

savoirs • pratiques • culture • actualités • découverte

# Infos Yoga

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

N° 143

Été 2023

6 €



*Au Cœur des  
Contes de l'Inde*

# Infos Yoga

Été 2023 - N° 143

## EDITO DE LEO LE CHAT

L'autre jour, je discutais avec quelques amis félins, et je leur parlais du yoga, de la spiritualité, du sens de la vie, de mon engagement dans la revue *Infos Yoga*. Un matou matérialiste a osé me traiter de chat perché ! Un homme semblait comprendre notre échange, je l'ai distinctement entendu s'exclamer « En voilà un bon titre ! ». J'ai jeté un discret coup d'œil à son manuscrit :

*« Je me suis assis sous un pommier, et le chat m'a raconté des aventures qu'il était seul à connaître, parce qu'elles sont arrivées à des bêtes du voisinage et à deux petites filles qui sont des amies. Ces Contes du chat perché, je les donne ici sans rien y changer. L'opinion de mon ami le chat est qu'ils conviennent à tous les yogis qui sont encore à un âge où l'on peut comprendre les bêtes et parler avec elles. »*

Marcel Aymé, conteur et *yogi* ayant développé le *siddhi* permettant de comprendre le langage des animaux

## EDITO DE SAMANTHA

Plus le yoga est connu, plus il est intellectualisé. Disséqué, discuté, un espace d'ouverture dans lequel on se ferme de plus en plus sur quelques certitudes, un espace de tolérance dans lequel on ne tolère pas les intolérants (tous ceux qui pensent différemment de nous).

Pour sortir du mental, les gros cerveaux sur petites pattes que nous sommes aurai-ent tendance à s'en remettre... À la réflexion. *Infos Yoga* vous propose une autre voie, une pause, une respiration : dans ce numéro dédié aux contes, vous avez l'opportunité de laisser de côté votre boîte à penser pour quelques pages. Une forme d'enseignement plus intuitive, plus esthétique, et qui n'est pas, malgré ce que l'on croit, réservée aux enfants.

### Infos Yoga 143

Rédaction et publication : Dharma, 116 rue Bugeaud, 69006 Lyon. Contact : [redac@infosyoga.info](mailto:redac@infosyoga.info), [www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info).

Fondateur : Michel Nollevalle, puis Mathieu a publié *Infos Yoga* durant 20 ans. Directrice de publication : Samantha Soreil. Maquette et mise en page : Rudy Voilqué. Impression et diffusion : Routalaya. Commission paritaire : 1224G89212. Parutions : 20 février, 20 avril, mi-juillet, 20 octobre, 20 décembre. Dépôt légal : à parution. Remise des annonces, publicités et articles 1 mois avant chaque parution. Image en couverture : Yudhishthira, *Myths of the Hindus & Buddhists* (1913) de Nivedita and Ananda K. Coomaraswamy, illustration par Nandalal Bose. 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

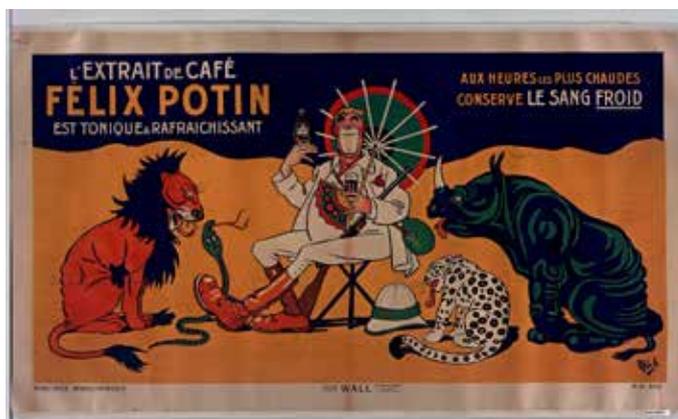
2 Abonnements : [www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info), formulaire en fin de revue ou sur papier libre à Infos Yoga, 2 rue des Carrières, 26400 ALLEX.

## Sommaire

- 
- 3 **Chronique estivale ... Mathieu**
  - 4 **Au fil des contes ... Nicole Elfi**
  - 8 **Le conte comme forme d'enseignement spirituel ... Samantha Soreil**
  - 12 **Le tigre et le gourou ... Mathieu**
  - 13 **Conte : le triangle de la déesse ... Khristophe Lanier**
  - 16 **Avant de se réveiller ... Annie Leroux**
  - 18 **Gita Marg ... Adam S. Callejon**
  - 22 **Chants à Shiva de Basavanna ... Khristophe & Samantha**
  - 24 **Dissoudre l'anxiété par le yoga et la méditation ... Emile Lozevis**
  - 28 **Construire une pratique autour de « la spirale » ... Marguerite Aflallo**
  - 33 **De-ci ... De-là**
  - 34 **La hanche du yogi et la hanche du kiné ... Muriel**
  - 37 **De-ci ... De-là**
  - 38 **Chakrāsana, la posture de la roue ... Janita**
  - 41 **De-ci ... De-là**
  - 42 **Nous avons lu ...**
  - 44 **Annonces et publicités**

# Le silence après la posture

Mathieu



J'anime mon premier cours de yoga, des postures, il y a longtemps. J'ai pris soin de préparer cette séance, de manière à atténuer mon trac, l'angoisse d'un cours pas assez peaufiné.

Je sais maintenant qu'une séance trop préparée risque de perdre son intérêt, laissant peu de place aux éléments essentiels comme l'intuition, l'improvisation et, parfois, les lapsus.

J'ai, à l'époque, ce défaut, fréquent chez les profs de yoga débutants, de vouloir en donner trop. Je veux tellement être bon que je deviens mauvais.

C'est alors que la porte de la salle s'ouvre lentement, la séance a commencé depuis dix minutes. Je vois apparaître un sac plastique griffé Félix Potin, l'ancêtre de Monoprix, ensuite le bras tenant ce sac, puis la suite du personnage, plutôt petit, le crâne chauve, un visage plein de plis expressifs, son autre bras et un second sac Félix Potin entrent lentement dans la salle.

Le tout enjambe, avec grâce, les postures de yoga en construction. Je suis adossé à l'empilement de tables qu'il faut déménager avant le cours, il passe à mes côtés, sourit, me contourne et s'allonge, sous une table, derrière moi. Je poursuis mon cours comme si de rien n'était, et rapidement, je perçois un subtil ronflement, il s'est endormi.



Je hausse un peu la voix, impossible de le réveiller. Je fais enchaîner les postures, il ne participe à rien. Enfin cinq minutes avant la fin du cours, il se réveille, reprend ses deux sacs dont j'ignore, encore aujourd'hui, le contenu, il passe à côté de moi, se penche et murmure à mon oreille :

*« Qu'est-ce que le yoga fait du bien ! »*

et il sort avant la fin du cours.

La scène va se reproduire, à quelques détails près, chaque semaine et je vais comprendre, petit à petit, grâce à lui, que l'essentiel d'une posture, n'est pas la posture, mais le silence qui la suit. Sacha Guitry disait que lorsqu'on vient d'entendre Mozart, le silence qui lui succède est encore du Mozart.

*En yoga, ce silence est, sans doute, plus essentiel que la posture elle-même.*

Je n'ai jamais pu parler avec ce personnage, j'ignore son nom, mais je le remercie encore aujourd'hui, de m'avoir enseigné cela. Il m'a permis d'être un meilleur professeur de yoga.



*La nymphe Égérie ou la statue du silence.  
Daumier, Honoré, 1870.  
Boston Public Library*

*" Grâce au yoga du visage,  
j'ai enfin trouvé l'illumination ...  
du teint ". Léo*

# Au fil des contes

Nicole Elfi



J'ai eu grand plaisir à transmettre à ma façon quelques-unes des histoires du *Panchatantra*, pleines de sens profond et de charme sans âge. "L'homme à la charrette" est tiré de la *Chandogya Upanishad*, livre IV. Ces histoires faisaient partie en 2008 d'un ouvrage aujourd'hui épuisé, *Aux Sources de l'Inde : l'Initiation à la connaissance* publié par Les Belles Lettres. Ce livre était un témoignage et une offrande à l'Inde qui m'a adoptée et éduquée. Je suis heureuse de cette modeste participation aux saveurs de ce numéro spécial d'*Infos Yoga* consacré aux contes.

**Au sud de l'Inde régnait jadis un roi parfaitement versé dans tous les arts et toutes les connaissances pratiques.**

Son règne, dit la légende, était harmonieux, et devant lui tant de puissants princes venaient s'incliner que ses pieds baignaient dans la lumière irradiant des bijoux de leurs diadèmes.

**Mais ce roi avait trois fils qui étaient de complets ignares, allergiques à la moindre évocation du savoir.**

Désespéré, le roi un jour convoqua ses ministres :

« Fidèles conseillers, chacun de vous sait bien que mes trois fils ont tourné le dos aux études et à tout bon sens. Lorsque je les regarde, mon royaume ne m'est d'aucune joie. N'est-il pas justifié de dire qu'il est préférable pour un homme de rester sans fils — ou qu'ils meurent en venant au monde ? — Car le temps dilue les peines. Tandis qu'avoir des

filis vivants qui s'avèrent être des sots, et obstinément sots de surcroît, c'est là une misère inconsolable. »

« Par conséquent, conclut le roi en balayant d'un regard l'assemblée, tâchons de songer à des mesures qui éveilleraient l'intelligence des princes et les sortiraient de leur présente torpeur. ».

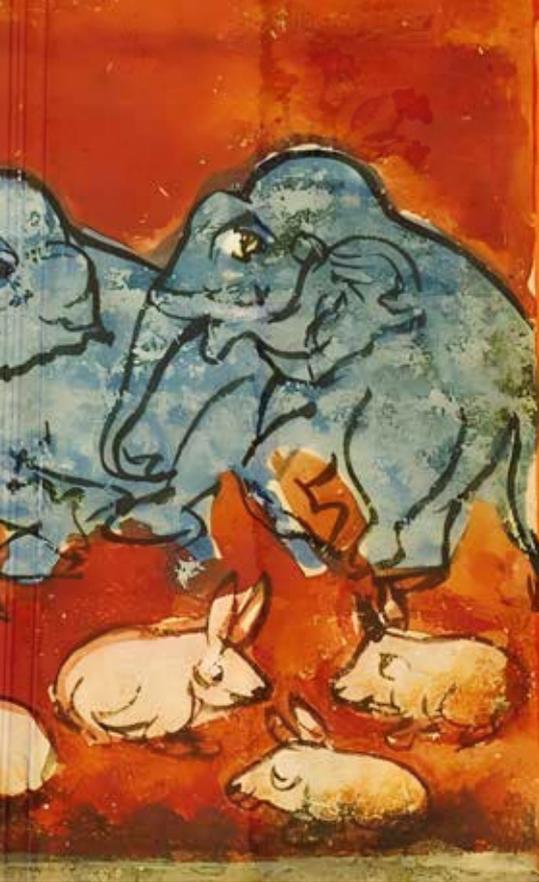
D'un silence embarrassé quelques réponses surgirent, identiques, sans une lueur d'espoir :

— Votre Majesté, l'étude de la grammaire exige douze ans. Lorsque la grammaire est maîtrisée, suit l'étude de la Loi, sacrée et laïque, ainsi que la politique et l'art de gouverner. Ces sujets au minimum doivent être maîtrisés afin que l'esprit puisse s'éveiller vraiment et briller. Un sage conseiller, enfin, remarquant l'ombre de tristesse sur le visage du roi, se leva :

— Votre Majesté, il est vrai qu'il n'y a pas de limites à la connaissance et qu'il faut des années pour l'acquérir. Il s'ensuit la nécessité d'extraire l'essence du savoir. Dans notre ville même, Sire, réside un *brâhman* du nom de Vishnu Sharma, qui est l'érudit par excellence et maître de plusieurs domaines du savoir. Pourquoi ne pas lui confier les princes ? Il aura la clé, je suis sûr, qui ouvrira leur esprit sans délai.

Le roi fort content du conseil fit appeler Vishnu Sharma sur le champ. Il s'adressa au savant *brâhman* en des termes extrêmement courtois.

— Maître révérend, j'ai trois fils, tous cancre de première catégorie, chacun plus borné que l'autre. Leur intelligence doit être éveillée. Faites-moi une faveur, Maître, je vous prie, prenez-les en main. Éduquez-les de sorte qu'ils soient sans égaux dans la maîtrise de toutes



les affaires pratiques. Je vous récompenserai d'une centaine de terres, savant révééré.

— Sire, je ne vends pas mon savoir, répondit le savant, pas même pour une centaine de terres. Mais je parle la simple vérité. Je n'ai pas besoin de richesses, j'ai quatre-vingts ans et mes sens ne sont plus tournés vers les choses de ce monde. Je ferai ce que vous me demandez, cependant. Si je n'enseigne pas en six mois la maîtrise complète à vos fils, eh bien que mon nom tombe dans l'oubli. Et Sa Majesté pourra me montrer Son royal derrière nu ! »

Le roi, revigoré par la promesse extraordinaire du *brāhman*, lui envoya ses fils.

*Le système d'éducation conçu par Vishnu Sharma à ce point sort de la légende et donne réellement naissance à cinq livres et quatre-vingt-cinq histoires. Pour l'éveil de trois princes et de millions d'enfants !*

## Le Pañchatantra

Ces cinq livres constituent l'un des plus anciens recueils de fables et de contes. Chacun illustre l'un des cinq préceptes majeurs de la politique en mettant en scène des animaux, du plus minuscule au plus énorme, mais aussi des humains (au rôle souvent peu enviable). « Vishnu Sharma » qui est-il vraiment ? Un conteur d'histoires de haute Antiquité dont on sait bien peu de chose de façon sûre. Car la tradition était de transmettre oralement la connaissance, comme un devoir sacré.

*La Désunion des amis, La Victoire des amis, Corbeaux et hiboux, Perte de gains, Actes téméraires, ces cinq collections ont été continuellement traduites et adaptées.*

Elles ont voyagé de par le monde aux côtés d'autres recueils ; chaque culture y a glissé un peu de ses coutumes et elles ont été répétées dans les corridors des temples, dans les palais des princes ou des marchands, dans les villages sous un auvent de fortune ou sous le grand figuier protecteur. **Au VI<sup>e</sup> siècle le recueil était déjà en Chine** (intégré à deux encyclopédies) et en Iran (la Perse d'alors), où il a été traduit en pehlvi (le moyen persan) ; de la traduction pehlvi disparue, **une version syrienne subsiste** en partie ainsi qu'une version arabe augmentée<sup>1</sup>, qui devint la source d'un grand nombre d'autres en Asie et en Europe : grecques, italiennes, latines, allemandes, plusieurs slaves et même une version en hébreu, du rabbin Joël, à l'orée du XIII<sup>e</sup> siècle. Puis les éditions ont fleuri en danois, islandais, hollandais, espagnol, turc, danois, géorgien, hongrois, malaisien, indonésien<sup>2</sup>...

Pendant des siècles, les grand-mères indiennes ont raconté aux

enfants rieurs ces savoureuses histoires du *Pañchatantra*, imbriquées les unes dans les autres comme les rameaux des vies qui s'enchevêtrent.



Corbeaux et hiboux

Quelque saveur de nos Fables de La Fontaine en découle, avec « **le jugement du chat** » : un chat-yogi consacré aux austérités et à la méditation, consulté par une perdrix et un lièvre qui se disputent un logis, duquel ils n'auront plus usage car ils se feront croquer tous deux ; sur nos rives c'est une belette et un petit lapin qui se disputent le logis, mais se font également déchirer par Raminagrobis, le dévot ermite.

### « La tortue et les deux oies »

Voyant la sécheresse persister, deux oies décident de migrer ; leur vieille amie la tortue fait partie du voyage, après avoir promis de ne piper mot ; la tortue s'élève entre ses amis ailés, accrochée par le bec à un bâton ; jusqu'à ce que la clameur des badauds à terre lui monte aux oreilles et l'intrigue... elle s'exclame, la malheureuse, et va s'écraser au sol.

La Fontaine embarque la tortue entre deux canards, mais elle hérite du même sort.

1 - Une traduction augmentée d'interpolations, par Ibn al-Moqāffa en l'an 750 : *Kalilah wa Dimnah*, noms écorchés de « Karataka et Damanaka », les deux chacals du premier livre du *Pañchatantra*.

2 - Voir Maurice Winternitz, « *Pañcatantra in World Literature* », *A History of Indian Literature*, vol III, (Delhi : Motilal Banarsidass, 1985), p. 329-342. Voir également Jean Biès, *Littérature française et pensée hindoue, des origines à 1950* (Librairie C. Klincksieck, 1974), p. 40-50.



La tortue et les deux oies, Panchatantra

« **Le brâhman et son pot de farine** », chaque jour bâtit des châteaux en l'air comme le fera Perrette et son pot au lait. Dans le feu du rêve, il s'emporte au point de frapper son précieux pot, qui se renverse en l'enfarinant. Adieu chèvres, vaches et chevaux, adieu femme, enfant, château.

**Jean de la Fontaine exprime, dans sa préface, sa reconnaissance envers « Pilpay, le sage indien » . Sur environ vingt-cinq de ses fables d'inspiration orientale, une douzaine ont pour source le Pañchatantra.**

Ces histoires inculquaient le bon sens et des valeurs universelles trempées d'humour, de drame et d'insolite : comment éviter l'erreur de s'ingérer dans les affaires d'autrui, savoir que l'avidité amène à la perte, ou allier l'ingéniosité à l'action comme l'illustre dame corbeau lorsque le serpent avale ses petits régulièrement : elle envoie le père corbeau au palais dérober la chaîne en or d'un prince et dépose le bijou dans le trou du serpent. Les serviteurs du palais accourent et afin de récupérer l'objet précieux, tuent l'occupant.

*La triste histoire du brâhman et de son animal favori illustre l'importance de vérifier les faits avant de sauter aux conclusions, non seulement pour un administrateur ou un prince, mais pour tout un chacun.*

Un jeune couple de brâhman avait un fils au berceau. Ils élevaient également une mangouste, née le même jour que l'enfant, qu'ils traitaient comme le deuxième fils de la maison. Un matin comme chaque jour, la femme s'en va puiser de l'eau à la rivière, en recommandant à son mari de veiller sur l'enfant. Le mari à son tour décide d'aller tout de même faire ses aumônes et quitte la maison en laissant à la mangouste la charge du bébé. Lorsque la femme revient, chargée de son pot d'eau, la mangouste accourt, excitée, pattes et bouche tachées de sang.

« L'animal a tué mon fils, elle a mangé mon cher petit enfant ! » s'alarme-t-elle. Sans réfléchir elle lâche son pot sur la pauvre mangouste qui meurt sur le champ. Puis elle court au berceau, pour s'apercevoir que son fils dort paisiblement. Le sol est taché du sang d'un serpent que la mangouste avait tué pour sauver l'enfant. Mais la mangouste est morte.



Mosaïque romaine

Au pays de Galles, la *brâhman* est remplacé par un prince, le serpent par un loup et la fidèle mangouste par un chien. Le Prince fait enterrer son chien avec une pierre tombale à son nom. De la douleur a émergé un proverbe : *To regret like the man who killed his dog*, regretter comme l'homme qui a tué son chien.

*Sont-ce les siècles ou les millénaires qui ont entendu conter ces histoires ?*

On suppose que les fables indiennes remontent au - IV<sup>e</sup> et - VI<sup>e</sup> siècle. Mais sur une poterie trouvée à Lothal, au Gujarat (un site de la civilisation de l'Indus), datée de - 2500 ans, sont représentés deux oiseaux perchés sur un arbre ; ce qui ressemble à un renard les regarde d'en bas :



Représentation d'une fable sur une jarre de Lothal (Gujarat) vieille de 4500 ans

*« Maître corbeau sur un arbre perché », que tenait-il dans son bec il y a 4500 ans ?*

*Un poisson !*

## L'homme à la charrette

Par un soir d'été, un couple d'oies passe au-dessus du royaume de Jânasruti et le jars cacarde : « Vois cette clarté de jour ! c'est la lumière de Jânasruti : évitons-la, car nous pourrions y brûler nos plumes. »

Dans son palais, le roi pieux et assez fier de sa générosité exceptionnelle, a une oreille qui traîne : il entend la conversation dans les airs.

— Tu n'y es pas, rétorque l'oie, nous qui planons au-dessus du monde voyons les choses d'en-haut. Crois-tu que les mérites de ce roi soient supérieurs à ceux de Raikwa, l'homme au char à bœufs ?

— Qui est-il, ce Raikwa ? demande le jars à sa compagne.

— Qui donc est ce Raikwa ? se demande le roi en écho.

— Comme aux dés où la plus basse valeur va au pot gagnant, tout le bon karma du monde lui revient naturellement. Je dirais la même chose de quiconque ayant sa connaissance, répond la fine oie.

Celui qui chaque jour nourrissait ses sujets aux quatre coins du domaine, comblé à l'idée qu'aucun d'entre eux n'aille le ventre vide, ne doutait pas d'en être nourri spirituellement lui-même. Pourtant... Le roi dès lors ne permet plus à son entourage de chanter ses louanges.

— Tu parles de moi comme si j'étais Raikwa, l'homme au char à bœufs ! lance-t-il à son chambellan le lendemain matin.

— Qui est-il ? s'enquiert le gentilhomme surpris.

— Comme aux dés où la plus basse valeur lancée va au pot gagnant, tout le bon karma du monde lui revient naturellement.

Je dirais la même chose de quiconque ayant sa connaissance, répète à son tour le roi.

« Va, cherche bien là où se trouve cette grande âme qui a réalisé le Brahman », dit-il à son ministre.

