

INFOS YOGA N°138
ÉTÉ 2022

6 €

ÉTÉ 2022 - N° 138

InfosYoga

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



ÉDITO DE MATHIEU

Ceci est mon 103^{ème} édito et le dernier. Dès le prochain numéro une équipe renouvelée va assurer la continuité d'Infos Yoga. 103 fois, je me suis donc demandé ce que j'allais pouvoir écrire ici et 102 fois j'ai trouvé.

MATHIEU 02 99 43 17 90

EMAIL infos-yoga@wanadoo.fr

ÉDITO DE LÉO LE CHAT



Longtemps la question spirituelle déterminante fut celle de notre véritable nature, mais depuis peu, une autre question a surgi « Léo va-t-il toujours incarner l'esprit d'Infos Yoga ? », Réponse dans le prochain numéro.

EMAIL leo.lechat@wanadoo.fr

SOMMAIRE

- 2 Éditos *Léo et Mathieu*
- 3 Envois *Françoise Blévoit*
- 5 Du yoga bien-être au yoga bien n'être en passant par le yoga bien naître *Khristophe Lanier*
- 7 Méditer *Marguerite Aflallo (2^{ème} partie)*
- 10 De-ci, de-là (et en pages 14 et 19)
- 11 Aux sources du *Yoganidra* *Jason Birch et Jacqueline Hargreaves*
- 15 L'Aplomb, le génie de Noëlle Pérez Christiaens *Nicole Blouet le Coz*
- 18 Pensée de Léo *Léo*
- 20 Bhakti, le chant du Yoga *Adam S. Callejon*
- 24 Poster
- 26 Le Hatha-Yoga dans le Tantrisme *Christian Tikhomiroff*
- 28 Le lotus, un trésor de spiritualité *Annie Leroux*
- 31 Bhadrasana *Samantha Soreil*
- 33 Encre et aquarelle *Isabelle Raquin et Mathieu*
- 34 Pranayama Sadhana *Michèle Lefèvre (2^{ème} partie)*
- 38 Hanumânâsana - la « Posture du Dieu Singe » *Janita*
- 40 Livres
- 44 Annonces
- 46 Abonnement

INFOS YOGA 138

RÉDACTION-PUBLICATION : Maison du Yoga de Bretagne, 1 La Haute Jambière, 35320 Lalleu, Tél : 02 99 43 17 90, 06 65 27 55 74, courriel : infos-yoga@wanadoo.fr, www.infosyoga.info • **FONDATEUR :** Michel Nollevale • **DIRECTEUR DE PUBLICATION :** Claude Mathieu • **COORDINATRICE DE LA RÉDACTION :** Marie-José Mathieu • **MAQUETTE ET MISE EN PAGE :** Clémence Quitterel • **IMPRESSION :** Technic Plus Impression, L'enseigne de l'Abbaye, B.P. 83102, 35831 Betton Cedex, N° ISSN 1260-8300 • **COMMISSION PARITAIRE :** 0624G89212 • **DIFFUSION :** Lamifilm, ZA Route du meuble, Parc confort land, 35320 Melesse • **PARUTIONS À PARTIR DU :** 20 février, 20 avril, mi-juillet, 20 octobre, 20 décembre • **DÉPOT LÉGAL :** À parution • **COUVERTURE :** Photo Mathieu • **POSTER CENTRAL :** Sanscrit 1874. Mānasivdhānaprāṭahkrtyāvidhi_BNF

Remise des annonces, publicités et articles au moins un mois avant chaque parution. Les articles publiés dans Infos Yoga n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs. Reproduction des textes et photos interdite sans autorisation. Les textes reçus ne sont pas retournés.

ABONNEMENTS : www.infosyoga.info ou formulaire en fin de numéro.

Enuols

Françoise Bléuot

La connaissance libère. Quelle connaissance ? Tu dois devenir conscient de cette nature infinie en toi. Alors tu rompras tes liens.

Swami Vivekananda

Liberté est le premier des trois mots qui ornent frontons et façades des édifices publics de France... En son nom, on n'a pas seulement commis beaucoup de crimes, comme l'a dit Madame Roland au moment de monter sur l'échafaud en 1793, mais aussi des dissertations philosophiques à n'en plus finir.

Il y a quelques semaines mourait le grand comédien Michel Bouquet. « *Je suis la scène vivante où passent plusieurs acteurs qui jouent plusieurs rôles* » écrivait Pessoa ; on aurait pu lui appliquer cette phrase, même si ce n'est sans doute pas en ce sens que Pessoa l'entendait. Michel Bouquet était habité par ses personnages au point de savoir s'en libérer pour être eux totalement. Écoutons-le réciter de sa superbe voix le poème de Paul Eluard intitulé « Liberté » : « *Sur mes cahiers d'écolier/Sur mon pupitre et les arbres/sur le sable sur la neige/ J'écris ton nom...* » Il s'achève par ces mots puissants et magnifiques : « *Et par le pouvoir d'un mot/Je recommence ma vie/Je suis né pour te connaître, Pour te nommer, Liberté* ». Ce poème, édité à des milliers d'exemplaires, a été parachuté au-dessus de la France occupée pendant la deuxième guerre mondiale.

Jacques Perrin, lui aussi, s'en est allé récemment. Jeune marin des Demoiselles de Rochefort, officier du Crabe Tambour, entre autres, il était aussi réalisateur de Microcosmos, du Peuple migrateur, d'Océans et des Saisons. Faire connaître les beautés du monde était une passion qu'il tenait à partager. Dans le second film cité, consacré aux oiseaux, deux scènes sont particulièrement émouvantes et symboliques : au bord d'un étang, dissimulé par des buissons, un jeune garçon (interprété par son propre fils) assiste au rassemblement d'un groupe d'oies prêtes pour le grand départ. Au moment de l'envol, l'une d'elles en est empêchée ; elle a pris sa patte dans un filet et se débat en vain... L'enfant jaillit de sa cachette et, sortant un canif de sa poche, délivre l'oiseau qui se hâte de retrouver ses congénères.

À la fin du film on assiste au retour des oies au même endroit. Celle qui avait failli manquer le long voyage est revenue ! On la reconnaît au bout de filet toujours accroché à sa patte. Serait-ce elle qui a emporté l'âme de Jacques Perrin au moment où il quittait cette terre dont il avait si magnifiquement montré la beauté ? Espérons-le.

En effet, l'oie, *Hamsa* en sanscrit, symbolise la transmigration des âmes dans la mythologie indienne. Une forme de méditation utilise son nom, murmuré intérieurement sans discontinuer, à chaque respiration, jusqu'à ce qu'il

s'inverse pour devenir « *So ham* », « *je suis cela* ». Le méditant ainsi se libère du paraître, accède à l'intériorité. Dans la *Taittiriya Upanishad* chacun de nos cinq corps est représenté par un oiseau. *Annamaya*, je suis corps / *Pranayama*, je suis souffle, *Manomaya*, je suis connaissance, *Vijnanamaya*, je suis intelligence, *Anandamaya*, je suis joie. Les cinq oiseaux se superposent, chacun étant composé de cinq parties ; la tête donne la direction, la queue assure la stabilité, les ailes élan et équilibre, la partie centrale du corps permet que le tout puisse fonctionner ensemble.

Dans « L'Eloge du risque » (Ed Payot & Rivages), Anne Dufourmantelle écrit que l'on naît avec des dépendances, que l'on vit souvent « sous anesthésie » de peur d'être vraiment vivant. Comme pour illustrer sa conviction que « rien ne vaut une vie », elle a perdu la sienne à cinquante-trois ans, en 2017, en sauvant un enfant de la noyade. Impressionnante destinée d'une philosophe talentueuse dont les livres sont accessibles, de même que certaines de ses conférences.

Trois fils de vie, trois oiseaux de passage et de passages... Le premier était usé par presque un siècle d'existence, du second on aurait pu espérer qu'il soit plus solide, le troisième s'est rompu à la place de celui d'un autre...

L'image du fil et du tissage conduit naturellement à *Sutra* qui a donné *suture*, tandis que *textile* et *texte* sont bien sûr de la même famille. Ceux du Yoga sont des feuilles de route, nous apprenons à en faire des aides précieuses. Le quatrième chapitre des Yoga Sutra de Patanjali s'intitule *Kaivalya*, « L'état de liberté », c'est ce vers quoi nous tendons lorsque nous parvenons à sortir du désir, des passions, de la paresse, de l'emprise trop forte du mental et des habitudes : Il y a alors équilibre entre les *Gunas*, qui sont comme trois fils tressés ensemble. C'est le travail de toute une vie, rarement achevé mais qu'importe ! L'essentiel n'est-il pas que chacun de nous puisse, au moment de la quitter, couper paisiblement les derniers fils qui nous y relient, afin de pouvoir s'envoler à tire d'aile ?



Pixabay



Le yoga évolue dans la stabilité.

Les textes de base, comme le yoga sutra de Patanjali, sont continuellement actualisés par de nouveaux commentaires. Là réside la capacité du yoga à traverser les millénaires en conservant une actualité troublante. Le yoga s'intéresse à l'essentiel, cet essentiel est peu de chose mais est essentiel.

La revue que vous tenez en main a été créée en 1995 par Michel Nollevalle, je m'en occupe depuis 2002 avec Marie José et Léo ; ce fut une aventure joyeuse et de superbes rencontres.

Dès le prochain numéro, Samantha Soreil va prendre en main la destinée d'Infos Yoga.

Je lui souhaite toute la délectation qu'apporte cette tâche.

Pour vous cela ne change rien, juste une nouvelle adresse si vous vous abonnez par courrier.

Infos yoga évolue dans la stabilité.

Bon été.

Mathieu



Pour vous abonner, vous réabonner, commander des anciens numéros, envoyer vos annonces par courrier, notez la nouvelle adresse :

Infos yoga - 116 rue Bugeaud, 69006 Lyon - sam@dharmalyon.com - Tel : 06 71 46 88 84

Le site internet ne change pas : www.infosyoga.info

Du yoga bien-être au yoga bien n'être en passant par le yoga bien naître

Khristophe Lanier

*La notion du bien-être mise en avant dans le yoga moderne est-elle compatible avec la pratique traditionnelle ?
Et si oui, comment l'intégrer sans trahir l'esprit du yoga ?*

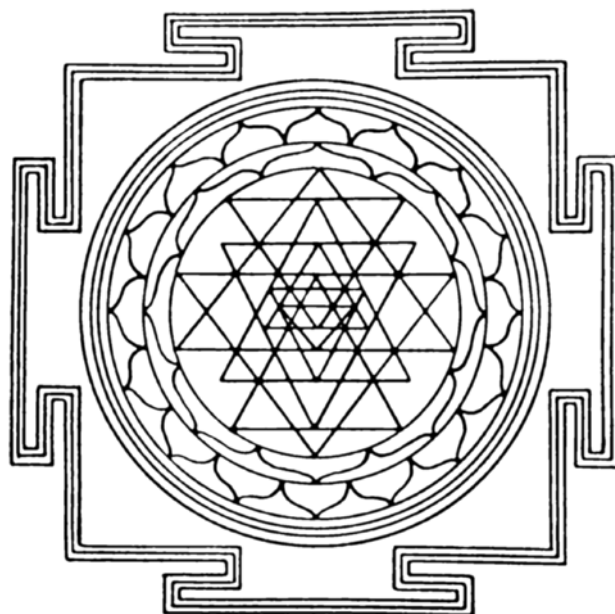
Aujourd'hui le yoga est bien souvent présenté comme une pratique de bien-être qui détend, assouplit et renforce le corps, tout en apaisant le stress de la vie moderne. Or, les textes traditionnels sont unanimes pour présenter le yoga comme une véritable voie spirituelle, un pur chemin d'éveil et de réalisation. Un tel décalage entre ces deux perspectives pose question. Il est possible d'y voir l'opposition entre la pensée orientale et la pensée occidentale, ou bien entre la vision traditionnelle et la vision moderne, ou encore entre l'approche spiritualiste et l'approche matérialiste, voire entre une démarche désintéressée et une démarche mercantile. Il y a sans doute du vrai dans ces différents points de vue, mais la réalité est sans doute plus complexe et plus nuancée. En effet, au lieu d'opposer deux visions, il vaut mieux chercher à les réunifier en trouvant le troisième terme qui les relie. C'est le principe même du yoga. Aujourd'hui en occident, lorsqu'on parle de yoga on pense tout d'abord au corps alors que traditionnellement en Inde, il s'agit avant tout de l'esprit. Nous avons déjà abordé cette thématique dans le texte « Yoga et bouddhisme les retrouvailles en occident » paru dans la revue *Infos Yoga* n°97 (mai/juin 2014)¹.

Si le corps est autant mis en avant dans le yoga moderne c'est sans doute qu'il y avait un grand besoin de renouer avec celui-ci dans le contexte judéo-chrétien du XX^e siècle où le corps était quelque peu ignoré lorsqu'il n'était pas diabolisé. Dans son ouvrage *Yoga une histoire monde* paru en 2019², Marie Kock introduit un questionnaire important : le yoga qui est pratiqué aujourd'hui en occident est-il traditionnel ? À travers son enquête, elle montre bien l'influence du sport et donc de la pensée occidentale moderne sur les styles de yoga qui sont apparus en Inde au siècle dernier et se sont beaucoup diffusés en occident. À ce titre, on pourrait qualifier ces approches qui mettent l'accent sur le corps et donc sur la posture ou sur l'enchaînement de postures de semi-traditionnelles.

Mais le hatha yoga traditionnel qui est à l'origine de la plupart des yogas modernes s'appuie sur le corps pour le dépasser et non pour le valoriser dans un esprit récréatif ou compétitif. Il ne peut donc pas être réduit à une gymnastique, à un sport, à une pratique de bien-être ou à une thérapie, ce qui est souvent le cas aujourd'hui. Ces approches réductrices du yoga ont un grand succès dans une société moderne où tout devient consommation, y

compris le bien-être, et où l'image prime sur tout le reste. Nous pouvons déplorer à juste titre que l'esprit du yoga soit souvent dévoyé aujourd'hui, mais par ailleurs, le yoga bien-être qui est accessible à de très nombreuses personnes, peut constituer un accès vers une recherche plus profonde.

La plupart des élèves qui s'inscrivent à un cours de yoga attendent avant tout un mieux-être dans leur corps et leur quotidien. Il est important de répondre à cette demande en proposant des pratiques qui amènent la détente, un meilleur ressenti du corps et du souffle et un certain apaisement mental. De ce point de vue le yoga bien-être est tout à fait légitime, mais il convient de ne pas occulter pour autant la véritable portée du yoga qui ne peut se limiter à ce premier stade. Certains élèves ont tendance à s'installer dans celui-ci, alors que d'autres recherchent d'emblée à le dépasser. Comme dit une collègue : « il y a des anciens qui ronronnent et des nouveaux qui cartonnent ! ». Si le fond du yoga est ignoré, on risque de rester empêtré dans sa forme. Si l'esprit est absent, on demeure limité dans la lettre.





Quel que soit son courant, un yoga digne de ce nom devrait nous amener vers un état plus léger, plus ouvert et donc nous aider à être moins attaché à notre personnalité, à notre performance, à notre image, à nos tendances égotiques. Bien sûr dans un premier temps la pratique du yoga peut aider à retrouver de la confiance en soi, à se revaloriser, à développer des capacités au niveau physique, énergétique et mental permettant de mieux s'intégrer dans son entourage. Mais il convient de rester vigilant afin que cela ne débouche pas sur un renforcement de l'égo.

Si l'enseignant est lui-même dans cette tendance, il y a peu de chances pour que l'élève évite ce travers. Nous ne sommes pas à l'abri de ces dérives et il convient de rester particulièrement attentif car si les tendances égotiques grossières sont facilement décelables, celles-ci peuvent œuvrer à un niveau plus subtil et beaucoup moins visible. « Il a développé un égo plus grand que la somme des égos de ses disciples ! » disait un Yogi impertinent, quelque peu provocateur en commentant les propos d'un enseignant de yoga mondialement connu qui se targuait d'avoir créé le yoga moderne en l'adaptant au monde occidental. Il vaut peut-être mieux commettre ce petit crime de « lèse-majesté » que d'adopter une attitude servile de « lèche-majesté ».

Le yoga authentique propose des remèdes non seulement à la souffrance mais également à l'ignorance qui est bien souvent à l'origine de cette souffrance. Face à la souffrance il est bon de proposer un yoga bien-être pour réduire la douleur et le mal-être, mais la portée en sera limitée si on ne traite pas également l'ignorance. C'est l'objet du yoga bien-être qui vise à amener des prises de conscience sur notre nature réelle ou tout au moins à réduire nos identifications à notre corps, notre statut, notre réputation, notre personnalité, nos valeurs, nos idées, etc. Plutôt que de rajouter des couches de sagesse, il s'agit d'avantage d'enlever des couches d'illusion. Plutôt que d'être d'avantage ceci, ou cela il s'agit de ne plus être ceci ou cela : « neti neti », ni ceci, ni cela, tel est l'enseignement commun à différents courants de sagesse en Inde. Le meilleur bien-être c'est le bien-être !

Bien entendu il est important de ne pas aborder cet aspect de façon trop abrupte car dans certains cas cela pourrait produire des effets inverses et amener des blocages au lieu des prises de conscience escomptées. Si certains élèves réagissent bien à des pratiques un peu décapantes, d'autres ont besoin d'une progression plus douce. L'enseignant doit rester à l'écoute et adapter en fonction des situations son dosage entre yoga bien-être et yoga bien-être, entre les pratiques qui font du bien et celles qui amènent de la connaissance.

On peut considérer le yoga bien-être comme le début de la démarche et le yoga bien-être comme sa finalité, son aboutissement qui n'est autre que l'éveil, la réalisation de notre véritable nature. Cette nature de l'absolu qui nous échappe complètement peut néanmoins être conçue comme pure vacuité de soi ou comme pure plénitude du Soi, selon le point de vue qu'on adopte³. Dans les deux cas, il s'agit de ne plus être cet individu limité qui se détermine en fonction d'un autre qui lui serait extérieur. Mais pour réaliser ce bien-être, cet ultime, cet absolu, nous devons sans doute développer un yoga bien-être et bien renaître. Naître au nouveau jour en se réveillant et mourir à la nouvelle nuit en s'endormant, naître à l'inspiration et mourir à l'expiration. Pour naître à chaque instant, il faut accepter de mourir à l'instant précédent. Pour vivre il faut accepter de mourir, mais nous devons trouver le yoga qui nous permet d'intégrer cette réalité. Le yoga bien-être est celui qui nous permet de naître, mourir et renaître, d'entrer dans le dynamisme de la vie avec ces cycles d'apparition et de disparition, de déploiement et de résorption. C'est celui qui nous permet de ne pas rester figé dans une structure rigide en naissant à de nouveaux états de conscience, de nouvelles perspectives, de nouvelles dimensions. Accepter de naître c'est accepter de n'être, accepter de mourir, accepter de se mettre à nu, de se défaire de ses oripeaux, de lâcher ses habitudes, ses certitudes.

En définitive, les enseignants avisés sont ceux qui parviennent à intégrer ces trois aspects : le yoga bien-être, qui met l'accent sur la bienveillance, le yoga bien-être qui met l'accent sur la connaissance et le yoga bien-être qui doit composer habilement entre ces deux pôles. En résumé : accepter de dépasser un petit bien-être pour bien naître à un plus grand bien-être, tel est le lot des voyageurs immobiles qui empruntent la voie du yoga sans craindre les paradoxes !

NOTES

- 1 Article consultable sur le site de Yoga Horizon sur le lien suivant <https://www.yoga-horizon.fr/yoga-et-bouddhisme-les-retrouvailles-en-occident/>
- 2 Livre Yoga, une histoire-monde-de Bikramux Beatles, du LSD à la quête de soi : le récit d'une conquête paru chez la Découverte en 2019
- 3 Le 1^{er} point de vue qui rejoint la vacuité des bouddhistes est illustré dans la formule « Neti Neti », le second peut se résumer dans le A HAM (je suis) ou A HAM MAHA (je suis le tout).

L'AUTEUR

Khristophe Lanier pratique le yoga depuis 1979 et l'enseigne de façon régulière depuis 1997. Il s'est formé, en particulier, depuis 1995 auprès de Christian Tikhomirow, disciple de Icchanat, dont la transmission s'inscrit dans la tradition de la lignée shivaïte des natha de Varanasi. Il encadre différents cursus à l'école de yoga Horizon parallèlement au cours, ateliers, et stages de yoga.

