

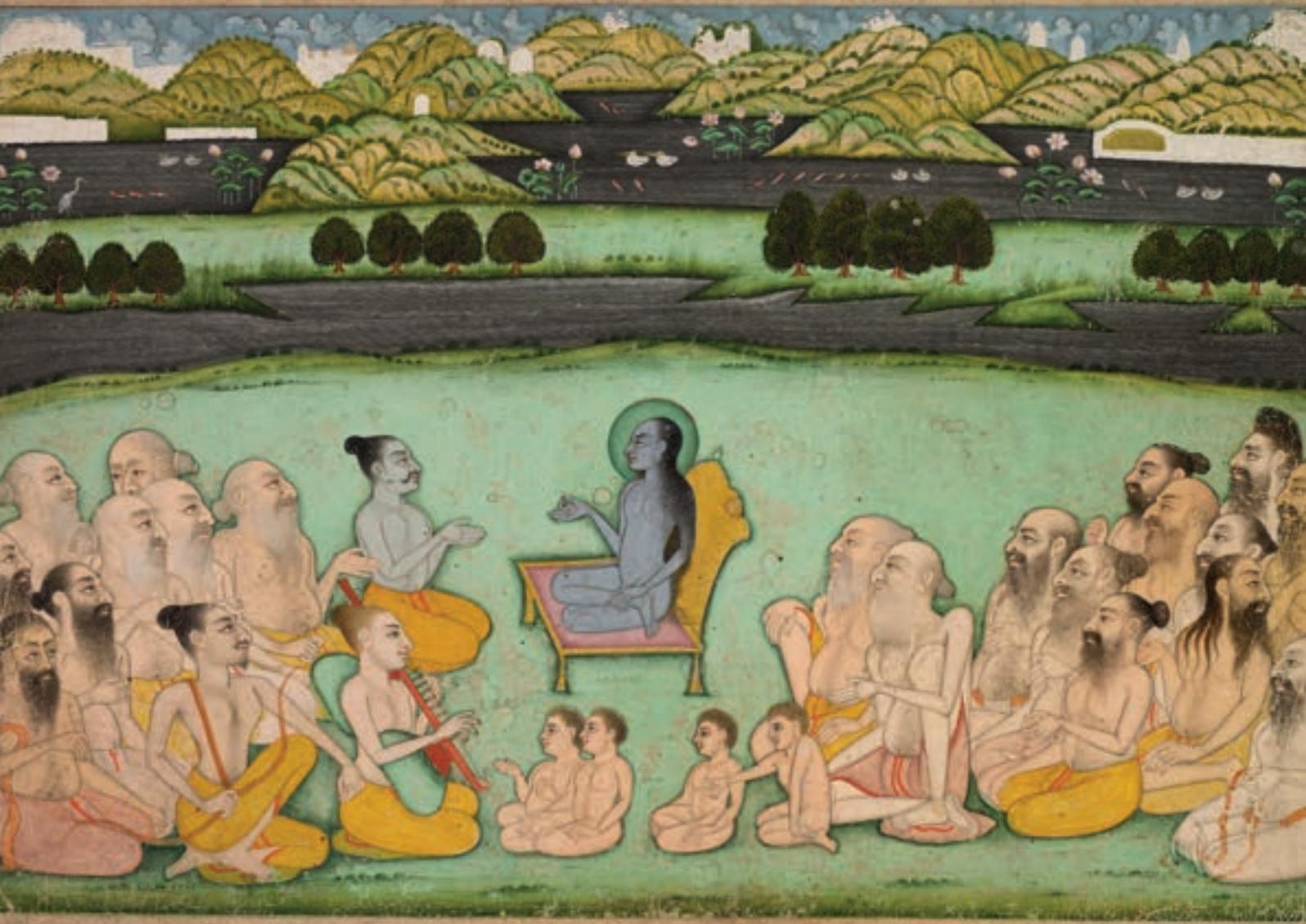
# Infos Yoga

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

N° 142

Mai-Juin 2023

6 €



## *Dossier : l'art délicat de l'enseignement du yoga*



*André  
Van Lysebeth*

**Réflexions sur  
l'enseignement  
du yoga**

*Mathieu*

**Peut-on vraiment  
former des professeurs  
en yoga nidra ?**

*Alain Porte*

**Yoga  
Non-dualité  
vivante ?**

# Infos Yoga

Mai / Juin 2023 - N°142

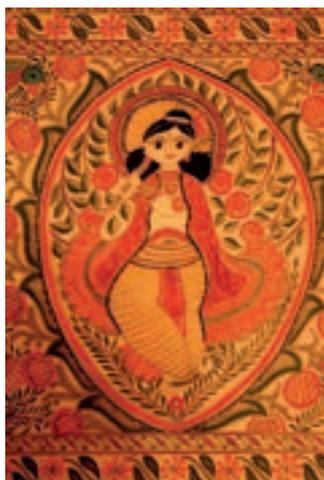
## EDITO DE LEO LE CHAT



Si *Infos Yoga* était un magazine féminin, nous pourrions vous proposer des quizz.

Dans ce numéro : êtes-vous un p'tit *yogi* de papa ou un intégriste du yoga ? 108 questions pour découvrir quelle *yogini* vous êtes.

## EDITO DE SAMANTHA



L'enseignement du yoga est, dit-on, essentiel pour permettre à ce savoir millénaire de perdurer. Entre les ayatollahs de la pureté et ceux qui croient dur comme fer que le yoga doit être transmis à tous, il y a un monde. Ce numéro ne prétend pas résoudre ces questions épineuses mais seulement

mettre en lumière des enseignants qui interviennent dans des contextes différents. En-dehors de ce dossier comprenant quelques articles très ciblés, chaque auteur présent dans ce numéro participe également à cet enseignement avec ses particularités, sa sensibilité, son message. Une thématique qui m'a donc inspirée car elle est, je crois, la raison d'être d'*Infos Yoga*.

## Sommaire



- 3 **Chronique de printemps ...** *Françoise Blévot*
- 4 **Dossier : l'enseignement du yoga**
- 5 **Réflexions sur l'enseignement du yoga ...** *André Van Lysebeth*
- 8 **Le yoga à la rencontre de collégiens ...** *Joan Trech*
- 11 **Enseigner ou pratiquer, faut-il choisir ? ...** *Khristophe Lanier*
- 14 **Démocratiser la culture du yoga ...** *Tatiana Raitif*
- 18 **Peut-on vraiment former des professeurs en yoga nidra ? ...** *Mathieu*
- 20 **Ainsi parlait Krishnamurti ...** *Jean-Paul Bouteloup*
- 21 **De-ci ... De-là**
- 22 **Yoga, non-dualité vivante ? ...** *Alain Porte*
- 24 **Chants à Shiva de Basavanna ...** *Khristophe & Samantha*
- 26 **Vâc, la parole (2ème partie) ...** *Marguerite Aflallo*
- 30 **L'alchimie de l'énergie sexuelle selon le Tantra ...** *Aurore Gauer*
- 33 **De-ci ... De-là**
- 34 **Quelques pratiques pour étirer le Psoas...** *Muriel*
- 36 **Ashtâvagrâsana - la posture des huit courbes ...** *Janita*
- 39 **Yoga et foi, la poule ou l'œuf ? ...** *Pierre-Pascal Baron*
- 42 **Nous avons lu**
- 44 **Annonces et publicités**

### Infos Yoga 142

Rédaction et publication : Dharma, 116 rue Bugeaud, 69006 Lyon. Contact : [sam@dharmalyon.com](mailto:sam@dharmalyon.com), [www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info).  
Fondateur : Michel Nollevale, puis Mathieu a publié Infos Yoga durant 20 ans. Directrice de publication : Samantha Soreil. Maquette et mise en page : Rudy Voilqué. Impression et diffusion : Routalaya. Commission paritaire : 1224G89212. Parutions : 20 février, 20 avril, mi-juillet, 20 octobre, 20 décembre. Dépôt légal : à parution. Remise des annonces, publicités et articles 1 mois avant chaque parution. Les articles publiés dans Infos Yoga n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs. Reproduction des textes et photos interdite sans autorisation. Les textes reçus ne sont pas retournés. Couverture : CC. Krishna parlant aux anciens. Cleveland art museum  
Abonnements : [www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info) ou formulaire en fin de revue.

# Attention travaux !

Françoise Blévo

C'est drôle, ces expressions surgies d'on ne sait où et qui tout d'un coup sont utilisées à tort et à travers... Leurs équivalents finissent par être complètement occultés par la nouvelle arrivante. C'est à se demander comment on s'exprimait avant l'apparition d'un terme devenu unique. Il n'y a soudain plus que lui.

Comme par exemple les formules de politesse « je vous en prie », ou « avec plaisir », remplacées par le peu gracieux « y a pas d'souci ». En matière de maltraitances, notre langue n'est pas la dernière à en baver.

Après ce « hors d'œuvre », voici deux mots qui pour l'instant ont particulièrement la cote : « se reconstruire » et « déconstruction »... Etrange, non ?

Il est étonnant que leur usage fasse fureur au même moment, sans doute est-ce un signe des temps... Nous sommes un peu déboussolés, c'est du moins ce que nous dit leur emploi excessif ; ils concernent évidemment des notions beaucoup plus profondes que le ridicule « y a pas d'souci » et témoignent des changements qui s'opèrent autour de nous.

Le premier se rapporte la plupart du temps à la vie personnelle au moment où une épreuve vient d'être traversée. Beaucoup de termes peuvent exprimer ce qui est alors vécu, expérimenté : « on fait face, on s'efforce de remonter la pente, on se soigne, on panse ses plaies, on reprend espoir, on retrouve goût à la vie, on se relève, on se reprend, on se répare (ou on repart) »... j'en passe. A quoi peuvent bien servir toutes ces nuances alors que nous avons un mot unique, universel puisqu'il va avec tout : « On se reconstruit » ??

Mais alors, c'est qu'il y a eu destruction, et que peut-être il y a lieu de faire appel à une « cellule de soutien psychologique »... Hélas, c'est dit sans ironie, sommes-nous devenus fragiles à ce point ? Nos fondations étaient-elles solides ? On peut se poser la question, alors que, dans le même temps, à nous qui sommes devenus si vulnérables, il nous est demandé de nous déconstruire !! Comme si tout mettre cul par-dessus tête allait arranger les choses ! (Imaginons ce que Raymond Devos aurait fait de ce salmigondis sémantique ; il s'en serait donné à cœur joie !)

En matière de déconstruction, les soixante-huitards avaient déjà fait une partie du boulot ;

ne leur jetons pas le premier pavé, nous leur devons, au contraire, un dépoussiérage salutaire des institutions patriarcales ; cette crise d'adolescence collective était nécessaire. Mais les voilà septantennaires, devenus « baby-boomers ». Et comme l'espérance de vie a augmenté de façon importante d'une part, et qu'ils ne veulent pas lâcher le morceau d'autre part, il leur incombe le soin d'occuper intelligemment cette nouvelle tranche d'âge, d'expérimenter le « bien vieillir » pour que ces années gagnées soient utilisées au mieux.

Et qu'ont-ils dans leur musette ? Mais... Le Yoga, pardieu ! Coucou le revoilà (sans jamais avoir disparu des radars, alors qu'on l'avait cru éphémère... Il a toujours du répondant, le bougre !)

Il s'est reconstruit, lui, s'est donné un coup de jeune et ne ressemble plus tellement à celui de Papy et Mamy, mais bon, il a su s'adapter à l'air du temps (faut-il s'en réjouir ou le regretter ?), se glisser dans les techniques de « développement personnel » (c'est également discutable), quitter le kitch du *Flower Power* et prendre des airs très respectables parfois, jusque dans les hôpitaux... mais surtout encore et toujours, prodiguer ses bienfaits à tous (... Même aux déconstruits, il n'est pas sectaire).

Si on ne peut que lui rendre grâce d'être fidèle au poste, soyons-le-lui en retour. La déconstruction n'étant jamais que l'abandon de présupposés pour les remplacer par d'autres, ne serait-il pas plus opportun, tout au long de notre vie, d'apprendre à s'entraîner aux *Renoncements nécessaires* (titre d'un excellent livre de Judith Viorst ; on y apprend que ça commence au berceau !)

Alors que les techniques destinées à vivre plus longtemps progressent, les vieux, paradoxalement, ne sont plus guère respectés. Même si certains d'entre eux se croient obligés de camoufler leur âge à grand renfort de looks branchés et de chirurgies coûteuses, personne n'est dupe, ils sont dans un trompe-l'œil géant, et avancent les yeux bandés dans le déni de leur finitude.

Pratiquer, méditer, il n'y a pas mieux ; (médical et méditer ont la même racine latine « qui sert de remède à l'âme », « donner des soins »...) C'est être son propre soigneur, ce mot étant l'anagramme de... guérison.





Dans ce dossier, nous ne prétendons pas répondre à la question « comment le yoga devrait-il être enseigné ». Notre but est seulement de mettre la lumière sur quelques enseignants aux profils variés qui dispensent leur enseignement dans des contextes différents. Si "enseigner, c'est apprendre deux fois", le passage des connaissances reste un sujet brûlant. Qui peut, qui doit enseigner ? À qui ? Il semble loin le temps où quelques rares enseignants dispensaient leur savoir à des disciples choisis avec soin, ayant subi une série d'épreuves visant à questionner leur motivation. Aucune réponse ici, aucune certitude, seulement une invitation à dédier un espace en chacun de nous pour laisser émerger questions, réponses et réflexions sur la thématique de l'enseignement du yoga.

On entend parfois dire que sans ce *p'tit yoga de papa* comme l'appelle André Van Lysebeth, le yoga n'aurait pas connu l'essor actuel. Certes, mais le yoga doit-il être diffusé aussi largement ? Tantôt encensé par les médias, présenté comme la panacée, remède miracle à tous les maux et tantôt pointé du doigt, car il se trouve dans le viseur de la Mivilude, sa pratique continue de poser de nombreuses questions. Le yoga est-il indispensable ? N'avons-nous pas d'autres outils que le yoga pour nous reconnecter à nous, au monde, au divin ? N'allons-nous pas vers une uniformisation des techniques en présentant le yoga comme LA voie de connexion à soi ?

La conséquence de cette diffusion massive est que tout le monde connaît maintenant quelques éléments sur le yoga, qui n'est plus considéré comme une discipline étrangère ou exotique. Chacun peut facilement accéder à une petite formation reprenant quelques *asana*, *pranayama*, et techniques de concentration, parfois même quelques éléments de philosophie. Tout cela apporte certes un mieux-être au quotidien pour une bonne partie de ceux qui se contenteront de suivre ces quelques instructions simples.

Mais si l'on souhaite aller au-delà de ce bien-être et que l'on considère le yoga comme une technique permettant le dépassement de notre condition, il devient difficile de trouver des personnes qui détiennent encore cette connaissance et qui sont enclines à la partager. Entre faux *guru* prosélytes et "vrais" maîtres qui se méfient désormais, difficile pour un Occidental de recevoir un enseignement profond, réellement transformateur. Sommes-nous encore capables de le recevoir, d'ailleurs ? Entre une concentration mise à mal par un monde où tout va de plus en plus vite, des *stimuli* qui se

disputent notre temps de cerveau disponible, une course à la croissance et une injonction à s'investir « à fond » dans tous les plans de sa vie (personnelle, amoureuse, familiale, professionnelle et même... spirituelle !), nous courons de nombreux lièvres à la fois et le soir venu, n'avons rien à manger (mes plus sincères excuses aux végétariens pour cette image déplacée).

*Je pense que l'une des clefs pour y voir clair dans cette jungle est de se demander sincèrement quel est notre rapport au yoga et où nous souhaitons aller.*

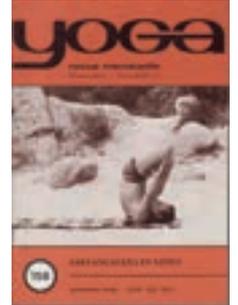
Pour certains, l'apprentissage satisfait une curiosité intellectuelle, une soif de philosophie ou d'exotisme. Pour d'autres, c'est un excellent moyen de se réapproprier son corps. Pour d'autres encore, c'est une recherche d'ouverture, de sensibilité, voire d'éveil. Il est également possible de pratiquer simplement parce que cela est agréable, sans avoir de but ni de finalité. Parmi le millier de personnes qui lisent *Infos Yoga*, je pense que les réponses sont très variées. Il y a une grande variété de chemins individuels qui se nourrissent d'expériences, de lectures et de rencontres.

**Il n'y aurait pas eu à regretter le fait que le yoga soit resté secret. Ce n'est pas le yoga qui a besoin de nous. Nous pouvons avoir besoin de lui... Et de beaucoup d'autres choses. Nul n'est irremplaçable, pas même le yoga.**

# Réflexions sur l'enseignement du yoga

André Van Lysebeth

Cet article est extrait de la revue *Yoga*, créée, en grande partie rédigée et diffusée par André Van Lysebeth durant une trentaine d'années. Il est question de l'enseignement juste, comment doit-on transmettre le yoga ? Le yoga doit-il être simplifié pour être transmis aux occidentaux, et si oui, cette simplification met-elle en danger l'esprit du yoga ? La réponse est loin d'être tranchée, mais André Van Lysebeth transmet ici non sans humour une vision intéressante de la diffusion du yoga. Un grand merci à son fils, Luc Van Lysebeth, qui permet à la revue *Infos Yoga* de continuer à diffuser ces écrits !



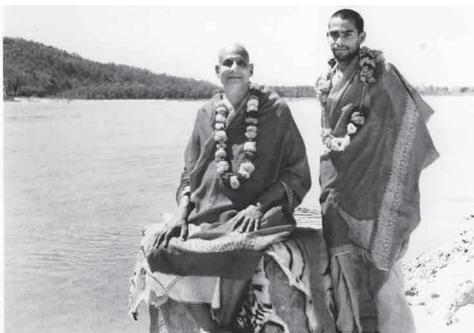
## Swami Sivananda

Vous lisez ces lignes parce qu'à Rishikesh, en avril 1963, swami Sivananda a dit au dénommé André Van Lysebeth « Andrew, you should start a magazine », lequel Andrew a répondu « yes, Swamiji », sans trop savoir à quoi il s'engageait... Néanmoins, dès le mois de juin suivant - donc peu avant sa mort survenue le 14 juillet - le courrier apportait à swami Sivananda le numéro 1 de *Yoga* : Andrew avait tenu parole et... continue ! Mais, sans l'impulsion de Swami Sivananda, jamais l'idée de publier une revue ne lui serait venue à l'esprit.

Le centième anniversaire de sa naissance est l'occasion d'évoquer son rôle essentiel dans la diffusion du yoga à l'échelle de la planète, y compris... l'Inde, sa patrie, au point que ses détracteurs - les yogis « intégristes » comme on dirait aujourd'hui - l'avaient surnommé swami Propagandánanda. Car même un swami Sivananda, qui n'a pourtant jamais polémique ni agressé qui que ce soit, avait des détracteurs.

Mesurons l'immense travail accompli par lui après son installation à Rishikesh, morne patelin indien alangui au pied de l'Himalaya, là même où le Gange, glacé, mais encore cristallin, se calme en entrant dans l'immense plaine indienne où il flânera pendant 2 700 kilomètres avant d'arriver à Calcutta pour retrouver l'océan.

C'est au bord même du fleuve tumultueux



Swami Sivananda et swami Vishnudevananda,  
CC. SivanandaEurope, wikimedia commons



Rishikesh, CC wikimedia commons

qu'après avoir erré comme moine mendiant dans toute l'Inde, le docteur Kuppuswamy (son nom « civil ») s'établit dans un minuscule *kutir* (cabane) qu'il ne quittera plus. Rishikesh - devenue depuis Rishikesh-les-Bains à cause des Américains attirés par Maharishi Mahesh - était l'endroit de rêve pour un yogi. C'est le lieu magique où depuis des millénaires, dans le secret des grottes et cavernes de la région, un yoga pur et dur est pratiqué dans ce cadre sauvage et grandiose sur toile de fond himalayenne. En Malaisie, le docteur Kuppuswamy avait tout quitté : les siens, ses biens, ses liens, dont son cabinet médical prospère.

Après une longue ascèse, au lieu de vivre en reclus, il accepta d'initier quelques disciples attirés par son charisme. Ils devinrent de plus en plus nombreux et autour de son *kutir*, au fil des années, d'autres bâtiments ont surgi, formant un ensemble un peu hétéroclite, pompeusement baptisé *Sivanandanagar* = Sivanandaville ! Pas moins ! Outre l'enseignement direct, il se mit à publier une revue et surtout des livres imprimés à l'ashram même sur des presses d'occasion.

## Le « p'tit-yoga-de-papa »

Les « intégristes » condamnaient son emploi massif des moyens modernes de diffusion, et révéler le yoga à tout venant leur donnait de l'urticaire. Selon eux, ce bradage du yoga devait aboutir à sa dégénérescence. Stakhanoviste de la plume, swami Sivananda sortait des livres à la chaîne : il en signera trois cents ! Ses ouvrages, loin d'être des traités méticuleux, destinant à être épluchés par des érudits, donnaient des boutons aux *pandits* pour qui c'était de la vulgarisation de bas niveau.

*Dans ses livres, il encourageait la pratique d'un p'tit-yoga-de-papa, pas bien méchant : quelques āsanas très simples, un soupçon de pranayama, un zeste de méditation, l'ensemble saupoudré d'un peu de bhakti, autrement dit un peu de tout et de tout un peu.*

À tel point qu'à l'ashram il faisait chanter en cœur – en anglais s'il vous plaît, la langue de l'« occupant » colonisateur – « Eat a little, drink a little, do āsana a little, meditate a little, etc. », ce qui ne rehaussait pas son prestige auprès des orthodoxes. Du yoga-pour-tous : sacrilège ! À l'opposé des traditionalistes qui, depuis toujours, triaient leurs disciples sur le volet et les mettaient parfois pendant des années à l'épreuve avant de les initier à la science sacrée du yoga (elle l'est en effet), swami Sivananda admettait n'importe qui dans son ashram et enseignait son yoga sans discrimination à tout un chacun.

