

N° 146

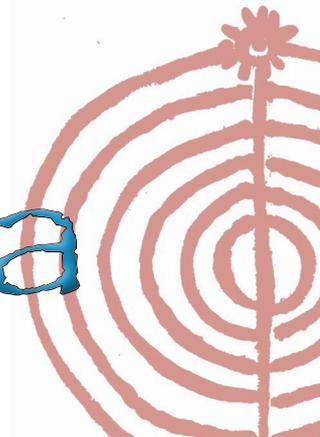
Mars-Avril 2024

SAVOIRS · PRATIQUES · CULTURE · ACTUALITÉS · DÉCOUVERTE

Infos Yoga

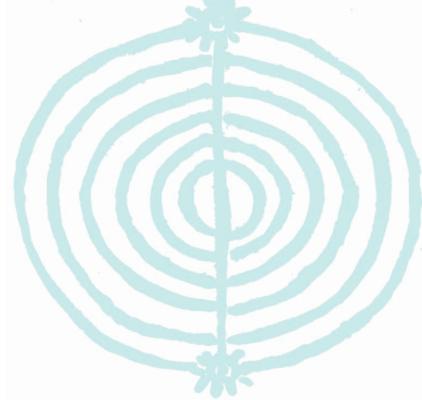
La revue à l'usage des aventuriers de l'âme

6 €

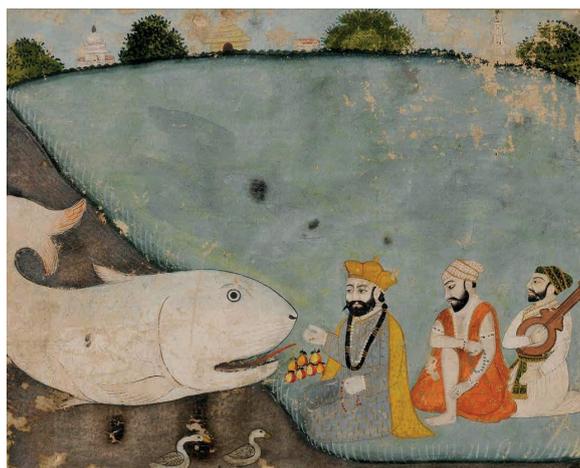


Dossier

YOGA ET NATURE



EDITO DE SAMANTHA



Nature et Yoga ! Voilà un thème sur lequel écrire et parler pendant des heures... Il est peut-être également temps d'arrêter de parler. Comme le poisson. *L'Homme pense, le cheval pense, le mouton pense. La vache et le chien pensent. Le poisson ne pense pas, il est muet, sans expression. Le poisson est muet car il sait ... tout.**

Développer ce savoir intrinsèque sans parole. Prendre conscience de sa propre Nature, celle qui ne se contemple pas, c'est renouer avec le poisson. Poisson originel dont nous sommes issus par l'évolution animale, *Matsya*, incarnation de Vishnu, ou *Matsyendra*, qui reçut le savoir du Hatha Yoga de Shiva lui-même.

Le but de l'Homme est-il de s'affranchir de sa condition animale ? le but du yogi est-il de redevenir poisson ? Léo dévore-t-il les poissons pour absorber leurs savoirs ? N'en parlons plus.

**Traduction des paroles de « this is a film » du film Arizona Dream, par Goran Bregovic & Iggy pop.*

Sommaire

- 3 Présentation du dossier yoga et nature
- 4 Le Yoga face au mythe de la Nature ... *Eugénie Mathis*
- 6 À l'écoute du mantra secret de la Nature en compagnie de Thoreau, yogi des bois ... *Colette Poggi*
- 10 Yoga et lien au vivant ... *Sabine Rabourdin*
- 12 Chassez le naturel dans vos postures ... *Muriel*
- 16 Pancha Mahâbhûta, les cinq grands éléments ... *Michel Chauvet*
- 20 L'étoile de la conscience ... *un conte de Khristophe Lanier*
- 23 *De-ci de-là*
- 24 Chants à Shiva de Dêvara Dâsimayya ... *Samantha et Khristophe*
- 26 Chronique des photos perdues ... *Mathieu*
- 27 *De-ci de-là*
- 28 La kundalini n'est plus un secret ... *Chronique d'Adi-Shakti*
- 34 Sanskritam sukham : immersion dans les textes sanskrits ... *Dîpa*
- 35 *De-ci de-là*
- 36 Entre enseignants de yoga : pratique personnelle ... *Michèle Lefèvre*
- 38 Markatâsana, la posture du Singe ... *Janita*
- 41 Nous avons lu
- 43 Annonces et publicités
- 47 Abonnement

Infos Yoga 146

Rédaction et publication : Dharma, 2 rue des carrières, 26400 Alex. Contact : redac@infosyoga.info, www.infosyoga.info.

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

Couverture : Sculpture de Vishnu, Xe siècle, Temple Sheshnarayan, Népal, Kssshl wikimedia commons, CC4.0.

Dos : Peinture murale de Krishna et Radha, Crafts Museum, New Delhi, India © Yann Forget / Wikimedia Commons / CC-BY-SA

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

Yoga et Nature



Le lien entre nature et yoga est fascinant, il a évolué au fil des siècles suivant deux dynamiques : celle de la maîtrise de la nature et celle de l'« évolution » du yoga en tant de « discipline bien-être ».

Comment est-on passé d'une époque où la pratique du yoga restait réservée à une élite et où la nature était vue comme hostile et dangereuse à la vie actuelle où tout le monde peut réaliser 2 mouvements de gymnastique qui seront pompeusement appelés « yoga » et où la nature a été tellement exploitée qu'elle se retrouve en péril, tout en étant sacralisée par certains ?

Ce sont ces changements et ces liens que nous explorons dans ce dossier.

Yogi d'intérieur

Aujourd'hui il n'est pas rare de voir certaines retraites de yoga vanter les mérites d'un cadre naturel idyllique. Évidemment, nous apprécions tous un lieu agréable et de beaux paysages. Si comme moi vous avez déjà pratiqué le yoga dans une salle échouée au milieu d'un parking de supermarché, vous savez cependant pourquoi vous avez fait ce choix. Vous êtes là pour la pratique et la qualité d'un enseignement, pas pour le cadre. Concilier les deux est idéal, mais pas toujours possible !

Tout cela pour rappeler que les textes traditionnels proposent de se construire une petite hutte en bouse de vache afin d'éviter le contact avec l'air, le feu et l'eau lors de la pratique.

Je pense qu'il y a un temps pour tout : un temps pour la pratique et un temps pour s'immerger dans la nature et profiter de sa beauté. Vouloir faire les deux en même temps, c'est passer à côté de la profondeur des deux expériences.

Le yogi cherche à dépasser sa condition naturelle

Autre constat : dans le monde actuel, nous revenons à ce mythe d'une nature qui serait fondamentalement bonne. Lorsque l'on vit en ville et que l'on subit un rythme effréné et un paysage grisâtre, une immersion en pleine nature apporte effectivement la beauté et la lenteur qui nous font défaut. Ce qui est rare devient précieux, et cette mise en danger des espaces naturels réveille notre envie de « sauver la nature ».

Le yogi d'il y a quelques centaines ou milliers d'années n'avait pas les mêmes considérations. La nature était omniprésente et potentiellement dangereuse. La nature humaine, quant à elle, n'a jamais été un modèle pour les yogis. S'ils souhaitaient la comprendre, c'était pour la dépasser. S'ils l'honoraient, c'était parce qu'ils la craignaient.

« Nature », un mot polysémique

Par « nature », on peut entendre de nombreuses choses, tant dans le langage courant que dans le domaine du yoga. Pour certains, elle évoque le retour à un mode de vie plus en adéquation avec notre être profond. Pour d'autres, il s'agit de paysages, d'espaces, de cohabitation avec le vivant. La nature, c'est également *prakriti*. On parle aussi de « naturel » pour qualifier ce qui est spontané. À travers les quelques articles de ce dossier, explorons les différentes facettes de ces natures et voyons de quelles manières elles peuvent être reliées à la pratique du yoga.



Le Yoga face au mythe de la Nature

Eugénie Mathis

Que nous chuchote notre mental d'Occidental ?

De vertes vallées, une nature sauvage, pure et douce dans laquelle nous pourrions pendant un instant faire quelques postures ou méditations pour effleurer du doigt le fantasme de la paix intérieure et de l'union retrouvée.

C'est d'ailleurs de cette façon que commence la première vidéo proposée par un moteur de recherche lorsque l'on tape « yoga et nature » : « Pratiquer en extérieur, c'est une reconnexion essentielle avec les éléments qui nous entourent. Pouvoir s'unir avec l'air, la terre, le soleil, tous les végétaux... [suit la liste de tout ce qui existe dans la « nature »] ce grand tout, cette totalité et ne jamais oublier ce lien qui nous unit à elle. Nous allons revenir vers une authenticité avec cette pratique en extérieur. »

Cette appétence pour l'authenticité et le retour à la simplicité des éléments, si caractéristique de notre monde occidental, montre simplement l'ampleur de la dualité dans laquelle nous vivons et à quel point nous nous sommes extraits de notre environnement.

La séparation entre l'Homme et la Nature est une invention occidentale, tout le contraire de la vision de la plupart des peuples autochtones pour qui il y a continuité entre l'humain et le non-humain. Quand Shankara commente le *Yoga Sûtra* au 8e siècle, le souci principal du

yogi semble être de bien orienter son ermitage par rapport au soleil, de trouver le type de peau idéal qui recouvrira son siège et d'éviter d'être mangé par une panthère. Le yogi d'alors pratique dans son milieu naturel. Il ne cherche pas de paysage inspirant, car il fait partie de ce paysage - « je suis le fils de la Terre, la Terre est ma Mère » (*Atharva Veda*, 12.1.12) - et le voyage se fait essentiellement assis, dans l'intériorité. Les dieux hindous reflètent eux aussi cette continuité de l'homme avec la nature ; pensons à Ganesh ou Hanuman et à leur aspect mi-homme mi-animal, ou encore à Durga et son tigre (parfois son lion) Shiva et son taureau.

Les textes sanskrits fondateurs du protohindouisme – les Vedas ou les Upanishads – affirment que Brahman (la divinité suprême) se fait nature, devient le monde en l'engendrant. Cette façon de penser conduit à une sorte de divinisation de la Nature où l'homme fait partie intégrante de son environnement. Le rapport à la Nature dans les textes anciens comme le *Rig Veda* est ainsi bien

moins anthropocentré que celui que nous avons dans nos cultures issues des religions monothéistes .