Après avoir parcouru un



certain nombre de villages, enfin, dans un hameau reculé, on désigne au chambellan un homme assis près d'une charrette.

— Saint homme, êtes-vous Raikwa, l'homme au char à bœufs ?

Un visage tranquille se tourne vers le serviteur du roi.

— C'est moi. Et alors ?

Le chambellan repart, se demandant si le roi n'aurait pas perdu un peu la tête à estimer ce petit bout d'homme supérieur à lui-même.

Le monarque pourtant, est content. Il prépare sa visite, et comme il se doit lorsque l'on va rencontrer un grand sage, il amène quantité de cadeaux, six cents vaches et leurs veaux, un collier d'or et un chariot tiré par des mules.

Raikwa n'est pas peu surpris lorsqu'il voit arriver le convoi royal. Mais il devine le motif de cette visite.

Le roi salue respectueusement le sage, les mains jointes en Namaskar. Il le prie d'accepter ses cadeaux, et de lui enseigner la divinité, celle-là même qui fait l'objet de sa propre vénération.

— Saint homme, voici pour vous six cents vaches et un bijou, ainsi qu'un chariot tiré par des mules...

— Mon brave homme, répond Raikwa, je n'ai aucun besoin de ces cadeaux. Vous pouvez tout garder, le collier et le chariot et les vaches également.

Le roi repart un peu froissé, mais d'autant plus attiré à recevoir la connaissance de cet être qui en rayonne. Plus

le temps passe et plus le désir de se mettre à ses pieds se fait grand.

Il retourne voir Raikwa, avec davantage de vaches, et sa fille qu'il lui offre en mariage. Cette fois, Raikwa cède. Le roi s'assied à ses pieds sous la tente royale, prêt à recevoir l'initiation. L'enseignement se déroule. Puis...

— Va, grand roi, retourne à ton palais. Donne, mais sans fierté pour les charités que tu pratiques. Donne généreusement, mais sans la pensée que quoi que ce soit t'appartienne ; ouvre tes mains pour qu'elles reçoivent, et de la même manière qu'elles transmettent<sup>1</sup>.

*Chaque être a sa place et son rôle dans la vie, mais les valeurs parfois s'égarer dans des miroirs aux reflets changeants.*

Nicole Elfi, née en France, a pris la route de l'Inde fin 1974 avec une caravane pour Auroville où elle a séjourné sept ans. Une Inde au bon air tranquille. Puis, pendant 21 ans, dans les Nilgiris à Kotagiri où elle a travaillé à l'édition d'œuvres concernant Mère et Sri Aurobindo, ainsi qu'à des recherches sur la culture indienne. De ces deux décennies dans les Nilgiris est née une biographie : Satprem, par un Fil de Lumière (Éditions Robert Laffont, 1998).

Après 30 ans en Inde, elle a obtenu, ainsi que son compagnon Michel Danino, la nationalité indienne. À partir de 2005, dans la région de Coimbatore, un champ de sésame aux pieds de la colline Ayyaswami Malay s'est vu transformer en un bois parfumé et verger. De ce séjour est né : *Aux Sources de l'Inde, l'initiation à la connaissance* (Éditions Les Belles Lettres, 2008), et quelques recherches historiques et culturelles concernant l'Inde (<https://independent.academia.edu/NicoleElfi>).

Depuis 2018 elle vit au Gujarat, mais rend fréquemment visite à son lieu d'accueil en Inde, Auroville.

Email : [nicoleelfi@gmail.com](mailto:nicoleelfi@gmail.com)

# Le conte comme forme d'enseignement spirituel

Samantha Soreil

Cicéron définissait ainsi le rôle de l'orateur : *movere, docere, placere* (émouvoir, instruire et plaire). Une triple contrainte qui est justement la spécialité des conteurs. À travers des récits souvent marquants, courts, percutants, auteurs et conteurs joignent l'utile à l'agréable pour un voyage dans un monde imaginaire qui nous plonge au cœur de nous-mêmes, plus sûrement que toutes les techniques d'introspection. Un espace entre mots et silence qui offre une forme de beauté pour proposer une ouverture, où avec légèreté et profondeur il devient possible d'accéder, comme dans le rêve, à ces espaces en nous-mêmes qui se dérobent si souvent.



Upanishad

## Fonction du conte

Le conte est généralement une histoire qui est transmise oralement. Bien sûr, on trouve aujourd'hui de nombreux recueils de contes écrits. Mais à une époque où lecture et écriture n'étaient pas accessibles à tous et où la vie était moins solitaire, la transmission ne pouvait se faire qu'oralement.

Aujourd'hui, ce besoin d'évasion est comblé par mille objets. Seulement, le conte avait cette capacité à instruire ET divertir. Derrière ces récits plaisants, drôles, ou envoûtants se cachaient des morales, des enseignements, des graines de sagesse qui ne sont plus vraiment présentes dans les simples divertissements auxquels nous avons accès. De nos jours, la lecture des contes semble réservée aux enfants. On ne démontre plus les vertus du conte pour le développement de l'enfant, mais on oublie que les adultes aussi en auraient bien besoin !

*« Les contes, nous le savons maintenant, nous aident à guérir. Ils permettent de nommer l'indicible, de dénouer les contradictions, de réparer les blessures de notre histoire présente et passée. Ils nous aident à grandir, à croître et à nous harmoniser. »* Jacques Salomé

*« Le conte et le mythe sont des activités humaines primaires, un moyen fondamental de donner un sens à notre Monde »*

*Le fleuve de la conscience, Olivier Sacks*

Dans les contes se trouvent de nombreuses réponses à des problèmes du quotidien. Par leur attitude exemplaire ou maligne, par leur ingéniosité ou leur sagesse, les héros des contes savent dépasser les circonstances difficiles de la vie ou transmuter l'obstacle en opportunité. Dans un monde où le sens de l'existence devient bien difficile à déterminer, la petite voix du conteur peut amener davantage de matière pour combler ce vide...

Dans l'article *L'importance du conte dans une situation pédagogique*, Corinne Blouin et Christine Landel mettent en avant cette idée du conte comme moyen de mieux faire face aux épreuves de sa propre vie :

*« À l'écoute d'un conte, l'enfant réalise qu'il n'est pas seul pour affronter ces situations terribles : il est avec d'autres et il s'aperçoit qu'ils ont aussi peur que lui. Il sent donc que ses angoisses sont « classiques » et qu'elles peuvent être « apprivoisées » ».*

*« Le conte offre un espace et un temps structurants, repérables dans leur fixité. Le conte est aussi un moment de plaisir partagé. C'est un espace transitionnel où le sens, l'imaginaire et le langage prennent place. »*

Le conte a également une fonction sociale. À travers ces histoires, les règles propres aux



sociétés sont édictées. Et bien souvent, les conteurs mettent en scène ce qui arrive à ceux qui ont osé défier ces lois, qu'elles soient celles d'une religion, d'une morale ou d'un État.

### Le conte est-il en voie de disparition ?

Peu de personnes sont en contact avec le conte dans leur quotidien, mais on note depuis quelques années un engouement croissant pour les livres de contes (avec par exemple la très belle collection du seuil, *les contes des sages*) et le retour des conteurs, même si leurs interventions restent cantonnées à des lieux dédiés comme dans de petites associations organisant des temps de rencontre autour des contes, dans les médiathèques ou même à l'occasion de rencontres comme le festival *Le légendaire*, dédié aux contes, qui se tient chaque automne en Eure-et-Loire ou le *Festival interculturel de conte* de Montréal. Des initiatives comme *Les dimanches du conte* (à Montréal, Bruxelles, mais aussi dans de plus en plus de petites villes) ont vu le jour ces 20 dernières années.

Le conte n'est plus ce qui est échangé au sein d'une famille ou avec quelques voyageurs de passage, l'espace du conte s'est formalisé. Il y a un conteur, un public, chacun reste bien à sa place et le conteur est astreint à une certaine performance, le spectateur doit en avoir pour son argent. Tous les lieux que j'ai mentionnés plus haut s'efforcent encore de faire vivre le conte comme un partage et non comme une simple prestation, un spectacle où il y aurait des acteurs face à des spectateurs passifs.

Dans *Le conteur-Réflexions sur l'œuvre de Nicolas Leskov*, Walter Benjamin note un remplacement du conte par d'autres formes d'histoires : les romans, mais aussi les informations ou les livres d'Histoire. S'il pense que la figure du conteur est en voie de disparition, il a tout de même une vision optimiste de l'évolution du conte, qui est pour lui la forme de récit qui va le plus toucher à l'essentiel, à toutes les particularités de nos vies, parfois de façon très concrète en apportant des conseils ou des solutions.

De nos jours, nous avons effectivement tendance à rechercher des solutions concrètes à nos problèmes non pas dans les histoires, mais dans la réflexion. Nous voilà au cœur de la raison d'être de ce dossier dédié au conte. Combien de fois avez-vous recherché une solution concrète à un problème, en faisant appel à des professionnels

dans ce domaine, à des ouvrages, des recherches en ligne, etc. ? Avez-vous noté que bien souvent (je ne parle pas de déboucher un évier, mais de problèmes d'ordre existentiels, psychologiques, relationnels...) la réponse est incomplète, insatisfaisante, qu'elle ne nous semble pas totalement appropriée ? Ceux qui retrouvent leur âme d'enfant en se laissant conter des histoires le savent : un beau jour, ou peut-être une nuit, un conte résonnera plus fort et apportera non pas une réponse toute faite, mais l'amorce d'une réflexion qui aura le pouvoir de nous faire pressentir la bonne direction. Les réponses aux questions de l'âme ne peuvent être trouvées qu'en nous, et les contes sont de merveilleux guides.



Ne plus laisser de place au conte c'est aussi refuser la lenteur et l'imperfection de ce qui vit. En lisant un livre, en regardant un écran, on accède à des milliards de contenus précis et attractifs. Le conteur prend le temps d'installer une ambiance, laisse de l'espace au silence comme aux mots, parfois à la musique. Cette lenteur est parfois un contraste bien violent avec nos vies de plus en plus rapides.

Le conte est également un espace de flou. Tout n'étant pas explicite, c'est au spectateur de laisser quelques espaces vides et d'en combler certains, peut-être, avec son propre imaginaire. C'est d'ailleurs ce flou qui peut expliquer la variété des contes, et le fait qu'un même conte soit repris et adapté dans diverses régions du monde en fonction de la culture du lieu et de l'époque. En écoutant ou en lisant un conte, c'est un peu de nous-mêmes et de nos vies que nous recherchons dans les traits des personnages. L'Homme, narcissique par nature, préoccupé de lui-même, de sa vie, de son bonheur et de sa mort, n'a de cesse de rechercher dans chaque chose, personne ou situation comme un reflet de sa propre existence.

## La forme particulière du conte

Nous l'avons vu, le conte est souvent oral, parfois écrit. Il peut faire plusieurs pages ou quelques lignes. Beaucoup de contes sont très courts, la structure du conte étant finalement assez épurée, chaque conteur peut ensuite l'enrichir à loisir. À quelques exceptions près, le conte est une fiction.

## Des mythes communs à toutes les civilisations ?

Certains prétendent que les contes sont un puits de sagesse, évoquant des histoires nécessairement basées sur des faits réels, car toutes les civilisations ont des mythes fondateurs ou des contes en commun. Cette thèse n'est pas prouvée.

Les contes ont voyagé avec les marchands, pèlerins ou fugitifs. Leurs mots ont été semés, d'un pays à l'autre, et certains se sont répandus, puis modifiés au gré des cultures, des habitudes et des croyances propres à chaque civilisation.

## Nos fables sont-elles originaires d'Inde ?

Le conte est parfois confondu avec la fable. Deux genres qu'il reste difficile de départager. On pourrait dire que le conte est destiné à la transmission orale, tandis que la fable est souvent consignée par écrit. La morale de la fable est souvent claire, celle du conte, parfois moins...

Les fables de la Fontaine n'ont pas été inventées par La Fontaine, qui reconnaît avoir puisé l'inspiration dans des récits passés. Il cite notamment les fables d'Ésope qui, comme leur nom ne l'indique pas, n'ont pas toutes été écrites par Ésope. Comme en Inde, entre la légende et l'histoire, il est souvent difficile de trancher. Il mentionne également de façon explicite, Pilpay (Vishnusharman), auteur présumé du *Panchatantra*.

Avant cette époque, les *Jataka*, récits des vies antérieures du Bouddha Sakyamuni circulaient en Inde et bon nombre de ces histoires ont inspiré les récits repris par Ésope. Les *Jataka* eux-mêmes s'inspiraient de nombreux contes populaires indiens, les fables de la fontaine sont donc... indiennes !

Ces fables popularisées par Ésope ont ensuite influencé de nombreux auteurs. Parmi eux, Rumi... Qui a à son tour écrit des contes au XIII<sup>e</sup> siècle. De l'Inde, à la Grèce puis à la Perse, pour revenir vers nous...

Les contes voyageurs ont traversé les continents et se sont modelés au fil des récits, se nourrissant des cultures locales, des coutumes et modes de vies, et aussi de la fantaisie de leurs conteurs. Car si aujourd'hui les contes se trouvent sagement

couchés dans de jolis recueils, le conte est tout de même fait pour être dit et non pour être lu. Une transmission orale qui amène ces histoires à évoluer au fil des siècles, bien plus que s'ils n'avaient voyagé en étant figés sur du papier.



Illustration des fables d'Ésope, 1922

## Contes et fables de l'Inde

Si le conte se transmet surtout oralement, quelques recueils originaires d'Inde sont bien connus. Le *Panchatantra* aurait été composé au III<sup>e</sup> siècle par Vishnusharman, mais cette date est encore discutée. Les fables d'Ésope et les histoires du *Panchatantra* présentent des similitudes, mais le lien entre les deux ouvrages n'est pas clairement défini, le passage par l'écrit se faisant souvent bien après la diffusion de ces histoires par les conteurs.

*Kathâsaritsâgara* (l'océan des rivières de contes) est le plus grand recueil de contes indiens. Il a été rédigé par Somadeva au XI<sup>e</sup> siècle. De cet ouvrage conséquent ont été extraits les contes du vampire (*Vetâlapanchavmshatika*), traduits par Louis Renou.

## Un exemple de contes soufis : les histoires de Nasreddin Hodja

Il n'est pas question ici de contes indiens, mais de contes soufis. La tradition du récit des anecdotes de Nasreddin Hodja est inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO depuis 2022. Ses histoires présentent une structure commune à de nombreux contes ou histoires courtes. Une situation initiale est présentée, souvent ancrée dans la banalité du quotidien.



Vessantara Jataka, Walters Art Museum, CCO

Un élément perturbateur vient troubler la tranquillité du personnage de Nasreddin qui résout le conflit ou le problème de façon souvent drôle et inattendue.

Ces contes sont souvent extrêmement courts, parfois 5 lignes seulement, mais les conteurs sont ensuite libres de les faire vivre et de les enjoliver.

En voici quelques-uns, juste pour le plaisir !

### 63. Pouvoir magique

*Nasreddin Hodja se vantait de son pouvoir magique :*

— *Ma foi est tellement grande que si je dis aux pierres, à un arbre, de venir ici, ils viendront.*

*Quelqu'un lui répliqua :*

— *Tu nous racontes des histoires.*

— *Pas du tout. Si je dis à ce chêne de venir immédiatement ici, il viendra.*

*Ses amis lui demandèrent de s'exécuter. Se tournant vers l'arbre, il ordonna :*

— *Viens vers moi.*

*Naturellement, l'arbre ne bougea point.*

— *Mes chers amis, dit alors Nasreddin, notre religion nous enseigne la modestie. Si le chêne ne vient pas à nous, nous pouvons aller au chêne.*

### 91. À l'envers sur son âne

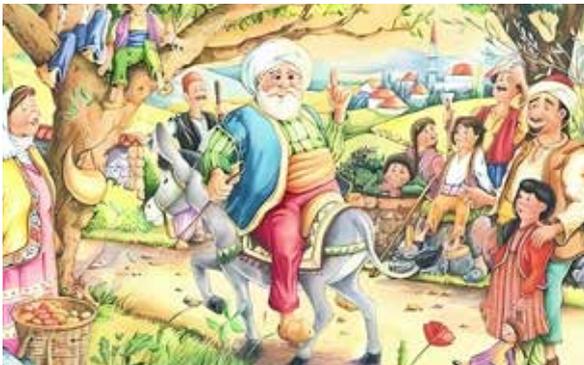
*Nasreddin Hodja avait enfourché son âne à l'envers.*

*Les fidèles qui le suivaient lui en demandèrent la raison.*

— *Je ne pouvais faire autrement. Si je monte normalement, je vous tourne le dos, et cela ne se fait pas.*

*Si vous marchez devant moi, c'est vous qui me tournez le dos, et c'est incorrect.*

*C'est pourquoi j'ai choisi de me tenir ainsi : je suis toujours devant, mais sans vous tourner le dos.*



Source : [flickr.com/photos/88292880@N08/Natrei](https://www.flickr.com/photos/88292880@N08/Natrei)

Je ne connais pas beaucoup de maîtres qui enseignent encore à travers les contes. Pour avoir relu avec plaisir les contes de Nasreddin en préparant cet article, je me suis rendu compte que les histoires racontées par Sadhguru (on aime ou pas, là n'est pas le propos) ont beaucoup de points communs. Courtes, drôles, percutantes, elles mettent en scène toujours le même personnage (Shankaram Pillai) qui est souvent tourné en dérision. Des histoires qui marquent plus sûrement qu'un long discours ou une leçon de morale et se mémorisent très facilement. Nous autres, enseignants de yoga, devrions peut-être considérer le fait de passer par le conte pour transmettre certains concepts !

### Conte, yoga et maçonnerie

Guider une séance de yoga, c'est un peu conter une histoire. L'échange entre celui qui raconte et ceux qui reçoivent l'histoire est subtil et participe à l'expérience du conte. Si en apparence l'un est acteur tandis que les autres sont spectateurs, ils ne sont pas pour autant passifs. Tout comme dans un cours, l'enseignant, pour peu qu'il n'ait pas appris par cœur un texte qu'il récite, se nourrit des personnes qui reçoivent le cours pour naviguer d'une proposition de pratique à l'autre. Ainsi, deux cours en apparence identiques avec les mêmes pratiques peuvent être totalement différents en fonction des élèves présents.

De la même manière, le conteur peut, sur une même trame, proposer une histoire sans cesse renouvelée. Dans l'art du conte comme dans celui d'enseigner le yoga, et comme dans bon nombre de disciplines artistiques, la technique est une petite part, celle à laquelle s'attache le débutant. Lorsque l'on débute le piano, on s'accroche à sa partition, et ce n'est qu'après avoir répété mille fois un morceau que l'on est capable de le jouer véritablement, en se laissant transporter par les notes et en accordant une belle place à l'émotion.



*Kathasaritsagara, 1590, LACMA*

Cet apprentissage technique, cette connaissance des histoires, ce ne sont que des bases, certes nécessaires, comme les fondations d'un bâtiment. Sans cette structure, pas de possibilité d'élever une belle maison. Mais ce que voient les passants, c'est bien la maison, pas les fondations !

La beauté du conte est qu'il nous touche chacun différemment. La morale, s'il y en a une (au sens d'« enseignement ») n'est pas toujours claire et peut être interprétée selon notre sensibilité et notre compréhension. Dans ce flou, point de certitude, juste l'effluve suspendue du parfum du conte qui continue de se diffuser bien après son écoute...

#### Bibliographie

Corinne Blouin et Christine Landel, *L'importance du conte dans une situation pédagogique*, Empan, vol. 100, no. 4, 2015

*Les Contes de Nasreddin Hodja*, domaine public *Indian Fairy Tales*, Joseph Jacobs, disponible librement sur [gutemberg.org](http://gutemberg.org)

Walter Benjamin, *Le conteur - Considérations sur l'œuvre de Nicolas Leskov* (1936)

Nicole Belmont, *Poétique du conte. Essai sur le conte de tradition orale*. Paris, NRF/Gallimard, 1999.

# Le tigre et le gourou

Mathieu

**M**uktiananda-Baba était soucieux : on prétend que les disciples sont à l'image du Maître, or ses disciples étaient braves mais peu intelligents, c'est le moins que l'on puisse dire. Certes, l'intelligence n'est peut-être pas vraiment utile dans une démarche spirituelle, certains prétendent même qu'elle peut devenir un obstacle sur le chemin de la sagesse, « heureux les simples d'esprit ... ».



Représentation de Guru Nanak  
V&A museum, XIXe

Mais enseigner le Soi à des simples est une tâche parfois épuisante, Muktiananda en était devenu presque dépressif, ce qui chez un gourou est particulièrement mal vu. Comme il allait commencer son enseignement sur la vacuité, face aux regards particulièrement vides de ses disciples, il demanda :

- Vous ai-je raconté ma rencontre avec un tigre ?

Muktiananda perçut, pour la première fois depuis longtemps, le début d'un frémissement d'intérêt face à lui.

- Oh, c'était il y a longtemps, mon propre gourou m'avait envoyé faire une retraite dans une grotte des himalayens. Un soir j'allais prendre de l'eau à la source pour faire bouillir mon riz, quand je vis, à moins de cinq mètres de moi, un tigre.

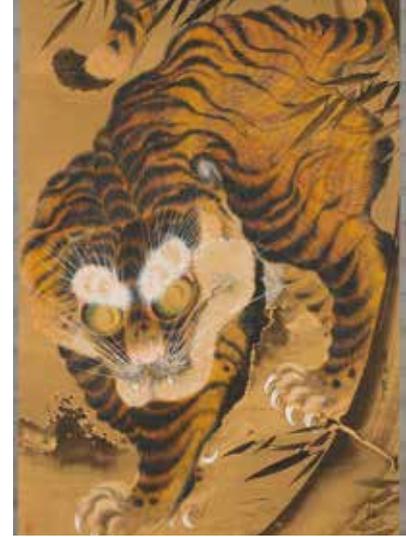
Il y eut un cri, un peu étouffé, parmi les disciples de plus en plus subjugués.

