

savoirs • pratiques • culture • actualités • découverte

Infos Yoga

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

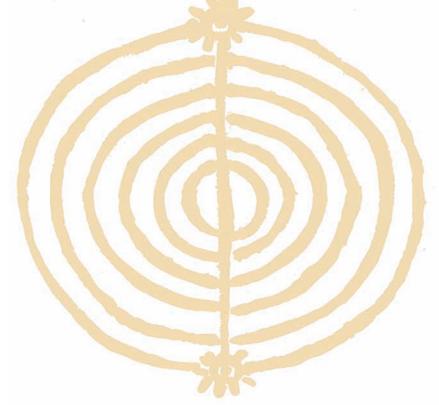
N° 144

Nov-Déc 2023

6 €



*Adapter le yoga
Évidence ou transgression ?*



EDITO DE LEO LE CHAT



On dit que le chat a 7 (ou 9, suivant les croyances) vies, mais un chat vit en moyenne 7 fois moins longtemps qu'un humain. Que préférez-vous ? 7 fois la possibilité de tout recommencer, ou une continuité ? Dans le premier cas, voyez chaque jour comme une nouvelle vie. Dans le second, envisagez la nuit comme une comptine-nuitée.

EDITO DE SAMANTHA

Le hatha yoga est présenté comme une voie rapide et parfois violente pour atteindre la libération. Par rapide, on entend « qui peut ne prendre qu'une vie ». Aujourd'hui, lorsque l'on nous dit rapide, il faudrait que cela prenne deux heures grand maximum. Un empressement qui se constate bien au-delà du yoga, bien sûr ! Certains lecteurs me disent qu'*Infos Yoga*, c'est beaucoup trop long à lire. Mais je vous assure qu'en une vie, vous pouvez lire chaque numéro, et avoir encore le temps de pratiquer, d'enseigner et d'étudier.

Sommaire

- 3 **À propos d'un poète disparu ...** *Françoise Blévet*
- 4 **Vision oculaire et vision interne ...**
Muriel, Mathieu, Khristophe
- 8 **Regards d'un yogi sur la vieillesse...**
Jeannot Margier
- 10 **Faut-il adapter le yoga aux personnes grosses ? ...** *Claire Castagne*
- 14 **Adaptation et tradition ...** *Samantha Soreil*
- 18 **Un yoga pour tous ou à chacun son yoga ? ...** *Martine Duchon*
- 21 **De-ci ... De-là**
- 22 **Entre enseignants...** *Michèle Lefèvre*
- 24 **Chants à Shiva de Basavanna ...**
Khristophe & Samantha
- 26 **Le génie de l'art indien ...** *Vincent Lefèvre*
- 29 **De-ci ... De-là**
- 30 **Sur le chemin de l'éveil ...** *Sabine Rabourdin*
- 32 **Le Yoga et l'enfant, crises & éducation ...** *Emile Lozevis*
- 35 **Jâlandhara Bandha ...** *Janita*
- 38 **La hanche du yogi et la hanche du kiné ...** *Muriel*
- 42 **Nous avons lu**
- 44 **De-ci ... De-là**
- 45 **Annonces et publicités**

Infos Yoga 144

Rédaction et publication : Dharma, 2 rue des carrières, 26400 Alex. Contact : redac@infosyoga.info, www.infosyoga.info.
Fondateur : Michel Nollevale, puis Mathieu a publié Infos Yoga durant 20 ans. Directrice de publication : Samantha Soreil. Maquette et mise en page : Rudy Voilqué. Impression et diffusion : Imprimerie Bayle 2 bis rue Pasteur 26200 Montelimar. Commission paritaire : 1224G89212. Parutions : 20 février, 20 avril, mi-juillet, 20 octobre, 20 décembre. Dépôt légal : à parution. Remise des annonces, publicités et articles 1 mois avant chaque parution. Les articles publiés dans Infos Yoga n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs. Reproduction des textes et photos interdite sans autorisation. Les textes reçus ne sont pas retournés. Couverture : Jamini Roy, Indian Museum, Kolkata, CC4.0

Abonnements : www.infosyoga.info, formulaire en fin de revue ou sur papier libre à Infos Yoga, 2 rue des Carrières, 26400 ALEX.



À propos d'un poète disparu

Françoise Blévoit

« Toute lecture qui ne bouleverse pas la vie n'est rien, n'a pas eu lieu, n'est pas même du temps perdu, est moins que rien. »

Il y aura bientôt un an, le 23 novembre 2022, Christian Bobin est parti, sur la pointe des pieds. Comment retracer le passage sur terre de quelqu'un qui a dit ; « *La mort va nous prendre comme une petite fille qui cueille des fleurs dans un pré* », et « *La mort est le gant de crin avec lequel Dieu nous débarbouille* » ou bien encore « *La vie est un saut enfantin par-dessus le petit ruisseau de la mort* » ?

Les « traces » de Christian Bobin ne sont faites que de paroles légères comme des plumes tantôt grises, tantôt d'un blanc lumineux, qui viendraient caresser notre cœur. Ils paraissent bien pesants les titres des thèses qui ont été écrites au sujet de son œuvre ; voyez un peu : « Les réceptions de l'œuvre littéraire de Christian Bobin : des injonctions des textes aux appropriations des lecteurs. » « Christian Bobin et les infortunes de la critique littéraire. Conséquences de l'hétérogénéité des indicateurs de position dans le champ littéraire sur la réception médiatique de l'œuvre de Christian Bobin. », et encore, last but not least « Identité narrative et temporalité chez Christian Bobin. L'écriture du care comme réplique « poétique » au désenchantement. » S'il en a eu connaissance, j'imagine que ça l'a fait sourire...

J'aimerais déposer quelques extraits de ses paroles, comme autant de petites cartes qu'on épingle-rerait pour les avoir sous les yeux, afin de les varier en fonction de la couleur de nos jours. L'œuvre de Christian Bobin nous fait du bien ; notre cœur, notre âme s'y retrouvent comme chez eux... (Rien à voir avec ces « feelgood books » tout bonnement insipides.)

Prenons un de ses livres au hasard, sur le rayonnage où ils sont sagement alignés dans leur petit uniforme « Folio » aux couvertures souvent signées Edouard Boubat, photographe qu'il affectionnait. Peut-être l'ouvrage choisi s'ouvrira « de lui-même, aux pages que l'on aime », comme le chantait si joliment Jeanne Moreau.

Retrouvons-le aussi de vive voix ; ses interventions, conversations, interviews sont nombreuses sur YouTube. Il n'y a pas que son écriture qui est poétique ; son langage, fluide, est truffé de poésie. « Christian Bobin a la ligne directe avec la transcendance », a écrit Michel Onfray. (Étrange que de son côté, c'est en parlant des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer que C. Bobin disait d'eux « on a leur âme en direct ».)

Sa façon à lui de se préférer inclassable se trouve dans la réponse qu'il fit à François Busnel lors d'une « Grande Librairie ». La question était « Que faites-vous ? » Il répondit :

« *Respirer, élargir le sentiment de la vie* ». Puis, un peu plus tard ; « *Je suis l'oiseau que l'on met dans la cage de l'émerveillement (...)* Toute définition est une cage. L'émerveillement est sans théorie et sans technique ». Ce n'était pas celui d'un ravi de la crèche, mais le reflet de l'intensité de sa présence au monde. En Yoga nous appelons cela « Anandasamapathi », la félicité sans objet.

Dans « Un bruit de balançoire » il écrit : « *Je n'ai rien fait de ma vie, rien. Juste bâti un nid d'hirondelle sous la poutre du langage* », et aussi « *Le tremblement d'un pétale quand une goutte de pluie le heurte, c'est cette vibration que je cherche dans l'écriture* ». Ces lignes auraient pu être écrites par le poète japonais Basho qu'il admirait.

Sa prime jeunesse tient une place importante dans son œuvre. « L'écriture vient de la totalité océane de l'enfance » « L'enfance est inguérissable de cette plaie ouverte d'où surgit la grâce ». C'est donc dans les déchirures de son âme qu'a poussée cette floraison de textes d'une qualité vibratoire à nulle autre pareille. Qualité que l'on retrouve chez les artistes qu'il admirait : Soulages, son grand ami parti peu de temps avant lui, Rimbaud, Emily Dickinson, Nerval ; Anna Akhmatova... et Bach qui « faisait de la musique un palais pour l'âme ».

Son humilité n'était pas une posture : peut-on avoir écrit « Le Très Bas » si on en est dépourvu ? Son portrait de François d'Assise l'a fait connaître ; sa description du saint lorsqu'il rend visite aux lépreux, en quelques mots, vient frapper au cœur « ... aller d'un pas de paysan... voir s'avancer vers vous ces guenilles de chair... ».

« C'est lorsque j'écris que je suis le moins seul » disait celui qui aimait tant contempler la nature, saluer son ami le rouge-gorge ou son arbre préféré, le bouleau, ou encore la glycine. Sa soif de beauté est-elle née de sa venue au monde au Creusot, dont il a beaucoup parlé, « Ville d'Ukraine en Bourgogne » là où, jusqu'au bout, il a mené une vie toute franciscaine ? « Je suis né dans cette ville, je ne me suis pas éloigné de cette naissance, j'y suis encore ».

Christian Bobin est toujours parmi nous, son message est un viatique « Vivre n'est rien d'autre que donner sa lumière, traverser la Voie lactée des épreuves, disparaître(...) nous sommes des instants de son souffle... des petites gouttes de pluie qui prennent le train sans billet. ». Sa confiance paisible lui tenait lieu d'optimisme : « Beaucoup de très belles choses nous attendent sans jamais s'impatienter de ne pas nous voir venir ».

Vision oculaire et vision interne

S'adapter à la cécité dans la pratique et l'enseignement

Muriel Joubert, Mathieu, Khristophe Lanier

Comment pratiquer et enseigner le yoga lorsqu'on est malvoyant ou aveugle ? Le handicap visuel peut-il devenir un avantage dans un cheminement intérieur ?

Un témoignage à trois voix autour de la cécité et la façon de l'intégrer dans la vie, dans la pratique et dans l'enseignement du yoga.



Muriel

Le parcours de Muriel

Diagnostiquée à 16 ans d'une rétinite pigmentaire, une maladie génétique évolutive sans traitement connu, j'ai appris alors que je pouvais devenir aveugle, sans savoir dire quand ou jusqu'où ça irait. Je suis entrée dans un déni, en vivant comme si je n'avais rien (alors que j'étais déjà fort gênée dans le noir). A 33 ans, j'ai effectivement perdu la vue, après avoir divorcé l'année d'avant. Je suis passée de conduire une voiture à devoir apprendre à marcher avec une canne blanche, et réapprendre toute l'autonomie du quotidien.

J'étais alors en 3ème année de ma formation à l'École de Yoga Van Lysebeth de Paris, et avancer dans le noir (pas total, je suis légalement aveugle, mais pas à 100%, j'ai un petit restant de vision) s'est fait de concert avec toute la lumière des enseignements du yoga. J'ai témoigné de cette période entre ombre et lumière dans un livre : *Comment j'ai trouvé ma propre lumière, un autre regard*, paru en 2018 aux Éditions Amalthée.

Comment s'adapter en tant que professeure de yoga ?

La vue est le sens que nous utilisons le plus, à 85% du temps en moyenne. À 33 ans, j'ai suivi 4 mois de rééducation pour adultes perdant la vue à l'ARAMAV de Nîmes. Il s'agit (éventuellement) d'éduquer le restant visuel pour optimiser la façon dont il est utilisé, et surtout, stimuler l'utilisation des 4 autres sens. C'est un processus de déconstruction – reconstruction neuronale qui, selon moi, ne peut réussir vraiment que si, en parallèle, nous traversons correctement la courbe du deuil : choc, émotions diverses, acceptation, puis rebond et créativité.

En tant que prof, tout ce vécu m'a fait toucher à mon humanité, tant dans sa vulnérabilité que dans la force que l'on peut contacter dans les épreuves. Et cela influence évidemment ma manière d'accueillir l'élève, dans toute l'étendue de sa propre humanité. **Quand j'enseigne le yoga, je suis tournée vers l'usage de tous les sens.** J'aime particulièrement guider mes séances à la voix, dans une sensorialité ouverte, vers l'éveil des perceptions internes et externes. On peut tout suivre « les yeux fermés ».

Je n'ai pas de pédagogie qui « corrige » l'élève de l'extérieur. **Je vais stimuler l'expérimentation et l'éveil de la conscience de l'élève à partir de son propre vécu corporel.** Dans les postures debout, les équilibres par exemple, je propose de pratiquer les yeux ouverts, et ponctuellement les yeux fermés, c'est une expérience très intéressante à vivre. J'ai aussi développé tout **le yoga des yeux, qui m'a permis de rééduquer une photosensibilité extrême, et une presbytie**, et c'est un yoga dont je suis devenue – malgré moi, spécialiste, et que je transmets.

En tant qu'élève, comment s'adapter ?

L'idée, c'est d'apprendre à dire nos besoins, et se faire aider quand c'est nécessaire. En parler au professeur, lui expliquer un peu comment on y voit. Pour donner un exemple, depuis 3 ans, je suis élève dans un cours de yoga Iyengar pour avancés. Je le suis en direct en ligne. Mon enseignante pense que je connais le nom de toutes les postures, mais pas du tout ! Par contre, je bois ses paroles, et elle veille à décrire la posture point par point. Si elle voit que mon corps ne fait pas ce qui est attendu, elle me guide pour aller dans la compréhension de la juste posture.

Il y a d'autres formes de yoga où j'ai découvert que ne pas voir était un vrai atout. Dans le Tantra yoga, que je pratique avec Driss Benzouine, l'accent est totalement mis ailleurs, et **y voir très peu me permet une expérience bien plus intérieure et intériorisée, source de grande libération.**



Kobo Daishi pratiquant le Tantra, Hokusai

Et comment les élèves s'adaptent à nous ?

J'enseigne depuis 2009, en présentiel, et aussi en ligne depuis 2020. Je n'ai jamais rencontré la moindre difficulté à ce que les élèves s'adaptent à moi. C'est plutôt avant ou après le cours qu'ils s'adaptent : pour le bonjour, au revoir, ils ont intégré que me prévenir par la parole me permet de les reconnaître, plutôt que de faire un signe de la main que je ne verrai pas ! Tout cela m'a, au fond, amenée vers une quête intérieure très profonde, et une sensorialité largement décuplée. J'ai aussi gagné en concentration et en capacité à voir l'essentiel, en perdant majoritairement ce sens-là.

« On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux. »
Saint Exupéry.

Mathieu

Le parcours de Mathieu

Je venais d'avoir 7 ans. En contemplant une image colorée, je me suis aperçu que je ne voyais pas les mêmes teintes avec l'œil droit et l'œil gauche. Cela devait provenir d'un problème de bâtonnets qui annonçait, sans doute, ma future cécité. J'en fis part à mon institutrice qui me traita de menteur. Je m'étais déjà fait remarquer avec la profession de mon père : « professeur de yoga », nous sommes en 1956.

« L'homme intelligent sait résoudre des problèmes que l'homme sage sait éviter... » Léo

J'appris ainsi que les dépositaires officiels du savoir ont des lacunes et que nos sens traduisent très approximativement le réel ; les yeux sont un intermédiaire capital, mais nous voyons grâce au cerveau dont la plasticité tient du prodige.

Treize années plus tard, je pars en Inde, afin d'approcher le yoga. Un yogi m'explique qu'à ma naissance, au moment précis où, sur une inspiration, je suis venu au monde, dans le même temps, par cette même inspiration, le monde est entré en moi. **Ainsi je peux explorer deux mondes, celui qui est autour de moi et celui qui est enfoui au plus profond.** Ces deux univers somptueux sont, à l'exception de quelques détails, presque identiques et je peux parfois apercevoir le reflet de l'un dans l'autre. **Tout un aspect du yoga, nommé *pratyahara*, explore ce monde intérieur. Une des pratiques utilisées pour cela est le yoga nidra.**

Je visite, à Madurai, l'immense temple de Menaksi, la déesse aux yeux de poisson. Menaksi ne possède pas de paupières, elle est obligée de faire face à la réalité. Cette déesse m'apprend que, contrairement à l'expression, nous ne pouvons pas fermer les yeux, nous nous contentons de fermer les paupières, ce qui n'est pas la même chose. Il existe réellement un regard intérieur, celui que le yoga nidra utilise et dont parle Rimbaud.



Madurai Minaksi, wikimedia commons, CC4.0

Ce regard que je commence à cultiver n'est pas sujet à la cécité.

L'adaptation

Quelques années plus tard, j'enseigne le yoga à Paris, particulièrement le yoga nidra, lorsque je ressens une diminution de la vision à droite. L'ophtalmo diagnostique une dégénérescence maculaire rare, les deux yeux sont atteints. Je tente un traitement au laser, sans résultat. L'œil gauche fonctionne toujours bien, je suis borgne, ce qui pose peu de problèmes à part un temps d'adaptation du cerveau qui change d'œil directeur. Ayant des cours un peu partout dans la capitale, je me déplace en moto. Les années passent, je m'installe en pleine campagne en Bretagne lorsque, après une rémission inespérée, l'œil gauche flanche à son tour. J'avais eu largement le temps de me préparer à cela.



Je cesse de conduire, je parviens encore à lire à l'aide d'une loupe. Il y a à Nantes une clinique de la vision qui a une bonne réputation. J'y consulte un médecin qui m'affirme pouvoir me faire retrouver une vue parfaite à l'aide d'une opération que lui seul pratique. Je ne suis pas d'un naturel naïf, ce qui est essentiel dans une démarche de yoga, mais j'ai trop envie d'y croire malgré le vertigineux dépassement d'honoraires demandé. Je suis tombé sur un fou ou un escroc, depuis l'opération je ne vois plus que de la lumière et de vagues formes.

À l'époque je m'occupe d'*Infos Yoga*. Sans voir, éditer une revue m'apparaît impossible, je trouve plusieurs repreneurs potentiels dont, surprise, ma compagne. Avec son aide, nous poursuivons ensemble l'aventure. Je m'aperçois que mon ordinateur parle et sait lire. Mieux : il existe des machines à lire, vous ouvrez un livre et une voix de synthèse vous lit même le numéro de la page.

Si j'avais été chauffeur de poids lourds, ma cécité aurait été problématique, mais enseigner le yoga ne me pose que le problème du déplacement; je décide de rester à la campagne, c'est trop bien. Je cesse de donner des cours et me spécialise dans les ateliers de week-end un peu partout, c'est ainsi que je rencontre Muriel qui m'invite à Toulouse. Mon ophtalmologue à Rennes m'explique qu'il n'existe, pour le moment, aucun traitement. N'ayant rien à perdre, je me tourne vers la médecine traditionnelle indienne. Je fais trois longs séjours dans une clinique du Kerala spécialisée dans la vision, j'y retrouve Khristophe. Les traitements sont variés, avec principalement des bains d'œil au beurre clarifié tiède. Je récupère quelques dixièmes de vision, c'est infime, mais je parviens à « deviner » les chiffres sur mon téléphone.

Les enseignements... de la cécité

Cette expérience me fait comprendre que l'*ayurveda* est plus complexe que je ne le pensais. Dans notre médecine allopathique, le médecin tente de vous guérir, en *ayurveda* c'est vous qui vous guérissez et cela change tout, vous ne soignez pas le symptôme, mais la personne. La cécité possède quelques avantages, ma compagne me rejoint à la fin d'un de mes séjours à la clinique du Kerala, j'ouvre la fenêtre de ma chambre afin de lui montrer la rizière que je contemple depuis mon arrivée, elle me dit que c'est un terrain vague rempli de détritrus. Il est parfois préférable de ne pas voir. Cependant, quelques jours plus tard, le terrain vague se remplit d'eau pour devenir rizière...

Je me suis équipé d'une canne blanche après avoir failli, à Paris, être renversé par des vélos

passants au rouge. La cécité est un handicap qui ne se voit pas. Lorsque j'anime un atelier de yoga avec des participants qui ne me connaissent pas, ce qui est courant, je ne précise pas forcément que je ne vois pas, ou peu, et personne ne s'aperçoit de rien.

Les deux yogas que je pratique et enseigne, le yoga nidra et le kurma yoga sont des Vac yoga ou yoga de la parole. Tout y est dit, rien n'est jamais montré. Ce sont des yogas parfaitement adaptés aux non-voyants.

Khristophe

Le parcours de Khristophe

Durant toute ma jeunesse, ma vision oculaire est parfaite. Mais dès l'adolescence, je commence à m'intéresser à d'autres types de vision. Je devore les livres de Lobsang Rampa qui explique comment, lors d'une cérémonie au Tibet, il s'est fait « percer le troisième œil » (sic.). Je suis fasciné par la lecture de *Je veux regarder Dieu en face* de Michel Lancelot, ouvrage sur la dimension spirituelle du mouvement hippie. Je découvre *Voir*, le deuxième ouvrage de Carlos Castaneda et *Les portes de la perception* de Aldous Huxley. Cela me conduit tout naturellement à expérimenter quelques substances psychédéliques.

À dix-huit ans, après avoir bu une infusion de datura dans la montagne, je ressens pour la première fois un trouble de la vision qui se dissipe en quelques jours. Mais à vingt ans je deviens myope et me procure ma première paire de lunettes, c'est à ce moment-là que je commence à pratiquer le yoga dans l'approche de Van Lysebeth.

Vers trente-trois ans j'éprouve une gêne dans les yeux, mais ce n'est que plusieurs années plus tard que le glaucome sera diagnostiqué. À trente-cinq ans, je contemple pour la première fois une éclipse totale de soleil sur les hauts plateaux andins et j'en suis tellement subjugué que je repars dès l'année suivante en Inde pour assister à la prochaine éclipse totale au Rajasthan.