Le Dieu du christianisme crée le monde comme une production qui lui est extérieure, par petits bouts chaque jour. Spinoza qui à son époque a voulu s'extraire de cette vision en réintégrant Dieu dans la Nature a été excommunié... Il y a eu une vraie rupture au 18e siècle, amorcée par la pensée de Descartes (1596-1650) pour qui l'Homme est « le seul maître et possesseur » de la Nature. La messe est dite : il y a d'un côté « les objets soumis aux lois de la physique » (c'est-à-dire la nature dont le corps humain) et de l'autre l'esprit, l'intelligence.

Cette vision structure et sous-tend notre façon de vivre, mais nous commençons à voir les limites de cette conception dualiste du monde. Elle nous propulse en effet à l'extérieur de la Nature et ce faisant nous propulse aussi à l'extérieur de nous-mêmes, dans un mental dont il est difficile d'être le maître. La pratique des asanas en tant que tentative pour renouer avec notre densité physique semble être un premier pas vers ce retour à la nature...

Le Yoga qui porte en lui l'idée d' « union » pourrait peut-être nous permettre de retrouver le lien d'abord avec notre propre corps, puis avec la nature qui nous entoure et enfin avec notre véritable Nature, celle du Soi, éternel et immuable...

Descartes le dit lui-même, notre corps physique appartient à la nature ; il est cette chose dense, physique, qui obéit à des lois contre lesquelles il ne peut rien. Soumis à l'esclavage de la matière, ce corps est honteux, indigne de notre esprit si léger. Mais en fait de légèreté, notre esprit se révèle surtout être agité, comme un singe volant de branche en branche, que des siècles de philosophie n'ont réussi ni à apaiser ni à rendre heureux ou satisfait. Notre corps lui, à l'inverse, peut être satisfait. Après un bon repas, il reste sans désir, plein, silencieux. Comment notre mental peut-il trouver la même satisfaction ? Et si plonger dans notre chair, laisser notre esprit se faire aspirer par la densité de notre matière nous aidait à trouver un peu plus de paix ? C'est ce que propose le yoga et toutes ses techniques.

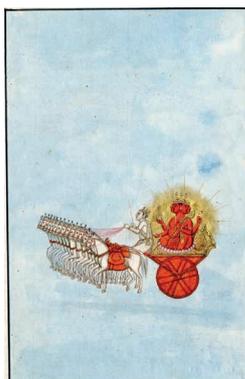
Que ce soit par le biais des postures ou de la respiration, le but est toujours le même : faire un avec notre densité, aller tellement loin et profondément dans la matière qu'à un moment, elle disparaît d'elle-même pour laisser place à la pure lumière. En yoga, on travaille d'abord le corps physique, le plus facile d'accès, le plus dense. On

utilise la sensation pour poser le mental ; l'esprit entier se laisse absorber par l'intensité et parfois l'incongruité des postures. Les membres emmêlés ou les pieds pointés vers le ciel nous donnent une perspective si singulière sur le monde et nous-mêmes ! Mon souffle circule différemment dans ce corps bouleversé et j'écoute à quel point c'est nouveau et différent. Je me laisse absorber par toute cette étrangeté qui est mienne, je sens mon pouls battre, ma respiration se déployer dans mon dos, le sang congestionne peut-être légèrement mon visage... Je disparaiss un bref instant pour être simplement toutes ces sensations, pour être uniquement mon corps. Et dans ce corps, tout est là. Plus je fais attention à lui, plus il s'éveille, plus je l'habite. Il peut alors m'accompagner dans mon quotidien, hors du tapis ; je peux écouter un ami parler et en même temps me sentir respirer. C'est mon ancre, ce qui me permet d'être présent à moi-même, de ne pas flotter, de ne pas être une girouette que le vent fait tourner au hasard de n'importe quel vent.

Et ce premier retour à ma nature incarnée est déjà un pas, une révélation, car dans cet espace silencieux qui se découvre dans mes entrailles, quelque chose continue de vibrer. Ce n'est ni mort ni inerte comme semblait le penser Descartes. Cela ne pense pas, pourtant mon état mental change ; quelque chose s'ouvre et se déploie, se pose et se rassemble. *Garudasana* réveille l'Aigle en moi, l'acuité et la précision de sa vision, l'intensité de sa concentration et je me fonde dans le plus grand que moi. La posture est dense, physique, mais le souffle est léger et la porte jusqu'à ce qu'elle devienne méditation. Je suis en paix avec ce corps et ce qui m'entoure. Je me sens vivante, de la même vie que celle qui habite la nature autour de moi. Le monde me prolonge, je me nourris de lui, j'échange en un éternel inspire-expire.

Méditer, respirer, pratiquer le yoga sont autant d'outils pour renouer d'abord avec **la nature de notre corps**, comprendre notre lien avec **la nature du dehors** et finalement revenir à notre **véritable nature**, notre Soi éternel et infini. L'humain est ainsi comme un détour que fait la conscience pour revenir à elle-même, enrichie de l'expérience de la matière. Et le yoga est cet outil qui cherche à réduire cette fissure produite par le mental entre moi et le monde. Dans notre univers d'Occidental où tout va si vite, où tout est si bruyant, où tous les sens sont saturés d'impressions et où les injonctions à la perfection se multiplient, pratiquer le yoga dans la Nature est peut-être un moyen de s'entourer du calme et de la simplicité que nous cherchons à aussi à l'intérieur de nous.

Représentation des divinités Surya et Chandra, Soleil et Lune, chacune conduisant le char qui lui permet de parcourir le ciel, exemples du lien entre nature et divin.



1 : Rig Veda (1.6.3)

2 : NELSON L.E. (2014), "Ecology", in JACOBSEN K. et al., Brill's Encyclopedia of Hinduism, BrillOnline.

À l'écoute du mantra secret de la Nature en compagnie de Thoreau, yogi des bois

Colette Poggi

« Je suis venu sur cette colline voir le coucher du soleil, retrouver ma santé d'esprit et me remettre en contact avec la Nature. Je boirais volontiers une gorgée de sérénité naturelle. »

Journal, 5 juin 1854 (Le Bouscat, Finitude, 2012-2020).



©Emilie Poggi - Equateurs

Dans un rythme hors du temps « social », il médite, contemple, pratique ce qu'il nomme son yoga et qu'il aime par-dessus tout : l'osmose avec les arbres, la faune, l'eau et le ciel. Walden devient pour lui un mandala, toujours renouvelé, centré en son cœur-conscience. Dans cette manière de vivre qui durera 2 ans, 2 mois et 2 jours, le yogi des bois trouve une voie spontanée qui le relie à la Vie universelle, une voie d'éveil conduisant à l'unité intérieure et à l'union consciente avec le monde. Il se met à l'écoute du souffle de la Nature, sous toutes ses formes, et, surtout, ne se laisse limiter ni par les apparences, ni par l'utilitarisme.

Écouter les voix de ses contemporains les plus démunis et des êtres de la Nature

Ses écrits, *Walden ou la vie dans les bois*, son *Journal*, et bien d'autres merveilleux récits d'excursion, nous font découvrir une relation aussi étrange que profonde avec son milieu : la Nature nous parle, confie Henry David Thoreau. Encore faut-il se mettre à l'écoute de sa voix ! Ce jeune homme possède cette rare prédisposition, non seulement pour la Nature mais aussi, chose essentielle, pour les êtres humains. En dépit de son pas de côté (ou grâce à lui ?), il s'engage contre l'esclavage, contre la guerre du Mexique, et publiera en 1849 un texte devenu célèbre, *Civil Disobedience (La Désobéissance Civile)* dans *The Boston Review*.

Thoreau est assoiffé de connaissance authentique, non altérée par le progrès. Il se sent attiré par la sagesse des civilisations anciennes, et plus particulièrement par la culture indienne, ce qui influe sur son activité littéraire. Son premier livre, *A Week on the Concord and Merrimack Rivers*, contient une quarantaine de citations indiennes : *Shakuntalâ* de Kalidâsa, *Hitopadesha* de Vishnusharma, *Sâmkhya-kârikâ* d'Isvarakrishna, *Manusmriti*, *Bhagavad Gîtâ*, ainsi que des extraits du *Veda* traduit par Rammohan Roy en 1832. Mais sa curiosité ne s'arrête pas là car à partir de 1850, et jusqu'à sa mort, il s'immerge dans la culture amérindienne du Nord et laissera dans son *Indian Notebook* plus de 2000 pages d'informations inédites, dignes d'un ethnologue.

Un pas de côté pour aller à la rencontre de soi-même et de la Nature

Au milieu du XIXe s., un jeune étudiant d'Harvard, épris de liberté, part vivre dans la Nature sauvage. Originaire de Concord — non loin de Boston — il a 27 ans lorsque son ami, le philosophe Ralph Waldo Emerson, achète un terrain au bord d'un étang appelé Walden et lui propose d'y séjourner aussi longtemps qu'il le souhaitera. Animé par un vif intérêt pour la philosophie indienne, Henry David Thoreau (1817-1862) part, avec pour tout bagage quelques ouvrages sur la pensée orientale, dont la *Bhagavad Gîtâ*. Chaque matin, ce texte vénéré des hindous lui offre sa nourriture spirituelle et le remplit d'enthousiasme.

Trouver ce qu'est la vraie vie

Que cherche-t-il vraiment, ce jeune homme audacieux, et que souhaite-t-il transmettre de son expérience d'ermite-yogi à Walden ? Comme les *muni* (« mouni »), sages silencieux des Upanishads, il éprouve la plongée dans la Nature sauvage comme une fontaine d'énergie, toujours nouvelle, ruisselant dans les arbres, la faune, des étoiles à la terre — et en son être, comme une source de jouvence. Le yoga de Thoreau consiste à entrer en connexion avec le dedans, en union avec la Nature, et son harmonie vivante. L'eau devient le miroir où se reflète le réel :

« Je veux vivre près de l'eau, ne dépendre que de moi-même, trouver ce qu'est la vraie vie... Le temps n'est que le ruisseau où je m'en vais pêcher. Je bois son eau, mais, tandis que je bois, je peux voir le fond sablonneux, je peux m'apercevoir comme il est peu profond. Son mince filet s'écoule mais l'éternité demeure. Je voudrais boire plus profondément, et pêcher dans le ciel, dont le fond est constellé de cailloux qui sont les étoiles ». (*Walden*)

Vivre l'interconnexion au vivant, percevoir l'unité universelle

Cette connexion aux éléments relie le souffle à l'âme et au corps. Parce qu'elle évacue le trop-plein de pensées et dissout les blocages, la vie circule mieux dans les parties du corps oubliées. On peut redécouvrir alors l'unité bienfaisante corps-cosmos en se percevant comme une part vivante d'univers. C'est bien le cas de Thoreau à qui la forêt apparaît comme une expansion de son corps, il se sent un, en symbiose avec elle. Il lui suffit d'absorber quelques fruits pour se sentir régénéré d'une énergie nouvelle :

« Après avoir mangé les fruits simples, sains et exquis de la colline, j'ai senti mes sens stimulés. J'étais redevenu jeune, et assis ou debout, ne me sentais plus le même. » (*Philosophe dans les bois*).

