* à travers les douze facteurs interdépendants énoncés par le Bouddha

2 - Ces six colorations mentales qui caractérisent les six classes d'êtres sont également nommées les six émotions perturbatrices, les six passions ou les six *klesha*. Dans les pratiques du mandala, ces émotions sont limitées à cinq et il est question de les transmuter en les cinq sagesse associées aux cinq *dhyani-bouddhas*. Voir également l'association des *klesha* avec les six yogas bouddhiques dans le texte de Lama Shérab Namdreul, figurant dans ce même numéro.



Shakyamouni. Nous expérimentons ce processus en tournant sur nous-mêmes douze fois dans le sens de la montre en nommant à chaque pas un des facteurs à partir du premier (ignorance) jusqu'au douzième (vieillesse et mort). Puis nous demeurons un instant immobile les yeux clos, intériorisés dans la prise de conscience de l'illusion que constitue cet enchaînement causal, avant de reprendre le mouvement circulaire en sens inverse, en énonçant les douze facteurs du douzième au premier. Après avoir ainsi inversé le processus de l'ignorance, nous demeurons en assise dans l'expérience de la vacuité.

Vient ensuite une séquence d'auto-massages inspirée par le *kunyé* de la tradition tibétaine qui enchaînent effleurements, frictions, malaxages, tapotements et claques sur tout le corps. Après avoir ainsi stimulé et apaisé le corps, nous rentrons dans une relaxation structurée autour des cinq éléments qui nous constituent, du plus grossier au plus subtil (terre, eau, feu, air, espace).

Prendre conscience de l'amour et de la compassion envers tous les êtres

Ainsi relaxés, nous pouvons rentrer plus facilement dans *tonglen* (offrir et accueillir) une pratique essentielle du *mahayana*, qui vise à développer la compassion, l'amour et la bienveillance envers tous les êtres. *Tonglen* consiste à accueillir dans l'ouverture de notre cœur notre propre souffrance et celle d'autrui et à offrir en retour le meilleur de soi-même. La pratique prend un caractère un peu plus yogique dans ce contexte, dans la mesure où nous absorbons souffrance et négativité par la narine droite sous la forme d'une lumière noire qui vient se transformer dans notre cœur, en une lumière blanche immaculée que nous émettons ensuite par la narine gauche en direction de tous les êtres. Si en même temps nous bouchons alternativement la narine gauche

et la narine droite et que nous faisons des arrêts de souffle un peu prolongés dans le cœur, cette pratique devient un véritable *pranayama*.

Le yoga du corps subtil

En préalable au travail sur le corps énergétique, il convient d'effectuer en assise et debout différents mouvements dynamiques avec les bras et les jambes (*trulkor*) afin de débloquent les nœuds des canaux du corps subtil. Ces exercices qui produisent de la chaleur sont parfois accompagnés de puissantes expirations sonores qui permettent d'extérioriser les tensions mentales.

Après cette préparation, nous demeurons en assise, si possible dans la posture du lotus en expérimentant le corps comme une enceinte vide dans laquelle nous ressentons les trois canaux et les cinq *chakras* (bassin, ventre, cœur, gorge et tête, respectivement de couleur vert, jaune, bleu, rouge et blanc) et toute une ramification de canaux secondaires ainsi que les *chakras* de la mobilité dans les bras et de l'activité dans les jambes. Dans cet état d'absorption, nous récitons 108 fois le son OM puis nous méditons sur la nature de nos expériences. Ensuite nous visualisons au centre des cinq *chakras* les cinq gouttes principales des cinq couleurs nommées *bindu* en sanscrit et *tiglé* en tibétain. Conscients de l'unité de ces *bindu* avec les souffles et l'esprit, nous émettons 108 fois le son AH. De ces *bindu*, irradiant des rayons de lumière qui se diffusent dans tous les *nadi* (canaux subtils) avec une sensation de félicité. Nous récitons 108 fois le son HOUNG.

Pour terminer, nous demeurons en absorption le temps que nous voulons. Cette séquence de base sur le corps subtil peut déboucher sur des pratiques plus avancées de *tsa-loung*³, pour peu que l'on ait la motivation juste et un instructeur qualifié, accrédité à transmettre de telles pratiques.

« Lama Karma Gyourmé, Lama Orgyen, Lama Ouangchen et Lama Denys Teundroup m'en ayant fait la requête expresse avec une offrande, j'ai transmis ce yoga dans l'esprit d'aider tous les êtres tant au niveau contingent qu'ultime. Ces pratiques sont fondées sur mes propres expériences et sur l'influence spirituelle des bouddhas des dix directions. Puissent-elles être une immense source de bienfaits et bonheurs pour toutes les traditions spirituelles de notre monde et pour tous les êtres ».

Kyabjé Kalou Rinpoché

3 - *Tsa* veut dire canal d'énergie et *loung* souffle subtil. Cette expression désigne des pratiques de *pranayama* dans les yogas internes de la tradition indo-tibétaine.

Les six yogas bouddhiques

Lama Shérab Namdreul

Les six yogas bouddhiques sont un corpus d'enseignements complets qui s'inscrit dans le cadre du *Vajrayana*, véhicule de diamant, où l'on trouve également les enseignements des *tantras*. Loin de se limiter à des techniques pour produire de la chaleur ou rendre les rêves plus lucides, ces pratiques visent à libérer les illusions entretenues par les *klesha* et à accélérer la réalisation de la nature ultime de l'esprit.

Soukhasiddhi



Origine et contexte

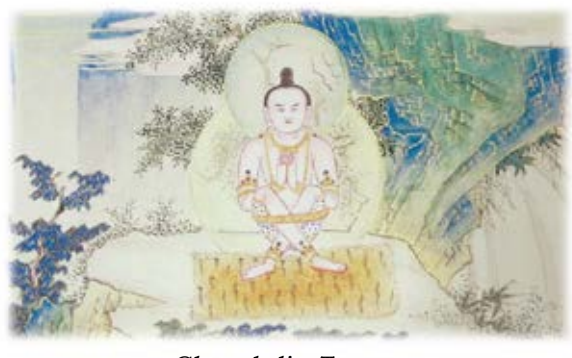
Les six yogas bouddhiques ont leur origine, semble-t-il, au XI^e siècle en Inde avec principalement les *Yoginis* cachemiriennes Nigouma et Soukhasiddhi et les *Yogis* bengalis Naropa et Virūpa (Birwapa) qui les transmirent à des maîtres venus du Tibet qui furent à l'origine des lignées tibétaines à travers lesquelles la transmission des six yogas se propagea dans de nombreux pays de l'Himalaya comme le Bhoutan, le Népal, le Zanskar et jusqu'en Occident aujourd'hui.

Même si leur pratique des yogas et des *tantras* semble ne pas avoir été enseignée par le Bouddha historique, Nigouma, Soukhasiddhi, Naropa, Birwapa, l'ensemble des 84 *mahasiddhas* indiens, les yogis célèbres et anonymes et plus largement les réalisés de toute tradition, en se consacrant à la Vue de l'ultime nature de l'esprit, participent tous à la continuité de la lignée naturelle (tibétain *nèl gyu*) et transculturelle du Bouddha Shakyamouni et des êtres éveillés en général.

Le sens du mot yoga (tib. *nèl djor*) auquel s'attache la Vue bouddhique est l'union

à la nature ultime de l'esprit que l'on qualifie de primordialement "éveillé" (skt. *bouddha*). En cela, l'aspiration fondamentale du *yogacharya*¹ est la réalisation de la nature de l'esprit et le sens que le *yogacharya* met dans sa pratique est l'unification entre l'esprit et les souffles subtils. Les six yogas font partie des pratiques classifiées dans ce qu'on appelle le "véhicule du fruit" (skt. *vajrayana*) où l'on range également les pratiques des tantras et des mantras. Le *vajrayana* met l'accent sur la conjonction de "méthode" et "sagesse" avec l'affirmation que leur union nous conduit à l'Éveil en cette vie même, contrairement aux enseignements des véhicules comme le *hinayana* et le *mahayana* dont la méthodologie nécessite plusieurs vies.

La méthode n'est pas une "technique" où il suffirait d'appliquer son mode d'emploi pour qu'elle exerce un pouvoir sur soi. Ce n'est malheureusement pas suffisant de visualiser telle lettre, de telle couleur, à tel endroit et de chanter une vibrante formule en sanskrit² pour espérer reconnaître la nature de l'esprit. Le prêt-à-éveiller n'existe pas. On aura beau recevoir des enseignements prétendument "secrets", tant qu'on ne fait pas l'effort juste et approprié pour se placer en une concentration sans distraction, sans discours mental, il n'y aura pas d'expérience valide à la reconnaissance de la nature ultime de l'esprit et des phénomènes. Ce n'est pas la méthode qui est habile par elle-même mais c'est à nous de faire preuve d'habileté dans l'application d'une méthode.



Chandali - Tumo

1 - Celui qui se conduit (skt. *charya*) selon la Vue du yoga.

2 - *Mantra* désigne le yoga de la récitation qui permet de protéger (skt. *tra*, tib. *kyob*) le mental (skt. *manas*, tib. *yi*) du discours mental. Il y a trois yogas de la récitation : celui d'approche, celui d'unification et celui de l'intime secret.

Présentation des six yogas

Quand on parle de yoga dans les enseignements bouddhiques, cela se rapporte aux six yogas essentiels. Chaque yoga a sa spécificité :

1. **Le yoga de la chaleur interne** (sanskrit *Chandālī*, tibétain *tumo*), le yoga où le désir est sublimé, permettant de reconnaître le *klesha*³ « désir/attachement » comme intelligence du discernement.

2. **Le yoga du corps illusoire** (skt. *Māyākāya*, tib. *gyulu*) où attachement et aversion s'évanouissent naturellement, permettant de reconnaître le *klesha* « orgueil/autosuffisance » comme intelligence d'équanimité.

3. **Le yoga du rêve** (skt. *Svapna*, tib. *milam*) où l'illusion se dissipant, les apparences se présentent comme telles (skt. *nirmāna*), permettant de reconnaître le *klesha* « ignorance/opacité » en intelligence d'apparence/vide (skt. *dharmata*, tib. *tcheu nyi*).

4. **Le yoga de la claire lumière** (skt. *Prabhāsvara*, tib. *eusse*) où l'ignorance se dissipe d'elle-même, permettant de reconnaître le *klesha* « ignorance/opacité » comme intelligence de conception/vide (skt. *cittatā*, tib. *sēm nyi*).

5. **Le yoga du transfert de conscience** (skt. *Samkrānti*, tib. *powa*) qui court-circuite toute saisie en lien avec la mort, permettant de reconnaître le *klesha* « inhibition/adversité » comme intelligence de toute opportunité.

6. **Le yoga du Bardo de l'état intermédiaire post mortem** (skt. *Antarābhava*, tib. *sipa bardo*) où l'on réalise que toute manifestation n'a d'autre sens que d'être loisible à l'éveil (skt. *sambhoga*), permettant de reconnaître le *klesha* « répulsion/aversion » comme intelligence semblable au miroir.

Pour donner une idée de l'objectif du yoga bouddhique, voici un descriptif de *Chandālī*, le premier de ces six yogas.

Le yoga de Chandali

Le yoga de *Chandali* (tib. *tumo*) permet de reconnaître le *klesha* « désir/attachement » comme étant intelligence du discernement. Aujourd'hui, on entend parler de ce yoga comme d'une performance à développer la chaleur du corps pour résister au froid ou faire fondre la neige. L'entraînement de la méthode consiste, par l'unification du *prana* et de l'esprit, à réguler la diffusion du désir tout en se délivrant de toute imputation sur l'objet de désir. L'imputation consiste à attribuer à l'objet la caractéristique intrinsèque d'être désirable.

Dès lors, vient la conception que l'objet peut combler le désir. L'objet de désir se trouve alors aliéné d'avoir la « tâche » (attachement) de combler un manque. Cette imputation discriminante prive le désir de son intelligence du discernement. En vertu de l'impermanence, les déboires de la déception, de la frustration seront suivis de reproche, d'animosité, voire de haine. Le *yogacharya* s'applique à la méthode méditative en s'engageant sur la voie *jñanamudra* avec l'appui d'un *tantra* contemplatif⁴ de deux divinités en union (tib. *yab/youm*). Selon les capacités et affinités du pratiquant, il est possible de s'appliquer à la conduite en empruntant la voie du *karmamudra* avec l'appui d'un(e) partenaire physique partageant les mêmes capacités et engagements dans des conditions cérémoniales précises.

Il n'y a pas lieu d'opposer ces deux voies. Au contraire, elles peuvent être pratiquées conjointement pour évaluer nos progrès. Si

jñanamudra et *karmamudra* sont pratiquées avec la même rigueur dans la jonction du *prana* et de la Vue, elles amènent l'une comme l'autre à la réalisation de félicité/vide. Il est toutefois possible de noter d'un point de vue pratique qu'avec le *jñanamudra*, les divinités sont toujours à portée d'esprit alors qu'avec le *karmamudra*, il n'y a pas toujours un(e) partenaire qualifié(e) disponible. Il est dit que le *karmamudra* est réservé au laïc ; il est surtout nécessaire que le pratiquant ait la capacité de **ne pas saisir le plaisir comme la possibilité de combler le désir**.

C'est la maîtrise essentielle qui amène à l'apogée du yoga de *tumo* que ce soit dans la voie du *jñanamudra* ou du *karmamudra* ou, en toute modestie, dans l'acte d'amour libre d'attachement. Par la pratique du yoga de *Chandali*, **il est possible de jouir pleinement de notre condition d'être incarné** et la gratitude qui s'ensuit s'exprime par une bienveillance naturelle envers tous les êtres.

À propos de l'auteur

Lama Shérab Namdreul a effectué la traditionnelle retraite de trois ans à l'Institut Kagyu Ling en Bourgogne, suivie d'une période d'ermite en Creuse. Devant la motivation des premiers élèves, il s'est avéré nécessaire de fonder l'ermitage Yogi Ling dans l'Allier, ainsi que les éditions Yogi Ling. Depuis 1995, Lama Shérab reste disponible à transmettre aux personnes motivées les six yogas et autres pratiques du Vajrayana lors de retraites à Yogi Ling.

Informations et contact : www.yogi-ling.net

3 - Ce terme *klesha* peut être traduit de différentes façons : souffrance, affliction, souillure, obscurcissements ou émotions perturbatrices.

4 - Comme par exemple l'*anuttara yoga tantra* de Chakrasamvara

Yantra Yoga

Le yoga dynamique du Tibet

Laura Evangelisti



Humkara était un pauvre berger sans éducation vivant au Népal. Après avoir rencontré un yogi qui vivait en ermite sans avoir besoin de nourriture ni de vêtements, il lui demanda comment il faisait pour vivre ainsi.

Le maître lui répondit alors qu'il était possible de vivre en se nourrissant de la contemplation et de se vêtir avec la chaleur interne.

Humkara voulant apprendre à vivre sans manger ni avoir besoin de vêtements, le maître lui dit que cette motivation n'était pas suffisante, qu'elle ne correspondait pas au but ultime de l'enseignement.

Finalement, Humkara changea ses intentions et devint à son tour un grand mahasiddha.