Je m'évanouis deux fois dans le cabinet de l'ophtalmologiste. La première fois lorsqu'elle me dit : « Mais vous avez un corps étranger dans l'œil ! ». La seconde, lorsqu'elle m'annonce que j'ai de la tension intraoculaire. À trente-huit ans



j'entame la rédaction du livre sur les éclipses ; à la même époque je commence à enseigner le yoga de façon régulière. Le glaucome est tenace et persistant, et malgré tous les traitements, deux opérations à l'œil gauche et une à l'œil droit, ainsi que quelques thérapies alternatives et plusieurs séjours dans un hôpital ayurvédique en Inde, le champ visuel continue à se détériorer et ma vue à baisser. Les spécialistes disent que le glaucome est purement génétique, mais je m'intéresse de près au transgénérationnel, ce qui me permet une belle plongée dans mes racines. J'ai du mal à m'arrêter de conduire, jusqu'au jour où je retrouve ma voiture complètement calcinée. Je l'interprète comme un avertissement en même temps qu'une puissante protection.

En pratique !

Depuis quelques années, **comme pour anticiper la cécité, je fais plusieurs retraites dans l'obscurité et le silence**, une pratique du bouddhisme tibétain dans lequel je suis investi. Dans ce cadre, j'assure la rédaction de la revue Dharma et transmets le *nangpé yoga* (yoga de l'intériorité) de Kalou Rinpoché. Parallèlement, je pratique et enseigne le *natha yoga* transmis par Christian Tikhomiroff. Je m'aperçois que **la notion d'intériorité qui est au centre de ces deux démarches est une clé** dans mon chemin d'évolution et que la perte de la vision, au-delà de tous les problèmes qu'elle génère, est une chance pour me recentrer sur l'essentiel.

Pratiquer assidûment la posture sur la tête m'aide à adopter d'autres points de vue. Ainsi, ce qui pourrait être perçu comme un lourd handicap peut se révéler une bénédiction ; ce qui pourrait être vécu comme un drame peut s'avérer un processus initiatique.

Je réalise que cette cécité est une formidable opportunité pour développer l'intériorité à travers un *pratyahara* qui s'installe tout seul. On peut concevoir cette notion de différentes façons : dans le *patanjala yoga*, le *pratyahara* signifie « contrôle des sens » ou « retrait des sens » ; mais dans le yoga tantrique, il s'agit davantage d'un retournement des sens, l'expérience sensorielle n'est pas niée ou bridée, mais retournée vers l'intérieur et perçue comme une source de connaissance.

Par ailleurs, *santoshā*, le contentement, qui est présenté comme un préalable dans les *niyama* de Patanjali, est davantage perçu dans l'approche tantrique comme une **« fleur de l'éveil »**, résultant de la pratique plutôt qu'une observance que l'on s'impose a priori. Si on accepte pleinement cet état, être aveugle peut générer le contentement **car la vue est le principal facteur qui entretient**

le jeu des apparences de la maya, l'illusion source de l'insatisfaction.

L'acceptation n'est pas si facile. Lors d'un séjour au Tamil Nadu, je m'évertue à marcher tout seul sur les trottoirs défoncés. Des élèves me voyant en difficulté me procurent un bâton que j'accepte volontiers. De retour en France, j'acquiers une canne blanche.

La force de la parole

Ce n'est pas trop gênant de ne pas y voir quand on pratique et enseigne un yoga basé sur l'intériorité. Les autres sens s'affinent, en particulier l'ouïe qui permet de percevoir la qualité du souffle des élèves et de repérer lorsqu'ils sont en difficulté. Cependant, on ne peut pas nier que certaines choses nous échappent lorsqu'on ne voit pas les élèves.

Même si le natha yoga met l'accent sur l'intériorité et le souffle sans s'attacher à la « perfection » de la posture, **il y a parfois nécessité d'intervenir pour corriger, rectifier, préciser un asana ou un mudra**. J'en arrive donc à me faire assister pour les formations d'enseignants et certains ateliers par une élève expérimentée qui peut intervenir auprès des élèves et présenter certaines pratiques. Pour les formations de yoga nidra, en revanche, il n'y a pas besoin d'assistante, **c'est tout un monde intérieur qui se révèle où la vision onirique joue un grand rôle**.



Le fait de perdre la vue progressivement, me permet de m'adapter au fur et à mesure, y compris dans la transmission du yoga. Peu à peu, la parole prend plus d'importance, ma guidance devient à la fois plus précise, plus évocatrice et plus symbolique. Mon attitude devient plus réceptive, plus lunaire, plus féminine, cela modifie l'atmosphère des cours, des ateliers, des stages et formations que j'anime.

Faut-il adapter le yoga ou bien s'adapter au yoga ? D'un point de vue général, j'opterais plutôt pour la seconde proposition ; d'un point de vue particulier, par exemple pour les problèmes de vision qui peuvent affecter certains élèves ou enseignants, je dirais qu'il y a nécessité d'adapter un peu dans la forme, mais en aucun cas dans le fond.

Mathieu, bien connu des lecteurs d'*Infos Yoga*, est enseignant itinérant. Il a publié *La béatitude de la tortue*

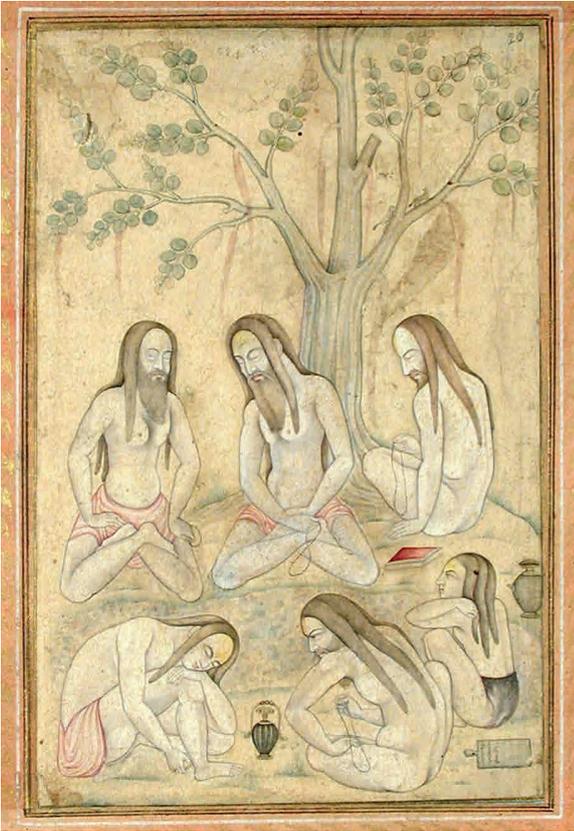
Muriel Joubert est enseignante à Toulouse, elle a publié *Comment j'ai trouvé ma propre lumière*

Khristophe Lanier est enseignant à Lyon, il a publié *Les éclipses mythes et symboles*

Retrouvez leur interview complète sur la chaîne youtube *Dharma Yoga* ou sur le podcast *Au coeur du yoga*

Regards d'un yogi sur la vieillesse

Jeannot Margier



Six yogis méditant sous un banyan

Vieillir, un processus naturel

Il est fréquent d'associer la vieillesse à la mort ; bien sûr, nous n'avons jamais été aussi près de celle-ci à ce moment présent, mais ce n'est pas une raison pour faire cet amalgame. La mort n'a jamais été le contraire de la vie. Le contraire de la mort, c'est la naissance. Il suffit de porter son regard sur la nature pour le comprendre. Ce qui laisse toute place dans le « vieillir à la vie » sous tous ses aspects. Le mot "vieillesse" commence par vie.

Considérer la vie, c'est considérer la vieillesse au cœur de celle-ci avec ses difficultés et ses joies. Tous les âges sont respectables et pourvoyeurs de joie. Tous les êtres humains sont fondamentalement frères et sœurs, mais cela n'est pas forcément visible : les idéologies, les dogmatismes y mettent un frein... souvent au nom de la vérité détenue ! Faisons vivre « Ahimsa », la bienveillance. Quand le « je » se reconnaît dans l'autre, il peut lui procurer de l'aide.

Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun. À partir de là, tout est possible dans le respect et l'adaptation.

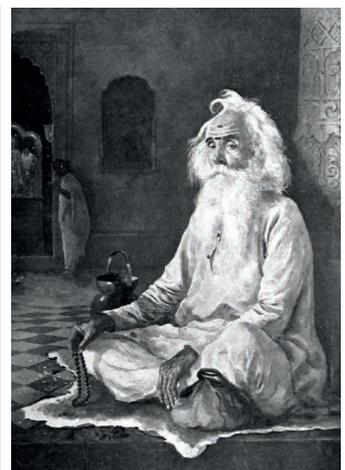
J'aime à citer cette parabole du Tibet :

« j'ai regardé au loin, j'ai vu quelque chose qui bougeait ; je me suis approché, j'ai vu un animal ; je me suis encore rapproché, j'ai vu un être humain ; je me suis encore rapproché et j'ai vu que c'était mon frère, ma sœur ».

Nous pouvons affirmer que tout être humain est capable de progrès et doit faire l'objet de respect. Accepter le handicap, accepter le grand âge, c'est accepter ce qui est, tout simplement, et se placer dans l'ouverture du cœur.

Vieillir est un processus naturel qu'il convient d'accompagner, alors que dans nos sociétés occidentales, c'est plutôt un processus appréhendé, ce qui entraîne un regard souvent négatif sur la vieillesse. Le yoga est une des approches qui va permettre un nouveau regard bienveillant.

« Le seul, le vrai, l'unique voyage, c'est de changer de regard »
Marcel Proust.





Pèlerinage de l'esprit, The San Diego Museum of Art

Le cheminement du yoga

« Le yoga n'est pas un système, c'est une proposition, le yoga n'est pas une méthode, c'est une recherche »

Gérard Blitz.

Le yoga est un cheminement qui se justifie par une conviction : l'organisme humain est le lieu de l'éveil et du progrès continu de la conscience. Il s'agit, par la pratique, de favoriser une recherche permettant à chacun de retrouver sa vraie nature. **Le yoga est adaptation, tout simplement, car la vie est adaptation.** Toute personne peut prétendre pratiquer à partir de ses propres possibilités avec le corps qu'elle a. Il faut que le corps soit à l'aise pour que l'Âme s'y plaise, même avec des pathologies lourdes. Il s'agit d'accepter, ce qui n'est pas forcément simple.

La vie, ce passage conscient sur terre ponctuée par la naissance et la mort, implique de traverser différentes phases qui sont autant de mutations successives. Ces changements sont souvent difficiles à vivre, car ils bousculent les habitudes (et le corps n'aime pas changer ses habitudes, influencé par le mental), certains repères et exigent une adaptation à une réalité qu'il faudra affronter. Ces phases sont liées en partie aux âges de la vie, mais aussi en fonction des problèmes survenus dans la vie. **Chaque âge exprime une métamorphose et implique un enrichissement.**

Si l'on est capable de vivre cela avec intensité et curiosité, le temps s'écoulera sans nostalgie de ce qui a été et n'est plus et sans crainte de ce qui pourrait être et n'est pas encore. Il s'agit de rester dans la confiance. Véritable force de vie, la confiance est une source féconde d'où jaillit la lumière qui éclaire notre chemin de vie. Alors notre cœur s'éveille et devient le réceptacle vivant de cet amour inconditionnel, spirituel qui prend

sa source dans le souffle de l'esprit et nous ouvre à la joie d'être sans cause et sans objet, hors du temps, joie d'exister pleinement.

Sur la vieillesse, partageons ce que nous dit Vladimir Jankélévitch :

« Le vieillissement n'a rien à voir avec une raréfaction de l'être. C'est une forme de vitalité déclinante qui diffère non pas quantitativement, mais qualitativement des autres âges. La conscience devient autre, mais pas moindre ».

Représenter la vie par une image aussi simpliste que celle d'une succession de paliers qu'il faut redescendre à peine gravis, c'est donner à chacun une perspective déprimante, lui proposer un horizon qu'il ne peut que redouter. Accepter la différence des âges, c'est reconnaître que la jeunesse et la vieillesse peuvent chacune être porteuses de valeurs ; la différence permettant l'échange et le partage. Et la pratique, c'est regarder profondément, toucher la réalité et vivre en pleine conscience, car nous n'avons pas d'autres choix que d'accepter ce qui est.

S'ouvrir, c'est se redresser ; se redresser, c'est s'ouvrir.

« Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle, nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine » P. Teilhard de Chardin.

Au plaisir de partager le yoga.

La pratique de yoga sur chaise s'adresse à des personnes à mobilité réduite, ou victimes d'accidents de la vie ou de pathologies importantes liées à la vieillesse ou non. Elle se pratique dans les EHPADs, les centres de rééducation, les ESATs ou dans les quartiers.

Faut-il adapter le yoga aux personnes grosses ?

Exploration des bénéfices d'une pratique inclusive

Claire Castagne



Yogini Chakra, la roue des 64 Yoginis

La population grossit : à ce jour en Europe, la moitié est en surpoids, et un adulte sur six est en situation d'obésité. Il s'agit d'un sujet de société. Il existe des cours adaptés aux femmes enceintes, aux seniors, aux personnes en situation de handicap... Alors, pourquoi pas aux personnes grosses, comme aux États-Unis ?

Une personne grosse va rencontrer de nombreux obstacles dans sa pratique du yoga, ne serait-ce que pour oser venir en cours. Les professeurs sont rarement formés à ce sujet, et pourtant nombreux sont ceux qui se sont retrouvés démunis face à un élève rond ou obèse.

Les barrières à la pratique du yoga lorsqu'on a des formes sont à la fois physiques et psychologiques.

Les barrières physiques

De nombreuses catégories de postures sont peu accessibles sans ajustements, lorsqu'on a un fort volume corporel. **Dans les formations de professeur de yoga, on apprend à aligner le squelette, les muscles, mais pas le gras ni la chair.** Toutes les flexions avant, torsions, inversions sont plus difficiles, inconfortables ou carrément impossibles quand on est gros !

Flexions avant

L'avantage de ce type de posture est qu'il suffit de penser à une femme enceinte pour savoir comment adapter. Il ne vous viendrait pas à l'idée de faire faire la pince jambes fermées à une femme enceinte ? Et pourtant, rares sont les professeurs qui pensent à proposer systématiquement en cours « vous pouvez ouvrir les jambes de la largeur qui vous est confortable ». Mais aussi, de placer la chair du ventre avant de s'installer dans la posture !

D'ailleurs, je parle beaucoup de la posture de l'enfant dans mes formations, comme d'une double punition. Première punition, car elle est donnée comme un plan B si l'élève n'arrive pas à faire le reste. Un peu comme si on le mettait au coin, dans une position de prosternation qui peut

avoir quelque chose d'humiliant si on est le seul à le faire.

Deuxième punition, car elle est souvent loin d'être confortable ! Vous avez peut-être déjà remarqué des personnes très raides, dont le bassin est bien éloigné des talons dans cette posture ? Pour les personnes grosses, elle peut donner la sensation d'étouffer. Souvent, quelques ajustements suffisent. Encore faut-il les connaître !

Superposer les poings sous le front pour créer plus d'espace. Ne pas hésiter à ouvrir plus ou moins les genoux selon son confort. Pourquoi ne pas placer une couverture roulée derrière les genoux...

Torsions

La torsion phare assise du hatha yoga, j'ai nommé *ardha matsyendrasana*, est particulièrement inconfortable pour une personne qui a de grosses cuisses, du ventre et une forte poitrine !

En tant que professeur, je propose toujours au moins deux options comme tendre la jambe du dessous, attraper le genou en le tirant vers soi plutôt que de crocheter l'épaule... Même si j'en connais au moins cinq ou six autres que je n'hésite pas à démontrer au cas par cas.



Inversions

La posture qui m'a poussée à me spécialiser dans le yoga pour personnes grosses est celle de la charrue. En effet, en tant qu'élève, je l'avais spontanément adaptée en ouvrant les jambes pour respirer plus facilement. Et le professeur m'a corrigée ! Cela voulait donc dire que je faisais mal la posture, et que si je la faisais comme lui le demandait je n'étais pas du tout à l'aise... Cela m'a vexée, et je me suis dit que je ne voulais pas que mes élèves ressentent cela à mes cours.



Marguerite Agniel posant en Halasana, Wellcome collection

Pour la charrue et la chandelle, il y a de nombreuses adaptations possibles, ne serait-ce qu'avec l'aide d'un mur, une chaise ou même une sangle pour maintenir la poitrine. Pour les autres inversions, il y a le sujet de la peur. Peur de tomber que tout le monde connaît, mais plus présente et justifiée pour une personne lourde ! Alors, le sujet de la confiance en soi est particulièrement important. Ce n'est pas au professeur de présumer ce que l'élève peut faire ou non, j'encourage toujours les élèves à tester s'ils le souhaitent. Là encore, parce que je m'entoure de représentations de personnes grosses et je sais qu'une personne obèse peut faire le scorpion pour l'avoir vu !

Transitions

Dans un cours collectif, surtout les formes plus dynamiques comme *vinyasa* ou *ashtanga*, il y a de nombreuses transitions entre la station debout, assis, couché... Pour une personne très grosse, il est souvent compliqué, si ce n'est impossible, d'effectuer rapidement ces changements. Toutes n'ont pas les moyens de prendre un cours particulier. Je n'ai pas de solution magique, mais ce que je recommande à chaque cours c'est de se sentir libre de relâcher, de revenir dans la posture précédente ou même d'inventer des options.

Les élèves sont très créatifs et trouvent souvent une façon de faire qui leur est plus agréable, tout en restant dans l'esprit de la posture !

Que ce soit côté pratiquant ou enseignant, il suffit de quelques ajustements ou accessoires pour adapter les postures à une morphologie plus ronde.

Encore faut-il dépasser les barrières mentales de la personne qui se pense trop grosse pour faire du yoga !

Barrières mentales

Être en minorité n'est jamais agréable. En France, 31% des pratiquants de yoga sont des hommes. Lorsque j'interroge les hommes qui n'osent pas venir en cours, c'est souvent dû à cette peur d'être le seul homme ! Alors, pourquoi s'étonner qu'une personne grosse se sente mal à l'aise si elle n'est entourée que par des personnes minces ? Et de voir le professeur souvent lui-même mince, comme exemple de forme de corps à reproduire pour les postures !

Je vois deux solutions à ce problème :

La communication

Les réseaux sociaux mettent en avant un stéréotype lorsqu'il s'agit de yoga. Une femme mince, jeune, blanche et souple, qui fait une posture acrobatique sur une planche de paddle ! Je caricature à peine...

Alors forcément, 99% des personnes qui ne sont pas blanches ou souples ou jeunes ou minces et ne connaissent pas le yoga vont se dire que ce n'est pas pour elles ! Je suis sûre que vous entendez régulièrement l'objection « je ne suis pas assez souple pour faire du yoga » ? Pour les personnes grosses, c'est pareil, mais elles ne le formulent pas toujours à haute voix.

D'où l'importance de médias et de représentations diversifiées autour du yoga. J'incite les professeurs que je forme à montrer d'autres facettes du yoga que les postures, y compris sur des réseaux où l'image est reine comme Instagram. Parler des mudras, du pranayama, de la méditation. Raconter aussi que derrière une belle posture réussie, il y a des heures, des mois et parfois des années de travail ! Et que **la vraie réussite de la pratique est plus intérieure qu'extérieure.**

On ne peut pas savoir dans quel état d'esprit se trouve le yogi qui réalise son grand écart. S'il est dans l'ego, est-ce vraiment du yoga à cet instant ?

Diversifier les représentations

On l'a vu, l'homme a besoin de s'identifier à ses pairs pour se sentir à l'aise dans un groupe. Comment faire pour qu'une personne obèse sache qu'elle peut faire du yoga ? Lui montrer d'autres personnes obèses en train de pratiquer ou d'enseigner ! Se donner la permission d'essayer est beaucoup plus facile lorsque quelqu'un qui rencontre les mêmes obstacles corporels l'a fait avant. C'est d'ailleurs comme cela que j'ai couru le marathon de Paris, en surpoids, en ayant lu le compte rendu d'une femme d'un poids similaire au mien qui l'avait fini !

Les États-Unis et le Canada traitent ce sujet depuis une dizaine d'années déjà, avec de nombreux professeurs de yoga en situation d'obésité (Journey 2 Antoinette, Natasha Rusilko, Jessamyn Stanley...). Et même des cours dédiés aux « plus-size » !

Des cours de yoga réservés aux personnes grosses ?

Alors, faut-il créer des cours dédiés ? Certes, cela pourrait être le moyen le plus efficace de créer un espace sûr et bienveillant pour les personnes grosses, et les inciter à pratiquer. Mais cela risque de reproduire une forme d'exclusion. Je laisse chacun en juger, et pourquoi ne pas tester ?



Le plus important dans tous les cas étant de faire preuve de bienveillance. Se mettre à la place d'une personne grosse n'est pas évident si on ne l'a pas soi-même été. Malheureusement, de nombreux clichés ont la peau dure autour de la grosseur. Et c'est un vrai sujet de société !

Plus de diversité sur le tapis

Souvent, la minceur est associée à la santé. Même dans le *Hatha Yoga Pradipika*, à deux reprises la minceur est associée à des qualités :

« Les indices du succès dans le hatha yoga sont la minceur du corps, le teint lumineux, l'audition du son intérieur, la santé... »

Ou encore :

« Quand les nadī sont nettoyées apparaissent sans aucun doute des signes extérieurs : minceur et beauté du corps ».

La grossophobie

J'ai plusieurs fois utilisé le terme « personnes grosses ». Peut-être que cela vous a interpellé, voire choqué ? Un adjectif qui devrait être neutre (au même titre que « petit », « blond » ou « rouge ») est si souvent associé à des insultes qu'il en devient lui-même connoté péjorativement. Cela reflète la discrimination dont sont victimes les personnes grosses, depuis l'enfance (insultes, harcèlement...) jusqu'à l'âge adulte. Une femme obèse a huit fois moins de chance d'être embauchée qu'une femme qui ne l'est pas. Trois fois moins pour un homme en surpoids, d'après une étude sur la perception des discriminations dans l'emploi en 2016 par l'OIT.

Gros, en surpoids ou obèse ?



Pas facile de s'y retrouver dans tous ces termes... Une personne grosse est celle qui va avoir du mal à s'habiller (trouver une tenue de yoga à sa taille entre autres !), s'asseoir (même les tapis de yoga ont des dimensions standards) ou avoir du matériel médical adapté à elle : tensiomètre, IRM, blouse dans les hôpitaux... Le mot « gros » est souvent privilégié par les personnes ayant fait un travail de déconstruction de la grossophobie. C'est une manière de le rendre neutre et de se réapproprier son corps. À l'inverse, les expressions édulcorées comme « rond » ou « formes voluptueuses » peuvent être mal perçues par les personnes concernées.