- Une bête magnifique, énorme, elle me fixait intensément découvrant des crocs impressionnants, elle s'apprêtait à bondir.

Le silence qui suivit parut insupportable aux disciples qui finirent par demander d'un seul cri :

- Mais Maître, Maître, qu'avez-vous fait ?

- Hé ! Que pouvais-je faire ? Vous connaissez le proverbe : « On ne marche qu'une fois sur la queue du tigre ». Le fauve m'avait vu, il allait bondir, que pouvais-je faire ?



*« Tigre, tigre,  
flamboyant dans les forêts de la nuit,  
quelle main, quel oeil immortel  
traça ta terrible symétrie. »*

William Blake

Les disciples se retournaient les uns vers les autres, mais aucun n'imagina de réponse, aussi ils se tournèrent à nouveau vers le Maître, et d'une voix tremblante dirent :

- Et alors ?

- Et alors le tigre a bondit sur moi, ainsi sont les tigres.

Les disciples étaient livides, il y eut encore un silence glacé.

- Et alors ?

- Et bien, quand un tigre bondit sur vous, il vous déchire de ses griffes, plante ses mâchoires à travers votre corps, le secoue, arrache les membres, brise la colonne vertébrale et éparpille vos entrailles.

Les disciples étaient sans voix, comme anéantis, il fallut du temps, beaucoup de temps, pour que le plus courageux se décide enfin :

- Mais Maître, Maître, vous, que vous est-il arrivé ?

Le maître soupira, une grande fatigue se lisait sur son visage :

- Je viens de vous le dire, je fus déchiqueté, réduit en pâté.

Le nouveau silence qui suivit fut gêné, et par là même particulièrement insupportable, le moins bête des disciples finit par le briser :

- Mais Maître... C'est impossible... Vous êtes là... Vous êtes toujours en vie.

Le gourou regarda ses disciples avec lassitude et dit simplement :

- Ah bon, parce que vous, vous appelez cela une vie !

# Le triangle de la Déesse

Khristophe Lanier

Mani sentait que le torrent continuait à couler en lui-même, il percevait dans ce flot la présence de tous les cours d'eau qui avaient jalonné sa vie, depuis la prime enfance. Ruisseaux, rivières, fleuves étaient comme réunifiés dans le courant de la vie qui l'emmenait depuis les origines de la matrice jusqu'au grand océan de la totalité. Il revit le ruisseau de son enfance, les baignades au temps de l'insouciance. Il entendit les rivières de son adolescence, le clapotis de l'eau durant les nuits à la belle étoile. Il ressentit la ferveur de ces pérégrinations sur les berges du fleuve sacré. Depuis l'embouchure au Bengale jusqu'au ghat de Kashi, la ville sainte entre toutes. Depuis la confluence des trois fleuves à Prayag pendant la *Kumbha Mela* jusqu'aux sources de Ganga et Yamuna dans l'Himalaya. Depuis les berges d'Uttar kashi, la Varanasi du nord, jusqu'à Yamunotri et Gangotri. À la source de la Yamuna, de vertigineuses cascades dévalaient de hauts sommets et l'on pouvait se purifier dans les bassins d'eau chaude du petit sanctuaire. À la source principale de Ganga, il fallait marcher en amont de Gangotri de longues heures pour atteindre le site de Gomukh où les eaux sortent de la montagne. Arrivé dans ce lieu béni, Mani s'était abreuvé de cette eau limpide qu'il avait ensuite recueillie dans une petite fiole. Piqué par la froideur, baigné par la lumière, il avait contemplé la montagne qui l'entourait.



Par-delà ces hauts sommets se trouvaient les autres sources de *Ganga*. La tradition en dénombrait 7. 7 comme les 7 étoiles de la Grande Ourse qui incarnent les 7 rishis des temps jadis. Parmi ces 7 sources, il en était 3 principales : Badrinath, Kedarnath, et Gomukh où il se trouvait à cet instant. Il savait que ce *Triloka*, ces 3 lieux sacrés, qui avaient attiré des millions de pèlerins depuis des siècles, formaient un triangle dans la chaîne himalayenne qui constituait elle-même le côté supérieur d'une immense triangulation qui embrassait tout le sous-continent indien. Nul doute que ce gigantesque triangle de *Bharat* incarnait sur terre la présence de la déesse mère. Nul doute qu'elle s'était manifestée depuis des millénaires dans trois

foyers d'activités intenses qui bornaient les confins de ce grand trigone : Cachemire-Penjab au nord-ouest, Assam-Bengale au Nord-Est et Kerala-Tamil Nadu au Sud. Nul doute que dans ces trois foyers existaient de nombreux triangles énergétiques qui reliaient les temples, les sanctuaires et autres lieux sacrés. Nul doute qu'un immense réseau subtil triangulait tout le sous-continent à travers, les sites de pèlerinage, les *shakti pitha*, les  *jyoti linga* et autres lieux spirituels.

À ce moment il ressentit une puissante vague de gratitude et de dévotion envers son maître, tandis que l'image du *Sri Yantra* lui revenait de façon très nette. Il prit spontanément *trikona mudra* et sentit que ce petit triangle formé avec ses doigts autour de son nombril faisait écho aux *triloka* himalayen et au grand triangle indien. L'essence de ces 3 figures était la même. C'était la puissance de la *shakti* qui se manifestait et qui demeurait dans le triangle central du *Sri Yantra* autour du *bindu* primordial. Alors il disposa son *mala* au sol en forme de triangle. [...]

Par la suite, jour après jour, Mani n'eut de cesse de rendre un hommage au triangle de la Déesse. *Namah Devi* dans les baisers et les caresses, *Namah Devi* dans la pensée et la sagesse.

Quelques années plus tard, il eut la bonne fortune de se rendre à Tiruvanmalai au pied de la montagne sacrée Arunachala. Tandis qu'il effectuait des circumambulations autour du site avec les pèlerins, qu'il parcourait les versants de la montagne et se recueillait dans les grottes où vécurent les grands sages, il se sentait pénétré d'une énergie toute particulière. Celle-ci était

palpable dans l'*agni mandir*, le grand temple de Shiva dédié au feu. Il se souvint des paroles de son maître : «Où est l'énergie est la conscience, où est la conscience est l'énergie»

Les nombreux paons qui hantaient les lieux lui apparaissaient comme un heureux présage.



Il se dit que cette montagne qu'on nommait «le petit Kailash» était comme un pôle magnétique qui marquait la pointe sud du grand triangle de *mahadevi*. Il ne savait pas s'il existait de tels lieux de forces qui délimitaient les pointes nord de ce triangle, mais il avait la certitude que le centre spirituel de ce *maha trikona* était la ville sainte de Varanasi et il se promit d'y retourner dès qu'il le pourrait.

De son côté, Kumari pratiquait de façon assidue. Quelques années avant de rencontrer Mani, elle avait connu un *yogi* qui lui avait enseigné les bases du yoga. Au sortir de l'adolescence, elle nourrissait quelques rancœurs envers ses parents, elle déplorait en particulier le nom qu'ils lui avaient donné en référence à une vieille chanson qu'elle trouvait vulgaire et dévalorisante. Le *yogi* lui avait alors fait écouter un chant qui l'avait touchée au cœur, il lui avait conseillé la lecture d'un ouvrage sur l'enchantement de la vie qui l'avait bouleversée.

« Ta vraie mère c'est la Terre, ton vrai père, c'est le ciel et tu découvriras que ton nom est vraiment porteur pour peu que tu le prononces dans la langue des oiseaux ! » lui avait-t-il dit.

Puis, quelque peu énigmatique, il avait ajouté : « Mais si tu veux, je vais te donner un nom qui te reliera d'une autre façon à la tradition et une formule magique que tu pourras répéter chaque fois que tu douteras de toi, de la voie ou de la vie. »

Intriguée, Kumari avait accepté. Le *yogi* s'était

alors prosterné devant elle trois fois en répétant le mantra OM HRIM KUMARI NAMAHA. Il lui avait demandé de répéter par trois fois la formule suivante :

« Je suis Kumari la yogini, je suis porteuse de la shakti. »

« Je suis Kumari la yogini, je donnerai du sens à cette vie. »

En répétant la formule, Kumari sentit les larmes lui monter aux yeux. Le *yogi* ajouta que si malgré cela elle éprouvait encore quelques doutes elle devait se placer dos au sud et offrir les fleurs du doute à Bhairava.

Lorsqu'il rencontra Kumari, Mani ressentit quelque chose de très particulier. Bien sûr, il y avait ce puissant potentiel qui émanait de sa jeunesse. Mais Mani percevait aussi dans l'éclat de ses yeux et dans le timbre de sa voix, comme l'évocation d'un souvenir très ancien, profondément enfoui. Pendant longtemps, il n'avait guère été inspiré par le personnage de Kumari Devi qu'il avait tendance à prendre pour un aspect mineur de la *shakti*.



Illustration : Kala

Mais deux voyages l'avaient amené à s'intéresser de plus près à cette divinité. Lors de son séjour au Népal, Mani se passionna pour la tradition des nêwars qui associait la voie de Shiva et la voie du Bouddha dans une approche que certains qualifiaient de syncrétique, mais qu'il voyait plutôt comme une ouverture non sectaire. Dans ce contexte, le culte de Kumari s'illustrait de façon très concrète à travers de petites filles prépubères qui étaient élevées au rang de déesses vivantes.

Après avoir été sélectionnées suivant 32 critères précis, elles étaient confinées dans un cadre luxueux afin de préserver leur pureté. Leur rôle était d'incarner la Déesse lors de grands rituels menés par des prêtres nêwars. Chaque année en septembre, lors d'un grand festival appelé *Indra Jatra*, les jeunes déesses donnaient au monarque du Népal le pouvoir de régner pour l'année à venir. Il y avait une douzaine de Kumari dans la vallée de Katmandu parmi lesquelles la Kumari royale qui demeurait dans le vieux quartier de Thamel.

Bien que ce soit la coutume, Mani n'était pas allé guetter sous le balcon de bois dans l'espoir de voir apparaître la Kumari prendre l'air furtivement, mais il se sentait étrangement accompagné d'une énergie juvénile, dans les rues de Baktapur, Patan et Panauti.

Une autre année, durant un voyage au Kerala, Mani longea la côte du Malabar jusqu'à Trivandrum. Il se trouvait maintenant tout près de la pointe sud du sous-continent. Depuis longtemps il avait repéré sur la carte, ce bout du monde qui l'attirait, le fascinait. Une fois sur les lieux, il eut l'étrange sensation de se trouver non pas tout en bas du pays comme le montrait le globe, mais tout en haut d'une montagne qui pointerait dans la mer.

Alors lui revint en mémoire l'épisode du barattage de l'océan de lait. Les *deva* et les *asura* avaient placé le sommet du mont Mandara dans la mer de lait et enroulé le serpent Vasuki autour de ces versants. En tirant alternativement sur sa tête et sur sa queue, ils avaient commencé à faire mouvoir la montagne, mais celle-ci s'enfonçait dans l'océan. Ils placèrent alors son sommet sur Kurma la tortue dans laquelle Vishnu s'était incarné et reprirent le barattage afin de faire apparaître l'*amrita*, l'élixir

de vie qui allait leur assurer l'immortalité. Dans un sourire intérieur, Mani pensa que l'île de Sri Lanka ressemblait un peu à une grosse tortue qui aurait dérivé vers le Nord-est.

Lui vint alors l'image du mont Meru, posé sur son sommet tel qu'il apparaissait dans les représentations traditionnelles. Cette inversion de la montagne Axiale était comme une nouvelle analogie renvoyant à la géographie sacrée du sous-continent indien. Afin de pénétrer davantage ce mystère, Mani traça à la craie, au bas du mur de sa cellule, un triangle pointé vers le bas. Il contempla longuement cette figure en assise avant de prendre *shirshasana*, la posture sur la tête, dans laquelle il continua à fixer le triangle puis il revint en assise et demeura longtemps absorbé dans cette connaissance intuitive. Il se rendit ensuite sur cette pointe extrême que les Anglais avaient rebaptisée cap Comorin, mais que les Tamouls appelaient depuis la nuit des temps *Kanyakumari* : « le lieu de la jeune fille vierge ». Il y avait un temple pour honorer Kumari Devi. Il y entra pour s'y recueillir.



La Kumari de la ville de Patan au Népal, 2015  
Photographie de Jean-François Gornet

Alors lui revint le souvenir des Kumari de la vallée de Katmandou et il sentit soudain qu'il se trouvait à l'autre extrémité d'une grande verticale de la Kumari qui, du pied de l'Himalaya jusqu'à la pointe sud du Kerala, passait au centre du grand triangle de la déesse. Il savait que cette verticale était également présente en lui-même et que la Kumari n'était autre que l'énergie qui s'unissait à la conscience dans cette voie royale que les yogis nommaient *sushumna*.

**Le souvenir de tous ces périples indiens s'était ravié dans la mémoire de Mani au contact de la jeune yogini qui allait pieds nus dans la montagne, les cheveux au vent.**



Ce texte est extrait de *Kumari, la yogini, conte de la terre et du ciel*, à paraître.

Trois chapitres de ce conte ont déjà été publiés dans *Infos Yoga*. Ces trois textes sont disponibles sur sur notre site internet [yoga-horizon.fr](http://yoga-horizon.fr) et en version audio sur notre chaîne youtube [horizonyoga8880](https://www.youtube.com/channel/UC8880)

[www.yoga-horizon.fr/category/ conte-kumari-la-yogini/](http://www.yoga-horizon.fr/category/ conte-kumari-la-yogini/)

[www.youtube.com/@horizonyoga8880/videos](https://www.youtube.com/@horizonyoga8880/videos)

# Avant de se réveiller

Annie Leroux

Il était une fois, dans les temps modernes que nous vivons, une jeune *yogini*, qui vivait très heureuse. Chaque jour, elle s'appliquait à une rencontre amoureuse avec son tapis et son coussin. Poussée par la confiance que lui donnaient les enseignements qu'elle recevait en France, forte de toutes ses lectures et surtout, forte de l'expérience qui émergeait en elle, elle décida un jour de partir pour le berceau du yoga, comme une pèlerine, pas tout à fait comme une ascète. Lorsque l'avion décolla, quittant son pays pour une période dont elle ignorait la durée, elle avait les yeux parfaitement secs et le cœur léger.



Tous ses sens furent chahutés par la rencontre indienne : bruits, odeurs, couleurs, saveurs. « La vie spirituelle commence ici et prend naissance dans ce corps » se dit-elle pleine d'enthousiasme et le ventre taquiné par les épices. Pour atteindre l'alignement divin, elle prenait appui sur la terre pour des séries de postures favorisant l'enracinement. Elle affinait sa sensibilité grâce au *pranayama*. Dans sa quête spirituelle, elle rencontra les Dieux de l'Inde et leurs disciples, partageant les pujas autour d'un feu. Elle laissa sa barque dériver sur l'eau sacrée du Gange pour une offrande de fleurs. Son itinéraire à travers cette géométrie invisible et sacrée la poussa tout naturellement vers l'Himalaya. Quoi de plus naturel pour une rencontre avec son esprit ?

Elle trouva un méditant d'un grand âge dont la simple présence l'inspira profondément. Elle décida de rester auprès de lui. La barrière de la langue limitant leurs échanges, il ne lui donna que peu d'instructions verbales, mais le regard fit le reste. Toutes ces années de pratique l'avaient bien préparée. Elle alla donc sereine dans la solitude de son ermitage, heureuse de ce dépouillement, pour ce voyage immobile.

Or, cette contrée reculée était habitée de génies, d'esprits et également de divinités aux multiples bras, aux crocs acérés et aux yeux exorbités. Dans l'immobilité apparente du corps, son esprit cavalait. Somme toute, il était facile de s'occuper en faisant du yoga. Mais ne pratiquer qu'un seul *asana* – même s'il s'agit de la reine des postures – et qui plus est toute la journée, s'avérait beaucoup plus difficile que prévu.

L'isolement et l'insécurité s'immiscèrent petit à petit. Elle regardait souvent derrière elle et fut de plus en plus convaincue qu'un mauvais génie lui avait jeté un sort. Ce n'était pas « elle » le problème, mais cet autre évanescent qui avait pris les rênes. Elle alla voir le sage, lui décrivant par une gestuelle dramatique cette inquiétante présence. Il l'accueillit par un sourire édenté et elle entendit :

*« Lorsque les conditions extérieures sont très dépouillées, l'esprit se raconte des histoires pour se divertir. Le plus fort des génies est le coussin qui balaie toutes possibilités de fuir. Il n'est point nécessaire de s'identifier à ces états. »*

La *yogini* comprit alors que les démons n'étaient pas à l'extérieur, mais en elle, et que de vouloir les chasser revenait à se battre contre des moulins à vent. C'est seulement de retour dans son cabanon qu'elle réalisa, abasourdie, qu'elle avait compris ce que le sage lui avait dit : pouvait-il parler sa langue ?

Elle retourna sur son coussin, persévérant dans les consignes de base : revenir aux sensations du corps, du souffle, encore et encore.

Des pensées fugaces tourmentaient son mental.

« Qu'est-ce que je fais là, loin de mon confort, de mon quotidien ? Je mangerais bien du chocolat. Il n'y a pas de réseau. » Dans ces périodes de tsunami

intérieur, la raison, la volonté ne pouvaient plus grand-chose. De plus, elle ne pouvait plus accuser « un autre ». Sa ferveur s'amenuisait. Elle osa une ruse pour sortir de l'œil du cyclone : compter ses respirations. Elle comptait, elle comptait et le mental, malin comme un singe, continuait sa course.

Elle sortit. L'air frais et l'espace alentour lui firent du bien. Elle s'assit sur de la mousse et reprit sa pratique. Le mental se décrispa, un grand calme arriva, une douce paix l'enveloppa. Ainsi au soleil, c'était chaud et confortable, rassurant, connu. La respiration se fit de plus en plus fine, comme un râle. Sa tête tomba sur le côté. Dormait-elle ou dans cette dichotomie, dansait-elle avec l'impermanence ?

Un être céleste l'approcha en volant sous une apparence féminine, sereine et paisible, lui susurrant que, quel que soit l'état dans lequel elle se trouvait, éveillée ou assoupie, tout ce qui surgissait à son esprit, n'était que de simples apparences, de simples projections de son propre esprit.



Dormait-elle ? Était-ce un rêve ? Elle ne connaissait pas cet état intermédiaire. Pourtant, la scène était très claire. Elle sentit une présence impalpable qui nimbait son environnement. « Il n'y a rien à faire, juste à accueillir ce qui se présente », lui confia la *dakini*.

La théorie semblait simple. Accueillir les démons d'agitation qui continuaient de l'assiéger. Accueillir les pulsions de distraction qui l'assaillaient encore. Accueillir la peur, lorsque la nuit tombée, elle entendait les animaux rôder autour de sa hutte. Accueillir la pluie qui s'infiltrait à travers le toit, rendant son tapis humide. Accueillir la lassitude d'une pratique monotone. Le doute s'installa petit à petit : « Suis-je au bon endroit ? Sur le bon chemin ? Qui suis-je ? »

Elle se regardait dans son propre miroir. Pas facile de s'asseoir face à son propre chaos ! La *dakini* vint la visiter à nouveau. « C'est bientôt la pleine lune du printemps, toutes les énergies de la terre et du ciel vont se rencontrer, feras-tu partie du festin ? » lui demanda-t-elle sur un ton primesautier.

Le soir de pleine lune arriva. La Voie lactée lui ouvrit les bras, la méditante s'y déposa. Dans un OUI inconditionnel, elle laissa tomber le masque pour se faufiler jusqu'à son cœur. Elle se déposa dans le substrat de la terre, dans la quintessence du ciel. Instant après instant, souffle après souffle dans cette joie indicible qui soulevait son cœur. Elle goûtait le silence et la plénitude de l'Être. Elle se sentait reliée, passant d'un infini à l'autre, dans cette énergie vibrante. Elle s'abandonnait dans l'ouvert à l'écoute du frémissement intense de la vie. Elle était hors du temps habituel.

Après plusieurs jours de cet état de grâce, elle décida de retourner voir le sage. Il la regarda arriver d'un air amusé, tant elle débordait de cette expérience. Ils s'assirent en silence, l'esprit de l'un coulait en l'autre, telle une rivière. Ils s'imprégnaient de l'Essentiel. Elle comprit que cette expérience était au service de l'unité.

*« Il n'y a pas d'expérience à atteindre, pas de but à atteindre », lui dit-il. Cela vibrait juste dans son propre ressenti. « Qui pourrait être là et pour atteindre quoi ? »*

Ils restèrent un long moment en silence, se donnant à la simplicité de l'instant.



*Dakini - Détails d'une tankha de Khyungpo Naljor, Tibet oriental, 1900, Parkham Place Gallery, Sydney, Australie*

# Gita Marg

## La voie de la Réalisation avec la musique hindoustanie

Adam S. Callejon

Déesse et dieux de l'Inde sont associés aux instruments de musique. Sarasvatī joue de la *vina*, Vishnu souffle dans sa conque, Śiva fait vibrer son *damaru*, Kṛṣṇa charme avec sa flûte et Narada le messager céleste sillonne l'infini en égrenant son *tanpura*. Ceci pour nous signifier que le son est à l'origine de toutes choses, visibles et invisibles, grossières et subtiles. Le champ unifié de la physique quantique vibre dans le chant unifié des vénérables ancêtres de la Terre qui ont ouvert la voie solaire, entendu le son de la lumière et vu la lumière dans le son.