Aux origines

Le *Yantra Yoga* est une forme de yoga qui a été préservée au Tibet dans sa forme pure et originelle depuis le VIII^{ème} siècle. C'est à ce moment-là que le grand maître originaire d'Oddiyana, Guru Padmasambhava, a introduit le *Vajrayana* au Tibet, ainsi que le *Yantra Yoga* qu'il avait reçu du mahasiddha Humkara.

Padmasambhava transmet le système du *Yantra Yoga Nyida Kadjor* à Vairocana, un de ses plus importants disciples. Vairocana a été le traducteur de nombreux textes depuis la langue d'Oddiyana au tibétain, et le premier à avoir mis par écrit le texte racine *Trulkor Nyida Kadjor*, le Yoga Union du Soleil et de la Lune. Ce texte, court et concis, est, selon Choegyal Namkhai Norbu, le plus ancien document relatif au yoga dans la tradition bouddhiste tibétaine. Le *Yantra Yoga*

fut transmis par Vairocana à ses disciples, entre autres Yudra Nyingpo. Le lignage continue jusqu'à notre époque de manière ininterrompue.

En fait, cette méthode a été introduite pour la première fois en Occident dans les années 70 par un des plus grands maîtres de la tradition Dzogchen, Choegyal Namkhai Norbu (1938-2018). Il reçut cet enseignement au Tibet, quand il était encore très jeune, de son oncle Togden Ugyen Tenzin (1893-1956), quand il passait de longues périodes avec lui dans son lieu de retraite. Pour préserver cet enseignement et cette connaissance, il rédigea un commentaire au texte racine originel de Vairocana intitulé *Yantra Yoga, le Yoga Tibétain du Mouvement*. Grâce à Choegyal Namkhai Norbu, le lignage du *Yantra Yoga* reste ininterrompu et il est encore enseigné partout dans le monde par ses étudiants.



Chögyal Namkhai Norbu (@cc wikipedia)

La pratique du Yantra Yoga

Dans la pratique du *Yantra Yoga*, on utilise les trois aspects de notre condition humaine : le corps, l'énergie et l'esprit. On exécute des séquences de mouvements coordonnés avec la respiration, et l'esprit reste concentré sur la respiration ou bien sur des visualisations. Le *Yantra Yoga* comprend 108 mouvements et *pranayama*. L'aspect principal du *Yantra Yoga* étant le développement d'une certaine maîtrise de la respiration, la pratique commence avec un exercice de respiration pour éliminer l'air impur des poumons.

S'ensuivent trois groupes de préliminaires pour se préparer à la pratique principale :

- les *Cigjon*, cinq échauffements pour les articulations,
- les *Lungsan*, les huit mouvements pour purifier le *prana*, et pour s'entraîner aux huit types de respirations et rétentions utilisées dans la pratique principale,
- les *Tsadul*, cinq exercices pour débloquer les canaux subtils à travers lesquels circule l'énergie du *prana*.

La pratique principale est composée de cinq séries. Chaque série comprend un *pranayama* principal et cinq *yantra* (séquences de mouvements). Chaque *yantra* comprend sept phases de respiration, une de ces phases sert à approfondir un aspect de la rétention. Une fois que l'on maîtrise les différentes rétentions, on peut pratiquer les exercices plus avancés appelés les Sept Lotus.

La pratique se conclut par une séquence appelée *l'Onde du Vajra*, qui sert à corriger les éventuels troubles du *prana* causés par des respirations incorrectes.

Le *Yantra Yoga* est articulé de manière très précise pour permettre de découvrir, approfondir et maîtriser l'énergie *prana* liée à la respiration. Comme l'énergie et l'esprit sont interdépendants, en maîtrisant la respiration, nous créons une condition équilibrée pour l'énergie, et par conséquent l'esprit se trouve dans un état relaxé. En effet, le but ultime du *Yantra Yoga* est de retrouver notre vraie nature primordiale.

Le texte racine du *Yantra Yoga* s'appelle le *Trulkor Nyida Kadzor, Yoga de l'Union du Soleil et de la Lune*. Dans notre contexte, le principe féminin est solaire, représentant l'énergie et la sagesse (*prajna*), alors que le principe masculin est lunaire, représentant la méthode et la structure. Le but est d'unifier ces deux énergies pour dépasser la vision dualiste. Ces deux énergies circulent de chaque côté du canal central, le canal de la sagesse.

Le *prana* karmique est l'énergie qui permet notre vision habituelle et dualiste, symbolisée par les principes féminins et masculins. À travers la maîtrise de la rétention de la respiration appelée *kumbhaka*, ou respiration du vase, le *prana* karmique se résorbe dans le canal central et se manifeste comme énergie de sagesse. Pour développer la maîtrise de la rétention (*Kumbhaka*) il faut s'entraîner aux exercices du *Yantra Yoga*.

Pratiquer les mouvements coordonnés avec la respiration nous permet de développer graduellement notre capacité de rétention, qui à son tour nous permet de concentrer le *prana* sans danger ni tension, et de finalement découvrir notre potentiel primordial. La dédicace que l'on trouve à la fin du texte racine de Vairocana exprime le but ultime de la pratique du *Yantra Yoga* :

« Puissent tous les êtres se libérer des pensées illusoires, des émotions et du karma, et atteindre la Terre Primordiale de Samantabhadra où la sagesse spontanément manifestée brille toujours. »



Nous sommes très reconnaissants de pouvoir encore accéder à ce précieux enseignement grâce à la générosité du maître Chögyal Namkhai Norbu, qui a dédié toute sa vie à transmettre l'enseignement *Dzogchen*, (dont le *Yantra Yoga* fait partie) et à développer la communauté *Dzogchen* où il est possible d'apprendre, d'approfondir et de développer la pratique du *Yantra Yoga*. Si vous êtes intéressés par le *Yantra Yoga*, vous pouvez consulter www.dzogchen.net ou la communauté *dzogchen* française www.dzogchen-fr.org



DE-ET DE-LÀ

Mouliner pour s'éveiller

Vous avez certainement déjà vu ces moulins à prière que l'on trouve le long de murs, souvent à l'entrée des villages, au Tibet. Ils se présentent sous la forme de cylindres de cuivre ou de métal sur lesquels sont gravés des mantras.

En tournant le moulin à prière, l'énergie liée à notre intention est mise en mouvement. Belle alliance de la conscience et de l'énergie pour initier la manifestation ! La plupart du temps, le moulin doit être tourné dans le sens des aiguilles d'une montre.

Il existe également des moulins « à main » qui peuvent être transportés.



Les yeux dans les yeux



Cette image est souvent présentée comme un symbole du Tibet, mais elle provient du Népal. Il s'agit d'une peinture réalisée au temple bouddhique de Swayambhunath, connu pour abriter un immense stupa (tumulus enfermant une ou plusieurs reliques).

Ces yeux sont censés être ceux du Bouddha. Les deux yeux pour voir le monde, le troisième œil pour voir en soi, et l'étonnante forme du nez représente le chiffre un.

Sortir de la dualité du monde manifesté, passer par la trinité pour parvenir à l'unité ?

Buddha bowls, saladiers et bols sacrés

Il est difficile de retracer l'histoire des bols chantants que l'on dit tibétains, utilisés dans les régions où le bouddhisme est présent. Certains vendeurs présentent les bols tibétains comme des produits artisanaux, traditionnels (comme ce mot fait vendre !) et anciens.

En réalité, ces bols n'auraient été utilisés pour leurs qualités sonores que dans les années 1960 ou 70. Les bols fabriqués aujourd'hui ont été travaillés pour répondre à cette utilisation « musicale ».

Avant cette vague de tourisme spirituel en Asie, ils servaient très certainement... de récipients !





LEO AU TIBET

Les prières semées au vent



Liés à la tradition *bön*, les drapeaux tibétains fleurissent désormais sur les étals de tous les bazars *new age*. Au Tibet comme au Népal, ces mêmes drapeaux de 5 couleurs (bleu, blanc, rouge, vert, jaune, chaque couleur représentant l'un des 5 éléments) sont omniprésents : dans les rues, les magazines, les habitations, mais aussi sur certains sites en pleine montagne, et on en retrouve même dans d'anciens villages laissés à l'abandon !

Le vent souffle sur les écrits sacrés imprimés sur les drapeaux et les répand là où il passe. Ils sont appelés *lungta*, chevaux du vent. On peut d'ailleurs observer un cheval imprimé accompagnant les textes sur chaque drapeau.

Une femme à la tête du Tibet ?

Le Dalaï Lama a à plusieurs reprises exprimé sa volonté de se réincarner en femme. Il invoque plusieurs raisons : tout d'abord, les femmes auraient selon plus de facilités à développer la compassion et l'amour.

Il pense également que c'est une manière de faire évoluer le rôle des femmes dans la société. Mais la principale raison de cette étonnante décision reste politique. En effet, lorsque le Dalaï Lama quittera son corps, le top départ d'une course au successeur sera alors lancé, au Tibet comme en Chine. Cette stratégie permettrait de brouiller les pistes et de rendre au gouvernement chinois la tâche plus ardue.



La pratique des 5 tibétains

Les 5 tibétains sont des pratiques corporelles qui ont longtemps été présentées comme des techniques secrètes de moines tibétains, pratiquées depuis des temps reculés dans l'ombre des monastères. Je suis désolée de ternir cette image idyllique, mais ce n'est pas tout à fait sûr...

C'est l'américain Peter Kelder qui a popularisé ces pratiques, diffusées en intégralité dans l'ouvrage *Les cinq tibétains, le secret de la jeunesse et de la vitalité*. Les vendeurs de crèmes antirides et de pilules magiques n'ont qu'à bien se tenir ! Il aurait reçu ces enseignements du colonel Bradford, engagé dans l'armée britannique, qui les aurait lui-même reçus lors d'un long séjour dans l'Himalaya où il aurait passé 4 années en compagnie de lamas.

L'ouvrage de Peter Kelder mentionne un sixième tibétain, censé apporter une maîtrise inégalée de l'énergie sexuelle.

Traditionnel ou pas, tibétain ou pas, peu importe. Cela n'enlève rien à cette pratique qui reste fort agréable et dont les effets se font sentir rapidement, même si la jeunesse éternelle n'est pas garantie.

Tittibhasana, la posture du vanneau

Janita

Le mot *tittibha* en sanskrit peut signifier soit un vanneau soit une luciole. Bien que B.K.S Iyengar ait opté pour la luciole, d'autres écoles ont choisi le vanneau, et c'est de celui-ci dont nous parlons ici.

Le vanneau (*Vanellus indicus*) appartient à une grande famille d'échassiers qui se nourrissent d'insectes et de petits invertébrés qu'ils ramassent dans la boue ou la terre avec leurs longs becs adaptés. Ils sont de taille moyenne, avec un corps et des pattes tout en longueur, des ailes étroites et une queue courte. Ils nichent dans des zones ouvertes, souvent dans de simples éraflures ou creux dans le sol, car ils sont incapables de se percher. Les œufs, généralement trois ou quatre, sont camouflés par leur environnement pour les protéger. Le fort cri d'alarme du *tittibha* lui donne son nom local - *titeeri* en hindi, *titawi* en marathi, *tittibha* en kannada, *titodi* en gujarati... Pour n'en citer que quelques-uns.

Voici l'histoire derrière cette *āsana* particulière - une histoire qui vient d'un ancien texte sanskrit appelé *Hitopadesha* et qui s'intitule *Les oiseaux tittibha et la mer*. Une histoire similaire se trouve dans le *Panchatantra* et j'ai été amusée de trouver les remarques suivantes dans les *Transactions of the Royal Asiatic Society of Great Britain* (Volume 1) :

Le vanneau se rencontre en groupes, très nombreux sur les bancs sableux et les bords des rivières. La démarche de cet oiseau, se pavanant sur ses longues pattes, est supposée indiquer universellement sa vanité démesurée ; il est vu dans l'histoire comme défiant la mer. Cette caractéristique est si communément attribuée au *tittibha* qu'on dit proverbialement qu'il dort sur le dos, les jambes vers le haut, pour éviter que le ciel ne tombe.

Cette particularité étrange est à l'origine du dicton hindi « *titeeri se āsmān thāma jāyega ?* » utilisé pour désigner toute personne entreprenant une tâche qui dépasse clairement ses capacités.

Le *Hitopadesha* est un texte sanskrit composé de fables, destiné à instruire et à conseiller - un peu comme le *Panchatantra*. En effet, de nombreux contes de l'*Hitopadesha* proviennent directement du *Panchatantra* qui l'a largement précédé et était basé sur des contes et des fables folkloriques encore plus anciens. L'auteur de l'*Hitopadesha* était peut-être un certain Narāyana, qui a vécu quelque part entre 800 et 950 de notre ère - la datation indienne étant notoirement difficile à attester et vague. Le



Illustration : Catherine Vautier-Peanne

Hitopadesha est une collection de quatre livres, et cette histoire est tirée du second, qui traite de l'amitié et de la façon dont des actions irréfléchies peuvent la détruire ou du moins l'endommager.

Il y a de nombreuses années, un couple d'oiseaux *tittibha* vivait sur les rives de l'océan. Un jour, alors que la femelle était prête à pondre ses œufs, elle demanda à son conjoint de trouver un bon endroit pour faire un nid. Elle spécifia que l'endroit devait être calme et sûr. Comme il était très heureux de vivre au bord de l'océan, il lui a demandé pourquoi elle voulait vivre ailleurs. Quel endroit pourrait être mieux que le bord de mer ? À quoi Mme Tittibha répondit : « Cet endroit n'est pas sûr. Chaque jour, la marée monte et inonde la plage. » Malheureusement M. Tittibha prit cela comme une insulte à sa virilité et avec colère, il répondit : « Quoi ? Penses-tu que je sois si faible, si impuissant, que je laisserais l'océan inonder notre nid ? » Mme Tittibha soupira et souligna que les vagues étaient si hautes - en particulier autour de la pleine lune - qu'elles pouvaient même entraîner

un éléphant dans la mer.

M. Tittibha en rit et dit : « La Mer n'oserait pas emporter mes enfants ! Alors ne t'inquiète pas, tu peux pondre tes œufs en toute sécurité ici. » Parfois, il suffit de céder à un homme qui a gonflé ses fières plumes, et Mme Tittibha pondit ses œufs en haut de la plage dans une petite empreinte dans le sable.