Comble du scandale, swami Sivananda offrait ce précieux yoga même à ces mécréants d'Occidentaux, et ils (les traditionalistes) se sont sûrement étranglés en apprenant qu'il initiait jusqu'à des Occidentales, par définition toutes perverses. (Pour un hindou, une femme qui voyage seule est considérée comme une prostituée).

*Dans l'Occident matérialiste, selon eux, le yoga dévierait fatalement et s'abaîsserait au niveau d'une petite gymnastique hygiénique : une trahison par rapport au yoga des grands Rishis de l'Antiquité.*

(Remarque en passant : des *would-be* intégristes du yoga en Europe font le même reproche à... la revue YOGA, surtout pour oser diffuser le *tantra* !)

## Qui a raison ?

Indifférent aux critiques, swami Sivananda écrivait, enseignait sans relâche et ses disciples affluaient de partout. Entre-temps il avait fondé la *Divine Life Society* et partout, via cette association,

il incitait ses disciples à fonder de petits groupes de bénévoles pour pratiquer le yoga et diffuser son message. Swami Sivananda devint ainsi la locomotive du yoga moderne. Peu à peu, le réseau de ces groupes « métastasa » dans le monde entier. Sans son action, l'heure du yoga n'aurait sans doute pas – ou pas encore – sonné pour l'Occident.

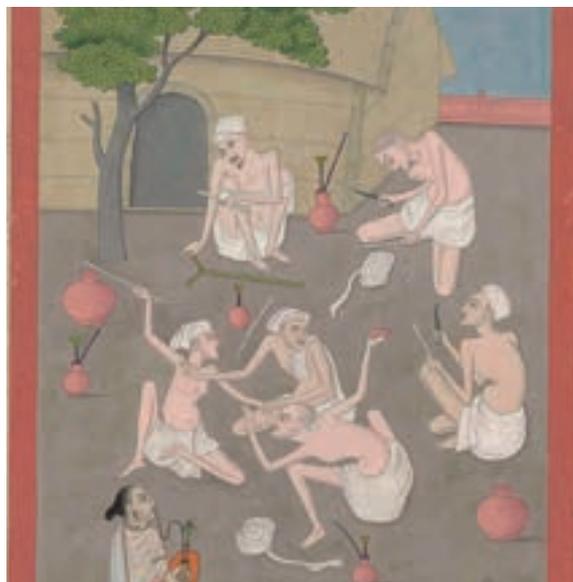
En fait, qui a raison : les intégristes ou les « diffusionnistes » ? Et pourquoi pas les deux ? Au vu des résultats, swami Sivananda a eu raison à 100% de diffuser « son » yoga. Grâce à lui, à ses livres, aux disciples qu'il a formés et qui se sont établis partout (tels les swamis Chidananda, Satchidananda, Vishnoudevananda pour ne citer que les plus connus et par ordre alphabétique), des centaines de milliers de personnes pratiquent un yoga, modeste sans doute, mais qui leur rend la santé, redonne un sens à l'existence, transforme leur vie et permet de survivre dans notre confortable univers concentrationnaire. La revue YOGA elle-même, quoique libre, est néanmoins un prolongement de son œuvre.

## Les intégristes n'avaient pas tort

Néanmoins, les intégristes n'avaient pas tort non plus. D'accord, le p'tit-yoga-à-papa que nous pratiquons n'a pas grand-chose à voir avec le yoga intégral des yogis *full-time*.

*D'accord, le hatha yoga à but hygiénique pur n'est qu'un vague reflet du vrai yoga en ce qu'il est coupé de ses racines qui plongent aux sources mêmes de l'être et du cosmos.*

D'accord, chez nous le yoga est souvent déformé, mal interprété, dénaturé. « Nous l'avions prédit », diront les orthodoxes avec raison – en apparence. D'accord, les livres de swami Sivananda étaient souvent bâclés à toute allure et d'un niveau plutôt primaire au point de vue du yoga intégriste.



Combat de yogis  
Source : Rijksmuseum

Mais s'il avait écrit d'arides traités d'érudition, qui les aurait lus ? Pas nous ! L'écrivain ne peut écrire que ce que les lecteurs sont prêts à lire et à comprendre. **Reproche-t-on à l'institutrice de la maternelle de ne pas enseigner les mathématiques supérieures ?** Et je crois que la maternelle, pour l'éducation, est au moins aussi importante que l'université ! Si swami Sivananda a souvent publié de la vulgarisation sommaire, ce n'est certainement pas par ignorance ou par incompetence. Ses commentaires des *Yoga Sutras* de Patanjali, de la *Bhagavad Gita*, des *Brahma Sutras* sont d'un niveau élevé sans être indigestes, même pour les estomacs occidentaux, révélant sa connaissance profonde de l'authentique pensée indienne et de la tradition yogique la plus pure.

Ses livres ont éveillé des aspirations à en savoir plus. Des milliers d'Occidentaux, après un premier dégrossissage avec les livres de Sivananda, se sont tournés vers des textes plus élaborés et deviennent capables d'apprécier les ouvrages coriaces des orthodoxes, ce qu'ils n'auraient jamais fait sans cet éveil.

### Des intégristes, il en faut

Les livres simplistes de swami Sivananda ont fini par forcer les intégristes à sortir de leur coquille, soi-disant pour « compléter », pour « rectifier » et sans cela, le yoga serait resté la science secrète qu'il fut durant des millénaires, transmis seulement à une élite. Les yogis *full-time* sont indispensables.

Le yoga, c'est comme le yoghourt. Dans les laboratoires, on sélectionne et on cultive les souches authentiques de ferments bulgares qu'on envoie aux laitiers qui en font un yoghourt que nous consommons. Dans ces laiteries, contaminé par les ferments lactiques locaux, le ferment d'origine dégénère peu à peu. Alors, on demande au laboratoire de les réapprovisionner avec la souche pure.

De même, les yogis intégristes conservent aussi pure que possible la grande Tradition et assurent sa survie. Lorsque nous serons prêts, nous pourrons y puiser les indications dont nous aurons besoin pour progresser dans notre quête intérieure. Les orthodoxes qui pratiquent une discipline corporelle et spirituelle totale entretiennent le flambeau de cette science fabuleuse que nous ont léguée les Rishis de l'Antiquité.

### L'Occident, une pépinière ?

Des centaines de milliers de personnes pratiquent ainsi un yoga à leur niveau. Si la

plupart se contentent d'un yoga qui assouplit leur colonne vertébrale, guérit leur constipation et leurs insomnies, les fait respirer correctement et leur apporte une certaine sérénité, sans aucune ambition plus élevée, où est le mal ? Si des techniques de yoga peuvent aider un être humain sur un plan aussi humble soit-il, aucun rigorisme traditionaliste ne pourrait justifier de les leur refuser. À la limite, ce serait même de la non-assistance à personne en danger ! Donc, tout cela est valable et nous en sommes redevables pour la plus grande part à swami Sivananda.

**Mais, dans cette foule, des Occidentaux vont plus loin et, dans les limites de notre civilisation, vivent un yoga qu'on peut qualifier d'intégral.**

Des Occidentaux sont capables d'apprécier les subtilités de la pensée indienne, mais aussi de la transmettre par écrit et ils ont des lecteurs ! Pensons aux Jean Herbert, Tara Michaël, Louis Renoux, Liliane Silburn, Jean Varenne et autre Filliozat (toujours par ordre alphabétique) et sans parler des anglophones.

Paradoxalement, l'intérêt que nous, Occidentaux, portons au yoga le valorise dans cette Inde fascinée par notre science et notre technologie. Les yogis, pour un *businessman* de Bombay, plus américanisé que bien des citoyens U.S., ont aussi peu d'importance que nos druides pour un affairiste occidental. Si mon *J'apprends le yoga*, qui est niveau élémentaire, est diffusé en Inde à un nombre x de dizaines de milliers d'exemplaires (j'ignore combien, car j'ai choisi un éditeur amnésique qui oublie de m'en informer et oublie aussi les droits : tant pis) c'est parce qu'il vient d'un Occidental, alors qu'ils en ont de meilleurs chez eux, venant de yogis indiens. Pour les Indiens, leur yoga devient intéressant dans la mesure où nous l'apprécions... Ainsi, directement et indirectement swami Sivananda a ranimé l'intérêt pour le yoga dans son propre pays...

### Une conclusion attendue...

Swami Sivananda nous a donc offert un trésor inappréciable, le yoga : sachons l'apprécier. Disons-lui merci et à travers lui merci aussi aux génies anonymes que furent les grands Rishis de l'antiquité qui l'ont inventé et pratiqué et qui seraient bien surpris s'ils voyaient la foule des Occidentaux pratiquant au XXe siècle leur yoga. Comment les remercier ? Une seule réponse : en pratiquant.

**« Une once de pratique vaut des tonnes de théorie ». Dixit swami Sivananda...**

# Le yoga à la rencontre de collégiens

Interview de Joan Trech

Joan Trech est professeur d'histoire-géographie en collège, et il enseigne également le yoga. L'interview complète est disponible en vidéo. Retrouvez toutes les informations sur le site [www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info), rubrique "articles", où l'interview sera publiée.

“

**L'enfant n'est pas qu'un réceptacle pour les connaissances, c'est un être vivant qui a besoin d'autre chose.**

”

## Comment es-tu venu au yoga ?

J'ai, parallèlement à mon métier de professeur, eu une activité de danseur. Je dansais depuis l'adolescence et dans la compagnie dans laquelle je dansais, nous pratiquions le yoga. Un yoga qui s'apparentait davantage à des étirements. Il y avait également un lien avec la respiration. J'ai vraiment essayé de travailler cet aspect.

Ensuite, une recherche plus spirituelle est arrivée à un moment de ma vie, j'ai eu envie d'aller au-delà de cette réalité matérielle qui s'impose à nous et le yoga a apporté beaucoup de réponses de ce point de vue là. Il y a 10 ans, j'ai démarré une formation de professeur de yoga. Je venais d'arriver en France, je vivais à l'étranger auparavant. J'ai quitté la danse et j'ai démarré le yoga.

## Quel est ton parcours dans l'enseignement du yoga ?

J'ai compris l'intérêt qu'il y avait à introduire des pratiques issues du yoga en milieu scolaire. Les enfants et les enseignants sont confrontés à du stress, à un rythme anxiogène (cours, évaluation, pression des parents, des notes...) et il me semblait évident que **le yoga pouvait apporter des réponses au niveau du bien-être et aussi pour améliorer l'apprentissage scolaire.**

Dans notre établissement, nous avons suivi un cursus sur les aspects neurologiques de l'apprentissage, et nous nous sommes demandés comment améliorer la concentration et le bien-être en classe pour le favoriser. Mon enseignement s'est tout de suite centré sur cet objectif. Tout concourait pour que ce que j'ai appris dans le cadre de ma formation d'enseignant de yoga se mette en place en milieu scolaire.

## Quel est ton cadre actuel concernant l'enseignement du yoga ?

Je n'ai pas de cadre permanent. Je n'ai pas choisi d'animer des cours ou un club de yoga. J'ai mis en place des expériences pédagogiques qui ont par nature une durée limitée. J'ai donné des cours et ateliers de façon ponctuelle. J'ai développé au collège trois expériences dont l'objectif était l'amélioration de l'apprentissage et du bien-être. Il s'agissait de répondre à un besoin, pas d'occuper les élèves durant la pause méridienne.

## Comment ces expériences se sont-elles mises en place ?

Dans le milieu scolaire, il y a parfois des réticences, en particulier au niveau de la laïcité. On amène le yoga en tant qu'ensemble d'instruments pour améliorer le bien-être et l'apprentissage. Il y a eu un débat avec l'administration avant que ces expériences ne soient mises en place. J'ai déconstruit la pratique du yoga pour ne garder que certaines techniques. **Évidemment, on s'éloigne du yoga, mais c'est cette adaptation qui a permis d'amener cette pratique en milieu scolaire.**

## Peux-tu nous présenter les trois projets que tu as mentionnés ?

Le premier a duré deux ans, il s'agissait d'un accompagnement personnalisé d'élèves en difficulté. Sur l'emploi du temps des élèves et de l'enseignant, une heure hebdomadaire était consacrée aux pratiques de yoga. **Les élèves avaient**

des problèmes d'hyperactivité, de concentration. Le but était de leur donner des outils pour se recentrer sur eux, canaliser leur énergie et mettre en place les conditions propices à l'écoute. Il y avait également, à l'inverse, un groupe d'élèves très introvertis, qui manquaient de confiance en eux.

Chaque trimestre, j'encadrais un groupe d'élèves différent. Les professeurs principaux proposaient une liste d'élèves de 6e pour qui ils jugeaient nécessaire de suivre cet accompagnement personnalisé au yoga à raison d'une séance hebdomadaire.

Ce dispositif n'était pas basé sur le volontariat, car nous savions que les élèves hyperactifs auraient été réticents. Nous voulions toucher des populations d'élèves qui étaient éloignées du yoga. Souvent, les réticences viennent d'idées préconçues. Beaucoup d'enfants estimaient qu'il s'agissait d'une perte de temps et dans de nombreux cas ils se sont rendu compte que leur idée de départ était fautive.

On cherche à canaliser leur énergie et j'ai donc créé des séries de postures destinées à cela. Je m'efforçais de varier les exercices d'une semaine à l'autre et je demandais aux élèves de réaliser une ou deux postures vues en classe chez eux. Je n'utilisais jamais de mots en sanskrit.

Les réactions ont été immédiates de la part des parents, étonnés de voir du yoga dans l'emploi du temps de leurs enfants, et cela a été très bien perçu. L'année suivante nous avons donc formalisé cet enseignement en proposant un document de présentation indiquant la finalité de ces séances. Est-ce que cela avait du sens ? Je pense que le projet était trop ambitieux. Je ne suis pas sûr que ce soit le meilleur dispositif pour permettre aux élèves de canaliser leur énergie et de retrouver confiance en eux.

### Qu'en ont pensé les enfants ?

Ils ont bien joué le jeu et ont tiré des bénéfices de cet enseignement, mais plutôt sur le court terme. Sur le long terme, cela n'a pas été très efficace. Cela a surtout servi à ouvrir des portes, montrer quelques techniques pour prendre conscience du corps, se détendre... Ce dispositif a été abandonné et l'accompagnement personnalisé s'est reporté sur d'autres matières scolaires.

### Comment s'est déroulée la seconde expérience ?

Il s'agit d'un enseignement pédagogique interdisciplinaire (EPI) mis en place pour des élèves de 4e (13-14 ans). Les EPI sont des projets qui sont apparus lors de la dernière réforme des collèges :



ce sont des projets pédagogiques incluant plusieurs disciplines axées sur l'acquisition de connaissances pratiques par les élèves. Avec des collègues nous avons mis en place un EPI centré autour de la santé et du bien-être : les enseignements de SVT, d'EPS et de langues prenaient part au projet, et moi je m'y suis inscrit en tant que professeur de yoga. Suite à la première expérience, beaucoup étaient convaincus des bienfaits du yoga, j'ai donc pu proposer un cycle de pratiques. Les élèves devaient inventer des "Monsieur et Madame", ces personnages de bande dessinée qui ont chacun leur caractère. Il fallait améliorer le mode de vie de ces personnages en reprenant des connaissances vues dans toutes les disciplines.

Chaque professeur a apporté des éléments pour faire évoluer ces personnages (changement d'alimentation, activité physique, pratique du yoga, etc.). Les élèves ne choisissent pas s'ils font un EPI, donc ce n'était pas cette fois-ci non plus sur la base du volontariat. Les groupes étaient constitués de 20 à 30 élèves et je me suis fait accompagner par une collègue, elle aussi enseignante de yoga. Nous avons réfléchi à ce que nous pouvions apporter comme techniques pour améliorer le bien-être et la capacité de relaxation des élèves.

Cette expérience a été mieux reçue que la première, les élèves avaient de réelles attentes en terme de bien-être en classe. Nous avons toujours un public éloigné du yoga, mais beaucoup moins réticent, plus curieux. Nous avons des créneaux de 2h, ce qui nous permettait d'approfondir : 30 minutes d'échauffement, 1 heure de postures simples, une séance de relaxation. J'ai vu un effet direct beaucoup plus fort.

Là encore, l'efficacité à long terme pose question, mais à court terme le bilan est positif.

### Quelle était la troisième expérience ?

J'ai amené le yoga dans mes cours d'histoire-géographie, surtout dans ceux placés en fin de matinée ou d'après-midi où l'attention fait parfois défaut. En début de cours je propose parfois des petites pratiques de yoga qui permettent d'avoir des élèves plus réceptifs, plus focalisés sur l'apprentissage scolaire. Quelques mouvements en

posture assise, des étirements, des respirations... Je propose aussi des pratiques liées aux yeux. Récemment, j'ai même pris un quart d'heure : je leur ai raconté une histoire, un peu comme un yoga nidra, et ils ont beaucoup aimé. Les élèves en redemandent, même si on a toujours un peu de mal à faire le tri entre de la motivation sincère qui peut s'exprimer librement et au contraire une forme d'évitement du cours !

J'ai fait part de ces retours à mes collègues, je leur indique les outils concrets que l'on peut mettre en place pour favoriser l'apprentissage et qui fonctionnent bien avec les élèves.

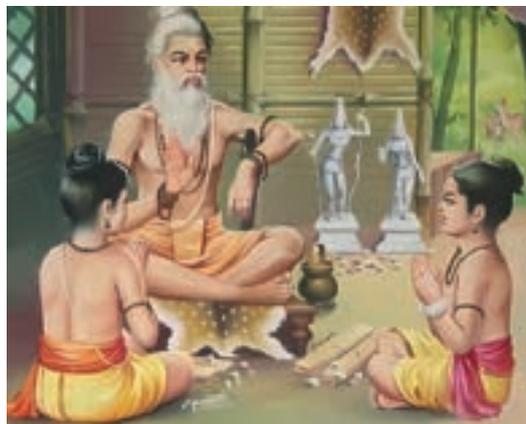
### Comment gères-tu la double casquette : professeur d'histoire-géographie et professeur de yoga ?

Les élèves me demandent souvent de proposer des pratiques. Ils n'intellectualisent pas : pour eux, on rigole un bon coup, ça fait du bien, et ils sont en demande, car ils ont besoin de mouvement, de relâcher une tension nerveuse. Les élèves ne vont pas au cours de yoga en se disant qu'ils vont travailler un point précis, mais ils sont curieux. Ils ressortent plus calmes et le cours qui vient ensuite est meilleur. Si l'on voulait aller plus loin, il faudrait généraliser ce dispositif et cela fait d'ailleurs partie d'une réflexion plus globale qui consiste à se demander si l'on ne peut pas mettre en place des moments clés dans la vie de l'établissement qui permettraient aux élèves de se détendre, car en retour cela favorise l'apprentissage. **Avec ces pratiques, on ouvre des portes sur le bien-être et sur l'hygiène mentale.**

Il existe au niveau national le Réseau Yoga à l'École (RYE). Cela montre que la pratique du yoga est possible en milieu scolaire. Avec le RYE, ce sont surtout des ateliers, des choses très spécifiques, je ne sais pas s'ils réfléchissent sur des techniques à intégrer au sein des cours.

### Qu'est-ce que ces expériences d'enseignement ont changé pour toi ?

Au niveau de l'enseignement, je prends beaucoup plus en compte le rythme des élèves au cours d'une séance. Cette année, j'encadre de jeunes professeurs et je les sensibilise au fait qu'un élève n'a pas le même niveau de concentration et



d'activité intellectuelle à l'intérieur d'une heure de cours et qu'il faut varier les apprentissages entre des activités intellectuelles et des modes d'apprentissage plus ludiques. Il faut que les élèves viennent au tableau, se déplacent. Il faut varier les rythmes... Et cela, c'est le yoga qui me l'a montré.

La pratique personnelle aide évidemment : le fait de se reconnecter au corps amène plus d'aisance et les élèves y sont sensibles. Quand ils ont en face d'eux quelqu'un qui est à l'aise, calme, qui arrive à répondre en situation de conflit. C'est vrai que nous n'avons pas parlé du yoga pour les enseignants, mais parfois le rapport à l'élève est difficile à gérer. Le yoga pourrait permettre d'apprendre à gérer sa respiration, à canaliser sa propre colère...

Au niveau personnel, c'est gratifiant, l'enfant n'est pas qu'un réceptacle pour les connaissances, c'est un être vivant qui a besoin d'autre chose.

Ma pratique personnelle est très éloignée de ce que j'enseigne, donc l'enseignement que je dispense n'a pas d'impact sur ma façon de pratiquer, il y a un vrai cloisonnement. Pour les cours, il faut que je me pose la question de la manière de transmettre, d'adapter pour le cadre scolaire. Je raconte des histoires avec des postures, je donne des exercices, on fait des jeux... Il faut adapter la pratique au cadre qu'est l'école.

Pour la suite, j'aimerais approfondir cette dernière expérience et la formaliser. Peut-être proposer un stage à destination des enseignants, indiquer aux collègues des outils pour mieux gérer la classe, travailler la concentration, amener une activité sans qu'il n'y ait trop de perturbations... Ce sont des situations concrètes auxquelles on peut apporter de petites améliorations.



*"L'éducation est une chose admirable, mais il est bon de se rappeler de temps en temps qu'on ne peut rien enseigner qui mérite d'être connu."  
Léo lisant Oscar Wilde.*

# Enseigner ou pratiquer, faut-il choisir ?

*Khristophe Lanier*

Lorsque l'on approfondit la pratique du yoga, vient tôt ou tard le moment où l'on se doit de donner à son tour ce que l'on a reçu. Pour certaines personnes, il suffit d'incarner au quotidien l'enseignement afin de transmettre l'esprit du yoga. Pour d'autres, cela passe par un enseignement formel à travers des cours, ateliers, stages... S'il cherche à éviter les écueils qui le guettent, l'enseignant va poursuivre sa pratique personnelle en gardant toujours une marge entre ce qu'il transmet et ce qu'il pratique. Il doit également assurer une cohérence dans son enseignement.