Méditer

Marguerite Aflallo

2^{ème} partie

*Dans le précédent numéro (Infos Yoga n°137) nous avons commencé à réfléchir sur la notion de dhyâna, sur qu'est-ce que méditer, sur les « techniques » pouvant être utilisées et les divers supports possibles pouvant être choisis pour cette expérience que l'on appelle méditation.
Continuons à présent notre propos.*

Pourquoi l'assise ?

En premier lieu pour éviter l'endormissement qui viendrait très vite si nous étions couchés, dans un fauteuil ou dans un hamac. Mais ne nous leurrions pas, nous pouvons aussi très bien dormir assis !

Et là, comme nous l'avons dit, les techniques de yoga nidrâ sont un excellent exercice pour éduquer le maintien de l'acuité et de la vigilance en toutes circonstances.

L'assise place la colonne vertébrale en lien entre la terre et le ciel. Elle est un canal physique et symbolique entre le dense et le subtil. N'oublions pas que le sommet de notre crâne s'appelle « la porte du Brahman » (brahmarandhra), la porte de l'Absolu. En assise nos outils d'action (jambes-pieds, bras-mains) sont à l'arrêt et en circuit fermé. La langue, autre organe d'action, est immobilisée, sa pointe se trouvant en contact léger avec la partie supérieure des incisives, alors la parole intérieure s'apaisera.

Les paupières sont abaissées ou entr'ouvertes, le regard restant tourné vers l'intérieur.

Nous ne sommes plus en disposition physique de mobilité et cela nous aide à nous isoler des sollicitations extérieures. C'est une posture pratyâhâra (retrait des sens vers l'intérieur).

L'assise est aussi la posture de l'écoute profonde. Écoute des enseignements externes ou écoute du subtil. Observons qu'il est impossible d'intégrer un enseignement quelconque quand nous sommes affalés ou en position couchée.

En assise nous pouvons donc, de façon plus aisée, installer un état de



Collection Marguerite Aflallo

concentration (dhâraṇa), que ce soit sur le souffle, la colonne vertébrale, le bindu, le cœur, un yantra, etc... ou bien nous laisser être guidés par des images mentales porteuses de sens.

En un ample mouvement, « d'un territoire conquis à l'autre » (Y.S.III,6), dhâraṇa sera le seuil de dhyâna (la méditation, la contemplation) pour se développer en samâdhi (la pleine conscience), état d'ouverture, de fusion et de compréhension totale, de silence et de joie, c'est-à-dire installation dans notre nature profonde. Il y aura enrichissement et non perte, élargissement et non cessation. La conscience individuelle deviendra cosmique. Et nous ne serons pas une coquille vide, comme le redoutent certains détracteurs, mais nous serons plongés dans l'infini.

*« Maintenant le corps bien droit, le tronc, la gorge et la tête bien érigées, faisant pénétrer ses sens et son mental à l'intérieur du cœur, l'homme avisé doit traverser tous les courants dangereux au moyen du radeau du Brahman »
Shetasvatara Upanishad II, 8*

Les obstacles et les impasses

Tout le monde peut ne pas être ouvert ni sensible au monde du yoga, il en est de même pour l'acte de méditer.

Quelques obstacles

Le manque de profondeur.

Ne pas pouvoir, ou vouloir, passer d'une conscience superficielle vers l'intériorité. Et cela par paresse ou par indigence intérieure. C'est alors le grand vide intérieur, pas un vide-plénitude mais un vide fait d'obscurité, de médiocrité et de stérilité.

Et cela va de pair avec le rétrécissement de l'horizon. Vouloir rester au niveau des pulsions, de l'émotionnel ou de l'intellect. C'est ne pas désirer aborder d'autres dimensions ni ouvrir son horizon à d'autres vécus possibles. Et aussi le refus de prendre le temps de s'installer et de rester dans une assise, de prendre le temps de l'écoute. Tout cela est nourri par un esprit conformiste et par les peurs. On peut aussi ne pas désirer donner une dimension sacrée à la vie.

Il y a bien sûr et surtout le durcissement de l'ego qui se refuse à ne pas rester au premier plan.

Nous observons que ne pas vouloir et ne pas pouvoir s'imbriquent la plupart du temps.

On retrouve dans les obstacles à la méditation les sources de souffrance

(les klesha) énoncées par Patañjali : l'aveuglement, l'hypertrophie de l'ego, les passions et les peurs (Y.S.II,3)

Dans l'assise attention au « laisser aller » que l'on peut prendre pour du lâcher-prise. L'attitude physique parle, elle est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur. Si le dos s'effondre, si la tête dodeline, si les mains sont molles, cela traduit une torpeur sereine, une quiétude stérile, un doux endormissement. On est dans le ronron d'une indolence nourrie de vagues rêveries, on reste dans l'engourdissement sensoriel.

Attention encore aux exaltations, aux transports émotifs, aux remontées subconscientes, lumières, sons, etc. La règle est de ne pas se préoccuper de ces phénomènes et de ne pas s'y fixer. Ils ne résistent pas à l'indifférence, sont sans intérêt et disparaissent comme ils sont venus car purs produits d'un mental rusé qui résiste à lâcher ses agitations habituelles.

Mais quelquefois, au cours d'une assise, nous pouvons avoir une fulgurance de compréhension, et cela d'évidence. C'est un des petits miracles des méditations et du silence. Quand nous sommes totalement présents, sans lutte, sans méfiance, sans marchandage, dans un état de totale confiance, cela augmente la puissance des intelligences profondes.

Nous pouvons aussi installer le désir forcené à vouloir méditer pour obtenir « l'Eveil », d'hypothétiques « réalisations » et de sublimes envolées. Cela vient d'un profond sentiment d'insécurité et obscurcit l'esprit. Il va y avoir un blocage

dès le départ et l'obstacle viendra de l'acharnement de ce désir. Si nous retirons de ce désir le sens de l'appropriation pour n'en conserver que l'ardeur (tapas), c'est-à-dire l'élan propulseur, l'élan profond, nous entrerons dans une dynamique subtile et féconde.

Le manque de simplicité. Ce qui rejoint l'enflure de l'ego. Il vaut mieux enlever toute étiquette et ne pas parler de méditation (« le lundi je médite », « j'ai un coach de méditation », « là je suis en train de méditer »...). Tout cela nous enferme dans des tiroirs, dans des rôles, dans des catégories stérilisantes. Proposons-nous simplement une bonne assise. Soyons juste assis.

Enfin, quand nous avons l'intention de méditer, développons la confiance. « Confiance dans la confiance, c'est la seule solution quand on a perdu la confiance ».

Quelques impasses

Au fur et à mesure qu'elles pratiquent la méditation certaines personnes sont de plus en plus satisfaites d'elles-mêmes, orgueilleuses, arrogantes et méprisantes vis-à-vis du commun des mortels. Elles sont stérilisées par leur narcissisme.

Il y a les dormeurs invétérés, ceux qui s'installent confortablement dans l'inertie et une douce torpeur « tamasique ».

Il y a ceux qui ressassent sans cesse leurs problèmes psychologiques jusqu'à l'asphyxie.

Il y a aussi ceux qui doutent en permanence (« Qu'est-ce que je fais là ? ». « Suis-je bon ou mauvais ? ». « Dieu existe-t-il ou pas ? ». « Et si je m'étais trompé en commençant le yoga ? », etc.) et restent donc bloqués dans leur inquiétude mentale.

Certains envisagent la méditation comme une technique de plus, de façon très volontaire et ne ménageant pas leurs efforts, soit pour se « mâter », se dominer, se punir, et/ou par désir d'austérité et d'ascétisme forcené.

D'autres pensent avoir trouvé par là un moyen d'acquérir des pouvoirs occultes qui les transformeront en surhommes ou en « surfemmes » et par là s'enfoncent dans le mensonge et l'illusion.



Collection Marguerite Aftalo

Et enfin les mêmes, ou d'autres, voulant obtenir des résultats rapides mettent en place des techniques de trances ou d'auto-hypnose (rotations rapides de la tête, hyperventilations, balancements du corps, etc...).

L'arrogance, l'endormissement, la recherche des pouvoirs et l'impatience sont des impasses « classiques ».

Être juste assis, sans aucun but ni désir autre que de faire la paix avec soi, avec les autres et avec le monde, tel peut être notre propos de méditant.

L'exercice quotidien

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

« Dans le véritable Enseignement, qui ne demande pas le retrait du monde, c'est le monde entier qui devient monastère ou ashram, le monde entier, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, qui est considéré comme la grâce du guru à l'oeuvre...

... le guru le plus habile, le plus efficace, le plus génial ne pourrait créer pour moi, dans son ermitage ou dans son monastère, des conditions plus fructueuses, plus profitables, plus habilement difficiles que celles que la vie me donne... » Arnaud Desjardins

La méditation comme exercice quotidien signifie que notre façon « d'être là », n'importe où et à n'importe quel moment, peut être une opportunité pour saisir et maintenir



le fil d'or de notre profondeur.

Il peut s'agir de laver la vaisselle, d'éplucher des carottes, de prendre l'autobus ou le métro, d'arroser une fleur...

Chaque situation devient la meilleure occasion pour établir un contact avec notre profondeur.

Dans tout acte il y a ce qui en sort, ce qui en résulte, et ce qui y entre. Par exemple : en lavant une assiette, ce qui en sort c'est que l'assiette sera propre, ce qui entre, ce qui s'acquiert avec cet acte, c'est que je peux m'être nettoyé intérieurement de quelque chose de pas trop propre en faisant cela. L'acte extérieur et l'acte intérieur ne faisant qu'un.

Et même mieux : en faisant la vaisselle nous partons du moins sale pour finir par le plus sale. Il peut en être de même dans le processus de nettoyage intérieur. Partons du plus évident, du plus apparent, vers le plus caché. Du plus léger vers le plus lourd, du plus clair vers le plus obscur.

C'est cela le travail sur soi-même.

Les méditations en assise, bien que nécessaires pour donner l'impulsion, ne sont pas la vraie solution si, lorsque nous posons le pied hors de notre lieu de méditation, nous retombons dans la confusion habituelle. Nous resterons dans l'éternelle séparation dedans-dehors, celle de la vie intérieure et de la vie mondaine, nous resterons à jamais dans la dualité.

« Nous avons besoin d'une vie complète, nous avons besoin de vivre la vérité de notre être tous les jours, à chaque instant, pas seulement les jours fériés ou dans la solitude, et pour cela les méditations béates et campagnardes ne sont pas la solution...

... la seule solution est donc de pratiquer le silence mental là où il est apparemment le plus difficile, c'est-à-dire dans la rue, dans le métro, dans le travail et partout ». **Satprem**

Ne nous effrayons pas non plus de nos pulsions, de nos pensées les plus inavouables, laissons-les jaillir librement, acceptons-les. Nous possédons une partie obscure et une partie lumineuse. À partir du moment où nous reconnaissons cette racine et que nous travaillons sur elle, elle avance, elle évolue et produit un diamant, le meilleur de nous-mêmes :

notre conscience, notre lumière.

Tout en nous est le meilleur de nous-mêmes.

« La méditation consiste à être conscient de chaque pensée, de chaque sentiment, à ne jamais les juger en bien ou en mal, mais à les observer et à se mouvoir avec eux. En cet état d'observation on commence à comprendre tout le mouvement du penser et du sentir. De cette lucidité naît le silence...

Observer de cette façon est une discipline fluide, libre, qui n'est pas celle du conformisme. »

De même profitons de chaque moment du quotidien pour ouvrir une porte vers notre profondeur et chacune de nos actions sera alors précieuse. Chaque fois qu'un choix se présentera à nous essayons de faire un choix lumineux plutôt qu'un choix obscur et choisissons toujours un chemin qui a du cœur.

Si nous acceptons cela nous vivrons au meilleur niveau de nous-mêmes.

Pour conclure

Le paradoxe est l'esprit même du yoga, et parler ou écrire sur la méditation en est le meilleur exemple. Ici nous avons essayé de vouloir expliquer l'explicable car méditer c'est la fin du langage. Nous avons tenté de proposer des directions là où se déploie la liberté absolue.

Dans les cours ou les stages nous sommes là, en groupe, tous ensemble, en même temps que dans le face-à-face avec nous-mêmes, car il n'y a de méditation qu'individuelle.

« Quand l'esprit est entièrement seul, alors seulement il est entièrement ouvert. »

La méditation est simple, nous la compliquons.

Méditer c'est rencontrer le monde en changeant un regard fait de séparation, de peurs et de vulnérabilité. Méditer c'est comprendre que nous sommes le monde.

Surtout n'ayons pas peur de nous tromper. Lançons-nous à l'eau avec conviction, même sans savoir nager. Pour méditer l'important c'est d'en avoir la résolution, l'intention.

« La méditation est un mouvement, non une fin à poursuivre ».

C'est vouloir installer des moments où l'on se pose face à soi-même et où on va laisser se développer une présence nourrie de sincérité, d'ouverture et de simplicité, en acte gratuit, sans attendre aucune récompense en retour.

« C'est l'innocence du présent...

... et la beauté de la méditation c'est que jamais vous ne savez ni où vous êtes, ni où vous allez, ni quelle en sera la fin. »

CITATIONS

• Satprem : Shri Aurobindo ou l'aventure de la conscience (Buche-Chastel)

• Arnaud Desjardin : La voie du cœur (Table Ronde)

Les citations non précisées sont de Krishnamurti, en particulier :

• Se libérer du connu (Stock + Plus)

• La révolution du silence (Stock + Plus)

• Au seuil du silence (Courrier du Livre)

BIBLIOGRAPHIE

Les ouvrages de références sont multiples. Outre ceux cités ci-dessus :

• Thich Nhat Hanh : *Le miracle de la pleine conscience* (Espace Bleu) ; *La sérénité de l'instant* (J'ai LU) ; *Enseignements sur l'amour* (Albin Michel), etc...

• Pierre Feuga : *L'art de la concentration* (Albin Michel)

• Vimala Thakar : *La méditation un mode de vie* (Courrier du Livre)

• Sogyal Rimpoche : *Méditations* (Table Ronde)

• Deshimaru : *La pratique du zen* (Albin Michel)

• Mathieu Ricard : *L'art de la méditation* (NiL)

• Karlfried Graf Dürckheim : *Méditer, pourquoi, comment* (Courrier du Livre)

Et bien d'autres...



Bouddha 3^{ème} siècle. Yale University Art Gallery

DE-CI, DE-LÀ



MAURICE DAUBARD

Maurice Daubard (1930-2022) fait partie de cette génération, en France, qui découvrit le yoga pour des raisons de santé. Enfant, il reçoit une éducation religieuse interrompue par la maladie. Tuberculeux, il passe, de 18 à 23 ans, d'hôpitaux en sanatoriums. Il rencontre alors un missionnaire ayant vécu en Inde qui lui apporte ses premiers éléments de yoga. La lecture de "Mystiques et magiciens du Tibet" d'Alexandra David-Néel va être déterminante, il est fasciné par la description des pratiques de toumo. En 1956, il se baigne, pour la première fois en hiver, dans l'Allier. « Il faisait très froid dehors et de la chaleur se développait en moi. » En 1953 il suit une formation de coiffeur, profession qu'il exerça jusqu'en 1970, il commence alors à enseigner le yoga de l'extrême. Il aménage son centre, au Pirolin dans l'Allier. A partir de 1978, il organise des stages dans la neige des montagnes Suisses et Italienne. Maurice fut un professeur de yoga atypique, authentique et généreux.



Maurice Daubard et Christian Juillet

Photos Christian JUILLET

Aux sources du Yoganidra

Jason Birch et Jacqueline Hargreaves

(Titre original : Yoganidrā. An Understanding of the History and Context)

Traduction Marie-José Mathieu



Vishnu endormi. Musée de Bombay. Source Wikipedia

Les auteurs se sont penchés sur le sens donné au terme yoganidra dans différents textes classiques rédigés entre le 11^{ème} et 18^{ème} siècle.

De nos jours, le yoganidra est généralement considéré comme une forme de méditation guidée en position couchée. Cette interprétation courante est largement due au succès de la technique de yoga nidra de Satyananda, marque déposée et enseignée à l'École de Yoga du Bihar. Dans son livre *Yoga nidra* dont la première édition date de 1976, Swami Satyananda Saraswati dit avoir conçu cette technique de méditation guidée en sept parties à partir de pratiques importantes mais peu connues qu'il a trouvées dans divers Tantras (édition 2009 page 3).

Yoganidra est un terme dont l'histoire est à la fois ancienne et multiforme. Il a été utilisé dans des sens variés, on le trouve dans la littérature épique et puranique, dans les Tantras shivaïtes et bouddhistes, les textes médiévaux de Hatha et Rajayoga (comme le célèbre Hathapradipika) et c'est également, au 17^{ème} siècle, le nom d'une posture de yoga (asana).

Swami Satyananda (2009 :1) montre avec justesse que le terme est composé de deux mots yoga et nidra, ce dernier signifiant sommeil. Il le définit ainsi :

« Pendant la pratique de yoga nidra, on semble endormi, mais la conscience fonctionne à un niveau élevé d'éveil. Pour cette raison, yoga nidra est souvent décrit comme un sommeil psychique ou une relaxation profonde avec conscience intérieure. »

En tant que mot sanskrit composé, yoganidra peut être traduit de différentes façons : le sommeil qu'est le yoga, le sommeil provoqué par le yoga, et le sommeil du yoga. Cependant, la signification spécifique du mot dépend du contexte historique.

Épopées et Puranas

Le terme yoganidra apparaît dans la première version du Mahabharata, une épopée datée entre 300 avant et 300 après Jésus Christ ; dans le Mahabharata (1.19.13), yoganidra désigne le sommeil de Vishnu entre les cycles de l'univers (yuga). On trouve aussi ce sens dans des ouvrages plus tardifs sur Krishna et Vishnu (par exemple, Bhagavatapurana 1.3.2. ; Visnumahapurana 6.4.6 ; Jayakhasamhita 2.4.5 ; etc.).

Yoganidra est aussi le nom d'une déesse dans le Devimahatmya (1.65-85) qui est une partie d'un texte plus important, le Makandeyapurana. Brahma implore la déesse Yoganidra de réveiller Vishnu pour qu'il puisse combattre les deux Asuras, Madhu et Kaitabha.

Ces premières références au terme yoganidra ne désignent pas une pratique ou une technique de yoga, mais décrivent le sommeil transcendantal d'un dieu et la manifestation de la déesse sous la forme du sommeil.



Vishnu tue Madhu et Kaitabh sous le regard de la déesse Yoganidra. Kailash Raj.

L'utilisation du terme yoganidrā dans le contexte de la méditation est évidente dans divers tantras sivaïstes et bouddhistes. Par exemple, dans le texte sivaïste intitulé *Ciñcinīmatasārasamuccaya* (7.164), yoganidrā est décrit comme une « paix au-delà des mots » (*vācām atītavīrāntir yoganidrā*) atteinte grâce aux enseignements du gourou. Yoganidrā est mentionné dans le *Mahāmāyātantra* bouddhiste (2.19ab) comme un état dans lequel les bouddhas parfaits entrent pour réaliser la connaissance secrète. En expliquant ce passage, un commentateur ultérieur, *Ratnākaraśānti*, ajoute que le yoganidrā est comme le sommeil parce qu'il est absolument exempt de distraction, et qu'il est appelé ainsi parce qu'il est à la fois yoga et sommeil.

Textes de yoga médiévaux

Il faudra attendre les 11^{ème} - 12^{ème} siècle pour que le terme yoganidra apparaisse dans un texte sur le yoga : c'est-à-dire un texte dans lequel la pratique du yoga est enseignée comme seul moyen de libération (plutôt que gnose, rituel, dévotion, etc.) On trouve des exemples de cela dans différents ouvrages qui enseignent le Hatha et le Rāja yoga. Le terme yoganidra y est synonyme d'un état profond de méditation appelé samadhi, dans lequel le yogi ne pense pas, ne respire pas et ne bouge pas.