Ce fait banal en apparence prend à ses yeux une dimension importante. Comme une expérience d'éveil, il lui permet de devenir conscient de l'activité universelle, spontanée, de *Prakriti* — la puissance ou Nature « procréatrice », tel est le *svadharma* auquel se consacre pleinement ce yogi en herbe, à Walden, et après son départ de Walden, lorsqu'il arpentera avec Joe Aitteon et Joe Polis, ses deux guides et amis amérindiens, les contrées les plus sauvages. Thoreau ne renoncera jamais à vivre en harmonie avec la Nature, au bord de l'océan comme au cœur des forêts. Il fait partie, comme Rilke, de ceux qui « voient tout d'une seule haleine, hommes et choses » et « dégagent du tréfonds de cette vie une vérité qui les grandit eux-mêmes. » (Rainer Maria Rilke, *Worpswede, Sur le paysage*, trad. Maurice Betz, p. 25)

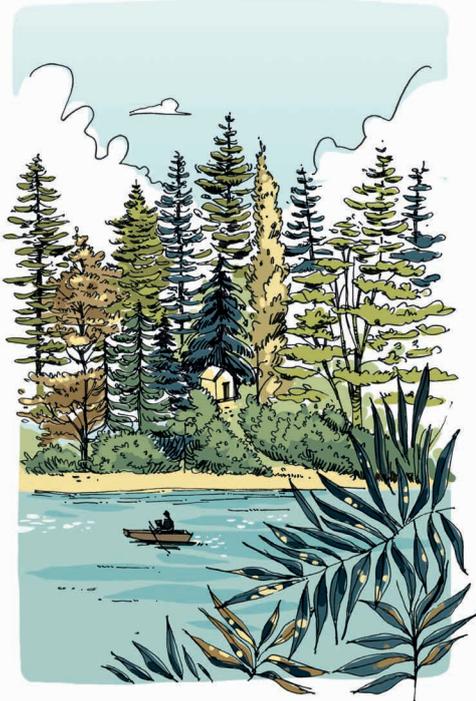
Entendre la parole des arbres, de l'eau, du vent

Comme les *rishi* du Veda, Thoreau entend la parole des arbres, de l'eau, du vent. Le Bouddha ne disait-

il pas aussi que chaque arbre est un *sûtra* (verset ou aphorisme) ! En effet selon les sages de l'Inde, l'activité universelle s'exprime à travers les formes *rûpa* (« roupa »), et les noms *nâma*. Chaque bruissement, chaque parfum, chaque horizon, nous révèle un pan du mystère. Insolite dialogue, de corps à corps, de cet arbre à mon être, de la colline ou d'un simple ruisseau à ce microcosme éphémère que j'appelle *moi-même*. Une parole voudrait se frayer un passage. Mais, comment la capter si l'on reste à la surface ?

Je ne peux entendre la voix profonde de la Nature que depuis les dimensions profondes qui tissent ma vie. Comme le dit Thoreau, fasciné par un soleil couchant : « Que la profondeur réponde à la profondeur ! ». Il avait déjà quitté Walden depuis 12 ans lorsqu'il évoque dans son *Journal* la voix familière et suggestive de la Nature :

« En gravissant la colline dans la parcelle boisée de Strow, j'écoute le bruissement sec et distinct des feuilles desséchées des jeunes chênes. Telle est désormais la voix du bois. [...] On dirait le rugissement de la mer, et comme lui ce bruit revigore et enthousiasme... C'est le bruit du ressac, (le leitmotiv) d'un océan invisible... Je suis frappé par le caractère universel de ces murmures majestueux, de ces arrière-fonds sonores — le ressac, le vent dans la forêt, les cascades, etc.— qui néanmoins à l'oreille et par leur origine sont essentiellement une seule voix, la voix-terre, le souffle ... de la créature. » (*Journal*, 2 janvier 1859)



©Emilie Poggi - Equateurs

Un mantra universel dans les feuillages

Cette parole résonne dans son cœur-conscience comme un véritable *mantra*, une parole d'un autre ordre, qui ouvre sur le mystère universel. Pour lui, le *vipra*, poète « dont l'âme vibre », ces sons contiennent une portée symbolique, pleine d'un sens toujours nouveau. En visionnaire, il perçoit dans les phénomènes naturels une parole, analogue aux *mantra*, issue d'une combinaison de voyelles et de consonnes communes à tout l'univers :

« Les mêmes éléments qui forment le ciel, la mer, les terres, les fleuves, le soleil, forment aussi les épis, les arbres, les êtres vivants... Mais les mélanges, l'ordre des combinaisons, les mouvements, voilà ce qui diffère. Réfléchis, même dans les vers des poèmes tu vois de nombreuses lettres communes à de nombreux mots. Et cependant ces vers, ces mots, ne sont-ils pas différents, à la fois par le son et par le sens ? Tel est le pouvoir des lettres quand seulement l'ordre en est changé. »

Vivre au niveau du « premier instant » : intuition et perception directe

Comme l'enseigne Abhinavagupta (Xe-XIe s.), philosophe du shivaïsme du Cachemire, ce type de perception directe surgit d'une faculté appelée *pratibhâ*, intuition-illumination. Elle correspond dans la vie de la conscience au « premier instant » antérieur à la pensée verbale, conceptuelle. Elle est de l'ordre de l'idée intuitive, globale, non différenciée en mots. Or, pour les *yogi* du Cachemire, seule l'expérience directe *pratyaksha* (littéralement *praty-aksha* « ce qui est devant les yeux ») permet de se mettre au diapason du réel, de la voix de la Nature, par une présence à soi-même et au monde sans faille.

Dans cette intériorité ouverte, Thoreau entend les messages de la Nature qui se murmurent, sans aucun mot. Ils possèdent une inépuisable puissance de signification, et cela est pure énergie. Cette double aptitude est suggérée par les deux significations du terme sanskrit *shakti*, d'une part « énergie, puissance », d'autre part « sens ». Car ce qui a du sens génère en nous une énergie ; et ce qui n'en a pas, nous prive d'un élan spontané pour accomplir ce qui est à faire.

Le spontané, expression d'une énergie pleine de sens

Thoreau ressent à quel point cette « parole » au-delà des mots ordinaires libère de l'étroitesse qui enferme et sépare. Il aime se poser au sommet d'une montagne, pour regarder « au loin le large et profond vallon » (*Journal*, 5 Juin 1854). Cette *shakti* (sens et énergie), émanée du *mantra* de la Nature, met en lumière les connexions internes, les continuités invisibles entre terre et ciel, individu et univers, dedans et dehors. C'est une puissance impersonnelle, une harmonie supérieure, invisible, qui s'exprime alors spontanément, jusque dans ses fibres et le fait cheminer vers la sagesse *prajñâ*.

C'est une véritable métamorphose qu'il vit, en disciple de la Nature, suivant la voie du spontané. Il apprend ainsi que l'expression simple et naturelle est la plus accomplie :

« L'expression doit être aussi vivante et naturelle que la voix de l'animal ou l'interjection... La phrase poétique la plus essentielle est aussi libre et spontanée que le bêlement de l'agneau. » (*Journal*, 2 janvier 1859)

Vivre l'instant présent sur fond de silence intérieur

Thoreau cultive l'art de l'instant présent :

« Je ne lus aucun livre le premier été ; je sarclai les haricots. Bien plus, je fis souvent mieux : certains jours je ne pouvais accepter de sacrifier la fraîche nouveauté du moment présent à aucune tâche, manuelle ou intellectuelle. J'aime à garder une marge généreuse dans ma vie. Parfois, un matin d'été, quand j'avais pris mon bain accoutumé, je restais assis au soleil jusqu'à midi, plongé dans mes rêveries, au milieu des pins, des noyers et des sumacs, dans une calme solitude que rien ne venait troubler, tandis que les oiseaux chantaient autour de moi, ou voletaient sans bruit... je vivais à cette époque comme vivent les plantes, comme le maïs croît la nuit... je me rendais compte de ce que les Orientaux entendent par contemplation. » (*Walden*)

Au fil des instants, Thoreau goûte en *yogi* la véritable dimension de l'esprit : le silence. Chaque frémissement d'herbe, souffle de vent, chaque son, émerge sur fond de silence, et fait sens, comme une succession de mots dans la phrase du *dharma* cosmique. Le philosophe-grammairien Bhartrihari (VIe s.) eut l'intuition d'une telle imbrication des éléments dans le tout : « L'univers est une phrase dont Brahman est le sens ». Brahman, « énigme universelle » dans le *Veda* est un terme rétif à toute traduction satisfaisante ; du fait de sa racine *BRiH* croître, il pourrait se traduire, de manière imagée, comme « arborescence infinie » à l'origine de l'infini cosmique.

Le mantra, pour se souvenir de ce que nous sommes et de ce qui est

Dans l'entre-deux, le silence. Entre deux sons, le *yogi* des bois découvre des seuils vers d'autres états de conscience, plus profonds, plus spacieux. Le temps disparaît, le calme s'infuse, sans effort. Simplicité, unité, beauté sans artifice : le *yogi* des bois retrouve ainsi le *mantra* immémorial, sans cesse murmuré, de la Nature, et que nous percevons si rarement. Se souvenir de l'essentiel : telle est ainsi, selon Abhinavagupta, la véritable essence du *mantra*. Il en donne cette définition originale dans son *Commentaire sur la Reconnaissance du Seigneur* : « le *mantra* est rappel à l'esprit / remémoration » : *mantraḥ smaranam*. Cette parole non verbale nous éveille, elle fait résonner en nous une mémoire oubliée, et permet ainsi de retrouver le contact avec le Soi. De même, pour Thoreau, les sons de la Nature agissent comme un *mantra* qui permet de se ressouvenir de l'unité originelle.