Pendant ce temps, l'océan, Varuna, avait écouté tout cela et s'était dit : « Un si petit oiseau et une telle impudence ! Il semblerait que je doive donner une leçon à ce petit bonhomme trop confiant. » Ainsi, dès qu'elle eût pondu ses œufs, Varuna attendit que les oiseaux soient partis pour trouver de la nourriture, puis il augmenta la puissance de ses vagues et emporta les œufs. À leur retour, les oiseaux furent profondément choqués de ne trouver ni œufs, ni nid, juste une plage vide, et M. Tittibha promit qu'il récupérerait ses œufs, même s'il devait boire l'océan tout entier. Comme Mme Tittibha le souligna, c'était une tâche bien plus importante qu'il ne pouvait assumer. Elle était pragmatique et savait que l'océan ne pouvait pas être aspiré en totalité, même si elle ignorait qu'il était alimenté par des fleuves aussi grands que le Gange, l'Indus, le Brahmapoutre et le Godavari. Alors M. Tittibha convoqua une réunion des oiseaux et il fut décidé qu'ils demanderaient à leur roi d'intercéder en leur faveur auprès de Varuna, le Seigneur de la Mer. Ils se rendirent chez Garuda (son histoire est parue dans *Infos Yoga* n°92) pour plaider leur cause. M. Tittibha : « Ô Garuda, nous vivons paisiblement

au bord de l'océan, nous ne lui avons jamais fait de mal. Et maintenant, il nous tourmente en emportant nos œufs ! Pouvez-vous laisser cette injustice se produire pendant votre règne ? »

Garuda décida de chercher une aide supérieure et approcha Vishnu. Après avoir écouté l'histoire, Vishnu partit visiter Varuna et lui ordonna de restituer les œufs au couple d'oiseaux. Il avait pris la précaution de porter son meilleur équipement de combat, y compris une masse et le terrifiant *Sudarshana*, un disque tournant avec 108 bords dentelés, Varuna trembla d'ailleurs un peu à sa vue. Ne souhaitant pas provoquer la colère de Vishnu, il céda et, après s'être excusé auprès de Vishnu, il remit les œufs à leur place, s'assurant que les vagues restaient bien éloignées jusqu'à ce que les poussins aient éclos. Et c'est ainsi qu'un petit oiseau a pu gagner sa bataille contre l'immense océan. La morale de l'histoire est que n'importe qui peut réussir s'il est déterminé et suffisamment disposé à fournir l'effort nécessaire.

Pratiquer cette *āsana* demande à la fois de la force et de la concentration. Physiquement, il renforce les poignets et les bras, tonifie les organes abdominaux. Comme il s'agit d'une posture d'équilibre, elle nécessite à la fois une respiration calme et un esprit concentré, ce qui améliore l'équilibre et calme également l'esprit. Il aide à améliorer la confiance en soi et le contrôle de ses émotions.

La Métamorphose d'āsana en Samādhi



Janita 11/2008



Le Vanneau



Tittibhāsana



तित्तिभासन

Chants à Shiva de Basavanna

La biographie de Basavanna a été composée grâce à de nombreuses sources dont certaines sont contradictoires : manifestes controversés, récits dans lesquels il est déifié, textes d'adeptes de la doctrine de la *vira shiva marga* (voie shivaïte héroïque), récits poétiques de sa vie, témoignages de ses opposants le dénigrant ou encore mentions dans des *vacana* venant de ses contemporains et de certains sages postérieurs à son époque.

Basavanna fut un activiste politique et un réformateur social, ministre d'un roi au sein d'une époque conflictuelle. Il n'est donc pas surprenant qu'il ait été loué par ses disciples qui le considéraient comme un prophète, et condamné par ses opposants qui l'accusaient d'être un conspirateur.



BASAVANNA

Basavanna naquit en 1106 et mourut en 1167 ou 1168. Il semble que ses parents moururent lorsqu'il était enfant et qu'il fut élevé d'abord par une grand-mère et ensuite par des parents adoptifs. De tout temps, il fut un dévot de Shiva. Alors qu'il avait 16 ans il décida de consacrer sa vie à Shiva, époque à laquelle il découvrait l'absurdité du système des castes et du ritualisme de la société. Ces prises de conscience l'amènèrent à abandonner toutes ses possessions et à mettre fin à toutes ses relations mondaines.

Voulant à tout prix trouver l'amour du Seigneur, il prit la route vers l'Est. Il arriva finalement à Kappadisangama où trois rivières confluent. Ainsi, il nomma son dieu « le Seigneur des rivières confluentes ». Et chacun de ces *vacana* contient ce terme, en général, à la dernière ligne.

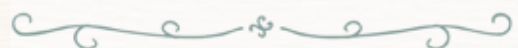
À Kudalasangama, il rencontra un *guru* avec qui il étudia les *Védas* et les autres textes sacrés. Ensuite, il alla à Kalyana où l'un de ses oncles était ministre et il se maria avec une cousine.



Rapidement, il devint ami et conseiller du roi Bijjala. Il développa son influence à la cour et devint ministre à la mort de son oncle. À cette époque, la foi de Basavanna grandissait et des dévots affluaient des quatre coins du pays pour profiter de son hospitalité.

Beaucoup devenaient ses disciples et s'établissaient à Kalyana. Ainsi se développa une nouvelle communauté égalitaire où aucune distinction en fonction de la caste, de la classe ou du sexe des personnes n'était faite. Puis une crise politique survint. Naturellement, la communauté suscita une féroce opposition et Basavanna fut montré du doigt. Un mariage entre un hors-caste et une brahmane fit scandale, et les fiancés furent condamnés à mort.

Basavanna prônait la non-violence, mais il ne put convaincre ses plus jeunes disciples de s'abstenir de répondre de façon violente aux agressions. Devant cet échec, Basavanna quitta Kalyana. Il fit route vers Kappadisangama où il mourut peu de temps après son arrivée. Durant cette courte période, Basavanna contribua tout de même à la création d'une nouvelle communauté spirituelle.



Comme la mère qui court derrière son fils
Qui a mis la main sur un cobra ou dans le feu,
Le seigneur des rivières confluentes m'accompagne
À chacun de mes pas sur le chemin, et me protège.

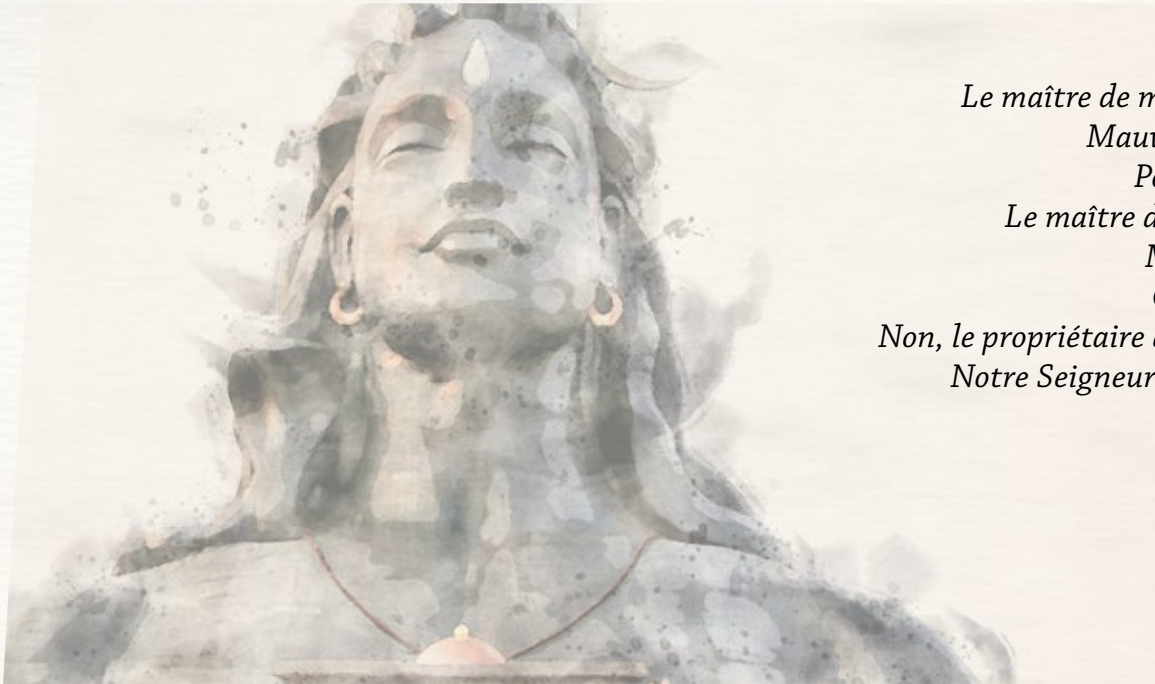
Basavanna, Chant 70

*Fais que je n'entende pas toute la journée :
« A qui, à qui, à qui est cet homme » ?
Fais que j'entende : « Cet homme est mien, mien,
cet homme est mien. »
Ô, Seigneur des rivières confluentes,
Fais-moi sentir que je suis le fils de ta maison.*

Basavanna, Chant 62

Dans un monde où les relations interpersonnelles sont complexes, le dévot a un besoin de lien et d'appartenance. Le fils de la maison (*maneya maga*) peut être désigné comme héritier légitime de la maison, c'est ce besoin d'appartenance qui est exprimé ici par Basavanna.

Il peut aussi faire référence à la pratique des riches et des rois qui adoptaient des serviteurs en tant qu'"héritiers". Ils vivaient près de leurs maîtres et procédaient au suicide rituel à la mort de ces derniers. Certaines inscriptions de l'époque attestent de cette pratique.



*Le maître de maison est-il toujours là ?
Mauvaises herbes sur le seuil,
Poussière dans la maison :
Le maître de maison est-il présent ?
Mensonges dans le corps,
Convoitise dans le cœur :
Non, le propriétaire de la maison n'est pas là,
Notre Seigneur des rivières confluentes.*

Basavanna, Chant 97

*Peu importe combien de temps
Une roche est immergée dans l'eau :
Finira-t-elle par se ramollir ?
Le temps que j'ai passé en prière
A-t-il un sens
Si mon cœur est inconstant ?
Aussi inconsistant qu'un fantôme,
Je monte la garde près de l'or qui a été caché,
Ô Seigneur des rivières confluentes.*

Basavanna, Chant 99

On croyait alors que les fantômes montaient la garde devant un trésor caché, qu'ils ne pouvaient pas toucher. La relation entre la pierre et l'eau est similaire à celle du fantôme face à ce trésor : la pierre n'est pas affectée par l'eau, et le fantôme ne peut pas affecter l'or. L'or symbolise l'esprit intact qui n'est pas impacté par les mondanités.

*Un charmeur de serpents et sa femme qui n'a pas de nez,
Un serpent dans la main, marche prudemment,
Il tente de lire les présages
Pour le mariage d'un fils.
Ils rencontrent sur leur chemin
Une femme sans nez avec son époux,
charmeur de serpents
Et ils se lamentent : "Les présages sont mauvais !"*

*Sa propre femme n'a pas de nez,
Il tient un serpent dans sa main.
Comment puis-je nommer de tels imbéciles
Qui ne se connaissent pas eux-mêmes,
Et voient seulement les autres ?
Oh Seigneur des rivières confluentes !*

Basavanna, Chant 105

Kolam, une écriture féminine de l'Inde du sud

Chantal Jumel

Il suffit de quelques poudres colorées pour commencer un surprenant voyage dans l'imaginaire indien et un dialogue avec soi-même. C'est ainsi que j'ai appris qu'en Inde, les écritures ou dessins réalisés sur le sol avec de la farine de riz ou des couleurs végétales et minérales s'appellent *kolam* au Tamil-Nadu et qu'ils évoquent une culture visuelle vivante, créative, attentive au monde qui l'entoure et riche d'une iconographie surprenante. Un rituel matinal qui écrit en images aussi bien les mythes antiques que les codes de la société indienne contemporaine. Au Tamil-Nadu, les *kolam* sont l'œuvre des femmes de toutes communautés et croyances confondues et se transmettent par voie orale de mères à filles.



Juste avant le lever du soleil, des mains rapides et habiles virevoltent et lâchent selon un parcours précis la précieuse poudre de riz qui tombe en petits tas ou en fines lignes blanches. Selon les jours du calendrier ou selon leur inspiration, les ruelles seront ornées de motifs floraux ou d'animaux, de variations géométriques ou d'entrelacs et de symboles et objets de l'iconographie hindoue.

Le seuil de la maison, cette aire de passage, représente le lieu où toute souillure extérieure est absorbée. Ainsi, l'élaboration quotidienne d'un *kolam* à cet endroit précis renforce son potentiel magique. Ces dessins constituent une offrande, un palais ou un trône pour y asseoir la divinité. Cette aire consacrée devient un autel où la femme peut offrir des nourritures ou des fleurs comme elle le

ferait au temple. Ces œuvres éphémères, simples ou complexes, mais toujours anonymes, naissent de l'émotion et de la spontanéité pour disparaître sans tristesse, pourvu que la main les trace sans attachement.

Kolam, ce qu'ils nous enseignent

Peu importe que nous sachions dessiner, les *kolam* sont des formes harmonieuses qui résonnent en nous et leur apparente simplicité recouvre bien plus qu'un savoir-faire artistique. Les *kolam* reposent sur un double langage, celui du silence qui conduit à l'expérience intérieure et celui de l'écriture symbolique, véritable porte qui ouvre sur le monde de l'imaginaire.

“Le symbole joue alors le rôle de médiateur, il est à la fois celui par qui l'invisible se manifeste et celui qui permet de remonter à la source unique et non-manifestée.”

Car nous ne pouvons concevoir l'infini autrement qu'en le définissant selon nos propres termes. Au-delà de la curiosité et de l'intérêt culturel que représente l'apprentissage d'un répertoire graphique traditionnel, il y a, à chaque fois que l'on dessine, le sentiment d'une présence concrète vivante. Comme si les motifs recréés perpétuaient non seulement une mémoire collective mais se mettaient à vibrer pour celui ou celle qui entre à son contact à condition d'accepter d'en être l'humble instrument. Une véritable tradition ne témoigne



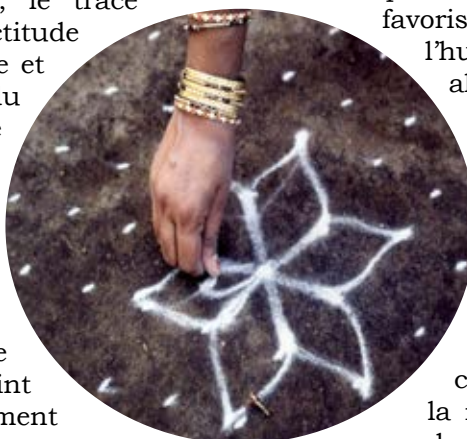
pas seulement du passé, c'est une force vivante qui anime et forge le présent. De plus en plus notre mode de vie incite l'œil et tous nos sens à se poser à l'extérieur de nous-mêmes sur une foule d'objets. Notre mental en proie à d'incessants bavardages, à une multitude de petites pensées et d'ambition mesquines, s'amointrit et notre concentration se disperse.

Le *kolam* appartient au monde de l'oralité et les notions que sont la transmission et la connaissance de cet art se mesurent aux capacités d'écoute, de présence à l'instant et d'imitation de l'élève. A ceux qui prétendent que l'imitation réprime la créativité, je répondrais qu'il en est tout autrement, qu'il ne s'agit nullement de « recopiage » mais d'assimiler un savoir-faire bien au-delà de la simple mémorisation mentale.

Apprendre à dessiner les *kolam*

Le processus d'apprentissage repose sur la répétition du geste qui conduit lentement à inscrire en soi la posture idéale, le tour du poignet qui permettra d'un seul mouvement, le tracé d'un cercle ou d'évaluer avec exactitude la quantité de poudre que le pouce et l'index peuvent saisir. Le rituel du *kolam* par sa nécessité d'être recréé encore et encore ancre au plus profond de notre être les symboles présents dans chaque motif.