Sarasvati et sa vina, Sarasvati sloka

L'antique musique *Gandharva* qui a traversé les siècles est devenue aujourd'hui « musique classique indienne ». Bien qu'elle ait principalement évolué vers le divertissement, cette dernière puise sa sève créatrice des immortelles racines originelles.

Dans la cosmogonie indienne, qui est fondée sur la Réalité suprême, la *śakti*, (aspect dynamique du *Brahman* indifférencié) met en mouvement l'univers qui se manifeste au mental avec le son, *nād*. La Connaissance des Sages, issue de l'expérience spirituelle, a donné de nombreuses étoiles resplendissantes dans la nuit du monde : la science des vibrations (*spandam*) en fait partie.

Cette science véritable Connaissance révélée aux Rishis védiques dans leurs suprêmes

méditations, et léguée par eux aux humains, inclut les sons primordiaux, les bija-mantras, les mantras, les hymnes, la langue sanskrite et la musique.

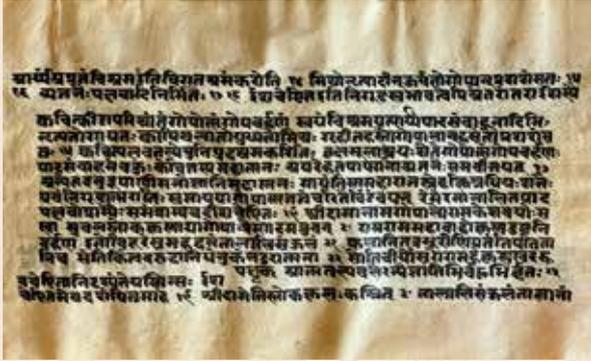
« *Le Rishi n'était autre que le voyant d'une vérité éternelle et d'une connaissance impersonnelle. Le concept védique de révélation ne suggère rien de miraculeux ou de surnaturel. L'Être réalisé qui employait ces facultés les avait acquises par un développement personnel progressif. La connaissance elle-même était un voyage et un aboutissement, ou une découverte et une conquête ; la révélation ne venait qu'à la fin, la lumière était la récompense de la victoire finale* ».

Sri Aurobindo

Généralement, dans la pratique du yoga occidental, le pouvoir des mantras est reconnu, tandis que le pouvoir de la musique (*Gandharva*) reste ignoré. Mantra et musique demeurent pourtant les deux moyens d'expression de la puissance créatrice, ils ne s'opposent pas, et peuvent exprimer la force du son de manière individuelle, ou bien conjuguer leurs énergies comme dans les hymnes, les incantations ou les chants. Le monde est formé et informé par les vibrations qui sont des ondes d'énergie subtile.

La musique et les mantras ont un pouvoir transformateur sur la matière et sur l'esprit. Ils véhiculent tous deux une puissance créatrice,

et sont donc considérés comme magiques. La récitation d'un mantra approprié amènera la pluie et les variations d'un *raga* adéquat tel que Megh Malhar feront également pleuvoir. Quant à allumer le feu, c'est chose faite depuis longtemps, Tansen, le musicien médiéval légendaire incendia le palais de son roi en chantant le *raga* Deepak, mais c'est une autre histoire. Pratiquer cette musique, c'est apprendre à parler *śakti*.



Ganesh Stotram

Le *raga* est un langage de sons classifiés, une langue où les mots sont des notes, une parole vibrante qui ne qualifie rien et qui pourtant s'apprécie et se comprend sans besoin d'une analyse de la raison.

C'est le souffle mélodieux qui réveille l'âme endormie de ses baisers d'harmonie.

C'est le verbe du cœur qui s'adresse aux oreilles émerveillées du monde.

C'est l'écho de l'intuition ou naît l'aspiration. "*Que celles et ceux qui peuvent entendre entendent*", disait Jésus.

Les fréquences précises et intermédiaires des notes combinées dans chaque *raga* ne vont pas seulement produire de la musique, elles vont agir sur nos émotions, nos pensées, et tout ce qui nous constitue : le physique, le vital, le mental et le supramental. Pour mieux comprendre pourquoi cette musique *Ghandarva* est particulière, il faut entrer dans les arcanes de cette science des vibrations. Il y a 22 notes (*shruti*) spécifiées dans la musique indienne (qui ont chacune une mesure fixe de vibrations à la seconde), soit dix intervalles de plus par rapport à la gamme chromatique occidentale ; donc plus de champ d'action.

Chaque mode (combinaison de notes qui définit et particularise un *raga*) contient au maximum 7 intervalles. Ceux-ci, et c'est une différence majeure avec nos gammes, se relie savamment et tout en nuances entre eux, ce qui donne un potentiel sonore élargi où la musique entre les notes est aussi importante que celle des notes fixes.

Comprenons qu'il ne s'agit pas là d'effets *legato*, mais bien de l'expression d'une musique microtonale savante, aboutie. Les vibrations sont aussi reliées par le silence qui s'apprécie comme un son et qui donne tout son relief et sa cohérence à la musique.

L'ensemble donne lieu à des mouvements vibratoires qui véhiculent des énergies spécifiques. Les forces harmoniques contenues dans les modes sont capables de faire vibrer l'âme et le corps jusqu'à la moindre cellule. Elles ont aussi le pouvoir de purifier les nadis, le système nerveux, de ré-équilibrer les doshas, de combattre la dépression et d'engendrer l'*ananda*.

Il y a des *raga* divins, qui transportent l'âme aux jardins des dieux et nous émerveillent, certains répandent l'amour pur dans les cœurs, d'autres semblent surgir du fond des âges et nous bouleversent intensément, et il y a ceux qui donnent des ailes et le souffle du vent pour survoler la paix. Pour l'amoureux épris, qui entend la Mère chanter au cœur des variations, la Grâce, au sein des lueurs de leur beauté vibrante manifestée, le portera, dans un élan irrésistible, en un paradis de Silence où brille la joie, faisant naître et fleurir des bouquets d'harmonie dans le temple intérieur.

*L'Absolu résonne dans cette matière subtile qu'est la musique, on le croise, on l'entrevoit, on s'en souvient, on le reconnaît, on le retient. Il disparaît tel un voleur dans les larmes d'un doux chagrin, mais la certitude qu'Il est, demeure et nous fait avancer.*

## Guru tanpura

Dans la pratique du chant, nous nous référons à une fréquence de base que l'on pourrait appeler « mère » à partir de laquelle les divisions vont s'établir, sur l'échelle d'une octave.

Le *tanpura* est l'instrument qui sert de support pour chanter, il génère un bourdon harmonique continu et guide l'oreille pour l'évaluation précise des différentes fréquences des notes en référence à la fondamentale. Le *tanpura* ne sert pas seulement de pilote, ses boucles où s'entremêlent notes et harmoniques sont apaisantes et en font l'outil idéal pour surfer sur le silence tout en le modulant.

L'existence de l'Univers dans la cosmogonie indienne procède de manière cyclique, création, maintenance, dissolution. On retrouve ce concept du cycle dans le jeu du *tanpura*, les quatre cordes étant associées à la triade des dieux principaux, la quinte basse pour *brahmā*, les deux fondamentales aiguës pour Visnu et la fondamentale inférieure

pour śiva. C'est avec ce mouvement cyclique du *tanpura* que nous voyageons en musique jusqu'aux rives du Mystère, hors de l'espace et du temps.

Le *tanpura* est le *guru*, il favorise l'autonomie de l'oreille et apporte l'assurance dans les exercices pratiques divers et variés relatifs à l'immersion dans les *raga* et à l'apprentissage des chants. Il accompagne délicieusement la discipline, murmurant délicatement sa douce vérité. C'est un soleil aux rayons vibrants cathartiques, l'instrument semble vivant. Une amitié se forge, l'amour de la vibration s'accroît.

## Transcendance

L'un des effets subtils du *Gandharva* est la neutralisation du vent incessant du mental, et ce, sans renfort d'attention excessive. Une douce concentration au cours de la pratique suffit. Nous découvrons ainsi que l'expérience de détente profonde procurée par le chant permet d'établir une relation intime avec le Silence intérieur.

Le yoga peut alors commencer. La méditation s'installe naturellement dans un calme resplendissant, dans un recul naturel des sens. Le repos dans le frémissement lumineux d'une conscience élargie, dans le débordement heureux d'un cœur comblé par le Silence mélodieux qui joue son mystère et nous invite à l'envol dans les plus hauts secrets de son ciel infini pour nous relier à la Source. C'est une purification par le feu de la connaissance qui se met à l'œuvre par la pratique de ce yoga où les postures sont des vocalises et des chants, où les offrandes sont harmonies, où l'abandon est la transcendance.



Transcender ne signifie pas accéder à une dimension paranormale, la Conscience transcendantale est un état naturel de quiétude qui nous délivre de l'emprise mentale, nous sort de l'ignorance, et nous ouvre à nos vérités spirituelles, dont *Turiya*, la Conscience cosmique.

## Gandharva attitude

La pratique nous connecte au Soi. Nous devons nous résoudre à faire durer la séance du matin jusqu'à celle du soir, tout se dilue très vite dans les activités mondaines et le risque de perdre le contact avec l'Essentiel est grand si notre détermination est faible. Un masque et une panoplie de *yogi* ne suffisent pas pour rester ancré, il nous faut développer la faculté d'être présent à tout instant, entendre la musique du Silence dans le tumulte, grandir en vigilance et voir le divin dans nos pas. Veiller à ce que l'instrument reste accordé à la foi, à l'idéal.

## Sanskrit

Dans nos compositions, nous relient la force du sanskrit avec le pouvoir de la musique *Gandharva*. Le sanskrit est une langue vibratoire qui véhicule l'Absolu dans ses phonèmes, c'est encore la Vérité qui s'articule dans le son des mots. La seule récitation de l'alphabet est une voie d'illumination en soi. C'est le verbe de la Déesse qui résonne dans toute la manifestation.

La prononciation parfaite est nécessaire et elle s'assimile comme les *raga* avec le temps. Il y a de 48 à 52 lettres (selon les écoles) dans le devanagari, la langue des dieux. Les intonations sont particulières et toutes les possibilités relatives à la phonation sont employées. Cela fait vibrer le corps, c'est un fabuleux massage actif, en conscience, qui fait tomber les poussières et craquer le vernis. Les liens du sanskrit et de la musique remontent au jour des temps, à l'éternité. Les textes de nos chants sont tirés des Vedas et du *Vedanta*, tous célèbrent l'Absolu, dans ses noms et ses formes, en dehors des cultes et des religions.

Voici un exemple de texte choisi mis en musique sur un mode classique indien. Il s'agit du premier verset du *mandala 1* du *rik-Veda*, l'hymne est dû au Rishi Madhucchandras Vaiśvāmītra et est dédié à la louange d'Agni.

*agnimīle purohitam yajnasya devamrtvijam  
hotāram ratnadhātāmam*

"Je glorifie agni, le divin officiant du sacrifice, le dieu, puissant dispensateur de délices."

La pratique du chant n'est pas seulement vocale, c'est aussi une étude qui s'ouvre au yoga de la connaissance de Soi par le discernement et l'investigation. L'étude des Écritures sacrées, *svādhyāya*, nous plonge au cœur des significations des mantras, de leur profondeur cachée, et à l'aide de commentaires éclairés, nous entrons dans un degré subtil de lecture où apparaissent les vérités recelées dans le son. Cela n'a rien d'intellectuel, il suffit d'être attentif, présent, pour voir et recevoir ce qui est là sous-jacent aux formules.

Cela permet à l'intellect et au cœur de se nourrir du nectar contenu dans les mantras. Les textes sont aussi des sujets et supports de méditation par excellence.

### Un peu d'étude (et beaucoup d'amour)

Le *Rig-Veda* commence par une invocation à *Agni*, le feu divin, c'est le dieu pur qui peut regarder la Vérité en face sans aucune crainte. Ses flammes brûlent tout et purifient. *Agni* c'est aussi le feu du *tapas* et la lumière vive de l'aspiration. Il faut être capable de contenir l'intensité de son ardeur, c'est pourquoi la pure Connaissance s'intègre avec du temps et une vie vouée au Yoga (l'union).

### Éclairage du Feu

Le dieu du feu nous dit Sri Aurobindo, « *c'est la Volonté divine, inspirée par la divine Sagesse, et une avec elle, qui est le pouvoir actif et réalisateur de la Conscience-de-Vérité. Agni dans le Veda est toujours présenté sous le double aspect de la force et de la lumière. Il est le pouvoir divin qui construit les mondes, un pouvoir qui agit toujours avec une connaissance parfaite, car il est jātavedas, connaisseur de toutes les naissances, il connaît toutes les manifestations, chaque phénomène où il possède toutes les formes et activités de la sagesse divine* ».

« *Les dieux ont établi Agni comme l'immortel chez les mortels, le pouvoir divin chez l'homme, l'énergie d'accomplissement par laquelle ils accomplissent leur travail en lui. C'est ce travail qui est symbolisé par le sacrifice. La condition du sacrifice effectif c'est le recours continué jour après jour, dans la nuit et dans la lumière, de la pensée dans l'être humain avec soumission, adoration, abandon de soi, à la Volonté et Sagesse divines figurées par Agni* ».

Pour le dire à la façon védantique, le sacrifice dont il s'agit est celui de l'égo, de l'ignorance. La désidentification de soi pour le Soi. Il faut aussi comprendre que les dieux védiques sont des puissances universelles de la Nature physique personnifiées.

### Le rideau va tomber (tout fini par des chansons)

Il est vertigineux de songer qu'il y a plus de 5000 ans, avant que les grandes pyramides ne soient édifiées, les hymnes des Rishis vibraient dans les forêts sauvages de l'Inde. Ces vibrations sacrées, transmises oralement, ont traversé les siècles, telle une parole immortelle, permettant à celles et ceux, *yogini* et *yogi*, qui les intégraient, d'ouvrir la porte dorée qui mène à la révélation de l'Unité.

Chanter des mantras de sagesse sur les vagues étincelantes des *raga*, c'est vibrer au diapason de l'univers, c'est découvrir le pouvoir du son qui fait danser le monde et les créatures jusqu'à la moindre particule. Les expériences résultant des pratiques nous font gravir la montagne et changer de point de vue. Nous nous transformons en ce que nous sommes en Essence. Il n'y a pas de mur entre le Silence et le son, il suffit de cheminer avec les vibrations dans la langue de *śakti* pour revenir à la Source, à la pure Conscience, dans la révélation du Silence d'or.

*"Chaque chose, chaque être a son rythme de Vérité qui est la langue maternelle du monde. Nous ne connaissons du monde que sa traduction en langue cérébrale. L'essentiel est de s'effacer pour laisser passer le courant". Sri Aurobindo*

Le chant *Gandharva* de l'Unité, c'est le cadeau de la Mère divine, une façon extraordinaire de converser avec Elle, dans sa langue créatrice, et d'évoluer dans ce monde vers la Réalisation. C'est à ce voyage vers l'Un connu que le Yoga de la voix, *GITA MARG*, la voie de la Réalisation avec la musique, nous invite.

### AUM

**Gratitude aux Rishis, et aux Maîtres authentiques, Salutation à Votre soleil.**

Site : [www.yogadelavoix.com](http://www.yogadelavoix.com)

En ligne : [www.yogadelavoix.tv](http://www.yogadelavoix.tv)

Facebook : @YogadelaVoix

CD : [www.yogadelavoix.bandcamp.com](http://www.yogadelavoix.bandcamp.com)

Youtube : YogadelaVoix Web TV

Adam S. Callejon (auteur, compositeur, interprète), a étudié le chant et la musique hindoustanie, il a fondé avec sa compagne Nathalie Nichanian l'école du Yoga de la voix, qui se réfère à la science des vibrations. Ensemble, ils transmettent cette musique comme une voie de Yoga.



# Chants à Shiva de Basavanna

Les pieds danseront,  
Les yeux verront,  
La langue chantera,  
Mais rien ne me comblera ?  
Quoi d'autre, que dois-je faire d'autre ?

Je prie avec mes mains,  
Mais le cœur reste insatisfait.  
Que dois-je faire de plus ?  
Écoute, Seigneur,  
Ce n'est pas suffisant.  
Ce que je désire  
C'est ouvrir ton ventre  
Et te pénétrer

Ô Seigneur des rivières confluentes !

**Basavanna, Chant 487**



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

**Basavanna, Chant 555**

Je ne connais ni le rythme ni la métrique,  
Ni l'arithmétique des cordes et du tambour ;  
Je ne connais ni iambique ni distique.

Mon Seigneur des rivières confluentes,  
Comme rien ne peut te blesser,  
Je chanterai comme il me plaira de le faire.

**Basavanna, Chant 494**

L'idée de ce poème est d'illustrer l'opposition, fréquente dans les *vacana*, entre ce qui est travaillé, mesuré, et ce qui est spontané. La forme de ces vers étant très libre, c'est à la spontanéité que va la préférence de Basavanna. La traduction anglaise fait mention de « iambe et dactyle », mais ce sont en réalité des équivalents pour les termes kannada « *amrtagana* » et « *devagana* ».

Comment puis-je honorer un dieu qui dévore  
de la laque et qui fond,  
qui brûle dès qu'il voit un feu ?  
Comment puis-je honorer des dieux  
Que l'on peut vendre si l'on a besoin d'argent  
Et que l'on peut enterrer par peur des voleurs ?  
Le seigneur des rivières confluentes,  
Né de lui-même, celui qui est un, est le seul  
dieu authentique.

**Basavanna, Chant 558**

*Fais de mon corps le manche d'un luth  
De ma tête la caisse de résonance,  
Fais de mes nerfs les cordes  
Et de mes doigts les chevilles.*

*Serre-moi contre toi  
Et joue tes trente-deux mélodies  
Ô Seigneur des rivières confluentes !*

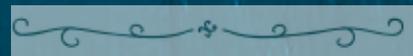
**Basavanna, Chant 500**

32 n'est pas l'un des chiffres sacrés à la symbolique évidente que nous sommes amenés à rencontrer fréquemment. La mention la plus évidente du nombre 32 est à chercher dans la *Mudgala Purana*, qui détaille les 32 formes prises par Ganesha, le fils de Shiva. Quelques temples du Karnataka représentent ces 32 aspects et reprennent des versets issus de ce même texte.

Le texte étant en kannada et ces temples se situant dans le Karnataka, nous pensons qu'il s'agit du lien le plus évident avec le nombre 32, mais toutes les interprétations restent possibles. On peut citer par exemple les 32 signes qui caractérisent une Kumari, qui incarne la déesse au Népal. Mais Kumari est également une des *matrika* ou mères divines. Dans ce contexte, elle est la compagne de Kumar ou Skanda, le second fils de Shiva.

Des deux fils de Shiva, comment peut-on remonter au père ? Peut-être en se référant au texte *Hymne à la Grandeur de Shiva (Shivamahimnastotra)*, traduit en français et annoté par Alain Porte sous le titre *Shiva le Seigneur du Sommeil*, ce texte est attribué à Pushpadanta, le roi des Gandharvas, esprits musiciens qui se nourrissent de parfum. Pushpadanta signifie littéralement « dont les dents sont des fleurs ».

On peut douter que les Gandharvas aient 32 dents comme les humains mais il semble, comme le suggère Alain Porte, que le Pushpadanta du poème était bien un homme, et que son offrande poético-musicale était comme une offrande de soi-même, dans laquelle les dents-fleurs étaient comme autant des mélodies pour le seigneur des rivières confluentes.



Ce poème peut être interprété de différentes façons. Basavanna a peut-être voulu mettre en avant le fait qu'à son époque, les Hommes prétendaient que le divin était présent dans des situations anodines, non divines.

Au vu des précédents poèmes, il est plus probable qu'il ait au contraire voulu mettre l'accent sur le fait que chaque chose est imprégnée du divin, mais que cette essence divine est la nature-même du seigneur des rivières confluentes.

Aucun objet n'est plus sacré qu'un autre et chacun mérite une même attention, une même dévotion, car tout a pour origine cette même essence divine.

*La marmite est un dieu.  
Le van que l'on agite est un dieu.  
Le pavé constituant la rue est un dieu.  
Le peigne est un dieu.  
La corde de l'arc est également un dieu.  
Le boisseau est un dieu et la cruche est un dieu.*

*Les dieux, les dieux, il y en a tant qu'il ne reste  
plus de place pour faire un pas.  
Il n'y a qu'un seul dieu.  
C'est notre Seigneur des rivières confluentes.*

**Basavanna, Chant 563**

# Dissoudre l'anxiété par le yoga et la méditation

Emile Lozevis

Ce texte est issu d'une conférence donnée le 9 Avril 2023 au salon *Respire la vie* à Vannes

## 1) Les Caractéristiques de l'Anxiété

L'anxiété est provoquée par des pensées centrées sur des préoccupations venant des peurs, des angoisses, des situations difficiles à résoudre, etc... On peut l'associer à la rumination mentale. Les pensées envahissantes en excès empêchent d'avoir un champ de conscience lucide. On est dans l'inquiétude, le doute, les craintes. On peut dire être dans un état anxieux. Le trouble anxieux généralisé se caractérise par un sentiment persistant d'insécurité, **une inquiétude permanente et excessive**. C'est aussi l'envahissement par la surabondance de pensées provoquée par les événements perturbateurs extérieurs chargés d'un champ de réactions émotionnelles (tétanisation, peur, fuite, stress, angoisse, situation inconfortable). **On est esclave de nos pensées**. Dans beaucoup de cas il y a culpabilisation : que va penser l'entourage ? Ce qui provoque l'anxiété.