Pour nous relier au temps présent, je voudrais partager quelques définitions de *mantra*, beaucoup plus récentes que celle d'Abhinavagupta. Elles ont fusé, lors de l'atelier sur le *Vijñâna Bhairava* (Tantra shivaïte non dualiste du Cachemire, IIIe s. ?), que j'animais en décembre dernier. Thoreau les a peut-être murmurées aux oreilles des élèves, tout aussi étonnés de leur création :

॥ॐ॥ मन्त्रः तारासूत्रम् ।

स्वत्माशब्दः ।

Le mantra nous fait retrouver notre centre cosmique.

vaiśvakhapratyabhijñā ।

वैश्वखप्रत्यभिज्ञा ।

सर्वत्रस्वात्मनि आद्यस्पन्दः ॥ॐ॥

Revenir à la source, une aventure au-delà des mots

En se tenant sans trêve à l'écoute du *mantra* secret de la Nature, au cœur du silence, Henry David Thoreau vit un rendez-vous émerveillé avec la vie. De cet insolite dialogue jaillit une inépuisable source de signification. Pour lui, le yoga signifie : « se connaître soi-même, dévoiler le mystère inné ». Tel est son idéal. Libre et ardent, il pratique le yoga de chaque jour à la rencontre des arbres, des animaux, rochers, des pierres gravées, des anfractuosités où les Indiens dissimulaient leurs provisions (*Sept jours sur le fleuve*). Et aussi en se connectant à son corps, à son souffle, à sa profondeur et à sa sensibilité. Tout devient signe, chaque perception éveille en lui l'intuition d'un mystère insaisissable par le langage ordinaire. Thoreau aurait certainement aimé cette formulation qui rappelle l'immensité de la réalité invisible à laquelle nous appartenons et que nous ne cessons d'oublier :

« Une pure lumière
dont le langage nous aurait éloignés.
Nous faisons partie
de ce que nous avons perdu et
que nous ne finissons pas de découvrir,
vers quoi nous ne finissons pas
de revenir. »
(Pascal Quignard)

© Emilie Poggi - Equateurs



Yoga et lien au vivant

Sabine Rabourdin

La connexion au vivant a le vent en poupe. Entre les stages de communication animale ou les bains de forêt, les approches sensibles à la nature sortent depuis quelques années de la marginalité. Heureusement, car le monde vivant en a besoin, autant que nous.

L'approche sensible du vivant

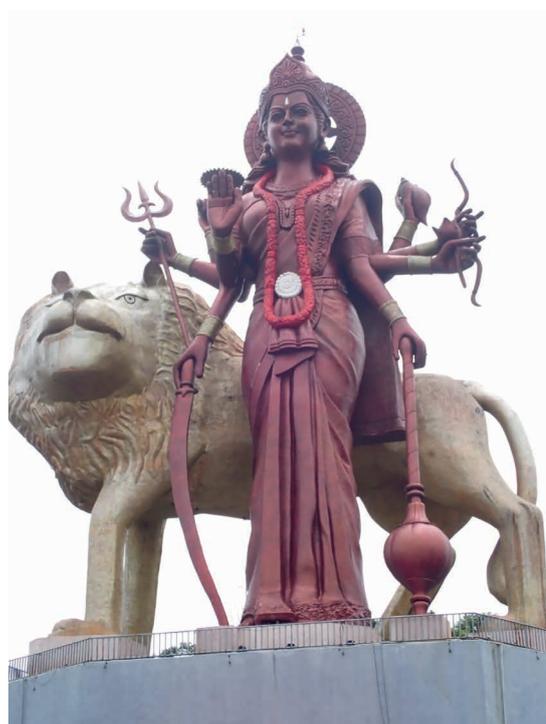
Qu'est-ce que l'approche sensible du vivant ? C'est une démarche qui consiste à passer par les sens pour une exploration intérieure dans la relation au monde.

Pourquoi en avons-nous besoin ? Car la Transition «extérieure» écologique et sociale est inextricablement liée à la Transition Intérieure : il s'agit d'une transition intégrative, sensible et systémique qui concerne autant l'individu que les collectifs. Cette transition intérieure a jusqu'à présent été une étape négligée des démarches de préservation du vivant. Elle est pourtant essentielle, car les processus de transformation et de guérison personnelle et collective agissent afin de retrouver du sens et des comportements alignés avec le soin du Vivant.

J'ai travaillé dans des associations de préservation du climat, de la biodiversité et dans la transition écologique, et en parallèle j'ai pratiqué et transmis le yoga. Dans ces deux univers, j'ai rencontré des écologistes réfractaires au développement personnel, tout comme des pratiquants de yoga qui n'ont pas de sensibilité pour la préservation du vivant. C'est un peu exagéré, tout le monde a une forme de sensibilité pour la préservation du vivant. Mais pas forcément un comportement qui va dans ce sens. Nous avons bien souvent des dissonances dans nos comportements prendre la voiture, manger de la viande, mettre la clim, consommer du plastique, regarder du streaming... Tout cela a un impact indirect et pourtant majeur en termes de pollution. Qui peut se vanter de réduire cet impact au minimum ? Pourtant, plus nous avançons dans notre pratique de transformation personnelle, plus nous prenons conscience de nos interdépendances. Et la dissonance entre nos actes quotidiens et nos prises de conscience peut devenir majeure. Comment malgré tout revenir à cette relation entre l'amour de soi et l'amour du vivant ?

Concilier transformation personnelle et écologie

Dans mes précédents livres *Replanter les consciences* et *Sur le chemin de l'éveil*, j'ai cherché à montrer qu'il est possible de concilier les deux démarches : la transformation personnelle et l'écologie et qu'elles se soutenaient l'une l'autre. Je suis de plus en plus convaincue que des pensées positives, des méditations compassionnées, et de bonnes circulations dans le corps physique et énergétique



ont des impacts positifs sur chacun d'entre nous et sur la planète. Nous transformer de l'intérieur peut transformer notre rapport au monde. Enfin, et surtout, le travail de développement personnel et le yoga impliquent de se remettre en question, de changer ses besoins, d'étudier, de prendre du recul et d'ouvrir sa sensibilité. Nous apprenons à gérer attentes, mécontentements, incompréhensions, attachements, peurs, joies, plaisirs, échanges, etc. C'est une ouverture bien plus qu'un enfermement. Les actes que l'on pose sont plus mûris, plus sages. On agit plus en conscience. Certes, on peut devenir moins engagé – cela a été un peu mon cas, j'étais très écolo, je le suis un peu moins. J'ai préféré dédier mon temps à éveiller les consciences plutôt qu'à moraliser les troupes sur le changement climatique, par exemple. En tous cas, j'ose penser que des personnes plus conscientes seront plus à même d'agir de manière juste.

Les deux démarches amènent à avoir moins besoin de combler un manque en consommant ou en se déplaçant à l'autre bout du monde pour s'évader, à avoir moins besoin d'objets de consommation et plus de conscience. Pour pouvoir mener ce changement d'habitude, qui demande une volonté certaine, la méditation se révèle une aide précieuse. Elle permet de voir plus clairement

nos attachements, de prendre conscience de nos besoins fondamentaux et donne la force et la prise de recul nécessaire. Les *Yoga Sutras* nous proposent également 5 règles de vie dans la relation aux autres, qui conduisent à des comportements respectueux du vivant. Ce sont les « yamas » : la non-violence (*ahimsā*), l'honnêteté (*satya*), la non-convoitise (*asteya*), la sagesse (*brahmacarya*), et la modération (*aparigraha*). Ahimsa invite à ne pas nuire à toutes formes de vie : par exemple en se souciant du bien-être animal ou de la destruction des écosystèmes. La non-convoitise invite à se détacher des biens de consommation et à être dans le contentement. Les personnes très engagées dans la sobriété y gagnent souvent en liberté et en autonomie. La modération permet de satisfaire ses besoins sans excès. On peut l'appeler sobriété, ou auto-suffisance, des mots devenus très à la mode.

L'apport de la philosophie indo-asiatique

Des penseurs indiens tels Vandana Shiva ou Satish Kumar, face à la détérioration de la qualité de l'air et de l'eau, à l'augmentation de la consommation qui impose une industrialisation croissante, apportent des propositions concrètes sur la façon dont les traditions orientales pourraient contribuer à stimuler un plus grand respect de la Terre. Ces derniers n'envisagent pas la question de la richesse de la même manière qu'en Occident : cette catégorie n'ayant aucun sens à leurs yeux. Satish Kumar raconte que, dans son enfance villageoise, son père disait, « il n'est pas bon d'avoir trop de bien, ça prend trop de temps : il faut les surveiller, les compter, les stocker, s'en servir, les entretenir. Si tu passes ton temps à t'occuper de tes biens, où trouveras-tu le temps de réfléchir, de méditer, de t'instruire, de faire du bien à la communauté ? »².

Les philosophies spirituelles d'Asie proposent une restructuration radicale de la manière dont nous concevons notre rapport à la nature. En effet, disent-elles, lorsque l'on considère la matière comme le véhicule de l'esprit, on ne peut faire autrement que de manipuler l'environnement avec respect. La recherche d'harmonie avec la nature (*rita*) est une recherche d'équilibre (*rita* a la même racine que rite et ordre). Où se cache cet équilibre ? Telle est la question que se pose implicitement celui qui pratique le yoga. La réponse n'est sans doute pas tout à fait visible, mais perceptible. D'où le recours aux sens et à l'approche sensible du lien au vivant.

Des transformations en cours

Je vois de plus en plus de gens, des jeunes en particulier, qui éprouvent de l'éco-anxiété, ou qui se sentent tout simplement démunis face à la crise climatique. Le yoga nous rappelle que la destruction (représentée par Shiva et son pouvoir transformateur) fait partie de la vie. Elle est nécessaire dans tout processus de transformation. Pour moi, la crise écologique actuelle nous pousse très fort vers la redéfinition de ce qui est essentiel. Elle est aussi un rappel fort pour nous pousser à nous transformer, à chercher à l'intérieur une manière de retrouver un lien avec l'extérieur. Je suis donc heureuse de voir que l'écologie

s'ouvre à des approches sensibles. Car l'enjeu de demain est de cohabiter avec les autres vivants en recherchant avec eux et non pas pour eux les solutions du vivre ensemble. J'ai découvert un collectif, le Lichen, qui vise à explorer des méthodes d'organisation des espaces de vie intégrant les perspectives des vivants autres qu'humains. « Considérant les multiples interdépendances qui structurent la géobiosphère et l'entrelacement des formes du vivant, il nous semble important d'explorer collectivement des manières sensibles et pratiques pour nous organiser (structurer nos collectifs, ménager nos milieux, prendre soin de nos territoires, etc.) en intégrant, autant que possible, les perceptions et les perspectives de toutes les entités vivantes ». Les approches mixtes entre sensible, écologie et transformation intérieure sont une des grandes innovations excitantes de notre époque. Et le yoga doit y trouver toute sa place ! Avec des collègues, nous avons créé l'Institut Phusis qui propose une approche du yoga qui met le lien au vivant au cœur de la pratique. Il reste encore de nombreuses pistes à explorer.



La relation entre soi et le reste du vivant s'inscrit dans une recherche d'équilibre, tout comme chaque posture de yoga (qui est une métaphore de la vie).