Dans un texte de Rāja yoga du XII^e siècle intitulé *Amanaska*, plusieurs versets jouent sur le fait que le samādhi est similaire à la fois au sommeil et au réveil, mais au-delà de ces deux états. Samādhi est un sommeil yogique dans lequel le yogin est endormi au monde banal mais éveillé à une réalité au-delà des objets des sens. L'*Amanaska* (2.64) dit :

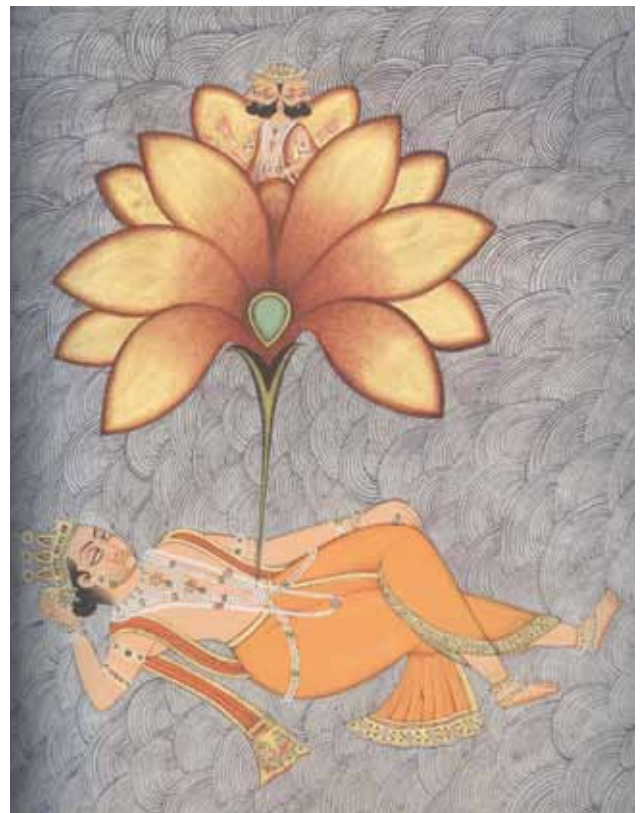
« Tout comme quelqu'un qui est soudainement tiré du sommeil prend conscience des objets des sens, de la même manière le yogin se réveille de ce [monde des objets des sens] à la fin de son sommeil yogique.

*Cet état transcendant de sommeil yogique a été atteint grâce à la pratique de Śāmbhavi Mudrā (dans laquelle, en position assise complètement immobile, les yeux sont à moitié ouverts, à moitié fermés et le regard est tourné vers intérieur) avec un détachement complet et une dévotion au gourou. » **

Le sommeil yogique est décrit d'une façon plus élaborée dans le *Yogatārāvalī* (24-26), un texte sur le yoga du 13^{ème}-14^{ème} siècle qui enseigne à la fois le Hatha et le Rāja yoga :

« [Ce] sommeil extraordinaire sans paresse, qui enlève [toute] pensée du monde de la multiplicité, se manifeste à ceux dont les attachements passés ont disparu grâce à la supériorité de leur conscience intérieure. Yoganidrā, dans lequel un bonheur extraordinaire naît d'une pratique ininterrompue, s'épanouit chez le yogin dont la pensée intentionnelle et volontaire a entièrement disparu et dont le Karma a été complètement déraciné. Ayant maîtrisé la cessation [de l'esprit pendant le sommeil] dans le lit du quatrième état, qui est supérieur aux trois états, en premier celui du monde ordinaire, ô ami, entre pour toujours dans ce sommeil spécial sans pensée, qui consiste en [juste] conscience. »

Prolongeant la métaphore du sommeil, le yogin en yoganidrā ne dort pas dans un lit ordinaire mais dans le lit du quatrième état, *turiya*, qui, dans les textes Hatha et Rājayoga, n'est qu'un autre synonyme de samādhi. Samādhi est le 4^{ème} état parce qu'il est au-delà des trois états habituels de veille, de rêve et de sommeil profond, qui sont vécus par les gens ordinaires.



Vishnu en état de yoganidra et Brahma. Devi Mahatmya 18^{ème} siècle



On peut trouver une référence à un 4^{ème} état au-dessus des trois états ordinaires de veille, de rêve et de sommeil profond, dans la Māṇḍūkyaopaniṣad et dans des textes plus tardifs de l'Advaitavedānta tels que le Gaudapādakārikā, un commentaire du Māṇḍūkya généralement daté du 6-7^{ème} siècle.

Dans la tradition de l'Advaitavedānta, turīya est une expérience gnostique de la réalité non duelle au-delà du monde ordinaire. Plus que la pratique du yoga, c'est la lecture et la contemplation des Upanishads qui sont de la plus haute importance. On ne trouve pas le terme yoganidra dans les premiers textes de cette tradition (en fait il n'apparaît que dans quelques Upanishads de yoga relativement récents) et il est peu probable que des gnostiques aient jamais aspiré à l'état semblable à la pierre de samādhi/yoganidrā en Hatha et Rājayoga.

Amanaska et Yogatārāvalī (mentionnés plus haut) étaient connus de l'auteur du Haṭhapradīpikā qui, rédigé au 15^{ème} siècle, est devenu le texte définitif sur le Hathayoga. Yoganidrā apparaît au 4^{ème} chapitre du Haṭhapradīpikā qui décrit comment Khecārī Mudrā (c'est-à-dire tourner la langue en arrière et la placer dans la cavité naso-pharyngée) peut être utilisé pour atteindre samādhi. Le texte (4.49) stipule :

« On devrait pratiquer Khecārī Mudrā jusqu'à ce qu'on s'endorme dans le yoga. Pour celui qui a atteint Yoganidrā, la mort ne survient jamais. »

Le commentateur Brahmānanda ajoute que, dans ce verset, yoga signifie cessation de toutes les activités mentales (sarvavṛttinirodha).

Le sens de samādhi donné à yoganidra persiste jusqu'au 18^{ème} siècle, comme on peut le voir dans une Upanishad de Yoga intitulée Maṇḍalabrāhmanopaniṣad (2.5.2) :

« [Le yogin] qui est capable de se déplacer dans le monde entier, après avoir déposé sa semence dans le ciel du soi suprême, devient libéré de son vivant en poursuivant l'état de béatitude complète dans le sommeil yogique (yoganidrā) qui est pur, non-double, sans inertie, naturel et sans esprit. »

Dans son commentaire de ce passage, Upaniṣadbhāmayogin explique yoganidrā comme nirvikalpasaṁādhi, terme utilisé pour désigner le plus haut niveau de samādhi dans quelques

textes de l'Advaitavedānta (Vedāntasāra 193, etc.).

Il convient de mentionner que yoganidrā fut adopté comme nom de posture de yoga (āsana) au 17^{ème} siècle. Yoganidrāsana a été décrit dans le Haṭharatnāvalī (3.70) comme suit :

« Après avoir enroulé les jambes autour de [l'arrière du] cou et lié le dos avec les deux mains, le yogin doit dormir (śayana) dans cette [posture]. Yoganidrāsana accorde le bonheur. »



B.K.S. Iyengar en yoganidrāsana

*Toutes les traductions sont de Jason Birch.

L'intégralité de cet article peut être consultée sur : <https://www.theluminescent.org/2015/01/yoganidra.html>

BIBLIOGRAPHIE

- **Yoga Nidra**, Swami Satyananda Saraswati. Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India. 2009 (6^{ème} réédition).
- **Références au Mahābhārata, Purāṇas et Tantras** : bibliothèques numérique GRETIL (<http://gretil.sub.uni-goettingen.de/>) et Muktabodha (<http://www.muktabodha.org/>).
- **Mahanirvana Tantra** (Tantra de la Grande Libération), traduction d'Arthur Avalon (Sir John Woodroffe). Publié par la Bibliothèque Alexandrina. (ISBN 1465537147).

LES AUTEURS

Jason Birch est chercheur spécialisé dans l'étude du yoga pré-moderne à travers les textes classiques, il est co-fondateur de la SOAS (Ecole des Études Orientales et Africaines) de l'Université de Londres.

Jacqueline Hargreaves est enseignante de yoga et mène des recherches sur le yoga qu'elle publie en particulier sur le site theluminescent.org dont elle est fondatrice.

DE-CI, DE-LÀ

CONCENTRATION



Vous avez écrit « le » livre sur « le » yoga. Il y a peu, vous pouviez envoyer vos manuscrits à une dizaine d'éditeurs spécialisés afin que l'un d'eux décèle votre talent. En 1974 Guy Trédaniel fonde une maison d'édition à son nom, spécialisée dans la spiritualité orientale. Trédaniel rachète alors, progressivement, les éditeurs concurrents : Archè, Pardès, Dervy, Le Courrier du Livre, Médicis, les 2 Océans, le Relié, Almora...



PIONNIÈRE

Claude Cahun (1894-1954) de son vrai nom Lucy Schwob, était, sans doute, trop en avance sur son époque. Photographe et autrice, elle fut liée au mouvement surréaliste. Militante LGBT avant l'heure, elle pratiqua le yoga dès les années 20, ce fut pour elle une « aventure invisible, une longue recherche de soi et la tentation de l'absolu. »

ASANA

Dans notre série « aujourd'hui tout le monde pratique le yoga » le stylo !!!



CLUB

Cette publicité de 2014 part d'un désir de retour aux sources, non pas à travers les trois films des Bronzés, jugés trop caricaturaux, mais à travers le yoga. Avant d'être une entreprise multinationale absorbée par un conglomérat chinois, le Club, fondé en 1950, fut une association 1901 dirigée par Gérard Blitz. Non seulement Gérard Blitz pratiqua et enseigna le yoga, mais il fit en sorte que tous les villages du Club proposent des cours de yoga gratuits. Dans les années 50 et 60, de très nombreux vacanciers découvrirent ainsi le yoga. À l'époque, Gérard prêtait les villages du Club pour des manifestations de yoga, la plus célèbre étant celle de Zinal en Suisse.



L'Aplomb

Le génie de Noëlle Pérez Christiaens

Nicole Blouet le Cog

Noëlle a beaucoup écrit.
Noëlle a beaucoup cherché.
Noëlle a éclairé un immense domaine.

Ce domaine est celui d'un chemin vers le bonheur pour l'Homme.

I. Naissance d'une nouvelle vision de la physiologie humaine

L'éclairage que Noëlle apporte en matière de physiologie est basé sur la sensation.

Comment la sensation peut-elle se traduire par des mots ? C'est là tout l'art de l'écrivain et du lecteur : ils vont se rencontrer à l'occasion de ce moment à passer ensemble...

Noëlle a éprouvé le désir impérieux d'approfondir le yoga, dans la racine sacrée de l'unicité de l'être. Sa recherche l'a menée en Inde, dans l'intimité d'Iyengar. Le Maître l'a posée sur le chemin de la sensation. Un monde nouveau s'est ouvert à elle à ce moment-là, confirmé dans sa rencontre avec Miguel, son mari, homme simple, manuel, dont le métier est de porter des charges sur la tête, analphabète mais d'aplomb.

Nous les avons suivis, nous un certain nombre de fidèles, mus par une certitude intime et inconsciente de la valeur du chemin, et avons été témoins de l'évolution de leurs recherches.

Noëlle a, en effet, la volonté pugnace de nous faire sentir, jusqu'à son dernier souffle.

Elle évoque une vie précieuse au sein de chaque articulation et la psychologie de chacune d'elle,

l'importance de l'état de relaxation profonde qui délie les muscles, les tendons, libère les compressions articulaires. Tout est léger, et pour chacun de nous, c'est le résultat d'un travail patient et persévérant, constamment surveillé.

« De même, lorsque nous pratiquons les différents types de pranayama, l'énergie irrigue le corps tout entier. Les nerfs sont apaisés, le cerveau devient calme et les poumons perdent leur dureté leur rigidité pour s'assouplir. Les nerfs sont amenés à un état de santé. Il y a une certaine vibration, que vous pouvez rendre rythmique et plus subtile dans votre pratique d'asana et de pranayama, sans force ni stress.... Vous êtes Un avec vous-mêmes et c'est en soi un état méditatif. La thérapie pour combattre le stress, la pression et la précipitation réside dans le travail d'une pratique dévouée, dans la sagesse qui provient de la compréhension de soi et du monde, et dans la dévotion parce que, en dernière analyse, laisser aller ce que nous ne pouvons contrôler permet à l'égo de se détendre et de libérer l'anxiété de son propre petit moi infinitésimal dans l'infini du divin ». Iyengar, La voix de la paix intérieure, InterEditions, Paris 2007, p.94.

C'est dans cet état que l'axe s'est révélé à Noëlle, son axe.

De là, un autre pan de la connaissance de la physiologie humaine entame son processus : un squelette, matière dense, libre de tensions au sein des matières molles qui l'entourent. Cette liberté permet à chaque bout d'os, dudit squelette, de regarder l'autre bout d'os qui lui fait face, avec la correspondance exacte, offerte par la nature. Il en découle un jeu muscu-

laire à découvrir, dans le respect des rapports articulaires, pas au-delà, et pas en deçà non plus. C'est un état de soumission à ce qui est donné.

Tel est l'objectif de l'enseignement que Noëlle dispense.

On ne vient pas à un séminaire pour recevoir une formation, pour apprendre ou prendre. On vient se donner, s'abandonner, pour laisser la possibilité que quelque chose se passe en nous, que quelque chose soit touché au plus profond. Il n'y a rien d'autre et c'est très difficile. Le guide est là, alors efficace, dans un partage joyeux. Au début de chaque cours, Noëlle précise encore et encore les fondamentaux

II L'aplomb, cet inconnu

Plusieurs questionnements s'imposent :

- Peut-on et comment définir l'axe ?
- Pourquoi l'homme s'est éloigné de cet axe ?
- Comment le laisser s'installer sur soi ?
- Comment le transmettre ?

L'être humain reste un mammifère soumis à des règles naturelles, cosmiques, qui régissent tout son équilibre. L'évolution mécanique ou psychique ne se fait qu'au rythme des millénaires, et non d'une génération ou deux comme le voudraient les jeunes !

La chance que j'ai eue par rapport à tous ceux qui ont commencé par des études, c'est de n'avoir mis mon nez dans les livres de physiologie qu'après être passée par les mains d'Iyengar qui m'a fait prendre conscience des sensations.

Ce sont ces sensations qui, ne collant pas avec certaines descriptions physiologiques, m'ont expédiée chez ceux qui travaillaient beaucoup et n'avaient pas mal dans le dos, pour voir si leur 'physiologie' correspondait à ce que j'avais senti ou à ce qui était décrit dans les livres.

Noëlle Pérez (Extraits de sa thèse d'ethno-physiologie 2008 EHESS Paris)



Noëlle s'appuie sur ce qu'elle voit dans la famille de son mari, lorsqu'il travaille, et auprès des collègues de son mari, et aussi, sur ce qu'elle voit dans de nombreuses régions du monde où les personnes sont restées dans l'ordre naturel des choses. Ce qu'elle voit résonne en elle et devient une sensation. Elle pratique une observation qu'elle applique sur elle-même.

L'axe ressenti, (Nous le décrivons debout), est l'état dans lequel chaque articulation de l'être humain respire, se nourrit. L'énergie peut se transmettre partout ; elle n'est pas arrêtée par une quelconque compression. Nous parlons de l'ensemble de tout notre être. Il en va des pieds à la tête, en passant par le bassin, chaque vertèbre etc...La globalité de tout cela est nommé aplomb.

Dans la sensation, rien ne tient. Les muscles longs sont au repos, les mollets, les cuisses, les tendons du pli de l'aîne, les muscles du bas du dos, ceux de la nuque etc... et la tête se posent.

Si tout a sa place dans l'aplomb, comme dans une grande famille où chaque enfant a sa place, il est un élément qui en est la clé : l'antéversion du bassin. Pour asseoir son affirmation, Noëlle s'est appuyée, entre autres, sur l'anthropologie auprès d'Yves Coppens, sur l'anatomie auprès du Pr Delmas...

L'antéversion du bassin n'est jamais assez profonde, nous dit-elle.

Elle arrive par une relaxation profonde de tous les muscles qui entourent le bassin. Elle demande une attention particulière, précise, une attention qui devient instinctive. On s'appuie sur le squelette, matière dense, on lui fait confiance, on lâche prise. Tout se pose dans le calme, depuis la pointe des talons, chevilles, genoux, coxo-fémorales, tout est libre...



Sacrum sur le calque de la radio de Miguel

Collection personnelle de l'auteur

L'antéversion du bassin permet, en son sein, l'élévation du tronc autour d'une courbe, en sacrum-dernière lombaire, selon une fine loi physiologique de poids et de contrepoids qui exclut tout tassement. La dernière vertèbre se dégage du sacrum vers le haut : avoir mis l'accent sur ce point précis de la physiologie humaine est le génie de Noëlle.

Tout l'ensemble de l'organisme humain est concerné.

Cet article s'adresse à vous, amis qui vous préoccupez de votre « nature ». Alors, dans quelle position êtes-vous, à cet instant précis, pendant que vous lisez cet article ? Voilà comment Noëlle se comporte avec nous lorsque nous partageons des moments de vie avec elle, un déjeuner partagé, une promenade au bord de l'eau, une montée et une descente d'escalier... Que chaque instant de la vie devienne un champ d'expérience ! Et bien, vos jambes sont-elles croisées ?

Revenons à l'aplomb : l'équilibre droite-gauche conditionne l'horizontalité du bassin : autant de poids à droite qu'à gauche donne la sensation d'une absence de poids. Cette recherche de sensation est valable debout, assis, allongé.

C'est la base de l'axe et la colonne vertébrale s'étire d'elle-même vers le haut. Cet équilibre attentif est aussi une expérience du quotidien : est-ce que je me penche à droite, à gauche, quand je conduis ma voiture ? L'étiement dans l'axe est l'enseignement qu'Iyengar dispense à Noëlle, si simple quand on est d'aplomb. Il nourrit le système nerveux central et donne une sensation de bien-être, de sérénité et d'harmonie. Il est d'autant plus présent chez les personnes qui portent des charges sur la tête : Noëlle a fait tirer de nombreuses radiographies des dos des amis qu'elle rencontre, en Afrique, au Portugal, des radiographies prises sans charge et avec charge sur la tête : avec la charge, la colonne vertébrale gagne quelques millimètres en hauteur.

III - La transmission de l'Aplomb : l'essence de la pratique de Noëlle

Parallèlement à ses recherches, Noëlle tient à transmettre. Sa fidélité à la précision, « Vous comprenez, il s'agit du millimètre ! », lui demande des efforts immenses auprès de nous. Elle ne cherche pas à plaire, elle nous mène là où est la vie. Elle a parfois des moments d'impatience, parfois des constats décourageants devant la lenteur de nos progrès, mais elle montre toujours cette volonté de nous faire découvrir « le petit plus ».

Ses mains affinées mènent l'élève dans une extension avant, par exemple. La main du « transmetteur du yoga » dans l'aplomb est à la fois ferme et douce, attentive perceptive, puisque sa fonction première est de diriger, de guider l'élève vers une position naturelle, l'aplomb, vers une relaxation de plus en plus profonde, vers une prise de conscience des crispations inutiles et de l'importance de

s'en libérer pour aller vers l'essentiel. En conséquence, la mécanique humaine « pourra fonctionner juste », d'où un mieux-être, ou peut-être même un bien-être.

Cette main est aussi vigilante à ce que l'élève capte bien, suive bien les signaux donnés par la main directrice. Elle est précise, suffisamment légère, comme à l'affût, pour percevoir l'arrivée des transformations. Elle s'adapte aux progrès de l'élève. La pression des doigts, de plus en plus subtile, ne fait que suggérer une amélioration et entraîner vers plus de finesse, vers le naturel.



Noëlle aide l'auteure à trouver l'aplomb

L'élève est ainsi, en équilibre, en extension avant, les plis de l'aine profondément moelleux, dans la loi du poids et du contrepoids. Un petit plus va le conduire du connu vers l'inconnu : une sollicitation active des muscles des plantes des pieds, en ramenant les orteils vers les talons, comme une absorption, apporte une dynamique transmise dans les jambes, vers l'intérieur des cuisses, vers le pubis. Cette dynamique douce approfondit l'antéversion du bassin, et la sensation de l'étirement de la colonne vertébrale s'approfondit, se concrétise, tout est léger, tout est libre, tout est grand, comme si les

limites matérielles se trouvent effacées, et l'énergie nourricière afflue généreusement. L'expérience du yoga dans l'aplomb conduit chaque ébauche de posture vers cet état.

Puis l'élève se verticalise, doucement, autour de sa cambrure basse. Un temps de recueillement suit. Un temps de silence s'impose. Un temps de gratitude emplit l'être qui, dans son tréfonds mémorise ce phénomène d'insertion dans les lois cosmiques, source de plénitude et de sérénité. Et dans son jardin, ce même élève emprunte cette mobilisation dans l'espace, l'extension avant ; il plie son tronc dans l'articulation des hanches, pour préparer la terre, débroussailler, assainir, planter, et surveiller la croissance. Les genoux se plient si nécessaire, les chevilles restent souples...

IV. L'Aplomb ou l'indispensable rôle du groupe

Ce chemin vers l'Aplomb ne pourra jamais être appréhendé dans la solitude. Il fait partie de l'inconscient collectif, et on ne peut le sentir, l'approcher, le voir que si l'on s'y prépare avec d'autres personnes. Le groupe de travail va servir de révélateur. Il n'y a ni gagnant, ni perdant, ni succès, ni échec.