## 2) Point de vue de Shri Aurobindo sur le fonctionnement du mental



Portrait de Shri Aurobindo réalisé par P K Rautray, photographie de Bikash Das

J'étudie toutes les données point par point sur ses recherches psychologiques et spirituelles dans une dizaine de ses ouvrages - *Lettres sur le yoga*, le journal du yoga - ce qui donne un éclairage sur l'utilité du yoga dans notre vie. Je le considère comme un psychothérapeute spirituel dans l'analyse profonde du fonctionnement des mécanismes subtils de notre psychisme, et dans l'élaboration de nos capacités futures.

C'est l'activité normale du mental physique (a) que d'être plein de pensées habituelles, ordinaires et répétitives. Il est sans cesse préoccupé par des objets et des activités extérieurs. Des réactions de toutes sortes au contact de la vie et de notre entourage remontent sans cesse du **vital** (1) vers le mental absorbé par les émotions, les passions, les désirs (connotation du désir ici : être tenté par toujours plus). Pour réduire le flot des pensées, il faut pratiquer des exercices jusqu'à ce que l'habitude de la tranquillité s'empare du mental physique, il y aura alors un détachement du mouvement habituel des pensées, et une ouverture à la vraie perception des choses.

Le mental physique transformé impose au vital physique l'attitude et le sentiment juste, face à des impulsions et suggestions fausses. Cette partie vitale inférieure n'agit pas selon la raison, elle est mue par le désir, l'impulsion, et l'habitude. Par le travail persistant **pour obtenir le flot de paix qui envahit le corps, la zone du vital est régénérée ou purifiée de tous ces contenus néfastes**, ce qui évitera ou désactivera l'anxiété.

## 3) Point de vue de Jacques Vigne, Psychiatre spécialiste de la méditation

Dans des stages et conférences, il a souvent dit :

- Observer son propre esprit et comprendre ce qui se passe en s'aidant par exemple de l'observation du souffle pour aller vers l'absorption du mental, tout en sachant qu'il y aura des distractions dans son propre esprit.

- **Les 2 causes principales de l'anxiété** sont d'être séparé de ce que l'on aime, ou d'être associé

à ce que l'on n'aime pas.

Pour expliquer ce principe des causes, l'anxiété d'être séparé de ce que l'on aime est expérimentée lorsqu'il y a une séparation. D'un côté l'anxiété, et de l'autre, la projection vers les gens qui nous inspirent, et vers une activité ou un travail plaisant, il y a une tendance à ces préférences et cela aura tendance aussi à masquer l'anxiété. En revanche, lorsque l'on est en contact avec des personnes déplaisantes, conflictuelles ou que l'on a une activité ou un travail déplaisant, cela peut faire surgir l'anxiété, et cela provoque l'association à l'anxiété, il n'y a pas d'harmonie avec ce qui est déplaisant.

Si nous avons travaillé suffisamment le détachement, qui est un antidote, il y a une base consolidée en soi et l'anxiété n'existe plus, il y a une sorte d'indifférence entre les choses plaisantes et déplaisantes et il y a une stabilité de notre psychologie, on ne souffre plus des diverses situations, mais on ira toujours vers une préférence.

Accepter davantage les autres comme ils sont, lâcher prise.

- Être proche du corps et repérer les zones d'émotions perturbatrices.

**Il y a 4 zones dans le corps propices à l'anxiété :** le plexus solaire, la gorge (nœud dans la gorge), la mâchoire (crispation), les sourcils (froncement). La respiration perturbée entraîne l'anxiété. Dans un état anxieux la respiration manque d'ampleur, elle est saccadée et courte. On peut travailler ces zones par le yoga pour défaire le stress, défaire les racines de l'anxiété dans le corps.

#### 4) Mots clés de l'Anxiété

Rumination mentale, vagabondage mental, doute, être dubitatif, hésitant... Sous l'emprise de ses émotions, de ses peurs, on perd ses moyens et on est dans la tourmente. Dans cette détresse, on peut glisser vers la dépression. **L'énergie psychique est affaiblie.** Les pensées perturbatrices troublent et affaiblissent le mental. L'envahissement par les émotions paralyse nos forces, on n'arrive pas à trouver le discernement pour agir.

#### 5) Psychologie du yoga sur L'Anxiété

Dans ce cas on cherche un appui, soit un psychologue, un psychiatre, une méthode de yoga, les 2 associés, ou d'autres méthodes.

**En yoga,** il s'agit de rechercher la maîtrise des pensées, de trouver différentes techniques pour calmer le mental et le rendre silencieux. A ce moment-là, on retrouve un état agréable, « une

zone de confort » à l'intérieur de soi. L'effet du trouble, du désarroi, de l'ébranlement s'estompe, il n'y plus de dualité dans notre psychologie.



*L'esprit du méditant, aussi calme que les eaux d'un lac. Raphael Tuck & Sons, Londres, 1905*

**Les techniques de Yoga :** respiration complète, divers pranayamas, cohérence cardiaque, travail sur le corps par les postures, yoga nidra, méditation sont des outils importants. À force de travail, le mental trouve une stabilité et on peut le rendre inébranlable. On retrouve un esprit apaisé dans la sérénité. Une structure se transforme dans notre psychologie, et elle se renforce.

Au fur et à mesure, cela développe une autre dimension psychologique qui amène au **détachement intérieur** : on relativise l'évènement, on développe **l'équanimité** (la possibilité de rester serein devant tout évènement). La charge émotionnelle de l'évènement est diminuée ou dissoute. Alors, il y a peu d'activité des pensées.

*Ex : lorsque l'on provoque à tort un accident avec un blessé, un licenciement, cela produit un choc, il y a un mouvement de peur, d'inquiétude, de crainte, d'embarras qui s'empare de nous. Les pensées vont se mettre en mouvement et selon notre champ de stabilité, on sera plus ou moins affecté.*

Peu à peu le yoga réalise *titiksha* (2) : c'est le pouvoir d'endurance, le pouvoir de supporter avec calme et fermeté les choses agréables ou douloureuses sans qu'il n'y ait perturbation au centre de l'être.

**a) Pratique de l'observation du souffle contre l'anxiété, une méthode de méditation.**

La pratique de la pleine conscience du souffle consiste à prolonger notre prise de conscience de

la respiration. Quand se produit une distraction de l'esprit, il faut chercher à revenir continuellement à l'attention à sa respiration, placer son attention sur le souffle. **La pleine conscience est définie comme la faculté mentale de maintenir l'attention.** Au début, des pensées involontaires abondantes se déversent comme une cascade, et progressivement elles coulent comme une rivière descendant en douceur une étroite vallée.

### b) Le travail postural

Parfois, les résistances intérieures du mental ne cèdent pas facilement pour obtenir une tranquillité d'esprit. La pratique posturale vient alors souvent en aide pour dissoudre les tensions dans le corps, et amener l'esprit au calme intérieur (photo 15). La pratique posturale peut être considérée comme une possibilité méditative du fait qu'elle induit une concentration dans le souffle et la posture.

### c) La respiration complète

Dans le cas de manque d'énergie, de fatigue, ou quand l'énergie psychique est affaiblie, la respiration complète devient la technique appropriée pour recharger l'organisme, et l'anxiété disparaît. Il convient d'établir l'inspiration et l'expiration progressivement de plus en plus longues, avec des rétentions poumons pleins, et /ou poumons vides d'une dizaine de secondes pendant une demi-heure. J'ai mené ces techniques durant 45 ans dans le cadre de mes cours comme à titre personnel. On peut reconstruire une solidité psychologique intérieure grâce à elles.

## 6) Psychologie Spirituelles de S. Aurobindo (3)

S. Aurobindo a dit à plusieurs reprises qu'il fallait utiliser tous les moyens du yoga, y compris la méditation, pour essayer de calmer le mental. Une fois le mental apaisé grâce à la dissolution des pensées, cela développe un **courant de force fluide** pas toujours perceptible, **comme un flot de paix envahissant le corps vers le vital.** Ainsi, les perturbations sont dissoutes progressivement (peur, violence, anxiété, domination etc....).(4) Si vous persévérez, cette tranquillité deviendra de plus en plus fréquente et durable jusqu'à constituer en vous une base de paix et de bonheur, alors aucun trouble apparaissant à la surface ne pourra plus ni vous pénétrer, ni vous ébranler.

## 7) Du Point de vue des neurosciences

Dans son livre *Pratique de méditation laïque*, J. Vigne dit que grâce à l'imagerie cérébrale par les scanners, on a pu cartographier les zones du cerveau des méditants. La méditation diminue

l'activité de l'amygdale qui est un des centres principaux du stress et de l'anxiété, d'après une étude réalisée par les chercheurs de l'hôpital général du Massachussetts. La méditation diminue la "peur du danger", en favorisant le discernement pour agir en maîtrisant la situation.

Selon Science et avenir d'Avril 2023, *Clés du contrôle sur soi*, la méditation régulière augmente la taille de l'hippocampe, ce qui induit moins de dépression. Christophe André, psychiatre, dit à ce même journal que la méditation baisse la fréquence et l'intensité des émotions négatives, amène une diminution des troubles anxieux et a la capacité de développer les affects positifs tels que l'enthousiasme, l'inspiration et la vivacité.

## 8) Film «les étonnantes vertus de la méditation», sur Arte (début Avril 2023)

L'IRM montre la plasticité du cerveau grâce à la méditation. Il y a un renforcement des tissus cérébraux de L'insula. On note l'allongement des brins d'A.D.N – les télomères – ce qui réduit le vieillissement cellulaire et permet de vieillir en bonne santé : moins d'anxiété, réduction des maladies inflammatoires etc...

## 9) Antidote psychologique de l'Anxiété

Il faut savoir que le **détachement** est une notion fondamentale dans le yoga. C'est la disposition psychologique qui permet de ne plus être affecté par les situations douloureuses de l'existence. **L'équanimité** (*samata*) entraîne une réaction émotionnelle calme et égale devant toutes situations, conflictuelles ou non. Dans une pratique de yoga régulière, ces deux composantes permettent de ne plus activer **les ruminations mentales qui affaiblissent l'énergie psychique** et qui peuvent occasionner dépression et souffrance.



Anxiété, Edvard Munch  
Munch Museum, Oslo

## Comprendre l'anxiété par l'enseignement de la Bhagavad Gîtâ



*Krishna et Arjuna*

Auteur : Sailko, miniature exposée au Salar Jung Museum CC BY 3.0 Wikimedia Commons

C'est l'histoire d'une guerre fratricide entre deux branches de la même famille, les Kauravas et leur cousin et les Pandavas. Sur le champ de bataille, il y avait une contestation illégitime de la part d'un chef de clan des Pandavas, Duryodhana. Il y eut des tentatives de négociations entreprises par Arjuna initié par Krishna auprès de Duryodhana qui ne voulait céder sur rien.

Krishna est un instructeur éclairé, comme le serait un instructeur de Yoga, un psychothérapeute, un psychiatre qui conseillent comment procéder face à des questionnements ou de l'anxiété. Alors, les deux armées de chaque clan furent présentées sur le champ de bataille du Kurukshetra au 2<sup>e</sup> siècle av JC en vue de s'affronter. Krishna demanda à Arjuna d'avancer son char au milieu du champ de bataille ; ce dernier vit alors dans le camp adverse des éléments de sa famille.

Arjuna fut assailli par le doute, la confusion, la pitié et il perdit tous ses moyens physiques et intellectuels (v28/30 ch 1)(5). Son corps trembla, sa bouche fut sèche, son arc et ses flèches lui tombèrent des mains, il tomba en dépression sous l'emprise de ses émotions et de ses peurs. Alors qu'il s'appretait à livrer bataille pour une cause juste, Il se sentait coupable de cette action (v 28 à 46, ch 1)(6), il était dans la tourmente. C'est vrai que pour beaucoup de monde, une décision comme celle-là n'est pas facile à prendre.

Arjuna, en questionnement sur l'action de cette guerre, incertain de son utilité, demande de l'aide et de la compréhension à Krishna tout au long des 18 chapitres de la *Bhagavad Gîtâ*. Il reste souvent dubitatif, hésitant, dans le doute sur le

sur le bien-fondé de cette guerre et des réponses de Krishna. Krishna lui fait découvrir peu à peu la métaphysique du yoga pour agir sur les actions collectives et individuelles vers la vérité la plus haute. Il est certain, pour cette décision difficile à prendre, que le doute domine pour Arjuna : Krishna fait comprendre à Arjuna la nécessité du combat.

Le désarroi, la pitié d'Arjuna devant cette scène **montre le rôle de ces pensées qui ont pour effet de troubler et d'affaiblir le mental**. Comme la pitié, les scrupules le paralysent, son esprit est troublé et ne sait discerner le devoir (v7, ch2)(7). Il est envahi par les émotions et l'angoisse, cela paralyse ses forces, il n'arrive pas à trouver la force nécessaire et le discernement pour agir. Krishna lui dit que la discipline du yoga agit sur la stabilité du mental pour le rendre inébranlable ce qui lui amènera le détachement intérieur. Il pourra se libérer de la crainte. Il faut trouver un esprit apaisé, et dans la sérénité, il retrouvera la fin des souffrances et percevra la vérité qui s'établira. Pour ne pas sombrer, il faut exécuter les actes dans un esprit de détachement pour le bien du monde, être dans l'équanimité, détaché de l'action, être dans le contentement. Le détachement est indispensable si l'on veut être libre des attaques du désir, de la colère et de la passion, pour être dans l'équanimité et ne pas être affecté par les circonstances extérieures (v 20, 21, 22, ch5)(8). Une fois la stabilité atteinte par le travail intérieur, Arjuna a compris - grâce à la connaissance philosophique de Krishna - l'action juste à mener pour livrer bataille.

### Notes :

(a)Mental physique : c'est le mental ordinaire associé à la matière du corps

1)Vital : zone ventrale où tous les contenus psychiques néfastes sont imprimés et remontent vers le mental selon Aurobindo, voir *Infos yoga* n°114

2)*Titiksha* : *Journal du Yoga*, livre 1, édition Aurobbhâshâ S.Aurobindo

3)*Lettres sur le Yoga* Tome 5, page182, Edition S. Aurobindo Ashram

4)*Lettre sur le yoga* Tome 6, p 29, même édition que Tome 5

5, 6,7,8 : Versets et chapitres de la *Bhagavad Gîtâ*, Yves Baudron, édition CVR

### A propos de l'auteur :

Emile Lozevis est professeur de Yoga et enseignant de méditation à Vannes et Ambon. Formé par Ajit et Selvi Sarkar, Yoga intégral de S. Aurobindo. Méditation auprès de Jacques Vigne. Recherche dans les écrits de S.Aurobindo

# Construire une pratique autour de « la spirale » : *parivritta jânu shirshâsana*

Marguerite Aflallo

**Dans la construction de nos séances de yoga une infinité de choix se présente à nous. Personnellement nous choisissons d'aller vers l'esprit dit de *vinîyoga* transmis par Krishnamacharya et son fils Desikachar.**

La séance va s'articuler autour d'une posture-clé. Avec tout d'abord une préparation posturale préalable, dynamique et/ou statique (plus ou moins longue selon les difficultés éventuelles de la posture choisie), puis la posture, enfin un rééquilibrage éventuel et une ou plusieurs postures de complémentarité. Cela va nécessiter une analyse attentive de la spécificité de la posture, de ce qu'elle va solliciter en nous, et aussi une recherche sur quels en seront les rééquilibrages et complémentarités possibles.

Ayons à cœur que la posture privilégiée change souvent, ainsi les pratiquants pourront expérimenter et approfondir une large palette posturale et goûter des séances au parfum différent tout au cours de la saison yogique.

**Nous allons à présent construire une séance autour de la posture *parivritta jânu shirshâsana* (posture qui s'enroule tête au genou) que l'on appelle, pour faire plus court, « la spirale »** Cette posture est une posture assise. Une de ces postures qui, vue de l'extérieur et avec un regard néophyte, semble tout aussi difficile que belle.

## Préparation

Nous sommes debout, dans notre situation d'homme redressé. Installons un petit état des lieux : observation de notre ambiance physique, du souffle, de l'ambiance intérieure, et cela sans commentaires, en témoin.



Nous pouvons commencer par un éveil des pieds dynamique. Puis une série de rotations des articulations : chevilles, genoux, bassin, épaules, poignets, cou, et enfin quelques rotations dans les pieds en changeant le sens à chaque respiration. Elles resteront ensuite dans le sens des aiguilles d'une montre et se réduiront en un mouvement spiralé jusqu'à un point d'immobilité. On laissera alors monter l'écho de cette spirale le long des jambes, de la colonne vertébrale, jusqu'au sommet de la tête et même au-delà.

Nous sommes ainsi dans une station debout tout à fait dynamique et vivante.



À présent, mettons en place un mouvement des bras tout simple. Les bras s'ouvrent latéralement sur les inspirations et reviennent de même sur les expirations. Ce mouvement nous permet d'allonger consciemment et sans effort notre souffle, il nous permet aussi d'habiter notre espace. Ouvrons-nous à cet espace, en ne le limitant pas à la frontière de nos doigts mais en

prolongeant ce vécu loin et large de façon à habiter tout l'espace. On pourra y ajouter les résonances vibratoires subtiles du *pranava*.

Installons une demi-lune latérale (*ardha candrâsana*) qui va ouvrir tout le côté droit. On y reste en balayant consciemment le côté ouvert avec le souffle.

Après le retour on reste encore présent dans ce côté droit avec un balayage intérieur : inspire vers le pied, expire vers la moitié droite de la tête.



Puis on se place de la même façon dans une demi-lune qui ouvrira le côté gauche. Après le retour, même balayage.

À présent une demi-lune arrière (*candrâsana*) : le bassin bien tenu, les bras montent, les pouces crochetés, on laisse aller tout le haut du corps vers l'arrière (attention à ne pas pousser le ventre en avant) tout en restant bien enracinés dans le sol et en ouverture vers le ciel. Puis balayage de la face avant du corps.



Après le retour et le balayage interne dans la globalité on pose les mains sur le ventre et, sur quelques respirations, tonification du ventre sur les expires + *mûla bandha* (3x).



On se prépare ensuite pour 6 salutations au soleil :

vivons ces salutations avec des propositions particulières :

- 2 en habitant tout le côté droit du corps
- 2 en habitant tout le côté gauche

- 1 avec l'attention dans la colonne vertébrale + mouvement souffle-

conscience vers le bas sur les inspires et vers le haut sur les expires

- 1 + *pranava* (très doux) sur les expires.

Descente en grenouille levée (*utthita mandukāsana*) avec la position de mains et bras de votre choix.



### Shavāsana



On retrouve les enracinements + le souffle et l'allongement du souffle

Puis on habite le côté droit du corps + mouvement avec le bras droit inspire + expire (1x)

On habite la globalité + mouvement avec les 2 bras (1x)

On habite le côté gauche + idem (1x)

On habite la globalité + idem (1x)

Cette séquence se reprend (2x -la dernière sans les bras-).

Nous sommes dans une variante de *nāḍī shodhana*

Dans cette séquence nous pouvons y introduire des *pranava* (très doux) tout d'abord dans les latéralités puis, une autre séquence avec les *pranava* dans la globalité.

### Éventail (jambes) (voir annexe)



Cet exercice peut être répété un certain nombre de fois. Observer.

Après un passage sur le dos on s'installe de l'autre côté et on reprend l'éventail.

### Grenouille sur le dos (*supta mandukāsana*)



Sur le dos, on replie les genoux tout en les écartant de façon à pouvoir glisser les bras entre les jambes et accrocher les mains aux gros orteils ou aux pieds, les talons proches du corps.

En inspirant on déplie les jambes en « V » tout en gardant la prise des mains aux pieds + *mūla bandha* (maintenu tout en respirant). Si avec les mains aux pieds les jambes ne peuvent pas se déplier on pose les mains à l'extérieur des mollets.

On reste quelques instants dans la posture.

### Éventail (bras) (voir annexe)



### Torsion du flanc (*parshvavrittāsana*)



On se place sur le côté gauche, le bras gauche dans le prolongement du corps, les genoux ramenés vers la poitrine, le bras droit allongé devant le buste, main sur le sol. En suivant du regard la main on monte le bras droit par la verticale et on l'amène vers le sol de l'autre côté.

Ni les genoux ni le bras gauche n'ont bougé. On s'installe en plaçant le souffle de façon privilégiée dans le poumon et dans tout le côté droit.

On revient au point de départ et on passe sur le dos. Après l'observation, même proposition de l'autre côté.

### Posture du verrou (*parighāsana*)



Assis sur les talons, la main droite posée sur le flanc droit, l'avant-bras gauche dans le dos au niveau de la taille. On inspire sous la main dans le poumon droit et on expire dans le poumon gauche, le côté gauche se fermant un peu. On continue sans se pencher en avant et sans

déséquilibrer l'assise qui reste stable. Une fois trouvée la posture on tourne le visage vers le haut à droite et on dégage le coude vers l'arrière.

Après le retour et l'observation on change de côté.

## Posture du bâton (dandāsana)



En assise, les jambes allongées devant soi, on construit la tonicité de la colonne vertébrale vertèbre après vertèbre depuis le bas vers le haut. Installons une circulation du souffle et des énergies le long du rachis vertébral de haut en bas sur les inspires et de bas en haut sur les expires. Chaque expiration nous porte ainsi dans la verticalité.

## Mise en place de la posture



**Asseyons-nous, jambe gauche repliée, talon contre le périnée, la jambe droite assez largement ouverte (selon ses possibilités), le pied droit relevé.**

Installer la stabilité du bassin sur le sol, et prendre conscience de la colonne vertébrale mise en tonicité de redressement. La main droite sur la cuisse, poser la main gauche sur le thorax, bien latéralement, sur les côtes.

Laisser venir le souffle sous la main, abondamment, en sentant les côtes repousser la main à chaque inspiration.