L'interdépendance fondamentale que nous avons avec tous les êtres nous amène à prendre conscience que « notre environnement et les personnes avec lesquelles nous le partageons sont les principales sources de notre subsistance et de notre bien-être. Pour assurer notre propre bonheur, nous devons respecter celui des autres et nous en préoccuper. Lorsque nous respectons les autres et que nous nous intéressons à leur épanouissement, nous nous épanouissons nous-mêmes. [...] Si nous voulons nous épanouir individuellement et collectivement en tant que société, il ne suffit pas de reconnaître l'interdépendance évidente du monde dans lequel nous vivons. Nous devons examiner ses implications et réfléchir aux conditions de notre propre bien-être. D'où viennent notre oxygène, notre nourriture et nos biens matériels, et comment sont-ils produits ? Ces sources sont-elles durables ? [...] L'interdépendance est notre réalité, que nous l'acceptons ou non. Il est préférable de reconnaître l'interdépendance et de travailler avec elle, de tout cœur et sans résistance. C'est là que l'amour et la compassion entrent en jeu. C'est l'amour qui nous amène à embrasser notre lien avec les autres et à participer volontairement aux relations créées par notre interdépendance. L'amour peut faire fondre nos défenses et notre douloureux sentiment de séparation. La chaleur de l'amitié et de l'amour nous permet d'accepter facilement le fait que notre bonheur est intimement lié à celui des autres [et de la planète]. Plus nous sommes capables d'aimer les autres, plus nous pouvons nous sentir heureux et satisfaits dans les relations d'interdépendance qui font naturellement partie de notre vie. »

Extrait de *The Heart is Noble Changing the World from the Inside Out*, par le Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, ©2013 par Ogyen Trinley Dorje. Reproduit avec l'accord de Shambhala Publications, Inc. Traduction Sabine Rabourdin pour Tergar International.

2 : Satish Kumar, *Tu es donc je suis*, Belfond, 2002

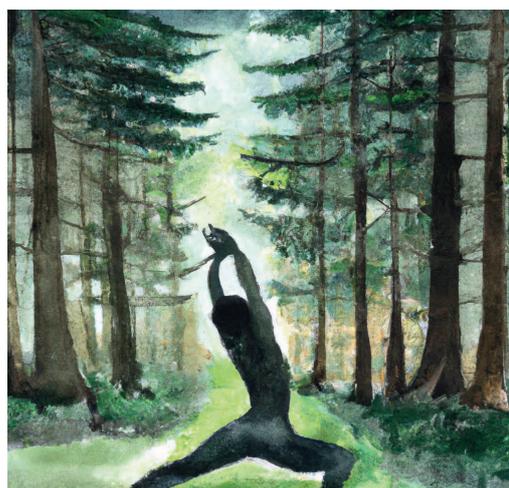
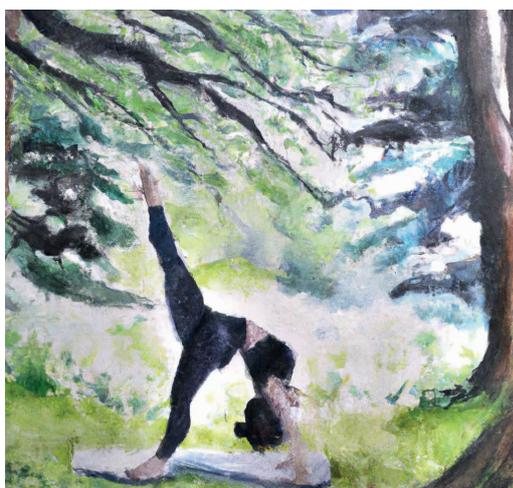
3 : Le-lichen.org

4 : Institut-phusis.fr

Chassez le naturel dans vos postures ...

Muriel

Chers lecteurs d'*Infos Yoga*, quand j'ai appris la thématique de ce numéro sur le Yoga et la Nature, je suis tombée, par hasard, sur une réflexion sur le « bio » dans l'ouvrage de biomécanique fonctionnelle de Michel Dufour [1]. Ce hasard bien heureux m'a donc inspiré l'article suivant. J'espère contribuer à nourrir votre réflexion sur le travail postural, les ajustements, l'instinct et le naturel dans l'asana. J'en profite pour rappeler ici que je suis kinésithérapeute et ostéopathe, que j'utilise le yoga comme outil thérapeutique, ce qui est un biais évident et assumé dans mon approche du yoga.



La mécanique du « bio » et la mécanique des machines

D'abord, laissez-moi vous situer Michel Dufour, kinésithérapeute, enseignant et auteur d'ouvrages de référence en biomécanique pour tous les étudiants en kinésithérapie, au même titre qu'Adalbert Kapandji. Deux bêtes noires pour les étudiants kiné, en somme, avec un pavé de 568 pages de biomécanique fonctionnelle à ingérer pour « Le Dufour ». Dans son introduction de 2012, Michel Dufour précise donc que la mécanique du « bio » est différente de celle des machines car l'homme et l'animal peuvent créer et contrôler leurs actes par des voies psychoneuroendocriniennes.

La mécanique ne connaît que la dégradation et l'usure alors que l'être humain se répare et se prolonge. Ainsi, par exemple, la peau cicatrise et nous sommes dotés de nombreux autres processus d'auto-guérison. L'entraînement permet à l'humain d'améliorer sa puissance, quand un

moteur reste figé dans ses capacités. Enfin, Kapandji ajoute en 1986, deux animaux se prolongent vite par un troisième, alors que deux voitures restent irrémédiablement célibataires.

La pépite provient de la conclusion de Michel Dufour. L'examen du malade prend en compte les défauts mécaniques et rarement ceux du comportement initiateur. De même, un traitement diffère du travail d'un garagiste, qui corrige des défauts, car le soignant doit induire des gestes qui poussent l'organisme, et donc le patient, à opérer lui-même l'évolution réparatrice. Le soignant soigne, le malade se guérit... et parfois malgré le soignant (Neumann, 2002).

C'est exactement comme cela que je conçois mon métier de kinésithérapeute. J'ai souvent énoncé : lors d'un soin, nous sommes 3, le patient, son corps et moi. J'ai une compréhension de son corps qu'il ne peut en général pas avoir. À moi d'être suffisamment fine pour le guider vers la guérison, en respectant son rythme. En somme, sortir

de la tentation de l'autoritaire « vous devez... » pour faire émerger un « je ... » Laissez-moi vous conter une anecdote pour illustrer cette notion de mécanique bio et la prise en compte du comportement initiateur.

Le mouvement intuitif et naturel

Il y a quelques années, j'ai reçu un homme très raide, d'une cinquantaine d'années, en consultation, pour de banales douleurs lombaires. Banales d'un point de vue médical, mais pas pour lui bien sûr, la douleur lombaire affectant sensiblement sa qualité de vie. Il se lève de la chaise de la salle d'attente, fait quelques pas, j'observe attentivement sa posture et sa gestuelle et lui propose de s'asseoir face à moi pour échanger. Dans ma tête, l'histoire est pliée, ses défauts posturaux me sautent aux yeux, je sais exactement quel est son problème mécanique et ce que je vais lui proposer comme gymnastique basement corporelle. Le terme m'amuse, pardonnez-moi...

Je vous passe l'interrogatoire et le bilan pour en venir à l'essentiel : j'annonce à ce brave homme, sûre de moi, que je vais lui faire un bilan précis de ses déséquilibres dans le corps et lui proposer un ou deux exercices très adaptés à son cas à reproduire à la maison. Figurez-vous que lui aussi avait passé l'âge de se faire embêter par une kiné et qu'il s'est purement rebellé ! Non, je veux que vous me massiez ! Je pratique déjà de la gymnastique intuitive tous les jours, je connais très bien mon corps, je sais ce qui est bon pour lui, je n'ai pas besoin de vous pour connaître mon corps et l'écouter !

Autant vous dire, que la sonnette d'alarme s'est vite déclenchée dans ma tête pour changer d'attitude avec lui. J'avais oublié que je soignais un humain et pas un corps, cette fameuse « bio » mécanique.

Méfiez-vous de la posture trop facile et naturelle !

L'histoire m'a marquée, car cet homme était profondément convaincu qu'il était connecté à son corps, à son ressenti, à son intuition, au naturel... Comme, sans doute, beaucoup de pratiquants de yoga. Il se sentait investi et aligné dans sa gymnastique, quotidienne de surcroît. Note au passage, c'est le rêve absolu de tout kinésithérapeute, que d'avoir des patients qui pratiquent leurs exercices quotidiennement... J'ai donc dû expliquer avec beaucoup de tact et de patience que le travail spontané était au contraire un travail dans notre facilité, nos défauts, nos compensations, notre manière très personnelle de « tricher ». Le cerveau n'a qu'une seule obsession, chez tout le monde : assurer notre survie de la manière la moins coûteuse sur un plan énergétique et le cerveau choisit donc toujours la voie facile à court terme, même si cela doit engendrer des douleurs à long terme.

Je n'ai pas essayé de le convaincre, j'ai juste proposé de pratiquer ensemble sa gymnastique quotidienne et de l'améliorer, de le guider, de lui montrer, progressivement, toutes les difficultés qu'il esquivait. Ce qu'on appelle une compensation. En quelques séances, ce patient a compris

l'intérêt d'être guidé et corrigé dans les postures qu'il réalisait. Évidemment, son cerveau lui avait aussi fait éviter tous les exercices qui auraient pu améliorer sa posture. J'ai pu en ajouter un ou deux.

Traiter la mécanique de son corps en thérapie manuelle ou en massage n'aurait eu aucun effet à moyen ou long terme sans faire évoluer son comportement initiateur et sa gymnastique intuitive. C'est en cela que la biomécanique est bien plus passionnante que la mécanique à mon avis, elle est imprévisible, teintée des parcours de vie et des croyances de chaque individu. Notez bien que je ne connais rien à la mécanique, mais je n'ai pas l'impression que ça me passionnerait autant !