En ce qui concerne les termes « surpoids » et « obésité », ils appartiennent au domaine médical et sont définis par l'IMC, l'indice de masse corporel. Cet indicateur est le rapport entre le poids et la taille au carré. Supérieur à 25, on rentre dans le surpoids et au-delà de 30, c'est l'obésité. Le terme « surpoids » induit en lui-même qu'il faudrait maigrir. Pourtant, on peut être en surpoids et en bonne santé comme le démontre l'approche "Health at every size" (la santé à toutes les tailles). De même qu'on peut être mince et en mauvaise santé.

Ensuite, l'IMC à lui seul peut être trompeur : il ne prend pas en compte la masse musculaire, le tour de taille (la graisse abdominale reflète la viscérale, celle qui est réellement mauvaise pour la santé) ... Ainsi, un Body-BUILDER ou un rugbyman seraient considérés comme obèses d'après la définition médicale.

Manger bouger

On en arrive à tout le paradoxe. La pratique d'une activité physique est recommandée à tous, et notamment aux personnes en surpoids. Le fameux « Manger bouger » du gouvernement. J'en profite pour préciser que ces deux mots contiennent l'idée qu'il suffirait de manger moins et bouger plus pour maigrir. Les causes de l'obésité sont bien plus complexes que la suralimentation et le manque d'activité. On peut être obèse et manger en deçà de son besoin calorique réel ! À force de régimes, le métabolisme finit par se détraquer. 10% des cas d'obésité sont génétiques. Il peut y avoir aussi des médicaments ou encore des facteurs hormonaux qui jouent...

Maigrir n'est pas toujours possible ou bénéfique. Pas possible lorsque le métabolisme est dérégulé à force de régimes, ou lorsque les causes sont génétiques, médicamenteuses... Pas souhaitable par exemple dans le cadre d'une personne âgée dont le surpoids est modéré, qui risquerait une dénutrition en cherchant à perdre du poids.

Mais la culture des régimes dans laquelle nous baignons entretient cet objectif de minceur. Il est quasiment systématique qu'une personne grosse ait déjà tenté de nombreux régimes, et c'est d'ailleurs ce qui l'a fait grossir à long terme. Faut-il rappeler que plus de 90% des régimes échouent sur le long terme ? En plus de détraquer le métabolisme, les régimes peuvent aussi entraîner des troubles du comportement alimentaire.

L'activité physique, quant à elle, est bénéfique à tous les poids.

C'est l'approche que je privilégie : lorsque l'on est gros, mieux vaut se concentrer sur l'amélioration de sa santé physique et mentale que sur la perte de poids.



"Grossissez !" : Au XIXe siècle, l'industrie alimentaire nous poussait à grossir.

Trop gros pour faire du yoga ?

De nombreuses personnes se sentent trop grosses pour faire du yoga. Même si cela les attire, il ne leur viendrait même pas à l'esprit de s'inscrire à un cours ! Dans son livre *Big & Bold : Yoga for the Plus-Size Woman*, Laura Burns raconte ses débuts en tant que pratiquante de yoga. Étant grosse, elle était soit ignorée par le professeur, soit au contraire trop remarquée. Elle a commencé par le *hot yoga* et a détesté, puis a essayé de nombreux autres cours sans jamais se sentir à sa place. Jusqu'à ce qu'elle découvre le hatha yoga, et devienne ensuite elle-même professeur.

Le yoga est une activité particulièrement adaptée pour les personnes grosses.

D'abord, parce qu'elle est sans impact sur les articulations. Ensuite, parce qu'elle aide à réinvestir son corps, faire la paix avec lui. Dans le cadre de troubles du comportement alimentaire, le yoga peut aider à mieux vivre ses émotions, regagner confiance en soi... Enfin, pour une personne en situation d'obésité, dont la mobilité est réduite, on peut privilégier quelques postures simples, pourquoi pas sur une chaise, et mettre l'accent sur la respiration, des mudras et même la philosophie du yoga.

Concernant l'obésité, c'est un facteur de risque de diabète, maladies cardio-vasculaires, problèmes d'articulation, de respiration... Intégrer le yoga dans sa routine ne peut qu'être bénéfique, en prenant en compte les spécificités individuelles !

En conclusion, nous avons besoin de diversité sur le tapis, que ce soit parmi les professeurs ou les élèves. Mettons de côté nos jugements sur les corps gros, et faisons en sorte que chacun se sente à sa place tel qu'il est dans sa pratique du yoga !

Claire Castagne enseigne le yoga et forme les professeurs à adapter leurs cours aux élèves en surpoids. Elle organise au mois d'octobre un sommet en ligne « Prendre soin de soi à tous les poids ».

Auteur du blog yogaronde.fr, elle se donne pour mission d'aider les personnes grosses à s'épanouir grâce au yoga.

Peut-on adapter le yoga et respecter une tradition ?

Samantha Soreil

Adapter nous oblige à apporter une modification. Modifier, est-ce dénaturer ? Dans de nombreuses lignées, on insiste sur la nécessité de perpétuer la tradition du yoga sans y apporter de modification. Le non-respect de cette exigence aurait un effet « téléphone arabe » : chacun transmet ce qu'il a compris, en adaptant, sciemment ou non, ce qui amène au bout de quelques générations à une transformation complète du message.

Définir ce qu'est le yoga

Avant de déterminer s'il faut adapter, revenons aux bases, peut-être ne définissons-nous pas tous le terme « yoga » de la même manière. À vous, lecteurs assidus d'*Infos Yoga*, je ne ferai pas l'offense d'expliquer que le yoga ne se limite pas à la posture, au *pranayama*, ou à une quelconque technique.



Chaque texte semble proposer sa propre définition. La sensibilité des auteurs, le contexte dans lequel chaque texte a été écrit et le « courant » dont est issu le texte sont quelques paramètres qui expliquent ces différences apparentes. Mais un point commun est notable : il est toujours question de s'éloigner du flux des pensées, de distinguer entre ce qui est permanent (notre nature) et ce qui est éphémère et changeant. Certains textes comme le *Mahabharata* insistent davantage sur les qualités que nous devons développer. Mais finalement, pour développer ces qualités, il est nécessaire de commencer par s'éloigner des *vritti*.

La tradition du yoga et l'enseignement actuel

Les *Yoga sutra* indiquent dès le premier *sutra* que le yoga est une discipline qui s'inscrit dans une tradition (*ānuśāsanam*), celui qui enseigne doit être qualifié, tout comme celui qui reçoit l'enseignement. De nos jours, cette notion de qualification est bien souvent mise de côté. Il ne suffit pas d'avoir 200 heures (ni 500, ni 6743) certifiées *Yoga Alliance* pour être en capacité de transmettre le yoga. Quant aux élèves, la « sélection » se borne bien souvent à savoir depuis combien d'années la personne pratique, avec éventuellement une « lettre de recommandation » à l'appui... Et, bien évidemment, le compte en banque doit être suffisamment garni.

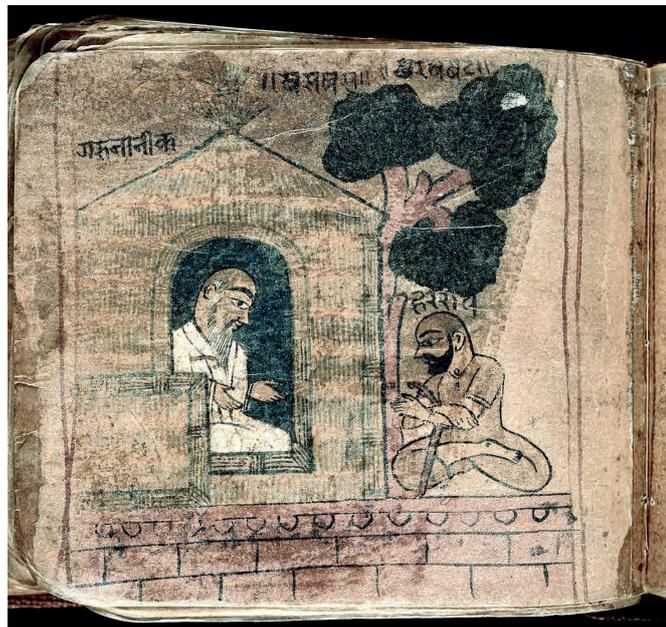
La professionnalisation du yoga mène à cela. Vous me trouvez certainement critique, et c'est pourquoi j'ajoute un point essentiel : cela a également du bon, car le yoga est désormais accessible à toute personne un tant soit peu motivée. Même si les candidats ne sont pas suffisamment doués, persévérants ou assidus pour atteindre l'éveil, cette connaissance sur le yoga infuse tout de même dans nos vies et amène bien souvent un sens, un mieux-être, des outils permettant de faire face à la vie, tout simplement.

Le rôle de l'enseignant dans la transmission du yoga

L'enseignant de yoga et le maître n'ont pas grand-chose à voir, si ce n'est que chacun d'eux a son rôle à jouer dans la transmission. Le maître inspire, enseigne au-delà de l'intellect. Il éclaire la voie et le pratiquant peut grâce à ce guide développer sa propre compréhension. L'enseignant donne des techniques, explique comment réaliser *asana* et *pranayama*, guide des méditations, épaulé les pratiquants pour les aider à pratiquer de façon autonome. Il peut aussi expliquer les textes, donner des clefs sur la philosophie.

Quand l'enseignant joue au maître, il peut y avoir une « mauvaise » transmission, dans le sens où elle ne correspond plus à ce qui est transmis au sein de cette lignée. Celui qui essaie de transmettre quelque chose qu'il n'a pas profondément intégré lui-même peut induire les « disciples » en erreur.

Mais ces derniers auront peut-être assez de discernement pour sentir cette incohérence...



Maître et disciple. Manuscrit en hindi, 884

Un enseignement oral

Vous le savez, le yoga ne débute pas avec les premiers textes, il a certainement été transmis oralement au fil des ans, des siècles, et donc certainement adapté. Il existe une multitude de sectes, d'écoles qui transmettent le yoga, chacune ayant sa propre sensibilité et en accentuant certains aspects, en proposant une méthode spécifique. La finalité reste la même, les méthodes diffèrent. Tout cela prouve qu'il n'est pas nécessaire d'être psychorigide, le yoga est plus proche d'un art que d'une science dure. On ne peut pas affirmer qu'en restant 6 heures dans telle posture en effectuant tel souffle et telle visualisation, nous atteindrons un état donné. Tout est affaire de ressenti, de moment, de personnes, d'alchimie. La technique sert de base, mais elle ne peut pas rester sèche, aride. Chacun trouvera donc la méthode qui lui correspond en se rapprochant d'un groupe en particulier, avant de développer « son » yoga. Adapté à soi par rapport à ce qui nous a été transmis. Dans la forme, mais pas dans l'essence.

L'illusion d'un yoga « pur »

Si l'on s'accorde sur une définition du yoga, peut-on dire que tout ce qui permet cela est yoga ? On ne sait pas ce qu'est le yoga « pur » et pourtant nous sommes nombreux à nous attacher à cet idéal. Nous avons tendance à idéaliser, c'était mieux avant. À fantasmer cet idéal du maître et

de son disciple. Il faut dire que bon nombre de chercheurs spirituels sont partis en Inde en quête de ce fameux maître, certains ont ramené ces enseignements comme on aurait présenté le Graal. Tantôt pour proposer un enseignement éclairant, tantôt pour alimenter la confusion en brandissant ce maître comme un trophée. Le monde du yoga ressemble parfois à une grande cour de récréation « moi j'ai mon maître-eu, et pas toi-eu, je suis le meilleur-eu. Nananère. »

Avoir un maître est potentiellement une bonne source d'approvisionnement pour les egos qui auraient été amoindris par une pratique trop efficace. Il y a cette envie d'être unique, LE disciple. Moi, j'ai MON maître. Ce que dit le maître, si on lui accorde ce statut supérieur, a toujours de la valeur. Mais on pourrait accorder ce crédit à n'importe quoi, c'est notre vision qui donne la crédibilité. Pour illustrer cela, lisez plutôt cette savoureuse anecdote, issue du livre *Miscellanées* de Chantal Deltendre :



« Alors qu'ils installaient au bord des routes les premières bornes kilométriques, les ingénieurs de l'administration coloniale britannique constatèrent avec stupéfaction qu'elles étaient régulièrement enduites de lait, de miel et de pétales de roses. »

C'est qu'une pierre dressée de forme cylindrique ne peut qu'évoquer à tout hindou... le symbole du dieu Shiva ! ».

Tout comme un objet n'est sacré que parce qu'on le considère comme tel, la parole de certains maîtres n'est d'or que parce qu'on place en eux toute notre confiance.

Chacun va rencontrer un yoga à sa mesure, suivant sa sensibilité, et restera hermétique aux autres discours. Le danger du yoga "pur", quand on croit l'avoir trouvé, est de se reposer dessus comme sur un dogme. Cette quête de perfection n'est-elle pas une envie d'arrêter de penser, de chercher, de remettre en question ? Il n'y a pas besoin de faire compliqué, mais seulement besoin de faire (le niveau de complexité des pratiques ne détermine pas leur efficacité) et aussi parfois de ne pas faire.

Comprendre ce qui est l'essence du yoga et ce qui ne l'est pas

Si l'on était allé en Inde il y a 100 ans, on aurait peut-être écouté quelques discours, vu des fakirs se transpercer la peau sans ciller et on nous aurait dit que c'était du yoga. Pour nous, le yoga aurait donc été cela : se faire des trous dans la peau, prier un éléphant et rester assis longtemps.

Si l'on se rend en Inde aujourd'hui et que l'on demande à voir ce qu'est le yoga, on nous amène dans la salle la plus branchée de la ville où l'on pourra suivre un cours de vinyasa à la mode et on en déduira peut-être que ce qui est nécessaire, c'est une tenue branchée, de la musique relaxante, un bel environnement et solliciter beaucoup le corps. Ces exemples sont certes des caricatures, mais nous n'avons pas conscience de notre propre ignorance (ni de notre bêtise). Que considérons-nous indispensable, faisant partie de l'essence du yoga, alors que ce n'est qu'une manifestation du yoga tel qu'il nous a été enseigné ?

Le yoga est-il indissociable de la culture indienne ?

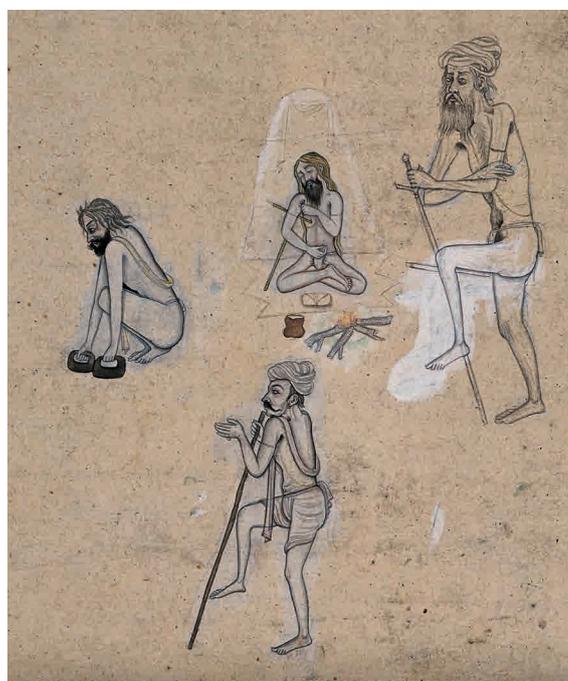
Pour illustrer cette distinction entre ce qui est essentiel de ce qui ne l'est pas, j'ai une image assez parlante : un cours de yoga auquel j'ai assisté il y a quelques années, chaque participant s'était donné un nom indien et tout le monde était vêtu « à l'indienne », la salle portait une décoration digne d'un temple et une musique aux sonorités orientales flottait dans l'air. La pratique ressemblait à une gymnastique insipide pour les Occidentaux en mal d'exotisme. Mon jugement était un peu rude, assez catégorique : ça, du yoga ?

Et pourtant, je pense que ces instants, hors

du temps ordinaire, hors des codes, faisaient du bien aux participants. Peut-être que ces instants les rapprochaient un petit peu de l'état de yoga. Pour moi, on se trompait de cible en se centrant sur le décorum et non sur l'essence de la pratique. Je préfère pratiquer un hatha yoga simple dans un lieu quelconque qu'une gymnastique pseudo-spirituelle dans un endroit grandiose. Mais chacun est différent...

Passé ce jugement, que certains trouvent fort peu « yogi », je crois que si les méthodes diffèrent autant d'une école à l'autre, c'est pour répondre à la variété de personnalités chez les pratiquants.

Pour répondre à la question, je crois que la culture indienne a irrémédiablement imprégné le yoga. Mais elle n'est pas l'essence du yoga. Les codes propres à l'hindouisme sont utilisés dans certaines écoles, sans nécessairement être un appel à embrasser une religion.



Peut-on dire que l'habit fait le sadhu ?

Comment s'assurer de transmettre le yoga sans le dénaturer ?

Un premier point semble évident : ne pas transmettre ce que l'on ne sait pas. Mais parfois... On ne sait pas que l'on ne sait pas !

Tant que l'on cultive son discernement, sa sincérité, une forme de détachement... il n'y a pas tromperie volontaire. On ne s'enlise pas dans l'erreur. Un jour ou l'autre, nos élèves trouveront un autre enseignant ou liront un livre qui présentera les choses différemment et viendra compléter nos propos incomplets ou en partie inexacts. Ou par leur expérience, ils affineront leur compréhension. Et je crois que chaque enseignant a ses lacunes, le tout est de ne pas prétendre tout savoir et

d'encourager les élèves à remettre en question, expérimenter, échanger sur ce qu'ils croient avoir compris, lire...

Sous prétexte d'adaptation, doit-on plonger à corps perdu dans les nouvelles fantaisies qui osent porter le nom de yoga comme le *beer yoga* ou le *goat yoga* ? J'ai envie de vous répondre un grand NON, et pour étayer cette réponse qui n'est qu'un cri du cœur, je reviens aux fondamentaux.

Ces pratiques me laissent-elles dans un état de conscience, de recul, m'éloignent-elles des *vritti* ? Je n'ai pas essayé, mais a priori, non. Revenir à ce qu'est le yoga et aux buts de la pratique est un moyen très simple de garder son cap.

Quête d'immobilité versus immobilisme

Tout est changeant, sauf l'impermanence. Vouloir figer le yoga, et se dire qu'en 3000 av. J.-C. le yoga était authentique, mais qu'en -2800 il était déjà dévoyé, c'est refuser le mouvement, et refuser la vie. Je suis moi-même une fervente adepte, au plus profond de moi, du "*c'était mieux avant*", tout en sachant que c'est une complète ineptie. Mais je me fais violence pour essayer de ne pas le croire.

Nous avons évolué vers un yoga postural, les premiers traités de yoga ne mentionnaient pas toutes les postures qui sont actuellement proposées lors des cours, ou en tout cas, l'accent n'était pas mis uniquement sur l'*asana*.

Cela soulève 2 questions. Tout ce qui était enseigné n'était peut-être pas consigné par écrit. Et l'évolution de la pratique répond peut-être à de nouvelles exigences. Si pour pouvoir pratiquer le yoga, donc s'éloigner des *vritti*, il faut un corps en bonne santé : peut-on exclure toute action permettant d'avoir une meilleure santé ? ce n'est peut-être pas le yoga, mais c'est une préparation qui est une condition *sine qua non* pour cheminer vers cet état. Certes, on ne peut pas limiter le yoga à la santé, mais il est plus aisé de se concentrer et de cultiver son intérêt quand le corps n'est plus un objet de souffrance.

Faut-il adapter le yoga ? Un avis parmi d'autres

L'adaptation du yoga peut être nécessaire sur la forme, et qu'on le veuille ou non, les enseignements qui nous sont accessibles aujourd'hui ont tous subi des adaptations. Ne serait-ce qu'au niveau du langage : à part une dizaine de lecteurs parmi vous, la plupart ne pourraient pas comprendre un enseignement intégralement transmis en sanskrit. Et pourtant, ce serait une voie intéressante pour nous approcher un peu plus précisément des termes, concepts et enseignements propres au yoga. Mais voilà, nous n'en sommes pas capables, alors nous adaptons. Pour choisir ce qu'il est possible d'adapter, il faudrait faire preuve d'un

discernement parfait entre ce qui est essentiel, lié au fond, et ce qui est accessoire. L'adaptation est donc indispensable, inévitable. Et en même temps, elle dénature obligatoirement l'enseignement dès qu'elle est proposée par des personnes n'ayant pas la capacité de déterminer ce qui constitue l'essence du yoga. Elle dénature aussi dans le sens où dès qu'il y a mouvement, il y a changement. Mais le mouvement reste l'une des caractéristiques de la vie...

Je crois que la manière de transmettre s'adapte, mais le yoga, non. Le yogi est invité à plonger en lui-même pour percevoir ce qui est fluctuant et ce qui est permanent. De la même manière, l'un des rôles de l'enseignant de yoga est de savoir ce qui est l'essence du yoga. Pour être sûrs de ne pas se tromper, certains s'attachent à transmettre les pratiques de façon extrêmement rigoureuse, telles qu'elles ont été reçues. Un vœu pieu, qui est, je pense, peu réaliste, car des éléments personnels, un ressenti, une façon d'expliquer propre à chacun viendra amener une forme d'adaptation, de modification. Un maître adapte la façon de transmettre à son disciple. Si nous nous contentons de répéter comme des perroquets sans s'assurer que l'essentiel du message passe, peut-on parler de transmission ? L'adaptation de la forme est primordiale pour faire passer le message fondamental qui, lui, ne change pas.