Puis, tout en continuant à inspirer dans le poumon gauche, expirer dans le poumon et le côté droit qui, exactement comme pour *parighāsana*, va progressivement se refermer en flexion vers la droite (veiller à ne pas pencher le buste vers l'avant).

Ce faisant, la main droite va glisser le long de la jambe droite, tout en restant en contact avec celle-ci.

Quand on estime être arrivé dans sa limite de flexion latérale, on saisit très fermement la jambe, ou le pied, avec la main, éventuellement en crochétant le gros orteil entre index et majeur. Le coude va se placer sur la face interne de la jambe, et même, si c'est possible, il peut venir en contact avec le sol.

Une fois installée la flexion à droite, tout en conservant la main gauche sur l'hémi-thorax, on va dégager le coude et l'épaule gauches vers l'arrière et tourner le visage vers le ciel.

**La posture est déjà là.**

Mais, si on en a la possibilité et le goût, on peut aussi monter le bras gauche, et, tout en veillant à ne pas obstruer le visage et le regard qui restent tournés vers le haut, la main gauche va venir en contact avec le pied droit.

## S'installer

Installons-nous dans cette forme, en conscience.

Acceptons la fermeture forte de la jambe gauche, rivée au sol, et l'ouverture de la droite. Observons le grand repli du côté droit, l'abdomen, le poumon, les organes internes, en compression-massage, en même temps que l'extraordinaire déploiement, étirement, respir, de tout le côté gauche du buste, et la grande ouverture de la ceinture scapulaire à gauche.

*Cette posture va s'avérer être, une fois les deux côtés expérimentés, une formidable mobilisation en ouverture de la cage thoracique, du diaphragme, de la ceinture scapulaire et des bras, favorisant, entre autre, une très grande liberté du souffle.*

La variante finale, quand les mains sont en prise sur le pied, installe une non dispersion énergétique et une mutuelle alimentation de ces outils de notre vie quotidienne. Si le gros orteil est crochété, cela stimule le méridien foie – rate – pancréas et cela renforce l'étirement postérieur de la jambe, la nettoyant d'éventuelles accumulations de toxines musculaires.

L'autre jambe, dans son fort repli, va mettre le genou vers l'avant, insistant ainsi sur la prééminence de cette articulation, tandis que le talon, en contact étroit avec le périnée, va nourrir le fond du bassin de ses puissances de redressement, comme une sève venue du sol.

Mais on ne saurait laisser de côté la mobilisation de la colonne vertébrale qui est amenée à expérimenter à la fois une très grande ouverture d'étirement, en même temps qu'une intense torsion depuis la première vertèbre « libre » au-dessus du sacrum, jusqu'à l'atlas et l'axis, tout en haut des cervicales.

**Cette « spirale » va mobiliser les possibilités de fluidité de la colonne vertébrale**, l'amenant à un assouplissement extrême, à un essorage puissant, favorisant par là même une extraordinaire vitalisation du corps tout entier.

Installons de façon très évidente *sthira-sukha*, une grande fermeté, en même temps qu'un lâcher prise rayonnant. Tout est mouvement intérieur, exploration, retour et nettoyage d'une polarité puis de l'autre.

**La posture sera goûtée tant que les signes de saturation ne se font pas sentir.** On revient alors en ramenant le bras, en redressant le buste, et en défaisant la position des jambes. Après une observation en détente assise, on s'installe tout aussi attentivement de l'autre côté.

## Résonances



Nous nous trouvons, avec la Spirale, dans une plongée du haut du corps vers le bas. Cette plongée sera plus le signe d'un retour volontaire vers les racines, qu'un abandon du désir de redressement et de verticalisation. Il n'y a aucune passivité, aucune complaisance paresseuse dans ce ploie-ment de la colonne vertébrale, puisque le visage et le regard restent impérativement tournés vers le ciel.

Mais ce ploie-ment n'a de raison d'être que la volonté de mettre en contact, ou du moins de rap-procher fortement, la tête du genou.

Le genou, grosse articulation, boule solide, est en quelque sorte la « tête » de cet outil de marche et d'avancée qu'est la jambe. Alimenté par la force musculaire des cuisses, et soutenu par celle des mollets, il est nourri en énergie par *manipûra*, dans l'abdomen, centre de la carburation et de la force physique du corps, mais aussi centre de la volonté. **Manipûra alimente la force du mental.**

L'association genou-tête est logique. Les genoux sont la volonté de la marche, ils lui en donnent le rythme. La souplesse, les raideurs intérieures, le désir de puissance d'un individu peuvent se lire dans sa marche. Les marches raides et mécaniques des militaires indiquent une obéissance aveugle à une volonté extérieure.

**Les genoux représentent le mental volontaire de notre avancée. Ils en sont le relais.**

Poser la tête, surtout l'arrière du crâne, sur le genou, va le baigner dans une ambiance plus subtile, moins « mentalisée » que si c'était le front. Notre marche extérieure s'en trouvera imprégnée

de finesse. Quant à la tête, son contact occipital avec le genou va stimuler, entre autres, le cervelet et le nerf optique, favorisant ainsi une plus claire vision et une sensibilité plus intuitive. Ce contact avec la petite boule solide du genou va aussi « plomber » et enracciner la tête dans le concret, notre marche intérieure s'en trouvera affermie, notre regard se tournera clairement vers le haut, évitant ainsi toute vacillation et toutes possibles divagations.

## Fin de séance

Après avoir expérimenté un côté puis l'autre et en avoir goûté les échos, restons un peu dans une assise détendue, puis passons sur le ventre.



Le front au sol, les bras allongés vers l'avant, le bassin verrouillé et le ventre tonique, sur une expiration on soulève bras, buste, jambes et on s'installe dans la barque sur le ventre (*navâsana*), toute la face arrière tonifiée et toute la face avant étirée.

## Retour sur le dos en *shavâsana*



En habitant nos mouvements mettons-nous debout.

## Posture de l'aigle (*garudâsana*)

En pliant un peu le genou droit on enroule la jambe gauche par-dessus la droite, le pied sous le mollet droit.

L'avant-bras gauche à la verticale devant le buste, paume de la main tournée à droite, on passe le creux du coude droit sous le coude gauche et on enroule l'avant-bras droit autour du gauche, la main droite accrochée au poignet gauche ou en contact avec la main gauche (qui reste fixe).

On changera ensuite les dispositions bras-jambes en alternant.

Retour et observation.

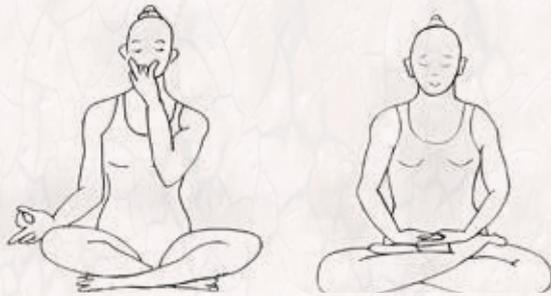




### Posture du palmier (variante) (tâlâsana)

Les pieds rapprochés en inspirant on soulève les talons, les bras montent à la verticale, les mains peut-être en *matangî mudrâ*, on plie les genoux (sans se pencher en avant) et on y reste quelques respirations.

On s'installe enfin dans une assise confortable.



Une petite pratique de *prânâyâma* avec tout d'abord, dans un but de nettoyage d'éventuelles tensions, quelques *kapâlabhâti* puis une série de *nâdî shodhana* pour compléter le travail physique des polarités. Enfin une plage de silence avec la *mudrâ* de notre choix terminera la séance.

## Pour conclure

**Chaque fois que nous revenons de la petite aventure qu'est le vécu d'une posture, restons ouverts à la compréhension de ses résonances, des plus physiques aux plus subtiles.**

Avec cette posture, nous nous installons dans une grande dynamique d'ouverture et de fermeture, dans une extrême fluidité en même temps que dans une intensité d'une remarquable exigence. Le corps très proche du sol et très ancré dans la terre en même temps que le visage et le regard tournés avec bonheur vers le ciel vont accentuer ces ambivalences. Sous cet apparent petit exploit physique de souplesse se cache une posture plus secrète. En nous installant dans la Spirale nous favorisons, par la voie royale d'une colonne vertébrale souple et vitalisée, la montée libre et consciente des énergies souterraines. Nous développerons aussi le désir de relier profondément notre puissance d'agir avec la finesse réflexive et avec l'ouverture spirituelle.

*Cette « Spirale » nous montre qu'en yoga nous ne devons pas nous arrêter à une forme posturale extérieure, aussi séduisante et belle soit-elle, mais que nous devons aussi ouvrir notre compréhension à des pistes plus subtiles, faisant de notre pratique un cheminement d'ouverture et de construction profonde.*

## Annexes

### L'éventail (jambes)

Nous sommes couchés sur le côté gauche, le bras gauche dans le prolongement du corps, la main droite posée sur le sol devant soi, les jambes l'une sur l'autre, les pieds aussi, mais perpendiculaires par rapport aux tibias.

En inspirant, on amène le genou droit, au ras du sol, vers la poitrine, on déplie la jambe, toujours au ras du sol, et on la monte à la verticale.

Sur l'expire, la jambe, toujours tendue, s'abaisse vers l'arrière et on pose le pied sur l'autre. Puis, en inspirant, on repart vers l'arrière, jambe tendue au ras du sol, et on monte. Sur l'expire, la jambe, toujours allongée, vient vers la poitrine, au ras du sol, puis on plie le genou et on pose la jambe sur celle du dessous.

Cet exercice peut être répété un certain nombre de fois. Observer. Et, bien sûr, changer de côté.

### L'éventail (bras)

Le pratiquant va s'installer sur le côté gauche du corps, les genoux repliés vers la poitrine, le bras gauche dans le prolongement du corps, l'oreille sur le bras gauche. Le bras droit est dégage vers l'avant, perpendiculaire au buste.

L'exercice va consister à mobiliser le bras droit comme s'il était une aiguille d'horloge qui ferait le tour du cadran pour revenir au point de départ. Cela va se faire en appui sur le souffle.

En inspirant, on fait glisser la main droite de dix ou quinze centimètres sur le sol. Sur l'expire, là où l'on est, on allonge le bras vers l'avant depuis l'épaule et l'omoplate. Sur l'inspire d'après on avance un cran de plus, etc...

Passé le cap du bras fixe on pose la tête de l'autre côté de ce bras, visage tourné vers le haut. La paume de la main se tourne elle aussi vers le haut.

On continue la progression avec la petite contrainte que le bout des doigts ne quittent pas le contact d'avec le sol, en « prise de terre ». Si l'épaule se trouve bloquée, pour ne pas se blesser on monte le bras à la verticale sur les inspires et on relâche sur les expires.

Une fois revenus au point de départ, à la fin du « tour de cadran », on refait un autre tour mais en partant dans l'autre sens, c'est-à-dire dans le sens des aiguilles d'une montre.

Bien sûr, après être revenus sur le dos, et après un petit temps d'observation, on change de côté et de bras.

## Le Yorkshire et l'Elephant



### Comment l'Angleterre a-t-elle réussi à coloniser l'Inde ?

C'est à cette épopée aussi inimaginable que fascinante que le vidéaste et vulgarisateur d'Histoire Benjamin Brillaud s'est attaché dans un nouvel épisode de sa célèbre chaîne Youtube « **Nota Bene** ».

C'est avec un véritable souci de précision historique dissimulé sous une verve enthousiaste que ce conteur des temps connectés nous explique avec ses propres mots :

### " **Comment le petit Yorkshire anglais a-t-il fini par bouffer l'éléphant indien ?** "

Nous y apprenons que L'Empire Moghol et son héritage riche et puissant n'était pas une cible facile. **La Compagnie Britannique des Indes Orientales**, puissante société privée, mettra un solide pied à terre sur le sol de l'Inde. La société marchande s'invitera dans le jeu des alliances politiques locales et des rivalités intra-européennes. Militarisée, elle réussira à bouter les Néerlandais et les Français hors de l'Inde. Elle dominera ainsi le pays jusqu'à d'une certaine manière aboutir à la **privatisation de l'État** !

À la suite de révoltes et luttes armées violemment réprimées, l'empire britannique prendra le contrôle du *Raj*, (nom du royaume britannique de l'Inde) et la reine Victoria deviendra impératrice des Indes en 1877. La couronne britannique exercera son pouvoir en s'appuyant localement sur la caste des brahmanes aux côtés de seulement 1800 fonctionnaires anglais !

La colonisation durera jusqu'à l'indépendance proclamée en 1947, accompagnée de la partition de l'Inde et du Pakistan.

Mais plutôt que de vous contenter de ce résumé trop succinct, je ne peux que vous encourager à visionner cette vidéo bien plus riche en informations et détails succulents !

<https://www.youtube.com/watch?v=cKd5GWK7yrc>

### Nota Bene



L'excellente chaîne Youtube Nota Bene propose depuis 2014 des vidéos expliquant de façon intelligente et attractive l'histoire de France ou d'autre pays, ainsi que des épisodes en lien avec différentes mythologies.

**A quand de nouveaux épisodes sur l'Inde, la mythologie hindoue, ou encore l'histoire du yoga ?**



Signature du traité de Bhairowal  
le 26 décembre 1846 entre l'Empire Sikh et la Compagnie  
Britannique des Indes Orientales  
Source : Wikimedia commons, British Museum

# La hanche du yogi et la hanche du kiné

Muriel

Chers lecteurs d'*Infos Yoga*, je relève le défi ! Samantha Soreil m'a suggéré un article sur l'ouverture de hanche. Oui, mais pour bien vous l'expliquer, il faut déjà que je pose des bases sur les mobilités de la hanche. Et pour comprendre les mobilités, il faut un brin d'anatomie et un chouïa de biomécanique, le tout agrémenté de yoga pratique. Tout de suite, ça fait des lignes. Nous débutons donc cette nouvelle série passionnante sur la hanche du yogi, par le B.A.BA de la hanche, à savoir son anatomie.

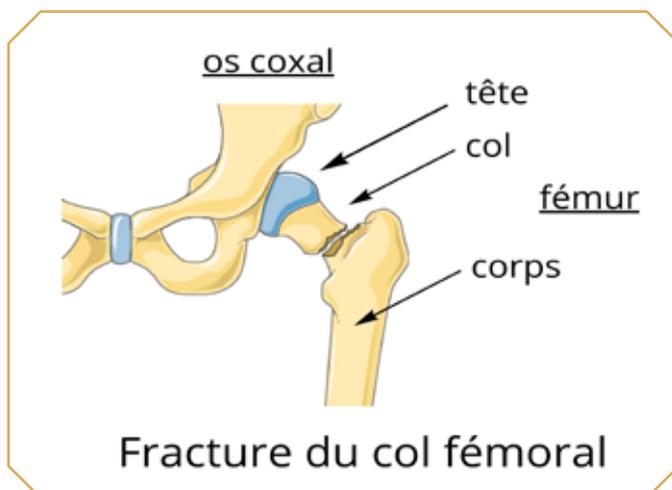


## L'articulation coxo-fémorale

### Une articulation stable

La hanche est donc l'articulation entre l'os coxal (anciennement os Iliaque) et le fémur. **Sa principale vocation est d'être stable**, de porter le poids du corps. Imaginez qu'elle doit supporter toutes les contraintes mécaniques provenant du tronc et du membre inférieur. Pensez un peu aux contraintes qui peuvent s'exercer sur la hanche lors de la course à pied, du saut, du port de charges lourdes.

Vous avez probablement entendu parler des fractures du col fémoral, mais saviez-vous que le plus souvent, ces fractures, liées à l'ostéoporose, survenaient sans traumatisme ? En fait, le simple poids du corps de la personne suffit souvent à faire céder le col devenu déminéralisé.



Professeurs de yoga, assis en lotus pour lire ces lignes, je vais donc vous provoquer un peu d'emblée. **La mobilité au niveau de la hanche est un luxe.** C'est une qualité qu'on peut développer, mais cela ne doit pas être fait au détriment de la stabilité. Ce qu'on demande à une hanche en priorité, c'est de "tenir", de porter. Là, on peut vivre, marcher, courir.

**La mobilité nécessaire à la vie quotidienne en bonne santé est en revanche relativement faible.** Par exemple, il faut réussir à toucher ses pieds et conserver un pas postérieur à la marche, pour ce qui concerne les mobilités en flexion et extension.

C'est en cela que je vous redis, *hanumasana* est un luxe qui ne doit pas être acquis aux dépens de la stabilité. En gros, les repères en termes de souplesse ou de raideur de hanche du professeur de yoga sont décorrélés de ceux du médecin. On n'est pas raide des hanches si on ne se met pas en lotus. On est raide quand on ne touche plus ses pieds.

### Le complexe lombo-pelvi-fémoral

La deuxième réalité importante sur la **hanche** est qu'**elle appartient au complexe lombo-pelvi-fémoral**. Un bien grand mot pour vous dire que la hanche, le bassin et les lombaires doivent être pensés comme un tout. Quand je mobilise ma hanche, j'ai forcément une résultante sur le bassin et les lombaires, et vice-versa.

Prenons un exemple. Si je souhaite attraper mon gros orteil, spontanément, je vais fléchir ou enrouler mes lombaires, rétroverser mon bassin

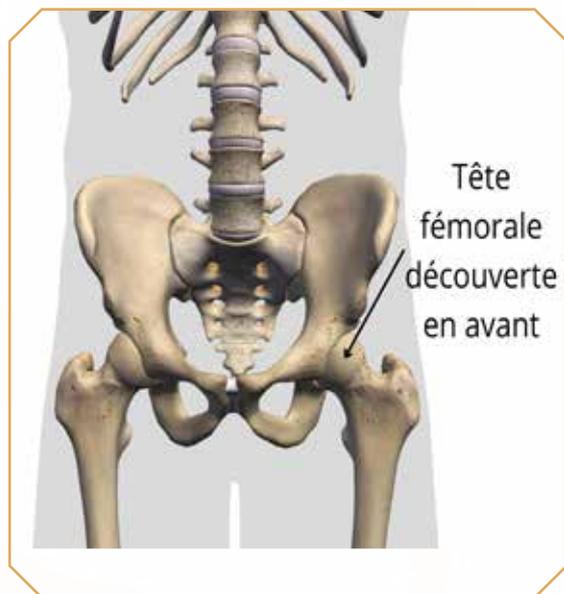
et fléchir ma hanche. Si je développe mon schéma moteur, je vais pouvoir essayer de dissocier ces mouvements spontanés et fléchir uniquement la hanche par exemple, sans intervention lombaire. Mais, cela me demande, au début, un effort intellectuel et de réflexion dans le placement.

Ainsi, vos élèves ont vraiment besoin d'être guidés, orientés, éduqués pour placer correctement leur rachis lombaire, leur bassin et leurs hanches. En tant que professeur de yoga, ce sont des placements qui sont cependant devenus évidents ou automatiques pour vous, par la répétition.

**L'éducation de vos élèves passe donc aussi par la répétition**, la bienveillance et la **progressivité des apprentissages**. Il va être beaucoup plus facile pour vos élèves de comprendre ces consignes, genoux fléchis, puis genoux étendus.

### La tête fémorale et l'acétabulum

Sur le fémur, c'est la tête fémorale qui se charge d'être encroûtée de cartilage et de s'articuler avec l'acétabulum, ou cotyle, de l'os coxal. La tête fémorale est donc une sphère, bien emboîtée, autrement dit, bien recouverte ou congruente. Cette congruence lui confère cette stabilité tant recherchée.



Cependant, l'emboîtement n'est pas harmonieux. Ainsi, à la partie antérieure de la hanche, donc au niveau du pli de l'aîne, la congruence osseuse n'est pas bonne. Ceci s'explique car les 2 surfaces articulaires regardent en avant, créant donc une perte d'emboîtement. Pour être parfaitement emboîté, il faut effectivement une surface qui regarde en avant et l'autre en arrière.

La nature étant bien faite, cette zone antérieure où la tête fémorale est découverte, est compensée par de nombreux et puissants ligaments antérieurs.

### Les mobilités de la hanche

#### Une articulation sphéroïde

La coxo-fémorale est donc une articulation sphéroïde. C'est une sphère pleine (tête fémorale) qui s'articule avec une sphère creuse (acétabulum). L'image classiquement proposée pour comprendre les mobilités est celle du pilon (tête fémorale) et du mortier (acétabulum). Ainsi, dans les 3 plans de l'espace, vous pouvez déplacer votre pilon de gauche à droite, ce qui crée un premier degré de liberté.

Vous pouvez aussi le déplacer vers vous ou l'éloigner de vous. Enfin, vous pouvez tourner le pilon sur lui-même, dans un sens ou dans l'autre. La hanche, tout comme le pilon et le mortier, aura donc **3 degrés de liberté possibles**, pour vous transmettre une terminologie anatomique.

#### La flexion et l'extension

Imaginons votre élève debout, en position anatomique, c'est-à-dire globalement en *samasthiti*. Regardons-le de profil, dans le plan sagittal. La flexion amène la cuisse vers le ventre. **La flexion peut être active**. C'est alors à la force du muscle Ilio-Psoas essentiellement que votre élève soulève sa cuisse vers le ventre, pour entrer dans la posture du héron debout par exemple.



**La flexion peut être passive, c'est le cas dans la posture de l'enfant *balasana***. C'est finalement la pesanteur qui fait le travail et pas le muscle Ilio-Psoas. Il est alors assez aisé de toucher son ventre avec sa cuisse, contrairement à la posture précédente (sans l'aide des bras). C'est physiologique, **l'amplitude de la flexion passive est supérieure à celle de la flexion active** chez tout le monde, sauf peut-être chez les danseurs étoiles. Cela ne signifie pas un déficit de force du muscle Ilio Psoas.