Très souvent, l'ordonnance spatiale des *kolam* repose sur la répétition d'un élément graphique ou d'un symbole autour d'un point central et sur une base généralement carrée ou circulaire.



“Il convient de voir dans la répétition des figures non pas un manque d'imagination des artistes traditionnels mais plutôt une volonté délibérée de laisser l'intellect toujours avide de nouveautés.”

La réitération des motifs et de la gestuelle corporelle nécessaire à l'élaboration des *kolam* crée une litanie silencieuse semblable aux *mantras* que l'on murmure ou au chapelet que l'on égrène afin d'affranchir l'esprit des limitations de l'espace et du temps. Le sol comme lieu de création reflète l'idée d'une imprégnation spirituelle de la matière. En Inde, la terre, associée à la Mère nourricière, reçoit prières et salutations notamment par les artistes et les danseurs. Peindre sur le sol rappelle les jeux de sable de l'enfance, et de manière générale le jeu de la Création où chacun peut exprimer, formuler, composer ce qui paraît difficilement exprimable ailleurs. La terre, en tant que lieu d'expression, contribue à développer l'enracinement et la stabilité

du corps. Un corps dont la posture de révérence favorise naturellement l'intériorité et l'humilité. La respiration devient alors légère et délicate comme pour tonifier les facultés mentales et spirituelles.

Textures, matières et sensations

Les *kolam* dans leur dimension sensorielle privilégient le contact direct des matériaux avec la main. Une main qui explore non seulement le champ environnant mais



donne la possibilité de retenir une trace que les yeux peuvent ensuite contempler. La surface occupée par le dessin devient alors une enceinte où s'opère la rencontre, conférant ainsi une permanence à la présence ressentie.

Les poudres végétales ou minérales, douces ou rugueuses, fluides ou granuleuses, légères ou pesantes, qui filent entre les doigts, distillent des sensations multiples sur la peau. Le tracé est vécu tour à tour comme un flux d'énergie tantôt appuyé, tantôt saccadé, à peine signifié, jusqu'au moment suprême où la main effleure le sol, déversant les poudres colorées en une onde mesurée et ordonnée comme pour signifier le temps qui ruisselle. Nous prenons alors plaisir à nous tenir immobile loin de toute agitation.

A propos de l'auteure

Chantal Jumel est diplômée de l'Ecole Pratique des Hautes Etudes, Sorbonne, lauréate CNL 2013, SCAM 2010, auteure de deux livres : *Voyage dans l'imaginaire Indien, Kolam, dessins éphémères des femmes tamoules* et *Kolam et Kalam, Peintures rituelles éphémères de l'Inde du Sud* aux Editions Geuthner.

Réalisatrice du film *Kalam Eluttu Pattu* ou *Peindre et chanter le kalam* produit avec le CNRS.

Chercheuse indépendante, écrivain et spécialiste des arts visuels et rituels de l'Inde (Tamil-Nadu, Kérala, Bengale, Rajasthan).

Elle publie de nombreux articles et photographies sur son site :

<https://chantal-jumel-kolam-kalam.com/>

Le regard se laisse attirer par les vibrations des couleurs et bien qu'elles interviennent au niveau psychologique et symbolique dans toutes les cultures du monde, les valeurs et les croyances qui leur sont assignées et les interprétations varient d'une tradition à l'autre.

En Inde, l'univers et l'existence dépendent de trois qualités que l'on appelle *guna*. Les êtres seront dominés par *sattva* de couleur blanche ou verte si la bonté, le calme, la noblesse, la lumière, les forces spirituelles dominent en eux. Le mouvement, la vitalité, l'émotion, appartiennent à *rajas* et sa couleur est rouge. Associé à *tamas*, il devient passion, orgueil et impuretés. *Tamas* domine lorsqu'il y a inertie, obscurité, ignorance et violence, noir est sa couleur. Les forces tamasiques sont aussi celles qui gouvernent le monde souterrain, les plantes, les animaux. Chez les humains, cet aspect gouverne l'éros (*kāma*). Le jaune est de nature solaire. Il symbolise la brillance et la connaissance à l'instar des renonçants ou des pèlerins habillés de pagens jaune-orangé.

“La dualité et la richesse des symboles reposent sur un système de correspondance en créant des réseaux à ouvertures multiples.”

Ils permettent non seulement dans le cas des *kolam* de comprendre et d'identifier l'imaginaire indien mais nous incitent à réfléchir et à transposer matériaux et thèmes afin de « réinventer » une écriture symbolique inspirée par notre quotidien et notre environnement tant sur le plan matériel que philosophique.



S'ouvrir à l'instant

Annie Leroux

Dans ce numéro consacré au yoga tibétain et dans la période qui nous approche de la fin d'année, je voudrais aborder une pratique méditative issue du bouddhisme avec un regard plus large.

Il existe une méditation bien connue au Tibet et dans les pays bouddhistes qui vise à développer et à entraîner l'esprit à la compassion. En tibétain elle se nomme « *tonglen* », ce qui signifie donner (*tong*) et recevoir ou accueillir (*len*). Elle est issue du *Mahayana*, l'un des trois véhicules du bouddhisme. Cette voie repose sur la compassion universelle (sk : *karuna*) et sur la connaissance supérieure (sk : *prajna*). Comme la plupart des pratiques, *tonglen* fut introduite par Atisha, ce maître indien qui joua un rôle clé dans la diffusion du bouddhisme au Tibet au XI^{ème} siècle. Cette pratique fait partie du corpus nommé *lodjong* en tibétain.

Tous les êtres sur Terre aspirent au bonheur, à la paix et à la tranquillité. Toutefois, on ne peut que constater le malentendu général qui suppose qu'en évitant la douleur, on trouvera la sérénité. Ainsi, nous prenons ce qui est bon pour nous et nous rejetons ce que l'on considère comme étant mauvais. On peut avoir différentes motivations pour la pratique méditative et espérer subtilement que si l'on pratique « bien » il n'y aura plus de souffrances.

En tirant le tapis sous nos pieds, *tonglen* nous apprend à aller à contre-courant de notre fonctionnement. C'est une posture un peu déstabilisante, tout du moins au départ.

Nous pouvons tout à fait aimer la terre entière assis seul sur notre coussin, tout le monde excepté la personne avec laquelle nous rencontrons des difficultés. N'y a-t-il pas un paradoxe ?

Comment pratiquer ?

Il existe différentes instructions pour cette pratique. Voici l'une d'entre elles. Elle commence par une pratique de contemplation. C'est une expérience sensorielle, sans rien bloquer, sans vouloir autre chose que ce qui se présente. Il s'agit de reposer son esprit dans l'immobilité et l'ouverture. Une manière de devenir plus poreux, plus réceptif, de laisser notre territoire s'ouvrir. Nous venons ressentir la texture du souffle : chaleur, légèreté, densité.

Puis, dans un deuxième temps, à l'inspiration, nous accueillons nos propres souffrances, visualisées sous forme d'une fumée grise ou noire venant se dissoudre dans l'espace du cœur. Ensuite, du cœur irradie une luminosité blanche : le pratiquant s'offre bien-être et souhaits de paix.

Dans un troisième temps, nous pouvons élargir ce mouvement aux personnes que l'on connaît et qui sont dans la douleur, puis à celles que l'on ne connaît pas.

C'est un apprentissage doux. La respiration est là comme un rappel.



Mais il ne s'agit pas de devenir une « pompe », inspirant le mal et expirant le bon. Les instructions mentionnent que la pratique commence par soi-même. Dans cette méditation, il y a une ouverture progressive au mouvement interne de l'esprit, une invitation à aller visiter nos côtés les moins fréquentables, à explorer notre propre chaos. Avec courage, nous nous ouvrons à nos propres souffrances, sans louvoyer, ni éluder, et nous nous offrons le meilleur : quelle audace ! Nous pouvons déjà sentir un mouvement de résistance, mais comment s'ouvrir aux douleurs de tous, sans avoir au préalable abordé les siennes ?

Progressivement tout va se dévoiler à notre compréhension. La palette émotionnelle se déploie, avec elle se révèlent les mécanismes de défense et de survie, les conditionnements que nous avons acquis de notre société : école de patience et



Parfois les blessures sont insurmontables. On ne peut pas accueillir. Alors le plus petit pas possible sera de dire “Oui” au “Non ce n’est pas possible”.

Accueillir ce n’est pas accepter. L’une des idées reçues qui circule dans les milieux spirituels suppose qu’il faudrait accepter pour être en paix. Cela peut devenir une exigence intérieure de plus, avec à la clé un sentiment d’échec lorsqu’on n’y parvient pas. Accueillir permet de prendre en compte ses propres limites. Accueillir non pas avec sa tête, ses pensées mais à partir de l’espace. C’est d’ailleurs pour cela que la pratique commence par un temps de contemplation.

Donner

Donner c’est offrir quelque chose que l’on possède. C’est un acte qui nous enseigne le lâcher-prise. Symboliquement c’est le retournement vers le haut d’une main qui s’ouvre pour offrir ce qu’elle contient. Parfois on se demande quoi offrir, confronté à un sentiment de pauvreté, une insécurité : si je donne, que va-t-il me rester ?

Donner sans marchandage, sans chercher à être bien vu ou aimé. Donner sans rien attendre en retour, c’est une façon de faire diminuer notre égoïsme, d’apprendre le détachement. Avez-vous déjà offert un présent à un enfant ?

Le cadeau est là pour le plaisir de donner et le présent que l’on reçoit est sa joie et son émerveillement. Donner est une attitude du cœur, un dévoilement.

Au fond, est-ce que donner et recevoir n’appartiendraient pas au même mouvement, celui de l’ouverture ?

Noël pour faire l’expérience d’accueillir et offrir

Issue du bouddhisme, *tonglen* peut modifier notre regard sur cette période de Noël, période propice au « donner et recevoir ». C’est une manière d’observer nos vies avec un éclairage nouveau.

Au moment d’acheter un cadeau n’avez-vous jamais eu le dialogue intérieur du : « Est-ce que mon cadeau sera à la hauteur des espérances ? Est-ce qu’il assez beau (gros...) ? Est-ce que je vais passer pour un radin, ou pour un cœur en or ? ». Ou lorsque l’on reçoit : « C’est trop, (ou pas

d’amour. En pratiquant, nous allons remarquer qu’en fonction des événements que l’on traverse, l’une des deux phases peut être plus aisée que l’autre.

Une pratique universelle

A ce point, on pourrait se dire toutes ces méditations sont très belles, mais si je ne suis pas bouddhiste ? Sortie de son cadre religieux cette pratique vient nous interroger sur le rapport à soi et au monde. Comment faire pour que la compassion ne soit pas une sorte d’idéal philosophique non-incarné ? Il y a là une invitation à une réflexion profonde sur le sens d’accueillir. Jusqu’où peut-on accueillir ? Qu’est-ce qu’offrir ? Qu’est ce que j’offre ?

Accueillir

Accueillir est avant tout une attitude : celle d’être présent à ce qui arrive. Comme lorsque la porte sonne et qu’un vieil ami est sur le seuil. Les bras s’ouvrent, le cœur s’ouvre. Accueillir, c’est ouvrir notre espace intérieur, être réceptif à ce qui émerge en nous.

assez) ; je ne le mérite pas ; je me sens redevable ». Toutes ces phrases intérieures qui tournent, où l'on s'évalue et se critique. Alors halte aux jugements !

Ce double mouvement du donner et recevoir est certes une occasion d'expérimenter nos limites, nos restrictions, mais c'est surtout une aubaine pour apprendre à nous connaître plus intimement en nous permettant d'apporter de la lucidité à ce que l'on vit. Y a-t-il crispation intérieure ou détente ?

Cette pratique peut s'arrêter là, en étant conscient de ce qui se passe en nous, en essayant de devenir une « meilleure personne », ce qui est déjà beaucoup.

Qu'en est-il du cadeau de la Vie ?

Dans la pratique de *tonglen*, même si tout se passe en soi, même si l'on pratique avec soi-même, on se place dans une relation de personne à personne.

Et tant que l'on se prend pour une personne qui accueille ou qui donne, l'expérience reste incomplète car duelle. Tonglen invite à ressentir le mouvement intérieur, que l'on donne ou que l'on reçoive, car le ressenti est toujours en soi.

Ainsi, nous pouvons remarquer que toutes les expériences que la Vie nous propose sont au service de la découverte de qui nous sommes vraiment.

Les tensions du corps entravent le mouvement de la vie qui s'écoule en soi. Au lieu de résister, si je laisse le combat intérieur s'achever vraiment, que reste-t-il en termes de ressenti dans l'instant ? Il ne reste que tranquillité et espace. Et lorsque le mental ressurgit, je peux faire confiance au ressenti. Il pointe là où je suis : dans le petit personnage qui s'agite ou dans l'espace de paix ?

La voie du ressenti permet d'interrompre le mental. Elle nous permet de délaisser la mémoire, l'imaginaire, pour ne rester que dans le vivant de l'instant.

Le retour ne se produit pas par une volonté mentale. La conscience sent s'il y a crispation ou espace.

Bien sûr le mental va faire son travail et peut-être serons-nous happés dans le scénario, mais si



nous remarquons ce mouvement, encore une fois sensitif, il peut y avoir retournement de l'attention vers sa source, pour revenir goûter la fraîcheur de l'instant.

A cet endroit, il n'y a ni intérieur ni extérieur et nous pouvons toucher la qualité énergétique du vivant en nous. Il n'y a plus de sentiment de séparation. Tout est accueilli dans l'ici et maintenant. La présence est accueil, accueil inconditionnel.

A ce point, « Je » ne fais rien du tout : ni accueillir ni donner. « Je » me laisse rejoindre par ce qui est, et si la vie se fraye un chemin dans l'élan de donner, c'est la Vie qui donne, il n'y a personne pour donner. Il y a don.

Ne serait-ce pas le cadeau que nous offre la Vie, celui de nous faire goûter le sentiment d'existence ?

L'auteure

Annie Leroux, contributrice régulière de la revue Infos Yoga, enseigne le yoga depuis 1986 et le pratique depuis bien plus longtemps. Elle a également pratiqué et étudié le bouddhisme tibétain particulièrement le Dzogchen durant 20 ans. Vous pouvez retrouver ses écrits sur son site www.lessensduyoga.fr

L'illustratrice

Les deux aquarelles présentées dans cet article ont été réalisées par Catherine Vautier-Peanne. A 74 ans, elle vit près de Montmartre et partage son temps entre la pratique du yoga et la réalisation d'aquarelles.

Devenir soi-même, d'instant en instant, une recherche au cœur des *Yogasûtra*

Colette Poggi

Devenir soi-même

Devenir soi-même ? Cela pourrait être un nouveau *sûtra* qui résume avec simplicité le yoga. Il faudrait ajouter « avec une bonne dose d'ardeur, de détermination, de conscience ». N'est-ce pas de cela que nous avons le plus besoin, aujourd'hui ? Le monde semble avoir perdu le cap. Déboussolés, nous sommes, plus que jamais, ballotés dans l'océan du *samsâra*, et la tempête qui touche la planète dans sa globalité, ne fait que commencer.