Il est urgent de sortir du « mon yoga est meilleur que le tien parce qu'il est plus ancien / authentique ». Chacun pratique ce qu'il veut, on peut trouver que ça ne va pas, que ce n'est pas juste, que ça ne nous correspond pas à notre vision de l'enseignement, de la tradition. Mais ne nous inquiétons pas, les enseignements trouveront toujours une voie pour ruisseler. Le yoga n'est pas en danger, ce serait lui donner bien peu de crédit que de le croire.



Le yoga, ce sont ceux qui en parlent le plus qui pratiquent le moins

Léo, yogi, gourou, philosophe, fervent adepte du *cat yoga*

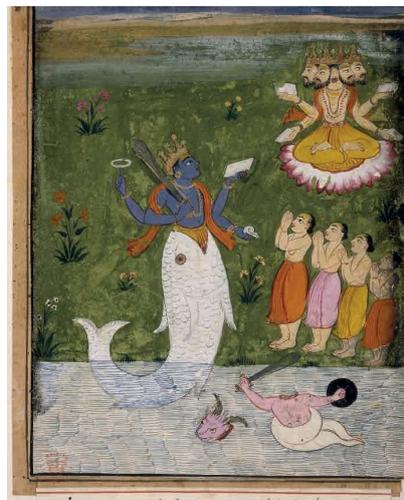
Un yoga pour tous ou à chacun son yoga ?

Martine Duchon

Plusieurs fois millénaire, le yoga, aujourd'hui au cœur des conversations, semble transcender le temps. Une récente enquête a révélé qu'il y a plus de huit millions de pratiquants sur notre territoire. Les nombreuses écoles de yoga ont le souci de satisfaire tous les goûts, les bourses et les fantasmes. Chacune dans son domaine, sûre de sa légitimité, se réclame de tel ou tel enseignement et de ses bienfaits. Est-ce à dire que le yoga se plie à ces diverses formes qu'elles soient physique, prânique ou méditative ? Est-ce le yoga qui s'adapte à cette collectivité d'adhérents, ou bien, est-ce celle-ci qui hésite et surfe sur les multiples propositions faites en son nom ?

Que nous dit la Tradition ?

Le *Veda*, La Connaissance, est un ensemble de textes « entendus » par des sages érudits, les *rishi*. Ces enseignements seront oralement transmis de maître à disciples durant des siècles. La Mémoire remonte l'apparition de ces textes à quinze siècles avant notre ère ! Les *upaniṣad*, les *purāna*, les *sūtra*, textes plus tardifs, compléteront ce savoir ancestral. Les comportements sociaux, religieux y sont abordés dans le but de maintenir l'harmonie du monde.



Matsya rapportant les Védas

Certains de ces écrits¹ exposent les fondamentaux du yoga intemporels, immuables et répondent au questionnement universel de l'homme. Que sommes-nous ? Qui sommes-nous ? Pourquoi ?

Le Yoga-Sūtra, texte normatif de l'enseignement du yoga, a pour but la réduction des angoisses humaines et des causes de souffrances.

Les *sūtra*, aphorismes, guident les pas du professeur et de l'élève à chaque instant. **La force et la subtilité de ce texte résident dans la notion d'adaptation évoquée de nombreuses fois.** Il prend en compte la globalité et l'individualité de l'homme du plan le plus grossier au plus subtil, et accompagne ainsi le long chemin de l'évolution personnelle. Le concept d'adaptation est défini dans le troisième chapitre du *Yoga-sūtra* par le terme *viniyoga* : *Tasya bhūmiṣu viniyogaḥ* (*Yoga-sūtra* ch.III.6). **La progression dans l'enseignement se fait graduellement par étapes stabilisées.**

Du texte à la pratique...

Considéré comme l'un des pères du yoga moderne, Tirumalai Kriṣṇamacharya (1888-1989), éminent lettré

spécialiste du *Veda*, enseignant émérite est à l'origine de la diffusion du yoga en Occident sous de nombreuses formes. Il transmet à T.K.V. Desikachar, l'un de ses fils, un savoir-faire permettant l'application personnalisée du yoga en réponse aux demandes de ses étudiants occidentaux. T.K.V. Desikachar généralisera ensuite cette méthode dans le souci de rendre accessible à tous l'essence de cette discipline. Il proposera à ses élèves européens désireux de s'associer le terme *viniyoga* comme spécificité de sa manière d'enseigner.

VIA : Viniyoga International Association

Viniyoga n'est ni une marque ni un concept, mais une nécessité d'étapes dans la progression vers une évolution personnalisée et sécurisée. C'est ce que Patañjali enseigne. L'évolution touche les trois aspects de l'être humain, physique, psychologique et spirituel. Par la pratique posturale associée au souffle, le yoga agit sur l'appareil locomoteur et le système physiologique qui s'en trouvent profondément transformés. Quant au psychisme, moins de stress, moins de perturbations et plus d'intériorité sont le résultat de cette lente évolution.

L'adaptation se fait à tous ces niveaux. Le pratiquant évitera ainsi les blessures qui sont un contresens absolu à la pratique du yoga, le concept de non-violence, *ahimsa*, doit avant tout être respecté. La morphologie, les capacités de l'individu sont prises en compte. Dans un cours collectif hebdomadaire ou dans une transmission individuelle, chaque posture (*āsana*) a ses adaptations, tout en garantissant au *yogi* la totalité de ses effets et une faisabilité sans risque. Il ne s'agit cependant pas de faire du cours en groupe un assemblage

de cours individuels. Le professeur dûment formé est apte à observer autant de cas particuliers pour lesquels il est capable de déceler rapidement ce qui va aider l'élève dans la réalisation de la posture et lui proposer une réponse personnalisée, discrète, efficace.

La pratique du *viniyoga* encourage une voie d'indépendance qui aide l'individu à faire un pas de côté. Il peut alors s'observer et s'affranchir de nombreuses contraintes. La demande d'une pratique individuelle sera dans la continuité de ce premier changement lié à un nouveau regard sur lui-même.

Du yoga à la thérapie par le yoga



Une pratique personnalisée suit souvent une demande de mieux-être, une recherche de solution à une souffrance physique, physiologique ou mentale. Les techniques spécifiques du yoga, spécifiquement orientées vers une pacification globale de la personne souffrante, seront un support efficace et complémentaire à la médecine. La thérapie par le yoga a pour premier but de soulager la douleur. Ensuite, vient l'harmonisation des fonctions physiques, physiologiques et mentales, soutenue par les techniques respiratoires qui concourent à elles seules à 80% des effets positifs. Ces techniques ne remplacent pas les autres systèmes de santé. C'est une participation active de la personne à sa santé. La proposition de *mantra* qui agit profondément sur l'émotionnel et le psychisme fait partie de cette approche thérapeutique.

La yogathérapie ou « *yoga-cikitsā* » est l'utilisation intelligente des outils du yoga dans le but de retrouver et de préserver la santé². La première approche est une direction proposée pour

aller mieux. La souffrance, le mal-être sont ciblés et doivent à tout prix être rapidement améliorés.

Dès la mise en place d'une pratique régulière, une plus grande mobilité du corps et une meilleure stabilité mentale sont ressenties. Une nette amélioration de la qualité de vie s'en suit. À cet effet, loin de la passivité liée à la prise de médicaments, une démarche engagée et proactive est indispensable. La réponse donnée est individuelle et unique, chaque cas est particulier : dix maux de dos ou de tête n'ont pas la même origine donc pas la même solution.

Ensuite sont ciblés l'alignement, le renforcement physique et l'harmonisation des fonctions physiologiques. Enfin, devenu autonome, le pratiquant maintient sa santé par une pratique régulière.

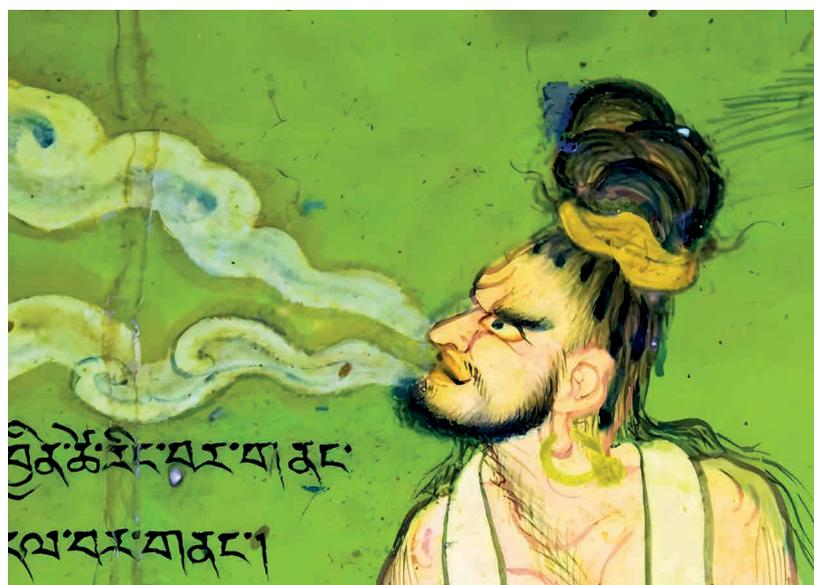
C'est toujours une question d'adaptation !

L'*āsana*, troisième des huit membres de l'*aṣṭāṅga*, permet cette transformation par laquelle tout commence. La démarche occidentale qui privilégie la posture comme point d'entrée dans le yoga est donc tout à fait cohérente. Le mouvement, l'assise agissent sur le corps, le souffle agit sur notre mental qui s'apaise. Tout ceci nous entraîne inéluctablement vers notre intériorité, vers la méditation. Notre mental, tirillé par les sollicitations permanentes de la vie, se tourne vers un espace plus calme. Tout est une question de temps, de changements profonds, d'adaptation permanente.

Ne nous y trompons pas, si le yoga semble être un assemblage cohérent de techniques, c'est avant tout une philosophie de vie. L'apaisement du corps conduit à l'apaisement de l'esprit.

cale vāte calaṁ cittaṁ niścale niścalaṁ bhavet

« Lorsque le souffle est agité, l'esprit est agité, lorsque le souffle est immobile, alors l'esprit est immobile. C'est pourquoi l'on doit contrôler le souffle⁴ ».



Ce verset de la *Haṭha Yoga Pradīpikā*, verset II, chapitre II : « la lumière sur le yoga », établit la relation entre le mental et le souffle. Ce dernier, en recul par rapport aux événements de la vie, nous offrira l'opportunité d'une réponse plus juste et plus efficace. Cela générera donc moins de stress et moins de crispations physiques.

Alors qui s'adapte à l'autre ?

Le yoga est une proposition complète, globale et subtile. Chaque aspect de l'Être est visible et prend sa juste part dans son appartenance au tout. Dans notre parcours effréné, si nous avons un jour la chance de le rencontrer et de le découvrir, il nous accompagne toute la vie durant.

La maladie, le doute, l'épuisement, l'illusion sur soi sont quelques-uns des obstacles dont parle Patañjali, qui perturbent notre esprit et entravent notre vie sociale et intime. Le yoga en tient compte sans dévier.

C'est parce qu'il est Un et multiple à la fois que le yoga nous ouvre une voie universelle nous permettant de cheminer en s'adaptant à chacun de nous. Patience, confiance, attention et bienveillance sont alors des compagnes de vie.

Le monde change si rapidement, les inventions d'aujourd'hui remplacent celle d'hier et seront obsolètes demain. Que restera-t-il du yoga dans quelques décennies ?

Son enracinement profond, son caractère éternel permettront aux générations futures, je le souhaite de tout cœur, de pouvoir elles aussi trouver la Voie de la sérénité.

La *Viniyoga Fondation France* est une association créée en 2016, à l'initiative de Bernard BOUANCHAUD. Réunissant élèves, professeurs de yoga, professeurs de yoga thérapie et formateurs issus principalement de la lignée traditionnelle de T. Krishnamacharya et de T.K.V Desikachar

Viniyoga est un yoga à la portée de tous, quels que soient l'âge et la condition physique, respectueux de la personne, adapté, il agit en profondeur. Il va plus loin que le bien-être physique : tous les aspects de l'être sont concernés.

Les professeurs de la *Viniyoga Fondation France* enseignent le *viniyoga* reçu de T.K.V Desikachar. Selon les *Yoga-sūtra*, texte fondateur, *viniyoga* désigne un enseignement traditionnel, adapté au besoin, à la santé et aux capacités du pratiquant. Cet enseignement inclut tout type de pratique comme la posture, la respiration, la récitation védique, la méditation, la transmission des textes ancestraux...

Les cours, qu'ils soient collectifs ou individuels, sont adaptés pour que chaque élève pratique à son rythme selon ses possibilités du moment, avec justesse. La transmission est classiquement individuelle. Nous visons l'autonomie du pratiquant à qui nous proposons d'expérimenter ce qui lui est enseigné dans le respect de notre lignée.

Un objectif primordial motive les membres de notre communauté :
"Que tous les êtres deviennent heureux.
Qu'ils soient unis dans la félicité"

www.viniyoga-fondation.fr

Présidente : Martine Duchon

Président honoraire : Bernard Bouanchaud

Notes :

- 1 - *Yoga sūtra de Patañjali, Bhagavad Gītā, Sāṃkhya kārīkā*
- 2 - *Yogathérapie*, formation pratique tome 1 et 2 Éditions Āgamāt
- 3 - Principes relationnels, principes personnels, pratique de la posture, pratique du contrôle du souffle, retrait des (dix) fonctions sensorielles vis-à-vis des objets, concentration, méditation, intégration complète avec l'objet de méditation, sont les huit membres du yoga « *aṣṭau aṅgāni* »
- 4 - *Haṭha Yoga Pradīpikā* traduction de Tara Michaël – Éditions Fayard
- 5 - « Maladie, inertie mentale, doute, précipitation, épuisement, intempérance, illusion sur soi, manque de progrès, régression, sont les obstacles, causes de dispersions psychiques » *Miroir de Soi, Yoga sūtra de Patañjali* ; Traduction Bernard Bouanchaud – Éditions Āgamāt



Bollywood Superstars

Une plongée dans le fantasque cinéma indien ! Voici ce que nous propose le musée du Quai Branly. L'exposition **Bollywood Superstars : histoire d'un cinéma indien** nous fait parcourir ce monde étrange et fascinant, depuis les techniques précinématographiques du XIXe siècle, jusqu'aux scènes de danse enivrantes actuelles.

La promesse ? Une immersion sonore, visuelle et interactive. Une large part de l'exposition nous entraîne au cœur des deux grands thèmes chers à Bollywood : les épopées mythologiques et les films historiques retraçant notamment les sagas de l'Empire moghol.

Elle sera visible du 26 septembre 2023 au 14 janvier 2024 au musée du Quai Branly, Paris 7°.



Affiche de films Bollywood
image : pixabay

Fumant ! Fumeux ?



Le 5 juin 2023, des milliers de personnes du peuple Tengger en Indonésie ont gravi le mont Bromo (nom dérivé du dieu créateur Brahma) pour déverser dans le cratère fumant de ce volcan actif des offrandes de gâteaux, légumes ou volailles. Ils célèbrent ainsi chaque année le souvenir d'une légende fondatrice.

Le prince Joko Senger et la princesse Roro Anteng, à l'origine du peuple Tengger, étaient infertiles. Face à ce fléau, Brahma leur promit 25 enfants, mais ils devraient lui sacrifier leur dernier nê. Ils acceptèrent, mais le moment venu, ils ne purent se résigner à remplir leur engagement. Nul ne peut échapper à la colère des dieux floués... Au pied du mont Bromo, le feu jaillit du cratère et emporta le dernier enfant, Kesuma. Dans

ses ultimes paroles, il demanda au peuple Tengger d'offrir chaque année des offrandes au dieu du volcan en sa mémoire. Plus prosaïquement, des personnes non pratiquantes de ce rituel suivent la procession au sommet du volcan avec de larges filets, pour récupérer tant bien que mal les offrandes jetées au volcan !

Allô Krishna !

Recevoir les réponses à toutes ses questions par une divinité, c'est assez extraordinaire et plutôt rare. Heureusement, la technologie moderne et l'intelligence artificielle sont là pour rendre le divin bien plus accessible... C'est la fonction de nouveaux robots conversationnels (similaire au célèbre chat-GPT). Ainsi, GitaGPT, après avoir ingéré le texte de la *Bhagavad Gita*, peut répondre au nom de Krishna à toutes vos interrogations ! Il sera votre mentor comme Krishna enseigna à Arjuna.

Au-delà de l'insolence de prétendre faire parler des dieux dans nos ordinateurs, ces robots peuvent être une source de réflexion utile et de citations parfois appropriées. Jouons ensemble avec un exemple :

Question : Krishna, puis-je manger de la viande ?

Réponse de GitaGPT/Krishna : La *Bhagavad Gita* ne préconise aucun régime en particulier. Cependant, il déclare que tout ce que nous mangeons doit d'abord être offert à Dieu, comme une forme d'adoration (BG 3.14). Par conséquent, si vous souhaitez manger de la viande, vous devez d'abord l'offrir à Dieu, puis la manger comme prasadam (un aliment sanctifié).

Vous aussi rencontrez Krishna sur gitagpt.org ou bhagavadgita.ai

Entre enseignants de yoga

Nouveaux élèves et anciens :
Progression ou retour à la case départ à la rentrée ?

Michèle Lefèvre

Si vous enseignez dans une petite structure, je pense que la question trouve écho en vous, n'est-ce pas ? On ne peut pas toujours proposer des cours de niveaux différents pour les « anciens » et les « nouveaux »... Alors, que faire à la rentrée ? Comment accueillir les néophytes sans brûler les étapes tout en faisant progresser les anciens dans leur connaissance du yoga comme dans leur pratique ?

Gérard Blitz, qui a écrit *Yoga. La règle du jeu*, un fascicule qu'il destinait aux futurs professeurs de yoga écrit ceci : « *Le groupe est bénéfique lorsqu'il est homogène. Le fait de partager la même recherche est stimulante pour les membres du groupe. Entre eux s'établit une relation sociale. Ils sont heureux de se retrouver. L'animation créée par le groupe favorise la recherche.* »



Il est plus facile d'enseigner à un groupe homogène, bien sûr ! Mais on n'a pas toujours le choix. L'essentiel est, je le pense, que le cours soit une source d'inspiration, qu'il stimule l'intérêt de tous les participants, nouveaux et anciens. Or, clairement, à la rentrée, il va falloir tenir compte de deux publics, et répondre aux besoins de chacun. Ceci ajoute une difficulté pour l'enseignant. Il lui faudra s'adapter, afin de ne pas répéter son cours à l'identique d'une année sur l'autre.

Comme le groupe mixte, mêlant débutants et anciens, partage le même intérêt pour la pratique yogique, une des clés sera de nourrir cet attrait commun. Pour cela, il peut être judicieux de proposer, à chaque cours, une mini présentation (5 à 10 minutes, pas plus !). Ces exposés constitueront le socle commun, qui rassemblera les élèves et créera du lien, autour de ces apprentissages. Il ne serait pas surprenant que vous entendiez vos élèves, une fois sortis de la salle, revenir sur le thème abordé dans les vestiaires...

Dans ses brèves présentations, l'enseignant abordera un aspect du yoga (et un seul !). Les possibilités sont innombrables. Certains thèmes interpellent tout public. Entre autres, il y a ce que

l'on entend par les mots « yoga », « posture », etc., l'hygiène de vie, l'influence des saisons, la santé holistique, le stress, la détente et la relaxation, le sommeil, la respiration, le mental, la pensée et la concentration, le corps humain, sa structure et sa physiologie ; on peut aussi détailler une partie du corps, une articulation, un muscle...

Ensuite, il y a tout ce qui touche aux méthodes et techniques yogiques : le « fonctionnement » des postures, l'explication d'un *asana* ou d'une famille d'*asana*, leurs effets, la respiration et le *pranayama*, la méditation, les outils et différentes formes de concentration pouvant être utilisés pendant la pratique, les mudras, les mantras...

On peut élargir en abordant la symbolique. Selon le public, le professeur pourra parler de notions plus subtiles, en expliquant les *kosha*, les *nadi*, les *chakra*. Avec un public réceptif, en avançant dans l'année, on peut aborder les *Yoga sutra*, les voies du yoga, etc. Des principes comme *ahimsa* (la non-violence) et *satya* (ne pas (se) mentir, vérité) sont compréhensibles pour tout apprenti *yogi*. Si un même sujet est repris sous un angle un peu différent l'année suivante, le cours restera neuf et stimulant pour tous. Les bases du yoga demeureront des sujets passionnants.

3 clefs pour proposer des cours multi-niveaux

Il est important d'être à l'écoute de ses élèves, de sorte à ne pas outrepasser leurs besoins avec ces présentations. Rester simple, c'est aller à l'essentiel et le rendre accessible.

Voilà déjà une première clé : capter l'attention de tous, celle des anciens, comme celle des nouveaux, et ce, en ne répétant pas les mêmes choses que l'année précédente, grâce à une exploration vaste du yoga, respectueuse d'une progression pédagogique adaptée à tous. Après avoir mis en place les mini-présentations qui constituent un socle commun et neuf pour tous les pratiquants, il reste à organiser la pratique.

La deuxième clé sera celle du *bhavana*, qui signifie « objet de concentration » ou « contemplation ». À titre d'exemple, Krishnamacharya recommandait de placer le *bhavana* sur des respirations lentes, profondes, et régulières pendant le travail postural. Il suggérait de maintenir le rythme de deux respirations par minute. Un autre *bhavana* consiste à doubler le temps d'expiration. Cela requiert une attention constante et, à vrai dire, il n'y a plus de place pour les pensées parasites : l'esprit se vide de ses préoccupations.

Voici quelques suggestions de *bhavana* : lenteur de tous les mouvements, immobilité totale pendant les postures, cultiver l'ancrage au sol, travailler le placement postural (bassin, colonne vertébrale, épaules), pendant chaque asana, orienter la concentration vers un point ou une zone du corps nommée, *sthiram-sukham* (stabilité-aisance, espace heureux), effort/non effort ; *ahimsa* (non-violence), justesse de soi à soi (*satya*), ouverture, légèreté, etc. Le *bhavana* devient le fil conducteur du cours, sur lequel s'enfilent les perles que sont les asanas et autres pratiques. Il devient une intention maintenue tout au long de la pratique, qui procure une tonalité, un éclairage, une cohérence au cours. Le *bhavana* conduit à une expérience individuelle, propre à chacun. Proposer un *bhavana* différent à chaque cours permet d'enrichir l'expérience yogique de l'élève et de développer sa qualité d'attention. De plus, le *bhavana* choisi peut parfois soutenir le thème de la mini présentation.