Aussi, nous nous sommes « laissés » travailler par les mains de Noëlle, comme le jardinier travaille sa terre (débroussaillage, élagage, arrachage des mauvaises herbes, acclimatation aux pluies diluviennes, aux périodes de sécheresse, semences, croissance...). L'égo se tait pour laisser l'essence s'exprimer.

Noëlle nous demande de vérifier, par nous-même, ce qu'elle partage avec nous. Aussi, selon ses possibilités, chacun part voir, sur le terrain, des personnes qui savent préserver l'aplomb

originel : comment ces personnes marchent, comment elles s'assoient, comment elles mangent, comment elles portent un verre à leurs lèvres, comment elles se reposent etc...



Collection personnelle de l'auteure

Les observations sont parfois consignées dans des écrits qui ont donné droit à des diplômes universitaires. D'autres travaux sont publiés.

Bien sûr, naît en nous un vif désir de transmettre l'aplomb. L'intuition de nos débuts se transforme en vérités. Alors, on dépasse les timidités, on se colle à l'exigence, à l'instar du tempérament de Noëlle dans la soutenance de cette synthèse, si bénéfique. Nous avons participé à l'évolution de la pédagogie durant des années. En effet, il ne suffit pas de voir, de le sentir en soi, il y a encore la troisième marche qui est celle de la transmission.

Transmettre résonne en celui qui donne.

Quand on rencontre une personne qui vient à nous, on « pénètre » en elle, et ensuite on se regarde. Cet instant d'observation est nourri de tout notre passé éducatif avec Noëlle. On applique l'apprentissage ethnographique. Cette capacité de voir est développée dans nos études sur

les terrains d'ethnographie, là où les personnes vivent d'aplomb. Dans ces lieux, une rencontre interactive informe l'observateur de ce qu'il peut améliorer sur son être. Et dans les moments où nous avons la responsabilité de transmettre, l'ouverture de l'œil, et de tous les sens, engendrant le réveil des sensations, fait partie de l'éducation reçue auprès de Noëlle pendant des années.

De ce fait, instinctivement, avec la main ainsi éduquée, nous aidons le nouvel arrivant : la clé première est le bassin, l'antéversion, la cambrure sacro-lombaire, le réveil de l'espace des sacro-iliaques. Nous posons nos mains sur le bassin, l'aidons à sentir les crispations et à s'en défaire afin que le squelette se place suivant ses propres lois. Alors le travail commence. La cambrure s'annonce, elle vient sous les doigts. Nous pénétrons, avec honnêteté, dans la lecture de la nature qui est la nôtre. La gratification ne se fait pas attendre, plus de confort, plus de légèreté, plus de liberté.

Le nouvel arrivant profite aujourd'hui d'une synthèse aboutie. Son avancée sera d'autant plus droite. Tous les moyens sont en place pour l'aider.

Ce n'est pas une technique, l'aplomb s'en va et il revient, selon des poids et des contrepoids. Ce ne sera jamais acquis, il est à l'image de la vie, car il est une essence du vivant.

Je remercie la vie et la rencontre avec Noëlle.

Je remercie Anaïs Le Flohic pour le lien entre cette revue et l'Aplomb

Je remercie tous mes amis de l'aplomb avec qui je progresse et à qui je donne.

Je remercie Ginette Guédu et Danièle Bouvier qui enrichissent cet écrit.

Et j'adresse un message à tous les chercheurs qui analysent étudient la physiologie humaine dans de nombreux laboratoires : choisissez les personnes qui sont vos modèles pour vos travaux. S'il vous plaît, choisissez-les parmi des personnes qui n'ont pas perdu l'aplomb des origines. Apprenez à les reconnaître pour que le résultat de vos recherches soit à l'image de ce que la nature nous offre. Soyez des guides authentiques pour le plus grand nombre tout comme Noëlle a été la proue du navire sur le chemin de l'Aplomb.

QUELQUES OUVRAGES DE NOËLLE PÉREZ

- Bien savoir porter sur la tête : une thérapie paysanne.
- L'escalier : une thérapeutique quotidienne.
- Le dos étonnamment jeune des paysans de Madère.
- Pathologie du yoga.
- Marchez, mais marchez bien.
- Le pouvoir du bâillement (Éditions Chiron)

Nouvelle collection

- Aplomb comme base de yoga : BKS Iyengar, décrypté en observant Miguel.
- Être d'aplomb, une sensation ou une idée ? Iyengar et Miguel.
- Les actions de la vie quotidiennes décryptées en observant Miguel Tome 1.
- Les actions de la vie quotidiennes décryptées en observant Miguel Tome 2.

À commander auprès de l'Institut Supérieur de l'Aplomb : annefisa@orange.fr

L'AUTEURE

Nicole Blouet Le Cog est kinésithérapeute, ostéopathe, maîtrise d'ethno-physiologie. isabretagne29@gmail.com



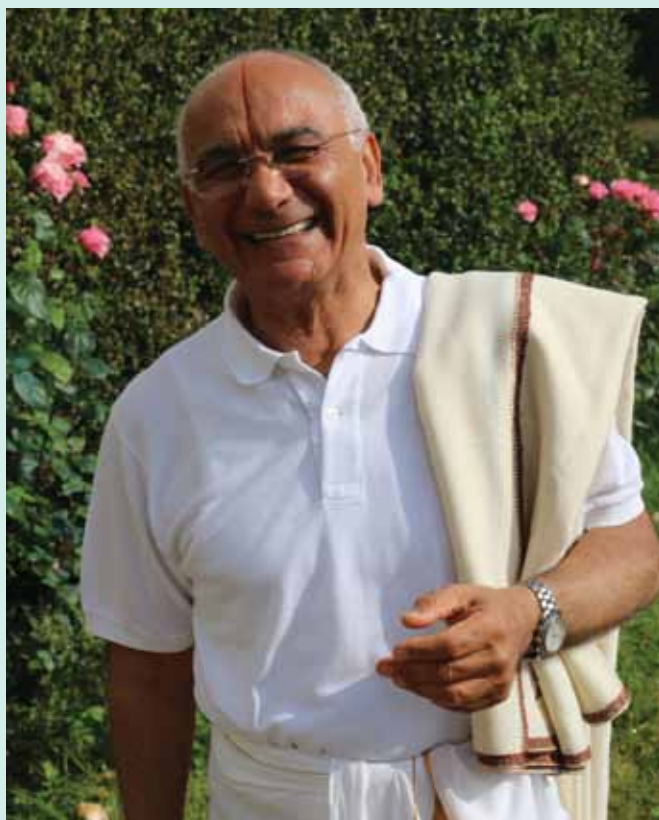
PENSÉE DE LÉO

Le yoga ne peut être compris,
il sert uniquement
à comprendre

DE-CI, DE-LÀ

FAEQ BIRIA

Faeq Biria (1946-2022) nous a quittés le 9 avril dernier, à l'âge de 75 ans. D'origine iranienne, il fut un grand voyageur, tant dans le monde intérieur qu'extérieur. Il accumula les diplômes, tant scientifiques que littéraires. Il a enseigné la chimie à l'Université de Rouen. Son destin bascule lorsqu'il rencontre, lors d'un voyage en Inde, B.K.S. Iyengar, auprès duquel il va séjourner et qu'il assistera pour l'écriture de ses livres. En 1989, il organise les premières formations de professeur de yoga en Union soviétique. Il fut directeur du Centre de Yoga Iyengar de Paris, responsable de formations de professeurs de yoga à travers le monde. Faeq a souvent participé à Infos Yoga avec une immense gentillesse.



RESTER JEUNE

Nous savons, aujourd'hui, que la margarine, riches en acides gras insaturés, est moins bonne pour la santé que le beurre riche en graisses saturées. Mais nous sommes en 1976 et, déjà, la publicité utilise l'image du yoga qui commence, tout juste, à se développer en France.



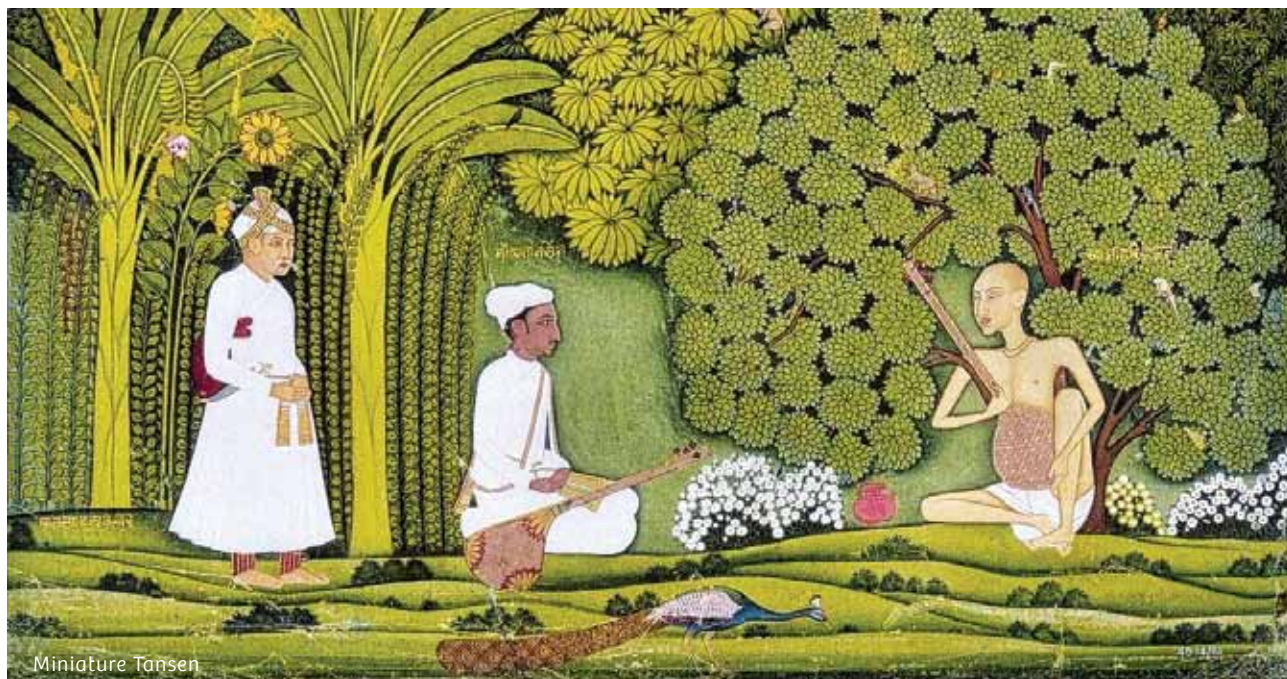
YOGA AVANCÉ

Cette image qui circule sur les réseaux sociaux, se passe de commentaires, en haut « ce que certains pensent du yoga avancé », en bas « ce qu'est le yoga avancé »



Bhakti, le chant du Yoga

Adam S. Callejon



La fondamentale est la racine dont la mélodie est la fleur
Ludwig Van Beethoven

Chanter avec dévotion c'est célébrer le mariage du silence et du son.

Le tanpura symbolise le silence qui vibre, accompagnant les variations d'un raga qui s'élève dans le temple du cœur jusqu'à la surface du monde. Nous nous laissons porter par les vibrations libératrices de la grande Magicienne, le pouvoir infus des mots et celui tout aussi miraculeux de la musique Gandharva, l'harmonie du sacré. C'est une ondée sonore qui vient nous laver de nos certitudes, chatouiller nos méninges endolories et provoquer la perte de notre repaire favori, le puits de science.

Les éclairs muets de la transcendance font délicatement vaciller la raison juchée sur son piédestal.

Quand le raga rencontre l'âme, le cœur s'accorde aux harmonies représentatives de l'univers, aux forces en actions dans la manifestation, invitant la Conscience à une danse éthérée. Avant que la musique indienne ne perde à l'oreille du monde ses subtiles profondeurs au profit du clinquant de la surface où priment la virtuosité et le fracas des grosses caisses, les raga étaient considérés comme des déesses et des dieux. Depuis l'aube du temps, Elles et ils obéissent, dans leurs structures vibratoires subtiles, à des lois qui régissent la partition du chant créateur des mondes.

Les Dieux mêmes naissent des cris mélo-dieux de la grande Magicienne qui enfante les galaxies. Ils entendent

la symphonie créatrice au cœur d'un mystère qui pénètre tout. Ils assistent, enchantés, aux mouvements des vagues vibrantes qui sillonnent l'univers tel un chœur de sirènes. Ils voient la musique pleuvoir et faire germer des âmes dans un rêve qui ignore l'Absolu. Ils entendent les grondements au fond des gouffres vertigineux et les tourbillons de trilles des étoiles naissantes (les futures stars).

La grande déesse souffle des myriades d'envolées lyriques sur un flot de rythmes « endieublés » et les divinités se pâment dans les délices du nectar d'harmonie qui se déploie, étendant ses ailes flamboyantes à l'infini.

L'unité est contenue dans chacune des vibrations de la moindre des particules de la création.

L'Éternel immobile est essentiel au mouvement de la danse universelle, les vagues sont une expression de l'océan et tout est eau.

Il y a un sens caché dans la vibration d'une note, une expression agissante de la force créatrice principalement perçue et ressentie physiquement et psychiquement. C'est bien Sakti qui donne leur puissance de signification au raga ainsi qu'aux mantras.

Pour rencontrer l'infini dans la musique il faut chanter à fleur du silence dans un cœur en flamme.

Il suffit de se mettre à nu, face à Soi, laisser choir les carapaces de fer et de givre afin que l'amour avec un grand « i » (inconditionnel) puisse nous transpercer sans encombre de sa flèche de Grâce. Il faut gravir la vertigineuse montagne de pierres qui roulent, traverser le nuage épais planté sur son pic, et là, dans le ciel pur et silencieux, voir comme dans un miroir notre visage de feu, notre cœur de lumière, notre Unité.

La petite voix

Dans le cycle du Kali yuga que nous vivons actuellement, le mensonge est roi. L'artificiel, le superficiel, ceux sans étoiles, supplantent la beauté naturelle, véritable.

Si la décadence bat son vide et défigure la vérité, tu dois veiller à l'éclat de la danse de ton âme.

Ne fais pas du Yoga un Kali Yoga. Prends-en soin.

Si les trésors cachés des traditions t'échappent, cherche à les découvrir plutôt que de les recouvrir des ombres de l'ignorance, avec complaisance ou à regret.

Soit digne de tes aspirations, soit reconnaissant.

La profondeur se cultive en creusant des sillons.

Naissance et Connaissance

Il est dit que lorsque le chant védique qui se psalmodiait assez simplement sur quelques notes fut agrémenté de nuances et d'ornements, le kirtan vint au monde. La musique et l'expérience religieuse sont étroitement liées dans la spiritualité de l'Inde. L'Être suprême peut être révélé dans toutes ses formes, jusqu'à son Silence, par les mantras et les sons mélodieux des raga.

Les textes fondateurs du Yoga le clament : Le Sacré est en nous.

Le Kirtan est un joyau du bhakti yoga, une pratique de dévotion par excellence, un chemin direct où la réalisation spirituelle ne nécessite pas d'intermédiaire. La foi, la conviction en sont le moteur.

Depuis la nuit des temps jusqu'à aujourd'hui chez les Sages, ce type particulier d'offrande lyrique a toujours été comparé à une voie royale pour l'esprit simple et le cœur pur.

Le pouvoir spirituel du chant permet à celle ou celui capables de s'effacer de la surface du monde, d'apparaître de toute son âme dans la transcendance et de vivre une histoire d'amour avec Dieu.

Traditionnellement, le support utilisé pour accompagner le kirtan est la musique classique indienne (gandharva à l'origine), fondée sur les raga (mélodies) et le taal (rythmes).

Si la puissance des mantras est admise aujourd'hui en Occident, le pouvoir de la musique spirituelle indienne est souvent ignoré, on ne connaît communément que son aspect savant, esthétique.

Le sanskrit, les mantras et les raga sont les sujets principaux de la science des vibrations issue des Veda. Dans l'école du Yoga de la Voix, les chants étudiés sont composés dans les règles de cette connaissance subtile, l'objectif principal étant de partager l'héritage vivant et fabuleux des Rishis, de nous ouvrir à leurs flamboyants secrets et de vibrer avec l'univers.

Le Kirtan, qui s'est développé dans les grandes traditions bhakti de l'Inde, est chanté en groupe dans un style d'appel par une voix qui formule la phrase mélodique du mantra suivi d'une réponse de cette même phrase par l'assemblée présente. Simples ou élaborées, les vibrations conjuguées

des mots et de la mélodie nous entraînent hors du vent des pensées, jusqu'aux lueurs dorées où l'Être se dévoile. Il s'ensuit un apaisement, un ressourcement, une revitalisation des enveloppes corporelles et des expériences transcendantales diverses. Le plus important dans cette pratique de l'abandon de soi, c'est bien sûr l'attitude respectueuse, la conscience accordée à ce moment intemporel, la sincérité du recueillement. Il faut laisser nos exigences habituelles du droit à la jouissance des sens au vestiaire, et s'unir, pas seulement entendre et répliquer, mais rentrer en profondeur dans l'essence du sens des mantras, et s'envoler épris, dans le ciel d'harmonie pour rencontrer l'être.

Qu'est-ce qui se dit dans la vibration de l'âme ?

Qu'est-ce qui se cache derrière l'émotion d'amour pur ?

Au cœur de l'oblation lyrique, ne sois pas la personne qui chante, sois le rayon qui revient au soleil et vois comme la musique telle une aube enchantée étend sa lumière vibrante jusqu'aux lisières de l'Un connu, caressant le Silence d'une extase dorée.

Le kirtan ne s'achève pas après une séance de groupe, la pratique continue et s'étend à l'étude des textes dont sont tirés les mantras, à l'approfondissement des raga qui portent les chants, au japa naturel et à l'immersion dans la méditation. Les sages nous recommandent de nous relier au Divin quotidiennement, pas seulement le dimanche, pas seulement pendant une séance de connexion à l'être. La pratique se poursuit dans la contemplation et dans l'activité de la vie qui coule sur les noms et les formes, emportée dans son l'élan par une joie créatrice.

La Splendeur invoquée et évoquée dans le célèbre Gayatri mantra demeure en nous, en toute simplicité, dans le temple intime. « Cela » qui a créé cet univers nous attend là, imperceptible dans le pandémonium mental. Après l'offrande du chant au Divin, un doux recul nous garde des remous de la surface. Répondant à notre appel, le Silence pétillant de félicité se manifeste et l'onté alors aux délices de la paix vibrante. Émanant du sein de notre ferveur, une ivresse naturelle s'impose, reliée au sentiment d'amour étrange qui remplit le cœur telle une coupe, et le fait déborder.



Puja

Image N. Nishanian



Rāga-mantra contre rāga-dveṣa

Les raga et les des mantras ont un réel pouvoir purificateur, ils clarifient le mental, épurent le système nerveux, réactivent les chakras, ce qui a pour effet d'élever progressivement notre Conscience à des niveaux de perceptions plus subtils et de mettre en lumière notre ignorance du Soi ainsi que les aliénations dues à cette méconnaissance ; par exemple, l'emprise de nos attirances et de nos aversions spécifiques. Ces deux vrittis (fluctuations) majeurs qui œuvrent dans le mental sont la cause de bien des tourments. Le premier se nomme « rāga » (comme on se retrouve) et signifie « attirance » dans le contexte du désir égoïste humain (ce que l'on veut), le deuxième qui concerne la répulsion (ce que l'on ne veut pas) est appelé « dveṣa ».

Voici à ce sujet, un éclaircissement tiré des enseignements du grand Swami Śivananda de Rishikesh.

Rāga-dveṣa dans le mental est le vrai Karma. Lorsque l'esprit est mis en mouvement ou en vibration par les courants de rāga-dveṣa, les vrais karmas commencent. C'est le désir qui met l'esprit en mouvement. Quand il y a un désir, rāga et dveṣa existent côte à côte dans le mental.

Le désir est une force motrice, les émotions et les pulsions coexistent avec lui.

La transmigration (saṃsāra) est maintenue par la roue à six rayons, à savoir rāga, dveṣa, mérite, démérite, plaisir et douleur. Si la cause première, l'āvidyā originelle, est détruite par la connaissance de Brahman, toute la chaîne d'abhimāna (l'attachement) disparaîtra. Rāga (attraction) dans l'esprit est aussi dangereux que dveṣa (haine ou répulsion). Chaque fois qu'il y a rāga, il y a aussi dveṣa.