Alors, que reste-t-il à faire, à être ? Fuir le monde ? Se retirer dans un ermitage ? C'est tentant ! Ou rassembler ses énergies, ouvrir son cœur, éveiller sa conscience.



Pour les *yoginî* et les *yogi* qui relèvent ce défi, la philosophie du yoga se situe dans cet élan de jonction (yoga) à la vie profonde. Sans cette union à soi-même, difficile de se relier à autrui, au monde. Ainsi, s'il y a une porte de sortie, un remède aux hostilités, à l'absurdité, ce ne peut être que par un retour à ce que nous sommes vraiment – non pas le moi vindicatif mais l'essence de l'être, limpide, bienveillante, paisible. C'est en tout cas ce que nous apprennent les sages de l'Inde, d'une seule voix.

Ce credo est commun à la *Bhagavad Gîtâ*, aux *Tantra*, et bien sûr aux *Yogasûtra*. En dépit de leurs différences dans les moyens mis en œuvre, tous s'accordent sur le diagnostic et le but de la « thérapie » : retrouver dans ce puzzle dispersé de notre existence un agencement harmonieux. Ce qui, dans les *Yogasûtra* et d'autres textes brahmaniques, est appelé « le témoin » (*drastr*) correspond au centre d'où jaillit notre conscience ; le shivaïsme du Cachemire le nomme le Cœur-Conscience (*cid-hridaya*). La plongée dans cette dimension où l'on coïncide sans effort avec soi-même, suscite une joie ineffable, exprimée en sanskrit par l'expression *âtma-tushti* « joie du soi », félicité de ne faire qu'un avec son essence, avec la Vie.

Les randonnées dans ces régions inaccessibles de l'être peuvent être guidées, ce que proposent les *Yogasûtra*, ou dues exceptionnellement au hasard. Pourquoi inaccessibles, si nous participons déjà de l'essence universelle ? Parce que la pensée (*manas, citta*), par son appétit des objets, incite à rester à la surface des choses. Tandis que la plongée intérieure, le recueillement,

permet de retisser les liens qui nous unissent à l'univers, aux arbres, aux étoiles, aux océans... et à nous-mêmes. Les *Yogasûtra*, dans le droit fil des diverses écoles yogiques, les nomment *dhâranâ*, *dhyâna*, *samâdhi*. Les trois forment la « discipline complète » *samyama*.

Dhâranâ désigne la concentration, avec un effort pour ramener sans cesse la conscience sur son objet, interne (souffle...) ou externe (bougie...).

Dhyâna suggère le recueillement unifié, ininterrompu, sous-tendu par un léger effort d'attention.

Samâdhi, absorption totale, naturelle, se réalise sans effort (le suffixe *-ana* « en train de » a disparu). Étymologiquement, ce nom correspond à trois éléments de sens : être posé, établi (*dhi*), parfaitement, complètement (*sam-*), dans le centre (*-â*).

On pourrait dire que, de manière imagée, *samâdhi* signifie s'établir aux sources de la vie en soi, dans le centre, dans le Cœur-conscience, dimension qui rejoint l'universel.



Revenir à soi-même

Devenir soi-même, ou encore revenir à soi-même ? Quitter le superflu, la circonférence pour se ressourcer dans le centre. Au tout début des *Yogasûtra*, un verset nous parle de ce mouvement de retour qui consiste à demeurer en contact avec -uni à- la source. On peut se demander si cela survient une fois pour toutes ou s'il s'agit plutôt d'un devenir, redevenir, incessant, d'instant en instant. Car, même si l'on goûte parfois un tel état de conscience, les tourbillons l'engloutissent bien vite et font oublier le fond pour ne retenir que la surface mouvante.



Les *Yogasûtra* déclarent à ce propos que si l'on parvient à discerner intuitivement le centre, la dimension profonde...

*... « alors pour celui qui voit (drastr),
l'établissement dans sa propre nature
(advient). »*

tadâ drastuh svarûpe'vasthânam/ I.3

Autrement dit, celui qui parvient à toucher en soi la dimension profonde, quel que soit le nom qu'on lui attribue, même ballotté dans les flots de la surface, sait qu'il n'est pas que cela. Il a l'expérience du centre, définie comme conscience du soi. Si Buddha, Patañjali, Shankara, Abhinavagupta, Râmakrishna, Tagore, faisaient ensemble l'expérience d'un silence sans ornement, bien qu'ils le nomment différemment, on peut imaginer que s'établirait une harmonie parfaite, et que chacun vivrait en résonance une même paix, une même félicité. Car ils connaîtraient un état où la parole et les concepts (plénitude, vacuité, soi, non-soi, « je suis », félicité, apaisement...) n'existent plus.

Laissons donc tomber les arguties opposant duel et non duel... et revenons à l'expérience qui nous concerne, celle des êtres en recherche, *yogi* et *yoginî*, animés d'une telle ardeur qu'ils/elles consacrent leur vie entière à la compréhension de la nature véritable des choses, de la vie, de l'existence humaine.

Rayonner de l'intérieur

L'expérience en yoga repose également sur le souffle-énergie, *prâna*. Cette notion dépasse de beaucoup la respiration individuelle et inclut l'énergie vitale venue de l'univers, transmise par le souffle et la conscience cosmiques. Considéré comme le fil qui relie toutes choses entre elles, des constellations à nos synapses, le *prâna* est appelé *prâna-shakti* « souffle- énergie » dans les *Tantras*. Sans lui, rien ne serait, nous avons trop tendance à l'oublier : ni les sources, ni le cycle des saisons, ni nos fonctions organiques. Or la pratique de cet art aux mille formes que l'on appelle yoga consiste à se souvenir, à être attentif, à aimer : trois sens de la même racine verbale sanskrite *SMRi* (se souvenir, porter dans l'esprit, être attentif) d'où *smara*, dieu de l'amour. Respirer en yoga, c'est devenir conscient de faire partie du grand tissage universel.

Le *prânâyâma* correspond au 4^e membre parmi les huit, après *yama*, *niyama*, *âsana* ; et avant *pratyâhara*, *dhâranâ*, *dhyâna*, *samâdhi*. Dans le 3^e chapitre intitulé *Vibhûti-pâda*, consacré aux « pouvoirs merveilleux » découlant de la pratique intense, Patañjali déclare :

*« Par la maîtrise du souffle
d'égalisation samâna, il y a
flamboiemment. »*

III.40

Dans son commentaire, *Bhoja* (IX^e s.) ajoute :

*« le yogin se transfigure comme s'il
s'enflammait sous l'effet de l'ardeur
naturelle d'un feu non couvert. »*

(trad. P. Geenens)

Il existe aujourd'hui des chercheurs-yogi qui incarnent ce rayonnement, qui n'est pas de l'ordre d'une énergie physique, individuelle, mais qui semble émaner du Cœur-conscience, et cela quel que soit l'état « énergétique » de la personne. Devenu limpide grâce à une pratique intense et/ou à un approfondissement de la connaissance, tout son être diffuse une luminosité qui inspire spontanément confiance et qui, comme par contagion, relie à une intériorité non repliée sur elle-même mais ouverte.

Il est donc vrai qu'un tel yoga nous concerne toutes et tous aujourd'hui. Pour nous qui vivons dans un monde dispersé, démultiplié, empli de fake news et de bruit, comme il est bon de revenir au souffle dans sa simplicité, à la sensation du corps, à la conscience nue d'être, d'être vivant, d'être conscient. Il est possible que le sanskrit nous donne accès intuitivement, par résonance, aux expériences essentielles à leurs yeux que les yogi d'antan cherchèrent à exprimer par des mots, dans les *sûtra* par exemple.

Racines et saveurs des mots sanskrits : quelques pépites



Si l'on approche en gourmet les textes sanskrits, certains mots nous donnent parfois des surprises quand on brise la coque. Et cela arrive très souvent dans cette langue multimillénaire. Si l'on observe par exemple les titres des 4 chapitres des *Yogasûtra*, ils s'articulent sur le nom *pâda* : *samâdhi-pâda*, *sâdhanâ-pâda*, *vinhûti-pâda*, *kaivalya-pâda*. Or *pâda* ici traduite par « chapitre » renvoie à l'image d'une enjambée, car il dérive de *pada*, pied. Ce terme véhicule un sens dynamique qui illustre la démarche de connaissance et d'expérience propre au yoga, comme l'indique ce verset :

*« La connaissance issue du
discernement permet de traverser le
samsâra. »*

II.53

Une remarque s'impose à propos de *kaivalya*, mot-clef du yoga, souvent traduit par « isolement, esseulement ». Il contient cependant une splendide complexité qui permet de mieux saisir l'image qu'il véhicule. *Kaivalya* est construit sur l'adjectif *kevala* : absolu, simple, pur, entier, total, un. *Kaivalya*, c'est de fait, la liberté de l'unité reconnue, la plus haute connaissance, entière et infiniment simple. Si l'on peut risquer un calembour, *kaivalya* se situe à l'opposé de *vaikalya* : fragilité, distorsion, imperfection, faiblesse.

Quant à *sûtra* traduit par « verset, aphorisme », ce nom sanskrit évoque le fil qui relie les perles d'un collier, mais également le moyen par lequel on suscite (un mouvement), on vivifie. La racine verbale *SÛ* a pour sens : mettre en mouvement, imprimer une impulsion, créer, enfanter. Le suffixe *-tra* suggère le moyen, l'instrument, ce qui protège. Ainsi *sûtra* désigne littéralement l'instrument par lequel on met en mouvement (un accomplissement, le processus du yoga).

Les *Tantras* accordent à *-tra* le sens de sauver, faire traverser (le *samsâra* dans ce contexte). En français, il est présent, en tant que dérivé, dans les formes telles que trans-, tra-verser.

Ces versets ou aphorismes rassemblés par Patañjali aux alentours du II^e siècle avant notre ère sont ainsi destinés à mettre en mouvement un processus d'éveil et de transformation dans tous les domaines de l'existence. La relation

aux autres *yama*, l'attitude envers soi-même *niyama*, la posture *âsana*, la pratique du souffle *prânâyâma*, la résorption des sens *pratyâhara*, ainsi que les trois degrés du *samyama* : *dhâranâ*, *dhyâna*, *samâdhi* (concentration-recueillement, absorption totale).

Sûtra, le fil qui nous relie, nous incite à aller plus loin

Ce qui, dans ces *sûtra*, nous touche en tant qu'être humain, quelle que soit notre culture d'origine, c'est la recherche de notre vérité, par un moyen direct, la prise de conscience. La seule question vraiment importante semble être pour chacun(e) : quelle résonance ce texte de plus de deux millénaires a-t-il pour moi aujourd'hui, dans mon chemin de vie ?

Peut-il m'aider à transformer ma manière de ressentir et d'agir dans ma vie quotidienne ? La pratique du yoga a-t-elle changé quelque chose pour me donner accès à une disposition heureuse, une égalité d'âme, même dans les moments difficiles ? Car le yoga est créativité de tous les instants : il tend vers une recreation de soi-même, un contact renouvelé avec la vie comme le suggère le témoignage émouvant de Etty Hillsum, tiré de son merveilleux livre *Une vie bouleversée* :

« Je crois que je vais le faire : tous les matins avant de me mettre au travail, me tourner vers l'intérieur, rester une demi-heure à l'écoute de moi-même. Rentrer en moi-même. Je pourrais dire aussi méditer (...) L'homme est corps et esprit. (...) Mais une heure de paix, ce n'est pas si simple, cela s'apprend. Il faudrait effacer de l'intérieur tout le petit fatras basement humain, toutes les fioritures. Une petite tête comme la mienne est toujours bourrée d'inquiétude pour rien du tout. Il y a aussi des sentiments et des pensées qui vous élèvent et vous libèrent, mais le fatras s'insinue partout.

*Créer au-dedans de soi une
grande et vaste plaine, débarrassée des
broussailles sournoises qui vous bouchent
la vue, ce devrait être le but de la
méditation. »*



D'instant en instant : vivre au présent

La vigilance intense, dans le vif de l'instant est un thème universel. Dans le *Dhammapada* (III e s. av.è) qui consigne les paroles du Bouddha, se trouve cette injonction :

« Ne laisse pas passer l'instant car ceux qui l'ont laissé fuir se désolent. »

Dhammapada 315

C'est dans l'instant, évanescant par nature, que se trouve le repos ultime, le discernement suprême qui permet de ne s'attacher à rien. Et cela fait écho au sūtra suivant des *Yogasūtra* :

« Par un parfait recueillement (samyaṃ) sur l'instant et son sens, survient la connaissance née du discernement. »

III 52

Cette expérience « éprouvée par soi-même » semble être donc dans la nature des choses, dans la mesure où la limpidité intérieure gagne sur la confusion et l'ignorance. Dans le même esprit, le stoïcien du II^e siècle, Marc-Aurèle notait dans ses « *Écrits pour soi-même* » :

« Si tu t'appliques seulement à vivre la vie que tu vis, c'est-à-dire le présent, tu pourras passer tout le temps qui te reste jusqu'à ta mort avec calme, bienveillance, sérénité »

XII, 3, 4.

« Accomplis chaque action comme si c'était la dernière »

II, 5, 2

Cela ressemble aux propos qu'aurait pu tenir Bhoja, l'un des commentateurs des *Yogasūtra* qui, malgré lui, devint roi dans sa jeunesse alors qu'il souhaitait consacrer sa vie à la connaissance et aux pratiques de réalisation. Plein de compassion, ce shivaïte érudit se préoccupait au plus haut point de la vie des plus démunis et se rendait chaque matin, enveloppé dans des oripeaux, sur les places de marché pour entendre de leur bouche leurs attentes. Il fit preuve d'une ouverture d'esprit exemplaire envers toutes les formes religieuses, organisa des rencontres entre leurs divers représentants sous l'égide de Sarasvatī, la divinité féminine de la connaissance et de l'art.

Hormis le commentaire des *Yogasūtra* intitulé *Rājamārtanda*, il composa des poèmes et des pièces de théâtre. Il est également l'auteur célèbre du *Śrngāraprakāśha*, traité sur l'art haussant l'amour au statut de sentiment fondamental. Bref, il incarne à la fois cet élan de recherche qui innerve la vie des véritables *yogin* et *yoginī* et une manière d'être, souple, unifiante, efficiente, en interconnexion avec le monde.

Et pour nous ?

Ces versets peuvent-ils nous aider à préciser notre véritable exigence dans ce temps de vie, si précieux, qui nous est offert ? Quelles sont nos aspirations de *yogi*, de *yoginī* ? La *Chandogya-Upanishad* nous rappelle :

« L'être humain est projet (kratu). »

III 14.1

Il est donc important de clarifier nos intentions, nos pensées, notre paysage intérieur, car chaque pensée configure notre espace interne, comme le rappelle cet adage célèbre :

« Il faut purifier avec zèle cette pensée qui forme le cycle des renaissances.

Ce qu'on pense, on le devient.

Tel est l'éternel mystère. »

Maitri Upanishad VI.34

Mais peut-on vraiment changer ? Vaste question. C'est en tout cas le pari du yoga. La vie selon le yoga est appelée à devenir un chemin toujours ouvert. Le yoga ainsi compris et vécu apparaît comme un processus d'éveil, d'épanouissement, de participation à la vie cosmique. De nos vies, barques lancées en plein samsāra, il protège la fragile harmonie des assauts du chaos toujours menaçant. Et nous l'avons appris de ces textes sans âge, c'est d'instant en instant que doit se renouveler le pacte noué entre soi et l'harmonie universelle.