Penser sa pédagogie sur la base annuelle est crucial lorsque l'on guide des groupes mixtes. La troisième clé proposée ici vient de l'expérience que j'ai vécue pendant plusieurs années auprès de l'école de formation Yoga7 à Genève. Elle consiste à alterner chaque année l'apprentissage des postures, en axant la pédagogie plus particulièrement sur une famille de postures, puis en en changeant chaque année. Tout cours de yoga restera bien entendu équilibré et pourra

intégrer des postures des différentes familles, prises debout, assis ou couché... mais, pendant un an, on visitera plus en détail, par exemple, les postures qui se prennent à partir de la position couchée. L'enseignant expliquera l'enjeu des postures couchées, et en fera les postures principales (ou postures clés) de ses cours. Ainsi, chaque semaine, chaque quinzaine ou chaque mois, selon son choix, il pourra mettre la lumière sur une nouvelle posture clé, qui sera expliquée, pratiquée, adaptée en fonction du corps et du niveau de chacun. Le cours sera préparé afin de conduire pleinement à l'expérience de cette posture. L'année suivante, les postures assises seront centrales ; puis l'année d'après, les postures debout bénéficieront d'un coup de projecteur, etc. Ainsi, les « anciens » continuent d'approfondir les *asana*, grâce aux alternances de familles de postures.

Mettre l'accent sur la respiration pour les plus avancés

Enfin, devant deux publics, on est tenté de proposer des exercices différents en parallèle. Mais il n'est pas toujours facile de faire deux suggestions différentes à un groupe d'élèves, car si l'on propose quelque chose de facile (en apparence) et quelque chose de plus difficile, les élèves vont quasiment tous vouloir « bien faire » en choisissant l'option difficile, non-débutants et... débutants. La progression pédagogique naturelle se trouve ainsi trop souvent court-circuitée chez les débutants.



Proposez plutôt à vos anciens élèves d'affiner leur souffle pendant la pratique, grâce à tout ce que vous leur avez appris l'année précédente. Invitez-les progressivement à doubler la longueur de l'expiration, ou encore à placer le souffle *ujjayi* pendant la pratique posturale, chose que ne font pas encore les débutants, ou encore, proposez-leur de placer *mula bandha* sur les expirations à certains moments. Ces compléments apporteront de la finesse à leur pratique.

Enfin, invitez les anciens à cultiver « l'esprit du débutant ». Chaque instant est totalement neuf, l'expérience, même répétée, est un nouvel enseignement, chaque fois.

Retrouvez Michèle sur le site www.yogamrita.com

Chants à Shīva de Basavanna



Auteur : Bobisekmilky, wikimedia commons. CC4.0

Il te broiera jusqu'à ce que tu deviennes une fine poudre.
Il te polira jusqu'à faire apparaître ta couleur.
Si ton grain est moulu assez fin,
Si la couleur apparaît après le polissage
Alors notre Seigneur des rivières confluentes t'aimera
et te protégera.

Basavanna, Chant 686

Dans la maison d'un brahmane
Où ils alimentent le feu
Comme s'il était un dieu
Quand le feu se déchaîne
Et brûle la maison
Ils jettent
L'eau du fossé
Et le sable de la rue,
Ils se frappent la poitrine
Et appellent au secours.
Ces hommes oublient leur culte,
Et incriminent le feu,
Ô seigneur des rivières confluentes

Basavanna, Chant 586

Si un fils riche
Naît d'un homme pauvre
Il enchantera le cœur de son père
En lui offrant des montagnes d'or ;
Si un fils guerrier vient à naître
D'un roi faible et craintif
Qui ne sait comment livrer bataille, il
consolera
Son père en livrant une guerre sanglante.
Ainsi, je te consolerais,
Ô Seigneur des rivières confluentes
Si tu venais à moi et me le demandais.

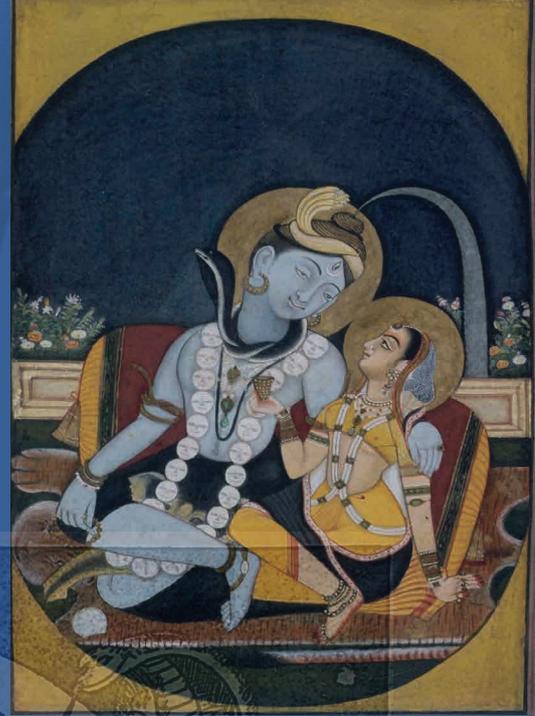
Basavanna, Chant 705

Regarde, mon ami :
C'est pour toi seul
Que je porte ces vêtements d'homme.

Parfois je suis homme
Parfois je suis femme.

Ô Seigneur des rivières confluentes
Je serai à la fois ton chef de guerre
Et l'épouse de tes dévots.

Basavanna, Chant 703



Ils plongent dès qu'ils aperçoivent de l'eau.
Ils tournent autour de tous les arbres qu'ils rencontrent.
Comment peuvent-ils te connaître
Ô Seigneur, toi qui aimes les lits des cours d'eau taris et
les arbres desséchés ?

Basavanna, Chant 581

Tu as voyagé à dos d'éléphant, de cheval, couvert
de vermillon et de musc
Ô frère,
Mais tu ne cheminais pas aux côtés de la vérité.
Tu allais sans semer ni récolter le bien.
Tu montais des éléphants barrissants d'orgueil,
Tu es devenu une proie facile pour le destin.
Tu allais sans connaître
Notre Seigneur des rivières confluentes.
Tu as ouvert les portes de l'enfer.

Basavanna, Chant 639

Il y a des dieux qui montent la garde devant
les portes des foyers.
Certains resteront même s'il leur est demandé
de partir.
D'autres encore sont pires que des chiens.
Que peuvent-ils donner, ces dieux qui vivent
de la charité des gens,
Ô, seigneur des rivières confluentes ?

Basavanna, Chant 555

Le génie de l'art indien

Entretien avec Vincent Lefèvre

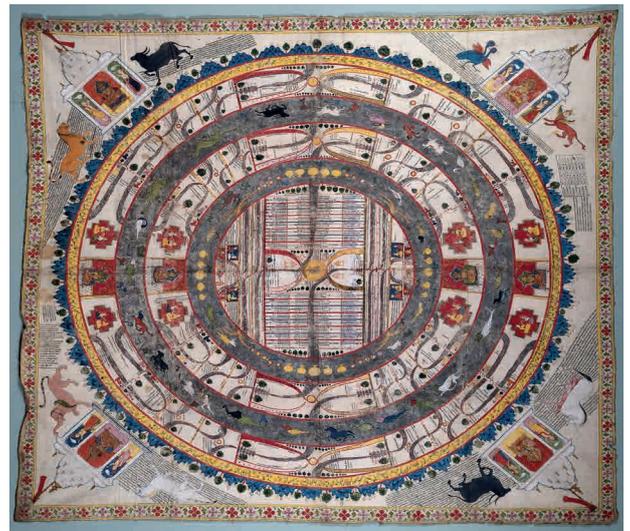
Vincent Lefèvre, docteur en études indiennes, est conservateur général du patrimoine. Il est le directeur de la conservation et des collections du musée Guimet et l'auteur de l'ouvrage *Le génie de l'art indien* publié aux éditions *Les belles lettres*. Dans cet entretien, il nous livre quelques clefs qui, nous l'espérons, vous permettront d'entrebâiller une nouvelle porte sur la compréhension de l'art dans le monde indien.

Pouvez-vous nous tracer les contours de l'art indien dans l'espace et dans le temps ?

On pourrait dire que l'expression « art indien » correspond à l'ensemble des productions artistiques réalisées sur un vaste territoire que l'on appellera le monde indien. Définir celui-ci n'est pas la moindre des gageures. Si plusieurs États modernes – l'Inde, le Pakistan, le Bangladesh, le Népal, le Bhoutan, Sri Lanka et les Maldives, auxquels on peut rajouter, au moins à certaines périodes, l'Afghanistan – se partagent aujourd'hui cet espace, il s'agit d'une très vaste région aux contours mouvants selon les époques et qui échappe en grande partie à toute approche nationale. D'un point de vue géographique, cette région, que l'on appelle aussi l'Asie du Sud, correspond à une réalité tangible : le sous-continent dit « indien », vaste plaque tectonique dont la remontée progressive vers le nord a entraîné une collision avec le continent eurasiatique et la formation de l'Himalaya et de ses prolongements occidentaux et orientaux.

Il est cependant remarquable que le terme d'Inde pour désigner ce territoire ne soit pas endogène mais dû aux voisins iraniens et occidentaux qui ont déformé la prononciation du nom du fleuve Indus (*Sindhu*) : en définitive, « l'Inde » ou « les Indes » ce sont les terres mystérieuses situées à l'est du fleuve Indus/Sindhu. Dans sa, ou plutôt ses cosmologies, le monde indien évoque quant à lui le *Jambudvīpa*, « l'île » ou « le continent des jambosiers », un des quatre (ou sept) continents, situé au sud du Mont Meru et dont la partie méridionale, séparée du reste par l'Himalaya, est la « terre des fils de Bharata » (*Bharatavarsha*).

Tout ce que nous disent les textes anciens de ce territoire est qu'il s'étend « de l'Himalaya au Cap Comorin ». Cet espace géographique, qui ne correspond pas à une construction politique et qui est simplement perçu par les Indiens anciens comme « leur monde », se présente avant tout comme une unité de civilisation (même si le terme est anachronique) : c'est là que s'est développé ce que l'on appellera l'indianité. Cette dernière se



Credit: *Jambūdīvīpa*, continent au centre du monde dans la cosmogonie jaïn. Aquarelle.

caractérise notamment par l'emploi d'une langue savante, le sanskrit, et la présence de deux grands courants religieux nés en Asie du Sud : le brahmanisme et le bouddhisme.

De fait, cette indianité a pu s'étendre, plus ou moins longuement, à des régions extérieures au monde indien proprement dit (d'un point de vue ethnique comme linguistique) : une partie de l'Asie centrale et, plus encore, l'essentiel de l'Asie du Sud-Est, continentale comme insulaire. De ce point de vue, on peut dire qu'à l'apogée de sa période indianisée le Cambodge est tout aussi « indien » que le Tamil Nadu, les deux régions (ou pays) faisant cohabiter leur langue locale avec le sanskrit. Cependant, l'Asie centrale rompt en grande partie avec l'indianité avec la conquête islamique, tandis que le tournant majeur en Asie du Sud-Est est à situer dans la première moitié du second millénaire de notre ère, marquée par un phénomène général de vernacularisation et de recul progressif du sanskrit et, parallèlement, du brahmanisme. C'est ce qui nous invite à établir une distinction entre monde indien et monde indianisé.

Notre vision occidentale de l'Inde véhicule de nombreux clichés, notamment sur la spiritualité, au travers de musiques sacrées ou de représentations de divinités. Quels éléments aimeriez-vous partager pour nous aider à dépasser ces clichés ?

Pour des raisons qui tiennent en grande partie au climat chaud et humide du sous-continent indien, peu d'œuvres anciennes réalisées sur des supports fragiles, telles que des peintures ou des textiles, nous sont parvenues avant la période islamique. Par conséquent, la plupart des œuvres anciennes, statues en pierre ou en métal ou monuments, relèvent du domaine religieux, ce qui tend à donner une dimension essentiellement culturelle à l'art indien. Mais, au fond, on pourrait dire la même chose du Moyen Âge occidental qui n'était ni plus ni moins « spirituel » que l'Inde. En fait, il suffit de lire la littérature ancienne de l'Inde pour percevoir la place importante des arts profanes.

Si l'art a un rôle ou une fonction, c'est peut-être celui de nous interroger sur notre société ou notre existence. Est-ce l'un des rôles de l'art en Inde ? En quoi nous intéresser à l'art indien peut-il nous faire évoluer ?

Il faut faire attention aux anachronismes : l'idée que l'art constitue une activité totalement autonome ne naît en Europe qu'à partir de la Renaissance et ne s'affirme véritablement qu'avec la modernité, à partir du XIXe siècle. Durant l'Antiquité et le Moyen Âge, on ne faisait pas vraiment de distinction entre « art » et « artisanat » – ce qui n'empêchait pas de reconnaître le talent et la maîtrise de certains créateurs qui, selon nos critères actuels, peuvent être qualifiés d'artistes.



Aujourd'hui encore, certaines formes d'expression artistique, comme les kolam, sont éphémères. Kolam traditionnel réalisé avec de la farine de riz. Tamil Nadu, Inde. Auteur : SK Siddharthan

Il en allait de même dans l'Inde classique, à l'instar de la plupart des sociétés traditionnelles.

Il existait naturellement des arts d'agrément dans l'Inde ancienne. Mais, pour ce qui est du domaine religieux, les monuments et les images créés servaient au culte et au rituel et n'étaient pas considérées comme des « œuvres d'art » : ils étaient (ils sont toujours, d'ailleurs) le support de la présence divine.

Pourquoi l'art indien est-il si mal compris, si peu connu, et perçu comme complexe, voire inaccessible ? Culturellement, est-il très éloigné de nous ?

Essentiellement religieux, le patrimoine indien suppose nécessairement des références à un contexte doctrinal, mythologique et iconographique. C'est donc plutôt la méconnaissance de l'hindouisme et du bouddhisme qui explique en grande partie l'impression que l'art indien est difficile à aborder (on ne trouve pas tout à fait la même prévention à l'encontre de l'art moghol musulman). Mais, en fait, l'art indien, qui a une certaine parenté avec la culture gréco-romaine, est beaucoup moins éloigné de nous que les cultures d'Extrême-Orient.

En France, il est difficile de dépasser les clivages d'un art accessible uniquement aux élites face à une culture "populaire". Quelle est la place de l'art dans la société indienne ? De tels clivages se retrouvent-ils ?

Ces clivages se retrouvent dans toutes les sociétés du monde.

En Occident, nous mettons beaucoup en avant l'artiste, l'auteur. Est-ce que cela a toujours été le cas chez nous ? En Inde, vous expliquez que les artistes sont souvent inconnus (c'est également le cas pour la majorité des auteurs des textes traditionnels du yoga).

Est-ce une tendance que l'on retrouve à d'autres niveaux dans la civilisation indienne ? Personne ne s'approprie donc les fruits de ses créations ?

La place de l'art dans la civilisation indienne est-elle très éloignée de celle que nous lui avons accordée en Occident ? Cette différence dans la manière d'appréhender l'art justifie-t-elle ce décalage dans le statut des artistes ?

Actuellement, l'art et l'écriture permettent d'assouvir un besoin de reconnaissance pour les artistes / auteurs. Pour les plus reconnus d'entre eux, il y a un gain financier à la clef. Peut-on

Périmé ?

Les fouilles archéologiques regorgent de découvertes mystérieuses. La plus enivrante des trouvailles récentes provient peut-être d'Óc Eo, dans le sud du Vietnam. Des chercheurs ont révélé des outils et pierres datant d'il y a 2000 ans. En analysant les dalles et meules présentes, ils y ont découvert des traces microscopiques d'épices et de grains d'amidon. Les épices ont révélé leurs secrets : curcuma, gingembre, clou de girofle, cannelle et noix muscade... Bref, un curry ! Plus surprenant encore, certaines épices sorties de terre étaient toujours odorantes malgré les deux millénaires qui nous séparent de ces cuisiniers antiques ! Ces découvertes culinaires renseignent également sur les mouvements de populations, les échanges commerciaux et culturels entre les peuples de ces régions au cours du temps.



Plus vrai que nature !

Dans la région montagneuse de l'Arunachal Pradesh, au nord-est de l'Inde, vit le peuple des Nyishi. Ils ont coutume de porter des parties d'animaux sur eux, comme nous porterions un bijou « porte bonheur », ce qui permet selon eux d'être habité par l'esprit de l'animal. La coiffe traditionnelle portée par les hommes est ainsi un bec de calao. Des dents de tigres ou de léopards font également partie de la panoplie. Afin de s'adapter à la protection d'espèces en danger d'extinction, c'est maintenant vers des alternatives imprimées en 3D, avec des résines, que les membres de la tribu peuvent se tourner pour choisir leurs parures. C'est une entreprise indienne qui offre cette possibilité aux Nyishi. Ils participent eux-mêmes aux dessins des pièces afin qu'elles ressemblent le plus possible aux animaux de leurs territoires.



Objectif lune ... et soleil !

Bravoure et Sagesse rendent visite à *Chandra*, la lune. Pourtant bien loin des rêveries poétiques ou astrologiques que la lune indienne sait inspirer, c'est cette fois-ci du caillou céleste et d'une mission scientifique dont il est question.

L'Inde vient de réussir l'exploit de faire rouler à proximité du pôle Sud de la lune un rover nommé *Pragyan* - "sagesse", avec l'appui de l'atterrisseur *Vikram* - "bravoure" en sanskrit. Le succès de la mission lunaire *Chandrayaan* place l'Inde dans les quatre seules nations à avoir exploré le sol lunaire, avec les États-Unis, la Chine et l'ex-URSS. Le pôle sud de la lune riche en glace est un lieu stratégique pour les futures explorations lunaires. *Pragyan* y a relevé des températures supérieures aux prédictions modélisées dans cet environnement.

Désormais, c'est vers le soleil que les yeux indiens se tournent. Une sonde nommée *Aditya*, du nom des fils de la déesse du soleil, *Aditi*, ira scruter le soleil. L'objectif de cette mission météo est de comprendre le vent solaire et les éjections de matière à l'origine des tempêtes solaires. Celles-ci peuvent notamment provoquer des perturbations sur les réseaux électriques et les satellites.

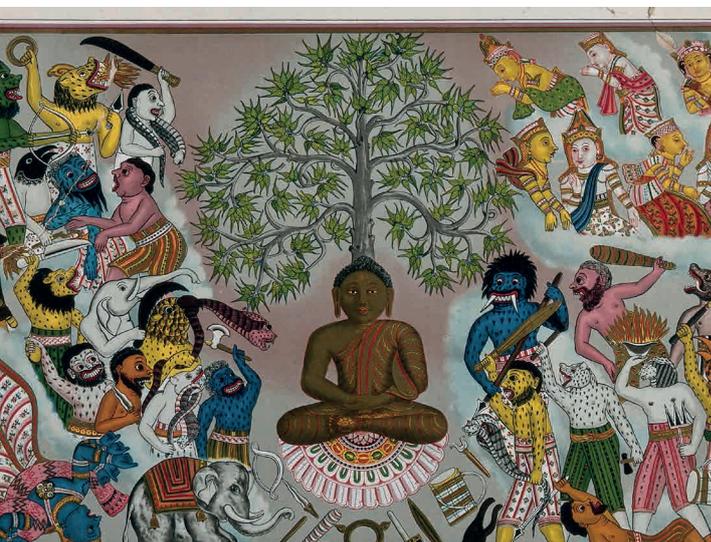


Sur le chemin de l'éveil

Rencontre avec Sabine Rabourdin

Qu'est-ce que l'éveil selon toi ?

C'est un terme qui existe dans plusieurs traditions, avec des définitions parfois différentes (et souvent frustrantes, car les mots manquent), mais l'idée générale est celle d'une libération des conditionnements. Il est accompagné de clarté, d'ouverture et de joie. Il est l'objectif affiché de la voie de yoga de Patanjali à travers les *Yoga Sutra*. Mais il existe des degrés différents d'éveil qui portent d'ailleurs des noms bien précis, comme une série d'étapes, que je décris dans le livre. Il n'y a donc pas un seul éveil et c'est plutôt une bonne nouvelle, car le Graal devient plus accessible vu comme ça ! J'ai appelé l'une des étapes la « vision meta » : c'est une ouverture spacieuse, qui donne l'impression d'être interconnecté à bien plus vaste que soi, et qui nous permet de voir avec distance le personnage que l'on joue dans cette incarnation. Les différents degrés d'éveil sont relatifs à une plus ou moins grande stabilité et durée de l'état de clarté et d'interconnexion.



Bouddha affrontant les démons qui l'empêchent d'atteindre l'Eveil. Wellcome collection. CC4.0

Qu'est-ce qui t'a conduit à écrire le livre sorti tout récemment *Sur le chemin de l'éveil, 23 pas pour avancer en toute sérénité* ?

La première fois que j'ai entendu parler de l'éveil, c'est quand j'étais adolescente, en lisant des livres évoquant la spiritualité orientale, ça m'a immédiatement fascinée. C'est devenu une quête aussi impérieuse que saugrenue ! Mais je ne savais pas quel chemin prendre pour le trouver. Je ne me voyais pas vraiment devenir nonne bouddhiste ou ascète hindoue, même si j'avoue que l'idée m'a traversée ! Dans mon entourage, je ne connaissais personne qui suivait cette voie et qui aurait pu me servir de guide. J'ai donc avancé pas à pas, en découvrant différentes approches comme le yoga, qui m'ont permis de progresser. Une de mes principales difficultés a été de rendre ce chemin de connaissance compatible avec la société dans laquelle j'évoluais, avec le cadre scolaire, culturel et scientifique dans lequel je vivais, mais aussi avec les valeurs de

la société de consommation qui dominait. C'est pour cela que j'ai écrit ce livre. Pour accompagner des gens qui cherchent l'éveil dans des sociétés où cette approche n'est pas encore tout à fait en phase avec les valeurs ambiantes. Et pour montrer aussi que c'est plus que compatible, c'est salutaire. Ça permet de vivre plus épanoui dans le monde d'aujourd'hui et de participer à sa transformation. J'ai écrit ce livre pour accompagner les personnes qui, comme moi, explorent ce chemin sans trop savoir par quel bout le prendre ! Il existe beaucoup de livres écrits par des lamas ou des yogis très avancés, mais parfois leur exemple semble inaccessible et surtout ancré dans un cadre culturel qui peut freiner. J'ai voulu situer ce livre comme un pont entre ces deux univers. Il explore des questions essentielles, et propose aussi des exercices pratiques.