Non seulement le dveṣa-vritti, mais aussi le vritti de Raga fait souffrir l'homme.

Si un objet donne du plaisir, vous obtenez rāga pour l'objet. Mais quand il y a viyoga (séparation de l'objet), comme dans le cas de la mort d'un être qui vous est très cher, vous ressentez une douleur immense qui est indescriptible. L'absence de Rāga-dveṣa rend libre.

La dynamique des vibrations de la musique Gandharva nous entraîne dans un vortex harmonique où l'on tourbillonne jusqu'aux rives de la transcendance. Lorsque le Silence immuable nous aspire hors de tout mouvement, nous accédons à notre Totalité. La détente profonde (physique, vitale et mentale), procurée par une pratique régulière, en accord avec les enseignements traditionnels,

instille la force intérieure nécessaire pour opposer la cohérence à la houle capricieuse de nos pulsions et de nos peurs.

Elle permet d'endiguer nos dérives émotionnelles et d'y mettre fin.

C'est le chemin de la maîtrise des sens qui donne accès à la plénitude de l'être.

Bien ancré dans la stabilité intérieure, dans une volonté d'union avec la Source, l'aspirant peut ainsi s'engager dans une quête spirituelle, approfondir et vivre le Yoga, établissant et maintenant une relation intime avec un mystère plus haut et plus subtil que la réalité du mental ordinaire.

L'effort et la Grâce

Consentir à l'effort c'est déjà bénéficier de la Grâce.

L'effort est représenté par le feu, celui du tapas, le feu de l'intensité, de la détermination, il jaillit du cœur et nous fait traverser les mondes. La Grâce c'est l'eau, la pluie douce et parfumée qui se répand sur le feu qui lui a déclaré sa flamme. Tout ce qui paraissait séparer le dévot du divin est dissous dans son flot. La Grâce répond au désir ardent de celui ou celle qui traverse le désert des mondes à la recherche de la source qui guérit la soif de l'Absolu.

L'autel du feu n'est autre que l'officiant qui fait offrande de son « moi » au dieu « Soi ». Quand le petit « moi » est capable de disparaître, Ishvara kripa la Grâce de Dieu apparaît.

Aide-toi et le Ciel t'aidera.

Pour conclure et parce que vous êtes sage, voici une histoire qui se raconte encore au pays, et qui illustre bien la nature spirituelle de la musique dans la tradition indienne (traduction et adaptation Adam).

Tansen était le musicien officiel de la cour du puissant empereur moghol Akbar.

Un jour, après avoir écouté son chanteur favori, Akbar fut tellement ravi qu'il lui demanda :

- Cher Tansen, j'aimerais savoir qui était ton maître de musique.

- Swami Haridas, mon Seigneur, dit Tansen avec déférence

- Est-il un aussi grand musicien que toi ?

À cette nouvelle question du roi, Tansen fit silence avant de répondre très humblement :

- S'il vous plaît, mon roi, je vous en prie, ne me compa-

rez jamais à mon guru. Sachez que Haridas-ji n'est pas un musicien ordinaire, non, il est la musique même !

Cette réponse intrigua le grand Akbar, qui ne put se contem-
nir très longtemps.

- Si cet homme est vraiment l'incarnation de la musique
alors j'aimerais entendre sa voix au plus vite !

- Impossible mon roi, affirma Tansen, mon maître n'accep-
tera jamais de venir à la cour pour chanter.

- Qu'à cela ne tienne, nous irons vers lui, rétorqua Akbar
plus impatient que contrarié.

Tansen qui connaissait bien son guru essaya encore de dis-
suader le souverain.

- Sachez Seigneur que le saint Haridas-ji ne chante unique-
ment que de son plein gré et sauf votre respect, empereur
ou valet de pot de chambre, il refusera de le faire si on l'y
oblige. - Alors, j'irai le voir avec toi, déguisé en serviteur,
répondit Akbar, plus déterminé que jamais.

Ainsi les deux hommes après une longue route arrivèrent
devant la hutte où vivait le vieux sage. Après l'offrande des
fleurs et des fruits, Tansen suivi de près par son serviteur
Akbar, entra dans la cabane de son guru et lui demanda la
faveur d'être béni par un raga. Le maître écouta la requête,
mais resta silencieux. Trois jours passèrent. Au quatrième,
juste avant le lever du soleil, Swami Haridas commença à
chanter. Akbar et Tansen tombèrent immédiatement sous
le charme. Il leur sembla que le chant qu'ils entendaient
n'avait ni début ni fin, que tout autour d'eux, les arbres,
les pierres et tous les êtres vivants s'étaient transformés
en musique, dilués comme eux dans les variations. Il leur
fallut un certain temps pour revenir sur terre. Lorsqu'ils
ouvrirent enfin les yeux, les deux consorts furent surpris
de se trouver seuls dans la hutte. Swami Haridas avait dis-
paru, ils le cherchèrent, l'appelèrent, mais en vain.

- Où peut-il être ? questionna Akbar

- Il a quitté cet endroit pour toujours craignant que nous ne
revenions le troubler, murmura Tansen.

Ils s'en retournèrent donc, silencieux et penauds, vers la
cité. Dans son palais Akbar ne pensa bientôt plus qu'à une
chose, le chant du sage et le ravissement qui s'ensuivit.
Aussi un jour n'y tenant plus, il voulut savoir si Tansen
connaissait le raga et la composition que Swami Haridas
leur avait prodigué.

- Oui, je l'ai appris de lui, répondit le musicien, je t'en
ferai offrande demain au lever du soleil.

L'aube venue, l'artiste chanta comme lui seul pouvait le
faire. Mais le cœur d'Akbar ne fut pas satisfait.

- Tansen, tu m'as royalement honoré, mais un trouble de-
meure, c'est bien le raga d'Haridas que tu viens de chanter,
or ; à ma surprise je n'ai pas été reconduit au ciel d'Amour
sublime où me mena ton maître.



Le musicien joignit les mains et répondit humblement.

- Pardonnez-moi grand roi, ce petit Tansen chante pour
vous, l'empereur parmi les hommes, mais mon guru lui,
chante pour le Seigneur, le Créateur de l'univers...

Image miniature Tansen (les autres aléatoires)

Un kirtan harmonieux (sattva), sans excitation (rajas),
ancré dans la ferveur, fait jaillir le Divin de la lampe et
nous comble de la paix lumineuse des retrouvailles avec
Lui. C'est le moment idéal pour contempler la Vérité.

Gratitude à l'Inde des maîtres authentiques.

Om śāntiḥ

L'AUTEUR

Musicien et yogi, **Adam S. Callejon** est auteur-compositeur inter-
prète... Guitariste, bassiste et chanteur, son intérêt pour la philo-
sophie et la musique de l'Inde influence sa recherche et ses com-
positions musicales actuelles. Il a étudié le chant Dhrupad (chant
classique de l'Inde du Nord) avec Yuan Trungler (Dagar Vani), et
joue de l'Esraj (instrument à cordes proche du Sitar et du Sarangi).

Web www.yogadelavoix.com

Vidéos www.yogadelavoix.tv

Facebook : YogadelaVoix

Musique : www.yogadelavoix.bandcamp.com





Le Hatha-Yoga dans le Tantrisme

Christian Tikhomiroff

Yoga, Hatha-Yoga, Tantrisme, Shivaïsme sont autant d'appellations dans lesquelles personne n'y voit très clair. Yoga regroupe un ensemble de démarches spirituelles qui n'ont pas obligatoirement de points communs avec le Hatha-Yoga, ses pratiques et sa philosophie. Ainsi en est-il du karma-yoga (yoga de l'action désintéressée), du bhakti-yoga (yoga dévotionnel), du jnana-yoga (yoga philosophique), du raja-yoga (yoga du renoncement), etc. Toutes ces formes de yoga sont rarement shivaïtes, aucune ne correspond à ce qui est pratiqué chez nous.

Le Hatha-Yoga, celui qui est donc utilisé en Occident, comme le Tantrisme, fait partie de la grande tradition shivaïte. Cette tradition possède deux courants très importants qui en sont les deux références : le système Natha et le système Trika. C'est du premier qu'est issu le Hatha-Yoga classique et du deuxième le Tantrisme. L'un et l'autre se complètent et couvrent des niveaux de pratique parfois différents. La philosophie et la métaphysique sont communes. Il est possible de situer les Natha comme des yogis un peu en dehors du monde sans pour autant y renoncer, alors que les Tantrika restent dans le monde, incognito, pour en faire un champ d'expérience privilégié.

Le Hatha Yoga en question est l'une des pratiques majeures du système Natha. Nous allons en ébaucher les aspects principaux, espérant ainsi clarifier son contenu d'une part et ses finalités d'autre part.

Fondement métaphysique

L'union de la Conscience et de l'Énergie dans l'homme (Shiva/Shakti) est le fondement de la métaphysique Natha. Dans cette optique, l'analogie entre le macrocosme et le microcosme est le principe central autour duquel s'articule la pratique. La structure de l'être humain étant semblable à celle du cosmos, la propédeutique de cette voie propose une méthode précise et des techniques aiguës pour manipuler les contenus des corps subtils, les dévier de leurs fonctionnements inconscients et profanes afin de donner les connaissances et les pouvoirs efficaces autorisant le Yogi à mener fermement et sûrement son cheminement.

Fondement technique

L'ensemble du système Natha se réfère à Kundalini et aux moyens rendant possible son éveil. Elle est l'équivalent dans le corps humain de Shakti dans l'univers. Endormie dans les abysses de la nature humaine, enterrée dans le muladhara, elle guette les signes qui lui permettraient de s'ébranler et d'entamer son ascension verticale vers les sommets de la Conscience, déchirant le Yogi pour l'extirper de ses attaches animales et naturelles. Les des-

criptions la montrent somnolente, enroulée trois fois et demie autour du linga du muladhara fermant avec sa bouche son ouverture qui est la porte donnant accès à la voie du centre, sushumna. Elle est accessible par tous les chakras puisqu'elle est présente en chacun d'eux comme en chaque mantra car c'est par son propre pouvoir qu'ils se manifestent. Elle est sensible à tous les chocs et à toutes les failles. Elle déploie toutes les tendances de l'individu à l'instar de la grande Sakti et, pour la Conscience, elle danse le jeu du monde. Elle est la Suprême Énergie à l'œuvre dans l'univers et dans l'homme.

Du premier chakra, muladhara, au dernier, sahasrara, chaque étape est un lieu d'extase dans lequel Shiva et Shakti s'unissent pour boire le nectar de la création. Ils « incarnent » ardhanari, l'androgynisme universel. Afin d'accomplir en eux-mêmes cette union de chakra en chakra, les Natha utilisent les techniques du Hatha-Yoga pour opérer une série de manipulations dans leurs fonctions vitales par des techniques physiques et des exercices de



Gorakhnath Source Wikipédia

Crédit : creative common attribution

concentration qui mettront en vibration le cœur de l'édifice individuel : la sushumna. Dans ce parcours initiatique le moment viendra où cette union se fera également avec une compagne par l'utilisation de pratiques sexuelles. Le Yogi et la Yogini, après l'avoir fait en eux-mêmes, recréeront l'un par rapport à l'autre, l'un dans l'autre, l'union de Shiva et Shakti.

Les Natha proposent une somme de pratiques variées capables d'agir sur la complexité de l'univers humain : asana, pranayama, mudra, mantra, bija, yantra, kavaca, nyasa, pratyahara, dharana, dhyana. Cet arsenal donne les moyens d'atteindre le plan des énergies subtiles, d'en connaître la structure et le contenu, afin d'y opérer la mutation permettant de quitter l'état d'animal enchaîné aux tendances de la Nature pour se transformer en Vira, un homme de pouvoirs et de Conscience apte à réaliser son plan divin.

Les Natha se fixent six objectifs : l'immobilité du corps et des processus mentaux par les asana, mudra, bandha et pranayama. L'immobilisation du souffle. L'immobilisation du bindu. L'union Shiva/Shakti soit intérieurement avec le corps, soit extérieurement avec une compagne. La possession des pouvoirs surnaturels. La réalisation finale. Pour atteindre ces objectifs la méthode appliquée sera la suivante : nettoyage des nadi, maîtrise de la respiration, utilisation énergétique et magique des asana, des mudra et des bandha, utilisation mentale ou magique de supports extérieurs (mantra, yantra, etc.), utilisation des pratiques de concentration menant à la fusion.

L'ensemble des différentes techniques – asana, pranayama, mudra, mantra, bija, yantra, kavaca, nyasa, pratyahara, dharana, dhyana – sera utilisé pour mettre en vibration le corps subtil, pour l'investir et pénétrer les différents espaces intérieurs qui le composent, le relier aux plans correspondant de l'univers, et réaliser dans ce monde personnel la fusion de l'Énergie et de la Conscience. A cet effet toutes les techniques seront effectuées avec des attitudes corporelles (asana), des respirations (pranayama), des visualisations (yantra), des mantra, des mudra (gestes symboliques dans le sens sémantique) directement reliés au circuit des nadi, des chakra, des adhara et des vayu.

Plus tard d'autres moyens basés sur les saveurs, les couleurs, les vibrations sonores, les failles, les vides, la rétraction de l'univers dans l'individu et l'expansion de l'individu dans l'univers seront mis en place. Dans le même temps l'observation et l'investigation des différents états de la conscience (la veille : jagrat – le rêve : svapna – le sommeil : susupti – l'état quatrième : turya – l'état cinquième : turytta) seront la trame de fond qui soutiendra toute la pratique. Nous sommes ici dans l'espace qui relie les deux systèmes Shivaïtes, les Natha et les Trika.



Crédit : creative common attribution

Matsyendra Musée de Mangalore

L'AUTEUR

ChristianTikhomirow enseigne le Hatha-Yoga depuis 1984 à Aix-en-Provence. Formé dans une école natha-yoga de Bénarès où il a suivi les enseignements du maître Icchanâth, il a traduit certains textes traditionnels comme le hathayogapradipika, la shiva-samhita, le gorakshapaddhati. Il est l'auteur de deux ouvrages sur le Natha-Yoga "Le banquet de Shiva" (Ed.Dervy) nouvelle édition en juin 2013, destiné aux "habitués", ainsi que "L'aide mémoire du hatha-yoga" aux Editions Médicis (2015) destiné aux "débutants".

POUR ALLER PLUS LOIN

- *Le Banquet de Shiva*. ChristianTikhomirow. Éditions Dervy 2013 (destiné aux habitués)
- *L'Aide-mémoire du Hatha-Yoga*. ChristianTikhomirow. Éditions Médicis 2015 (destiné aux débutants)

Le lotus, un trésor de spiritualité

Annie Leroux



Collection Mathieu

Le lotus est une fleur très répandue en Asie qui pousse naturellement dans les étangs. On trouve un lotus bleu en Égypte. Largement représenté sur les hiéroglyphes, il appartient toutefois à une autre famille. Il existe également un lotus à fleur jaune en Amérique du Nord.

Le lotus prend racine dans la boue. Sa tige émerge de l'eau trouble pour briser la surface. La partie aérienne émerge de ses larges feuilles puis le bouton s'épanouit au soleil, libérant la multitude de ses nuances colorées allant du blanc au rose vif. La particularité de cette fleur est qu'elle s'élève au-dessus de l'eau contrairement aux nénuphars qui flottent sur l'eau.

Cette fleur d'une rare beauté occupe une place particulière dans toutes les traditions nées dans le berceau de l'Inde : le yoga, la méditation, l'hindouisme, le bouddhisme. Sa traduction hindie est « Kamal ». Kamal est aussi un prénom masculin, célèbre depuis peu dans sa version féminine grâce à la première vice-présidente américaine Kamala Harris.

Les Chinois vénèrent également le lotus. C'est un thème récurrent de la poésie chinoise. « La fée des fleurs » dira Zhon Dunyi poète de la dynastie Tang. Le lotus est la fleur nationale de l'Inde et du Viet-Nam.

Le lotus dans le Yoga : Padmasana

Padma en sanskrit signifie lotus, et asana, posture : soit la posture du lotus.

On ne sait pas vraiment à quand remonte la première mention du lotus. Toutefois, dans les Yoga Sutra (200 av. JC-500 ap. JC), Patanjali évoque la nécessité d'une posture assise confortable pour pratiquer le yoga et le pranayama. C'est également dans l'assise que toutes les techniques de

retrait des sens et de méditation se pratiquent. Toutefois, il ne fait pas une référence explicite à la position du lotus.

C'est à partir du 10^e siècle que des traités parlent de techniques yogiques, dont le Vijnana Bhairava Tantra (10^e siècle), le Goraksasataka (11^e siècle) mentionne seulement deux postures qui sont : padmasana (lotus) et vajrasana (diamant). Le Hatha Yoga Pradipika (la petite lampe du yoga), la Shiva Samhita (17^e siècle) et le Gheranda Samhita (18^e siècle) décrivent certaines postures de yoga, ces trois derniers traités sont considérés comme majeurs dans le yoga.

C'est dans le Hatha Yoga Pradipika, que l'on trouve une mention explicite de la posture du lotus ; le texte dit « Placer le pied droit sur la cuisse gauche et de la même façon le pied gauche sur la cuisse droite. [...] appliquer le menton contre la poitrine et diriger le regard sur la pointe du nez. Ceci est nommé par les yamin le padmasana, destructeur de toutes les maladies. » Hatha Yoga Pradipika traduction de Tara Michaël Éd. Fayard.

Il en est question aussi dans la Bhagavad Gita au verset 5.10 « brahmaṇy ādhāya karmāṇi / saṅgaṁ tyaktvā karoti yaḥ / lipyate na sa pāpena / padma-patram ivāmbhasā ». « Tout comme l'eau n'effleure pas la feuille du lotus, le péché n'affecte pas celui qui s'acquitte de son devoir, sans attachement, et en remet les fruits au Seigneur Suprême. » Le verset s'inscrit dans le contexte de l'enseignement de ce livre qui est d'accorder nos pensées et nos actes à l'ordre cosmique.

On peut noter que les cakras, ces carrefours énergétiques situés, entre autres, le long de la colonne vertébrale, sont représentés par des fleurs de lotus avec un nombre de pétales variable mais défini.

Le lotus dans l'hindouisme

Depuis la nuit des temps, le lotus apparaît fréquemment dans la mythologie, l'art et les écritures hindoues.

Dans l'Hindouisme, le lotus a longtemps été associé à la divinité et à la pureté : les dieux et déesses importants sont représentés assis sur des fleurs de lotus ou debout avec des lotus dans leurs mains. La fleur est associée au mythe de la création, ainsi le dieu Brahma est dit « né d'un lotus qui a émergé du nombril du Seigneur Vishnu » (Vishnu voulant dire « clin d'œil de lotus ») et le beau Krishna est décrit comme « l'œil de lotus ». Cette fleur influence toute l'architecture indienne, des temples aux autels et traverse les époques. Le Temple du lotus situé dans la banlieue de New Delhi a été construit en 1980.

C'est naturellement le lotus qui sert d'offrande lors des rituels hindous.

Symbolique du lotus

Cette fleur magnifique émerge non-souillée de la boue, figurant la pureté du corps et de l'esprit.

Elle évoque l'éternité de la vie par sa durée germinative très longue, ses graines pouvant dormir pendant des siècles. On en a retrouvé de plus de 1 000 ans qui ont germées.

En s'élevant au-dessus de l'eau boueuse pour fleurir immaculée, elle symbolise l'élévation de soi et l'épanouissement, sans s'enliser dans les tentations matérielles. La boue qu'elle traverse représente le samsara : le cycle des renaissances et de souffrance dans lequel évoluent les êtres non éveillés.

Le lotus dans le bouddhisme

Tout comme dans l'Hindouisme, le lotus apparaît fréquemment dans l'art et les écritures bouddhiques. Dans la statuaire, Bouddha est assis sur un lotus, ainsi que la plupart des divinités du bouddhisme tibétain. La légende décrit la naissance du Bouddha qui, dès sa venue au monde, se serait mis debout en se tournant vers les quatre points cardinaux et aurait fait sept pas vers le Nord, des lotus apparaissant sous chacun de ses pas.

Guru Rinpoché (trad : précieux maître), maître bouddhiste du 8^e siècle qui a existé mais dont on sait peu de chose, est considéré au Tibet comme le deuxième bouddha. Beaucoup de légendes l'entourent. Son autre nom est Padma-sambhava, ce qui signifie littéralement « né du lotus ». Il serait né miraculeusement incarné en enfant de huit ans, dans une fleur de lotus, au milieu d'un lac dans le royaume d'Oddiyana. Padmasambhava est considéré comme le fondateur de la branche tibétaine du bouddhisme.