Devenir soi-même, revenir vers soi, comme le proposent les *Yogasūtra*, se réalise dans une dynamique sans fin, un chemin toujours ouvert, parce qu'inachevé, à accomplir infiniment. En résonance, écoutons ces paroles d'un *yogi* d'Occident, mystique du XVII^e siècle, Angelus Silesius. Médecin, poète, théologien franciscain, il fut inspiré par maître Eckhart et écrivit à sa manière des *sūtra*, sous la forme de distiques concis. En voici deux extraits, le premier qui incite à se mettre en route, le second qui montre la direction :

« Ami, où que tu sois, ne t'arrête pas là ; il faut aller sans cesse de lumière en lumière. »

« Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ? »

« Beaucoup de yogis cherchent l'éveil. Mais n'étant pas eux-mêmes éveillés, peut-être ne sont-ils pas encore en capacité de le percevoir, même s'il est tout proche. »

Léo

Picorer dans la spiritualité et dans la joie

Par Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)

assistante bénévole du docteur Jacques Vigne



Je suis d'un caractère joyeux et dynamique, et je suis l'assistante de Jacques Vigne depuis 20 ans... J'ai un passé dans le cinéma, et dans la presse. J'ai sorti 3 livres et dans cette trilogie j'aimerais vous faire picorer les graines que j'ai semées pour pouvoir (surtout) aider les autres, leur donner de l'Énergie, de la Joie et du Courage ! Et comme quatre pages d'article font à peu près 16000 signes, je vais essayer de semer ici 16000 graines pour les petits oiseaux lecteurs !



Bon appétit !

(Ceci est tiré du 2^{ème} livre : Du Cinéma...à la Spiritualité)

Je suis devenue pour Jacques Vigne, son « garde-manger spirituel » en sauvegardant ses œuvres. Ce qui n'est pas peu dire, car Jacques a coutume de « dicter sur reconnaissance vocale » ce qui donne lieu à bien des propos retranscrits de façon pour le moins cocasse, comme :

« *Nous nous lèverons de bonheur* »
(de bonne heure)

« *Je t'envoie une recension qu'il y a de pareil* »
(qui vient de paraître)

« *Voilà la seconde partie du retard que j'aimais* »
(mieux vaut tard que jamais)

« *La lumière spirituelle monte dans la centrale* »
(dans l'axe central),

et le clou :

« *Au nord, maigre du oui, il lui rase devant le milieu venir arrive ce vaste arrive à la grande ville...* »

Que j'ai renoncé à déchiffrer et qui restera dans les annales akashiques du Grand Jacques ! En termes journalistiques on appelle cela des « coquilles »... Soit dit avec tout mon respect, je les ai donc appelées les « **coquilles St Jacques** » ! Et moralité : il faut relire Jacques Vigne « avec les oreilles » !

Le 1^{er} de ces livres, *Voyage Intérieur*, (aux sources de la joie -souvenirs de l'Inde)*, a été le premier feu d'artifice intérieur, le « lessivage » de tous mes concepts quand j'ai fait la connaissance de Jacques Vigne. Je lui avais dit aussitôt « Je suis vraie »...« Je suivrai ». Et ont suivi : les poèmes

*2011- réédité en 2015-Préface de Jacques Vigne
Editions du Petit véhicule à Nantes
Recensé dans Infos Yoga N°86-Mars/Avril 2012

pondus à 3h du matin, les récits épiques des voyages en Inde... Et mon assistanat à plein temps.

*L'Inde et Jacques Vigne m'ont tendu les bras,
j'ai ouvert les miens et j'ai pris.*

Extrait : Carnet de voyage-retraite en Inde

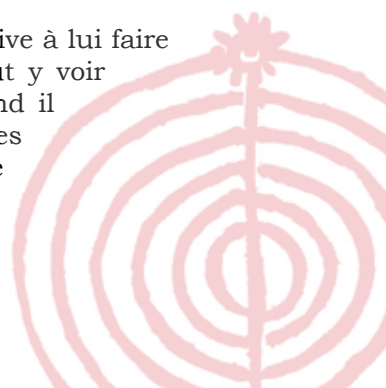
« **Bon Pied, Bon œil avec Jacques VIGNE** »
(Impressions fugaces)

Jay Mâ ! Février 2003

Avant toute chose, ce qu'il faut faire pour une bonne retraite en Inde avec Jacques VIGNE, c'est être en forme psychiquement et physiquement, ceci est absolument indispensable pour pouvoir le suivre, car non seulement notre Jacques a de grandes jambes et un mental d'enfer, mais il est un bélier conducteur qui nous précède en s'envolant sur son petit nuage blanc.

On est averti, c'est presque : « Qui m'aime me suive car je vais vite » et vaille que vaille, le troupeau composant le groupe français doit s'adapter à son rythme, suant, soufflant, ou transi de froid, aux aurores ou à la tombée de la nuit, qui avec son coussin, qui son mouchoir, qui ses pilules, qui ses chaussons, son appareil photo, son envie de faire pipi, de faire du shopping... Bref... Il faut suivre ! Une joie intérieure émane de lui, associée à un enthousiasme juvénile. Il semble heureux, et même lorsqu'on le sent épuisé le soir, il reste très présent pour chacun. Il est bon.

Quand, à la dérobée, j'arrive à lui faire un « fond de l'œil », on peut y voir une belle âme... Alors, quand il vous communique les horaires du lendemain, on n'a pas le courage de lui dire qu'on est fatigué...



DIALOGUE :

JACQUES

Bon, alors demain matin 6 heures 30...

LE GROUPE, interrompant

Jacques...est-ce qu'on ne pourrait pas avoir un petit peu de temps pour dormir un peu plus...

JACQUES

Vi...

LE GROUPE

...pour avoir le temps de faire les bagages...

JACQUES

Vi Vi...

LE GROUPE

...pour pouvoir se laver les cheveux...

JACQUES

Vi... Vi Vi.....

LE GROUPE

...pour pouvoir faire du shopping...

JACQUES

Viii...Heu...Heu... (Il passe ses mains dans ses cheveux et se gratte le haut de la tête)

Vi Vi... Alors demain matin à 5 heures 30...

C'est ça, à 5 heures 30 en bas dans le hall, ce sera très bien. Descendez vous-mêmes vos bagages...

Voilà...Allez...A demain !

C'est Jacques VIGNE... Il faut suivre... !

Mais qui est donc l'insaisissable Dr Jacques Vigne ?

Ce qui suit est tiré du 3^{ème} livre, Jacques Vigne, une vie de passeur...entre l'Orient et l'Occident (sortie : 31 Octobre)

Son nom indien de « *Vigyānānanda* » signifie « Félicité de la connaissance suprême ».

Le mot *ananda* qui termine beaucoup de noms de maîtres, veut dire « félicité » et Jacques a choisi la Voie de la Connaissance *vigyān* en hindi ou *vijnāna* en sanskrit, qui rappelle également son nom de « Vigne ». Dans l'intimité, on aime l'appeler *Vigyan*. Ce nom initiatique indien n'est pas sans rappeler celui de son vieux maître : Swami Vijayānanda (Félicité de la victoire suprême) de jay (victoire), et qui curieusement avait un nom véritable qui se rapprochait énormément de celui de Jacques, car il s'appelait Abraham Jakob (Jacques) Weintraub (grappe de raisin).

À dire la vérité, Jacques Vigne était entré dans ma vie au cours d'une retraite spirituelle dans le Midi en 2001 comme un ouragan bienfaisant, qui avait dû ouvrir en moi une porte qui était déjà amplement entrebâillée. J'étais prête à assumer l'effet « lessiveuse », et même « centrifugeuse » qui allait faire tournoyer tous mes concepts, mes aptitudes, mes aspirations, mes certitudes aussi... Quel remous dans cette lessiveuse ! Je ne peux pas mieux comparer... Et la « lessive » de ses enseignements m'avait fait pleurer avec de grosses larmes chaudes pendant trois jours...

Mais qui était donc ce barbu ? Tout a commencé par le SILENCE...J'ai mis mes pas dans les siens. C'était comme un appel irrésistible que rien au monde ne pouvait entraver. Avec la puissance de l'esprit, tout devenait possible.

Jacques est à la fois dans les énergies du yang et dans les subtilités du yin, complémentarités spirituelles pour mieux comprendre le « féminin sacré » tout en restant sur un autre plan de conscience, un plan supérieur, et tout en gardant un humour important (véhicule de sagesse) afin d'alléger un ministère aussi sérieux que le sien.

JV est un peu comme les arbres qu'il décrit dans ses méditations : relaxation (racines), stabilité (tronc) et vivacité d'esprit (feuillage), qu'on peut même associer respectivement aux jambes, au tronc et à la tête.

*Il est comme les luthiers
qui façonnent les arbres,
afin qu'un arbre mort
devienne un violon...
Et même une chanson.*



Quant à moi, Geneviève (Mahâjyoti), pour rester dans le côté « verdoyant » j'ai un peu joué (comme dans un de mes anciens poèmes) au jeu de la « fleur de cactus-fleur de lotus » : en adoptant le côté piquant d'un côté, en contraste avec une douceur tendre de l'autre, ayant bien senti parfaitement que le style « accrocheur » d'une ex-journaliste n'aurait pas été le plus adapté pour parler d'un homme de sa qualité, fut-il, dans mon esprit évocateur et malicieux, une nouvelle interprétation du Messie, d'Ali Baba en « ermite volant », ou de Dr Jekyll & Mr Hide avec ses différentes personnalités ! Néanmoins, mes recherches pour ce livre, dans tous les coins, ont été innombrables : canapés retournés, armoires dévastées, cave vidée, archives éventrées, photos étalées sur le plancher, levées nocturnes et intempestives pour coucher les idées sur des bouts de papier afin de ne pas les laisser s'échapper ...Quand le train des souvenirs passe il faut sauter dans les wagons ! Mais je ne voudrais pas finir comme un gnome, agrippée à mon ordi telle une grenouille sur un tuyau de poêle, les yeux exorbités et injectés de sang à force de relectures...

Toute la vie du Dr Jacques Vigne est dans ce livre, y compris toutes les références à ses nombreux ouvrages, à ses œuvres de jeunesse, à ses sites, à ses actions sociales de bienfaisance, accompagnés de beaux témoignages de celles ou ceux qui lui sont les plus fervents. Il aime à dire lui-même :

« On perd beaucoup d'occasions de rire quand on ne sait pas rire de soi-même ! »

« Le silence n'est pas une manifestation de Dieu, le silence c'est Dieu lui-même »

Ma rencontre avec Jacques a commencé par le SILENCE... Ma collaboration avec lui se poursuit dans la JOIE.

« Ne pas accepter plus de travail que ce que l'on peut faire dans la joie ! »

Lève-toi vers toi-même !

Le sage - Derrière le mouvement, il y a la paix. Le sage a l'air immobile mais son esprit est en mouvement...C'est comme l'image de la toupie qui a l'air immobile mais qui bouge énormément... On peut y voir aussi un rapport avec les derviches tourneurs...Le mouvement vient de l'énergie centrale !

Lorsqu'on expérimente un arrêt du mental, même bref, on a un réveil spirituel par rapport au ronronnement de nos pensées négatives comme dans le train lorsqu'il s'arrête brusquement dans la nuit ! La perception ordinaire de notre corps est comme une cacophonie de sensations qui partent dans tous les sens. En méditation, on cherche à passer des couacs de la cacophonie pour revenir à l'harmonisation de la symphonie...



Nous avons différentes notes en nous, laissant souvent en dissonance : raison, sentiments, intuition, aspiration, etc. Il faut obtenir entre elles « l'accord majeur parfait » pour acquérir une joie majeure. Quand l'énergie monte par exemple par les trois canaux, au centre du front, on arrive comme en haut d'un plongeur d'où l'on peut basculer dans la mer de lumière et effectuer le saut de l'ange dans l'océan divin !

OM / AUM

Le son primordial...Que tous les êtres fassent rentrer la lumière du ciel par leur « entonnoir de lumière » dans leur axe central pour aller jusqu'au cœur dans le « mariage intérieur » : masculin/féminin. Qu'ils établissent l'union subtile et stable qui est faite pour durer. Qu'ils transforment l'obstacle en progrès spirituel, comme les tibétains l'ont fait lors de l'invasion des chinois. Au-delà de l'orgueil, au-delà de la dépression et du découragement, suivre la route des crêtes au-dessus des deux gouffres de la tristesse et de l'arrogance. Quand on arrive au sommet, **c'est le OM fondamental, le son primordial...**

En Inde, quand on veut qu'une parole devienne un mantra : on met le OM, le AUM (phonétiquement AOM) devant, et cela lui confère une force fondamentale, comme AMEN dans le christianisme. Dans les Évangiles, le Christ dit de temps en temps : *amen, amen lego umin*, « amen amen je vous le dis », ce qui est souvent traduit par « en vérité en vérité je vous le dis » : ce qui est fondé sur le son du silence sera a priori fondamentalement vrai. De plus, remarquons qu'en français les mots « âme » et « amour » sont proches par le son, du AOM.

Une nuit de rêve

Dans le rêve nocturne, on est déconnecté de toutes les tensions corporelles, car non seulement le corps est complètement relaxé, mais le neurotransmetteur du stress, la noradrénaline dans le cerveau, est aussi à zéro. Ainsi, on peut dire que le rêve correspond à une auto-thérapie, qui nous permet de revoir les événements problématiques émotionnels de la journée, sans leur gangue de réactions affectives qui les alourdit.

Ainsi, on n'en garde que les leçons expérientielles qui sont données. C'est comme cela qu'on peut revoir les événements perturbateurs de notre enfance avec une grande distance en tant qu'adulte.



Si ce n'était pas le cas, on se promènerait dans la vie comme avec un grand sac sur le dos, plein de pierres inutiles. Pourtant, c'est malheureusement le cas d'un certain nombre de personnes.

Quand ce mécanisme de nettoyage émotionnel dans le rêve est dépassé, cela produit le cauchemar. Celui-ci est d'ailleurs typique dans le diagnostic d'états post-traumatiques.

Ce mécanisme du rêve est pratiquement le même que celui de la méditation, où l'on apprend à revoir ces problématiques qui remontent de notre intérieur, dans un état de relaxation le plus complet possible.

Vijayânanda citait avec grand respect une Upanishad :

« L'inattention est pire que la mort »

Passages (secrets) vers le cœur (de soi)

Dans son célèbre texte *Lettre à un ami spirituel*, Nâgârjuna compare le maître spirituel à une porte qui donne sur le vide. En le fréquentant, on aura tôt ou tard une expérience profonde de la vacuité en basculant dans cet instant de vide...

Cela nous fait penser à la méditation sur le vide, sur la vacuité... On a aussi cette « porte du vide » dans le cœur, comme les japonais ou les chinois

traditionnels ont la coutume de disposer sur un chemin une porte, un portique (men, comme dans Tien an men, la porte de la paix) qui ne débouche sur rien. Cette porte, on peut la trouver en nous grâce à notre maître intérieur...