Application concrète dans votre pratique du yoga

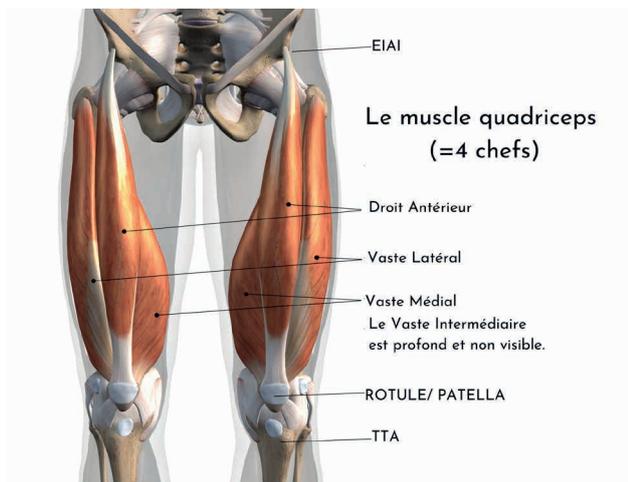
Faites-vous la différence entre une posture juste et une posture facile ? Mon patient ne faisait que ce qui était facile pour lui. Il entretenait donc son schéma postural déséquilibré, consciencieusement, chaque matin, en pensant respecter son corps. Bernadette de Gasquet le dit ainsi dans son stage *Yoga Sans dégâts* : « Le risque est de confondre facilité et confort. Ce n'est pas parce que ça ne fait pas mal que ça ne fait pas du mal » [2].

Comment choisissez-vous les asanas que vous pratiquez ? Quels sont ceux que vous évitez ? Connaissez-vous votre organisation posturale et vos déséquilibres ? Avez-vous déjà réfléchi à l'harmonie entre les postures de flexion et d'extension dans vos séances (en général vous êtes très respectueux des équilibres entre le coté droit et gauche, mais peu sensibles aux rapports entre flexion et extension) ?

Tous les yogis ne s'intéressent pas à ces nuances. Certains estiment que le yoga se joue ailleurs dans des sphères plus élevées ou énergétiques. D'autres enseignants, qui considèrent la dimension physique du yoga, s'interdisent parfois d'ajuster, de conseiller, de « corriger » (mot quasiment tabou dans la pédagogie du professeur de yoga), souvent par peur de blesser. Or, c'est aussi en travaillant dans notre facilité, que nous entretenons nos défauts posturaux. Il me semble pourtant pertinent, de par mon prisme de kinésithérapeute, d'éduquer chaque élève sur le plan physique, de lui enseigner la juste et la mauvaise sensation corporelle, ce qu'il doit chercher à atteindre dans la posture et où est sa zone de progression. Est-ce le rôle de l'enseignant de yoga ? La question reste volontairement ouverte.

Un droit antérieur trop court

Revenons à nos moutons biomécaniques et à mon anecdote. Mon patient présentait un muscle Droit antérieur vraiment trop court, c'était sa pépite posturale ! Le muscle droit antérieur est un chef du quadriceps qui a la particularité d'avoir une action sur le bassin et sur le genou. Il s'agit donc du chef poly-articulaire du quadriceps.



C'est un muscle de l'avant de la cuisse qui, en se contractant, tracte le bassin en antéversion par son insertion sur l'EIAI (épine iliaque antéro inférieure) et provoque une extension du genou par son insertion sur la rotule, prolongée jusqu'à la tubérosité tibiale antérieure TTA. Pour étirer le muscle Droit Antérieur, il faut donc se placer en rétroversion de bassin et en flexion de genou. En gros, il faut attraper son pied dans son dos en rétroversant le bassin, c'est-à-dire sans cambrer. Mettez en pause votre lecture et cherchez des idées de postures de yoga qui étirent le muscle droit antérieur.

Et oui, c'est cela. Il y en a peu, comparé aux postures qui étirent l'arrière de la cuisse. Je vous le dis à chaque numéro aussi. Vous me suggérez le danseur *natarajasana*, l'arc *dhanurasana*, le pigeon royal *eka pada raja kapotasana* ? Oui, ce sont des postures qui peuvent étirer le Droit Antérieur... ou pas... Si l'on fait l'effort de rétroverser le bassin (effacer la cambrure), il est probable que le Droit Antérieur soit étiré.

Cependant, pour aller loin dans la posture, « l'intuition » va vous inciter à cambrer. Ce n'est absolument pas de l'intuition à mon sens. C'est l'intelligence de votre cerveau qui esquive l'étirement du Droit Antérieur. Comme si votre corps cherchait à éviter l'étirement. C'est une compensation classique et prévisible, que vous pourriez interpréter par « je me sens mieux quand je cambre dans la posture du danseur, c'est plus naturel ! ».

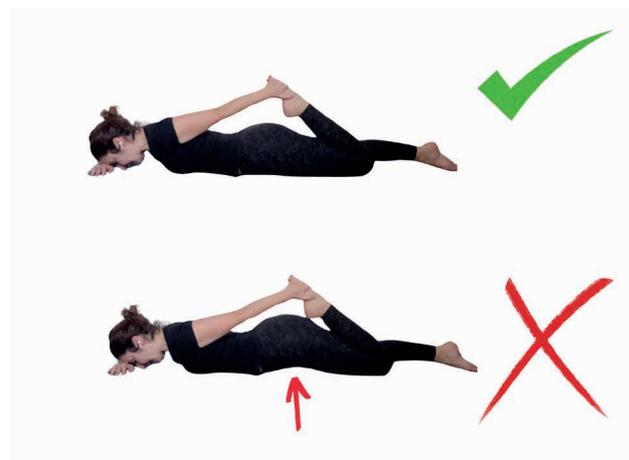
Bien étirer le Droit Antérieur chez les publics fragiles

Imaginez cependant un homme raide de 50 ans souffrant des lombaires et n'ayant jamais fait de yoga, comme mon patient... Pensez-vous pouvoir lui proposer ces postures ? Non, bien sûr ! Voici les solutions que je propose dans mes cours adaptés.

Travailler un seul côté à la fois

Je propose à l'ensemble du groupe de réaliser la posture de l'arc. Au début, je ne fais attraper qu'un pied. Par exemple, la main droite attrape le pied droit. Je propose à mes élèves de prendre une sangle ou d'attraper

leurs leggings pour leur faciliter la tâche. Puis le travail se fait dans le placement du bassin. En restant au sol, à chaque souffle, je leur fais rentrer le coccyx, c'est à dire plaquer le pubis dans le sol. Si ce travail est possible des 2 côtés alternativement, d'abord uniquement le côté droit, puis uniquement le côté gauche, je propose les 2 côtés simultanément. Quand mes patients ont bien intégré la rétroversion du bassin, je leur propose de décoller les cuisses du sol, toujours sur une expiration pour favoriser l'engagement des muscles rétroverseurs. Notez que classiquement, en yoga, on guide de décoller les cuisses sur une inspiration... plus intuitive et spontanée.



Variations pour les élèves raides

Si dans mon groupe j'ai un élève trop raide pour pratiquer *dhanurasana* d'un seul côté, je le fais s'installer sur le côté droit par exemple.

- les 2 genoux sont fléchis vers la poitrine en position de départ
- la main droite bloque le genou droit vers le ventre ce qui crée la rétroversion du bassin
- la main gauche attrape le pied gauche
- puis le genou gauche recule progressivement jusqu'à peut-être former une seule ligne épaule-bassin-genou gauche
- la cuisse gauche reste parallèle au sol (le genou gauche ne pointe ni vers le ciel, ni vers le sol).



Conseils en vidéo



Ainsi, dans le même groupe, je peux avoir des élèves sur le dos ou sur le côté, qui tous, s'étirent le Droit antérieur. Notez qu'une autre variation possible pour ne travailler qu'un côté à la fois, serait le demi-arc en élévation *ardha utthita dhanurasana*. Cette variation pose parfois des problèmes d'équilibre et/ ou d'entrée dans la posture, qui sont facilement résolus chez vos élèves raides, avec cette ruse : partez du 4 pattes, soulevez le genou de quelques centimètres vers le ventre, saisissez le pied, puis seulement reculez le genou.



Et souvenez-vous de cette recherche d'équilibre entre la flexion et l'extension. À chaque cours, j'essaie de proposer autant de postures qui étirent l'avant du corps que de postures qui étirent l'arrière.

À retenir

Le naturel, le spontané, l'intuitif sont bien souvent de très mauvais conseillers. Ils nous guident vers ce qui est facile et sans effort pour nous, plutôt que vers ce qui est efficace et rééducatif. Est-ce le but du yoga d'être rééducatif et d'équilibrer nos défauts posturaux ? Je ne me pose plus la question dans ce sens. La réponse s'impose quand on formule ainsi : à quoi bon pratiquer des postures de yoga, si c'est au détriment de notre santé articulaire ou musculaire ?

Retenez quelques conseils simples pour votre pratique des asanas :

- Si vous ne connaissez pas vos défauts posturaux, veillez notamment à avoir une pratique équilibrée entre la flexion et l'extension, ne privilégiez pas la flexion.
- Analysez votre pratique en dehors du tapis, avec lucidité. Ne vous laissez pas guider par l'intuition, c'est à dire, par le corps, lors de votre pratique.
- Observez tous les petites libertés que vous prenez avec la posture originale, même ce qui vous paraît anodin ou à distance (comme croiser les doigts dans la posture de l'arbre *vrikshasana* et ne pointer que les index vers le ciel). Tout ce que vous faites et qui vous facilite la posture... s'appelle aussi une compensation, une esquivé.
- Tous les pratiquants de yoga sont concernés, particulièrement les morphologies hyperlaxes, qui vont très loin dans les postures. Il n'y a que l'éducation au schéma corporel qui vous préserve... par un professeur qui vous guide, un thérapeute, un regard extérieur, un miroir, une photo de vous dans la posture.
- Modifiez progressivement votre pratique. Ne corrigez pas toutes les compensations d'un coup.
- Découvrez avec amusement l'ingéniosité des corps pour esquiver l'objectif postural de chaque asana. Développez votre compétence dans la lecture des corps. Affinez votre œil.
- Autorisez-vous à éduquer vos élèves, à les guider avec douceur et bienveillance. Soyez certains que sans aide extérieure, ils ne peuvent pas se lire seuls.
- Pour aller plus loin et commencer à lire les corps dans la posture d'*uttanasana*, scannez le QR code suivant.



Vous souhaitant une belle pratique, vertueuse, et pas trop naturelle,

Muriel du site Adapter Son Yoga.

Bibliographie

[1] *Biomécanique Fonctionnelle : Membres-Tête-Tronc*, Dufour Michel, Pillu Michel. Masson, 2012, 568 p, p5.

[2] *Yoga sans dégâts !* Bernadette De Gasquet, Jean-Paul Bouteloup. Marabout, 2015, 255p.

Pancha Mahâbhûta

Les cinq grands éléments

Michel Chauvet

Les *pañca mahâbhûta* ou « cinq grands éléments » désignent les cinq éléments naturels, dits grossiers, que sont l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre. Selon le yoga et la civilisation traditionnelle de l'Inde, les cinq éléments sont intégrés dans un système plus vaste décrivant la création de tout l'univers.

Sur ce sujet il y a principalement deux révélations suprahumaines entendues, dictées soit par la méditation profonde, soit grâce à une divinité, soit par le rêve depuis une conscience supérieure (*cit*).