Vous remarquez aussi que la flexion de hanche, genou fléchi (posture du héron) est de plus grande amplitude que genou tendu. Ainsi, cette femme au leggings bleu pourrait monter sa cuisse beaucoup plus haut vers le ventre si son genou était fléchi. Ceci est lié au frein créé par les muscles ischio-jambiers.

Puis, votre élève repose son pied au sol et revient en position anatomique. Maintenant, il recule sa cuisse. Il s'agit d'une **extension de hanche**. Je vous en ai beaucoup parlé lors des articles sur le muscle Ilio-Psoas. Il est important de maintenir son amplitude d'extension de hanche. **C'est une mobilité qui se perd facilement** avec l'âge ou l'excès de position assise non compensée par des exercices de mobilité de hanche.



Je vous ai ainsi proposé **d'ajouter à vos cours de yoga des postures d'extension de hanche**, qui sont plutôt plus rares que les postures de flexion de hanche :

la sauterelle, *shalabhasana*, le chameau, *ushtrasana*, l'arc, *dhanurasana*, le danseur, *natarajasana* et le fabuleux exercice du kiné, le **demi-pont *ardha setu bandhasana***.

**Méfiez-vous cependant des compensations !** Vos élèves auront vite fait de cambrer en lombaire pour ne pas solliciter trop l'extension de hanche. Ceci est dû au complexe lombo-pelvi-fémoral et à la propension du cerveau à rechercher des adaptations économiques et facilitantes, en d'autres termes d'esquiver nos difficultés. Ainsi, si votre élève manque d'extension de hanche, son cerveau lui proposera de trouver de la mobilité ailleurs, en lombaire. Ouvrez donc l'œil, vérifiez si l'extension se fait bien dans la hanche...et traquez les compensations ! Si votre élève cambre exagérément, proposez-lui de rétroverser un petit peu le bassin, par exemple "en rentrant le coccyx".

Nous verrons les autres degrés de liberté dans le prochain numéro d'Infos Yoga, mais je vous les cite quand même dès aujourd'hui pour ne pas vous laisser sur votre faim :

- > **L'abduction adduction**
- > **La rotation médiale ou latérale**

Retrouvez de nombreux contenus gratuits liés à la pratique du yoga sur mon blog, *Adapter Son Yoga.com*

Muriel, kiné, ostéopathe et *yogini* passionnée

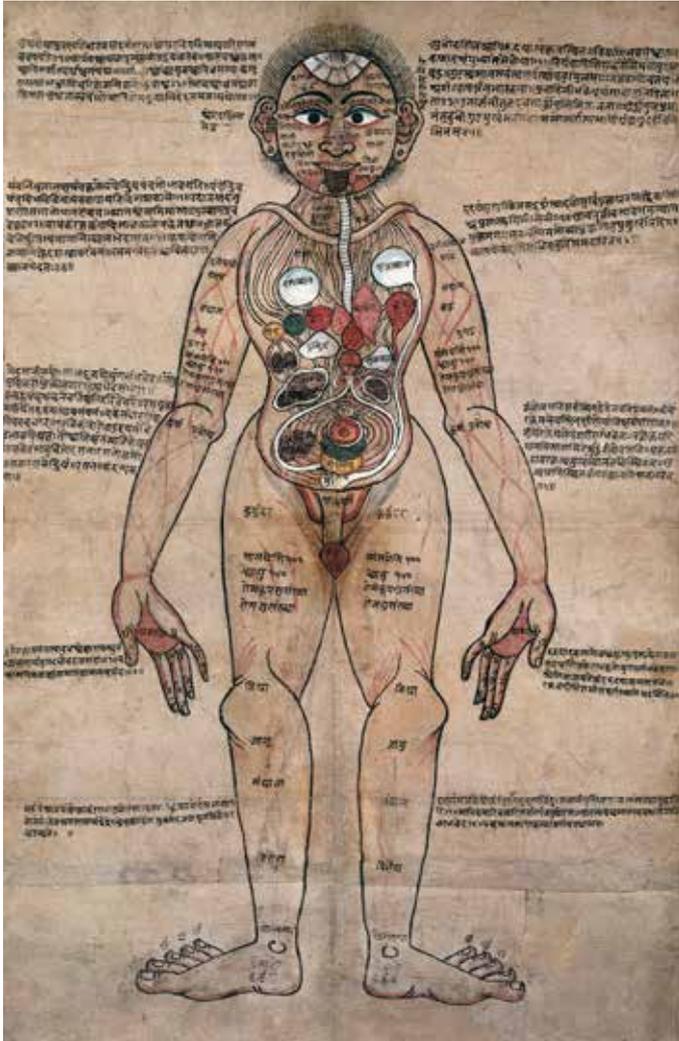
**Bibliographie**

Blandine Calais-Germain, *Anatomie pour le mouvement*, Éditions Desiris, 2013

I.A. Kapandji, *Physiologie articulaire, Tome 2, le membre inférieur* p50-51, Maloine, 1996

Pierre Kamina, *Précis d'Anatomie Clinique, Tome 1*, Maloine, 2004

Michel Dufour, Michel Pillu, *Biomécanique fonctionnelle*, Masson, 2012



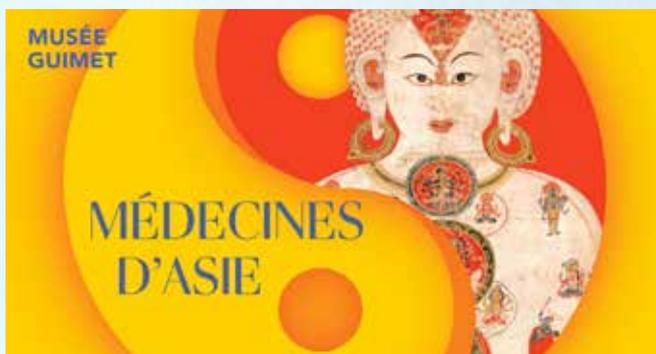
*Une autre manière d'appréhender l'anatomie... Plus instinctive et plus imagée !*

## Médecines d'Asie

Une belle exposition temporaire est en cours au Musée Guimet autour des médecines asiatiques. Un voyage à travers l'Inde, la Chine et le Tibet qui explore les traditions et les mythes propres à ces cultures et les principes de ces systèmes de soin. L'exposition ne se contente pas de nous plonger dans le passé mais invite à la réflexion sur la manière dont nous envisageons actuellement la santé et la maladie. Un voyage qui s'annonce passionnant, nous vous en reparlerons très prochainement de façon plus détaillée !

Toutes les informations sont sur le site du [Musée Guimet](http://Musée Guimet), rubrique expositions temporaires.

L'exposition "**Medecines d'Asie, l'art de l'équilibre**" au Musée National des arts asiatiques - Guimet est visible jusqu'au 18 septembre 2023.



## Un robot éléphant contre la maltraitance animale



A Thrissur, dans l'État du Kerala, un temple dédié à Krishna a trouvé une solution pour le moins étonnante afin de lutter contre l'exploitation des animaux. Un robot éléphant répondant au doux nom d'Irinjadappilly Raman remplace désormais les éléphants en chair et en os pour les cérémonies. Plus vrai que nature, il a été créé pour reproduire tous les mouvements que pourrait faire un véritable animal. Une façon d'appliquer les principes de non-violence et de respect du vivant qui soulève un véritable questionnement : entre volonté de perpétuer les traditions et convictions éthiques, comment se situer ? Une solution qui séduira peut-être d'autres temples dans les années à venir...

## Déconnectés

En France, le droit à la déconnexion est (en théorie) pris en compte depuis 2017. Entre théorie et pratique, il y a un monde... Une interdiction de solliciter les salariés qui sont en congés ou en weekend qui concerne les employeurs mais aussi les collègues.

En Inde, ce droit à la déconnexion n'est pas inscrit dans la loi mais l'entreprise Dream 11 a fait parler d'elle en l'intégrant dans sa politique d'entreprise. Un droit qui ne concerne pas toutes les vacances, mais uniquement une semaine dans l'année. Tout contrevenant s'expose à une amende bien salée de 100 000 roupies.



Badruka College Computer Lab  
CC Wikimedia Commons

## Complètement siphonné



Un fonctionnaire indien a fait vider une réserve d'eau au barrage de Kherkatta soit environ 2 millions de litres d'eau pour... récupérer son portable qu'il avait fait tomber par mégarde en prenant un selfie. Mission accomplie, l'objet a bel et bien été retrouvé. Son propriétaire a justifié le déploiement de tels moyens en précisant que le smartphone contenait des données sensibles. Une excuse jugée insuffisante, il a de suite été suspendu et une enquête doit être ouverte pour tirer cette affaire au clair.

# Chakrâsana, la posture de la roue

Janita

En yoga, lorsque nous entendons le mot *chakra*, nous pensons aux centres psychiques du corps humain. Ces centres proviennent du *Tantra* dont on peut faire remonter les yogis *Nâth* au début du Xe siècle. Les premiers textes sanskrits mentionnent les chakras comme des visualisations méditatives de fleurs (spécifiquement du lotus) avec l'utilisation de *mantra* pour identifier les positions des tourbillons de *prâna* dans les corps physique et subtil. On en savait peu sur eux et le sujet était limité aux cercles tantriques.

Tout a changé lorsque le juge en chef de la Haute Cour de Calcutta, Sir John Woodroffe (1865-1936, pseudonyme "Arthur Avalon") a publié *The Serpent Power* en 1919, qu'il a traduit d'un texte tantrique connu et respecté. Puis en 1927, Charles W. Leadbeater (1854-1934) de la Société Théosophique publia *Les Chakras*, qui pour la première fois attribua aux chakras les couleurs arc-en-ciel, devenues depuis si populaires en Occident. Depuis lors, de nombreux ajouts ont été faits, sans grand rapport avec la signification ou l'importance originale des chakras. Il existe aujourd'hui littéralement des milliers de livres disponibles sur le sujet, allant du sérieux au méprisable. Cependant je n'ai pas l'intention d'aborder ici cet aspect du sujet.

## La roue

Lorsque nous pensons à une roue, c'est généralement comme moyen de déplacement - nous pouvons l'utiliser pour le transport, la navigation, mais aussi entre autres usages le tissage ou la production d'énergie (en utilisant le vent ou l'eau). Mais étrangement, la roue n'a pas été inventée à l'origine pour servir à la construction de moyens de transport. La première utilisation d'une roue était probablement pour la poterie - selon les découvertes archéologiques, la roue du potier a peut-être été utilisée pour la première fois en Mésopotamie il y a 5500 avant notre ère.



Terre cuite peinte, fin du Ve millénaire av. J.-C, Iran.  
Collection du Musée du Louvre.  
Photographie : Marie-Lan Nguyen

Le rouet a été inventé en Inde il y a plus de 2 500 ans, et les roues hydrauliques sont utilisées depuis environ 4 000 avant notre ère. Vers 3600 avant notre ère, on note la première utilisation de la roue comme aide au transport

dans la construction de charrettes, et plus tard les Grecs inventèrent la brouette. A l'origine, une roue était simplement constituée d'un morceau de bois circulaire avec un trou au centre pour l'essieu. La roue à rayons, beaucoup plus légère, est arrivée bien plus tard, peut-être vers 2 000 avant notre ère. La roue existait dans les Amériques 3 000 ans avant l'invasion européenne, non pas comme une aide au transport mais dans des outils et des jouets probablement fabriqués à partir de fuseaux textiles, la chose la plus proche d'une roue dans cette partie du monde.

Le symbole de la roue apparaît dans de nombreuses philosophies, et en Inde, elle est présente dans tous les sites bouddhistes et également dans les sites hindous sous le nom de *Dharmachakra*, l'un des huit *ashtamangala* - les huit signes de bon augure. Ici, le mot a à la fois un sens littéral (la roue du temps) et aussi un sens métaphorique - la roue du *Dharma*, la loi et l'ordre cosmique.



La roue du Dharma, Orissa, Inde, XIIIe siècle  
Flickr. Image originale : saamiblog

Fait intéressant : le symbolisme bouddhiste de la roue peut être double. D'une certaine manière, la roue symbolise la ronde sans commencement de la naissance et de la renaissance - le *samsāra*.

*Le moyeu symbolise l'ignorance ; le vieillissement et la mort sont le bord, et les rayons représentent le processus de devenir. Alternativement, le moyeu peut représenter la discipline morale, le bord est la concentration méditative et la pleine conscience ; l'ensemble représente la perfection du Dharma dans les enseignements du Bouddha.*

Le tout premier discours de Gautama le Bouddha, appelé "le premier tour de la Roue du Dharma" a eu lieu au parc aux cerfs à Sarnath près de Varanasi.

Le symbole de la roue apparaît encore plus tôt dans le *Rig Veda* (le plus ancien texte connu dans toutes les langues indo-européennes, et transmis oralement depuis le 2e millénaire avant notre ère) :

**« La roue à douze rayons, du vrai (soleil) tourne autour des cieux et ne se décompose jamais » (verset 1.164.11).**

Le mot roue évoque l'idée de mouvement circulaire, comme la nature cyclique de la vie dans le monde. La vision hindoue du temps est circulaire ou même en spirale, tandis que les philosophes occidentaux le voient comme linéaire. Fait intéressant : le mouvement de notre planète dans l'espace est en spirale - la Terre tourne autour du soleil qui s'éloigne du centre de l'univers et donc le mouvement de notre planète est en effet en spirale. En bref, la roue est la synthèse symbolique de l'activité des forces cosmiques et du passage du temps.

Dans les Védas, le dieu Surya est le soleil, le disque solaire dont on dit qu'il est un char à une seule roue. Une autre forme de Surya est Mitra, qui est appelée "l'œil du monde".

Le soleil est ce qui illumine et voit le monde, et ici la roue implique mouvement et lumière. Le sanskrit pour œil est *cakṣu* (prononcer « chakshu »).



*Surya sur son chariot,  
Temple de Kailāsanātha,  
Ellora*

## L'histoire du Sudarshana Chakra

Vous vous souvenez sans doute de Sati qui s'immola dans le *Daksha Yagna* (voir *Infos Yoga* n°122, *Vīrabhadrasana*), et que Shiva, fou de chagrin, passa un long moment à errer à travers l'Inde portant son corps sans vie. Voyant le chagrin et le comportement inacceptable de Shiva, Vishnu utilisa son arme, le *Sudarshana Chakra*, pour découper le corps de Sati en 51 morceaux qui tombèrent sur terre dans des endroits devenant ensuite des sanctuaires de la Déesse. Mais où Vishnu a-t-il obtenu un tel outil ?

L'histoire est racontée dans le *Ramāyana*, c'est l'architecte divin Vishvakarma qui créa le disque comme arme pour Vishnu dans sa bataille avec Hayagriva sur une montagne nommée Chakravana. Une autre histoire raconte que Vishvakarma créa le disque à partir d'éclats de lumière. Et voici son histoire...

Vishvakarma avait une fille nommée Sanjana, une fille d'une beauté radieuse qui épousa le dieu du soleil Surya. Malheureusement, son corps était si brillant et chaud qu'elle avait du mal à l'approcher - ce qui n'était pas le meilleur début pour une relation. Après la naissance de leurs jumeaux Yama et Yami, Sanjana trouva Surya si laid avec sa chaleur et sa lumière puissante, qu'elle pouvait à peine le regarder et décida qu'elle en avait assez. Après avoir créé un clone d'elle-même à partir de sa propre ombre qu'elle nomma *Chhaya* (« ombre ») afin de remplir les tâches qui lui incombaient et de s'occuper de ses enfants, elle prit la forme d'une jument et s'échappa pour retourner auprès de son père.

Au début, Surya ne se rendit pas compte que ce n'était pas sa véritable épouse qui était à ses côtés. Ce n'est que plus tard, après que Chhaya eut donné naissance à son propre enfant (ou selon certaines versions, trois enfants, ce qui implique une période assez longue et on pourrait soupçonner un peu de négligence de sa part), que Surya commença à remarquer que l'attitude de Chhaya envers les enfants n'était pas équilibrée. Yama en particulier n'était pas son préféré ; comme le ferait n'importe quel petit garçon lorsqu'il se sentait mal aimé, il lui manquait souvent de respect, et un jour, il lui donna un coup de pied. Chhaya réagit en maudissant sa jambe. Cet événement rendit Surya suspicieux - ce comportement n'était pas ce que l'on attendait d'une mère - et il interrogea Chhaya jusqu'à ce qu'elle avoue toute l'histoire.

Profondément choqué et affligé par ce qu'il entendit, Surya alla voir Vishvakarma pour demander son aide afin de récupérer sa vraie femme. De toute évidence moins affecté par l'éclat de Surya que sa fille, Vishvakarma était désireux de réunir le couple. Comme il était un excellent artisan, il ôta certains rayons de chaleur du corps de son gendre, diminuant ainsi son éclat jusqu'à parvenir à un niveau plus acceptable.

Faisant partie des premiers adeptes du recyclage, il utilisa ensuite les éclats de lumière pour créer non seulement le *Sudarshana Chakra*, mais aussi le *Pushpaka Vimana* (un char aérien) et le *Trishula* (le trident de Shiva). Ce *Chakra* fut donné à Vishnu qui l'utilisa pour protéger l'Univers, le portant sur son doigt pour montrer qu'il contrôle tout ce qui tourne - le temps, les corps célestes, les chakras du corps subtil, etc.

Je suis sûr que vous voudrez connaître la fin de cette histoire !

Dans de nombreuses versions, Chhaya est abandonnée et Sanjana retourne vivre avec Surya et ses enfants, mais dans d'autres, Surya pardonne à Sanjana et Chhaya et ils vivent tous heureux ensemble pour toujours.



Peinture de Vishnu portant parmi ses autres attributs le Sudarshana Chakra, Jaipur, Rajasthan, XIXe  
Source : Flickr

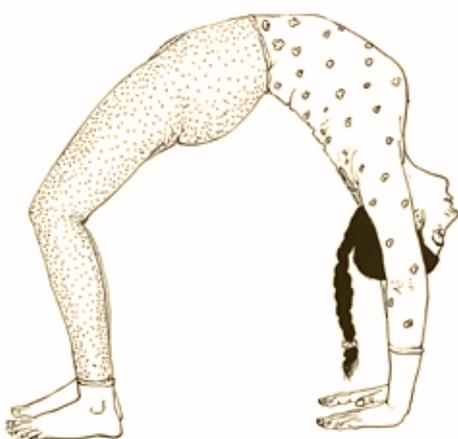
## L'âsana

C'est un *âsana* qui demande beaucoup de souplesse et de force ; il est à éviter en cas de problèmes oculaires (à cause de l'inversion), ou par toute personne souffrant d'hypertension artérielle, de maladies coronariennes, d'ulcères d'estomac ou suite à une chirurgie abdominale car il comprime et masse puissamment les organes abdominaux. Il étire la colonne vertébrale et stimule les systèmes nerveux et glandulaire.

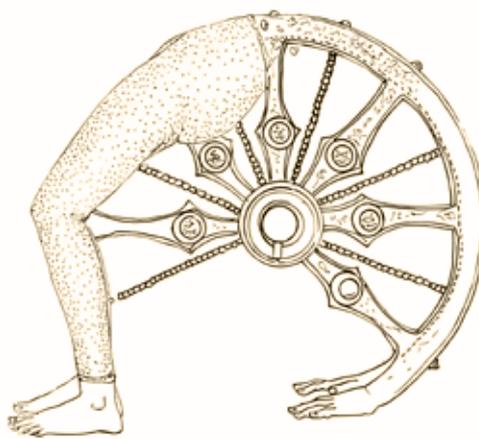
Pendant la pratique de cet *âsana* n'oubliez pas de vous détendre le plus possible, surtout le ventre, et de respirer ! Pour ceux qui trouvent cette posture facile, vous pouvez rapprocher les mains et les pieds dans la phase finale. Réalisez toujours une flexion après cet *âsana*.

## La Métamorphose d'âsana en samâdhi

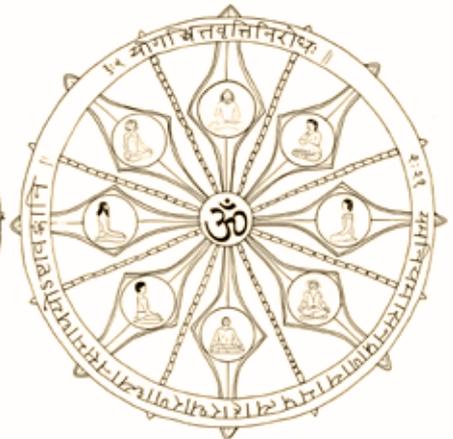
Janita 5/25



La Roue



Chakrâsana



चक्रासन

" Un article fort utile pour tous les yogis qui ont la flemme de réinventer la roue "   
Léo

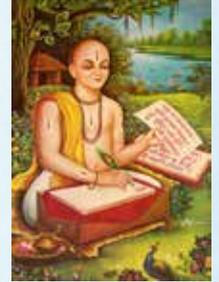


## Une épopée polémique

Le *Ramcharitmanas* est une épopée indienne écrite par Goswami Tulsidas à la fin du XVI<sup>e</sup> siècle. Evoquant la vie de Rama, ce texte écrit dans un dialecte de l'hindi a été plus largement diffusé que le *Ramayana*, rédigé en sanskrit, et qui était donc moins accessible aux non-érudits. Mais ce texte soulève un véritable questionnement dans une société indienne qui prône de plus en plus l'égalité et dans laquelle traditionnalistes et progressistes affichent régulièrement leurs désaccords. C'est le ministre de l'Education indien, Chandra Shekhar qui a mis le feu aux poudres en récitant un extrait du *Ramcharitmanas* lors de sa visite dans une université.