La recherche de l'Eveil, Simon Gudgeon, Londres. Wikimedia Commons CC2.0



Andromède. Traité astronomique
du XIe siècle



Statues japonaises, Kyoto

Quelle place a la science pour toi dans la recherche de l'éveil, les deux approches sont-elles compatibles ?

C'est une question qui m'a beaucoup interpellée, étant scientifique dans mon parcours universitaire et professionnel. J'ai souvent eu du mal à concilier les deux approches, gênée parfois auprès de mes collègues de mon activité parallèle d'enseignante de yoga et de méditation. En France, j'ai trouvé qu'il était particulièrement difficile de combiner les deux démarches. Ce n'est pas le cas d'autres pays comme l'Inde ou les États-Unis. J'ai notamment étudié la manière dont les scientifiques indiens conciliaient leurs croyances religieuses et leur métier de scientifique. Là-bas, ça ne pose aucun problème de croire et d'utiliser l'astrologie et d'être chercheur en astrophysique par exemple. La France a une histoire particulière dans la relation entre religion et éducation du fait de l'importante place de la laïcité. Mais l'éveil n'est pas une question religieuse selon moi, c'est même une démarche presque scientifique de

connaissance du fonctionnement de son propre esprit et de sa relation avec le monde. La science cherche à décrire le monde de manière universelle indépendamment de la personne qui l'observe. Or, avec les voies d'éveil, c'est l'inverse que l'on propose, il s'agit de passer par l'introspection personnelle pour connaître l'extérieur. C'est pour cela que les deux démarches semblent irréconciliables. Il y a pourtant des points de rencontre. La démarche du scientifique qui pose des hypothèses, teste, explore, cherche à se défaire de ses préjugés. Il y a beaucoup d'explorations dans le chemin vers l'éveil. La science peut aussi compléter l'exploration intérieure avec par exemple des apports dans le fonctionnement du cerveau, des émotions, du corps, des pouvoirs « extrasensoriels » (*siddhi*). C'est une des questions que je traite dans ce livre, mais je n'en dis pas plus, je vous invite à le lire !

Justement, que pense une scientifique des *siddhi*, ces fameux pouvoirs ?

Certaines pratiques de méditation ou certains degrés d'éveil sont supposés apporter des *siddhi*, ces pouvoirs comme la télépathie, la vision à distance, etc. évoqués notamment dans le 3ème chapitre des *Yoga-Sutra*. Ceux-ci ne sont pas présentés comme une finalité, simplement une marque d'un certain maintien de l'état méditatif (et même d'un maintien certain !). Mon côté scientifique est fasciné par ces *siddhi* et aimerait beaucoup les étudier. Il n'est pas facile de monter des programmes de recherche sur ces questions, et surtout les outils de la science actuelle sont assez peu adaptés. Néanmoins, il y a déjà de nombreuses études sur la vision à distance, la télépathie ou la perception du passé et du futur. J'ai un projet de recherche en cours, qui utilise la microphénoménologie pour étudier les sorties hors du corps (un outil qui permet d'analyser l'expérience subjective de manière très précise). Je pense que ce serait très enrichissant de poursuivre les études sur tous ces sujets pour mieux les comprendre. Mais à condition bien sûr de ne pas trop se laisser prendre au jeu du mental, et de toujours garder du temps pour la pratique.



Siddhi Lakshmi -
déesse des pouvoirs miraculeux.
Wikimedia commons

Pour conclure, qu'aimerais-tu inviter les lecteurs à découvrir ou approfondir ?

Ce qui me semble évident maintenant c'est que la compréhension et la libération de ses propres conditionnements et processus cognitifs est un long chemin, indispensable sur le chemin vers l'éveil, mais qui est aussi bénéfique au quotidien. J'aurais aimé le commencer bien plus tôt dans l'enfance, car il y a tant à apprendre ! Ces explorations mériteraient d'être beaucoup plus présentes dans l'éducation des plus jeunes.

Le Yoga et l'enfant

Crises & éducation

Emile Lozevis

Caractéristiques du vital et du mental¹

Le vital (région ventrale) est constitué en majeure partie d'instincts, d'impulsions, de sensations et de sentiments automatiques et habituels. C'est le mental qui explique et justifie ces mouvements. Pour comprendre le fonctionnement de l'un et l'autre, le mental peut juger et poser des questions, le vital ne peut que répondre, "je veux, j'aime, je déteste, j'ai envie".

Observez les comportements de la plupart des jeunes enfants de moins de 7 ans, ils sont sous la tutelle de leur vital. Souvent, les crises issues de leurs désirs exaltés d'impatience deviennent incontrôlables, et il est très difficile de les raisonner. Leur mental ne peut pas raisonner, il faut l'appui des adultes pour les apaiser. On comprend alors l'importance de la purification du vital.

Sri Aurobindo nous montre bien que ce qui perturbe le mental, ce sont les contenus psychiques néfastes qui remontent du vital. Un exemple pour comprendre : une attitude de haine remonte du vital, va imprégner le mental et provoquer des actions de haine sur autrui.



Muthiah et Ayyanar, la colère et le calme. Source : flickr

Pour dissoudre les contenus néfastes dans le vital, il est possible d'utiliser tous les outils du yoga pour favoriser le calme mental. Cela se fera par l'action de la force spirituelle du yoga qui agira en profondeur sur le vital. Je peux confirmer qu'au bout de tant d'années de pratique, le vital

se purifie de ces contenus, alors le mental n'est plus encombré de ces mémoires. À ce moment-là, les pratiques de méditation se réalisent plus facilement et permettent d'aller vers le calme profond. Dans les pratiques de yoga, on peut faire année après année la synthèse de ce qui a disparu dans notre comportement.

Comment agir sur les crises de l'enfant.



Cours de yoga, Nisana Foundation, Chamrail. Source : wikimedia commons

Certains pourront trouver des solutions par la pratique du yoga, d'autres par la pratique des sports, le théâtre, la musique, la lecture, le chant, le dessin, la peinture, etc. Ces différentes activités aident à canaliser le mental.

Parcours d'Ajit et de Selvi Sarkar

Ajit Sarkar est arrivé du Bengale à l'ashram de Pondichéry en 1945 avec ses parents, il avait 8 ans. Kedar, son père qui était *sannyâsin*² connaissait le yoga, il était attiré par le travail de Sri Aurobindo. Ajit apprit le yoga avec son père, et ensuite avec Ambou, qui, condamné par le rachitisme, vécut jusqu'à 90 ans grâce au yoga.

Ajit était intéressé par l'éducation physique et les compétitions sportives. Il était délégué par le directeur de l'éducation physique pour entraîner les jeunes de l'ashram. En 1968, il est parti pour Paris à l'INSEP (Institut National du Sport et Éducation Physique) pour étudier l'éducation physique en France et devenir professeur

d'Éducation Physique et Sportive. Il apprenait la concentration et la bonne attitude pour les compétitions sportives des athlètes de haut niveau. En 1977, il a créé un centre d'activité physique et culturel Indien à Paris, « Le Soleil d'Or » et y a enseigné le yoga avec Selvi, sa femme. Il a formé aussi des professeurs de yoga sur tout le territoire, et à Pondichéry ensuite.

Selvi était en même temps qu'Ajit à l'ashram. Son père, juge à Pondichéry, connaissait Sri Aurobindo depuis son enfance. Elle enseignait les mathématiques, le *bharata natyam* (danse indienne) la gymnastique sportive et le yoga appris auprès d'Ajit. À Paris, elle enseignait le Yoga, la danse indienne, le massage bébé. Elle participait à l'animation des stages avec Ajit. D'ailleurs pour la petite anecdote, Nicole Archambault, présidente de l'association *Yogarasa* à Nantes, qui est aujourd'hui décédée, disait : "je n'ai jamais vu un couple enseigner le yoga aussi harmonieusement". Après la disparition d'Ajit, Selvi continue d'enseigner le yoga.

Renajit, le frère d'Ajit, enseignait le sanskrit à l'université de Groningue en Hollande et le *Vedanta* (philosophie spirituelle du yoga) dans les stages de Yoga.

Expérience sur l'éducation à l'ashram de Pondichéry



Ashram de Sri Aurobindo, Pondichéry, [wikimedia commons](#)

À l'ashram de Pondichéry, Ajit et Selvi Sarkar ont travaillé sur des méthodes d'enseignement destinées aux enfants, issues des informations et des appuis de Sri Aurobindo et de Mère³. Depuis 1943, l'éducation des enfants à l'ashram est basée sur des méthodes d'enseignements inspirées de la Mère ainsi que de différents professeurs, issus de la formation Montessori. Cet enseignement continue aujourd'hui à l'école de Vellai Thamarai grâce à Ajit et Selvi et l'équipe de professeurs. Les méthodes sont un peu différentes, car ils sont obligés de respecter les contraintes gouvernementales indiennes.

La conception de l'éducation selon Mère, compagne spirituelle de Sri Aurobindo.

Selon le document de Mère, "l'éducation"⁴ :



Mère aux cotés de Rabindranath Tagore, Japon, 1916

« Dans la nature humaine, le vital est un tyran despotique et exigeant. Par son obscur et agressif égoïsme, il mène à tous les conflits, toutes les misères, toutes les déceptions, tous les découragements, et aboutit bien souvent à des catastrophes. Il faut apprendre à l'enfant à observer, à noter ses réactions, ses impulsions et leurs causes, les mouvements de violence et d'emportement, les instincts de possession et de domination. Pour faire croître la volonté de progrès et de perfectionnement, lui donner des arguments pour faire cesser ces réactions et la nécessité du respect de soi et des autres... »

« ...Il est nécessaire de garder tous les jours un peu de temps libre pour faire la revue des pensées et rejeter celles qui sont indésirables... ».

« ... L'éducation mentale est considérée comme importante dans le développement psychologique de l'enfant. Ce n'est pas l'abondance de matières pour les études qui compte, mais le développement du mental pour avoir des facultés requises afin d'être un bon et utile instrument. Ce qui empêche le plus le progrès mental chez les enfants est la constante dispersion de la pensée. Il faut tout mettre en œuvre pour le développement du pouvoir de concentration et de la capacité d'attention, depuis les jeux, les activités sportives, le yoga et même les récompenses ».

Ajit Sarkar dit lui-même dans son livre⁵

« Si vous avez plein de pensées dans la tête, l'énergie est dissipée, si vous êtes calme, vous avez accès à votre réserve de moyens que vous pouvez dépenser dans la bonne direction au bon moment ».

« L'ingéniosité de l'éducateur est la capacité à susciter chez l'enfant l'intérêt pour ce qu'on veut lui enseigner, le goût pour le travail, la volonté de progrès ».

Vellai Thamarai, école expérimentale

L'idée d'Ajit Sarkar, en faisant construire cette école, était de rendre les enfants plus heureux par l'éducation selon l'optique de Mère ; ces enfants viennent des familles les plus pauvres de la région de Vellai Thamarai. En même temps que l'enseignement des diverses matières générales, les disciplines artistiques et sportives sont enseignées

régulièrement. On y trouve, la danse, le chant, le dessin, le théâtre, le yoga, les diverses activités sportives, les jeux et l'étude de 4 langues (hindi, tamoul, anglais, français).



Selon Ananda Vadivelou, président de l'école :

« Les élèves sont plus éveillés, très disciplinés, plus calmes, plus attentifs dans les études et ont de meilleurs résultats scolaires, ils pratiquent quotidiennement le yoga ».

D'après Selvi Sarkar : *« Les enfants aiment aller à l'école et quand ils quittent l'école pour continuer leurs études ailleurs, ils sont tout de suite perçus par les nouveaux enseignants comme enfants de l'école Vellai Thamarai. »*

L'expérience de Micheline Flak avec les enfants

Elle a 40 ans d'expérience dans la pédagogie du yoga à l'école qu'elle a introduite au collège Condorcet à Paris. En 1978 avec Jacques de Coulon, elle a fondé le RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Education) qui a reçu en 2013, l'agrément de l'éducation nationale.

Elle indique dans son livre⁶ *Le manuel du yoga à l'école* : *« L'alchimie transformatrice des pulsions incontrôlées constitue à la fois la méthode et le but qui est la maîtrise de soi »*. Elle propose dans cet ouvrage plusieurs techniques de yoga : postures, relaxation, technique du souffle, concentration sur un objet, yoga, nidra, etc.

Elle dit ceci : *« Tout le monde admet aujourd'hui que les jeunes doivent savoir calmer leur agitation mentale et mettre un frein à leurs pulsions violentes »*.

Expérience de quelques pratiques de Yoga

Durant les temps d'activités périscolaires à Ambon (56) de 2017 à 2018, j'ai eu l'occasion d'expérimenter diverses techniques de yoga sur des enfants de 5 à 11 ans. Le *trâtak* était la technique la mieux suivie, la concentration sur une flamme était magique pour eux, elle leur permettait de développer leur attention et de calmer les

pensées. Certains pratiquaient chez eux, car je leur avais dit que cela améliorerait l'apprentissage dans les études.

La 2ème technique que je leur ai proposée était l'observation du souffle dans le nez ; pour certains, cet exercice canalisait l'esprit vers un comportement de plus en plus calme, ils étaient stupéfaits du pouvoir calmant. Je leur ai ensuite proposé de compter les respirations cela exigeait d'eux une plus grande attention : inspire 1, expire 2, inspire 3 etc. Ils comptaient jusqu'à 30 et recommençaient pendant 3 minutes.

Nous avons également vu la posture de l'arc sur le ventre, elle peut être proposée en particulier aux enfants agités, car elle demande un grand effort, une plus grande concentration sur le souffle et cela apaise rapidement le mental. J'ai remarqué que les postures sur le ventre agissent beaucoup sur le vital (le plexus ventral est la région vitale), par exemple sur la dissolution des angoisses. Enfin, nous avons vu la respiration complète qui procure un certain apaisement.

Effet sur les résultats scolaires

Il faut bien comprendre que si une pratique de yoga régulière et quotidienne, même courte, est proposée dans les écoles, il y aura une transformation progressive d'un comportement de plus en plus calme. On constate une plus grande réceptivité aux intuitions et aux inspirations venant du mental apaisé. Observez les enfants d'une disposition calme,

ils ont des aptitudes de patience et de créativité pour le dessin, l'écriture, l'art etc...Cela améliore la capacité de choisir en conscience ce qui leur convient pour la vie, de meilleurs résultats dans les études, puis dans la vie professionnelle. Le psychisme n'est plus asservi aux contenus perturbateurs du vital, cela produit un état plus heureux en soi.

Notes :

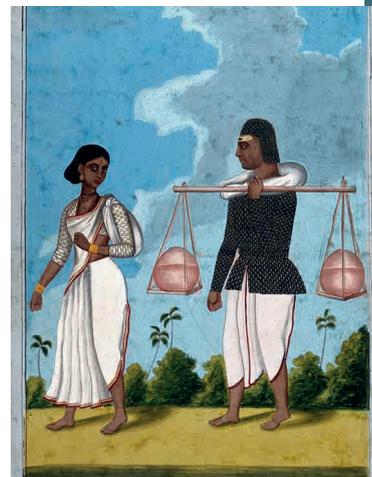
- 1 - Sri Aurobindo, *Lettres sur le yoga*, Buschet/Chastel, Tome 6, P 29
- 2 - Ascète, renonçant au monde ordinaire.
- 3 - Mirra Alfassa, nommée d'abord "Mère" par Sri Aurobindo, était ensuite appelée ainsi par tous.
- 4 - *La Mère, Éducation*, Sri Aurobindo Ashram Pondichéry
- 5 - *Le Yoga selon Ajit Sarkar*, auto-édition, voir près de l'asso Vellai Thamarai et dans la section "nous avons lu" de ce numéro
- 6 - Micheline Flak, Jacques De Coulon, *Le manuel du Yoga l'école*, édition Payot

Emile Lozevis, professeur de yoga dans le Morbihan, issu du yoga intégral de S. Aurobindo, formé par Ajit et Selvi Sarkar.
www.yoga-meditation-morbihan.fr

Jālandhara Bandha

Janita

Jālandhara Bandha est l'un des verrous énergétiques les plus connus du yoga, étant très utilisé dans le *prānāyāma* et aussi dans les *āsana*, en particulier avec les flexions. *Jālandhara bandha* est généralement pratiqué avec *mūla bandha* afin de confiner dans le torse le *prāna*, qui est une énergie ascendante, et *l'apāna*, une énergie descendante, afin qu'ils puissent se mélanger. Il est important de se rappeler que le troisième des *bandha*, *uddiyāna*, n'est utilisé qu'après une expiration complète et dans le *tribandha* – les "trois *bandha*" – connu aussi comme *mahābandha*, la Grande Serrure ou Fermeture. Le mot *Jālandhara* vient du sanskrit *jāla*, signifiant un filet, un réseau ou un piège, donc "*jālandhara*" signifie "pris dans un filet". Veuillez noter que le ā dans *jālandhara* indique que le premier a est long et s'écrit parfois aa - *Jaalandhara*. *Jala*, écrit avec un court a signifie eau, et *jalandhara* signifie "celui qui apporte de l'eau" (nous reviendrons sur ce sujet plus tard).



Porteur d'eau sacrée,
Wellcome collection

Comprendre *Jālandhara Bandha*

Jālandhara bandha est la constriction de la gorge au moyen d'une pression du menton vers l'encoche jugulaire dans la partie supérieure de la poitrine pendant le *kumbhaka*, la suspension du souffle. Ceci est particulièrement approprié car la région du cou est le pont entre le cerveau et le reste du corps, la zone par laquelle tout passe : l'air, les nerfs, les artères, les veines, la nourriture et l'eau. Celle-ci est comprimée et restreinte dans ce *bandha*. La réduction de la dimension de la zone exerce une pression sur les artères carotides de chaque côté de la gorge qui alimentent le flux sanguin du cœur vers le cerveau. La pression artérielle est ainsi réduite ce qui protège les yeux et les oreilles internes de la pression interne pendant le *kumbhaka*. Malheureusement, plus d'un milliard d'individus parmi la population mondiale souffrent d'hypertension. Cette population souffrante pourrait bénéficier grandement de l'utilisation de *jālandhara bandha*. En effet, il réduit la fréquence cardiaque au repos en situation de stress en diminuant le système nerveux sympathique et en augmentant le flux sanguin périphérique, en abaissant la tension artérielle et en relaxant l'esprit et le corps.

Jālandhara bandha masse également les glandes et les organes thoraciques et peut même réguler la fonction thyroïdienne. En Inde, il est parfois utilisé comme thérapie adjuvante pour traiter les troubles thyroïdiens et également, en conjonction avec la pression *marma*, dans l'extraction dentaire par exemple, car il réduit le besoin d'anesthésie.

Dans de nombreuses traditions de yoga, le *vishuddha chakra* est le site de *Rudra granthi*, le troisième des trois *granthi*, les nœuds de l'énergie qui protègent le *yogi* de l'activation prématurée et abrupte de la *kundalinī shakti*. (Pour d'autres, il est situé à l'*ājñā chakra*.) La pratique de *jālandhara bandha* aide à "dénouer" ou à desserrer ce nœud et à élargir notre conscience de la *prāna shakti* et à faire l'expérience de son flux.

Exécuter *Jālandhara bandha*

Ce *bandha* est automatique dans plusieurs *āsanas*, par exemple *sarvāṅgāsana* ou *dharmikāsana*, mais pour l'exécuter en tant que *prānāyāma*, trouvez une posture confortable comme *sukhāsana*, *padmāsana*, *vajrāsana* ou *siddhāsana*. Si nécessaire, asseyez-vous sur une chaise avec le dos vertical et libre. Pour *antar kumbhaka* : pendant que vous inspirez, allongez la colonne vertébrale, déglutissez et poussez le menton vers l'avant avant de le reculer puis l'abaisser pour le poser juste au-dessus de l'encoche jugulaire.* Détendez la poitrine et les épaules et restez aussi longtemps que vous êtes à l'aise. Soulevez ensuite le menton avant d'expirer. Pour le *bahya kumbhaka*, également connu sous le nom de *shunyaka* : inspirez, puis expirez en poussant le menton vers l'avant, puis vers l'arrière en l'abaissant pour appuyer juste au-dessus de l'encoche jugulaire. Détendez la poitrine et les épaules et restez aussi longtemps que vous êtes à l'aise. Soulevez ensuite le menton avant d'inspirer.

* Cela maintient la colonne cervicale antérieure longue et protège les disques intervertébraux. Cela aide également le menton à trouver le bon endroit à l'avant du cou, plutôt que dans l'encoche jugulaire elle-même. Ce mouvement parallèle au sol du menton vers l'avant et l'arrière s'appelle *mayūri mudrā*, le geste du Paon.

Comme le Yoga consiste à équilibrer les énergies, il existe une contre-position. C'est l'*ākāshi mudrā* - " le geste de regarder le ciel ". Cela se fait en position assise, par exemple *vajrāsana*. Inspirez, rentrez le menton vers la poitrine et, en gardant le cou long, penchez la tête en arrière. Détendez-vous en *kumbhaka* et quand vous avez besoin, expirez tout en ramenant la tête à la verticale. Puis respirez normalement et soyez conscient de l'état de votre corps, de votre esprit, du rythme respiratoire. Pratiquez avec précaution en gardant les yeux bien ouverts s'il y a une tendance aux étourdissements; ou aux problèmes cervicaux : dans ce cas respectez l'état de votre cou en entrelaçant les doigts, les mains derrière le cou pour le soutenir.