Première révélation des Védas

La *Śruti* est la Révélation divine originelle. C'est la Parole (*vāc*) du Créateur Brahmâ, émise à chaque nouvelle aube de la manifestation universelle. C'est par le Verbe, par le Brahman sonore (*Shahda-Brahman*, émanant du Brahman-Silence), que l'univers a été manifesté ou proféré. Comme dans l'Évangile de Saint Jean : « *in principio erat verbum* », au commencement était le Verbe, c'est ainsi qu'il y a bien une primauté du son sur les autres qualités sensibles.



Enfant étudiant les védas

Rhariram, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Śruti veut dire « audition intérieure directe », c'est ce qui a été entendu originellement par les anciens sages (*ṛṣi*) sous forme poétique et transmis ensuite de maître à disciple; la transmission n'est valide que si elle se fait oralement, directement de bouche à oreille, et si elle est entièrement mémorisée ; à cette époque on ne place aucune confiance dans l'écriture ni dans la connaissance livresque.

La *Śruti* est sans commencement (*anādi*), intemporelle ou perpétuelle (*sanātana*), sans auteurs humains ou impersonnelle (*apauruṣeya*), c'est-à-dire supra-

individuelle, mais entendue par des poètes visionnaires inspirés, grâce à leur expérience spirituelle directe (*sākṣāt-kāra*) ; elle est éternelle (*nitya*) et immémoriale, ce qui veut dire qu'elle remonte aux origines de l'humanité ; sa rédaction en langage humain, le sanskrit védique, s'effectue, après le déluge, entre le Ve et IIIe millénaire avant notre ère. Ce système de pensée transmis par le sanskrit lui-même est également appelée la théorie de l'alphabet (*matṛka* : les petites mères).

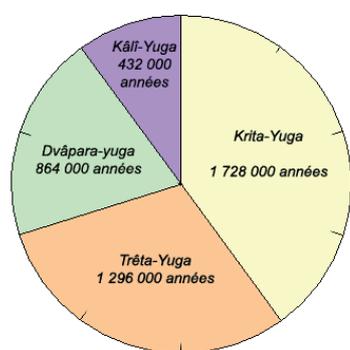
Deuxième révélation des Tantras

La deuxième révélation est celle des *Āgama* et des *Tantra* – environ 800 ans EC - qui établit un système plus complet appelé « Système énergétique de la Kuṇḍalinī (SEK) ». Cette dernière partie de la Tradition est constituée par une nouvelle série de textes sacrés : les *āgamas* shivaïtes, le *pañca-râtra* vishnouïte et les tantras du shaktisme. Ils sont considérés comme auto-révévés, non plus par Brahmâ à qui est due la révélation originelle des Védas, mais par une divinité majeure, telle Shiva, Vishnu, ou Devî. Pour les adeptes du Tantra, la science révélée par ces nouveaux textes a toujours existé, elle est simplement devenue souterraine pendant une certaine période de l'humanité, puis elle a ressurgi pour apporter une connaissance renouvelée et plus adaptée à l'ère du *Kali Yuga*. La fin du *Kali Yuga*, qui est l'époque moderne que nous vivons, est marquée par la désacralisation, les hommes et les femmes perdent la relation avec le Divin, ils ne sont intéressés que par les énergies égotiques et les aspects matériels de l'existence. De nos jours, le tantrisme est le système le plus abouti de la connaissance sur la Réalité (*Brahman*), il est réputé constituer un chemin plus rapide et plus abrupte afin de permettre aux hommes de l'ère du *Kali Yuga* de se libérer des épreuves du temps et du chaos propres à chaque fin de civilisation humaine (*mahayuga*).

Selon l'explication du Tantra, la Conscience Absolue douée d'énergie (*Śiva / Śakti*) est la véritable Source de toute la manifestation. Pour le Tantra, la Conscience est donc non seulement transcendante mais également im-

manente à tout l'Univers. Dans le SEK qui décrit l'évolution de l'énergie dans la création des éléments de l'univers (*tattva*), les cinq éléments apparaissent à la fin du processus de la manifestation. Dans cette évolution l'élément terre est l'élément terminal dans lequel l'énergie créatrice se repose.

Dans la philosophie traditionnelle de l'Inde ce qui apparaît en premier aux sens : la terre, l'eau etc... vient en réalité en dernier dans le processus de création de la manifestation. À l'instar de la lumière des étoiles qui nous renvoie à une réalité du passé, les cinq éléments tangibles sont l'aspect final d'un processus énergétique d'une réalité infiniment subtile. L'attachement à la périphérie des sens masque la profondeur de notre être ainsi que tous les éléments subtils par lesquels le processus de connaissance se réalise. En vérité la profondeur intérieure est exactement égale à la profondeur extérieure, elle est non finie ou encore infinie (∞) !



Les 4 yuga, 4 âges de notre civilisation

La théorie du reflet (*pratibimbavada*)

Pour comprendre le processus de cette connaissance, il faut revenir à la Source qui est celle de la Conscience Absolue (*maha bindu*). La Conscience n'a finalement qu'une seule propriété essentielle, celle à partir de laquelle toute connaissance se réalise. Cette propriété est exprimée par la définition de la conscience qui est : « se savoir être », ou encore « avoir connaissance de son être ». La propriété essentielle de la conscience est donc réflexive, c'est à dire qui se rapporte à Elle-même. Au sein de la Conscience, la connaissance se réalise naturellement et spontanément par une réflexion sur Elle-même. Cette réflexion est douée d'une énergie prodigieuse qui engendre toutes les autres. C'est ainsi que la manifestation toute entière, quel qu'en soit le phénomène, est toujours double, à savoir le résultat d'une réflexion engendrant l'apparition d'un élément extérieur en relation avec un élément intérieur.

Cette réflexion, comme nous venons de le voir, est une réflexion de l'énergie créatrice sur la Conscience Elle-Même qui peut s'imaginer par l'amour de Śiva-Śakti dans le souffle vital. Lorsque nous inspirons il s'agit de l'amour de Śiva pour Śakti qui sonde les profondeurs de son Être intérieur pour y découvrir toutes les modalités qui y résident avec le ressenti d'une richesse inestimable

et infinie. Lorsque nous expirons il s'agit de l'amour de Śakti pour Śiva qui manifeste au monde la présence de l'Être quelle qu'en soit la forme, toujours sous la forme individuelle : une personne, une montagne, une rivière, un lac, une mer, une étoile, un arbre, un animal, un homme, une femme etc...

La partie intérieure du reflet engendre la sensation de la Grâce infinie de l'Être en tant que nature faite Conscience, la partie extérieure du reflet engendre l'Amour infini de l'Être envers tout l'Univers.

Cette réflexion intérieure / extérieure est complétée par une seconde réflexion qui donne comme une propriété magique au miroir de la Conscience (*māyā*). Cette deuxième réflexion est produite par la Shakti Elle-même. En effet cette énergie prodigieuse, paroxystique et phénoménale de l'Être s'éveillant à Lui-même va se diviser en cinq énergies primordiales afin d'engendrer la manifestation de tout l'Univers de manière apparemment différenciée.

Au commencement de l'Être qui s'éveille à Lui-même, ou jour de Brahmā, rien n'est encore manifesté extérieurement. Dans cette évolution toute intérieure, au sein de l'Être cosmique, se révèlent ainsi cinq énergies créatrices. À ce sujet 5 est le chiffre associé à Shiva dans la mesure où Shiva se manifeste principalement par groupe de cinq. (Voir le *Sāṃkhya* et l'énumération des éléments créateurs de l'univers par groupe de cinq soit 5 fois 5 = 25 éléments de la manifestation, le 25ème étant le *puruṣa* ou le sujet de la représentation).

Voici maintenant comment se reflète l'Énergie sur Elle-même :

Cit Śakti : énergie de pure conscience ou Conscience Absolue. *Svabhāva* ou *svātantrya*. Śiva dans son aspect dynamique qui appert à sa propre réalité.

Ānanda Śakti : énergie de félicité et de béatitude de la Conscience. Śakti dans son aspect dynamique préside à la création, la préservation et la dissolution. (Début de distinction entre Je et Ceci)

Icchā Śakti : énergie de volonté autonome désirant émettre l'Univers. *Sadākhya* ou *Sadaśiva* ou *Nāda*, la vibration générique (Je suis Ceci, l'accent étant mis sur le Je)

Jñāna Śakti : énergie de connaissance indifférenciée ou l'idéation de l'Univers. *Īśvara*, principe d'universalité de l'énergie. *Bindu* le point d'inflexion entre le sans forme et la manifestation. (Ceci je le suis, l'accent étant mis sur le Ceci)

Kriya Śakti : énergie d'activité et de pouvoir créateur de l'Univers. *Suddhavidyā*, la science pure et véritable. (Je suis Ceci et Ceci je le suis se réfléchissent parfaitement)

Voici maintenant comment agit la double réflexion de Shiva et Shakti :

Depuis le *visarga* symbolisé par les deux points l'un sur l'autre, soit la pile cosmique (+/-) qui engendre toute la manifestation sous forme duelle, cette double réflexion (*Bindu + Visarga*) engendre les cinq éléments de la manière suivante :

Première réflexion de Shiva sur Lui-même

Les cinq éléments grossiers (*mahābhūta*) sont produits par le reflet en Shiva sur la modalité de félicité (*ānanda*) et la seule présence de l'Être (*anuttara*), le sans second.

Deuxième réflexion de Shakti sur Elle-même

À l'élément grossier éther extérieur (*ākāśa*), correspond le lieu subtil intérieur d'où il puisse être perçu qui est le son (*śabda*), l'énergie qui préside en cette réflexion est Cit Śakti.

À l'élément grossier air extérieur (*vayu*), correspond le lieu subtil intérieur d'où il puisse être perçu qui est la tangibilité (*sparsa*), l'énergie qui préside en cette réflexion est Ānanda Śakti.

À l'élément grossier feu extérieur (*tejas*), correspond le lieu subtil intérieur d'où il puisse être perçu qui est la forme (*rūpa*), l'énergie qui préside en cette réflexion est Icchā Śakti.

À l'élément grossier eau extérieur (*ap*), correspond le lieu subtil intérieur d'où il puisse être perçu qui est le goût (*rasa*), l'énergie qui préside en cette réflexion est Jñāna Śakti.

À l'élément grossier terre extérieur (*pṛthivi*), correspond le lieu subtil intérieur d'où il puisse être perçu qui est l'odeur (*gandha*), l'énergie qui préside en cette réflexion est Kriya Śakti.