L'art d'unir l'eau et le feu

On est responsable de son bonheur : ANANDA de ā qui signifie revenir vers soi et *nanda* qui veut dire saluer.

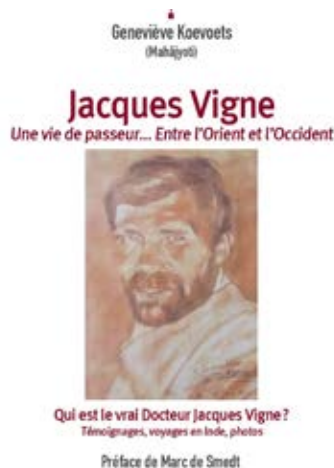
Si un certain nombre de pratiquants religieux paraissent tristes et faibles, c'est souvent parce qu'ils séparent **l'énergie de leur aspiration au bonheur qui est comme le feu**, de leur travail pour le **dharma qui est comme l'eau**. C'est comme s'ils mettaient de l'eau dans une casserole en bois sur le feu, cela ne chauffera pas. Par contre, s'ils prennent une bonne casserole en métal, l'eau se mettra à bouillir facilement.

*L'impuissance : c'est la dépression
La toute-puissance : c'est la manie
La sagesse, c'est de savoir qu'on n'est
ni tout-puissant, ni impuissant :
De nouveau le juste milieu !*

Sur le chemin spirituel, on essaye d'aller de la « normose » à la perfection, du vide existentiel à la vacuité libératrice. Sartre affirmait : « *L'enfer, c'est les autres...* ». Mais le véritable enfer, c'est cet ego qui nous sépare des autres.

Passages tirés des satsang de Jacques Vigne, en visioconférences par ZOOM
Extraits du livre Jacques Vigne, *Une vie de passeur... entre l'Orient et l'Occident*.

Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)



La passion pour le Psoas est-elle justifiée ?

Muriel

C'est avec un immense plaisir que je réponds à l'invitation de Samantha qui m'a proposé d'écrire pour les lecteurs d'Infos Yoga. Elle souhaitait que je vous parle d'anatomie. "Mais pas de l'anatomie rébarbative !", m'a-t-elle signifié, vous connaissez son franc-parler ! Je lui ai donc suggéré d'écrire sur un muscle qui passionne toujours les professeurs de yoga, j'ai nommé le célèbre Psoas.

Le psoas est, en effet, à la mode ! Muscle de l'âme, muscle du stressé, muscle des émonctoires, le muscle Psoas passionne les thérapeutes et professeurs de yoga, d'autant plus que le terme est inconnu du grand public. Pso quoi ? Il est donc relativement facile de briller en société avec le Psoas et de l'incriminer à tout va ! Avez-vous pensé à votre Psoas ?

Je vous propose de démêler le vrai du moins vrai sur ce muscle.

Précision utile, je ne suis pas anatomiste. Je suis kinésithérapeute depuis plus de 20 ans, ostéopathe, formée aux chaînes physiologiques et passionnée de yoga. Je souhaite ici vous transmettre ma lecture clinique de ce muscle, voir s'il mérite son succès actuel ! Comme je ne dois pas, en outre, vous ennuyer, je prendrai un peu de liberté par rapport au vocabulaire anatomique. Pardon pour les puristes.

Rappels Anatomiques

Le Psoas est effectivement un muscle fondamental de la statique. C'est le seul muscle de l'organisme à relier le membre inférieur au rachis. De par ses insertions, il a donc une action sur la colonne lombaire, les articulations du bassin et la hanche. Ainsi, il a un gros potentiel de nuisance ou d'équilibration sur notre "socle" : hanches, bassin et lombaires. Je vous laisse peser les mots et vous représenter le socle : hanches, bassin et lombaires sont influencés par le muscle Psoas.

Le muscle Ilio-Psoas

Le muscle Psoas s'appelle en réalité l'Ilio-Psoas, car il se compose de 2 muscles : le muscle Iliaque et le muscle Psoas. Jusque-là tout va bien.

Insertion haute du muscle Psoas

Le muscle Psoas s'insère sur la face avant des corps vertébraux, des disques intervertébraux et sur les apophyses transverses des vertèbres T12 à L5. Cela peut vous sembler de l'ordre du détail, mais cela explique la fonction rotatoire du muscle. En effet, en s'insérant sur les apophyses transverses, le muscle gagne en bras de levier pour effectuer une torsion ou figer une vertèbre en rotation.

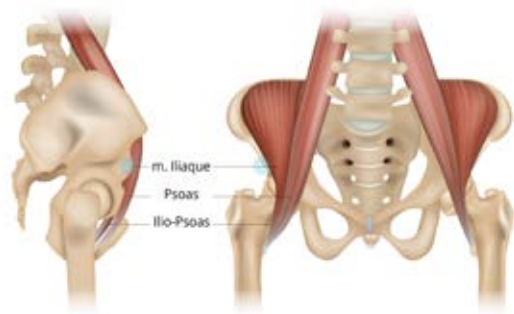
Aïe. Je m'éloigne du cahier des charges, pas d'anatomie rébarbative !

Donc, retenez que le Psoas s'insère, en gros, sur les vertèbres lombaires et qu'il a une action sur

les disques intervertébraux, et en rotation. Les professeurs de yoga aiment bien appeler la rotation, torsion. Je ne fais pas de différence.

Insertion haute du muscle Iliaque

Le muscle Iliaque s'insère face interne de l'aile Iliaque. C'est à dire à l'intérieur des 2 oreilles d'éléphants formant le bassin. Le muscle iliaque s'insère également face profonde du sacrum et des articulations sacro-iliaques. Les articulations sacro-iliaques sont plus connues sous le terme de fossettes de Vénus, et sont très souvent pointées par les patients qui souffrent des lombaires. "C'est là que j'ai mal ! Dans le petit creux en bas des reins".



Trajet et insertion commune basse

Le muscle Psoas passe sous un pilier du diaphragme, poursuit son trajet oblique en bas et en dehors, puis passe sous le ligament inguinal et rejoint le muscle Iliaque. Les 2 muscles s'unissent donc au niveau du pli de l'aîne pour se terminer sur le Petit Trochanter, excroissance située juste sous la tête du fémur. Retenez ici le rapport entre le muscle Psoas et le Diaphragme et le passage dans le pli de l'aîne.

Action Musculaire de l'Ilio-Psoas

En chaîne ouverte

« En chaîne ouverte » signifie que le tronc est fixé et que la jambe se déplace. Imaginons que vous soyez debout, en appui sur votre jambe gauche et que la jambe droite se déplace sous l'action du muscle Ilio Psoas. Sous l'effet du Psoas, le principal mouvement est une flexion de hanche : la cuisse vient au contact du ventre.

Pour être précise, la cuisse tourne également vers l'extérieur, en rotation latérale, pour la majorité des anatomistes [1,2,3,4]. Le mouvement principal est donc la flexion de hanche et vous pouvez vous contenter de retenir cela. Pour mettre le Psoas en position d'étirement, en général une extension de hanche suffit donc. Je vous expliquerai cela en détail dans le prochain numéro d'*Infos Yoga*.

En chaîne fermée

Que signifie « chaîne fermée » ? C'est l'action du muscle quand le pied est en appui au sol et que le bassin et les lombaires bougent. Commençons par le plus simple. Le muscle Iliaque, n'a qu'une action sur le bassin, qu'il fait basculer en antéversion.

Le Psoas, lui, par son insertion sur le rachis, peut incliner les lombaires, ou les faire tourner. Retenez encore que le Psoas va aggraver toutes les déformations sagittales, c'est à dire vues de profil. Ainsi, si vous êtes trop cambré, le psoas prend la corde et augmente votre cambrure. Si vous êtes trop cyphosé, dos neutre ou arrondi en lombaire, ce sacré Psoas va aussi aggraver et fixer votre cyphose ! [5].

Pour être transparente, ces notions anatomiques sont récentes et ne font pas consensus. Ainsi, certains auteurs ne décrivent le psoas que comme « lordosant », c'est à dire accentuant la cambrure.

Le rôle proprioceptif

J'aime comprendre le Psoas comme un des fins ajusteurs du placement de notre socle : hanche, lombaire et bassin. Une sorte de ligament actif, qui donne des informations positionnelles et permet des ajustements, des réglages fins du complexe lombo-pelvi-fémoral. La solide théorie proposée par Léopold Busquet dans ses chaînes physiologiques est un pur délice intellectuel [5]. Que faut-il en retenir de concret en pratique ?

Cherchez à obtenir un état de tonus équilibré sur le muscle, donc pour le Psoas, de la détente, comme nous allons le voir.

Éduquez vos élèves à ressentir les différentes mobilités possibles entre les hanches, les bascules du bassin et la mobilité lombaire. Réveillez leur proprioception et leur schéma moteur.

Anecdote pour vous maintenir concentré. J'ai accueilli récemment 2 pratiquants réguliers de Natha Yoga. Deux hommes de la soixantaine, avec des douleurs du rachis, venant me consulter en yoga, précisément pour mon approche atypique et très posturale. Aucun des deux ne savait réaliser une antéversion ou une rétroversion du bassin, malgré leurs années de pratique ! Cela m'a surprise, car en bonne kinésithérapeute que je suis, ça me semble un pré-requis indispensable dans la pratique des *asanas*. Je ne cherche pas à opposer l'approche énergétique et l'approche du corps physique. Mon idée est précisément d'encourager ces 2 pratiquants à poursuivre le Natha Yoga, mais en utilisant tout le potentiel de leur corps physique.

Un muscle toujours trop court

Chaque individu organise sa posture avec originalité et en respectant les principes suivants : que tenir debout lui soit confortable, non douloureux et surtout économe ! Ainsi, d'un élève à l'autre, vous pouvez observer des multitudes de variations et de placements posturaux. Voilà pourquoi je ne suis habituellement pas fan des recettes applicables à tous ! Cependant, ici, vous pouvez mémoriser cette recette : l'Ilio-Psoas est toujours trop court (à part peut-être pour les yogis qui passent leur vie en *Hanumasana*) !

Ce Psoas trop court est un vrai problème lié à nos sociétés « civilisées »...

C'est à dire assises, sédentaires et stressées.

La position assise

La position assise prolongée place le muscle Psoas en position courte, puisque la hanche est en flexion. Et vous aurez beau chercher, quelle que soit l'assise, la hanche est en flexion : au sol, en lotus, sur une chaise, sur un tabouret de bar... Le moins pire pour le Psoas étant le tabouret de bar, vous en tirerez les conclusions adéquates !

Imaginez le rapport entre le temps passé hanches en flexion (assis) et le temps passé hanches en extension (en fente, en grand écart, à la marche...). Même pendant un cours de yoga, nous réalisons beaucoup plus de postures hanches en flexion (toutes les assises, toutes les flexions...), que hanches en extension (*Ushtrasana*, première et dernière inspiration dans *Surya Namaskar A* et pour la jambe arrière *Anjaneyasana*, *Kapotasana*, *Natarajasana*, *Hanumasana* ...).

La vie sédentaire

Un moyen simple d'étirer son Ilio-Psoas consiste à marcher ! Ah oui, mais à part les parisiens, plus personne ne marche. Provocation gratuite. Et encore, pour étirer son Psoas lors de

la marche, il faut réaliser un beau pas postérieur, donc je parle bien ici de marche à grands pas et pas de lèche-vitrines.

La marche sur talons hauts, n'étire pas le Psoas non plus. Même la course à pied, qui apporte d'autres bénéfices, contribue aussi à raccourcir le Psoas, sans jamais l'étirer. Donc réfléchissez encore une fois au rapport entre le temps passé Psoas raccourci et le temps passé à marcher. Vous comprenez désormais l'importance de marcher un peu tous les jours pour contrebalancer régulièrement les effets de la posture assise.

La position debout "non érigée", c'est à dire debout sans prise de conscience du placement du bassin et du rachis, positionne simplement nos hanches en neutre, sans étirement du Psoas... Et encore, dans le meilleur des cas ! J'y reviens plus tard dans cet article.

Le stress

Instinctivement, notre cerveau reptilien nous offre seulement 3 manières de réagir au stress : fuir, être sidéré ou attaquer. Nous l'avons vu, le Psoas est un puissant fléchisseur de hanche. Il est très recruté pour la course à pied. Donc, j'ai pu lire à de nombreuses reprises que le stress chronique créait un état de "tension" sur le Psoas, afin de nous préparer à la fuite ou à l'attaque.

Pour être transparente avec vous, cette affirmation me semble pleine de bon sens, mais jamais on ne m'en a parlé dans les cours d'anatomie à l'école de kiné ou d'ostéopathie. Je ne sais pas si cette affirmation relève d'une lubie dans les sphères du bien-être ou si une quelconque étude vient étayer cette affirmation. J'ai fait quelques recherches sur le sujet sans rien trouver de concluant, si ce n'est une étude sur le Psoas du bœuf, qui confirme bien qu'un état de stress pré-abattage, diminue la qualité gustative de la viande. [6] Nous voilà bien avancés !

Finalement, peu importe, car le constat reste le même, le Psoas est trop court et hypertonique dans la population générale, stressée ou pas.

Étirer ou relâcher le Psoas ?

Voilà une question très pertinente ! Inutile de vouloir étirer, c'est à dire gagner en longueur, sans avoir au préalable relâché, détendu le muscle. D'ailleurs, c'est vrai pour tous les muscles. Une fois que le tonus d'un muscle est équilibré, le corps sait parfaitement le recruter à bon escient.

Il est donc vain de rechercher des postures très exigeantes pour l'Ilio-Psoas, qui est déjà naturellement court, chez quasiment tout le monde. Il suffit de le placer en léger allongement, de faire ressentir à vos élèves la tension créée au niveau du pli de l'aîne, et de les motiver à assouplir cette zone en leur promettant la

jeunesse éternelle (posturale). C'est tout à fait possible dans *tadasana*, ou bien dans la position du chevalier servant, en proposant de rentrer le coccyx et de s'auto-grandir.

Les conséquences sur le vieillissement postural

Ce point-là est déterminant. En se raccourcissant, le Psoas vient fixer la hanche en flexion, ce qu'on appelle un flexum de hanche. Le Psoas n'est pas seul en cause, tous les fléchisseurs de hanche peuvent également y contribuer. Le tronc est alors penché en avant, l'élève a perdu sa faculté d'extension de hanche.



C'est le vieillissement de la posture classique, dans la position du "skieur". Il me semble très important de prévenir cette attitude. Quand elle est flagrante et installée, on peut toujours retrouver de la mobilité mais il est quand même plus simple d'anticiper !

Je vous propose donc d'observer vos élèves sédentaires, ou au contraire très sportifs, dès la cinquantaine, dans *tadasana*. Vous serez très surpris de constater que déjà, le flexum de hanche s'installe, se devine. J'ai eu le cas récemment avec un de mes patients de la soixantaine, grand joueur de tennis, coureur à pied, skieur invétéré, mais n'ayant jamais eu l'idée de vraiment s'étirer et venant me consulter pour des douleurs lombaires.