*« Il y est dit que, si les personnes des castes inférieures reçoivent une éducation, elles deviennent venimeuses, comme un serpent le devient après avoir bu du lait ».*

Dans un pays où le système des castes reste présent même si la Constitution de 1950 affirme l'égalité entre tous les citoyens, cette déclaration a de quoi faire grincer des dents une bonne partie de la population... Une citation qui a suscité une vague de révolte et de manifestations au cours desquelles des exemplaires de l'ouvrage ont été brûlés. Notez que ce texte avait déjà été vivement critiqué par des militantes féministes indiennes pour de nombreux passages incitant à considérer les femmes comme des êtres inférieurs et à les battre.



Tulsidas écrivant le *Ramcharitmanas* CC Wikimedia Commons

## L'art indien à portée de clic



Siddhartha at the Bodhi Tree CC Cleveland art museum

Vous vous demandez peut-être d'où viennent les illustrations utilisées dans la revue *Infos Yoga* ? Les sources sont variées : les auteurs proposent parfois leurs propres images, nous avons notre collection personnelle constituée au fil des voyages, et certains sites centralisent des images souvent issues de collections de Musées. Nous avons récemment découvert une plateforme gratuite dédiée à l'art indien qui mérite d'être visitée, pour le plaisir des yeux !

Ses créateurs, une équipe de chercheurs du Museum of Art and Photography (MAP) de Bangalore, affirment qu'il s'agit de la première ressource de ce type au sujet de l'histoire des traditions artistiques de l'Inde, regroupant en un seul endroit toutes ces informations afin d'en faciliter l'accès. Il aura fallu 3 années entières à une équipe de 20 personnes pour donner vie à cet incroyable projet d'encyclopédie illustrée en ligne, accessible à tous. Un travail qui a ensuite été revu par des universitaires. Le

musée a été fondé par Abhishek Poddar, industriel et philanthrope, dont la propre collection de plus de 7 000 œuvres d'art a constitué la base de la collection présentée au public. Après des retards dus à la pandémie, le musée a récemment ouvert ses portes à Bangalore.

Pour découvrir les œuvres : <https://mapacademy.io/>

## Des routes en plastique

Tous ceux qui ont sillonné l'Inde ont été étonnés voir choqués de découvrir de sublimes paysages constellés de déchets et de véritables décharges sauvages à ciel ouvert dans lesquelles pataugent chiens, vaches et enfants. Ces dernières années, la prise de conscience d'une nécessité de gérer les déchets émerge, et une solution innovante a été trouvée pour réutiliser les déchets plastique.

Dans l'État du Kerala, plus de 5000 kilomètres de route ont déjà été construits en utilisant un mélange d'asphalte et de plastique usagé. Plusieurs États ont suivi ce modèle, et de nombreuses routes construites actuellement intègrent ces déchets. Une solution qui semble idéale, mais qui soulève tout de même des questions quant à l'innocuité de ce procédé au cours duquel le plastique est tout de même chauffé.



# Nous avons lu...

## Yoga Totem, incarner l'animal à travers la posture de yoga

**Élise Toussaint et Frédéric Guillaume**  
Almora – 240 pages – 20,90€



L'apparence des animaux, mais aussi les qualités qui leur sont prêtées a inspiré bon nombre de noms de postures. Dans ce livre accessible et bien agencé, 35 postures sont ainsi présentées : tout d'abord une image où *yogi* et animal se mélangent, puis une explication de la symbolique de chaque posture en lien avec l'animal, les qualités qu'on lui prête et qui peuvent être recherchées dans l'*asana*. Enfin, quelques indications claires, sous forme de textes et d'illustrations qui permettent de s'installer dans l'*asana*. Un ouvrage qui n'est pas sans rappeler les métamorphoses illustrées depuis des années par Janita !

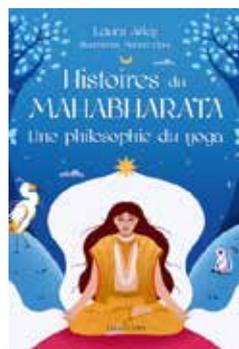
On retrouve dans *Yoga Totem* ces mêmes transformations, images où le *yogi* et l'animal se confondent. Un livre très simple, très esthétique, qui donne quelques clefs au niveau de la symbolique et qui permet de donner davantage de sens à ses séances. Incarner l'animal, c'est entrer en *samadhi* (occuper le même espace que l'objet de notre attention) et cette fusion est l'occasion de se relier à des qualités propres à cet animal.

## La spiritualité : une très brève introduction

**Philip Sheldrake**  
Almora – 200 pages – 8,50€



Qu'est-ce que la spiritualité ? Cette aspiration à trouver le sens de notre vie et à vivre de façon à s'y conformer est ici questionnée. Il y est question de spiritualité en lien avec les grands courants religieux, mais aussi avec l'art, la nature et la science. Esquisser les contours de ce qu'est la spiritualité permet de se questionner plus profondément : comment les voies spirituelles permettent-elles de se transformer ? Comment ces principes peuvent-ils s'intégrer dans nos vies ? Ce livre donne de précieuses clefs pour appréhender la spiritualité en distinguant ce que font les ascètes et les personnes qui vivent « dans le monde ». L'auteur aborde de façon originale les différentes manières dont la spiritualité peut s'exprimer dans la société : santé, économie, cyberspace... sont des mots qui sont rarement accolés à « spirituel ». Et c'est bien dommage, car ce n'est qu'en cherchant quelle est la place de la spiritualité dans chacun des pans de nos vies que l'on pourra lui donner une véritable place. Un guide clair, structuré, important pour tous ceux qui aspirent à vivre une vie spirituelle.



## Histoires du Mahabharata – Une philosophie du yoga

**Laura Arley – Illustrations de Marion Blanc**  
Équateur – 158 pages – 22€

Ce livre est une invitation, au fil des histoires issues de la grande épopée qu'est le Mahabharata, à faire le pont entre la philosophie et la pratique du yoga. On apprécie particulièrement la riche introduction qui prend le temps d'exposer toute la complexité du terme dharma, dont la compréhension est essentielle pour aborder ce grand classique, mais aussi beaucoup d'autres textes indiens. L'auteure nous fait toucher du doigt la subtilité de la philosophie indienne, loin des dogmes, des idées reçues et des simplifications excessives. Une version captivante et accessible, sous forme de petits contes, de cet incontournable de la littérature indienne.



## De la danse mentale à l'éveil Les strophes du Samkhya

**Laurent Juvet**  
Almora – 153 pages – 9,50€

Ce petit livre dense et intéressant sans complexité inutile va à l'essentiel. Le préambule, bien utile, nous rappelle comment lire un texte « à l'indienne », compréhension indispensable pour aborder ce genre d'ouvrage. C'est une invitation à accepter de lire sans

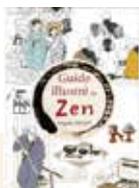
tout comprendre dans un premier temps, sans analyser, sans s'attacher à la lettre, mais plutôt à l'esprit du texte.

Comme le souligne l'auteur en citant Gabriel Fauré : « *Le mal dont souffrent les chefs-d'œuvre, c'est le respect excessif dont on les entoure et qui finit par les rendre ennuyeux* ». Les textes tels que celui-ci sont des labyrinthes dans lesquels tout le monde n'ose pas s'aventurer. Laurent Juvet se propose d'être notre guide, non pour nous montrer le « bon » chemin, mais pour nous apprendre à nous orienter dans un labyrinthe.

## Guide illustré du Zen

**Seigaku Amato**  
Le Prunier Sully – 133 pages – 18€

Que l'on pratique ou que l'on s'intéresse simplement au bouddhisme zen Sôtô, ce petit guide illustré est une véritable mine d'or. On y trouve beaucoup d'anecdotes sur les habitudes des pratiquants, moines ou laïques, de cette branche du



bouddhisme Mahayana. Les grands principes sont repris de façon claire, précise et concise. La grande originalité de cet ouvrage est la multitude de conseils que l'on trouve pour pratiquer le bouddhisme zen chez soi et faire la passerelle entre ce que l'on peut apprendre de façon théorique et notre manière de vivre. Un livre qui se dévore comme une bande dessinée, captivant, à garder à portée de main pour ancrer la pratique dans la vie de tous les jours dès qu'elle en semble quelque peu décorrélée.

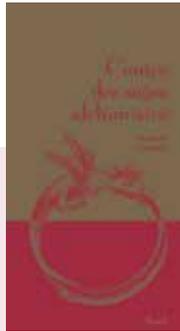
## Contes des sages alchimistes

**Pascal Fauliot**

**Le seuil – 224 pages – 21,50€**

Cette collection (les *contes des sages*) et l'auteur, Pascal Fauliot, conteur, sont les sources d'inspiration qui nous ont donné envie de proposer un dossier spécial sur le conte dans ce numéro d'*Infos Yoga* !

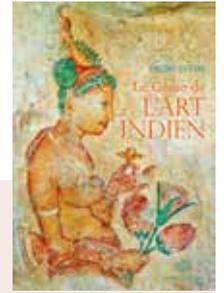
Nous ne pouvons que recommander la lecture de ces *contes des sages alchimistes*, dont certaines histoires nous amènent sur le territoire familial qu'est l'Inde. Les contes d'alchimistes de tous horizons sont joliment illustrés, un petit livre de toute beauté qui s'ouvre sur le récit du barattage de l'océan de lait. Tous les ingrédients pour transmuter la banalité d'un après-midi pluvieux en espace de découverte sur le monde et sur soi, par la simple magie de ce livre.



## Le génie de l'art indien

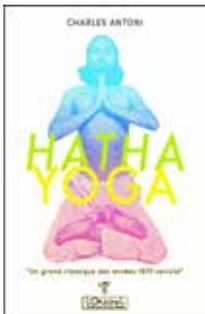
**Vincent Lefèvre**

**Les belles lettres – 363 pages – 35€**



La maison d'édition Les belles lettres propose comme à son habitude un ouvrage précis, spécialisé, esthétique et passionnant. C'est en compagnie de Vincent Lefèvre, directeur de la conservation et des collections du musée Guimet et docteur en études indiennes, que l'on voyage à la découverte de l'art indien et des mondes indiens et indianisés.

L'auteur aborde de nombreuses thématiques (conditions de production artistique, contexte social dans lequel sont nés les arts indiens, intégration des arts étrangers et diffusion de l'art indien, sacré et profane, architecture...) après nous avoir amenés sur une réflexion fondamentale : que qualifie-t-on d'« art » ? Il nous éclaire également sur les relations entre le monde indien et l'Occident au fil des siècles. Un véritable délice à lire, ce livre qui est pointu tout en restant accessible, richement illustré, séduira tous les amoureux de l'Inde.



## Hatha Yoga

**Charles Antoni**

**L'originel – 171 pages – 21€**

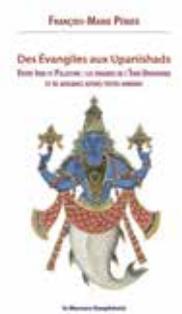
Les rayons des librairies regorgent de « dictionnaires des postures » ou autres guides d'asanas. Encore un, me direz-vous ? Oui, mais assez différent de cette masse... Ce petit livre illustré en noir et blanc propose une

description concise et précise des principales postures du hatha yoga.

Pas de place pour l'enrobage, le superflu, les interprétations douteuses : Charles Antoni va à l'essentiel. On apprécie le côté un peu rétro, une forme simple, qui est assez cohérent avec l'esprit du yoga qui y est enseigné. L'auteur a signé de nombreuses publications sur la spiritualité en général et le yoga en particulier. Sri Aurobindo, Nisargadatta Maharaj, Chandra Swami et bien d'autres l'ont inspiré au fil de ses 7 voyages en Inde, réalisés à partir de 1969. Fondateur de la revue *L'originel* puis de la maison d'édition du même nom, Charles Antoni a beaucoup œuvré pour la transmission du yoga.

## Des Évangiles aux Upanishads.

**Entre Inde et Palestine : les énigmes de l'Isha Upanishad et de quelques autres textes hindous**



**François-Marie Périer**

**Le Mercure Dauphinois**

**128 pages – 15€**

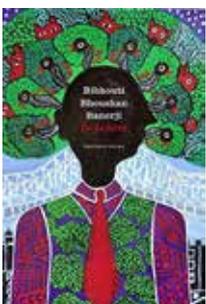
L'auteur révèle le sens de quelques upanishads à la lumière de concepts plus proches de nous, issus du christianisme. Il explore les similitudes entre évangiles et upanishads, mais plus largement entre ce que nous appelons aujourd'hui l'hindouisme et les grandes religions monothéistes en mettant en avant les similitudes dans l'étymologie, les symboles, les histoires, les personnages...

Cet ouvrage, richement documenté, fourmille de références, citations et réflexions qui donnent envie de creuser chaque piste évoquée. Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'un lecteur passionné par le sujet aura de quoi satisfaire sa curiosité. *L'Isha Upanishad* sert de point de départ à bon nombre de réflexions, et une traduction de ce texte est proposée en fin d'ouvrage.

## De la forêt

**Bibhouthi Bhoushan Banerji**

**Zulma – 330 pages – 10,95€**



Satyacharan quitte Calcutta et l'effervescence de la ville, le mode de vie urbain et les amis qu'il a toujours connus pour gérer un immense domaine forestier dans la jungle du Bihar. Nous découvrons à travers ses yeux cette vie rurale, d'une simplicité extrême, et faisons connaissance au fil des pages avec les personnages hauts en couleur qui croisent sa route. Plus qu'un roman, c'est un voyage qui nous est offert, le lien avec cette ambiance très particulière des terres reculées de l'Inde, au siècle passé. La lenteur et la beauté de cette vie simple et sauvage émerveillent, semblent toucher tous nos sens, donnent à réfléchir et nous transportent dans un univers déroutant où l'on revient à l'essentiel. La subtilité avec laquelle situation et personnages sont présentés est admirable, une belle découverte qui permet de voyager cet été... Même si vous n'avez pas de vacances !

# Annonces

## STAGES

### 04 - Retraites de Yoga traditionnel et méditation dans un ashram de yoga en Provence

Pas de notion de niveau. Enseignement C. Coupé.

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

6 périodes : **15-20 juillet, 4-9, 9-14, 14-19, 19-24 août.**

Tarifs réduits et règlement en 3 fois possibles.

Lieu : AnākhyAshram proche Sisteron.  
[www.yoga-anakhya.org](http://www.yoga-anakhya.org) - 06 28 462 463

### 07 - Yoga et Randonnée en Ardèche à Marelles du 21 au 27 juillet 2023

animé par David Leurent. Site : [stageyogadavidleurent.com](http://stageyogadavidleurent.com)

### 24 - Séjours de yoga en Dordogne, 2 périodes : du 7 au 10 août et du 10 au 13 août.

Yoga de l'énergie, méditation et ballades en forêt – en petits groupes – enseignante titularisée FNEY – ouvert à tous.tes - contact : [reglat2@wanadoo.fr](mailto:reglat2@wanadoo.fr) 06 87 87 37 84

### 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.

### 35 - Rennes. Yoga sur l'eau sur la péniche.

Nouvelle Lune avec Mathieu samedi 7 octobre 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

### 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**

### 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>

### 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)

### Kérala - 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 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)

### 57 - Nouveau cursus de 4 ans à partir de septembre à METZ (57)

Formation professeur de yoga option yogathérapie

500 H réparties en 6 week-end p/an + un stage résidentiel de 5 jours en été

Certifié Qualiopi dans le cadre de la formation professionnelle

CERFY 11 av Robert Schuman Metz

Téléphone 0387744774

[cerfy@orange.fr](mailto:cerfy@orange.fr)

[www.yoga-metz.com](http://www.yoga-metz.com)

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

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

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

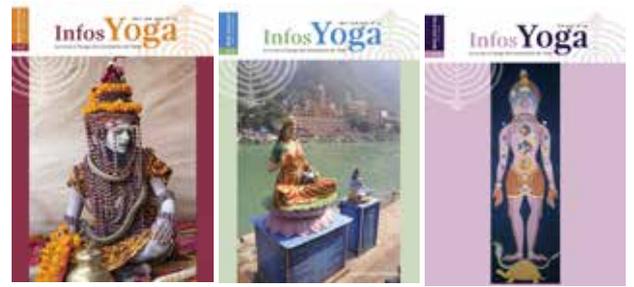
Condition : pratique régulière installée, entretien préalable, engagement de pratique et d'étude quotidienne durant la formation.

Détails [www.yoga-anakhya.org](http://www.yoga-anakhya.org)

contact 06 28 462 463



# Infos Yoga



S'abonner ou offrir *Infos Yoga*

## ABONNEMENT A LA REVUE *INFOS YOGA*

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

**Je souhaite m'abonner à partir du numéro .....**

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

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

## COMMANDER LES ANCIENS NUMEROS D'INFOS YOGA

Découvrez les revues passées et leurs sommaires sur le site [www.infosyoga.info](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). **Le sommaire de chacun des anciens numéros est disponible sur le site de la revue.**

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

## Règlement - Contact (abonnement et anciens numéros)

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

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

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

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

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

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

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

**Si vous ne voulez pas découper votre magazine,**

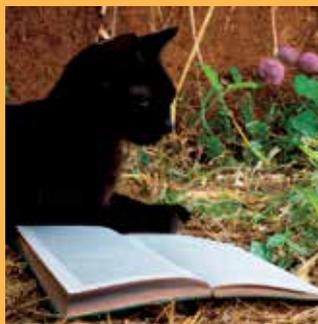
**indiquez seulement ces quelques informations sur papier libre !**

**Léo et toute l'équipe d'Infos Yoga vous remercient pour votre soutien au magazine Infos Yoga !**

# QUELQUES CHANGEMENTS CHEZ INFOS YOGA

## LÉO SE MET AU VERT

Infos Yoga déménage (encore) pour s'installer dans la campagne drômoise. La nouvelle adresse est celle-ci : **Infos Yoga, 2 rue des carrières, 26400 ALLEX**. Si vous envoyez à Lyon, le courrier sera bien réceptionné mais le temps de traitement sera plus long !



## CONTACT PAR E-MAIL

Notez également notre nouvelle adresse e-mail : [redac@infosyoga.info](mailto:redac@infosyoga.info), qui permettra à tous les membres de l'équipe de répondre.

## CALENDRIER

Nous prenons quelques semaines déconnectés, il n'y aura pas d'expédition entre le 1er et le 20 août. Rendez-vous pour le prochain numéro qui sera celui d'automne avec une parution le **20 octobre** !



## Publiez vos annonces dans Infos Yoga

### 2 ÉTAPES À SUIVRE :

- 1) Envoyez-nous le texte de votre annonce ainsi que vos coordonnées par email :
  - [redac@infosyoga.info](mailto:redac@infosyoga.info)
 ou par courrier à l'adresse suivante :
  - Infos Yoga - 2 rue des carrières, 26400 ALLEX
- 2) Joignez votre règlement par virement ou chèque
  - Chèques à l'ordre de dharma
  - IBAN : FR76 1027 8073 2000 0206 1750 104 – BIC : CMCIFR2A

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'événement concerné, ou pendant une durée de 3 mois s'il ne s'agit pas d'un événement.

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

### COMBIEN ÇA COÛTE ?

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

Cours de yoga

Stages de yoga

Formations

Vente

Divers (mais en lien avec le yoga !)

### ENCARTS PUB

Pour les encarts publicitaires, le coût dépend du format et du nombre de parutions : rendez-vous sur [infosyoga.info>annonces>publicités](mailto:infosyoga.info>annonces>publicités) pour tous les détails

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 !

## 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)



## HIMALAYA ET TERRES SACREES

VOYAGE SUR LES PAS DES GRANDS MAITRES DE L'INDE  
 Du Lundi 23 Octobre au Mardi 07 Novembre 2023

Immersion dans la vie locale, visite de bazars, d'un orphelinat, rencontre avec la Tribu des Gujjars, découverte de l'Ayurvéda, visite des parcs Nationaux de Rajaji et de Corbett avec randonnées, baignades et immersion dans une nature protégée - 4 nuits à Rishikesh capitale mondiale du Yoga.

Départ de Paris garanti en petit groupe : 2900 €\* P/Personne (\*à confirmer selon prix billet d'avion le jour de la réservation)

Inscriptions et Informations auprès de L'AGENCE LE MONDE EN RENDEZ-VOUS  
 LES RENDEZ VOUS DE L'INDE - TEL : 04 68 84 57 01

# Chin Mudra

La marque du yoga

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

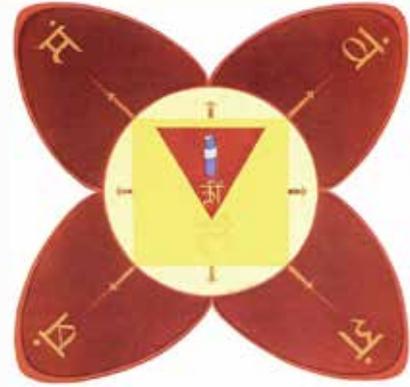
YOGA MÉDITATION VÊTEMENTS BIEN-ÊTRE TAPIS DE MASSAGE LIVRES & MUSIQUES



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

## FORMATION YOGA

dans la tradition Natha,  
avec Christophe Lanier



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

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

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

[www.yoga-horizon.fr](http://www.yoga-horizon.fr)  
[horizons.yoga@gmail.com](mailto:horizons.yoga@gmail.com)  
04 78 28 98 63

## SÉANCES DE YOGA À TÉLÉCHARGER



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

- Kurma yoga

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



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

# Bhakti Om Festival

3<sup>ème</sup> Édition  
**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 [helloasso](https://helloasso.com)

Organisé par  
l'association Bhakti Om

[www.bhaktiofestival.com](http://www.bhaktiofestival.com)  
[assobhaktiom@gmail.com](mailto:assobhaktiom@gmail.com)