Doit-on enseigner lorsqu'on est pratiquant ?  
Doit-on pratiquer lorsqu'on est enseignant ?  
Ces interrogations peuvent paraître incongrues. Pourtant, beaucoup de pratiquants et d'enseignants se retrouvent à un moment ou un autre, d'une façon ou d'une autre, confrontés à ce genre de questionnement.

## Doit-on enseigner lorsqu'on pratique ?

Bien sûr, la plupart des personnes qui suivent des cours de yoga n'enseigneront jamais cette discipline. Cependant, bon nombre d'entre elles transmettront à leurs proches de façon plus ou moins formelle quelques éléments de yoga.



*Sarasvati, déesse de la connaissance*

Même si ce n'est pas le cas, il est possible que la pratique régulière du yoga laisse chez certains élèves des empreintes qui seront bénéfiques pour leur entourage. Si la majorité des élèves se contente de suivre un cours hebdomadaire sans pratiquer à la maison, une proportion non

négligeable en fait une discipline régulière en s'efforçant de reprendre les pratiques entre les cours. C'est parmi ces personnes que naît la vocation d'enseigner, ou tout au moins que vient poindre l'envie de transmettre d'une façon ou d'une autre.

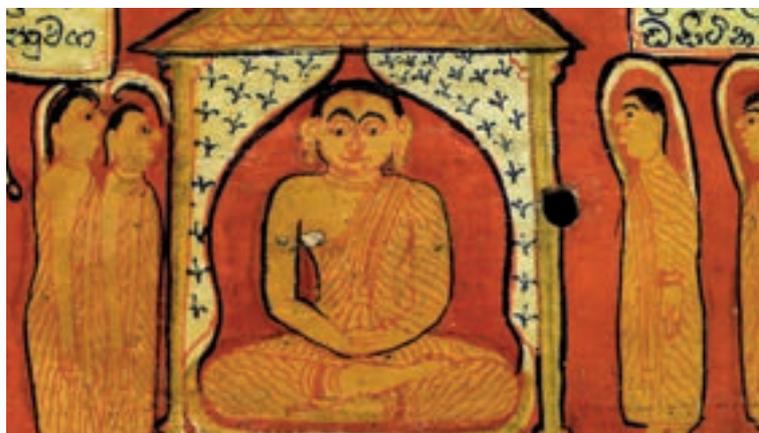
*En approfondissant la voie du yoga, il devient clair que cette expérience dépasse le cadre individuel, qu'elle est le résultat d'une transmission qui vient de loin et qu'il convient de ne pas interrompre.*

Évidemment, tout le monde n'est pas appelé à devenir enseignant de yoga, mais tous les pratiquants réguliers sont invités à transmettre une partie de ce qu'ils ont expérimenté afin de partager et de ne pas couper la transmission. Cette nécessité de ne pas interrompre le courant de la connaissance va de pair avec celle de ne pas accumuler des enseignements et des pratiques en les gardant pour soi, au risque de développer une avidité menant à une boulimie égotique. Lorsqu'on reçoit, on se doit de donner, c'est un processus naturel.

Bien sûr, il y a des phases où l'on est plutôt réceptif et d'autres où nous sommes en position d'« émetteur ». Des âges où l'on est davantage dans l'apprentissage et d'autres dans l'enseignement. Le plus adapté est souvent de venir à l'enseignement progressivement, de continuer à apprendre de façon formelle en commençant à transmettre et en s'apercevant que l'on apprend beaucoup également en enseignant, mais d'une autre façon. Le fait d'enseigner permet de mieux connaître les autres, ce qui amène à mieux se connaître soi-même, car le monde extérieur agit comme une sorte de miroir qui nous renvoie notre propre

image. Dans ce contexte, s'isoler dans sa pratique est bien souvent une façon de refuser de se confronter au monde pour ne pas se retrouver face à soi-même.

Si le passage du cap de la pratique personnelle à l'enseignement se fait naturellement pour certains, cela ne va pas toujours de soi, et il peut y avoir des doutes et interrogations. Le Bouddha lui-même, après son éveil, n'est-il pas resté longtemps en silence, de telle sorte qu'on le nomma Sakyamuni, *le sage silencieux du clan des Sakya* ? Selon certains, il considérait qu'il n'était pas possible de retransmettre son expérience et qu'il valait donc mieux rester en silence. Mais finalement, par compassion, il décida d'enseigner le *Dharma* et se rendit au parc des gazelles pour y transmettre les quatre nobles réalités à ses anciens compagnons de pratique.



*Premier enseignement du Bouddha  
Source : Wellcome collection*

### Doit-on pratiquer lorsqu'on enseigne ?

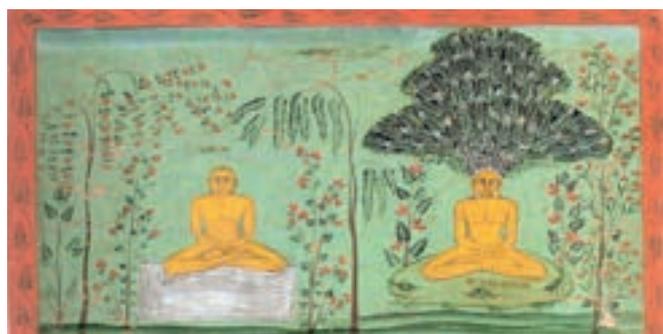
Lorsque l'on forme des enseignants de yoga, il n'est pas rare de recevoir des demandes de personnes insatisfaites de leur vie professionnelle et qui souhaitent se "recycler" en devenant professeur de yoga. Bon nombre de ces projets de « reconversion professionnelle » sont voués à l'échec, en particulier lorsque les personnes veulent faire du yoga un gagne-pain de façon rapide sans passer par les phases de transition et de maturation progressives qui sont en général nécessaires pour devenir enseignant de yoga à plein temps. Et parmi ceux qui arrivent à vivre de leur activité, c'est bien souvent de façon modeste, avec des conditions difficiles, en courant d'une salle de yoga à une autre, d'un studio à une MJC, au prix de beaucoup de fatigue et de stress, et sans avoir le temps de maintenir leur pratique personnelle. Nous pouvons citer l'exemple d'une enseignante de yoga dynamique qui assurait vingt-deux cours hebdomadaires dans différents centres et qui s'épuisait dans les transports et dans les cours de yoga plutôt physiques qu'elle

dispensait. Elle avait décidé de suivre une formation au yoga nidra pour réduire le rythme et réorienter son enseignement, mais elle tomba malade et dut arrêter toute son activité.

Aujourd'hui, beaucoup d'enseignants qui veulent vivre du yoga se retrouvent confrontés à des situations ou des logiques un peu perverses qui les poussent à accepter de nombreux cours avec des conditions ne correspondant pas à leurs aspirations, au risque de trahir l'esprit du yoga.

*Parallèlement au risque  
d'orienter l'enseignement du  
yoga de façon trop commerciale  
existe celui de ne plus avoir  
de temps pour sa pratique  
personnelle.*

Or, celle-ci est essentielle, non seulement pour nourrir sa quête de connaissance, mais également pour alimenter son enseignement. Si elle ne puise pas dans une démarche personnelle, la transmission risque à terme de se tarir. Dans cette situation, beaucoup d'enseignants cherchent des idées à l'extérieur en s'inspirant des autres et en acquérant des compléments de formation. Cette recherche est légitime, mais il convient de faire preuve de discernement afin de trouver et de maintenir une cohérence dans ce que l'on transmet. En effet, chaque voie de yoga possède sa propre logique interne, en conséquence, proposer un enseignement trop « hétéroclite » risque fort de nous égarer tout en menant les élèves vers des terres incertaines. L'important n'est pas tant la quantité que l'on reçoit, mais bien la qualité. L'essentiel est de bien intégrer ce que l'on reçoit et de le restituer au mieux, davantage dans l'esprit que dans la lettre. Quoi qu'il en soit de sa formation initiale et ultérieure, la pratique personnelle demeure un élément indispensable, incontournable. Même si à terme elle peut devenir une « non-pratique », c'est elle qui nous alimente et nourrit notre transmission. Elle constitue une plongée dans nos profondeurs permettant de dépasser nos propres limites égotiques.



*Rishabhanatha dans deux étapes de méditation, XVIIIe  
Source : San Diego Museum of Art*

Un élément important lorsque l'on enseigne est de toujours garder une marge entre ce que l'on pratique et ce que l'on transmet. Si cette marge n'existe pas ou si elle est trop réduite, nous nous mettons en danger et nous ne sommes plus en mesure de guider correctement les élèves. Pour maintenir cet écart, encore faudrait-il avoir une pratique personnelle et ne pas se contenter de restituer des pratiques sans les expérimenter soi-même sur le tapis, sur le coussin et dans la vie.

*Dans cette perspective, il est utile d'avoir deux espaces de pratique, le premier complètement personnel, individuel, intime, secret, et le second, orienté vers l'enseignement, vers la transmission.*

Dans ce dernier espace, on peut se mettre dans la situation des élèves, expérimenter ce que l'on peut donner dans les cours, les ateliers, les stages, les retraites. On peut tester à loisir et apprécier une meilleure façon de transmettre les techniques.

### Enseigner, oui, mais quoi ?

La voie du yoga comporte de nombreux niveaux. On présente fréquemment celle-ci en huit *anga* (*ashtanga*) mais d'autres présentations existent. Par exemple, celle des trois voies : **la voie de l'individu** où l'on doit développer un effort personnel, **la voie de l'énergie** où l'on est porté par cette dernière, et **la voie du cœur** où il n'y a plus grand-chose à faire si ce n'est demeurer dans l'ouverture, la spontanéité, la non-dualité.



*Maître jain donnant un enseignement*

La voie de l'individu qui présente des méthodes, des techniques, des cadres, des façons de faire et de ne pas faire assez précises est le mode de transmission le plus aisé. Les enseignants avisés se doivent de cultiver le discernement pour mieux percevoir ce qu'ils ont intégré et ce qu'ils sont capables de transmettre. Si ce discernement, cette discrimination (*viveka*) ne sont pas assez présents, on risque fort de s'illusionner en pensant que l'on a suffisamment de maîtrise pour transmettre des pratiques de la voie du cœur.

Parmi les nombreux « éveillés de service » qui proposent aujourd'hui des enseignements sur la non-dualité à travers des *satsang* ou d'autres moyens modernes, il en est sans doute bien peu qui sont réellement aptes à guider correctement des personnes en quête de sens. Si certains sont clairement des imposteurs, d'autres sont animés de bonnes intentions en pensant véritablement avoir réalisé l'éveil et être capables de le transmettre. Dans cette époque où l'accès à tous les types d'enseignement devient plus facile et où parallèlement la confusion augmente, il convient de demeurer très vigilant, en particulier par rapport aux propositions trop séduisantes.



Si les enseignants ne développent pas de discernement, comment les élèves pourraient-ils le faire eux-mêmes ?

Doit-on en conclure qu'il ne faudrait transmettre que les pratiques basiques de la voie de l'individu ? Certainement pas, ce serait réduire la portée du yoga en le limitant à une dimension très étriquée. La recherche de cohérence qui doit animer toute démarche personnelle et toute transmission ne saurait exclure l'humour et la dérision qui évitent de se prendre trop au sérieux, et la pointe de folie indispensable à toute recherche de sagesse. L'important n'est pas tant ce que l'on enseigne, mais comment on l'enseigne. Ce n'est pas tant ce que l'on fait, mais les raisons qui nous poussent à agir. L'important n'est pas tant ce que l'on dit, mais ce que l'on est et ce que l'on n'est<sup>(1)</sup>.

(1) Voir *Infos Yoga* n°138, *Du yoga bien-être au yoga bien naître en passant par le yoga bien n'être.*

# Démocratiser la culture du yoga

Interview de Tatiana Raitif

**Tatiana Raitif** est enseignante de méditation pleine conscience et de Natha Yoga au sein de l'association *Corpus Vitae*. Elle accompagne en individuel et en collectif, notamment sur le lieu de travail et auprès de personnes (adultes et adolescents) en situation d'exclusion sociale et/ou de handicap. Elle est basée aux Grandes Terres, un centre bouddhiste et d'enseignement du yoga à côté de Lyon.

Elle a suivi une formation d'enseignante Natha Yoga (Khristophe Lanier - Yoga Horizon) et d'éducatrice somatique (Anne Expert Arts Somatiques) qui propose une approche sensible du corps, à la fois anatomique et physiologique, mais aussi poétique et relationnelle.

**Dans ce dossier dédié à l'enseignement du yoga, le témoignage de Tatiana enrichit cette vision de la transmission des connaissances. Elle propose une découverte du yoga et de la méditation à un public qui n'aurait peut-être pas poussé spontanément la porte d'une école de yoga...**



Comment es-tu arrivée sur la voie du yoga ? Et comment t'est venue l'idée d'enseigner ?

Ma première découverte du yoga était à l'université... J'ai passé le cours à pouffer de rire et à me dire que ce n'était pas pour moi ! Puis j'y suis revenue des années plus tard, plus dans une démarche de création dansée. La chorégraphe utilisait le *kundalini yoga*, mais plus dans une recherche d'états particuliers pour amener à la création... J'étais loin de la pratique d'aujourd'hui ! Mais c'est à cette période-là que j'ai commencé à accrocher.

Je lisais par ailleurs beaucoup sur la méditation, étais très intéressée intellectuellement par cette démarche. Puis des difficultés personnelles m'ont lancée sur la voie d'une routine méditative quotidienne. Et après plusieurs années de pratique, d'enseignements et de retraites, j'ai eu l'envie d'enseigner cette pratique de pleine conscience qui m'avait profondément changée.

**C'est donc d'abord pour approfondir ma pratique méditative personnelle que je me suis engagée dans une formation d'enseignant de yoga.** Je m'attendais à développer des techniques corporelles et de souffle, pouvant préparer à l'état méditatif. Mais je ne m'attendais pas à découvrir un monde aussi vaste !

Beaucoup d'enseignants de yoga font le choix d'enseigner dans des écoles de yoga, de rester dans un enseignement « brut » et de transmettre ce qu'ils ont reçu tel quel.

De ton côté, tu proposes l'enseignement du yoga à des publics qui n'auraient peut-être pas spontanément franchi les portes d'une école de yoga ! Pourquoi ce choix ?

En fait, j'ai commencé comme cela. Auprès de femmes en situation d'exil où j'ai proposé des cours pendant 4 ans comme bénévole. Chaque semaine était une surprise, je ne savais pas qui serait présente, avec quelle aisance / difficulté dans le corps, le souffle, parlant le français un peu ou pas du tout. Cela a été le plus étonnant, enseigner sans pouvoir se comprendre par les mots... L'expérience a été très enrichissante pour moi.

De fil en aiguille, je suis intervenue en pensions de famille, auprès de personnes en grande précarité et d'adolescents avec des troubles du comportement.

J'aime beaucoup intervenir dans ces cadres différents. Même si c'est très exigeant, car cela demande à chaque fois de s'adapter, j'aime

beaucoup le lâcher-prise auquel cela m'amène : abandonner tous les plans prévus, car je ne sais jamais ce qu'il va se passer, qui sera présent, dans quel état corporel, psychique... Ma formation d'éducatrice somatique me soutient beaucoup dans cette démarche : dans la confiance de mon ressenti, dans l'appréhension de la rencontre par nos corps, nos souffles... Autant que par les mots.

**Abandonner tous les plans prévus me permet d'ouvrir un espace de créativité**, qui est tellement vivant pour moi. Parfois je m'y sens bien, parfois je n'y arrive pas trop et ça rame un peu ! C'est tout le temps à réinventer. Aussi, je me sens autant en apprentissage que les élèves. Et puis, il y a des pépites, des moments magiques, où je me sens très touchée. À chaque fois, je sors de ces cours pleine de joie, cela a beaucoup de sens pour moi de rendre accessible cet enseignement du yoga à des personnes qui n'auraient même pas imaginé que cela puisse être pour elles.

Avant d'être enseignante de yoga, j'étais responsable d'un service culturel. Et je m'éclatais surtout à construire des projets collectifs rassemblant des personnes de tous âges et de tous milieux, souvent peu présentes dans les théâtres et autres lieux de culture institutionnelle. Dans le jargon des professionnels de la culture, on appelle ça :

*la démocratisation culturelle.  
Rendre accessible une offre  
culturelle au plus grand  
nombre. Je crois que j'ai  
transposé ça au yoga !*

**Quelles sont les particularités, enjeux, défis et joies de l'enseignement en entreprise ?**

Quand j'ai créé mon activité (d'abord autour de la pleine conscience), je l'ai imaginée plus spécifiquement pour ce milieu de l'entreprise. Avec mon intention de donner des outils pour réduire les situations de souffrance au travail ou en tout cas amener plus de conscience sur ces situations.

Je suis intervenue la première fois, chez Orange, une entreprise dans laquelle j'avais été commerciale pendant 10 ans. Exactement dans les locaux où j'avais travaillé des années auparavant. J'ai donné des cours auprès de personnes que j'avais eues comme collègues. J'ai adoré ça, pousser les tables, s'allonger par terre, transformer l'espace de l'entreprise comme un endroit où les corps reprennent leur place. Où l'on puisse s'étendre, sentir notre corps et respirer. Avant que

tout le monde n'arrive pour le cours, je m'amusais même à faire des roues dans la salle, histoire de transformer ce territoire en zone de jeu !

Aujourd'hui, l'activité en entreprise se développe surtout en PME. **Quel que soit le lieu où j'interviens, j'ai beaucoup de curiosité à savoir qui je vais rencontrer, et suis très heureuse de proposer ces temps sur le lieu du travail. Y amener une autre énergie, une autre qualité de présence, une autre poésie aussi.**

Dans ces espaces, comme dans beaucoup, l'enjeu principal est de lever les freins à la participation : beaucoup de personnes ont une image acrobatique du yoga, et pensent que ce n'est pas pour elles. Quand elles osent enfin pousser la porte du cours, je vois leur soulagement quand on fait le cours sans se tordre dans tous les sens, et que pour autant il se passe beaucoup de choses à l'intérieur ! Ensuite, mes questionnements sont plutôt les suivants : quels mots employer sans paraître « perchée », sans renvoyer à une image ésotérique ou religieuse.

Pour certaines personnes, même le mot « esprit » est déjà douteux. Souvent, je commence par mettre l'accent sur le ressenti du corps et du souffle (ma pratique de la pleine conscience oriente forcément mon enseignement). Petit à petit, j'introduis les mudras, mantras, chakras, des pratiques avec des visualisations, avec le mala etc. J'accorde beaucoup d'attention à rester inclusive, c'est-à-dire à offrir une grande liberté de pratique pour que chaque personne se sente à sa place : si je ne suis pas à l'aise avec telle ou telle proposition (par exemple prononcer un mantra en sanskrit), je peux laisser certaines choses de côté. C'est très présent en entreprise, mais finalement, j'ai cette approche dans tous mes cours.

Cela dit, il y a parfois des situations très cocasses, plutôt dans des interventions ponctuelles, comme des séminaires ou courtes formations, lorsque les personnes n'ont pas forcément choisi de suivre l'atelier que je propose.



Je m'amuse par exemple à voir comment pour certaines personnes la proposition de « sentir son corps, les pieds posés sur le sol, etc. » est très déconcertante. Alors, ça fait pouffer de rire pendant quelques minutes. Je continue en incluant ça aussi, les rires, et peut-être la gêne... Puis finalement, ça se détend, et en général, l'expérience se fait.

Mais parfois non, l'intériorité est trop difficile. Je me souviens d'une jeune manager qui ne pouvait pas garder les yeux fermés, et non seulement elle les gardait ouverts, mais il lui fallait aussi pouvoir contacter le regard de quelqu'un. Alors elle cherchait mon regard, et puis celui de ces voisins qui par chance parfois ouvraient les yeux ! Et puis, elle ne pouvait pas rester quelques secondes sans bouger, juste sentir son souffle. C'était à ce moment-là inaccessible pour elle.



Une autre fois, dans un atelier avec un petit groupe de managers, j'ai eu l'impression d'être dans la classe de CP où j'étais intervenue quelques années auparavant (quand les enfants se roulaient par terre dès que j'avais les yeux fermés pour me chiper le micro et parler dedans, j'avais tellement ri). Là nous étions tous adultes, mais c'était la même ambiance !

Toutes ces expériences me demandent de rester très centrée, pour inclure tout ce qui se passe, sans chercher à rejeter qui que ce soit, et continuer le fil de la pratique avec toutes nos individualités. Que chaque personne puisse faire son chemin. J'aime beaucoup ça. Même si, quand je sors d'une séance de ce type, je suis en général lessivée !

Et puis, il y a des partages de prises de conscience, des personnes qui sont touchées profondément par la pratique, même si on ne s'est vues que quelques heures. Et là pour moi, c'est magique.

Pour toi le yoga est-il thérapeutique ? Essaies-tu de transmettre ce qui répond aux attentes de tes élèves ou ce que toi tu juges nécessaire de transmettre ?