Ce patient est un cas caricatural de sur-programmation en flexion provoquée par sa pratique sportive non équilibrée. Son corps ne supporte plus de se "déployer" vers l'extension. La position horizontale stricte dans *shavasana* est impossible : un oreiller sous la tête est indispensable, ainsi que sous les genoux. Vous comprenez alors que la position verticale debout est également impossible et... Objet de sa consultation, le smash en tennis (vive extension) provoque de fortes douleurs. Je lui propose un yoga postural, mais il faudra au minimum quelques mois, pour rattraper des années d'hyper-stimulation en flexion.

Son rôle protecteur sur les vertèbres

Certains auteurs attribuent au Psoas un rôle dans l'auto-grandissement, par le biais d'une cocontraction avec les spinaux. Bernadette de

Gasquet et Léopold Busquet y ajoutent l'idée d'un jeu de pressions depuis la cavité abdomino-pelvienne, avec le célèbre "Périnée Expire" qui nous grandit [8]. C'est ce travail-là que j'utilise quotidiennement en soins. Ainsi, le Psoas et les spinaux toniques renforcent la colonne vertébrale et absorbent une partie des contraintes mécaniques en haubanant l'os. C'est le principe de poutre composite. En outre, des contractions régulières du Psoas permettent de stimuler la synthèse osseuse du corps vertébral, à chaque traction des insertions musculaires. Une autre bonne raison de solliciter son Psoas est donc de prévenir les tassements vertébraux liés à l'ostéoporose.

Le muscle poubelle

Le Psoas est en rapport direct avec le rein et le colon. Le Psoas est ainsi parfois décrit comme le muscle poubelle ou des émonctoires. Toutefois, son rôle dans les fonctions d'élimination n'a pas été démontré scientifiquement. [7] Ainsi, à la radiologie, on peut constater parfois une calcification du Psoas. Est-elle en rapport avec le travail de filtration du rein, comme parfois affirmé ? Rien n'est moins sûr, on retrouve des calcifications dans de nombreux autres cas, à l'épaule ou dans les épines calcanéennes par exemple. Ce qui est certain par contre, c'est que ce muscle, s'il est calcifié à la radiologie, sera particulièrement rigide et peu étirable. Je vous le redis, relâchons les Psoas !

Le Psoas est-il le muscle de l'âme ?

Le Psoas est souvent cité comme étant le muscle de l'âme dans les milieux de santé alternative. Ce n'est jamais un qualificatif utilisé par les anatomistes classiques. On attribue ce qualificatif au Psoas pour son rapport avec le diaphragme et avec le plexus solaire. Ainsi, le tonus du Psoas serait influencé par notre respiration et par ce carrefour nerveux autonome, donc en dehors de toute volonté du sujet. Le Psoas serait donc le muscle de l'âme. Bon, vous vous doutez que mon esprit pragmatique n'adhère pas, mais surtout ne comprend pas cette logique ! Si je devais citer un muscle de l'âme, je citerais directement le diaphragme, lui-même en rapport avec le système autonome ! En posant mes mains sur un diaphragme, je sais comment respire habituellement mon patient, alors qu'en testant son Psoas, je sais surtout s'il passe beaucoup de temps assis ou en *Hanumasana*. J'aime la vision proposée par l'analyse en chaînes de l'organisme, vous l'aviez compris, je crois. Le diaphragme est à la croisée de toutes les chaînes viscérales, statiques et musculaires du corps. Notre organisme va toujours chercher le meilleur compromis pour placer au mieux le diaphragme et réguler son tonus. Le tonus du diaphragme est-il donc lié à la biomécanique ou à l'âme de l'individu ? Chacun ses croyances, je les respecte.

Quelles applications pratiques en yoga ?

Avant de conclure, gardez à l'esprit que le Psoas peut être le révélateur d'atteintes qui nécessitent une consultation médicale (tendinopathie, bursite, hématome, infection, tumeur, cruralgie...). En dehors de ces atteintes, le yoga est un excellent régulateur du tonus du Psoas. Voici quelques conseils de kiné pour le chouchouter lors de vos séances.

Dans chacune de vos séances amenez le relâchement, la détente, puis l'étirement du Psoas, vers l'extension de hanche. N'hésitez pas à ajouter des postures d'étirement du Psoas à vos séquences habituelles, qui souvent valorisent trop la flexion.

Éduquez vos élèves à leur schéma corporel. Développez chez eux la conscience et la maîtrise des différents segments des hanches, du bassin et des lombaires, comme on peut le proposer par le travail des isolations en danse.

Observez les équilibres du corps globalement. Comme tous les autres muscles, le Psoas travaille en chaîne. Gardez une vision globale, holistique de l'individu, même en ne raisonnant que sur le corps physique.

En somme, ne misez pas tout sur le Psoas ! Nous verrons concrètement comment réaliser ce travail dans le prochain numéro d'*Infos Yoga*.

Retrouvez tous les contenus de Muriel sur son blog <https://adaptersonyoga.com/>

Bibliographie

- [1] Blandine Calais-Germain, *Anatomie pour le mouvement*, éditions desiris, 2013, p92, p234-235
- [2] I.A. Kapandji, *Physiologie Articulaires, Tome 2 le membre inférieur* p50-51, Maloine, 1996
- [3] Pierre Kamina, *Précis d'Anatomie Clinique, Tome 1*, p437-438, Maloine, 2004
- [4] M. Lacôte, A.M. Chevalier, A. Miranda, J.R. Bleton, *Evaluation clinique de la fonction musculaire*, Maloine, 2001, p 318-320
- [5] Léopold Busquet, *Les chaînes physiologiques, la ceinture pelvienne, le membre inférieur, la relation "contenu-contenant". Tome II*, Editions Busquet, p117-125, 2018.
- [6] Kate MW Loudon 1, Garth Tarr 2, Ian J Lean 3, Rod Polkinghorne 4, Pierre McGilchrist 5 6, Frank R. Dunshea sept, Graham E. Gardner 5, David W. Pethick 5 : *L'impact du stress pré-abattage sur la qualité gustative du bœuf*.
- [7] Jean Louis Estrade. <https://kinotes.fr/2019/11/13/therapie-manuelle-viscerale-peut-on-sortir-du-mystico-gelatinieux-et-des-affirmations-sans-preuves/>
- [8] Bernadette de Gasquet, Jean Paul Bouteloup, *Yoga sans dégâts !, Méthode de Gasquet*, 2015, Marabout, 129-131.

Nous avons lu...

Le yoga tantrique selon l'enseignement de Jean Klein

Koos Zondervan

Almora – 144 pages – 25€

Un bel enseignement qui présente des techniques de *yoga, asana, pranayama, mudra* et propositions de séances, tout en faisant un lien très clair avec les enseignements et en particulier avec le *Vijnana Bhairava* tantra dont certains extraits servent de support aux explications pratiques de Koos Zondervan, disciple de Jean Klein et enseignant de yoga depuis 1978.

À grand renfort d'illustrations claires et d'instructions faisant appel à la sensibilité du pratiquant, c'est avec bonheur que l'on se glisse dans ces séances simples pour explorer d'une façon inhabituelle nos sensations. Un livre d'une simplicité et d'une subtilité remarquables.



Souci de soi, conscience du monde - Vers une religion globale ?

Raphaël Liogier

Armand Colin – 280 pages – 14,99€ (e-book uniquement)

RAPHAËL LIOGIER

SOUCI DE SOI,
CONSCIENCE DU MONDE

Vers une religion globale ?



ARMAND COLIN

« L'individu indépendant, infiniment libre, dont la subjectivité elle-même est mythifiée, est une production moderne ».

L'individualisation est un processus complexe, qui semble aujourd'hui bien avancé. L'auteur nous entraîne dans un voyage à travers le temps, les écoles de pensée, des conceptions du monde et de l'humain pour tenter d'appréhender cela.

Un livre qui amène à se poser de profondes questions sur soi-même, sa construction, son rapport aux autres et aux expériences, sa place au sein du monde. C'est une belle

invitation à se découvrir, à mieux définir ses contours au gré des interactions, des réactions, des événements comme autant de petits miroirs qui reflètent chacun une part de ce qui constitue ce que nous percevons comme un individu. Une façon de mieux définir ce qui est soi et ce qui est autre pour faire pressentir à travers l'expérience et non l'intellect que cette frontière est plus mince que ce que l'on croit.

Une vie libérée - Le guide complet du dépouillement personnel

Didier Weiss et Alain Eskenazi – Almora – 216 pages – 17€

Les deux auteurs ont consigné leurs entretiens dans cet ouvrage constitué de questions-réponses autour de thématiques diverses qui sont autant de prétextes pour nous faire plonger au cœur de la non-dualité. C'est une belle alternance entre réflexions profondes, récits d'expériences, légèreté et profondeur ; d'extrême en extrême chacun est invité à retrouver son fil conducteur et le point commun entre ce qui est en apparence opposé. A lire

dans l'ordre pour les plus sages, en choisissant les thèmes qui vous parlent avant tout pour les plus passionnés. Autant d'invitations à nous questionner tant sur des concepts philosophiques que sur la banalité de notre vie quotidienne.

Pour découvrir les auteurs, l'excellente série vidéo *Looking for atman* (disponible gratuitement en ligne) offre des heures de délicieuses conversations, drôles et vivantes.





LES BELLES LETTRES

Une série de livres remarquables autour de l'Inde

Les Belles Lettres ont publié une collection de 10 ouvrages centrés sur l'Inde où la profondeur du contenu et la beauté des illustrations laissent sans voix. Plus qu'une collection de livres, ce sont de véritables œuvres d'art que l'on découvre avec autant de délice pour le fond que pour la forme. Une collection qui derrière une apparente diversité dévoile une véritable unité, chaque ouvrage étant lié aux autres pièces de cette collection.

Dans *Le savoir de la vie*, Michel Angot nous amène à explorer différents textes traditionnels en proposant une explication sur un point précis de l'ayurveda suivie d'une traduction et de son commentaire. Un livre précis qui reste très accessible car le texte sanskrit illustre chaque propos et donne un véritable éclairage sur cette science de la vie qui est souvent simplifiée ou vue à travers un prisme déformant.

Le *Kailasayatra* nous fait voyager aux côtés de Krishna, et même si le périple est parfois effrayant, nous sommes donc bien accompagnés. Ce texte, peu connu, n'a jamais été traduit dans une langue occidentale jusqu'à aujourd'hui. Chers lecteurs d'*Infos Yoga*, que vous soyez membre du clan vishnouïte ou shivaïte, ce récit saura vous guider vers plus d'unité. Plus qu'une simple traduction, cet ouvrage traduit sous le titre *Krishna et les ogres* est une invitation à l'introspection.

Le dernier ouvrage que j'ai lu est celui des *Enseignements de la forêt* et des *enseignements pour les chantres*, reprenant deux *upanishad*. Précédé d'une riche introduction sur les différents types de textes du corpus védique rédigée par l'indianiste Patrick Olivelle, la traduction et les notes d'Émile Senart dévoilent et éclairent la *Brihad aranyaka upanishad* et la *Chandogya upanishad*.

La collection indienne des belles lettres, 10 titres à paraître sur l'année 2022 :

- La lignée des fils du soleil, le Raghuvarsha de Kalidasa
- Enseignements de la forêt – Enseignements pour les chantres, la Brihad-aranyaka-upanishad et la Chandogya-upanishad
- Traité de l'habitat, le Mayamata
- Manuel du Prince indien, l'Arthashastra de Kautilya
- La Bhagavad-Gita
- Krishna et les ogres, le Kailasayatra
- Le savoir de la vie, florilège de l'ayurveda
- L'instruction utile, le Hitopadesha
- Le livre de Babur, le Babur-nama de Zahiruddin Muhammad Babur
- Les lois de Manu, le Manavadharmashastra



Entre 21 et 27,90€ suivant format et titre, 240€ le coffret

Annonces

STAGES

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

26 - Yoga et Mer 22 au 27 avril 2023
Bretagne à Plougasnou animé par David Leurent site: stageyogadavidleurent.com

31 - Toulouse
Journées de yoga avec Marguerite Aflallo
samedi 14 janvier: les dieux védiques et le yoga
samedi 11 février: les gunas
samedi 1 avril: les dieux de l'époque classique et le yoga
samedi 3 juin: Vishnu + avatars et le yoga
Contacts: 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

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

75011 - Paris – samedi 28 janvier de 14 à 18h et (ou) dimanche 29 de 10 à 13h **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>

Morvan / Soissons / Normandie
Stage yoga nidra/yoga du son
Yves Plaquet
yoganidrameditation.fr
06 85 84 46 81
yplaquet06@gmail.com
du 10 au 12/03,
du 11 au 17/06, du 16 au 22/07

BELGIQUE - 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

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

93260 – Les Lilas
Formation professionnelle intensive en **yoga prénatal** avec Christine Colonna-Cesari
Public : diplômés yoga et naissance 12 mars 2023, 9h-17h
Contact : antenatalyoga.master@gmail.com

95 - Formation **Yoga nidra**
Yves Plaquet 1 promo / an
5 modules de 2 jours niveaux 1 et 2
yoganidrameditation.fr
06 85 84 46 81
yplaquet06@gmail.com





Chin Mudra
La marque du yoga

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

YOGA MÉDITATION VÊTEMENTS BIEN-ÊTRE TAPIS DE MASSAGE LIVRES & MUSIQUES

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



YOGA DU SON FORMATION

A LYON Du 6 au 11 Mars 2023
3 SEMAINES DANS L'ANNÉE Du 10 au 15 Avril 2023
WWW.YOGADUSONLYON.FR Du 3 au 8 juillet 2023

COURS EN LIGNE
HERMANNABRES - COLLECTIFS - INDIVIDUELS
WWW.YOGADUSONENLIGNE.FR

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

ARNAUD DIDIERJEAN
CHANTEUR, FORMATEUR SPÉCIALISÉ EN CHANT CLASSIQUE
ET SACRÉ DE LYON ET EN YOGA DU SON
PÉDAGOGUE DES AÏKIDÔ, KAPOTÉRAPISTE
ENHARMONISÉ EN 2006

Inscriptions ou informations :
06 44 71 01 60
ADMIN@YOGADUSONENLIGNE.FR

Infos Yoga



S'abonner ou offrir *Infos Yoga*

ABONNEMENT

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

- **Par courrier** : grâce à ce bulletin d'abonnement, accompagné de votre règlement par chèque.
À adresser à : Infos Yoga -116 rue Bugeaud, 69006 Lyon - France, accompagné d'un chèque à l'ordre de «Dharma»
 - **Sur internet avec Paypal** : en payant en ligne sur notre site : <http://www.infosyoga.info/abonnement/>
 - **Par virement** : merci d'accompagner votre règlement d'un mail (sam@dharmalyon.com) rappelant votre commande.
- Nouvelles coordonnées bancaires 2022 : IBAN : FR76 1027 8073 2000 0206 1750 104 - BIC : CMCIFR2A

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Code postal Ville.....

Tél (facultatif)..... Mail@.....

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

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

☐ **C'est un cadeau !** De la part de

ANCIENS NUMEROS

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

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

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

Règlement : par chèque (à l'ordre de *dharmalyon*), virement, ou paypal, ou **depuis le site** infos-yoga.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