Le mantra le plus connu du bouddhisme tibétain, le mantra de la grande compassion est « Om Mani Padme Hum », qui signifie « le joyau est dans le lotus ». On le retrouve gravé sur les drapeaux de prières, dans les moulins de prières, sur les pierres, à l'entrée des maisons. Sa signification symbolique est très poussée et dépasse le cadre de cet article. Vous pouvez entendre la signification donnée par le Dalaï Lama.

Le texte le plus important du bouddhisme mahayana est le Sutra du Lotus.

Il est l'un des huit signes auspiciose du bouddhisme tibétain.

Tout comme dans l'hindouisme, la fleur émergeant de la boue symbolise la pureté, mais il est question ici de la pureté de l'éveil. Même en partant de conditions défavorables, les racines dans la vase (symbole du samsara et de l'ignorance), la réalisation est possible. C'est d'ailleurs le premier enseignement du Bouddha sur les quatre nobles réalités : il existe un état au-delà de la souffrance, et voici le chemin pour y accéder.

Le lotus est planté dans la boue mais sa fleur est immaculée. C'est un symbole de non attachement, notion chère au bouddhisme. Lorsque notre esprit cesse de s'accrocher, il trouve la paix. En effet les expériences passent et c'est notre attachement aux souvenirs de ces événements qui est là et qui sollicite en nous des émotions. S'y agripper est un conditionnement très fort qui nous fait oublier la loi de l'impermanence de toutes choses.

La graine est présente au cœur de la fleur et elle pourra se ressemer. C'est le symbole de la loi de cause à effet : la cause, la graine, l'effet la fleur issue de cette graine. L'univers, les êtres ne se transforment pas par hasard, mais selon une loi commune, la loi de causalité. Il s'agit d'une loi naturelle, silencieuse, immuable qui régit le règne végétal, animal, humain. Par manque d'observation, nous autres mortels, passons à côté de cette loi. Les gènes de nos parents sont la cause, nous en sommes l'effet. Il en est de même pour nos pensées et nos actes qui, élaborés dans le passé, contribuent à façonner notre caractère, notre mode de vie actuel. Mais attention à ne pas tomber dans le déterminisme ou le fatalisme, nous avons la liberté pour intervenir dans notre existence.

La boue est le terreau de transformation et de libération du karma (le cycle des causes et des conséquences liées à l'existence des êtres vivants).



Collection Mathieu

La notion de karma diverge un peu dans l'hindouisme et le bouddhisme ; dans l'hindouisme, le karma implique l'impossibilité d'agir activement sur celui-ci. Il réclame

de supporter stoïquement pendant de nombreuses existences les rétributions négatives jusqu'à disparition totale des effets. Cette pensée contribue à entretenir le système des castes.

Pour les bouddhistes il y a une égalité entre les individus, sans discrimination d'origine ou de sexe car chacun possède la graine de la bouddhité, l'insurpassable et parfait éveil, chacun à la liberté de se mettre en chemin.

Le lotus, une plante médicinale aux multiples vertus

Dans la médecine ayurvédique, le lotus rééquilibre les excès de vata et pitta. On considère qu'il donne de la force intérieure. C'est avant tout un homéostatique (anti-saignement) et un anti-diarrhéique. On reconnaît également ses vertus astringentes, émollientes, diurétiques et sédatives.

Reconnu pour ses valeurs nutritionnelles, il a sa place dans la cuisine, où ses racines peuvent être cuisinées comme des pommes de terre, tandis que ses fleurs peuvent être incorporées au thé.

Sous forme d'huile essentielle, le lotus dispense ses bienfaits sur le corps et la peau. En cosmétique, on l'utilise dans la composition de produits hydratants, apaisants et purifiants. Il est également employé dans la médecine traditionnelle chinoise.

Enfin c'est un symbole actuel de « zenitude » beaucoup de sites de yoga arborent leur petit lotus, y compris lessensduyoga.fr !

Pratique



Collection Annie Leroux

Le lotus est une posture importante pour les yogis, tant dans son aspect physique que dans sa symbolique.

Concept

- . Nom Sanscrit : Padmasana le lotus.
- . Symbolisme : Intégration du bas et du haut, globalisation de l'être, symbole de l'état d'unité. . Posture importante pour le travail sur le souffle et la méditation.
- . Dans l'approche cachemirienne : La posture du lotus est idéale pour la méditation, le pranayama. C'est une posture d'abdication, les jambes qui nous permettent le déplacement vers l'extérieur, voire la fuite, sont ramenées vers soi

et déposer sur la terre. Les mains peuvent se placer dans différents mudras, ou simplement sur les cuisses. L'important est de rechercher la verticalité du tronc tout en étant relaxé. Le corps dans sa globalité est dans une sensation de confort et d'abandon. L'assise est un processus sans effort, où l'on observe les différents éléments de sa vie.

Préparation

Pour beaucoup d'Occidentaux la posture complète est très difficile, et il y a nécessité de respecter les articulations. Toutefois si l'on est capable de l'adopter, il n'y a pas de raison de s'en priver.

Corps

. Articulations : préparation pour l'ouverture des hanches, liberté des genoux et des chevilles, rétroversion du bassin, ouverture des épaules.

. Musculaire : étirement des ischio-jambiers, tonification du dos, ouverture thoracique

Souffle

Au préalable, libérer le diaphragme par des respirations complètes ou une respiration carrée (samavritti) ou Kapalabhati ou Bastrika.

Esprit

Se poser dans une posture détendue, observer la globalité des sensations, des pensées des émotions : observer son propre fonctionnement comme un observateur doux qui ne juge pas qui ne commente pas. Sans vouloir autre chose que ce qui se présente.

Aménagements

Voici les variantes possibles à cette posture, que l'on peut choisir en fonction de nos possibilités de l'instant. Dans tous les cas, il est important d'être assis plutôt sur l'avant des ischions, même si l'on est assis sur une chaise.

Sukkasana dite posture facile, les jambes sont croisées l'une devant l'autre, le bassin peut être posé sur un coussin.

Bhramasana ou ardha padmasana demi lotus, seul un des deux pieds vient se poser sur la cuisse opposée.

Siddhasana ou posture du Siddha, on pose le talon droit sur le talon gauche ou l'inverse près du périnée, quand la souplesse des hanches le rend possible : c'est le dessus du pied qui se pose au sol l'autre pied dans la même position, posé dessus.

Svastikasana une jambe devant l'autre, un pied posé sur le mollet.

Effets

Il y a un équilibre entre le prana et apana vayu qui se crée. L'essence de cette posture étant la montée de l'énergie dans le canal central. La posture augmente la stabilité et la confiance en soi.

L'AUTEURE

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

Bhadrāsana

Samantha Soreil

Bhadrāsana est la posture auspiciuse, ou posture qui réalise les souhaits. Il s'agit de l'une des premières postures que l'on aborde dans la pratique du hatha yoga car elle est relativement simple à réaliser, ou du moins à adapter. Elle permet aussi sur le long terme de travailler sur l'ouverture des hanches, et donc de s'installer avec plus de facilité dans les autres postures assises comme padmasana, la posture du lotus.

Bhadrāsana : symbolique et étymologie

Le sens de bhadrāsana, la posture auspiciuse

"Bhadra" peut se traduire par de nombreux mots, mais il faut surtout retenir le sens général qui est celui de « bon, auspicius, favorable ». Il y a aussi plusieurs sens du mot bhadra qui font référence à des qualités morales : bon, pur, vertueux.

Ce n'est pas le sens qui est généralement mis en avant, mais un bhadrāsana est un type de siège, voire un trône. Dans le jainisme, il symbolise le lieu où peut prendre place celui qui a réussi à se libérer de l'illusion et donc accéder à la véritable connaissance. Rassurez-vous, ce n'est pas un pré requis pour pouvoir s'exercer à la pratique de bhadrāsana !

La traduction va donc varier suivant les écoles.

On trouve tout de même deux grandes tendances :

- La posture auspiciuse, ce qui est une traduction assez littérale.
- La posture qui réalise les souhaits : une traduction plus éloignée mais qui donne un aperçu du type de pratique que l'on peut faire dans cette assise. Il est effectivement possible de réaliser des exercices de visualisation portant sur la réalisation des souhaits !

Bhadrāsana dans les textes du hatha yoga

Dans les traités de hatha yoga, il s'agit de l'une des postures les plus souvent mentionnées, elle fait quasi systématiquement partie des postures majeures.

Et elle est toujours mentionnée dans les premières postures. Nous avons

déjà expliqué pourquoi : le yoga n'est pas, à l'origine, cette course à la contorsion que l'on voit actuellement. Il s'agissait de trouver l'immobilité pour pouvoir s'installer dans l'intériorité, puis de travailler son souffle et sa concentration.

Les postures assises sont donc considérées comme les postures majeures.

Elles sont le but de la pratique physique car ce n'est qu'en étant capable de les réaliser avec aisance que l'on pourra ensuite passer aux pratiques plus intériorisées et plus longues.

Pour illustrer cela, je prends le premier bouquin de yoga sur lequel je tombe dans ma bibliothèque, la *Shiva Samhita*. Disons que c'est l'un des best-sellers des yogis. Au chapitre "asana" on trouve non pas 84 mais 4 postures : siddhasana, ugrasana, svastikasana. Ce sont toutes des postures assises ! Pas de contorsion, pas de fioritures, du stable et du confortable.



née, la cheville droite sur le côté droit et la gauche sur le côté gauche. Il saisit ensuite fermement avec les mains, de façon très stable, les côtés des pieds : ceci s'appelle bhadrāsana qui détruit toutes les maladies. Les siddha et les yogi la nomment gorakshasana. Alors le meilleur d'entre les yogi, libéré de la fatigue accumulée dans la pratique des asana et des bandha ainsi décrits, exécute la purification des nadi, les mudra, etc. et l'exercice du souffle vital, pranayama."

Vous notez, comme d'habitude, les vertus quasi miraculeuses mentionnées pour inciter les yogis à pratiquer ! On notera aussi que les individus ne disposant pas de testicules sont disqualifiés pour pratiquer bhadrāsana. Ah, le genre féminin et les textes du yoga, de quoi écrire un bouquin croustillant !

Dans le Hatha Ratnavali

On y trouve une description succincte des effets des postures. Pour bhadrāsana il est noté "Détruit toutes les toxines et toutes les maladies". Un remède miracle, je vous dis !

Toujours dans le même texte, il est précisé que parmi les 84 postures citées, 10 seulement sont importantes : "Svastika, gomukha, padma, vira, siddhasana, mayura, kukkuta, bhadra, simhasana et muktasana"

Il est ensuite précisé que parmi ces 10, 4 sont particulièrement importantes. Et les gagnantes sont...

"Siddha, padma, simha et bhadra".

"Les deux chevilles sont placées sous le scrotum des deux côtés du périnée. On se saisit des pieds avec les mains et on reste stable. C'est bhadrāsana, qui élimine toutes les maladies et les toxines."

"Adoptez confortablement bhadrāsana et tournez les orteils vers l'arrière. Cette posture est kamadahana."

Dans la Hatha Yoga Pradipika :

"Le Yogi place ses chevilles sous les testicules, sur les deux côtés du péri-

Comment cette posture peut-elle réaliser nos souhaits ?

On en arrive au côté "magique" de la posture. Dans la tradition du yoga et plus particulièrement dans les enseignements tantriques, les pratiques sur muladhara chakra, le centre de la racine, sont réputées pour libérer les pouvoirs ou capacités dudit chakra.

Pour muladhara, qui est donc le centre sur lequel travaille particulièrement bhadrasana, ces pouvoirs sont liés à la réalisation des désirs matériels.

Si vous voulez gagner au loto, faites (beaucoup) bhadrasana.



Blagues à part, certaines visualisations permettent dans cette posture de visualiser nos désirs en train de se matérialiser. Le nom de la posture prend donc tout son sens.

Ces liens qui semblent être de la pure superstition sont plus, je crois, des raccourcis. Au-delà de l'effet marketing et de cette tendance à exagérer les bienfaits des postures, bhadrasana est une vraie posture de vitalité. Elle permet de garder une très bonne mobilité du bas du corps, elle stimule la digestion, elle est censée avoir un effet sur les glandes surrénales, elle entretient la mobilité du bassin et la verticalité du dos. Tout ce qu'il faut pour conserver une bonne mobilité et une bonne santé, donc un corps qui fonctionne bien et permet donc de réaliser tout ce que l'on peut désirer !

Bhadrasana, côté pratique

Je pense qu'au niveau de la description, c'est assez clair, assez simple, les textes sont limpides.

Prendre la posture de base

Il vous suffit de vous asseoir, de re-

plier les jambes en portant les talons au périnée en joignant les plantes de pieds. Ensuite, vous enserrez vos pieds avec vos mains, vous redressez le dos et vous vous installez confortablement. Enfin, autant que possible...

Si cela vous paraît difficile, voire impossible, il faut adapter. Si vous pouvez, gardez les plantes de pieds jointes, mais au lieu d'attraper les pieds vous pouvez prendre vos chevilles dans vos mains. Gardez en tête que ce qui compte, c'est surtout d'avoir le dos droit.

Pour certaines personnes, même ainsi, ce sera difficile si le bassin n'est pas mobile. Dans ce cas il faudra mettre un coussin sous les fesses (assez en arrière) pour permettre au bassin de basculer et ainsi d'assurer l'étirement des lombaires, qui ne se retrouvent pas "tassées".

Le deuxième point important, c'est ce qui fait tout l'intérêt de la posture, c'est de travailler un peu l'ouverture des hanches. Chacun fera à sa mesure, il n'est pas obligatoire de porter les genoux au sol du premier coup... Si vous avez les genoux qui restent suspendus dans le vide, vous pouvez placer des couvertures en-dessous pour faire un appui.

Bhadrasana en mouvement

La posture auspiciuse peut aussi se prendre en mouvement. On préférera généralement un souffle équilibré, c'est à dire le même temps pour l'inspiration, la pause à poumons pleins, l'expiration et la pause à poumons vides.

Les expirations servent alors à descendre comme pour amener la tête au sol, le ventre va vers les pieds, et les coudes restent collés au buste. Les inspirations permettent de remonter en replaçant la colonne vertébrale très droite.

Bhadrasana inversée

On part cette fois assis sur les talons, avec les gros orteils en contact. Les genoux s'écartent le plus possible et le but est de s'asseoir devant ses talons. Cette version est très peu proposée car elle demande une certaine souplesse et des genoux en bonne santé.

Les effets de bhadrasana

Les bienfaits que l'on peut espérer.:

La réalisation de tous vos désirs les plus fous

. Vous resterez jeunes et beaux pour toujours

. Une amélioration générale au niveau de la posture au quotidien, de la verticalité

. Pour les adeptes du renforcement musculaire, vous aurez de belles cuisses et de belles fesses. Mais je ne sais pas si ça rapproche de l'éveil.

. La mobilité des hanches s'améliore peu à peu

. Bhadrasana serait efficace en prévention pour les sciatiques

. Améliore la digestion (je pense que cet avantage est cité pour toutes les postures)

Contre-indications à bhadrasana

. Si les genoux sont fragiles il faut rester vigilant et éventuellement mettre un appui sous les genoux pour les soutenir

. Ne prenez pas cette posture si, même en l'adaptant, vous ne pouvez pas garder le dos droit. Vous pourrez alors réaliser des exercices intermédiaires pour gagner en mobilité avant de vous lancer dans la grande aventure de bhadrasana.

. Si vous avez eu une opération à la hanche récente.

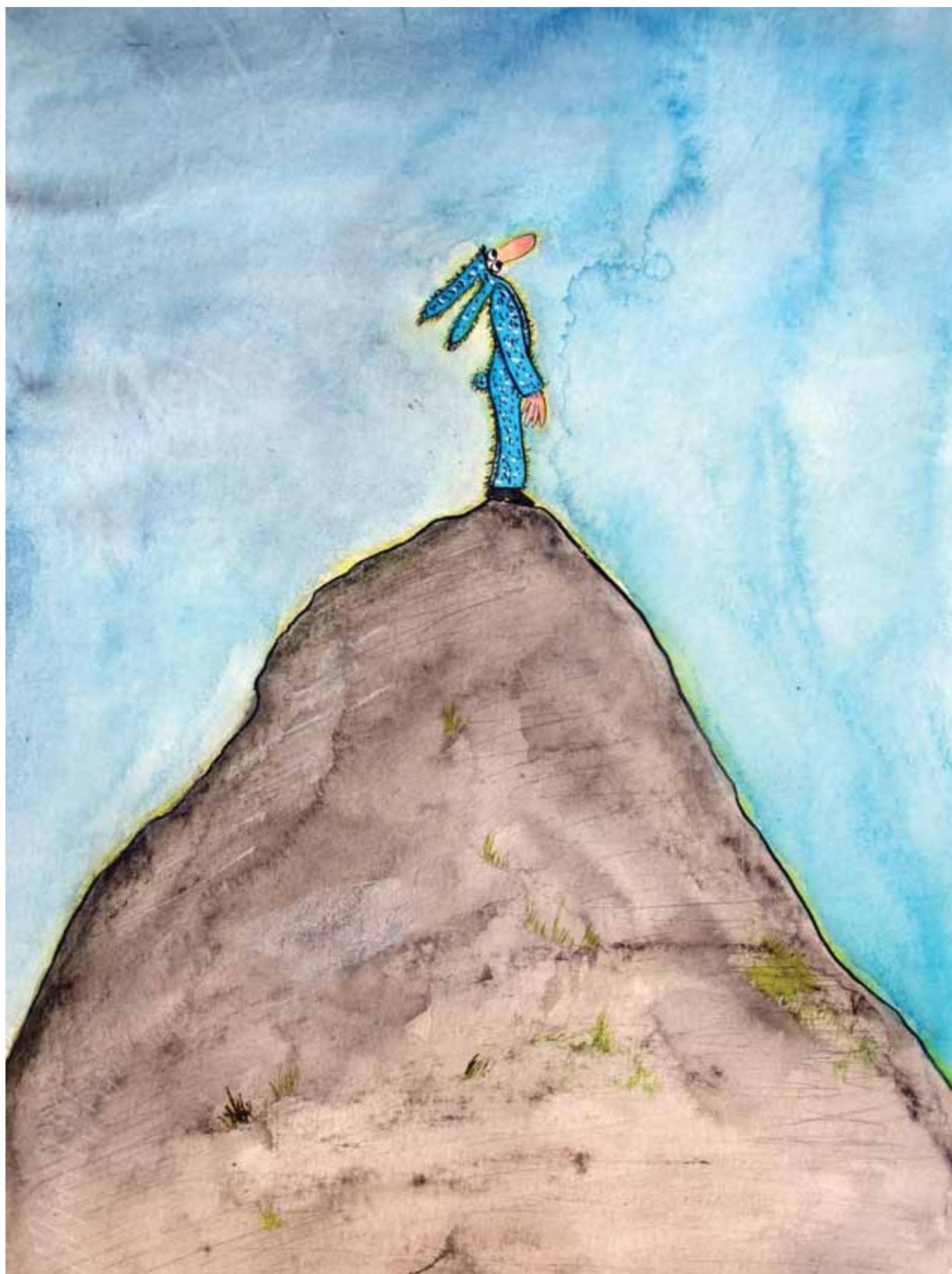
Je vous souhaite beaucoup de bonheur dans cette superbe posture qui à défaut de réaliser vos désirs les plus fous vous permettra de gagner un peu de confort dans ce corps que nous cherchons à habiter du mieux possible. Et ce n'est déjà pas si mal..



Collection personnelle.

L'AUTEURE

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



Plein de chemins permettent d'atteindre le sommet, mais ces chemins ne sont pas le sommet.

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

Pranayama Sadhana

Michèle Lefèvre

2^{ème} partie

La 1^{ère} partie de cet article figure dans le numéro 137.

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

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

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

Vibhaga Pranayama

La respiration « par sections ou segments »

Vibhaga Pranayama est un enseignement de Swami Gitananda Giri (de Pondichéry 1907-1993).

Pratiquer en Vajrasana, assis sur les talons.

Pratiquer en Samavritti : durée IN = durée EX. L'IN et l'EX se font sur le compte de 6.

Les Sparsha Mudra (Mudra du Toucher) vont participer à la conscientisation du souffle.

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

2.1. Adhama Pranayama, la respiration basse ou abdominale

a) Inspiration

• Placer les mains sur la ligne basse de la cage thoracique et l'abdomen. Commencer l'IN dans la zone avant de la



partie basse des poumons.