*Pour moi, le yoga est profondément thérapeutique au sens où il vient prendre soin du vivant en nous, nous aider à nous relier au profond de nous-même et par-là même nous ouvrir à beaucoup plus grand que nous.*

*Le yoga est thérapeutique, de la même manière pour moi que regarder les étoiles, marcher dans la forêt, fondre dans les bras de mon amoureux. Ou encore la lecture d'un poème.*



Arbre de vie

Source : Adivart - Tribal and Folk Art Museum

*" Lire est le seul moyen de vivre plusieurs fois ...  
Si vous n'avez pas neuf vies ! " Léo.*



Je note parfois des comportements un peu automatiques : "On m'a dit que ce serait bien de faire du yoga parce que j'ai ceci ou cela"... J'ai aussi des personnes qui viennent en rendez-vous individuel avec une demande bien précise. **En général, soit elles restent « crispées » sur leur demande et rien ne se passe, soit elles arrivent à « desserrer » un peu leur attente, pour faire vraiment une expérience et dans ce cas, le chemin peut continuer.**

Disons que cette attente thérapeutique est pour moi une porte d'entrée possible dans la pratique. Nul ne sait où cela mènera. D'ailleurs, je suis venue à la pratique méditative quotidienne grâce à des insomnies. J'ai donc moi aussi commencé à pratiquer pour résoudre quelque chose, et j'ai continué. J'avais lâché mon attente bien avant d'avoir retrouvé le sommeil !

**En tant qu'enseignante, j'essaie de ne pas encourager le côté utilitaire de la pratique, même si je ne le nie pas non plus.** Disons que c'est un peu au second plan pour moi. Et, j'évite le côté systématique, telle posture à pratiquer pour tel effet précis... C'est aussi pour cela que j'aime beaucoup l'approche du Natha Yoga qui éveille aussi tout un symbolisme, tout un imaginaire.

J'ai écouté il y a peu l'enregistrement de Christian Tikhomiroff « rêver son monde ». En ce moment, je me sens sensible à cela, le yoga comme une pratique pour rêver le monde. C'est peut-être ça qui est profondément thérapeutique. Rêver le monde.

**Comment trouves-tu un équilibre entre ta pratique du yoga et son enseignement ? J'imagine que ces deux espaces sont très différents, est-ce pour toi un point positif ou une difficulté ?**

Je tâtonne encore. Au départ, ces deux espaces étaient plutôt confondus. Et d'ailleurs, quand j'ai commencé à enseigner, je n'arrivais plus vraiment à pratiquer pour moi, car j'essayais de retenir ce qui se passait en moi dans ma pratique personnelle pour m'en servir ensuite dans l'enseignement, c'était un peu épuisant ! Le stress de l'enseignement induisait sans doute ça. La peur de ne pas avoir assez à enseigner.

Aujourd'hui c'est différent, j'ai retrouvé mon espace de pratique personnelle bien spécifique. Même si évidemment il vient nourrir l'enseignement.

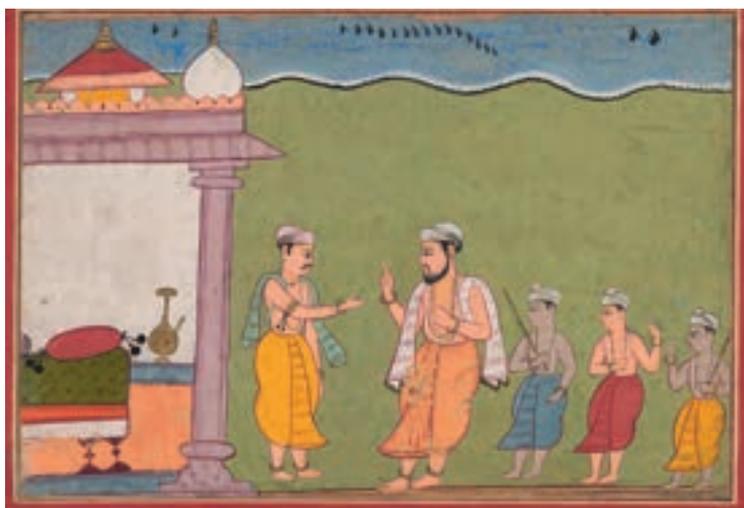
Ma difficulté actuelle est plutôt d'accorder plus de temps aux deux : la pratique personnelle et la pratique pour enseigner. Dans le même enregistrement de Christian Tikhomiroff, je crois qu'il parle de méditer 5 heures par jour ! Nous y voilà : j'aimerais réorganiser ma vie pour avoir cet espace...



**L'enseignement du yoga et de la méditation a-t-il transformé ta vie, et si oui comment ? On dit que les élèves enseignent au maître autant que le maître enseigne aux élèves ! Quels enseignements en as-tu retirés de ton côté ?**

La pratique de la méditation et du yoga change ma vie (ça continue !). Mais du point de vue de l'enseignement, c'est trop neuf, cela fait seulement 5 ans que je donne des cours. Je me sens tellement débutante dans cette posture que je n'ai pas de recul suffisant pour dire ce que cela change. Ce qui est certain, c'est que j'apprends beaucoup. Certains élèves (et pas toujours là où on croit) me poussent à préciser ma pratique, à rechercher un peu plus loin, à adopter un autre point de vue. C'est très riche. J'essaie aussi de cultiver cette attitude, ne pas me sentir en position de « sachante », mais plutôt en apprentissage avec les élèves.

**Pour suivre Tatiana, rendez-vous sur son site, <https://corpusvitae.fr/>**



# Peut-on vraiment former des professeurs en yoga nidra ?

*Mathieu*

Il y a 18 ans, en décembre, j'allais quitter la Maison du Yoga de Paris lorsque le téléphone sonna. C'était Sylvie, une ancienne élève.

- Tu sais, je suis presque prof de yoga, j'ai entamé la quatrième année de formation, nous sommes 14 dans ma promotion. Nous aurions une chose à te demander : nous ferais-tu une formation afin que nous puissions transmettre le yoga nidra ? Notre école n'offre pas cette spécialisation.

- Avez-vous une salle ?

- Non.

Le planning de la salle de la Maison du Yoga affiche complet, sauf les cinq jours entre Noël et Nouvel-An, la fameuse trêve des confiseurs.

- Ce serait possible dans 2 semaines.



J'aime les défis et les aventures, l'Inde m'a appris à ne pas dire non, seulement oui ou *atcha* (qui signifie "ni oui, ni non", accompagné d'un savant mouvement de tête). Mais là, je suis au pied du mur, il me reste peu de temps pour élaborer un programme pédagogique. Je maîtrise assez bien la pratique du yoga nidra, mais la transmettre est tout autre chose.

Le soir, je suis invité chez une amie qui me présente son conjoint. François est psychiatre et psychanalyste, la conversation tourne autour de Jacques Lacan qu'il a connu. Après quelques anecdotes savoureuses sur ce personnage haut en couleur, il m'explique que Lacan, vers la fin de sa vie, ne préparait plus ses séminaires, il se plantait devant son auditoire, plusieurs centaines de personnes, dont, parfois, Simone de Beauvoir, Françoise Dolto, Jean-Paul Sartre... Il faisait alors totalement confiance à son inconscient qui parlait à sa place, avec une pertinence qu'il n'aurait pas eue lui-même.

La conversation glisse de Lacan à Socrate, mon amie est prof de philo. La maïeutique (l'art de découvrir les vérités enfouies en nous) peut expliquer les fulgurances intuitives de Lacan, elle suggère, en nous, un savoir universel.

*Il suffirait de se connecter, à une sorte d'inconscient collectif, un internet sans fake-news ni spam. Le yoga, et particulièrement le yoga nidra, arrive aux mêmes conclusions.*



*Krishna nidra*



Socrate aurait eu, à Athènes, des contacts avec les fameux gymnosophistes, ces sages nus ramenés des Indes par l'armée d'Alexandre. Il est donc possible que l'enseignement socratique soit imprégné de la pensée indienne d'où est issu le yoga nidra.

Je décide, le lendemain, de mettre en cohérence la pédagogie de la transmission du yoga nidra avec ce que ce yoga enseigne. Faire confiance, non pas à l'inconscient freudien qui n'est pas mon propos, mais à *turiya*, qui est une perception plus subtile de la même réalité.

La pratique du yoga nidra est une porte vers l'essentiel, un chemin vers *turiya*. Il n'est pas aisé d'aborder ce quatrième état de conscience, qui n'en est plus un.

*Turiya* se définit uniquement par le silence. Dès qu'on en parle, il ne s'agit plus de *turiya* et on dit les pires bêtises. Contentons-nous de dire que *turiya* est l'essentiel de nous-mêmes, notre part divine.

Afin d'approcher cette nature profonde, en yoga nidra, nous allons endormir ce qui n'est pas nous, le corps, la conscience, ainsi, en fin de séance, il ne reste que *turiya*, nous sommes alors plongés dans cette conscience collective et universelle.



*Enseigner le yoga nidra, comment conduire une séance et comment la créer, ne consiste surtout pas à remettre une couche de savoir, mais à faire émerger ce savoir qui est déjà en nous.*

Mon travail de formateur consiste d'abord à esquisser la structure de base de cette forme très particulière de yoga. Cette structure a, avant tout, pour but de rassurer celui qui l'utilise. Ensuite, je m'applique à faire émerger, de chaque participant, le savoir qu'il a déjà en lui. Le yoga, selon Ramana Maharshi, consiste simplement à devenir ce que l'on est déjà.



#### **Pour en savoir plus à propos du yoga nidra**

- Livres :
  - *Dormir pour s'éveiller, le yoga nidra traditionnel*, Mathieu, éditions Almora
  - *Yoga nidra*, Pierre Bonasse, éditions Almora
- YouTube : tapez « nidra mathieu »
- Atelier de yoga nidra avec Mathieu à Paris dimanche 21 mai de 10 à 13h  
[www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)

# Ainsi parlait Krishnamurti

*Propos recueillis par Jean-Paul Bouteloup*

**Krishnamurti,  
Saanen 30 Aout 1970**

Il existe des pratiques variées pour rendre le corps immobile. De nouveau ces pratiques impliquent la suppression : le corps veut se lever et s'en aller, marcher, et il dit, "Non, je dois rester tranquillement assis", et la lutte commence, on veut s'en aller et on veut rester immobile. Et là-dedans il y a toute la chose appelée yoga - en avez-vous entendu parler ? Oh mon Dieu, vous êtes assez - Je suppose que vous savez que le monde entier est sens dessus dessous, lorsqu'on est concerné uniquement par les activités sociales, la réforme sociale, la révolution, toutes les autres choses s'échappent ou sont mises de côté.

Mais si vous voulez comprendre tout ce qui concerne la vie, vous devez comprendre tout ce qu'elle contient, la vie humaine, psychologiquement. Le mot "yoga", vous trouverez des douzaines de livres dans le monde entier, écrits par les spécialistes, signifie *joindre*. Le mot même "joindre" est faux, car il implique la dualité. Comprenez-vous ? Par conséquent il a un sens totalement différent, que nous n'aborderons pas pour l'instant.

**Krishnamurti,  
Brockwood 9 septembre 1973**

Vous devez avoir du temps pour pratiquer le yoga convenablement. Vous savez ce que ce mot signifie, ce que vous pratiquez tous, certains parmi vous font, je vous vois faire des choses incroyables sous les arbres (Rires) - savez-vous ce que ce mot signifie ? Cela signifie joindre-unir, unir des bœufs, joindre. Je suis sûr que cela signifie quelque chose d'entièrement différent car ils ont traduit par joindre, deux - le corps et l'esprit, l'Atman, le soi suprême, et le soi le plus bas, et pour faire cela vous devez faire des respirations, des exercices qui conviennent - vous connaissez tout ce business. Une conception fautive de la division et alors joindre - comprenez-vous ? Et cela peut signifier réellement un sens de totale harmonie.

**Saanen, 15 juillet 1984**

Tous les généraux, en quantité considérable des deux côtés, ou mille côtés, ils préparent tous la guerre, plans, sous-marins, avions, - tout le reste. Ils ont exercé leur cerveau pour produire tout cela.



**Krishnamurti, Brockwood  
Park, 3 septembre 1981**

Alors pouvons-nous, sans admettre le temps, c'est-à-dire demain, le futur, vivre de telle manière qu'aujourd'hui soit tout important ? Il faut donc devenir si extraordinairement attentif à nos réactions, à notre confusion - vous savez, travailler comme une passion sur nous-mêmes. Et c'est la seule chose que nous pouvons faire apparemment. Et si nous ne le faisons pas, il n'y a vraiment pas d'avenir pour l'homme.

Je ne sais pas si vous avez suivi certains titres des journaux, ils se préparent tous à la guerre. Et si vous préparez quelque chose, vous allez l'avoir - comme préparer un bon plat. Et apparemment, les gens ordinaires dans le monde ne semblent pas s'en soucier. Et ceux qui sont intellectuellement et scientifiquement impliqués dans la production de la guerre ne semblent pas s'en soucier. Ils ne s'intéressent qu'à leur carrière, à leur travail, à leurs recherches.

Et ceux d'entre nous qui sont des gens assez ordinaires, la soi-disant classe moyenne, si nous ne nous en soucions pas du tout, alors nous jetons vraiment l'éponge. Et la tragédie est que nous ne semblons pas nous en soucier non plus. Nous ne semblons pas nous rassembler, penser ensemble, travailler ensemble. Nous ne sommes que trop disposés à rejoindre des institutions, des organisations, en espérant que les organisations, les institutions arrêteront les guerres, arrêteront de s'entretuer. Ils ne l'ont jamais fait. Les institutions, les organisations n'arrêteront jamais rien de tout cela ; c'est le cœur humain et l'esprit humain qui sont impliqués là-dedans.

S'il vous plaît, nous ne parlons pas de manière rhétorique, mais nous sommes confrontés à quelque chose de vraiment très, très, très dangereux. Nous avons rencontré certaines des personnalités éminentes qui sont impliquées dans tout cela, elles s'en fichent.

*Mais si nous prenons soin de notre vie, que la vie quotidienne est vécue correctement, si chacun de nous est conscient de ce que nous faisons au quotidien, alors je pense qu'il y a de l'espoir pour l'avenir.*



## G20

Le groupe de travail sur le climat du G20 s'est retrouvé les 30 et 31 janvier à Pondichéry. Au programme : discussions autour de la santé, le développement des énergies vertes et le lien entre science et culture. « Une science disruptive pour un développement innovant et durable », voici l'un des thèmes majeurs. Les représentants des 20 pays membres chercheront des solutions concrètes aux problématiques actuelles : changement climatique (quelle surprise, *qui donc aurait pu prévoir cela ?*) santé, et une volonté affichée de redonner sa place à la science « comme partie intégrante de la société et de la culture ». Je ne sais pas s'il a été question d'urine de vache...

## Sangam

Sangam, c'est le lieu de confluence des fleuves. La rencontre se fait ici au bon marché, dans le 7ème arrondissement de Paris. Rencontre entre deux univers improbables, celui de l'art et celui de la banalité de la vie quotidienne. L'artiste contemporain **Subodh Gupta** expose une vaisselle typiquement indienne : le but n'est pas de montrer les bassines ou les casseroles, mais de proposer avec un agencement particulier de voir le beau dans cette banalité. Le mois du blanc est chaque année l'occasion de mettre à disposition l'espace du Bon Marché pour proposer une exposition d'artistes autour de cette thématique.



*Subodh Gupta*  
Source : wikipedia commons

## À propos d'un détail ...

En relisant un ancien numéro de la revue *Infos Yoga*, je tombe sur un article de Marc-Alain Descamps intitulé : « Dieu est-il une femme ? ». Ce questionnement apparaît légitime, mais la formulation ne serait-elle pas plus judicieuse et percutante si l'on osait demander : « Dieu est-elle un homme ? ». Une réponse humoristique à cette question cruciale est présentée dans une chanson assez méconnue de Hugues Aufray intitulée *À propos d'un détail*. Cette chanson figure dans le disque *Garlick* paru en 1972. Ce bel album aux sonorités folk-rock présente avec cette petite perle d'écriture différentes chansons qui sont autant d'hommages au féminin, à la nature et à la liberté.

À écouter pour celles et ceux qui ont quelque chose entre les oreilles et surtout quelque chose derrière la poitrine !



*Hugues Aufray en concert*  
Source : wikipedia commons

# Yoga

## Non-dualité vivante ?

Alain Porte

Telle est la question qui vient à l'esprit quand notre interlocuteur sanskrit est la *Bhagavad-Gîtâ*, cet épisode fondamental, capital, vital, de la geste épique du *Mahâbhârata*. Dans ce poème composé de 18 chants et de 700 versets (*shloka* en sanskrit), c'est au cœur même d'une lutte gigantesque et fatidique entre deux fratries – les *Pândava* et les *Kaurava* – que, par la voix de *Krishna* nous est donnée la lecture métaphysique et objective de l'insondable réalité vécue par tout être vivant.



Au prestigieux guerrier *Arjuna*, pétrifié par son devoir de guerrier, *Krishna*, en éclatant presque de rire, délivre une vision où s'interpénètrent en une union spectaculaire l'Immuable et le Périssable :

*« Jamais je n'ai été sans être, ni toi ni ces princes des hommes, et jamais ne viendra le temps où nous cesserons d'avoir une existence. »*

(BhG.II 12)

Les termes originaux sanskrits, **As-** pour « être », **Bhû-** pour « exister », portent en eux une intensité verbale si vaste que tout équivalent linguistique étranger perd inévitablement son souffle. Faire aller de concert la Réalité que nos sens perçoivent et que notre pensée analyse, ET le monde de la Conscience qu'aucune forme ne limite, voilà l'enjeu, voilà le défi ! Et c'est **Yoga** qui le relève.

Dans la *Bhagavad-Gîtâ*, le terme *Yoga* pullule. Il est le leitmotiv de ce que *Krishna* expose à *Arjuna*. Il ne vise jamais à convertir le guerrier tétanisé par l'imminence du combat fratricide. Ses paroles n'ont pas d'autre but que d'éveiller *Arjuna* à sa vraie nature. Avant de dévoiler en deux aphorismes la teneur de *Yoga*, à deux reprises *Krishna* recourt à un terme essentiel, l'adjectif **sama** – qui signifie « égal, identique ». La première occurrence apparaît dans le verset 15 :

*« L'homme que les impressions sensorielles ne plongent pas dans le trouble, le sage pour qui plaisir et déplaisir sont choses égales, cet homme a la nature de ce qui est étranger à la mort. »*

Cette « égalité » de regard, *Krishna* va la réitérer sans circonvolutions oratoires. Deux armées se font face, et il n'est pas concevable qu'un guerrier tel que le prestigieux *Arjuna* puisse se dérober à son *dharma* (son « devoir »), sinon le fer rouge du déshonneur réduira pour toujours à néant sa stature.

*Krishna*, au verset 38, martèle cette attitude « d'égalité » :

*« Vois d'un œil égal plaisir et déplaisir, gain et perte, victoire et défaite, donne-toi tout entier au combat, ainsi ne t'arrivera-t-il aucun mal. »*

*Krishna* va alors lever le voile sur ce que le terme *Yoga* englobe – posons-le sans ambages, sous les auspices de la littéralité du phrasé sanskrit : *Yoga* ne désigne absolument pas une ascèse psycho-physique, une pratique éminemment

bénéfique pour la santé du corps et l'équilibre de l'esprit.

Voici comment dans le Chant II de la *Gîtâ* Krishna éclaire Yoga – « *Agis en renonçant à tout attachement, Arjuna, en demeurant égal dans l'échec comme dans le succès, c'est cette égalité que l'on nomme Yoga.* » (verset 48)

Suit immédiatement ce qui traduit la deuxième teneur de Yoga, indissolublement consubstantielle à la première :

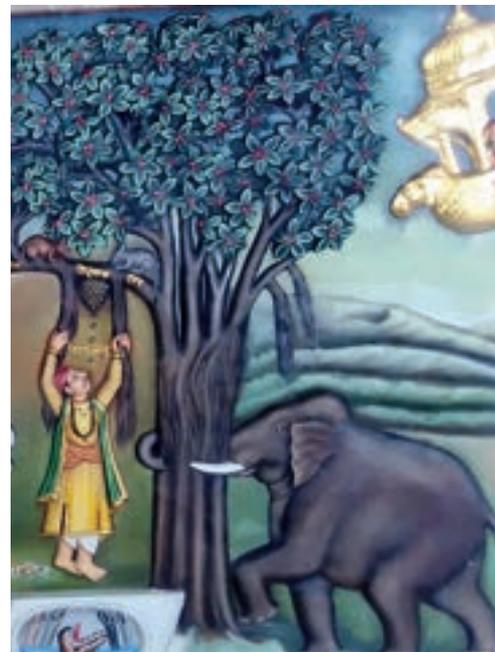
« *C'est uni à sa conscience qu'on s'affranchit ici-bas des actions justes et injustes. Aussi reste uni au Yoga, Yoga est habileté dans les actes.* » (verset 50)

Arjuna reste passablement médusé devant cette vision paradoxale où **sérénité** intemporelle et **virtuosité** dans les actes forment une inviolable unité. Qui ne serait pas interloqué ? Qui ne se sentirait pas inculte devant l'inadéquation de toute traduction de Yoga ? C'est qu'en vérité Yoga ne coïncide avec aucun état, aucune attitude, aucune apparence. Il est aussi invisible que la Réalité ultime dont il est l'écho secret dans l'être incarné.

Krishna va donner une dimension quasi mythique à Yoga, une réalité qui transcende et le Temps et l'Espace. Après avoir, à la fin du Chant III, catapulté Kâma, le Désir, « le grand vorace, le grand malfaisant », dans le cachot des condamnés à mort, Krishna ouvre le Chant IV en déployant l'envergure de Yoga :

« *C'est au Soleil que j'ai transmis ce Yoga, immuable. Le Soleil l'a transmis à Manu, Et Manu à Ikshvâku. Ainsi transmis d'âge en âge, c'est ce Yoga que nos sages d'antan connurent. Mais avec le temps, le Yoga s'est perdu, Et c'est bien lui en vérité que je t'ai transmis aujourd'hui, le Yoga immémorial.* »

C'est ainsi que le *samsâra* est le fleuve de la pérennité.