L'histoire de Jalandhara



Masque de Shiva

J'avoue que l'histoire suivante n'a rien à voir avec le *jālandhara bandha*, à part le nom. Cependant, c'est une histoire intéressante qui fait partie de la mythologie concernant Shiva, le *Yogi* originel. Toutes ces histoires ont quelque chose à nous apprendre, voici celle-ci.

Jalandhara était un fils de Shiva - ou plus précisément de son troisième œil ! La plupart des gens connaissent Ganesha, souvent ils ont entendu parler de Kartikeya, mais peu connaissent Jalandhara.

Un jour, Indra, accompagné du conseiller des dieux, le sage Brihaspati, se rendait au mont Kailash pour rencontrer Shiva. Alors qu'ils traversaient une forêt, leur chemin fut bloqué par un *yogi* nu qui refusa de s'en écarter. Le *yogi* n'était autre que Shiva lui-même, qui voulait les tester. Indra, ne réalisant pas qui était ce *yogi* nu, le menaça de Vajra, son coup de foudre (voir *Infos Yoga n°128*). Shiva neutralisa simplement l'arme en paralysant le bras d'Indra. La situation se détériora rapidement et leur colère grandit, ce qui entraîna l'ouverture du troisième œil de Shiva. Ce troisième œil, ardent, a tendance à réduire les choses en cendres. Alors qu'il commençait à s'ouvrir, Brihaspati réalisa ce qui se passait et intervint, suppliant Shiva de ne pas nuire à Indra. Alors Shiva détourna son regard, celui-ci tomba sur les vagues de l'océan où il prit la forme d'un petit garçon.

Le garçon cria et pleura si fort que Brahma l'entendit et descendit du ciel. Il demanda à l'océan qui était cet enfant; l'océan savait seulement qu'il s'était écrasé dans les vagues. Brahma ramassa donc l'enfant en pleurs, qui se calma assez

rapidement. Mais Brahma fut choqué de voir à quel point le bébé était lourd, si lourd qu'il en avait les larmes aux yeux alors qu'il tentait de le porter. Alors Brahma le nomma Jalandhara - celui qui apporte de l'eau. Brahma se rendit compte que ce n'était pas un enfant ordinaire et prédit qu'il deviendrait un jour le roi des *asura* - les démons ennemis des dieux.

L'enfance de Jalandhara fut loin d'être ordinaire. Il était exceptionnellement fort et là où vous ou moi pouvions avoir un chat ou un chien pour animal de compagnie, il avait des lions et d'énormes oiseaux qu'il avait attrapés. Il grandit pour devenir un très bel homme, un guerrier accompli, et les dieux voulaient qu'il les rejoigne. Mais Jalandhara préféra se ranger du côté des *asura*, tout comme Brahma l'avait prédit. Quand il fut assez âgé, il épousa Vrinda, la belle fille de Kalanemi, l'oncle de Rāvanā (voir *Infos Yoga n°138*). Vrinda était une grande dévote de Vishnu et avait ainsi acquis de nombreux pouvoirs yogiques, ce qui, en raison de son amour pour son mari, augmentait considérablement le pouvoir de Jalandhara. Au fil du temps, il devint si puissant que Shukra, le gourou des *asura*, en fit leur roi. Bientôt Jalandhara régna sur toute la Terre et il tourna son attention vers *Deva Loka*, le monde des dieux. La bataille était inattendue, les *deva* non préparés ripostèrent mais il apparut que c'était voué à l'échec. Ils pouvaient voir que même le Vajra d'Indra était incapable de blesser Jalandhara, et encore moins de le vaincre. Ils allèrent demander de l'aide à Brahma qui expliqua les circonstances inhabituelles de la naissance de Jalandhara. Il souligna que comme Jalandhara était né de la colère de Shiva, il ne pouvait être vaincu que par Shiva lui-même.

Quand Indra demanda à Brahma quelles étaient les chances d'obtenir l'aide de Shiva, celui-ci répondit qu'il doutait du fait que Shiva puisse raisonner Jalandhara. Néanmoins, ils allèrent demander de l'aide à Shiva qui accepta d'essayer. Arrivé au palais de Jalandhara, Shiva tenta de faire entendre raison à Jalandhara. Cela ne fit qu'exaspérer le roi qui, plein d'arrogance, insulta Shiva : « Tu penses être un *yogi* ? Tu es censé être un ascète, et pourtant tu es marié ! Pourquoi un ascète a-t-il besoin d'une femme ? Tu devrais la renvoyer ! » Shiva fit preuve d'une grande retenue et continua à parler raisonnablement, mais dut finalement partir sans obtenir d'accord de paix. Il retourna sur le mont Kailash et raconta ces événements aux *deva*. Ils décidèrent tous que la seule issue possible serait de détruire Jalandhara, et que Shiva devrait être celui qui le ferait. Alors le lendemain, ils attaquèrent en force, mais furent piégés dans une puissante illusion de belles danseuses et de nymphes célestes créées par

Jalandhara - même sa propre armée fut distraite. Tel était le pouvoir de Jalandhara !

Jalandhara se rendit alors au Kailash et, utilisant son pouvoir d'illusion pour se présenter sous la forme de Shiva à Pârvatî, commença à raconter la bataille dans laquelle il (en tant que Shiva) avait vaincu Jalandhara. Pârvatî, cependant, sentit qu'il se passait quelque chose d'étrange, elle ne fut pas convaincue, et saisissant courageusement son épée, elle l'accusa de se faire passer pour Shiva. Réalisant que Pârvatî était une grande guerrière, et avec ses énergies épuisées par la bataille et une grande utilisation de ses pouvoirs d'illusion, Jalandhara s'enfuit.

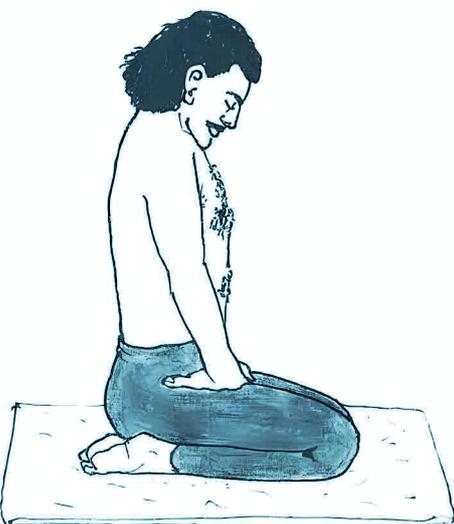
Pârvatî était toujours en colère quand le Seigneur Vishnu arriva. Quand il lui demanda ce qui s'était passé, elle lui expliqua et lui demanda comment Jalandhara pouvait être si fort ? Vishnu lui raconta que la femme de Jalandhara était sa dévote et avait donc elle-même un grand pouvoir, dont son amour pour son mari signifiait qu'il en bénéficiait également. Chaque fois que Jalandhara partait en guerre, les prières de Vrinda à Vishnu renforçaient ses pouvoirs déjà grands. Pârvatî demanda alors à Vishnu de tromper Vrinda de la même manière qu'elle avait été trompée.

Le lendemain matin, les deux armées s'étant remises de l'illusion, la bataille recommença. Au

même moment, Vrinda priait Vishnu de protéger son mari, lorsqu'elle sentit une présence dans la pièce. Ouvrant les yeux, elle vit Jalandhara venir vers elle. Il commença à se vanter d'avoir gagné la bataille et vaincu Shiva, même après avoir été tué par Shiva et ramené à la vie par Vishnu. Très soulagée, Vrinda abandonna ses prières et partit préparer les célébrations de la victoire. À ce moment précis, la bataille entre Shiva et le vrai Jalandhara atteignait son paroxysme lorsque Shiva poignarda Jalandhara en plein cœur avec son grand trident, Trishul. Et parce qu'il n'y avait pas de prières pour le protéger, Trishul perça le corps de Jalandhara et le tua. Tout de suite, Vrinda sut que quelque chose n'allait pas et qu'il était arrivé à son mari bien-aimé. Et pourtant il était là, debout à la regarder – comment était-ce possible ?

Elle réalisa qu'il n'était pas son mari ; elle réalisa aussi qu'elle avait cessé de prier pour le protéger, et elle savait que ce n'était pas son mari. Elle fut assez perspicace pour se rendre compte que c'était en fait Vishnu lui-même devant elle. Trahie, elle le maudit, espérant qu'un jour quelqu'un enlèverait sa propre femme et elle prédit ainsi l'enlèvement de Sîtâ par Râvanâ. Après quoi elle entra dans le feu pour s'immoler. Et ainsi Jalandhara et Vrinda moururent à quelques minutes d'intervalle, en raison de leur soif de pouvoir.

La Métamorphose de bandha en samâdhi



Jâlandara bandha

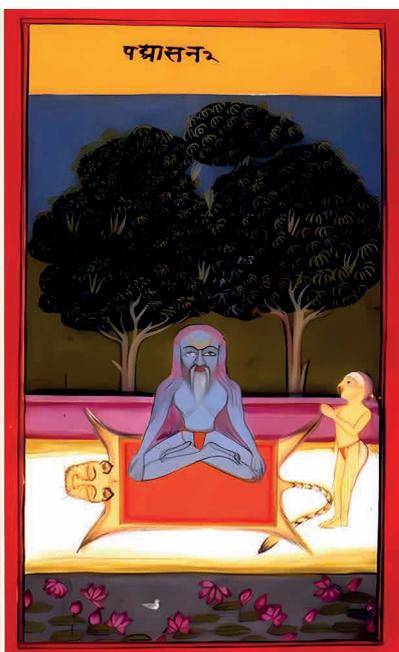


Jalandhara

La hanche du yogi et la hanche du kiné (Partie 2)

Muriel

Cher lecteur d'*Infos Yoga*, je poursuis aujourd'hui cette passionnante compréhension des mobilités de la hanche pour peu à peu vous expliquer en quoi le terme d'« ouverture de la hanche », est réducteur. Il s'agit cependant d'un très beau terme de vulgarisation pour nos élèves et je l'utilise aussi avec plaisir dans mes consignes orales. Cependant, de par ma formation de kiné et ostéopathe, j'ai une observation plus fine des mobilités de la hanche que le simple constat "mon élève manque d'ouverture". C'est cette observation plus fine que j'ai commencé à vous transmettre dans le numéro 143.



Vu précédemment :

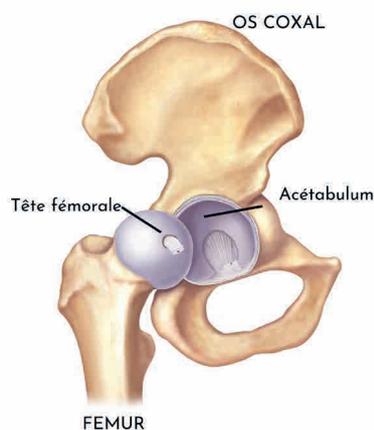
La hanche est une articulation qui nécessite plus de stabilité que de souplesse. La hanche ou articulation coxo-fémorale doit avant tout être stable. La stabilité est essentielle à la vie quotidienne : tenir debout, marcher, se réceptionner d'un saut... La mobilité nécessaire à la vie, quant à elle, est finalement bien faible. Je le réécris pour vous marquer : un élève n'est pas raide s'il ne fait pas le lotus, un élève est raide s'il n'arrive pas à attraper son pied, genou fléchi, *of course*.

Je suis volontairement provocatrice, mais c'est ainsi, nos patients commencent à se plaindre de leur raideur quand ils n'arrivent plus à se couper les ongles de pied ou à se chausser avec aisance, et croyez-moi, ils ne tentent pas de le faire genoux tendus !

La mobilité nécessaire à la vie quotidienne en bonne santé est donc relativement faible et la souplesse ne doit pas être acquise aux dépens de la stabilité.

La coxofémorale est une articulation sphéroïde

L'articulation de la hanche est une sphère pleine (la tête fémorale) qui s'articule avec une sphère creuse (l'acétabulum de l'os coxal). La zone antérieure étant peu emboîtée, elle est renforcée par de puissants ligaments. Les articulations sphéroïdes peuvent réaliser des mouvements selon 3 axes, comme un pilon dans un mortier. Elles peuvent rouler d'avant en arrière, de droite à gauche ou tourner sur elles-mêmes. Elles possèdent donc 3 degrés de liberté. Voyons les 3 degrés de liberté de la coxo-fémorale.



Articulation coxo-fémorale

La Flexion et l'extension de hanche :

La flexion amène la cuisse vers la poitrine. Au-dessus de 90° de flexion, mais parfois bien avant, la flexion est automatiquement associée à une rétroversion du bassin et une flexion lombaire. Donc, la hanche, le bassin et les lombaires se coordonnent, travaillent ensemble pour augmenter la mobilité du fameux complexe lombo-pelvi-fémoral. Ainsi, face à un patient qui souffre des lombaires, une ruse de kiné peut donc être de rechercher la mobilité dans la hanche, plutôt que dans les lombaires... mais je m'égare.

Debout, l'extension amène la cuisse en arrière du corps. Et là, vous savez que c'est mon dada. Si vous me lisez depuis quelques numéros, je vous ai parlé quasiment à chaque fois de la perte d'extension de hanche, ce que l'on appelle un flexum de hanche. C'est un facteur majeur du vieillissement de la posture, favorisant l'arthrose de hanche, les troubles sphinctériens, circulatoires, le ralentissement de la marche... et j'en passe.

Le flexum de hanche

Debout, si vous demandez à un élève raide, de la cinquantaine, de reculer son pied droit pour tester son extension de hanche, vous pourrez observer de nombreuses compensations : tronc incliné en avant en flexion ou antéversion du bassin, rotation du bassin vers la droite, flexion du genou droit... le tout pour "cacher" le manque d'extension dans la hanche.

Ces premiers signes vers le flexum de hanche sont à repérer et à empêcher, afin de retrouver une bonne amplitude d'extension, ce qui est tout à fait possible, à cet âge. Vous motiverez facilement vos élèves en leur promettant la jeunesse posturale éternelle.



Applications concrètes en cours de yoga

Et déjà, j'aimerais vous faire remarquer que j'observe au moins aussi souvent des patients qui manquent d'extension de hanche, que de patients qui manquent d'ouverture.

Posez-vous les questions suivantes : avez-vous l'habitude d'observer le manque d'extension de hanche chez vos élèves ? Proposez-vous régulièrement des postures qui la favorisent : la saute-relle, le chameau, l'arc, le danseur, le demi-pont, le pont, la table inversée... ?

Voilà, pour les rappels de ce que nous avons déjà vu en détail dans le numéro 143. Aujourd'hui, je vais préciser le deuxième degré de liberté : l'abduction et l'adduction de hanche.

L'abduction et l'adduction de hanche

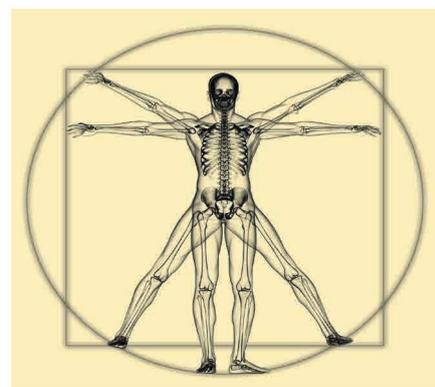
Un moyen mnémotechnique

Abduction et son antagoniste Adduction sont dans un bateau... plouf plouf... En général, les professeurs de yoga savent bien qu'il s'agit des mouvements où l'on écarte la cuisse et où on la rapproche de l'axe central. Mais vos connaissances en latin ne vous permettent peut-être pas de mémoriser lequel écarte la cuisse et lequel la rapproche !

Voici mon moyen mnémotechnique : ADDuction et ABDuction, peuvent être abrégés en A-DD et A-BD et DD c'est DeDans. Donc quand je vais en DeDans, je rapproche ma cuisse et je fais une ADDuction.

Le plan frontal

Ces mouvements sont réalisés dans le plan frontal, c'est à dire par un plan qui passe par le front ou le serre-tête. Par exemple, allongé sur le dos, jambes tendues, j'écarte mes deux pieds (ABDuction) ou je les rapproche (ADDuction). C'est un point important à saisir. Prenons un élève debout, qui écarte les pieds pour préparer Prasarita Padottanasana. Tant qu'il est debout, il est en abduction pure, dans le plan frontal (imaginez alors que le plan frontal est un mur virtuel derrière votre élève). Quand l'élève se penche en avant, il se détache du mur, sort du plan frontal. Il associe donc une abduction à une flexion de hanche.



Mouvements dans le plan Frontal

Des mouvements combinés

Il y a très peu de mouvements d'abduction ou d'adduction pures, strictement réalisées dans un plan frontal. D'ailleurs, l'adduction ne peut pas vraiment être réalisée dans un plan pur, puisque le membre inférieur vient vite en butée contre le membre inférieur controlatéral. Ainsi, pour aller loin dans l'adduction, je dois contourner ma jambe opposée soit par une flexion, soit par une extension.

Un mouvement très fréquent d'adduction dans la vie quotidienne consiste à croiser les jambes. Il est associé à une flexion, comme dans la posture de l'aigle. Il y a également très peu de postures de yoga strictement réalisées en adduction ou abduction, à part le grand écart latéral... Ainsi, la plupart des postures de yoga combinent les mobilités dans les 3 degrés de liberté de la hanche.

Les limites à l'abduction

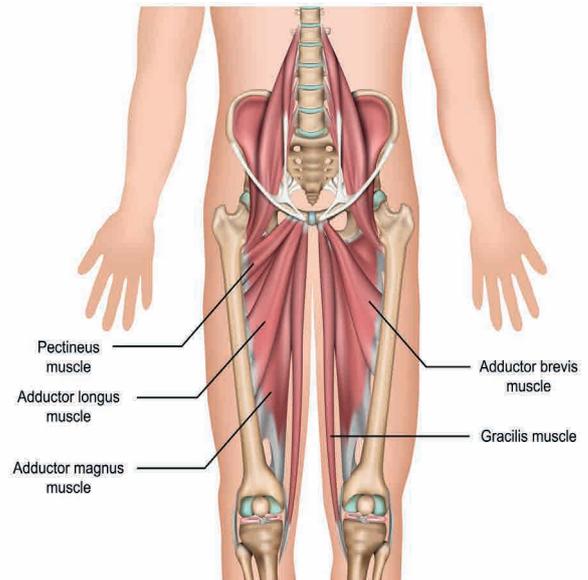
Les limites aux mouvements d'abduction sont ligamentaires, musculaires ou osseuses.

Les adducteurs

Ainsi, les puissants muscles adducteurs limitent régulièrement l'amplitude d'abduction chez vos élèves. Ils vont alors ressentir une tension forte à l'intérieur des cuisses, en général à proximité du pubis. Les adducteurs, sont composés de 5 muscles et leur longueur est influencée par la position de rotation de la hanche et les positions de flexion / extension de la hanche – donc du bassin- et du genou.

Ainsi, faites le test, proposez un prasarita pieds parallèles ou pieds en canard (orteils vers l'extérieur), il est probable que vous gagniez quelques centimètres d'écart, en détendant vos adducteurs pieds en canard. Cela vous émeut sans doute peu, mais imaginez pour moi !

Moi, qui ai eu à l'école de kiné, des professeurs particulièrement intransigeants sur le fait d'étirer les adducteurs pieds parallèles, vous comprendrez mieux mon émerveillement pour les pieds parallèles des prasarita (et plus généralement pour l'alignement de nombreuses postures de yoga). Cependant, c'est encore mon biais cognitif biomécanique et vous pourriez m'opposer qu'on ne pratique pas prasarita dans le but de s'étirer les adducteurs.



Vous pourriez être interpellé par la raideur des adducteurs chez vos élèves, surtout si cette raideur est isolée. Je vous alerte ainsi sur le rôle de protection sexuelle de ce groupe musculaire, qui permet un puissant serrement des cuisses. Je vous invite donc à beaucoup de bienveillance et de précaution quand vous proposez les fameuses postures "d'ouverture" de hanche ou si vous observez une pudeur, une hésitation voire une appréhension à leur réalisation.

La butée osseuse

Une butée osseuse peut aussi intervenir entre le col fémoral et la région de l'acétabulum. Os contre os. Dans ce cas, le yoga ne gagnera pas, même après des années de pratique. Honnêtement, cette butée osseuse en abduction est rare : votre élève sera limité en premier par ses adducteurs.

La butée osseuse se contourne facilement, encore une fois, en passant en rotation latérale de hanche (orteils en dehors). Passer en rotation latérale sera donc une solution pour aller à l'amplitude maximale en grand écart latéral, pour éviter la butée os contre os.

Chez vos élèves, la butée osseuse sera souvent plus fréquente lors de la flexion de hanche. Vous pourrez le constater chez des élèves souples des ischio-jambiers et cependant limités dans les postures assises au sol en flexion, par exemple dans paschimottanasana.



Les mouvements d'abduction et d'adduction créent eux aussi des mouvements associés dans les lombaires et dans la hanche opposée, vous vous souvenez, c'est le complexe lombo-pelvi-fémoral. Ainsi, si vous faites "un battement sur le côté" avec votre jambe, vous pouvez remarquer que le rachis et le bassin s'inclinent, créant une abduction dans la hanche opposée.

Je le redis autrement : tous les mouvements de la hanche, du bassin et des lombaires sont liés et peuvent augmenter l'amplitude des mouvements. En outre, il faut un excellent schéma moteur pour savoir les dissocier et les isoler. L'enseignant gagne en précision quand il sait lire le mouvement dans chaque articulation.

Les rotations latérales et médiales de hanche

Genou tendu

Debout, pieds en canard, c'est à dire talons qui se touchent et orteils écartés, vous réalisez une rotation latérale de hanche (anciennement externe). Au contraire, orteils en dedans, talons écartés, vous réalisez une rotation médiale de hanche.

Le premier point à saisir est qu'il s'agit d'une rotation au niveau de la hanche... et pas au niveau du pied ou du genou. Tout le monde fait l'erreur au début, je vous rassure ! Donc c'est bien le pied qu'on voit bouger, mais en fait c'est le fémur qui se déplace. Imaginez que votre jambe soit plâtrée des orteils à la cuisse.