- Continuer l'IN en déplaçant les mains sur les côtés.
- Terminer l'IN en plaçant les mains sur la zone basse du dos.

b) Expiration



Images Michèle Lefèvre

- Commencer l'EX avec les mains sur la zone basse du dos.
- Continuer l'EX en déplaçant les mains sur les côtés de la zone basse du dos.
- Terminer l'EX en plaçant les mains sur la ligne basse de la cage thoracique et l'abdomen.

Envoyer consciemment la respiration dans la zone basse des poumons, en évitant de faire participer les zones moyenne et haute. Compter 2 sur chacune des 3 phases inspiratoires et expiratoires, ressentir le mouvement respiratoire naturel sous les mains.

Répéter 9 fois Adhama Pranayama.

2.2. Madhyama Pranayama, la respiration moyenne ou thoracique

a) Inspiration





- Placer les mains au milieu de la poitrine. Commencer l'IN dans l'avant de la région thoracique. NB: Sentir la cage thoracique s'expandre d'abord vers l'avant, puis vers les côtés, et enfin vers l'arrière.
- Continuer l'IN en déplaçant les mains sur les côtés de la cage thoracique.
- Terminer l'IN en plaçant les mains sur la zone médiane du dos.

b) Expiration



- Commencer l'EX avec les mains sur la zone médiane du dos.
- Continuer l'EX en déplaçant les mains sur les côtés de la cage thoracique.
- Terminer l'EX en plaçant les mains sur l'avant de la région thoracique.

Envoyer consciemment la respiration dans la zone moyenne des poumons, en évitant de faire participer les zones basse et haute. Compter 2 sur chacune des 3 phases inspiratoires et expiratoires, ressentir le mouvement respiratoire naturel sous les mains.

Répéter 9 fois Madhyama Pranayama.

2.3. Adhyama Pranayama, la respiration haute ou claviculaire

a) Inspiration

- Placer les mains tout en haut de la poitrine, doigts en contact avec les clavicules. Commencer l'IN à l'avant de la zone haute des poumons.



- Continuer l'IN en déplaçant les mains sur les hanches, de sorte à écarter les coudes et dégager les aisselles.
- Terminer l'IN en montant les bras, coudes pliés et rapprochés, placer les paumes des mains sur les omoplates.

b) Expiration



- Commencer l'EX coudes montés, pliés et rapprochés, paumes des mains sur les omoplates.
- Continuer l'EX en déplaçant les mains sur les hanches, de sorte à écarter les coudes et dégager les aisselles.
- Terminer l'EX en plaçant les mains tout en haut de la poitrine, doigts en contact avec les clavicules.

Envoyer consciemment la respiration dans la zone haute des poumons, en évitant de faire participer les zones basse et moyenne. Compter 2 sur chacune des 3 phases inspiratoires et expiratoires, ressentir le mouvement respiratoire naturel sous les mains. Attention de ne pas mettre en place une approche « musculaire » du souffle.

Répéter 9x Adhyama Pranayama.

Pranayama préparatoire pour purifier Ida et Pingala : les 3 phases

Cette respiration est un exercice préparatoire pour équilibrer les gestes respiratoires, leur fluidité, leur longueur, leur débit et leur équilibre entre la narine droite et la narine gauche. Chez de nombreuses personnes une narine est dominante, que ce soit pour des raisons énergétiques ou de configuration des narines et des sinus. Avec la pratique régulière de cet exercice, on prend conscience de ses tendances et l'on peut les rectifier, en douceur et progressivement, selon ses capacités. On écoute le passage du souffle et on cherche à le rendre aussi régulier que possible, d'un bout à l'autre de chaque geste respiratoire. Puis, dans un second temps, lorsque le débit est parfaitement régulier, on cherche alors à respirer aussi silencieusement que possible : c'est le passage vers une observation moins physiologique et plus énergétique du souffle.

La respiration est égale (IN = EX). Elle est silencieuse, subtile et aussi lente que confortable.



1. Fermer la narine droite avec le pouce droit. Inspirer doucement par la narine gauche, aussi longtemps et régulièrement que confortable et sans à-coup. Expirer très doucement par cette même narine. Recommencer. **Faire 12 respirations en tout.**



2. Fermer la narine gauche avec l'annulaire droit. Inspirer doucement par la narine droite, aussi longtemps et régulièrement que confortable et sans à-coup. Expirer très doucement par cette même narine. Recommencer. **Faire 12 respirations en tout.**



3. Inspirer doucement par les deux narines, aussi longtemps et régulièrement que confortable et sans à-coup. Expirer très doucement par les deux narines. Dans la mesure du possible, chercher à équilibrer la quantité d'air pour qu'elle soit égale de chaque côté. Recommencer. **Faire 12 respirations en tout.**

Refaire encore 1x les 3 phases de 12 respirations, en augmentant encore la sensibilité tactile dans les narines, à chaque instant, pour que toute l'attention se concentre dans cet espace de ressenti...

Bienfaits

Le **Pranayama préparatoire pour purifier Ida et Pingala** équilibre la respiration entre les deux narines et permet de prendre pleinement conscience du débit d'air et de la finesse du souffle. Il équilibre les qualités lunaires et solaires. C'est un excellent exercice de concentration.

Contre-indications

Le **Pranayama préparatoire pour purifier Ida et Pingala** est contre-indiqué en cas d'impossibilité de respirer correctement par une narine ou par l'autre, comme par exemple en cas de déviation gênante des parois nasales... ou de nez très bouché.

Anuloma Ujjayi

La respiration Anuloma Ujjayi combine la respiration alternée et la respiration Ujjayi.

C'est la respiration par excellence pour apprivoiser le Pranayama, fluidifier le geste respiratoire, puis rentrer dans toute sa finesse. Dans un premier temps, rechercher « Samavritti », c'est-à-dire égaliser le temps d'inspiration et d'expiration. Puis, dans un deuxième temps, après quelques semaines, voire mois de pratique, aller vers « Visamavritti », c'est-à-dire allonger progressivement le temps d'expiration, jusqu'à le doubler, in fine (4:0:8:0). C'est l'aisance et la fluidité du souffle qui permettront de sentir ce qui est juste.



images Michèle Lefèvre

Pratiquer en position assise. Samavritti : durée IN = durée EX, aussi lentement et délicatement que possible.

- IN : par les 2 narines en Ujjayi, mains sur les genoux,
- EX : par la narine G, sans faire Ujjayi.
- IN : par les 2 narines en Ujjayi, mains sur les genoux,
- EX : par la narine D, sans faire Ujjayi.

Ceci constitue un cycle. Faire 6 ou 12 cycles.



Ensuite, si l'on est parfaitement à l'aise, et si souhaité, on pourra aussi introduire, des suspensions après l'inspiration et après l'expiration. Par exemple, cela pourrait donner (en comptant mentalement): inspiration, 4 temps; suspension poumons pleins, 4 temps; expiration, huit temps et suspension poumons vides, 2 temps. Le ratio est donc 4:4:8:2.

Bienfaits

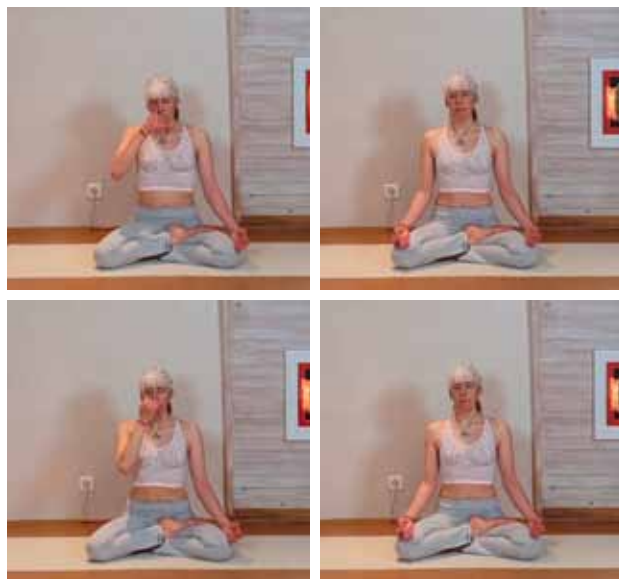
Anuloma Ujjayi défatigue, aide à l'assimilation. Il peut réduire la dispersion mentale venant d'une fatigue chronique digestive. Il est valable à tout âge et en toute saison, ne possédant aucune contre-indication (selon Sribhashyam).

Contre-indications

Anuloma Ujjayi est un excellent Pranayama, pour lequel on ne cite pas vraiment de contre-indications, si on le pratique sans rétention.

Viloma Ujjayi

Toutes les remarques relatives à la pratique d'Anuloma Ujjayi sont valables pour la respiration Viloma Ujjayi, qui combine, elle aussi, la respiration alternée et la respiration Ujjayi, de la façon suivante :



Images Michèle Lefèvre

Pratiquer en position assise. Samavritti : durée IN = durée EX, aussi lentement et délicatement que possible.

- IN : par la narine G, sans faire Ujjayi,
- EX : par les 2 narines en Ujjayi, mains sur les genoux.
- IN : par la narine D, sans faire Ujjayi,
- EX : par les 2 narines en Ujjayi, mains sur les genoux.

Ceci constitue un cycle. Faire 6 ou 12 cycles.

Bienfaits

Viloma Ujjayi, selon Sribhashyam, agit rapidement sur le système nerveux et l'irritabilité. Améliore le bien-être mental. Réduit l'excitation émotionnelle ou sentimentale excessive. C'est, de préférence, un Pranayama de début de pratique. Il est déconseillé de faire ou de donner Ujjayi Viloma en fin de pratique, si l'on doit reprendre des activités sociales après. Mais peut terminer la pratique en fin de journée, lorsque rien ne gêne ce retrait du soir.

Contre-indications

Viloma Ujjayi est contre-indiqué en cas de tendances dépressives et de dépression. Dans ces cas-là, Anuloma Ujjayi sans rétention est indiqué.

À suivre.

L'AUTEURE

Michèle Grandclément Lefèvre est professeur et formatrice « Yoga & Ayurveda », école Yogamrita.

www.yogamrita.com, www.yogamritayogachezsoi.fr

Hanumânâsana

la « Posture du Dieu Singe »

Janita

Hanumân est souvent présenté comme le roi des singes. En fait, il était le commandant de l'armée des vanaras - un peuple de la forêt généralement représentés sous forme de singes humanoïdes (vana = forêt, nara = homme). Cela peut signifier un peuple humain qui a disparu depuis, peut-être... les Néandertaliens.

Hanumân est le fils d'Anjana, une vanara qui avait prié Shiva pour avoir un fils, et de Vâyû, le dieu du vent (ce qui explique ses noms de Anjaneya, fils d'Anjana, et de Vâyû-putra, fils de Vâyû). Pourtant, son nom signifie "mâchoire défigurée", hanu étant la mâchoire et man signifiant détruit. Pourquoi un tel nom ? Eh bien, c'était un enfant assez précoce, toujours en train de faire des bêtises, et un matin en se réveillant – affamé comme toujours – il aperçut le soleil se lever et le prit pour une mangue mûre juteuse. Il sauta dans le ciel pour l'attraper, fut giflé au visage par le vajra d'Indra (voir InfosYoga n° 96 et 128) et retomba sur terre la mâchoire cassée. Ses nombreuses farces poussèrent un sage à le maudire pour qu'il oublie ses pouvoirs magiques jusqu'à ce que quelqu'un les lui rappelle. On ne sait pas s'il est né avec ces pouvoirs ou si c'est par sa pratique du Yoga qu'il a développé les ashta siddhis, les Huit Pouvoirs.*

Hanumân apparaît à la fois dans le Ramâyana et le Mahâbhârata, dans un rôle assez important dans le premier texte. Râma et Lakshman rencontrent Hanumân dans la forêt de Dandaka alors qu'ils sont à la recherche de Sîtâ, kidnappée par Râvana. Ils sont instantanément séduits par sa fantaisie, sa gentillesse et son honnêteté bourrue. Ils découvrent qu'il est amusant et profondément loyal. Il est en fait la combinaison parfaite de la force (bal), de l'intelligence (buddhi) et de la sagesse (vidya).

Râvana a été vu alors qu'il emmenait Sîtâ à Lanka et l'information est transmise à Hanumân. Il pense toujours n'avoir aucun pouvoir spécial, mais Jambavan, le roi des ours, dont l'armée est venue aider Râma à retrouver et sauver Sîtâ, affirme qu'Hanumân en a les moyens. C'est ainsi qu'Hanumân se souvient de ses dons. Il trouve une haute montagne, ceint ses reins et saute dans la mer (ce qui fait trembler la montagne). Rapidement, le fils du dieu du vent commence à traverser la mer mais des démons interviennent pour stopper sa progression. La mère des Nâgas, Surasa, surgit alors, les mâchoires écartées, et lui dit « tu dois passer par ma bouche, Ô Hanumân ». Il invoque son siddhi d'animâ, se réduit à la taille d'un pouce, saute dans la bouche de Surasa, en ressort immédiatement sous sa taille normale et continue sa route par les airs. Arrive alors un dragon du nom de Simhika qui saisit son ombre et se jette sur lui pour le dévorer. A nouveau Hanumân se

contracte, entre dans la gueule du dragon qu'il attaque et blesse mortellement avant de reprendre son voyage (bien sûr, ce sont des analogies avec nos batailles constantes avec nos pensées capricieuses). N'oublions pas que la distance entre Bhârat et Lanka est de presque 55 kms – c'est un bond prodigieux !

Enfin, à la tombée de la nuit, il arrive sur la belle île de Lanka, où il prend la forme d'un chat afin de se faire discret. Il explore les palais, élégants et luxueux, mais ne trouve aucune trace de Sîtâ. Il traverse les jardins, toujours sans aucune trace d'elle, jusqu'au moment où il arrive au bosquet d'Ashoka où elle est retenue prisonnière, gardée par des démons. Il se poste dans un arbre - personne ne soupçonne un chat dans un arbre – et reste en observation pendant que Râvana fait sa tentative quotidienne de séduction auprès de Sîtâ. Comme d'habitude, elle le rejette et il s'en va, certain qu'elle finira par tomber amoureuse de lui. N'oublions pas que bien que considéré comme l'incarnation du mal, il est aussi érudit, auteur, musicien et réputé pour sa belle voix de chanteur.

Hanumân descend de son arbre et s'approche de Sîtâ. Comme il a pris, pour ne pas l'effrayer, la forme d'un jeune garçon, elle pense qu'il s'agit encore de Râvana déguisé. Hanumân lui montre la bague de Râma pour lui prouver son identité et lui propose de la ramener à son époux. Elle décline cette offre, en disant que seul Râma peut toucher son corps mais, toutefois, lui donne un bijou tiré de ses cheveux à remettre à Râma. C'est à ce moment que la nature espiègle d'Hanumân se manifeste et, qu'au lieu de partir discrètement, il se met en rage dans les jardins et les palais, provoquant ainsi le chaos et la destruction. L'armée de Râvana défend la ville mais n'est pas à la hauteur du vanara en colère. Celui-ci est enfin capturé par Indrajit, le fils de Râvana, qui l'attrape au lasso avec un manche de serpent magique. Râvana condamne Hanumân à mort mais ses conseillers suggèrent de plutôt l'utiliser comme émissaire auprès de Râma. Cependant, afin d'intimider l'armée de Râma, ils le déshonorent d'abord. On enveloppe sa queue dans des chiffons imbibés d'huile, pour y mettre le feu. Hanumân réagit simplement en allongeant la queue afin que d'autres chiffons y soient mis et cela jusqu'à ce que Râvana s'impatiente et ordonne de mettre le feu aux tissus. Immédiatement, Hanumân se rétrécit suffisamment pour échapper à ses liens, saute par la fenêtre et se lance à travers la ville en mettant le feu aux bâtiments avec sa queue brûlante. Puis il plonge dans la mer pour éteindre les tissus et refroidir sa queue avant de sauter haut dans les cieux et de retourner vers Râma et son armée de l'autre côté du détroit. Pour la suite, lisez le Râmâyana...

Un autre de ses grands exploits est son escapade dans l'Himalaya pour en rapporter l'herbe sanjivani. Le frère de Râma, Lakshman, a été mortellement blessé dans la bataille pour sauver Sîtâ, et l'herbe sanjivani est réputée pour être un remède universel, capable même ramener à la vie. Hanumân arrive à la montagne Dronagiri mais ne sait pas quelle herbe ramasser, il arrache alors simplement toute la montagne et la ramène à Lakshman !

De retour à Ayodhya, Râma offre des cadeaux à tous ceux qui l'ont aidé et est choqué de voir Hanumân rejeter son cadeau. Son argument ? : "Je n'ai pas besoin d'un cadeau de ta part, car tu es toujours dans mon cœur". Et il ouvre sa poitrine pour révéler l'image de Râma et Sîtâ sur son cœur. Râma lui donne néanmoins le don d'immortalité, mais Hanumân demande seulement à toujours être autorisé à se tenir aux pieds de Râma - et on peut le voir aux côtés de Râma ou à proximité, dans une position humble, ses mains respectueusement placées en namaskâra mudrâ.

Il apparaît également dans le Mahâbhârata, lorsque durant les douze années d'exil, Bhîma le croise dans une forêt alors qu'il cherche des fleurs pour faire plaisir à sa femme Draupadi. Hanumân dort et Bhîma, pressé, ne le voit pas, lui marche dessus et le réveille. Hanumân fouette sa queue de colère et, trouvant Bhîma un peu trop fier de lui, lui bloque le passage avec sa queue. Bhîma n'y prend pas garde - jusqu'au moment tentant de soulever la queue pour la pousser hors de son chemin, il la trouve trop lourde - Hanumân utilise alors garimâ. Il se présente à Bhîma comme son frère - tous deux sont « fils de Vâyu » - et lui raconte l'histoire du Râmâyana. Bhîma est impressionné et demande à Hanumân de lui montrer la forme qu'il a prise pour sauter à Lanka, mais Hanumân répond que cela n'est plus possible, l'Âge n'étant plus le même, et il lui expliqua les Quatre Âges. Pourtant Hanumân cède et invoque mahimâ et prâpti afin qu'ils s'envolent tous les deux vers le jardin de Kuvera sur le mont Kailash pour y cueillir les fleurs au doux parfum. Celles-ci sont réputées pour redonner la jeunesse à ceux qui ont vieilli et pour transformer le chagrin en joie. Incidemment, ces fleurs sont des lotus célestes aux mille pétales d'une "une splendeur semblable au soleil et d'un parfum surnaturel". Voyez-vous ici une relation avec le sahasrâra chakra ?

Hanumân symbolise la pure dévotion, l'absence d'ego et l'abandon à la Conscience Supérieure. Il est notre moi inférieur ou notre nature animale qui, affinée par notre sâdhanâ, devient noble. Il est notre corps subtil, le sukshma sharîra qui contient prânâmâya kosha, le corps énergétique ; manomaya kosha, notre chitta - conscience, imagination ; et vijnânâmaya kosha, buddhi - notre intelligence discrétionnaire, celle de la prise de décision, de la pensée rationnelle, de l'esprit conscient. L'esprit est instable, il se dilate et se contracte à volonté, il est changeant et capricieux voire malicieux, tant qu'il ne s'abandonne pas au moi intérieur. Ce moi intérieur qui, par la dévotion et le service, peut nous purifier et nous faire atteindre moksha. Il est la force du Yoga qui dominera l'ego personnifié par Râvana et unira Sîtâ (le jîvâtâmâ) à Râma (le paramâtâmâ).

Enfant, je n'ai jamais pu faire le grand écart, principalement parce que je n'étais pas du genre sportif et que je manquais d'intérêt pour cela (étant « plus esthétique qu'athlétique »). Puis un jour - par coïncidence celui de mon 35^e anniversaire, ce qui me permet de me rappeler plus facilement de la date - mon professeur de Yoga nous a fait faire kapotâsana et nous a invités ensuite à étirer la jambe vers l'avant et me voilà soudain, dans un grand écart, en Hanumânâsana. Cela semblait si naturel qu'il m'a fallu un moment pour me rendre compte que c'était, pour moi, un saut assez énorme. Tout comme Hanumân avait fait son grand "Saut dans l'inconnu", un saut qui a changé le cours d'un conflit et le destin de Sîtâ, j'avais laissé derrière moi mes idées préconçues et je me suis ouverte à d'autres possibilités.