Représentation du *samsara* : l'homme symbolise la transmigration de l'âme, l'éléphant la mort, les serpents les passions. Source : Wikimedia Commons. Auteur : Jaina

Yoga, dans la *Gîtâ*, ne repose sur aucune technique que l'on puisse posséder. Ce n'est pas l'étape ultime qui couronne un parcours d'efforts acharnés ou de postures persévérantes. Le Chant VI de la *Gîtâ*, qui pourrait corroborer l'acceptation actuelle **du** yoga est pourvu, comme tous les autres Chants, d'un titre, et ce titre est : **Atma-samyama** – « La maîtrise de soi-même », et à ce composé se rattache, comme dans les 18 titres des 18 Chants, le terme Yoga. Il est donc essentiel de rectifier la lecture des composés sanskrits qui composent les titres des Chants. Ainsi le Chant VI se lira : "**Yoga dans la maîtrise de soi-même.**"

Le poète Bhartrihari, dans *La Centurie du Détachement*, a parfaitement su évoquer l'impossibilité d'identifier l'être qui évolue en Yoga, naturellement nommé *Yogî* :

« Est-il un Intouchable ? Est-il Brahmane de naissance ? Est-il un Serviteur ? Est-ce un Ascète ? Ou bien est-ce un Maître Yogî 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 *Yogî* qui poursuivent leur route sans s'offusquer de rien, sans s'émouvoir de rien.

**Yoga ? La conscience en apesanteur dans le silence.**

#### Quelques ouvrages d'Alain Porte :

- Bhartrihari, *La Voie du Détachement*, éditions Almora, collection les deux océans
- *Avadhûta Gîtâ, Ma Nature est Béatitude, Je suis libre*, éditions Accarias l'Originel
- *Bhagavad Gîtâ*, éditions Arléa
- *L'illumination de la Reine Tchoudâlâ*, éditions Dervy
- Traduction de l'ouvrage d'Emily Dickinson *Dans le huis clos de l'Infini*, éditions Signatura

# Chants à Shiva de Basavanna



Une meule de pierre attachée à mes pieds  
Une bûche de bois mort à mon cou  
La première m'empêchant de flotter  
Et la seconde m'empêchant de couler  
Ô, véritable pourfendeur du temps  
Ô, Seigneur des rivières confluentes  
Aide-moi à supporter la vie sur cette mer,  
Emporte-moi.

**Basavanna, Chant 350**



Basavanna se décrit comme tirailé dans deux directions, vers le haut et vers le bas, par des forces opposées. On pourrait voir dans cette description une analogie avec le barattage de la mer de lait. De la même manière, les forces opposées (*deva* et *asura*) barattent la mer de lait. Le mouvement créé par deux forces contraires permet l'émergence du fameux nectar d'immortalité, *amrita*.

Basavanna se retrouve ici dans la position du roi des serpents, *Vasuki*, qui prête son corps afin que les forces en question puissent effectuer le barattage. Il implore alors Shiva de lui donner la force de supporter cette tension, ces contradictions. Quand le barattage a été effectué, une fois le mouvement amorcé et les forces contraires éveillées, celui qui peut demeurer en son propre centre (dans l'œil du cyclone, pourrait-on dire !) recueille les fruits de ce *tapas*, littéralement, ce qui produit de la chaleur, ici suite à une friction. Une invitation à ne plus voir les tiraillements comme de simples désagréments, mais comme des opportunités d'aller chercher quelques trésors enfouis.

Les fluctuations de la mer qui sont décrites ici sont simplement celles de la vie. La seule solution pour les rendre supportables (et pourquoi pas pour les plus téméraires en tirer parti pour s'élever ?) est l'abandon à ce qui est supérieur, *ishvara pranidhana*, pour initier ce retour vers soi.



*Les racines sont la bouche de l'arbre :  
 Verse de l'eau en bas et regarde,  
 Les pousses vertes là-haut.  
 La bouche du seigneur, ce sont les hommes qui  
 se meuvent (Jangama), nourris-les.  
 Le seigneur te donnera tout.  
 Tu iras en Enfer si, sachant qu'ils sont divins,  
 Tu les traites comme des hommes.*

**Basavanna, Chant 420**

Linga et Jangama désignent une même réalité. Jangama est un dévôt de Shiva, il est son représentant sur Terre. Son nom signifie littéralement « homme qui se meut ».

*De tes quatre-vingt-quatre mille visages  
 Tu n'en montres qu'un seul  
 Viens m'éprouver, m'interroger.  
 Si tu ne viens pas me questionner,  
 Je maudirais tous tes ancêtres.  
 Viens avec n'importe quel visage  
 Et demande-moi ;  
 Alors, je donnerai,  
 Mon seigneur des rivières confluentes.*

**Basavanna, Chant 430**

*Je bois l'eau qui a lavé tes pieds,  
 C'est un support de vénération,  
 Et je dis que tout t'appartient,  
 Les biens, la vie, l'honneur :  
 En vérité, il est la prostituée qui prend  
 Jusqu'au dernier centime de son salaire,  
 Et qui n'accepte pas des paroles  
 Comme paiement,  
 Lui, le Seigneur des rivières confluentes !*

**Basavanna, Chant 468**

Note du traducteur : *Je bois l'eau qui a servi à laver tes pieds* : un rituel *virashaiva*, *padodaka*. Le dévôt lave les pieds de son guru et boit l'eau considérée comme sacrée. Des offrandes de nourriture, ou *prasad*, sont également faites lors de ce rituel au *guru*. Notez comme le dieu reste insatisfait malgré les offrandes rituelles. *Ninda-Stuti*, invocation ou prière équivoque dédiée à une divinité, est un genre de poésie indienne bien connu. Ici, par exemple, le dieu est traité de prostituée.

Le quatre-vingt-quatre est un nombre sacré dans la tradition indienne, en particulier dans le hatha yoga qui présente en général quatre-vingt-quatre postures qui peuvent devenir quatre-vingt-quatre mille ou quatre-vingt-quatre millions qui sont autant de manifestations du dieu Shiva, l'archétype du *yogi*. Le quatre-vingt-quatre (7 x 12) représente la totalité dans la mesure où il combine les sept planètes de l'astrologie traditionnelle avec les douze signes ou constellations du zodiaque. Il symbolise également l'union du soleil (12) avec la lune (7), ou encore l'union de l'espace représenté par Jupiter (12) et du temps, représenté par Saturne (7). Par ailleurs, Uranus qui est à la limite de la visibilité à l'œil nu dans le ciel, accomplit sa révolution autour du soleil en quatre-vingt-quatre ans. Cette valeur représente ainsi le passage du visible à l'invisible, du temps humain au temps divin, du manifesté au non manifesté...

Voir l'article *La symbolique du 84 dans la tradition indienne* paru dans *Infos Yoga* n°131, mars/avril 2021, également consultable en ligne : <https://www.yoga-horizon.fr/la-symbolique-du-84-dans-la-tradition-indienne>

# Vâc, la parole (suite et fin)

Marguerite Aflallo

Dans le précédent numéro (*Infos Yoga* n°141) nous avons commencé à survoler la notion de « parole » (*Vâc*) dans le monde indien en décrivant particulièrement une cosmogonie liée à la naissance du son et de la parole. Continuons à présent en nous penchant sur la langue « sacrée », le sanskrit.

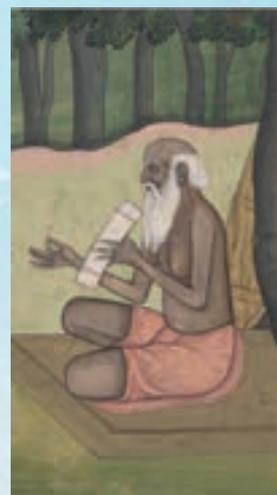
Un mythe védique illustre la puissance de la parole, la parole comme arme magique au service de la lumière :

## Le mythe de Vala

Vala (le bloqueur) retenait en son pouvoir tous les biens de la création (le soleil, les aurores, le feu, les eaux, la vie...)

Indra, le roi des dieux, accompagné de la troupe des *Angiras* <sup>(1)</sup> qui chantaient des vers « inspirés », n'utilisera pas son arme favorite, le *vajra*, mais un mantra qu'il hurlera face à Vala. L'action conjointe du hurlement et des poèmes « déchirèrent » Vala et libérèrent les biens de la création permettant le rétablissement du *Rita*, de l'Ordre Cosmique.  
(R.V. 10,67)

(1) les *Angiras* (les messagers, les voyageurs) sont les compagnons de *Brihaspati* (le maître de la parole sacrée) l'époux de *Vâc*. Ce sont des chantres, des bardes, des poètes, des chanteurs. Ils portent « la lumière à la bouche ».



Le sage Angiras

## L'émanation phonématique : l'alphabet sanskrit

Tous les signes et lettres de l'alphabet sanskrit, comme dans d'autres traditions (particulièrement dans la Kabbale), vont avoir une symbolique très complexe. Mais, contrairement à la tradition hébraïque, il n'y aura presque pas de spéculation sur la graphie des lettres, même si elles sont utilisées en visualisation dans certaines pratiques rituelles et spirituelles.

L'alphabet sanskrit, la *mâtrikâ*, comprend 50 phonèmes : 16 voyelles, 33 consonnes, plus une « ligature ». Cinquante prises de conscience phonématiques par lesquelles le suprême Shiva conscientisera et fera apparaître 50 aspects différents de l'énergie de la parole. Même si tous ces aspects sont différents, ils sont sa propre énergie et reposent en lui. Cette prise de conscience de la parole est l'acte créateur

Silabario Devanagari					
अ	आ	इ	ई	उ	ऊ
a	ā	i	ī	u	ū
ऋ	ॠ	ऌ	ॡ		
r̥	r̄	l̥	l̄		
ए	ऐ	ओ	औ	अं	अः
e	ai	o	au	aṃ	aḥ
क	ख	ग	घ	ङ	
ka	kha	ga	gha	ṅa	
च	छ	ज	झ	ञ	
ca	cha	ja	jha	ña	
ट	ठ	ड	ढ	ण	
ṭa	ṭha	ḍa	ḍha	ṇa	
त	थ	द	ध	न	
ta	tha	da	dha	na	
प	फ	ब	भ	म	
pa	pha	ba	bha	ma	
य	र	ल	व		
ya	ra	la	va		
श	ष	स	ह		
śa	ṣa	sa	ha		

même et les phonèmes seront aussi en lien avec les 36 catégories constitutives de l'univers, les *tattva*, qui forment la trame de la manifestation <sup>(2)</sup>.

**Les voyelles akshara**  
(ce qui est insécable, l'atome)

Qualifiées de germes (*bīja*) elles sont associées à Shiva, la pure Conscience. Les trois premières voyelles, A, I, U, sont majeures, car elles correspondent aux 3 énergies fondamentales :

- (A) l'énergie de conscience sans égale
- (I) l'énergie de volonté, l'« intention » émanatrice joyeuse
- (U) l'énergie d'éclosion ou d'éveil, premier mouvement très subtil à la source de tout l'univers

(2) Notons que notre pilier de vie, notre colonne vertébrale, comporte le même nombre de vertèbres que de consonnes de l'alphabet sanskrit

La voyelle A est appelée l'incomparable », le « sans égal » (*anuttara*), c'est le phonème originel qui précède tous les autres, d'où ils procèdent tous et où tous retourneront.

Puis vient le reste des voyelles avec les « liquides » RI, RĪ, LI, LĪ et les diphtongues E, AI, O, AU, tout autant de « portions » (*kalā*) de Shiva.

L'avant-dernière voyelle sera un autre A, mais au-dessus duquel se trouve un point (*anusvāra*) et ce point introduit une résonance nasale MMM.

Ce point graphique représente le *bindu*, le point sans dimension contenant tout l'univers, il est le germe de l'émanation.

La toute dernière voyelle va être, là encore, un A, cette fois-ci suivi de la graphie « : » que l'on appelle le *visarga* (émanation, et même éjaculation) qui se traduit à la prononciation par une aspiration, un souffle un peu rauque, semblable à la « jota » espagnole.

En dédoublant le *bindu*, le visarga annonce la dualité et la concrétisation à venir, ouvrant ainsi la porte à la manifestation des consonnes.

Parmi les voyelles :

Les **brèves** + le *bindu* sont qualifiées de **solaires et mâles**

Les **longues** + le *visarga* sont qualifiées de **lunaires et femelles**

Les **liquides** (RI, RĪ, LI, LĪ) sont **neutres** et « eunuques », stériles, mais considérées comme « germes » du feu et de la terre,

Les **diphtongues** représentent **les deux aspects masculin-féminin** (Shiva-Shakti) de l'énergie de la parole.

### Les consonnes (*vyañjana*: manifestation)

Associées à Shakti, la pure Puissance, elles sont considérées comme des matrices (*yonī*). Avant d'exister, elles se trouvaient en puissance dans les voyelles qui sont leur principe animateur, car les consonnes « qui ne contiennent pas de voyelles » ne peuvent exister.

Toutes les consonnes sont énoncées avec la voyelle A incluse : Ka, Kha, Ga, Gha, etc.

La dernière consonne sera le HA qui est le complément-miroir du AH: qui est la dernière voyelle. Dans le déroulement de cet alphabet, du A au HA + le *bindu* qui les transcende et les unit cela donne : AHAM, le JE (suis) absolu, la totale plénitude.

Mais l'alphabet se clôturera tout à fait avec la « ligature » KSHA qui représente l'union de Shiva et de Shakti



« *Nī Shīva sans Shaktī, nī Shaktī sans Shīva, toute l'expansion cosmique vient de leur couple indissociable* »  
(*Jayarathā*)

Donc, le JE absolu se trouve dans chaque phonème de l'alphabet, et l'alphabet tout entier contient la plénitude primordiale. Comme dans l'alphabet se trouvent en puissance la totalité des paroles qui seront prononcées et la totalité des écrits qui seront rédigés, fondamentalement l'Absolu restera en germe dans toute parole et dans toute écriture.

La connaissance profonde des éléments constitutifs de la parole que sont les phonèmes, celle de la façon dont ils naissent, peut être une voie royale pour amorcer le processus d'une « remontée » consciente, d'une résorption vers l'Origine.

De même, l'étude approfondie de la grammaire sanskrite où nous retrouvons certains des termes familiers au monde du yoga (*sandhi -samādhi-, guna, bindu, dvandva, tatpuruṣa, linga...*) peut être abordée comme un yoga, les structures grammaticales pouvant se substituer aux postures, *prānāyama, mantra*, etc. Cela fait de cette grammaire « sacrée » un possible chemin de réalisation.

### Le Mantra

Parmi tous les sons et toutes les paroles possibles, il en est dont l'efficacité spirituelle est plus immédiate que d'autres. Ce sont les mantras.

Comme l'indique le suffixe -TRA ce sont des outils, des instruments, mais ils sont avant tout des moyens pour « penser, comprendre, connaître ou même honorer » (MAN). Ils serviront à mille fins, spirituelles, rituelles ou profanes.

Que ce soit sous la forme de sons-semences (*bīja mantra*), de phrases ou de formules ritualisées, les mantras vont créer une onde de forme invisible qui va établir un lien profond avec le transcendant.

Leur organisation interne et leur énergie sonore priment sur leur sens apparent. Même s'ils ont une signification (hommage à telle ou telle divinité, souhait de qualité de chemin de

vie, extraits de textes sacrés ou vœux auspicious) dans la formulation d'un mantra l'important c'est l'émergence de ses fruits profonds.

Les mantras gardent leur sens premier, mais leur énonciation même fait se « réaliser » ce pour quoi on les énonce, car les syllabes qui constituent un mantra ont le pouvoir de donner vie et sens à ce à quoi les mots s'attachent. La parole est acte.



Miroir en bronze (chine, XIII<sup>e</sup>) orné de lotus et d'un mantra

Ils sont un « ne-pas-faire » du langage, car au lieu de se diriger vers une communication extérieure **leur usage nous tourne vers l'intériorité et vers la Source première de toute parole.**

**Mais, pour être efficace, le mantra doit être « éveillé ». Et c'est le déploiement de la conscience du pratiquant qui en fera la puissance.**

Par la répétition (*japa*) le mantra va purifier le pratiquant et il est lui-même purifié par la pratique et surtout par l'adhésion profonde de celui qui le prononce. L'un et l'autre se purifient et s'éveillent mutuellement.

Même s'ils sont écrits dans des livres, les mantras ne doivent être appris que par transmission orale, par la parole. Pour les mantras qui sont des sons-semences, nous sommes là encore dans de l'organisé et du transmis, jamais dans du spontané anarchique.

*On ne s'invente pas un mantra,  
on le reçoit.*

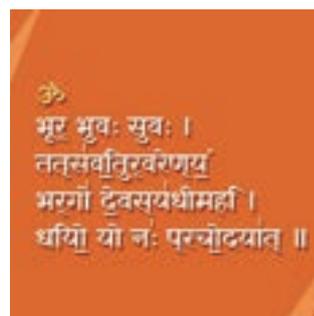
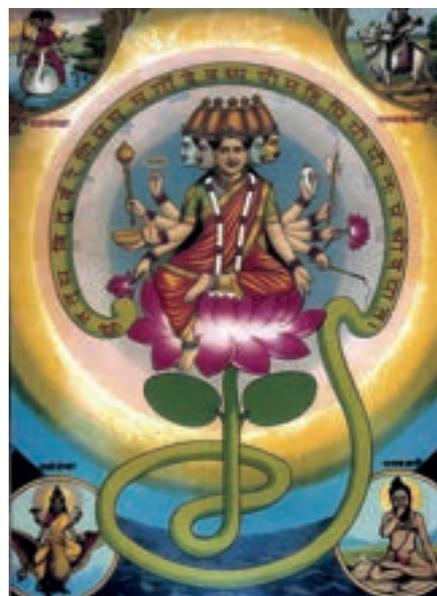
### Leur pratique s'effectue en trois étapes :

Avant la prononciation du mantra, il y aura en premier une fixation de l'attention puis une montée, une surrection, de l'énergie de la parole (*ucchâra*) où on retrouvera le souvenir du mantra. C'est la mémoration (*smarana*).

Puis viendra la répétition (*japa*) pour maîtriser, assimiler et conscientiser le mantra. Elle sera tout d'abord orale, audible, nous retrouvons-là la parole « étalée » (*vaikharî*). La répétition se fera ensuite en secret, les mots seront murmurés doucement et non audibles, c'est la parole « intermédiaire » (*madhyamâ*)

Enfin, la répétition se fera en pensée, mentalement, c'est « la voyante » (*pashyamî*) et, en un *continuum*, cela se diluera en une fine vibration « comme le souvenir d'un écho lointain », jusqu'au silence.

Le processus d'énonciation d'un mantra sera celui d'un retour de l'exprimé vers l'inexprimé. Il va y avoir une remontée, une résorption de la parole étalée vers la semence première à l'origine de toute parole. Et plus il va devenir subtil et imperceptible plus le mantra sera puissant.



Gayatri mantra

Si le pratiquant arrive à s'élever au plus haut niveau de la conscience, en fusion avec l'Énergie originelle de la Parole, alors tous les mantras deviendront capables d'accomplir n'importe quelle action. Et même toute parole énoncée deviendra un mantra parfaitement efficace.

Mettant le corps tout entier en résonance, les mantras ont aussi un impact physiologique et certains rituels les utilisent en imposition (*nyāsa*). Car tout comme on peut placer des objets, images, diagrammes sur telle ou telle partie du corps, on peut y placer des mantras. Et même remplacer les bains rituels par des bains de mantras.

Enfin, leur usage peut être tout à fait profane et ils peuvent être exploités par des sorciers, mages ou charlatans à des fins magiques.

## Le silence

La parole, *a contrario*, est au cœur de l'expérience de certains sādhus qui font vœu de silence. Ils « retiennent leur voix », ce sont les *muni*. Leur silence extérieur est censé être le reflet de leur silence intérieur. Un silence au-delà de la parole qui est supposé être de même nature, de même essence, que l'Absolu, ce qui fait des *muni* les modèles des hommes « réalisés ».

**Les mantras sont un langage-limite. En eux demeurent toutes les puissances de la Parole, et particulièrement celle qui nous permet d'accéder à la Pleine Conscience. Tout son, toute parole se tourne vers et vient se résorber dans le silence. Mais un silence puissant sans lequel rien ne serait jamais dit.**



Source : [wikimedia commons](#)

## Pour conclure

Ainsi depuis les époques les plus reculées, la parole a été reconnue comme un élément majeur de la spécificité humaine. Parole-lien entre les hommes, parole-puissance, parole-acte, parole-enseignement, parole-conscience, parole qui est aussi une porte vers le sans-forme, vers l'absolu.

Comme toujours dans l'expérience du yoga nous nous trouvons face à un paradoxe. Car finalement, la parole, cette spécificité humaine (même si le reste de la manifestation n'est pas dénué de langage), nous amène à comprendre et à reconnaître la suprématie du silence.

*Et ce silence est à la fois  
la source de toute parole  
et la finalité de toute parole.*



Source : [wikimedia commons](#)

### Bibliographie :

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

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

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

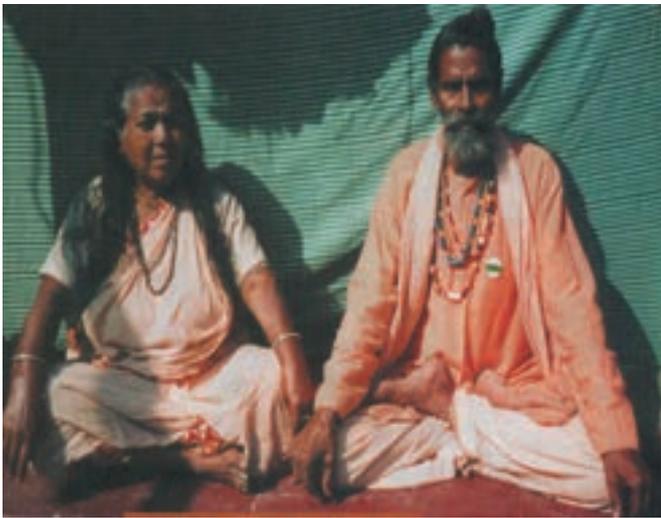
*Les dieux magiciens dans le Rig Veda* - Patrick Moisson (éd. Archè)

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

# L'alchimie de l'énergie sexuelle selon le Tantra

Aurore Gauer

Initiée en Inde dans la voie de la Déesse (shaktisme du Bengale) depuis plus de vingt ans, je me consacre aujourd'hui à l'enseignement du yoga et à la transmission du véritable *Tantra*. L'adepte tantrique embrasse avec confiance et bravoure la totalité de la réalité qu'il apprend ensuite à transformer. Parmi les expériences humaines, la plus difficile à maîtriser est celle du désir sexuel. Le *Tantra* propose une méthode, une forme de yoga pour transmuter l'énergie sexuelle ordinaire en pure énergie d'éveil.