Dessinez un point à l'avant du plâtre au niveau de la cuisse, déplacez les orteils vers l'extérieur, le point s'est déplacé lui aussi, vers l'extérieur. C'est ainsi un mouvement vers l'extérieur du fémur, soit une rotation latérale de cuisse et pas un mouvement des orteils, du pied ou du genou (immobilisés dans le plâtre) !

Genou Fléchi

Attention, mes amis lecteurs, c'est en général maintenant que tous les élèves se perdent, à la première lecture.

Debout, si je plie mon genou et que je déplace l'avant de ma cuisse vers le dehors, soit en rotation latérale de hanche... mon pied se trouve :

à l'intérieur (réponse A)
à l'extérieur (réponse B) ?

Je vous laisse cogiter durant 2 mois, à moins que vous ne trouviez la réponse quelque part dans ce numéro.

Ainsi, une rotation latérale de hanche emmène le pied vers l'extérieur si le genou est tendu, mais vers l'intérieur du corps si le genou est fléchi... Pratiquez sur vous, visualisez votre cuisse qui tourne vers l'extérieur et cela vous semblera évident !

Pour aller plus loin...

Retrouvez tous mes contenus gratuits en anatomie pour le yoga sur le site adaptersonyoga.com

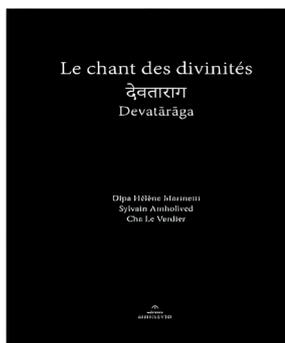
J'accueillerai la prochaine promotion d'élèves très prochainement. Inscrivez-vous sur mon blog pour être informés du démarrage.



Nous avons lu...

Le chant des divinités, devatârâga

Dîpa (Hélène Marinetti), Sylvain Amhollved, Cha Le Verdier
Editions Amhollved – 80 pages - 63€

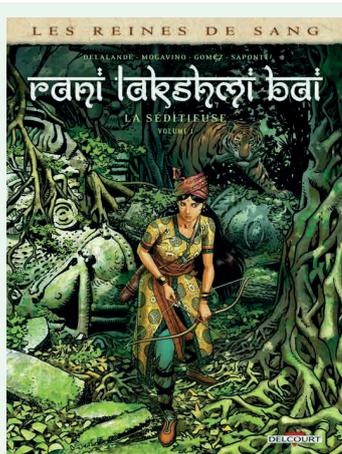


Lorsque l'on tient entre ses mains *Le chant des divinités*, on s'aperçoit qu'il s'agit d'une œuvre et non d'un simple livre. Le papier noir, épais, accueille de sublimes images des divinités. Une forme originale : la première partie de l'ouvrage, épurée, nous amène à la rencontre de 16 divinités, 16 *murti* qui sont nos guides pour ce voyage à travers les temples

indiens. La présentation va à l'essentiel et permet de laisser résonner en soi sans intellectualiser les impressions qui émergent. Ce n'est que dans un second temps que l'on pourra faire appel à l'intellect. Dîpa nous propose un éclairage érudit et poétique sur ces quelques rencontres divines. Voici un livre, riche en illustrations et prenant appui sur les textes anciens, qui ravira tous les amoureux de la langue sanskrite et les personnes sensibles à la magie du verbe.

Les Reines de sang - Rani Lakshmi Bai, la séditieuse (tome 1)

Scénario de Simona Mogavino et Arnaud Delalande, illustrations de Carlos Gomez, couleurs de Luca Saponti
Delcourt – 64 pages - 15,95€



Manikarnika Tambe, qui prendra ensuite le nom de Lakshmi Bai, est une jeune fille née à Varanasi au début du XIXe siècle, alors que la Compagnie anglaise des Indes orientales affirme son pouvoir. Après avoir épousé le Maharaja de Jhansi, elle devient *rani* et joue un rôle central au cœur de la révolte des *cipayes*.

Le premier opus de cette trilogie dessinée est une petite merveille. On y suit

les aventures de la jeune reine dans de décor de l'Inde coloniale qui prend vie sous les traits de Carlos Gomez. Une œuvre qui s'inscrit dans la collection des éditions Delcourt *Les reines de sang*, une série de bandes dessinées qui illustrent les parcours de femmes ayant marqué l'histoire.

Sur le chemin de l'éveil – 23 pas pour avancer en toute sérénité

Sabine Rabourdin – Le lotus et l'éléphant – 287 pages – 22,95€



Un titre qui peut intimider : s'il est question d'éveil, est-ce bien, déjà, à ma portée ? Est-ce utile de mentionner un concept qui semble si lointain, inaccessible, et même incompréhensible ? C'est une heureuse surprise que l'on trouve derrière cette jolie couverture rehaussée de dorures, avec un ouvrage à la fois profond et accessible, bien ancré dans le quotidien. En partant d'expériences auxquelles nous faisons tous face, l'auteure invite à questionner les grands principes du yoga et à observer comment ils s'incarnent à travers 23 invitations à réfléchir, et éventuellement à transformer. À chaque chapitre, les propositions d'exercices pratiques permettent de ne pas se cantonner à absorber un contenu théorique. On note également une touche d'humour qui est la bienvenue, surtout lorsque l'on aborde un sujet si sérieux ! La justesse du ton, l'absence de complexité inutile et la pertinence des questionnements soulevés rendent la lecture extrêmement fluide et agréable. *Sur le chemin de l'éveil* soulève de nombreuses questions que tout chercheur engagé sur la voie du yoga se pose.

L'Inde fondamentale

Textes réunis et présentés par Charles Malamoud

Les belles lettres – 272 pages - 23€

Avec cette accroche, le ton est donné : « Les écrits de Louis Renou réunis dans ce volume donneront au public occidental une image de l'Inde qui devrait le délasser de celles que lui propose d'ordinaire le double exotisme de la mystique et de la misère. Le lecteur découvrira ici une Inde rigoureuse et allègre, animée d'une puissante ardeur spéculative, portée à l'analyse intrépide de la parole plutôt qu'à la rumination de l'ineffable ».

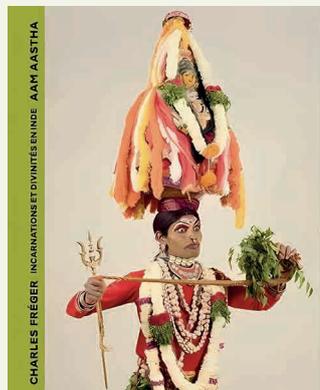


Louis Renou partage dans ces textes un fragment de son immense savoir. Il reprend et explicite des termes, des éléments de la culture indienne ou des concepts connus de tous ceux qui s'intéressent de près à l'Inde et nous aide à mieux en percevoir le sens, avec toutes les subtilités à côté desquelles un Occidental du XXIe siècle passe habituellement.

AAM AASTHA Incarnations et divinités en Inde

Photographies de Charles Fréger, textes d'Anuradha Roy, Catherine Clément et Kuhu Kopariha, illustrations de Sumedha Sah
Actes Sud – 320 pages – 36,90€

Le projet photographique *Aam aastha* (des croyances communes) s'inscrit dans le prolongement des séries réalisées par Charles Fréger sur les mascarades dans le monde : Wilder Mann (depuis 2010), Yokainoshima (2013-2015), Bretonnes (2015), Cimarron (2014-2018). Le cœur de l'ouvrage est composé de plus de 250 clichés, dont 90 ont été exposés au Château des Ducs de Bretagne à Nantes en 2022 à l'occasion d'une exposition éponyme. Un guide des principales fêtes célébrées en Inde permet de faire le lien entre la tradition et l'image.



Aam aastha s'ouvre sur un texte court et percutant d'Anuradha Roy qui nous invite à nous poser de nombreuses questions sur notre vision de l'authenticité, le pouvoir à double tranchant de l'image et l'appropriation culturelle. Elle met en relief le travail du photographe, Charles Fréger, et ce que sa proposition a d'original. Laissant de la place au

modèle et pas seulement à ce qu'il représente, les images interrogent, porteuses d'une troublante richesse. Catherine Clément brosse un portrait de l'Inde religieuse actuelle et nous aide à distinguer ce qui est immuable de ce qui est changeant dans ces mythes et leurs représentations. Une ode à la diversité des croyances, des mythes et des représentations dans une Inde où la mondialisation n'a pas totalement fait son œuvre.

Swami Prâjnânpad et les lyings

Eric Edelmann, Olivier Humbert, Christophe Massin
Introduction d'Arnaud Desjardins
Editions L'Original – 250 pages – 27€

Le lying est une technique développée par Swâmi Prajnânpad visant à libérer des empreintes mentales inconscientes. Parfois présenté comme un syncrétisme entre la psychologie occidentale et l'enseignement traditionnel issu des grands textes du yoga, il est expliqué plus en détail par les trois auteurs de cet ouvrage original. La seconde partie du texte, celle présentée par le docteur Christophe Massin, est très claire, accessible à tous et permet de comprendre facilement l'intérêt de la méthode du lying en reprenant des exemples concrets que nous rencontrons tous dans notre vie quotidienne. La première partie, quant à elle, séduira peut-être davantage ceux qui sont déjà familiers avec cette approche. Les auteurs nous permettent d'approcher la technique du lying et ses différences majeures avec la psychologie que nous connaissons en Occident. Nous voyons très vite comment cette technique permet de défaire les nœuds qui nous limitent et empêchent de vivre pleinement notre vie. La mise en lumière des dommages causés par une mauvaise compréhension des enseignements est instructive pour tout chercheur spirituel ! Enfin, les auteurs nous donnent quelques clefs pour que nous puissions nous engager de façon juste sur la voie choisie.

Le yoga selon Ajit Sarkar – Manuel de pratique

Ajit et Selvi Sarkar -Préface de Colette Poggi
161 pages - 25€

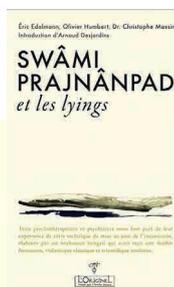
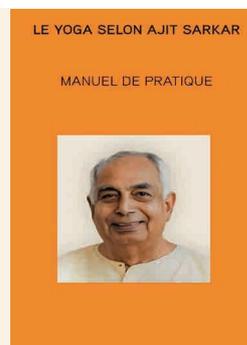
Ce véritable manuel de yoga offre une présentation complète, détaillée et rigoureuse des grandes techniques du hatha yoga (*kriya, asana, pranayama...*) ainsi que les préparations physiques qui peuvent être réalisées avant un travail postural. Ajit Sarkar replace le mouvement au cœur de la vie avec simplicité, justesse et pédagogie. On y trouve les clefs pour une meilleure santé, pour redonner au corps et au mental leurs places respectives et être capable de réajuster à chaque instant un bon équilibre entre les différentes composantes de notre Être. Pour les enseignants, c'est un ouvrage vraiment important qui reprend avec soin et méthode les différentes techniques que l'on peut être amenés à enseigner. Plus qu'un simple manuel, c'est un compagnon à consulter au quotidien que nous consultons pour nous accompagner dans la pratique du yoga et dans le soin de soi.

Cet ouvrage, publié à titre posthume, est le fruit d'un travail minutieux engagé par Ajit, puis repris par sa femme Selvi Sarkar et ses élèves. Un grand merci à eux, qui ont assuré la continuité de la transmission.

L'ouvrage a été financé par un don de la Fédération Yoga et Ayurvêda (FYA).

Le prix de vente est de 25 €, au profit de l'École Vellai Thamarai.

Pour connaître les points de vente ou les conditions d'expédition du livre, envoyez un e-mail à cette adresse : evenementsvtf@gmail.com



Nous sommes des athlètes

Dans l'Andhra Pradesh, la 48ème compétition nationale de yoga s'est déroulée le 20 août 2023. Un événement qui attire les foules venues admirer les « prouesses » des « yogis », lesquels sont appelés « athlètes ». Un pas de plus vers le yoga en tant que « discipline sportive ». Faut-il vraiment « adapter » le yoga à ce point, de là à en faire une gymnastique compétitive ?



Compétition nationale yoga en Inde, Coimbatore, 2018

Au yoga comme à la guerre



L'armée américaine aussi s'essaie au yoga. Les GI ont-ils lu les textes traditionnels également ?

On ne présente plus Sadhguru et la fondation *Isha*, très engagée dans le développement du yoga, en vogue sur les réseaux sociaux, avec un discours accessible et ancré dans la vie quotidienne... Et aussi très proche du gouvernement indien. Dans le cadre de la commémoration du 77e jour de l'indépendance de l'Inde, la Fondation *Isha* a lancé l'initiative "Yoga pour la gestion du stress et le bien-être holistique" en collaboration avec l'armée indienne. Un partenariat qui permet d'offrir gratuitement des programmes de hatha yoga d'une semaine à plus de 10 000 soldats de l'armée indienne. L'objectif est de permettre aux participants de mieux gérer le stress inhérent à leur profession et d'accroître leurs performances. De nouveaux instructeurs seront formés pour proposer de façon plus régulière des cours de yoga à l'armée indienne.

Yoga au musée

Quelques musées parisiens proposent un mélange pour le moins insolite : des cours de yoga au cœur de ces lieux où sont exposées des œuvres remarquables.

- Un vendredi par mois entre 19 et 20 heures, le Musée du Louvre ouvre ses portes non seulement aux visiteurs, mais aussi aux pratiquants de yoga pour une séance face aux collections du musée.
- La Cité de l'architecture et du patrimoine propose quant à elle quelques cours de 2h30 de yoga. Les prochaines dates : samedi 25 novembre, samedi 27 janvier 2024 et samedi 23 mars 2024 de 11h à 13h30.
- Le Musée d'Art moderne de Paris propose également 3 séances de yoga Iyengar (les jeudis 19/10, 14/12 et 11/01/2024).



L'Inde à Lyon

6 photographes nous amènent à voir à travers leurs yeux une Inde variée et éclatante. Du 16 septembre au 30 décembre 2023, cette exposition se tiendra à la galerie Le Réverbère, dans le premier arrondissement de Lyon, 38 rue Burdeau. Plus d'infos : <https://www.galerielereverbere.com/exposition>

Annonces

COURS ET STAGES

42 - Stage yoga nidra & kurma yoga du 7 au 13 avril dans un lieu exceptionnel le château de Goulelas (Loire) <https://ecoledeyogamathieu.fr/wp-content/uploads/2023/09/Goutelas24.pdf>

69 - Lyon, atelier yoga nidra & kurma yoga, samedi 28 octobre animé par Mathieu.

Infos sur <https://www.yoga-horizon.fr/atelier-kurma-yoga-et-yoga-nidra-anime-par-mathieu/> ou sur le site de l'École de Yoga Mathieu www.ecoledeyogamathieu.fr

69 - Lyon

Cycles thématiques :

- Chakra sadhana - 6 journées - Prochaine session dimanche 5 novembre.

- Application thérapeutique personnelle - 3 journées - Prochaine session samedi 2 décembre

04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com

69 - Lyon

Nadi shodana pranayama, revenir dans l'axe - dimanche 12 novembre

Samavritti et visamavritti, rythme du souffle et rythme naturel - dimanche 10 décembre

horizons.yoga@gmail.com - 04 78 28 98 63

69 - Lyon - Séances yoga nidra

L'arbre - dimanche 12 novembre

L'oiseau - dimanche 10 décembre

horizons.yoga@gmail.com - 04 78 28 98 63

75 - Cours de méditation Zen.

Sur l'île de la Cité, à deux pas de Notre Dame, apprentissage et pratique de Zazen, la méditation assise. Infos sur dojo-zen.org

75011 Paris - we 25/26 novembre ateliers **kurma yoga et yoga nidra** avec Mathieu renseignements maison. yoga@wanadoo.fr 06 65 27 55 74

Luxembourg - week-end résidentiel 14/15 octobre **kurma yoga et yoga nidra** avec Mathieu FNELY yoga-federation.lu

INDE - Voyage en Inde-Kerala du 26/12/2023 au 06/01/2024. Yoga + cure ayurvédique + visites chez Sarvatma avec Sylvie Gout. Renseignements : 06 64 18 00 49

Kérala - Cure massages ayurvédique et yoga du 14 au 24 février 2024 avec Prakas Narayan et Mathieu à Silent River ecoleym@orange.fr

Kérala - Cure massages ayurvédique et yoga du 28 février au 8 mars 2024 avec Vinay Kumar et Mathieu à Kovalam ecoleym@orange.fr informations sur www.ecoledeyogamathieu.fr

Inde - Voyage au Maharashtra, avec Jacques Vigne et Khristophe Lanier. Du 17 février au 3 mars 2024. Yoga, méditation, visites. horizons.yoga@gmail.com - 04 78 28 98 63

En ligne - Oser le Sanskrit, cours via la calligraphie en devanâgarî et l'étymologie qui ouvre les portes du sens.

Contact : 06 84 45 13 24 ou christine.piro@orange.fr

FORMATIONS

30 - du 21 au 27 octobre dans le Gard, formation réservée aux professeurs de yoga : yoga nidra avec Mathieu ecoleym@orange.fr information sur www.ecoledeyogamathieu.fr

35 - Rennes sur la péniche **formation yoga nidra** avec Mathieu du 26 au 30 décembre ecoleym@orange.fr information sur www.ecoledeyogamathieu.fr

69 - Lyon

Cycles de formation - janvier 2024 - diplôme de la Fédération Française des Ecoles de Yoga :

Yoga nidra, 12 journées sur 2 ans

Pranayama, 18 journées sur 3 ans

horizons.yoga@gmail.com - 04 78 28 98 63

84 - Formation Professeurs de Yoga trois ans, débute en octobre.

Enseignement vivant et respectueux de la tradition du Yoga, direction C.

Coupé. Centre d'Enseignement et de Formation au Yoga, C.E.F.Y. Avignon

Condition : pratique régulière installée, entretien préalable, engagement de pratique et d'étude quotidienne durant la formation.

Détails www.yoga-anakhya.org

contact 06 28 462 463



Rendez-vous
le 20 décembre
pour le prochain numéro
d'Infos Yoga !

Vous voulez voir votre publicité
ou annonce dans Infos Yoga ?
(formation, stage, matériel, festival ...)
Contactez-nous avant le 18 Novembre.
Infos et tarifs sur : www.infosyoga.info

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

FORMATION YOGA

dans la tradition Natha,
avec Khristophe Lanier

- **Formation approfondie en pranayama***, 3 ans (début automne 2023)
- **Formation yoga nidra***, 2 ans (début janvier 2024)
- **Cycle chakra sadhana** (6 journées en 2023-2024)
- **Cycle yoga thérapeutique** (3 journées en 2023-2024)
- **Cycle granthi** (3 journées en 2024)
- **Cours hebdomadaires et ateliers mensuels**

*Formations diplômantes certifiée par la Fédération Française des Écoles de Yoga.

Yoga Horizon
99, montée de la grande-côte
69001 LYON

www.yoga-horizon.fr
horizons.yoga@gmail.com
04 78 28 98 63

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»

Mudrā – Mantra – Méditation et Yoga des yeux

Yogamudrā योगमुद्रा

Découvrez les pratiques traditionnelles indiennes.
www.yogamudra.fr - contactez-nous : mudratma@gmail.com

COUSSINS TRADITIONNELS

enveloppe coton
intérieur fibre naturelle de kapok

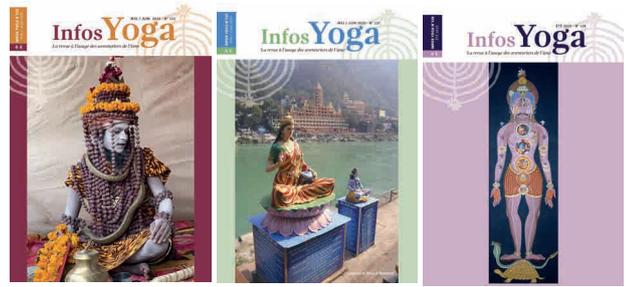
Pour commande supérieure à 5 articles : port compris

- a) Zafu : 49 €
- b) Zafu voyage : 42 €
- d) Zabuton : 57 €

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

ESPACE TEMPS, 826 route des Perserins, 71520 Saint Pierre le Vieux
Tel : 09.61.35.51.50 email : coussinsdeveil@orange.fr
site : www.coussinsdeveil.fr

Infos Yoga



S'abonner ou offrir *Infos Yoga*

ABONNEMENT A LA REVUE *INFOS YOGA*

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

Je souhaite m'abonner à partir du numéro

(à défaut, nous vous abonnons à partir du prochain numéro à paraître)

France 1 an (5 numéros) 27€ 2 ans (10 numéros) 53€
Étranger 1 an (5 numéros) 29€ 2 ans (10 numéros) 56€

COMMANDER LES ANCIENS NUMEROS D'INFOS YOGA

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

Pour commander : adressez-nous la liste des numéros souhaités, vos coordonnées et votre règlement (6 euros par magazine). **Le sommaire de chacun des anciens numéros est disponible sur le site de la revue.**

36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65
66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80
81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95
96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110
111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125
126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140
141 142 143

Règlement - Contact (abonnement et anciens numéros)

> **Par courrier**, envoyez ce bulletin d'abonnement accompagné de votre règlement par chèque à l'adresse suivante :

Infos Yoga - 2 rue des Carrières - 26400 ALLEX - France
accompagné d'un chèque à l'ordre de **Dharma**

> **Sur Internet** par **Paypal** ou par **carte bancaire** : rendez-vous sur :
<https://www.infosyoga.info/abonnement/>

> Par **virement bancaire** : merci d'accompagner votre règlement d'un email à redac@infosyoga.info avec vos noms, prénoms et adresse !

IBAN : FR76 1027 8073 2000 0206 1750 104 - BIC : CMCIFR2A

Nom
Prénom
Adresse
Code Postal..... Ville..... Pays.....
Adresse e-mail

Si vous désirez un reçu, pensez à préciser **votre adresse e-mail**. Pour obtenir un reçu papier, merci de joindre une enveloppe timbrée.

Si vous ne voulez pas découper votre magazine, indiquez ces quelques informations sur papier libre !
Léo et toute l'équipe d'Infos Yoga vous remercient pour votre soutien au magazine Infos Yoga !