*Les ashta siddhi sont animâ : le pouvoir de devenir très petit ; mahimâ : le pouvoir de devenir très grand ; laghimâ : le pouvoir de devenir léger comme une plume ; garimâ : le pouvoir de devenir très lourd ; prâpti : le pouvoir de voyager n'importe où à volonté ; prâkâmya : le pouvoir de réaliser ses désirs ; ishita : le pouvoir de contrôler les éléments ; vashita : le pouvoir d'influencer les esprits. Tous ces éléments sont des effets secondaires du Yoga, et Hanumân a consacré beaucoup d'énergie à la pratique du Yoga et en particulier au brahmacharya. Le contrôle de ses pulsions sexuelles et violentes par le Yoga lui a donné du tapa, en dynamisant son corps et son esprit, faisant de lui un être "vif comme l'éclair, fort comme le tonnerre".



Nos suggestions de lectures....



LE CHANT DE LA KUNDALINI MÉTAPHYSIQUE

William Néria

Éditions L'Harmattan 2021 - 192 pages - 19 €

William Néria est Docteur en Philosophie, écrivain et conférencier. Il s'interroge sur la constitution de ce qu'est la métaphysique au travers d'un cheminement intérieur. Il questionne les philosophies occidentales et indiennes, ainsi que les mystiques religieuses.

La Kundalini, secret des rishis, nimbée d'un grand mystère, connue autant que méconnue, demeure une énigme. Insaisissable, hymnes et traités peinent à la décrire, la dépeignant comme un objet, une faculté, une plante ou une divinité. Principielle, la pensée indienne l'adouble comme source de toutes vies, de toutes grâces, de toutes vérités et de toute salvation.

Ce dialogue philosophique dévoile les attributions de la Kundalini, approchant son essence cachée. Frayant, à travers ses antiques définitions sanskrites, une saillie vers ce joyau irrévélé.

Ce chant, rencontre impromptue entre Swami Vijayânanda, vieil ascète et médecin fran-

çais, disciple de Mâ Ananda Moyî et Louis de Florac, jeune philosophe habité par la Kundalini depuis l'enfance, entonnera questions et arguments pour, peut-être, révéler celle, qui éternelle, d'âge en âge, toujours se scelle...

EXTRAIT

Un mets sacré

... Sur ces « entre-fêtes », Swami Vijayânanda demande poliment au locataire de la tombe verdâtre et mousseuse d'à côté la permission de s'asseoir sur son rebord, afin de se reposer de son long voyage « ciel-terre ». Mettant à profit cet instant de silence, il rabat ses paupières et s'absorbe, en moins de temps qu'un battement d'ailes de paon, en une sorte de recueillement... moment privilégié, hors de la contrainte temporelle, pour embrasser en un clin d'œil l'immensité du monde de Brahma, le Paradis.

La méditation pratiquée par le swami est à nulle autre pareille, car apprise aux pieds de Mâ et perfectionnée durant de longues années en une grotte himalayenne surplombant d'interminables vallées profondes, et, n'ayant pas fini de porter son fruit, le swami continue de la pratiquer sans trêve ni relâche, fût-ce dans l'Au-delà, jusqu'à ce qu'elle lui octroie l'insigne présence de la bien-aimée Kundalini, puis, de là, bondissant tel un lièvre de vallées en monts et de monts en sommets, jusqu'à atteindre l'incomparable Libération spirituelle, Moksha... Rien de moins rien de plus ! Mais l'attraction terrestre n'augure rien de léger, tout y est plus assommant et tamasiq. Notre swami ne s'y trompe guère et reprend son souffle, entre deux bouchées d'idées, en prévision de la future averse intellectuelle.

« Que peut-il donc bien concocter en sa retraite intérieure ? Que prépare-t-il en sa posture dévote ? » s'interroge donc, subrepticement, Louis.

Vijayânanda, assis jambes croisées, rouvrant ses ectoplasmiques paupières, le fixe alors docilement.

Swami Vijayânanda : Sache que l'habit ne fait pas le swami... Mâ m'inspire que la Kundalini, selon sa définition traditionnelle, revêt de fort différentes nominations : un mets, une plante, une Shakti ou une forme de Durga.

Louis de Florac, alléché : Quel rapport peut-il bien y avoir entre un mets, une plante, une Shakti et une forme de Durga ? Explique moi en quoi la Kundalini concerne chacune de ces définitions ? Je serais curieux de comprendre, en guise d'appétitif, en quoi est-elle un mets ?

Swami Vijayânanda : Mmm... je crois, selon mon souvenir, que le terme « Kundalini » désigne ce mets composé de lait caillé bouilli, de beurre clarifié et de riz, parce que chacun de ces ingrédients a une fonction sacrée dans le rituel du Homa, vieux rituel védique, où tous les éléments de notre mets sont offerts au feu, en vue d'obtenir la faveur des dieux.

Louis de Florac, surpris : Le sacrifice ? Le feu ? L'offrande ? La Kundalini est donc assimilée à ce qui est offert en sacrifice, et, indirectement peut-être, à celle qui opère le sacrifice, la flamme, étant donné que ce plat nous ramène à ce rite de libation ?

Swami Vijayânanda : Plausible. En tout cas, traditionnellement, le beurre clarifié correspond à la somme de nos actions passées, notre karman, lesquelles doivent être détruites par la Kundalini... le feu de la Kundalini.

Louis de Florac : Cela me paraît plus que vraisemblable ! La Kundalini, sous les traits de ce mets, nous ramène au symbole de la flamme consumant les offrandes de lait caillé bouilli, de beurre clarifié et de riz, par le feu de la digestion. La flamme de la Kundalini annihile toutes nourritures offertes, en référence au feu gastrique digérant tous mets. Seule la disparition est visée, l'anéantissement de ce qui n'est pas divin.

Swami Vijayânanda : Cela me rappelle vivement l'âratî, ce rite que l'on exécutait plusieurs fois par jour à l'ashram, au moyen d'un thali, petit plateau rond métallique, sur lequel brûlait une mèche imbibée de camphre ou de beurre clarifié, la flamme purificatrice, que l'on passait autour de Mâ pour la vénérer, et qu'ensuite nous portions au front pour être bénis. La Kundalini révèle donc la friabilité de ce qui se trouve sur son passage, ne laissant nullement demeurer ce qui n'est pas, les ingrédients du mets.

Louis de Florac : Cette friabilité nous mène à l'inconsistance de ces ingrédients, dont l'apparente consistance est fallacieuse. À défaut d'être trompeurs, ces ingrédients périssables renvoient à l'éphémère de leur condition, et, de fil en aiguille, à la transiivité d'un état vers un autre.

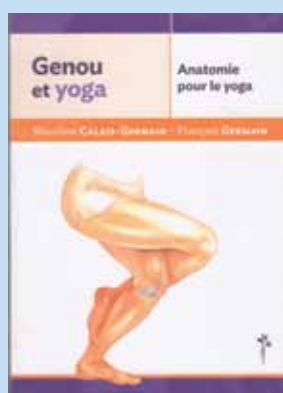
Swami Vijayânanda : Tu as raison. Cette définition de la Kundalini établit sa disposition à faire transiter ce qui ne transiterait jamais seul. La transition devant être comprise comme l'anéantissement de tous les possibles, la Kundalini faisant disparaître ce qui a la possibilité de disparaître.

Louis de Florac : La Kundalini se dispose à faire transiter les possibles étant en mesure de transiter.

Swami Vijayânanda : Mmm... intéressant ! La Kundalini est donc un transitus, ou mieux, une Passeuse, transmuant les ingrédients ou les possibles, jusqu'à, finalement, les faire disparaître.

...

Paru dans Jay Ma n°143

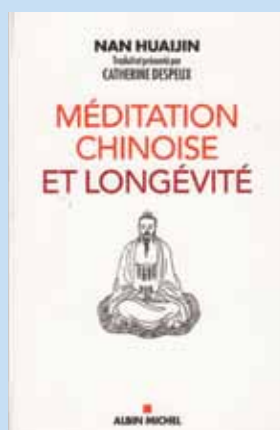


GENOU ET YOGA COLLECTION ANATOMIE POUR LE YOGA

Blandine Calais-Germain et François Germain

Éditions Désiris - 221 pages - 24,50 €

Anatomie du genou, processus engagés dans cette partie si sensible de notre corps dans le yoga postural, postures spécifiques aux articulations du genou, précautions à prendre... Le livre, essentiel pour la pratique et l'enseignement, est remarquablement servi par ses illustrations.



MÉDITATION CHINOISE ET LONGÉVITÉ

Nan Huaijin - Traduction Catherine Despeux

Albin Michel - 251 pages - 19,50 €

L'ouvrage traite de la méditation issue de la tradition chinoise selon ses trois courants majeurs, bouddhisme, taoïsme et confucianisme. L'auteur, penseur et lettré chinois décédé en 2012, est confronté à la préoccupation de nombre de ses consultants : Quels sont les mérites de la méditation ? Et surtout, a-t-elle un effet bénéfique sur la longévité ? Il fait le point sur ces questions en se référant aux textes classiques et à la médecine chinoise : que se passe-t-il pendant la méditation ? Quels sont les phénomènes physiologiques et psychiques qui se produisent ? Qu'est-ce que le souffle intérieur ? Quelle est la raison et l'intérêt de tenir une posture adaptée ? Qu'est-ce que l'Eveil ? L'ouvrage aborde tous ces sujets d'une manière très concrète.



DORMIR POUR S'ÉVEILLER LE YOGA NIDRA TRADITIONNEL

Mathieu

Éditions Almora - 136 pages - 19,90 €

Sorti fin septembre 2018, le livre était, depuis peu, épuisé. Il vient d'être réimprimé. L'édition originale contenait un CD audio avec deux séances de yoga nidra, remplacé dans cette nouvelle version par un simple QR Code. Le progrès ! En moins de quatre ans les CD ont pratiquement disparu et le QR Codes ont envahi notre quotidien, alors que le contenu des séances de yoga nidra n'a pas changé depuis des millénaires.



DU CINÉMA... À LA SPIRITUALITÉ

Geneviève Koevoets et Gilles Ermia

Éditions du Petit Véhicule - 210 pages - 30 €

Geneviève Koevoets est depuis plus de vingt ans l'assistante bénévole de Jacques Vigne et la coordinatrice de la revue Jay Ma. Artiste dans l'âme, elle a eu préalablement un parcours hors du commun dans le monde du cinéma, doubleuse, cascadeuse, actrice en France puis à Rome à l'époque mythique du cinéma italien des années 60 où elle a doublé les dialogues de films de l'italien au français.



LA VOIE DU DÉTACHEMENT VIVRE PAR-DELÀ LES PASSIONS

Bhartrihari - Poèmes traduits du sanskrit et introduits par Alain Porte

Éditions Almora - Collection Les Deux Océans - 252 pages - 17 €

« Poète fantôme », on ne sait exactement qui était derrière ce nom de Bhartrihari dont la légende dit qu'il avait été un souverain avant de devenir renonçant.

Mystique insurgé, Bhartrihari dénonce les méfaits des puissants, la recherche de prestige des docteurs de la connaissance et est, à la fois, témoin désespéré et acteur inconsolable de son temps. Comment rester dans le monde de la dualité et atteindre la plénitude du détachement ? Combat impossible auquel il renonce pour aller se réfugier dans une grotte. La mémoire de son œuvre s'est transmise en Inde depuis le 7^{ème} siècle et Alain Porte nous y donne accès.

*Est-il un Intouchable ?
Est-il brahmane de naissance ?
Est-il un serviteur ?
Est-ce un ascète ?
Ou bien est-ce un maître yogi ?
Dont la pensée est rompue
À discerner le Vrai ?
Et même, est-ce quelqu'un ?
Telles sont les questions qui surgissent
Dans la bouche étourdie des gens,
Quand ils parlent des yogis
Qui poursuivent leur route
Sans s'offusquer de rien
Sans s'émouvoir de rien.*

Bhartrihari- verset 55

**Lisez !
Relisez !
Partagez Infos Yoga !
Bon été !**

Léo, Mathieu, Marie-José, Clémence



Annonces

STAGES, COURS ...

- 04 • Retraites de Yoga à AnâkhyAshram Yoga en Provence.** Retraites ouvertes à tous niveaux. Enseignement C. Coupé. Le mythe de la non dualité et la dualité dépassable. 2 périodes, 5 jours minimum : juillet, août. Tarifs réduits possibles. Lieu : AnâkhyAshram proche Sisteron. 06 28 462 463 www.yoga-anakhya.org
- 26 • Madhya Marga-la voie du milieu avec Khristophe Lanier** - Du dimanche 22 août 2022 à 19h au jeudi 26 août 2022 à 17h à Charousse, près de Crest (Drôme). Personnes motivées ayant des bases en yoga. Pratiques de pranayama, travail sur les postures, des temps de méditation et de yoga nidra. Contact : École de yoga Horizon, Lyon 04 78 28 98 63 - www.yoga-horizon.fr horizons.yoga@gmail.com
- 44 • "Découvrir l'essence véritable de la vie" week-end animé par Mukesh GUPTA** les 8 et 9 octobre à la Maison Spirituelle 37 quai de Versailles 44000 Nantes. inscription: 0623830850/ nicole@archambault.in - www.yogarasa.fr
- 44 • Aout. CHANT Sacré, Mantra d'Inde, Kirtan.** L'été au vert en Ecolodge Yoga, Énergie, Relax, Joie 07 61 43 73 49 - yogadelavoix.com
- 58 • Du 1^{er} au 7 août 2022 au château de Magny-en-Morvan (58 Millay) Yoga et danse avec Anne-Véronique Vernardet et Dany Beltran.** Contact : av_bernardet@sfr.fr ou 0633352400 www.magnyenmorvan.fr/retreat
- 67 • De la relaxation à la méditation stage résidentiel 5 jours près de Saverne** du 18 au 22 juillet 300 € + pension complète 5 nuits 250 € Ecole de yoga Cerfy 0387744774 cerfy@orange.fr : yoga-metz.com
- 68 • Mulhouse (Rixheim) week-end du 1er et 2 octobre stage de kurma et nidra avec Mathieu,** samedi 9h à 18h, dimanche 9h30 à 13h renseignements AYA cjyouffre@hotmail.com

- 69 • Villefranche sur Saone samedi 29 et (ou) dimanche 30 octobre kurma et nidra avec Mathieu** samedi & dimanche : 9h30/18h yogavillefranche@gmail.com
- 75 • 75011 Paris ateliers kurma et nidra avec Mathieu** samedi et (ou) dimanche 15/16 octobre à la Maison du Yoga samedi 14h à 18h, dimanche 14h à 17h, 06 65 27 55 74 maison.yoga@wanadoo.fr

FORMATIONS

- 30 • Gard – Formation en kurma yoga avec Mathieu** 35 h réservé aux professeurs de yoga du mardi 19 au lundi 25 juillet 2022 St Paulet de Caisson www.ecoledeyogamathieu.fr ecoleym@orange.fr 06 65 27 55 74
- 30 • St Paulet de Caisson formation en yoga nidra du 19 au 25 juillet avec Mathieu** www.ecoledeyogamathieu.fr ecoleym@orange.fr 06 65 27 55 74
- 46 • Unis Vers Cité, École de Sagesse. Formation personnalisée et collective (yoga, ayurvéda et vastu).** Année 2022/2023, Jardin de safran, à Vaire. Info et contact: 0673451394/ 0760084342
- 57 • Formation de professeur de yoga option yogathérapie à Metz 500 heures sur 4 ans** 6 stages en week-end + 1 stage résidentiel en juillet/an. Ecole de yoga Cerfy certifiée Qualiopi prise en charge formation professionnelle 0387744774 cerfy@orange.fr yoga-metz.com
- 77 • Vellai Thamarai France organise stages et formations 2022 en France et en Inde sous la direction de Selvi Sarkar.** Formation d'enseignants de yoga Ashram de Gretz (77) du 4 au 24 septembre pour une durée d'1 semaine minimum. Formation au

FORMATIONS

massage ayurvédique de 90 heures sur 2 semaines. Ashram de Gretz (77) du 10 au 22 octobre Pondichéry en INDE du 5 au 17 décembre en langue française. Information, inscription : Vellai-thamarai.com

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

DIVERS

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

POUR PUBLIER UNE ANNONCE

dans le prochain numéro
d'Infos Yoga
(parution à partir
du 20 octobre) :
merci d'envoyer
votre texte
avant le 15 septembre

PUBLIER UNE ANNONCE

45

ABONNEMENT

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

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

Nom Prénom

Adresse

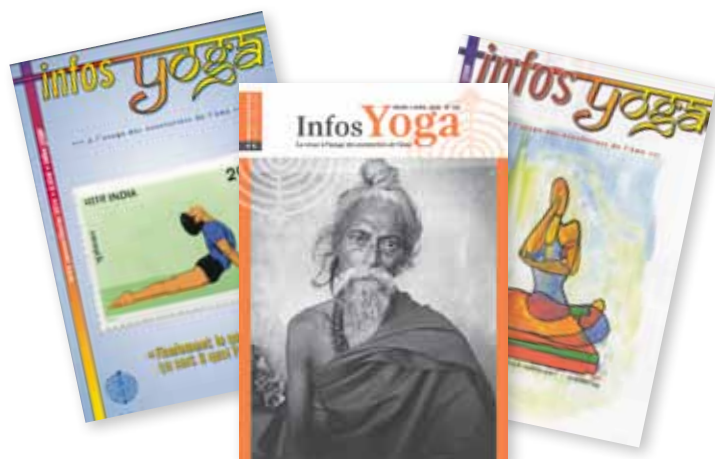
Code postal Ville

Tél (facultatif) Mail @

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

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

☐ **C'est un cadeau !** De la part de



COMMANDER LES ANCIENS NUMÉROS D'INFOS YOGA

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

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

Bulletin à découper ou recopier et à envoyer avec le règlement à : Infos Yoga - 116 rue Bugeaud, 69006 Lyon . Chèque à l'ordre de Dharma.

Ou, pour l'étranger : virement (annoncé par mail : sam@dharmalyon.com) :
IBAN : FR76 1027 8073 2000 0206 1750 104 - BIC : CMCIFR2A

En ligne : <http://www.infosyoga.info>

Vous pouvez également commander les anciens numéros sur internet via paypal sur **www.infosyoga.info**

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

Composez vous-même votre lot d'anciens numéros !

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

France : 25 € / Étranger : 30 €

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

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

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

Je commande le(s) numéro(s) suivants :

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

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

Total France :€ - Total étranger :€

Lots : ☐ ...numérosx.....€ ☐ Je souhaite un reçu .

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Courriel :



INFOS YOGA SE MET AU GOÛT DU JOUR

La revue continue à être imprimée sur papier, et en plus, depuis le n°133, **une version virtuelle peut être téléchargée pour 3,00 €.**

sur notre site www.infosyoga.info
rubrique « *revue numérique* ».

Chin Mudra
La marque du yoga

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

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

www.chin-mudra.yoga

FORMATION ASHTANGA VINYASA YOGA
300h sur deux ans
En Bretagne à Rennes
Rentrée octobre 2022

CONTACT
formation@yoga-moksa.fr

INSCRIPTIONS:

SITE INTERNET
<https://yoga-moksa.fr>

MOKSHA
FORMATION DE YOGA
Ashtanga Vinyasa

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



ECOLE DE YOGA MATHIEU

Mathieu enseigne deux formes rares de yoga le kurma yoga et le yoga nidra traditionnel.

La pratique du kurma yoga ou « yoga de la tortue » s'effectue à travers l'apprentissage de 31 trésors, dont les 6 poussées fondamentales, les 6 instruments nécessaires à la pratique du yoga, les 6 chakra respiratoires... Une manière différente d'aborder votre pratique de yoga, de l'affiner et de la rendre plus facile, plus précise et plus efficace.

Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation qui consiste à endormir tout ce qui n'est pas vous. Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil.

STAGES D'ÉTÉ

- 30 - St Paulet de Caisson (Gard) stage d'été du lundi 25 à 19h au dimanche 31 juillet 2022 à 13h
- Maroc - Stage yoga et randonnées du mercredi 21 au mercredi 28 septembre à Télouet dans le Haut Atlas

ATELIERS DE WEEKEND

- Ateliers de weekend prévus à Paris, Bruxelles, Montréal, Rennes, Mulhouse, Villefranche s/Saône, Strasbourg, Pagnoz (Jura)...

FORMATIONS COURTES (35H) POUR PROFESSEURS DE YOGA

EN YOGA NIDRA :

- Gard St Paulet de Caisson : du samedi 22 au vendredi 28 octobre 2022
- Paris 11° (non résidentiel) du lundi 26 au vendredi 30 décembre 2022

EN KURMA YOGA :

- Gard St Paulet de Caisson : du mardi 19 au lundi 25 juillet 2022
- St jacut de la Mer (Bretagne) : du 22 au 28 avril 2023

PLUS DE DÉTAILS WWW.ECOLEDEYOGAMATHIEU.FR