*Couple de gurus baul tantriques*

## La nature de l'amour humain

La relation amoureuse possède un caractère fuyant, instable et inconsistant. Elle peut créer des liens pesants, obsessionnels ou toxiques. L'amour ordinaire est incertain et pourtant on voudrait y croire, on voudrait s'y accrocher éternellement. Et fatalement, on va droit dans le mur, ou on se noie, de toute façon on souffre de cette situation. Il y a un vrai hiatus entre ce que nous vivons et ce à quoi nous aspirons. Dès notre naissance, nous quittons le ventre maternel, un lieu protégé et rassurant, pour être confronté au réel plein de dangers, de nuisances et de frustrations. Impossible de retrouver ce paradis intra-utérin sauf peut-être à travers une relation amoureuse capable de réinventer la douceur, la confiance et la stabilité intérieure en osmose avec l'autre. Cependant, on a souvent l'impression que l'amour nous fuit alors que c'est nous qui avons déserté le palais de l'amour. Comme il est en nous-mêmes, il est toujours possible de le retrouver. C'est ce que proposent toutes les voies spirituelles et le *Tantra* en particulier qui considère l'union sexuelle entre

l'homme et la femme comme l'acte le plus sacré et le plus puissant de l'existence humaine. Encore faut-il passer du plan physique au plan spirituel... N'en déplaise aux hédonistes qui pensaient que le tantrisme était une voie aisée de licence et de plaisir ; il nécessite au contraire une ascèse exigeante et sans complaisance.

## L'union sacrée dans le couple

Pour parvenir à l'union tantrique sacrée, étonnamment, il n'y a rien à faire. Une fois que la réalité de la souffrance est acceptée et comprise profondément et que notre objectif est d'atteindre cette union, alors notre point de vue sur le monde et sur l'amour change spontanément. Une autre dimension de la vie apparaît, infiniment plus sympathique et conciliante et qui se laisse transformer. De l'espace pur est créé entre nous et le monde par notre ouverture d'esprit et notre bonté fondamentale pour que nous puissions appréhender les événements de notre vie d'une façon totalement nouvelle et positive. Pour cela, il suffit de redevenir neuf comme un nouveau-né, de s'abandonner avec confiance à l'expérience amoureuse telle qu'elle est, sans à priori, sans volonté particulière.



*Yantra représentant les deux triangles entrelacés, union des principes masculins et féminins.*

Nous voyons l'autre tel qu'il est, avec ses qualités, ses défauts, ses caractéristiques. On se dégage ainsi peu à peu de nos projections, on se délivre de nos désirs ordinaires de sécurité, de possessivité et d'attachement. C'est seulement quand le manque ne nous tarade plus que la plénitude peut venir à notre rencontre. L'autre devient un autre soi-même avec qui tout devient possible. La pesanteur névrotique qui nous alourdissait comme des semelles de plomb se transforme en un sentiment léger et ludique comme le vent qui se joue de tous les éléments.



*Couple tantrique en maïthuna*

*Pour s'abandonner à l'Amour véritable, pour le laisser œuvrer en nous, il n'y a rien à rajouter. Nous nous délestons de tout ce qui nous encombre, de tout ce qui nous empêche d'être fluide et naturel.*

Être le plus nu possible ! Renoncer à tout sauf à l'Amour ! S'identifier au principe pur de l'Amour. Dans le tantrisme hindou ou le shaktisme, la femme s'identifie à « Shakti » (Energie créatrice) et l'homme à « Shiva » (Conscience pure) : le couple humain reproduit l'union divine « Shiva-Shakti ».

### La complémentarité énergétique homme-femme

Le tantrisme possède une éthique particulière du désir qui repose d'abord sur l'acceptation de

la bipolarité de l'homme et de la femme et de leur parfaite complémentarité. Pour harmoniser le couple, il faut que la femme assume son pôle masculin (*animus*) et l'homme son pôle féminin (*anima*). Avant la transmutation des énergies sexuelles et l'union tantrique (*maïthuna*), il y a une étape fondamentale appelée « le mariage intérieur » ou « noces alchimiques ».

Les ascètes ou renonçants non-tantriques ne vont pas au-delà de cette union intérieure (sans partenaire).



*Représentation de l'union et Kali tranchant les attachements*

Dans la voie tantrique, la femme fait fusionner son moi féminin avec l'*animus*, l'homme, son moi masculin avec l'*anima*. En couple, l'homme projettera son *anima* sur sa partenaire ; la femme fera de même avec son *animus* sur son partenaire. Dans l'acte sexuel, le couple tantrique forme une double union. La fusion subtile des sept chakras respectifs de l'homme et de la femme conduit à l'unité cosmique. En prenant appui sur son sexe intérieur opposé, le *tantrika* oriente sa pulsion sexuelle vers l'intériorité, vers le divin.

Ce processus féminise l'homme initié et virilise la *shakti* sans pour autant effacer la nature de chacun. Dans l'idéal, les deux partenaires doivent déjà maîtriser en eux-mêmes, l'énergie de la *Kundalini* ou « l'Energie des profondeurs ».

### La femme initiatrice

Selon le point de vue tantrique, Shakti, le principe féminin est actif alors que Shiva, le principe masculin reste passif et immobile. Dans les représentations, Shakti se dresse toujours sur le corps inerte de Shiva qui s'offre à l'énergie de la Déesse.

C'est la femme, qui par sa nature dynamique doit guider et inspirer l'homme dans l'union sexuelle. Au lieu de se laisser entraîner par son instinct sexuel qui le mènerait à la perte de sa semence

et à la fin tragique de l'union, l'ascète tantrique sacrifie à la Déesse sa volonté de jouissance pour se mettre en symbiose avec le plaisir de la femme qui est plus lent à s'épanouir et plus long dans la durée. Plus précisément, l'homme doit apprendre à faire remonter son fluide séminal jusqu'aux chakras supérieurs (le point intersourcilier *ajna*, la fontanelle ou chakra coronal).



Couple en asana

En renonçant à l'orgasme ordinaire, l'homme et la femme tantriques connaissent des délices infinis qui ne se limitent plus aux seuls organes sexuels mais envahissent l'être dans toutes ses dimensions. Grâce à l'art des caresses érotiques, à la dévotion et à l'inversion des énergies sexuelles, le couple tantrique atteint le sommet de la félicité dite « ivresse dionysiaque ».

En purifiant les énergies sexuelles, la jouissance ordinaire se transforme en pure joie (*ananda*) qui éclate au niveau du chakra coronal. Le rite sexuel tantrique fait accéder ainsi à la conscience cosmique. L'union tantrique qui se révèle ici n'a plus aucune mesure avec l'acte sexuel ordinaire, il est pure vibration en harmonie avec le mouvement de l'univers. Il n'y a rien de plus réel et de plus beau en ce monde que cette expérience transcendante !

## Mes expériences sexuelles tantriques

J'ai découvert cette sexualité tantrique avec un initié occidental dans la voie du shivaïsme du Cachemire. À notre première rencontre, j'ai expérimenté l'amour à distance et lors d'une méditation face à face. Plusieurs années plus tard, en nous retrouvant en Suisse, nous avons partagé le même lit mais sans se toucher. À partir de là, j'ai pratiqué « l'alchimie du désir », c'est-à-dire la transmutation du désir sexuel en énergie spirituelle grâce à un *pranayama* particulier.

Cet étrange partenaire m'a révélé que l'ascèse sexuelle tantrique comportait trois étapes. Enfin, durant mon dernier séjour en Inde, nous avons accompli la posture parfaite du *maithuna* (la femme assise en lotus sur l'homme) sans relation sexuelle, en surfant sur la crête de l'énorme vague du désir. Un jour, un jeune homme s'est prêté à cette expérience sans contact physique. Il a suffi de poser ma main sur son cœur pour réveiller sa « kundalini » et accéder ensemble à la joie de l'union sacrée « Shiva-Shakti ».

## Pourquoi le Tantra a-t-il été réduit à la sexualité ?

L'amalgame entre le *Tantra* et la sexualité remonte aux années 70 où quelques maîtres tantriques (hindous ou bouddhistes) ont transmis la tradition tantrique à toute une génération de femmes et d'hommes occidentaux qui découvraient et revendiquaient la libération sexuelle. Ainsi, les pratiques sexuelles tantriques, mal comprises et pratiquées sans discernement ont donné lieu à des excès, des comportements déviants et même criminels.

Bien que la responsabilité de ces « gourous » qui prônaient la liberté sexuelle pour eux-mêmes et pour leurs disciples ait été dénoncée depuis longtemps, les différentes voies tantriques ont gardé jusqu'à aujourd'hui une réputation sulfureuse. Même en Inde, le tantrisme est qualifié de transgressif et de dangereux car il utilise les éléments interdits par les autres voies orthodoxes (notamment, la viande, l'alcool et l'union sexuelle selon les « Cinq makaras »).

Parutions d'Aurore Gauer :

*Au Coeur du Vent - le Mystère des chants bâuls*, en collaboration avec J-C Marol, éditions Accarias-L'Originel / UNESCO, 1997

*Sur la voie de la Déesse - Les aventures initiatiques d'une parisienne en Inde*, à paraître aux éditions Mama en 2023

## La banque des sanskritistes

**Inde, Jammu** - En 2023, il est désormais possible d'effectuer ses dépôts et ses retraits d'argent à la Citizen's Cooperative Bank en langue sanskrite, première banque au monde à proposer cette possibilité. Les documents et formulaires étaient jusqu'à présent disponibles en hindi et en anglais. Une initiative prise par le président de la CCBL, Parveen Sharma, qui va dans le sens de ce que nous avons développé dans le dernier numéro de la revue *Infos Yoga* : l'objectif affiché est de développer la langue sanskrite qui est vue comme un outil d'affirmation d'une identité.



## Livraison à domicile

L'eau du Gange est certes polluée, mais toujours considérée comme sacrée et porteuse de mille vertus. Pour ceux qui habitent loin du fleuve, pas de panique, un service de livraison à domicile a été mis en place sous l'impulsion du Premier ministre, Narendra Modi. L'eau est décantée, filtrée et embouteillée. À quand des distributeurs automatiques d'eau du Gange ?

## Tout est sacré dans la vache

Quelques scientifiques indiens se sont indignés suite à la demande du Premier ministre qui a commandé une vaste étude portant sur les bienfaits du lait, de la bouse et de l'urine de vache. Une utilisation des fonds publics qui a une nouvelle fois de quoi poser question, l'objet de l'étude étant de démontrer le bien-fondé des traditions hindouistes et, qui sait, d'obtenir l'aval de la science. Un terme anglais a même été créé pour définir cette nouvelle lubie : *cowpathy*. (*Cow* = vache, *pathy* = pathie), le terme sanskrit est *Panchagavya Chikitsa*.

La politicienne Sadhvi Pragya avait affirmé avoir guéri d'un cancer du sein grâce à un traitement à base d'urine de vache. Une étude sur le sujet se distingue, sans avoir réussi à démontrer les multiples vertus de la *cow-therapy*, la conclusion se veut très optimiste et invite à poursuivre les recherches...



Source : flickr

# Quelques pratiques pour étirer le Psoas, suite (et fin)

Muriel

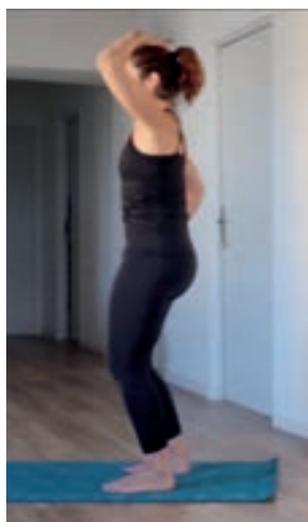
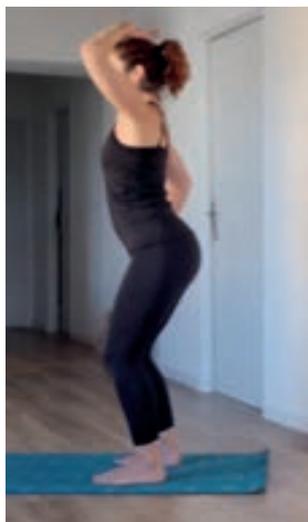
Voici le dernier article de la trilogie sur le Psoas ! Après une première partie théorique (*Infos Yoga* 140) et quelques exercices présentés dans le 141, retrouvez les conseils de Muriel, kiné et ostéopathe, pour étirer, renforcer et assouplir le Psoas.

## Développer son schéma moteur par les isolations

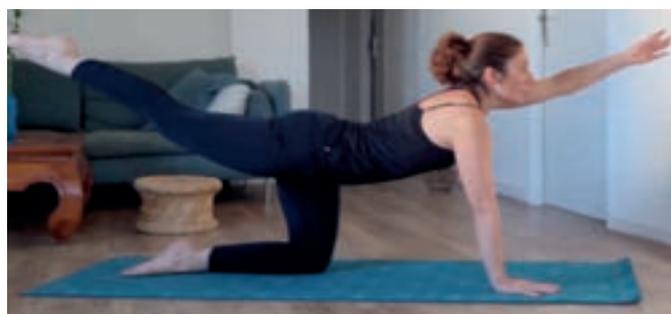
Vous voyez donc d'une part, que les consignes doivent être assez précises pour obtenir un bon étirement du Psoas. Il faut donc que votre élève les comprenne et qu'il ait un schéma moteur développé. D'autre part, le Psoas est certes un muscle très puissant mais j'aime aussi le lire comme un fin ajusteur des mouvements du bassin, des lombaires et des hanches. Une sorte de chef d'orchestre de la région. Il est donc fort utile d'entraîner vos élèves à ce rôle proprioceptif du Psoas en travaillant des isolations, habituellement proposées en danse ou en Pilates.

Qu'est-ce qu'une isolation ? C'est le fait de savoir isoler le mouvement dans une région (par exemple les hanches) sans en bouger aucune autre (ni les lombaires, ni les cervicales...). Voici quelques propositions pour améliorer la conscience du socle hanches, bassin et lombaires.

**Mobilités en anté-rétroversion debout, les genoux doivent être impérativement fléchis.** Idéalement, il serait judicieux d'avoir également un bon ancrage au sol. Je mets ma main sur ma tête pour inciter mes élèves à garder toute leur hauteur. Une fois ces mouvements maîtrisés, amusez-vous à proposer des inclinaisons, puis des combinaisons de mobilité (en croix, en cercle, en huit).



**À quatre pattes ou quadrupédie.** C'est une position de choix pour améliorer son schéma corporel car c'est une position peu commune dans la vie quotidienne. Vous pouvez proposer les classiques dos de chat/ dos de vache, mais amusez-vous également avec des extensions de hanche. Proposez d'isoler le mouvement dans la hanche (photo du haut) puis au contraire d'accompagner le mouvement par une extension lombaire (milieu). Cela est possible en flexion également (photo du bas).



**Assis sur les talons** : si vos élèves n'ont pas de problème de genoux ou de chevilles, proposez-leur de s'asseoir sur leurs talons, avec un *zafu* si besoin. Faites placer les mains à la taille et proposez des anté et rétroversions du bassin pures sans mouvement dans les dorsales ou les cervicales. Dans un deuxième temps, associez des mobilités lombaires avec celles des dorsales. Rapidement, vos élèves devraient pouvoir maîtriser un mouvement isolé dans les lombaires ou un mouvement global du rachis.

**En chevalier servant** : proposez des mobilisations en anté-rétroversion du bassin. Faites observer à votre élève qu'en cambrant, il perd l'étirement du psoas et qu'en rétroversant il retrouve la tension dans le pli de l'aîne. Enchaînez naturellement avec *anjayenasana*.



**Allongé sur le dos** : proposez des bascules du bassin en anté et rétroversion. Veillez à ce que la tête ne bouge pas.

**Allongé à plat ventre** : proposez des anté-rétroversions du bassin. Puis apprenez à vos élèves à gagner sur une expiration en rétroversion. Enfin, ajoutez une extension de hanche sans perdre le placement lombaire gagné. Le mouvement est ainsi isolé dans la hanche.

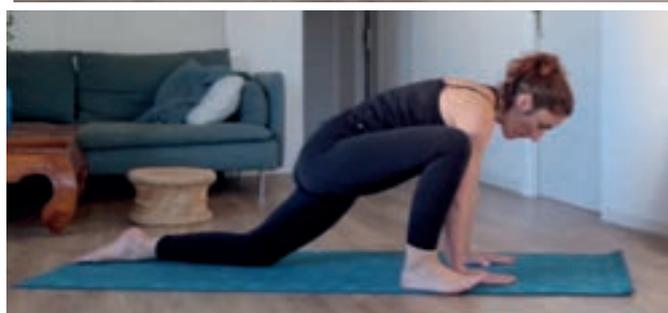
**La posture du héron, *krunchasana***. La compensation habituelle est de fléchir le tronc en même temps que la hanche ou au contraire de basculer en arrière. Le héron est donc une posture idéale pour faire prendre conscience du gainage par l'engagement des *bandha*, afin d'isoler une flexion de hanche pure.

## Développer la force et la souplesse du Psoas

Une fois le tonus d'un muscle normalisé, il est important de stimuler sa force, tout en gardant sa souplesse durement acquise. Et là, certaines transitions entre les *asana* de yoga sont

exceptionnellement appropriées, à la fois pour stimuler le Psoas tout en gardant son relâchement.

Il s'agit de la transition entre le chien la tête en bas (ou à 3 pattes) et le pied entre les mains à l'avant du tapis. C'est fou comme ce pied n'arrive jamais à côté de la main chez les débutants ! Personnellement, je sais que j'ai mis environ 3 ans à y parvenir. En effet, il faut de la force dans les fléchisseurs de hanche pour le pied avant et de la souplesse dans les fléchisseurs de hanche du pied arrière... En progression, vous pouvez travailler ces transitions à partir du 4 pattes ou du chevalier servant.



## Pour conclure

J'aimerais boucler cette série sur le Psoas en vous rappelant ce qui me tient le plus à cœur en tant que kinésithérapeute. Je suis obsédée par l'obtention ou le maintien d'une extension de hanche chez mes patients. Je sais à quel point la perte de cette extension sera responsable du vieillissement de la coxofémorale, des lombaires, des genoux, de la perte de la rapidité de la marche, d'un inconfort digestif, de fuites urinaires et j'en passe... Il y aurait sans doute encore beaucoup à écrire sur le Psoas et il est difficile d'être complète et claire à l'écrit.

Je vous invite donc à me retrouver sur mon blog *Adapter Son Yoga.com* pour accéder gratuitement aux vidéos illustrant cet article, avec de nombreuses petites astuces que j'utilise en soins. N'hésitez pas également à me soumettre des idées d'articles, des questions, des difficultés que vous pourriez rencontrer au niveau anatomique avec vos élèves, en écrivant à *Infos Yoga*.

# Ashtâvagrâsana - la posture des huit courbes

Janita

Après l'histoire d'Abhimanyu dans le numéro précédent d'*Infos Yoga* (voir *Infos Yoga* n°141, *Garbhâsana*) voici l'histoire d'un autre sage qui a commencé son éducation dans le ventre de sa mère. Il a également été profondément affecté par ce qu'il y a appris. Il y a un *âsana* qui porte son nom, et comme c'est souvent le cas avec les *âsana* liés aux sages, c'est assez difficile.

## Le mythe

Il était une fois un grand sage nommé Aruni, vivant il y a très longtemps, peut-être au 8ème siècle avant notre ère, dans le royaume de Mithila. Un jour, alors qu'il voyageait à travers la forêt où il avait installé son ashram, il rencontra une fillette. Après avoir cherché sans succès ses parents, il l'emmena chez lui à son ashram, la nomma Sujata - "née de bonnes valeurs" - et l'éleva non seulement comme sa propre fille mais aussi comme son élève. Elle s'avéra être une apprenante rapide et devint, au fil du temps, l'une de ses meilleures élèves.

Sujata était plus intéressée par l'apprentissage que par les loisirs habituels des adolescentes, mais lorsqu'elle devint majeure, Aruni décida qu'il était temps pour elle de se marier. Comme elle n'y voyait aucune objection, il choisit comme mari un autre de ses étudiants, un jeune homme nommé Kahoda, qui aidait Aruni dans la gestion de l'ashram et semblait un candidat approprié. Ils consentirent tous deux et furent dûment mariés. Au bout d'un moment, Sujata tomba enceinte, mais cela ne l'empêcha nullement de continuer à suivre les cours et son bébé reçu donc également la sagesse transmise par les deux sages.

Kahoda était en effet un bon professeur mais sa prononciation sanskrite était parfois un peu sommaire et comme vous le savez, cela compromet l'efficacité du *mantra*. Un jour, alors qu'elle était assise en classe et que Kahoda dirigeait les élèves dans le *japa* (répétition du *mantra*), elle entendit son mari faire une erreur de prononciation et elle ressentit également son bébé à naître gémir de détresse. Comme cela se reproduisait à chaque fois que Kahoda faisait une erreur de prononciation, elle éprouva le besoin de signaler les erreurs de son mari. Il en devint furieux ! Sujata expliqua que la vraie détresse venait de son ventre où leur bébé se plaignait des erreurs de prononciation du *japa*. Kahoda, encore plus en colère, maudit alors son enfant et celui-ci naquit déformé. Toute personne sensée regretterait une telle hâte ; j'espère que ce fut le cas de Kahoda. En effet, le bébé est né

avec pas moins de huit difformités, étant tordu au niveau de la poitrine, du cou, des pieds, des mains et des genoux (*ashta* = huit ; *vakra* = plier, tordre ou courber) ce qui devint son nom.



Ashtavakra.  
source : wikipedia

Le royaume de Mithila était gouverné avec sagesse par le roi Janaka, père de Sîtâ (comme vous vous en souvenez sans doute en lisant le *Râmâyana*). Janaka n'était pas seulement un grand roi mais aussi très intéressé par les choses spirituelles et aimait animer des débats où de nombreux sages venaient discuter et élucider les shastras. Un jour, il organisa un tel *shastrârtha*, grand débat. Il y invita Aruni, qui refusa en invoquant la vieillesse comme raison, mais fut heureux d'envoyer Kahoda à sa place. Ces débats pouvaient durer des jours, des mois ou plus, et le roi abritait tous les sages pendant cette période. A ce *shastrârtha* particulier, le sage Vandin remporta tous les débats ; il avait posé la condition que quiconque perdrait contre lui deviendrait son prisonnier. Son éloquence était telle que de nombreux sages perdirent contre lui.

Ils disparurent tous, certains disant qu'ils furent noyés. Cela ne dissuada pourtant pas Kahoda qui perdit rapidement et disparut également.

À l'ashram, Sujata en entendit parler et décida de ne rien dire à son fils, attendant quelques années avant de lui révéler. Quand il eut atteint l'âge de 13 ans, il demanda à sa mère de l'accompagner pour voir ce grand *shastrârtha*. Ils arrivèrent au palais du roi Janaka mais se virent refuser l'entrée car seuls les brahmanes et les rois étaient autorisés à l'intérieur. Les courtisans et même de nombreux sages se moquèrent d'Ashtâvakra, ridiculisant son corps déformé. Il se tourna alors vers le Roi et lui dit : « On m'a dit que vous hébergiez des gens intelligents, des sages, mais il paraît que ce ne sont que des cordonniers qui ne voient que mon corps et se moquent de mon apparence physique, plutôt que de me regarder pour qui je suis vraiment. » Le roi l'écoula, convint qu'il ne fallait jamais juger une personne sur son apparence extérieure et accepta sa participation au *shastrârtha*.

Son tour vint enfin d'affronter verbalement Vandin, et le débat portait sur les chiffres de 1 à 13, un sujet complexe, plein de symboles et d'énigmes. Face à ce jeune garçon, Vandin commença avec beaucoup d'arrogance, mais fut rapidement forcé de constater que la connaissance d'Ashtâvakra au sujet du *yantra* était de loin supérieure à la sienne. Les réponses simples mais brillantes d'Ashtâvakra étonnèrent tout le monde. Vandin n'était pas disposé à accepter la défaite et le débat dura huit jours avant qu'il ne cède finalement. Janaka se tourna vers Ashtâvakra, lui demanda ce qu'il accepterait comme récompense, et Ashtâvakra répondit : « Je veux ce que Vandin lui-même a demandé. Il doit être emprisonné au même endroit que les autres sages qui ont perdu contre lui ».

Vandin expliqua au roi Janaka que tous les sages n'étaient pas du tout en prison mais sous la mer dans le royaume de Varuna, qui tenait un grand *yagna* et avait eu besoin de nombreux sages.

Le *yagna* venant de se terminer, les sages étaient déjà sur le chemin du retour. Et en effet, tous les sages disparus arrivèrent à la cour, y compris Kahoda, qui courut vers son fils et l'embrassa. De nombreuses versions de l'histoire d'Ashtâvakra disent que son corps a été guéri, certaines parce que son père le fit se baigner dans la rivière, d'autres disent qu'il fut guéri "par la grâce". Mais s'en serait-il vraiment soucié ? Il avait vu au-delà des limites de l'enveloppe mortelle.

« *Le corps est fait de matière. Il vient, il s'attarde, il s'en va. Le Soi ne vient ni ne s'en va, mais il reste* ».

### Ashtâvakra Gitâ

Janaka était un bon roi mais il était aussi un maître pleinement éclairé - une combinaison rare. Un jour, à la cour royale, alors qu'il s'était assoupi, il rêva qu'il avait tout perdu sauf une poignée de nourriture. Un aigle plongea et lui arracha même cela de ses mains. Cela le réveilla en sursaut mais les sentiments du rêve étaient restés - c'était si réel ! Il avait tout mais qu'avait-il vraiment ? Tant de questions...

Un jour, lors d'un *shastrârtha*, Ashtâvakra s'approcha soudainement de lui et dit : « Pourquoi écoutez-vous tout ce discours vide de sens ? Personne ici ne sait rien du Soi ». Janaka, regardant ce garçon tordu, répondit : « Pouvez-vous prouver cela ? » Ashtâvakra dit alors au roi que s'il voulait une réponse, il devait venir à l'ashram et faire tout ce qu'Ashtâvakra lui demanderait. Le roi accepta, et quelques jours plus tard, il se rendit dans la forêt, accompagné bien sûr de ses gardes et de ses ministres. Un roi ne voyage jamais seul. Mais après quelques heures de recherche de l'ashram, le roi se retrouva soudain tout seul et perdu. Tout ce qu'il put faire fut de continuer, et alors, tranquillement assis sous un arbre, il vit Ashtâvakra. Il commença à mettre pied à terre mais Ashtâvakra dit : « Arrêtez-vous là ! Ne bougez pas. »

Janaka obéit - même s'il était pris dans une position très inconfortable avec une jambe en l'air, l'autre pied toujours dans l'étrier. Certains récits disent qu'il n'y est resté coincé que quelques minutes, d'autres pendant des jours, d'autres encore pendant des années, mais il est resté immobile malgré l'inconfort parce qu'on lui avait dit de le faire. Et parce qu'il avait suivi l'instruction à la lettre, il atteignit l'illumination ; il était devenu un être pleinement réalisé. À ce moment, il tomba de cheval, s'agenouilla aux pieds d'Ashtâvakra



Varuna, dieu de l'océan.  
source : wikipedia

et lui dit que tout ce qu'il voulait, c'était apprendre de lui. Ashtāvakra l'accepta mais lui dit qu'il était toujours le roi et qu'il devait le rester. Alors Janaka commença à visiter l'ashram chaque fois qu'il le pouvait.



Ashtāvakra avait une suite de *sādhaka*, et plusieurs d'entre eux commençaient à voir d'un mauvais œil la relation entre le roi et leur *guru*. Ils sentirent qu'il y avait un lien spécial entre Janaka et Ashtāvakra qu'ils n'avaient pas, eux, avec lui. Ashtāvakra perçut ce ressentiment et décida d'y faire face. Un jour, alors que Janaka était là, il s'arrangea pour qu'un soldat se précipite et dise au roi que son palais était en feu, que tout brûlait, que tout le monde paniquait et que tout le royaume tombait dans le chaos. Janaka renvoya simplement le soldat, lui disant qu'il était occupé. Et le discours continua comme si de rien n'était.

Quelques jours plus tard, alors que les *sādhaka* étaient assis au *satsang* et écoutaient les enseignements d'Ashtāvakra, un jardinier se précipita en criant qu'il y avait des singes qui volaient le linge des cordes à linge. Les *sādhaka* se levèrent d'un bond et se précipitèrent pour sauver leurs vêtements, mais ne trouvèrent aucun singe et tous les vêtements encore accrochés aux cordes à linge. Oui, ils se sentaient stupides. Revenant à leur professeur, celui-ci leur rappela que le Roi s'était plus intéressé au *satsang* qu'aux affaires mondaines, alors qu'ils étaient, eux, plus attachés à leur linge qu'à ses enseignements. Qu'est-ce qui est le plus important - le monde extérieur ou le monde intérieur, sa propre évolution ?

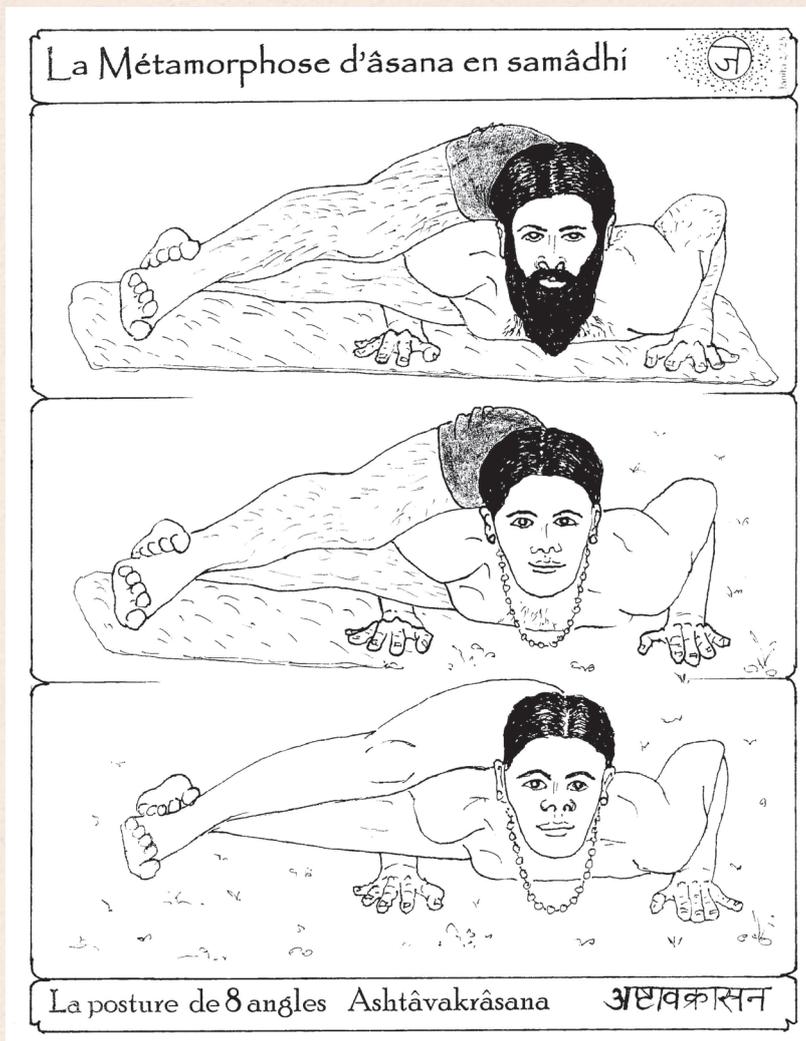
Le roi Janaka et Ashtāvakra ont eu de nombreuses discussions intéressantes et elles sont relatées dans l'*Ashtāvakra Gītā* - le Chant d'Ashtāvakra, également appelé *Ashtāvakra Samhitā*, exposant la nature du Soi / *Ātman*, et nous donnant une version radicale de l'*advaita*, la philosophie non-dualiste.

Dans une conversation, Ashtāvakra explique à Janaka que la taille d'un temple n'affecte pas sa forme, et de la même manière la forme de son propre corps n'affecte pas son *ātmā*. Tandis qu'un ignorant voit *nāma/rūpa* - nom et forme - un sage ne voit que son *ātmā*.

## L'āsana

C'est un *āsana* un peu plus difficile car il demande de la force dans les bras et un bon équilibre. Vous aurez besoin de poignets solides, alors évitez-le si vos poignets sont faibles ou si vous avez des problèmes de coude ou d'épaule endommagée. Tout comme l'histoire d'Ashtāvakra illustre que nous pouvons pratiquer le yoga quel que soit l'état de notre corps, et même s'il s'agit d'une pratique de niveau avancé, elle repose moins sur l'effort que sur la connaissance de la bonne technique, de la disposition des membres et colonne vertébrale, un contrôle de la peur et une conscience complète de la respiration.

*Vous aurez besoin d'une concentration ferme - de l'esprit, de la respiration et du corps. Comme l'a dit Ashtāvakra : « Si vous pensez que vous êtes libre, vous êtes libre ; si vous pensez que vous êtes lié, vous êtes lié ».*



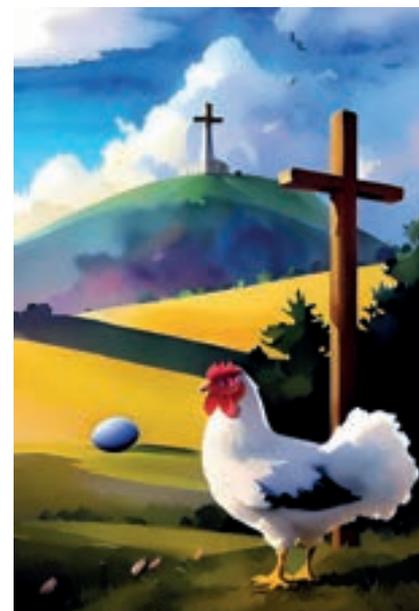
# Yoga et foi, la poule ou l'œuf ?

*Pierre-Pascal Baron*

Les religions et les pratiques spirituelles comme le yoga sont parfois opposées entre elles, notamment en se basant sur la considération que la foi religieuse est bâtie sur des croyances, alors que la pratique spirituelle repose sur des expériences et des ressentis.

La réalité est que cette opposition courante entre croyance et recherche de vérité est plus complexe qu'il n'y paraît, puisque la croyance (en une divinité ou en une Conscience) peut être le moteur de pratiques (comme en *bhakti yoga*), et que les pratiques peuvent amener à développer la foi intérieure.

**Donc en fin de compte, foi et pratique spirituelle deviennent un peu comme la poule et l'œuf : difficile de dire laquelle est apparue en premier !**



## Les croyances créent des séparations

Il est un fait que toute croyance, si utile soit-elle pour structurer le mental, enferme dans une vision limitée de la réalité. Les croyances se réfèrent en effet à des catégories mentales, qui limitent l'expérience du réel par les séparations qu'elles créent : séparation entre soi et son environnement (« je suis un corps, je suis un mental »), séparation entre les êtres (« je suis un employé, je suis un patron, je suis un indépendant, je suis un Français, je suis un chrétien, je suis un yogi, etc. »). En conséquence, les croyances sont des facteurs de séparations entre les hommes ; et les croyances religieuses ne font bien évidemment pas exception.

Mais au-delà des croyances religieuses, y aurait-il un ferment, une source universelle commune à toutes les religions : chrétienté, islam, bouddhisme, hindouisme, jaïnisme, taoïsme, etc. ? Cette source serait-elle différente de l'énergie qui anime les mystiques de toutes sortes (chamanes, yogis, mystiques chrétiens, soufis, etc.) ? Si cette source capable de transcender les différences entre les religions et les cultures existe, comment peut-elle être définie ?

## Si les chemins sont multiples, le moteur est un : il est appelé la foi

Les croyances sont la partie la plus visible, la plus extérieure et la plus clivante des religions. Mais si on plonge en profondeur dans une pratique religieuse, quelle qu'elle soit, en profondeur nous trouverons un noyau de conscience, un centre

universel et profondément humain, qu'on appelle la foi. Au fond, toutes les religions reposent sur et sont l'expression de la foi, qui peut être définie comme l'expérience sans cesse renouvelée de la grâce.

La grâce est l'expression du contact avec sa propre source, et pour se relier à sa source les chemins sont multiples ; car cette source est, paradoxalement, à la fois singulière et universelle. Comme nous sommes son expression, nous sommes à la fois uniques (nos empreintes digitales, notre voix sont uniques, etc.) et semblables (nous possédons tous un cerveau, cinq sens, un système locomoteur, etc.).

Donc les chemins, les façons de contacter sa propre source, sont différents et multiples. Mais en même temps, pour pouvoir emprunter ces chemins il faut bien un moteur, une énergie qui nous pousse à essayer d'établir un contact avec notre source, avec cela qui transcende nos différences et notamment notre corps et notre mental, et ce moteur, c'est ce que l'on appelle la foi.

## Les différentes expressions de la foi

Cette foi peut être comparée à une flamme qui illumine de l'intérieur, à une présence. Que cela soit conscient ou non, cette présence est basée sur la connaissance de sa véritable nature. Cette connaissance peut s'établir sur des fondements différents, notamment à travers les points que nous allons développer maintenant.

### Le contact avec la nature :

La foi peut résulter de la fusion avec les éléments de la nature, de la reconnaissance de sa grandeur et du caractère profondément mystérieux et merveilleux des mécanismes qui permettent le miracle de la vie, ce miracle s'exprimant notamment à travers les fonctionnements de notre corps. Les différents cultes de la nature (chamaniques, tantriques, animistes, hindouistes, bouddhistes, shintoïstes, taoïstes) sont autant d'expressions de cette re-connaissance.



Illustration :  
Catherine Vautier- Peanne

### Le contact direct avec la transcendance :

la foi peut résulter de la reconnaissance d'un principe qui transcende le mental, et donc la manifestation, appelée alors le *Tao*, la Conscience ou le Divin ; étant compris que « le *Tao* que l'on peut nommer n'est pas le *Tao* véritable ». Pour les adeptes, ce Principe infiniment subtil, au-delà des sensations, des mots et de la manifestation, cette Conscience originelle est le fondement et le sens de la manifestation.

L'individu qui est animé par la foi, qu'il soit en recherche de fusion avec les éléments de la nature ou avec la Conscience, a besoin d'un support. Et ce support, c'est ce qu'on appelle une voie. Les voies de méditation, d'introspection, les voies contemplatives, sont donc des véhicules de la foi.

Les différentes voies sont donc le tronc commun de toutes les religions, et elles reposent toutes sur un socle qui est la foi.

### La nécessité de pacifier le mental, voire de prendre refuge

Sur le chemin, la difficulté qui est rencontrée par le chercheur spirituel est le caractère changeant du mental : force est de constater que nous sommes sans cesse ballottés par les mouvements perpétuels de notre mental. Mais en réalité, l'espace central autour duquel toutes ces fluctuations ont lieu est ce qu'on appelle la paix. La prise de conscience de ce point central est fondamentale, et elle passe nécessairement par l'arrêt des fluctuations perpétuelles du mental. Si la rencontre avec ce qui est appelé le Divin, l'Absolu ou la Conscience doit se faire, elle passe donc par la pacification du mental.

Voyons d'un peu plus près en quoi consistent ces fluctuations du mental.

Le caractère changeant du mental s'exprime notamment dans l'alternance quotidienne des cycles naturels de veille, de sommeil avec rêves et de sommeil profond.

- Pendant la journée, nous avons notre conscience des activités du quotidien : nous habitons (plus ou moins) notre corps et nous vaquons à nos occupations quotidiennes.

- La nuit, il y a un oubli à l'activité physique des devoirs quotidiens. Pendant la phase de sommeil paradoxal, on rêve. Et dans les rêves, une grande liberté dans laquelle l'inconscient peut s'exprimer.

- **Le sommeil profond**, où l'individu s'est littéralement oublié à lui-même puisqu'il n'y a plus de mémoire, **est une phase de non-information du mental.**

Comme nous nous reconnaissons chaque matin dans le miroir, il existe quelque chose qui unit, ce qui stabilise ces trois natures. Est-ce que cela peut être du domaine de l'activité de veille, de rêves ou de sommeil profond du mental ?

- **Ce qui est fait pendant la journée est un passage**, qui n'aura pas de durée puisqu'un jour il faudra quitter ce corps avec toutes ses fonctions.

- **Le rêve est une dissipation du mental**, un scénario que l'individu se projette à lui-même, avec plus de liberté que pendant la journée, mais qui reste assujéti à l'histoire personnelle, qui ne dure pas non plus.



Illustration : Catherine Vautier- Peanne

- Le sommeil profond est l'état de paix immanente, où il n'y a plus d'accroche à quoi que ce soit.

Notre nature véritable est le trait d'union entre ces trois états. Où peut-on la contacter ?

- Dans l'état de veille, nous oublions malheureusement très facilement cette dimension de nous-mêmes, qui est la paix ou l'union absolue. En conséquence, si un individu cherche, à travers ses activités quotidiennes qui dispersent son mental, la vérité et l'union, il sera toujours dans une forme de conflit.

- De la même façon, le propre des rêves étant d'en créer toujours plus, chercher la clarté au milieu de l'imaginaire semble bien hasardeux.

- La troisième voie est la voie du silence, de l'approche intérieure, qui consiste à s'alléger de tout ce qui encombre le mental pour y voir clair et permettre la rencontre avec la vérité, aussi appelée amour ou divin, et qui est au-delà du mental.

Donc le cheminement consiste à revenir sans arrêt à la pacification du mental, à faire des pauses pour permettre au mental de décanter ; cela permet de voir plus clair, voire de trouver la paix.

Mais l'existence étant ce qu'elle est, l'effort de pacification du mental doit être renouvelé sans cesse, à l'image de Sysiphe et de son rocher, car quoi que nous fassions, de nouvelles sollicitations apparaissent dans l'espace mental, qu'elles soient liées à la vie quotidienne ou qu'elles émergent du passé.

Le constat qu'il faille sans cesse pousser son rocher pour qu'il roule de l'autre côté de la montagne peut être bien décourageant.

Aussi, les religions et les spiritualités ont eu l'idée géniale de proposer une porte de sortie, la prise de refuge (dans *Ishvara Pranidhanani*, en Dieu), qui permet de se libérer immédiatement et totalement de l'emprise des conditionnements, en les remettant à la miséricorde divine (ou aux pieds du gourou). Et donc si l'on pousse la réflexion un peu plus loin, on réalise que **le but du Yoga n'est pas tant d'améliorer son quotidien que d'aider les autres à porter leur fardeau**, d'alléger les existences de ses semblables en les aidant à se libérer de leurs souffrances, de leur identification au mental.



## Conclusion

En résumé, toutes les voies reposent sur la foi et toutes les voies pointent vers un seul fait : la véritable nature de l'être humain est divine. Et dans le même temps, nous sommes tous des individus séparés, nous avons des cultures, des chemins de vie différents.

L'amour, c'est cette rencontre de soi et entre les individus, dépouillée de toutes les différences, dépouillée de toute forme de langage, c'est la rencontre du divin avec le divin.



*Père Benoît et Sri Hanuman*

Auteur : Pierre-Pascal Baron, d'après les échanges entre le Père Benoît et Sri Hanuman qui ont eu lieu le 20 mai 2022 à La Roche du Theil (35)

[yogasonmeditation.com](http://yogasonmeditation.com)  
[pierrepascal@yogasonmeditation.com](mailto:pierrepascal@yogasonmeditation.com)

# Nous avons lu...

## Les nouvelles routes du soi : en immersion chez les nouveaux spirituels

**Marc Bonomelli**

Arkhe éditions – 314 pages – 19,90€

Nous sommes nombreux à nous questionner sur la manière dont la spiritualité évolue. À l'heure de la mondialisation, des syncrétismes, comment les traditions pourraient-elles rester « pures » ? Est-ce seulement souhaitable ? L'auteur, journaliste, mène une véritable enquête en interrogeant les pratiquants de divers courants spirituels, anthropologues, auteurs, artistes, chercheurs... et nous fraie un chemin dans cette jungle confuse de croyances. Sans prendre parti, il explique que ces transformations que certains qualifient de dénaturations sont en réalité normales. Ces mélanges auraient mis des centaines d'années à se faire au début de notre ère, à une époque où la communication était moins aisée. Nous vivons simplement une transformation accélérée... Qui a de quoi déstabiliser. Mais en suivant ces chemins qui mènent partout, ne risque-t-on pas de n'arriver nulle part ?



Va-t-on vers des religions à la carte, une spiritualité sur mesure ? Une question fondamentale se pose : la spiritualité est-elle malléable ? Une tradition doit-elle s'adapter à une époque ? Pour pouvoir perdurer et être pratiquée par le plus grand nombre, certainement... Mais est-ce l'objectif ? Dans un monde où la liberté est érigée comme valeur première, y a-t-il encore de la place pour les traditions qui comportent une part de contrainte, dont beaucoup nous semblent aujourd'hui inacceptables, profondément aliénantes ? Entre bricolage spirituel et adoption de dogmes rigides, y a-t-il une troisième voie ? Ce sont quelques-unes des questions que soulève ce livre. Un ouvrage précieux qui se distingue par son sérieux, sa profondeur, la richesse des réflexions soulevées et qui a le mérite de donner la parole à des profils très divers, laissant ainsi toutes les voix s'exprimer. Véritable enquête au cœur du rapport actuel à la spiritualité et au divin, Les nouvelles routes du soi nous amène à questionner ce qui élève et ce qui relie.

## Parole et Silence

**Un patrimoine de l'Inde hindoue**

**Jacques Scheuer, préface de Colette Poggi**

Éditions Almora. Collection les Deux Océans – 232 pages 15 €

L'auteur, dans une exploration de trois millénaires de traditions hindoues, fait parler les textes de ces deux notions indispensables, la Parole et le silence. « Le corps des dieux est fait de paroles védiques ». Le *Veda* est fait pour être parlé. La parole védique est un élément essentiel dans la pratique religieuse, elle est faite pour être psalmodiée, murmurée, récitée... Toute parole est *mantra*, à son service une langue parfaite, le sanskrit. La prononciation, la sonorité, compte autant que le contenu.

Le silence : une modalité de la parole, sous forme de son absence ou de son interruption, et surtout, la reconnaissance de l'inexprimable par la parole, *brahman*, domaine de *Prajâpati*, « le Maître des créatures ». On connaît, bien sûr, le silence des renonçants, les *muni* (les silencieux), c'est l'expression de la sagesse, mais il convient de ne pas s'y attacher, pas plus qu'à la parole. L'idée, contenue dans les yoga, est celle de la maîtrise, du contrôle, autant de la parole que du silence.

Et il y a *Om*, parole ultime, issue de la « couvaison du monde » par *Prajâpati*, syllabe à la limite du silence et de la parole dont elle est le concentré. Loin d'opposer les deux notions, on pourra conclure à un véritable art où le silence, « est fait pour respirer la parole » pour reprendre les propos de Charles Malamoud, cité fréquemment par l'auteur. L'ouvrage peut paraître touffu, d'une lecture parfois ardue ; chaque tradition évoquée fait l'objet d'une présentation précise, ce qui est un exploit. Il intéressera ceux qui acceptent de prendre le temps d'approfondir la connaissance.

**Marie-José Mathieu**



## De l'hôpital Sainte-Anne aux rives du Gange

Journal d'une guérison de l'âme

Marie de la Tour, préface du Dr Jacques Vigne

Mama Editions – 288 pages – 24€

L'auteure tient sa promesse et nous entraîne avec elle dans un drôle de voyage de Paris à l'Inde. C'est l'histoire classique d'un mal-être profond qui submerge l'auteure à l'adolescence, puis de rencontres et d'expériences qui permettent de donner un peu de sens, à défaut de trouver des réponses. On y retrouve même Jacques Vigne pour un petit bout de chemin sur un autre continent ! À travers cette écriture simple, informelle, qui pointe vers l'essentiel, nous suivons deux tranches de vie qui semblent étrangères l'une à l'autre, mais qui sont intimement liées.

Marie de la Tour soulève des thèmes puissants : l'absurdité du monde actuel, l'inadaptation à la société et les voies possibles pour redonner du sens lorsque tout semble vain. Au-delà du témoignage poignant, ce récit est une invitation à se questionner. Si l'héroïne a une histoire bien particulière, très différente de la nôtre, les questions qu'elle se pose ne peuvent que résonner. Un récit que l'on peut lire par curiosité, en pensant se divertir, mais qui nous amène inévitablement bien plus loin !

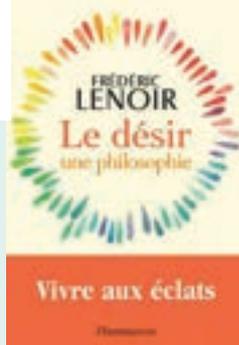


## Le désir, une philosophie

Frédéric Lenoir

Flammarion – 240 pages – 20€

Pour tous ceux qui doutent de l'utilité de la philosophie et de la possibilité de mettre en pratique dans nos vies les enseignements des plus grands philosophes, cet ouvrage remettra en question quelques certitudes ! Frédéric Lenoir nous entraîne dans un passionnant voyage au cœur des traditions, religions, courants philosophiques pour expliquer quelle est la place du désir. Des propos qui sont très largement développés



à la lumière des connaissances scientifiques actuelles. Mieux comprendre son désir, le mécanisme du désir et les différentes façons d'y répondre est une étape indispensable pour qui prétend se connaître. Envisager les différentes façons de répondre à ce désir est un gage de liberté.

Un ouvrage qui aide à comprendre le passé, les courants religieux et philosophiques, ainsi que notre biologie, tout en étant enraciné dans la vie quotidienne. Loin d'être un simple exposé théorique, il met la philosophie au service de la vie, comme outil pratique d'évolution, comme amorce d'une réflexion personnelle pour mieux vivre au sein d'un monde où le désir ne peut être évité et où sa non-satisfaction est parfois mal gérée.



## La reconnaissance du Soi selon Abhinavagupta (Xe-XIe siècles)

Colette Poggi

Almora – 550 pages – 26€

« Je salue cette unité indivise de Shiva et de son énergie, unité qui, tout d'abord, se manifeste en tant que « Je » sur le fond de sa plénitude sans faille, mais qui scinde, ensuite, sa propre puissance si bien qu'apparaît alors la polarité : Shiva prend plaisir à s'écouler dans l'effusion de son essence ainsi qu'au repos en soi de sa résorption. »

Reconnaître le soi, connaître la nature de ce qui est, telle est la recherche des yogis. Si le texte original sanskrit a un millier d'années, le propos reste toujours bien actuel, du moins pour les chercheurs spirituels.

*L'Isvara Pratyabhijna Vimarsini* est un texte d'Utpaladeva commenté par Abhinavagupta, et Colette Poggi nous offre ici sa première traduction du texte intégral en langue française, accompagnée des explications indispensables à sa compréhension. Les nombreuses références ajoutées pour illustrer les propos des auteurs ainsi que les explications détaillées des termes sanskrits les plus ambigus sont fort appréciables et permettent à chacun, suivant son niveau de familiarité avec les concepts abordés et les textes traditionnels, de moduler le niveau de complexité sans jamais perdre de vue l'essence des enseignements dispensés.

Cet ouvrage n'est certes pas facile d'accès, mais il mérite d'être découvert si l'on s'intéresse à ce que l'on pourrait nommer « shivaïsme du Cachemire », même si cette appellation est discutée. Il est agrémenté de délicates illustrations réalisées par Emilie Poggi, ce qui n'est un détail pour qui pense que la beauté est un chemin vers la connaissance.

# Annonces

## STAGES

**01 - Weekend Yoga/Détox du 18 au 21 mai** avec S. Gout prof de yoga/naturopathe dans le 01. Methode Buchinger. 0664180049  
[naturoyoga@orange.fr](mailto:naturoyoga@orange.fr)

**07 - Yoga et Randonnée** en Ardèche à Marelles **du 21 au 27 juillet 2023** animé par David Leurent. Site : [stageyogadavidleurent.com](http://stageyogadavidleurent.com)

**22 - Abbaye de St Jacut de la Mer (Bretagne) stage d'été du 7 au 12 juillet** « Vac yoga et silence » avec Anne Rainer et Mathieu [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr) informations sur [www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)

**25 - Stage de yoga et randonnées** dans le Doubs aux Fontenelles. Du **15 au 22 juillet** avec S. Gout prof de yoga. En chambres individuelles 0664180049 [sylvie.gout26@orange.fr](mailto:sylvie.gout26@orange.fr)

**26 - YOGA-NATURE DU 10 AU 16 JUILLET 2023** avec Jeannot Margier et Yann Boudehant pour les voyages sonores : à Grimone dans le Vercors Venir se recentrer et pratiquer le yoga : hatha-yoga, pranayama, yoga sur chaise, yoga-nidra, chants et randonnées. Contact et inscription : Jeannot 0788781043  
[margier.jeannot@orange.fr](mailto:margier.jeannot@orange.fr)

**26 - Yoga et Randonnée** Alpes du Sud à Lus La Croix Haute du 13 au 19 août 2023 animé par David Leurent : [stageyogadavidleurent.com](http://stageyogadavidleurent.com)

**26 - Stage d'été: « L'art du pranayama dans la tradition Natha »**, avec Khristophe Lanier. Du 21 au 25 août au gîte de Charousse (drôme provençale). Plus d'information sur [www.yoga-horizon.fr](http://www.yoga-horizon.fr) > activités > stages, par mail: [horizons.yoga@gmail.com](mailto:horizons.yoga@gmail.com) ou au 04 78 28 98 63.

**29 - Yoga et Mer** en Bretagne à Plougasnou **du 10 au 16 juillet 2023** animé par David Leurent. Site : [stageyogadavidleurent.com](http://stageyogadavidleurent.com)

**31 - Toulouse - Journée de yoga avec Marguerite Aflallo**  
Samedi 3 juin: Vishnu + avatars et le yoga. Contact: 05 61 21 33 64  
[marguerite.aflallo@free.fr](mailto:marguerite.aflallo@free.fr)  
<http://yoga.m.aflallo.free.fr>

**35 - Rennes Yoga sur l'eau** sur la péniche Nouvelle Lune avec Mathieu dimanche 14 mai de 14 à 18h  
[ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr)

**56 - Stage de Méditation** avec Jacques Vigne, *La méditation du corps subtil à la non dualité*

St Gildas de Rhuys (56) en bord de mer à l'abbaye de Rhuys **du 11 au 18 Juillet 2023**  
Contact : [emile.lozevis@wanadoo.fr](mailto:emile.lozevis@wanadoo.fr)  
Tel 06 44 92 26 29 et Veronique Vauvrecy 06 78 08 92 47

**56 - Stage de yoga** avec Selvi Sarkar, Vincent Le Meur, Sylvie Aumont, Emile Lozevis *Le principe du Yoga Intégral de Sri Aurobindo*. Séné (56) en bord de mer, **le 6 et 7 mai 2023**  
Contact : [emile.lozevis@wanadoo.fr](mailto:emile.lozevis@wanadoo.fr), tel 06 44 92 26 29

**58 - Stage yoga nidra/yoga du son**  
Yves Plaquet, [yoganidrameditation.fr](http://yoganidrameditation.fr)  
06 85 84 46 81, [yplaquet06@gmail.com](mailto:yplaquet06@gmail.com)  
**du 11 au 17 juin et du 16 au 22 juillet 2023**

**69 - Atelier d'introduction au pranayama** le 10 juin de 09h30 à 18h00 (pause de 13h00 à 15h00) avec Khristophe Lanier à l'école Yoga Horizon. Tarif: 96€  
Plus d'information sur [www.yoga-horizon.fr](http://www.yoga-horizon.fr) > activités > ateliers, par mail: [horizons.yoga@gmail.com](mailto:horizons.yoga@gmail.com) ou au 04 78 28 98 63.

**75011 Paris - we 24/25 juin ateliers yoga** avec Mathieu renseignements [maison.yoga@wanadoo.fr](mailto:maison.yoga@wanadoo.fr)



**81- Stage d'été avec Marguerite Aflallo** du 10 au 15 juillet au château de Marzens (Tarn)  
Thème : L'énergie féminine dans la manifestation: la Shakti et les déesses de Grande Sagesse (MahāVidyā)  
Contact: 05 61 21 33 64  
[marguerite.aflallo@free.fr](mailto:marguerite.aflallo@free.fr)  
<http://yoga.m.aflallo.free.fr>

**85 - 40e anniv de Yoga Fontenay** samedi 1er juillet 2023 à Fontenay le Comte. J.M. Creismeas et J. Narayamam. Hatha et mudras  
0607652127 [www.fontenay.wixsite.com](http://www.fontenay.wixsite.com)

**88- Yoga et Rando Htes Vosges du 26 au 28 mai** Hatha Yoga Nidra Médit Mantras avec Sibylle et François BOTTI  
[www.yogaetplus.com](http://www.yogaetplus.com)

**88 - STAGE HATHA YOGA & NIDRA** avec ANNE du **30 juillet au 5 août** (La Bresse). Thème: "Samyama" Déploiement d'un processus interne. De la concentration, à l'état de méditation et d'Union - Contact : [yoga-anandi@orange.fr](mailto:yoga-anandi@orange.fr)

**Kérala - Cure massages ayurvédique et yoga du 14 au 24 février 2024** avec Prakas Narayan et Mathieu à Silent River [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr)

**Kerala - Cure massages ayurvédique et yoga du 28 février au 8 mars 2024** avec Vinay Kumar et Mathieu à Kovalam [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr) informations sur [www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)

**Maroc - Stage de yoga au Maroc** avec François et Josselyne Lorin  
**Du 25 mai 16 heures au 29 mai 2023 13h** à Jbila, Tanger  
Thème : quelle pourrait être une approche intelligente des yama-s ?  
Conditions : contacter F. Lorin, 06 12 04 59 32 et [lorin817@gmail.com](mailto:lorin817@gmail.com)

**Maroc - stage yoga et randonnées** avec Mathieu du 30 août au 6 septembre dans le Haut Atlas [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr)

## FORMATIONS

### Formation Yoga Nidra

Yves Plaquet 1 promo/an, 5 modules de 2 j Niv 1 & 2, [yoganidrameditation.fr](http://yoganidrameditation.fr), 06 85 84 46 81, [yplaquet06@gmail.com](mailto:yplaquet06@gmail.com)

**30 - du 18 au 24 juillet** dans le Gard, formation réservée aux professeurs de yoga : yoga nidra avec Mathieu [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr) informations sur [www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)

**30 - du 25 au 31 juillet** dans le Gard, formation réservée aux professeurs de yoga : kurma yoga avec Mathieu [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr) informations sur [www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)

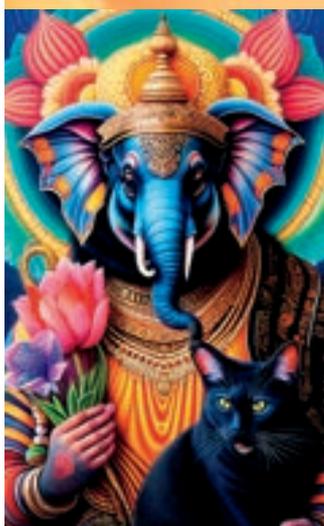
**30 - du 21 au 27 octobre** dans le Gard, formation réservée aux professeurs de yoga : yoga nidra avec Mathieu [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr) information sur [www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)

## DIVERS

**Vends collection** *Vie et action* 50€ et collection *Le monde inconnu* reliée de 1986 à 1990 + revues 1991 100€. Tel : 01 45 00 28 48 à partir de 14h.

**55 - Banc de Méditation/Yoga** artisanal en Bois Massif Pieds Déboitables Joli Design Envoi possible [www.yogaetplus.com](http://www.yogaetplus.com) Tél 0676564540.

Rendez-vous mi-juillet  
pour le prochain numéro  
d'Infos Yoga !



Pour publier vos annonces ou publicités  
(formation, stage, matériel, festival ...)  
contactez-nous avant le 18 juin.

[www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info)

# Yogamrita chez Soi *Yoga et Ayurveda en distanciel*



Michèle Lefèvre

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

## Abonnement annuel :

**3 plans à la carte : «Hatha Yoga», «Yoga Doux», «Yoga+ (non postural)»**

12 mois d'accès renouvelable : nouvelles pratiques mensuelles (vidéos, audios, fiches) + accès à l'historique. Différé, direct ou replay.

L'Abonnement s'adresse soit à tous, soit aux pratiquants réguliers et professeurs de yoga, selon le(s) plan(s) choisi(s).

## Packs thématiques :

«Ayurveda au Quotidien», «Yoga Intégral», «5 Vayus», «3 Gunas», «Mantras et Kirtans», ...

Pack : ensemble de vidéos, audios, fiches, accessibles à vie.

Les Packs s'adressent à tout pratiquant de yoga régulier, et aux professeurs de yoga.



Isabelle Moysan

## Ateliers en direct et Consultations en ligne :

**Ateliers en direct :** Ayurveda et Yoga, Atelier de nettoyage Shanprakashana, ...

**Consultations en ligne / bilans :** pour nos élèves en présentiel et en distanciel.



[www.yogamritayogachezsoi.fr](http://www.yogamritayogachezsoi.fr)

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

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

# 8<sup>e</sup> YOGA FESTIVAL PARIS



du 18 au 21 MAI 2023  
au PARC FLORAL de PARIS  
[www.yogafestival.fr](http://www.yogafestival.fr)



WELEDA

LE JOURNAL DU YOGA

# Bhakti Om Festival

3<sup>e</sup> Edition  
DU 20 AU 23 JUILLET 2023

à Challain-la-Potherie (49)

**KIRTAN · BHAJAN · MANTRA**

CONCERTS · ATELIERS · CONFÉRENCES

Village d'Exposants · Restauration Indienne Végétarienne

Camping sur Place



Billetterie sur place ou en prévente sur [holloasso](https://holloasso.com)

Organisé par  
l'association Bhakti Om

[www.bhakti-om-festival.com](http://www.bhakti-om-festival.com)  
[asso@bhakti-om.org](mailto:asso@bhakti-om.org)





  
[www.chin-mudra.yoga](http://www.chin-mudra.yoga)

## PUBLIER VOS ANNONCES

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

### 2 étapes à suivre :

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

2) Joignez votre règlement par virement ou chèque

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

### Tarifs :

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

Retrouvez les tarifs annonces et pubs sur [www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info)

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

**SÉANCES DE YOGA À TÉLÉCHARGER**



**Découvrez les CDs et MP3 de Mathieu :**

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



[WWW.ECOLEDEYOGAMATHIEU.FR](http://WWW.ECOLEDEYOGAMATHIEU.FR)  
onglet «boutique»

**COUSSINS TRADITIONNELS**

enveloppe coton  
intérieur fibre naturelle de kapok

**Pour commande supérieure à 5 articles : port compris**

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

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

ESPACE TEMPS, 826 route des Perserins, 71520 Saint Pierre le Vieux  
Tel : 09.61.35.51.50 email : [coussinsdeveil@orange.fr](mailto:coussinsdeveil@orange.fr)  
site : [www.coussinsdeveil.fr](http://www.coussinsdeveil.fr)

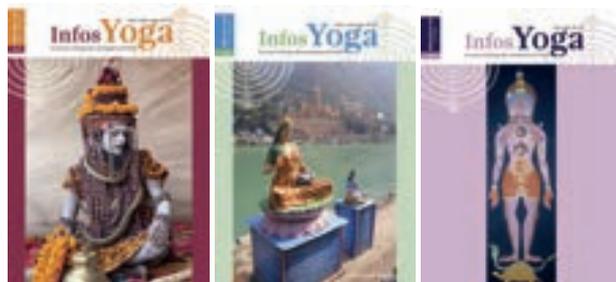
**Pratique chantée de groupe**  
Visant l'absorption dans l'espace vibratoire intérieur

**yōga du Son**



**Stages et Formations**  
[www.yogasonmeditation.com](http://www.yogasonmeditation.com)

# Infos Yoga



S'abonner ou offrir *Infos Yoga*

## ABONNEMENT

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

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

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Tél (facultatif) ..... Mail .....

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

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

C'est un cadeau ! De la part de .....

## ANCIENS NUMEROS

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

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

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

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

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

Si vous souhaitez :

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

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