Selon cette double réflexion, la Terre est de la conscience réifiée et pétrie directement depuis la félicité de l'Être Cosmique. La Terre exprime avec la plus grande puissance, la certitude absolue de la présence de l'Être comme étant pure félicité. De par cette énergie d'activité, les montagnes et les vallées forment le manteau cosmique dont se revêt Śiva, pleines et heureuses retrouvailles d'une conscience douée d'une certitude inébranlable de Soi, étreinte aussi langoureuse et interminable que peut l'être l'apparente immuabilité des paysages sculptés dans la roche.

Selon cette double réflexion, l'Eau est de la conscience devenue liquide, éprouvant la connaissance d'Elle-même dans la plus pure transparence. Elle est aussi cette mémoire qui garde toutes les empreintes des éléments qui s'y dissolvent aisément. De part cette énergie de connaissance, Śiva prend goût de Lui-même comme étant le nectar d'ambrosie, véritable suc de Conscience.

Selon cette double réflexion, le Feu est de la conscience faite volonté autonome engendrant la passion amoureuse. De par cette énergie de volonté, Śiva fait naître le soleil afin de déchirer l'obscurité causale, se mirant à ses propres yeux et à l'infini observable, de toutes les formes et de toutes les couleurs contenues en son sein.

Selon cette double réflexion, l'Air est de la conscience faite béatitude interpénétrant sans cesse l'individu (*jīva*) et tout l'univers. De par cette énergie de félicité, Śiva crée tous les souffles (*prāna*) et tous les vents (*vayu*) afin d'éprouver sa condition essentielle qui est celle de l'Espace. L'air représente le don parfait de la conscience faite à elle-même pour s'y servir sans réserve, du plus formidable des carburants, l'énergie prānique, véritable bombe atmosphérique qui explose et implose à chaque instant dans les cœurs et les corps de tous les êtres vivants.

Selon cette double réflexion, l'Ether est de la conscience faite pureté revenant à sa condition native qui est fondamentalement celle du Vide (*śūnya*). Dans l'éther vogue Khecarī, la divine énergie du Seigneur Śiva. Elle y dessine, dans l'immensité de sa conscience, des tracés de lumière. De par cette énergie de pure conscience, Śiva étend son règne à l'infini observable y figurant la profondeur insondable de son Être. C'est dans l'espace interstellaire que se représente une dernière fois, de manière observable, la conscience. Elle a comme correspondance intérieure l'abandon dans le sommeil profond, nuit du repos, substrat de la conscience qui, à ce moment-là, se repose sur Elle-même.

Le dictionnaire amoureux de Shiva-Shakti



Statues de Shiva et Shakti

Budhaditya Biswas, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



Photographie : Anton Karmanov

Nous voyons dans ces éléments, comme dans tous les autres, l'union du Sujet (Shiva) et de l'Objet (Shakti) qui caractérise le yoga. Il en est de même de tous les éléments créés dans la manifestation et de l'homme lui-même. Cela s'exprime par la formule : « Lorsque le Sujet, par sa seule prise de conscience et l'énergie qui en émane devient son propre Objet, il s'exerce une activité objective et formelle relative à un état d'être subjectif et absolu, il y a bien ainsi acte de conscience ou conscience en acte et cela est ressenti comme suprême activité. » (SEK de Michel Chauvet p.75). Il s'agit du dictionnaire amoureux de Shiva éternellement enlacé avec sa Shakti.

Identité parfaite et non voilée de l'individu et de l'univers

C'est justement la pratique de la *bhairavī mudrā* que de « voir » les yeux ouverts avec la sensation des yeux fermés. Par cette attitude, par ce sceau particulier de l'énergie, le yogi voit toutes choses sensibles comme étant le reflet de son être intérieur. La conscience agit exactement comme un miroir dans lequel tous les objets des sens viennent se refléter. Vivre cette sensation dans son corps, son cœur, son esprit et son âme révèle l'Être de tous les êtres, l'universalité de la Conscience qui reflète et pénètre toutes choses. En citant Somananda : « l'objet perçu est de même essence que le sujet qui le perçoit » (*Siva dr̥ṣṭi*, traduction Lilian Silburn). Ce qui relie l'objet et le sujet c'est la Conscience qui se trouve à la fois au départ et à l'arrivée de la sensation.

La réalisation de ce reflet entre l'extérieur et l'intérieur fait ressentir que chaque homme ou femme, par le don exceptionnel de la Conscience, possède la capacité de s'identifier concrètement et réellement à tout l'Univers (*sākṣāt-parabrahman*). En cette réalisation, il se produit une identité parfaite, indissoluble, patente et véritable entre l'individu et l'univers, entre le microcosme et le macrocosme, entre la partie et le tout et entre la conscience individuelle et la conscience divine.

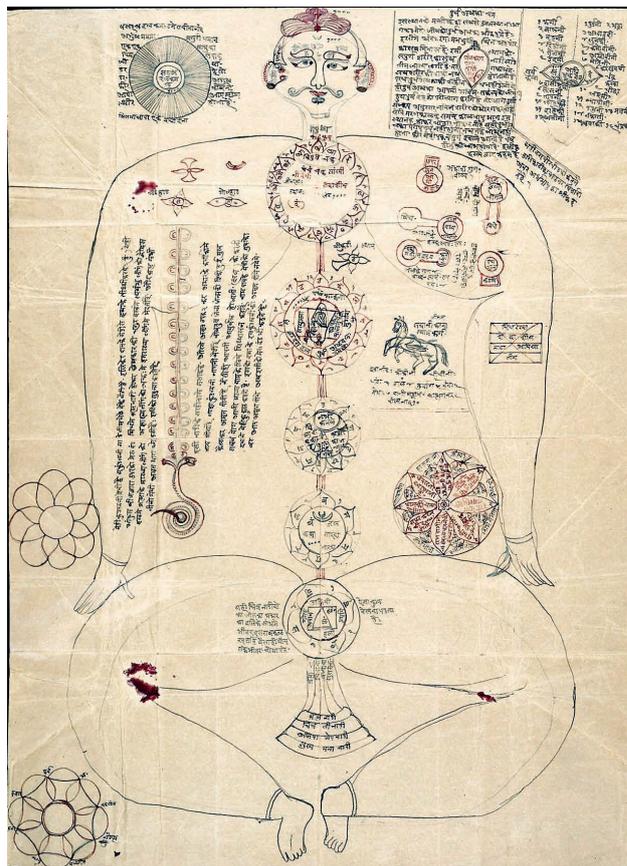
Chez les animaux, quelques-uns seulement, placés devant un miroir, réalisent qu'ils voient leur propre forme. C'est le cas par exemple pour les éléphants, les dauphins et les chimpanzés. Chez les êtres humains, quelques-uns seulement parviennent à réaliser cette réflexion toute intérieure sur le miroir de la conscience et à s'identifier parfaitement à tout l'Univers.

Rûmi disait « La conscience dort dans le minéral, rêve dans la plante, s'éveille dans l'animal et devient consciente d'elle-même dans l'homme ».

Mâ Ānanda Moyī nous enjoignait également à cette réalisation, car l'homme, disait-elle, possède en lui-même tous les éléments créés dans l'Univers, il en possède tous les trésors avec les qualités subtiles inhérentes à l'Être. Comprendre la subjectivité de cet univers, ressentir que la Nature est l'expression d'un Pur Sujet qui n'est autre que Soi-même, délivre définitivement des affres du doute et procure l'exercice d'une Conscience Plénière.

Enfin selon la culture traditionnelle de l'Inde et du yoga, parmi toutes les existences présentes dans la hiérarchie céleste, s'étageant des paradis les plus éthérés (*svarga*) aux enfers les plus noirs (*naraka*), seule la condition humaine est capable d'exercer cette Conscience Plénière. Cela est dû à notre incarnation permettant une densité sensitive charnelle exceptionnelle avec les pieds sur Terre, en même temps qu'une intelligence d'abstraction et de discrimination remarquable avec la tête dans le Ciel. L'homme primordial (*manu*), par le redressement de sa colonne vertébrale, est ainsi placé au centre de la création divine et de tout l'univers comme étant la créature la plus parfaite de toutes les perfections ; l'incarnation en forme humaine (*jīvātman*) est ainsi la meilleure condition pour réaliser la plénitude de la Conscience. Il s'agit de l'Amour Inconditionnel se reflétant dans la Grâce de l'Être soit l'Acte de Conscience qui ne se distingue pas de Lui-même.

Om Hrim Haum Namah Shivaya
Om Prim Hrim Him Umayai Namah



Représentation de la kundalini et du corps énergétique : vision de l'être humain contenant un Univers en lui-même.

CC BY 4.0 via Wikimedia Commons

Michel Chauvet est le créateur des sites :
www.tantra.fr, www.yoganet.fr et
www.medecine-douce-alternative.fr

L'étoile de la conscience

un conte de Khristophe Lanier

Depuis ses jeunes années, Mani s'était émerveillé en contemplant la voûte céleste.

Durant toutes ces nuits à la belle étoile, il avait appris à repérer les constellations dans le ciel, à évaluer leurs trajectoires entre le crépuscule et l'aube et à connaître leur positionnement suivant les saisons. Il s'était accoutumé à s'endormir face à la voie lactée et à jouir de ce spectacle cosmique dans un demi sommeil.



Parfois, la lumière de la pleine lune venait voiler ce tableau. Alors Mani s'absorbait dans la contemplation du disque blanc qui lui apparaissait comme un réceptacle venant capter les énergies de la sphère céleste pour les renvoyer sur la terre. Au fil des ans, Mani s'était familiarisé avec ces étoiles et ces constellations qui lui apparaissaient comme des gardiennes de l'infini, des témoins de l'éternité qui l'introduisaient aux mystères de l'espace et du temps. Son observation ne se limitait pas à la période estivale, il maintenait cette relation intime avec le ciel tout au long de l'année, scrutant l'horizon dans l'attente du levé héliaque d'une étoile majeure, guettant l'apparition ou la disparition d'une planète et suivant au jour le jour le cycle de la lunaison. Dans ces montagnes bien aimées, combien de nuits glaciales Mani avait-il passé transi à contempler le spectacle du ciel d'hiver ? Combien de fois s'était-il extasié devant la beauté d'Orion et de son baudrier figuré par trois belles étoiles alignées que certains nommaient les trois Maries. De cette merveille céleste, son regard dérivait vers une petite tache blanche laiteuse qu'il savait être la grande nébuleuse d'Orion.



À chacun de ces voyages lointains, Mani découvrait en même temps que de nouvelles contrées, le ciel qui les surplombait. Il appréciait à sa juste valeur cette chance qui lui permettait d'adopter de nouveaux points de vue pour contempler la profondeur des cieux. Un été il eut la curieuse expérience de passer en quelques semaines du cercle polaire arctique au désert du Sahara.

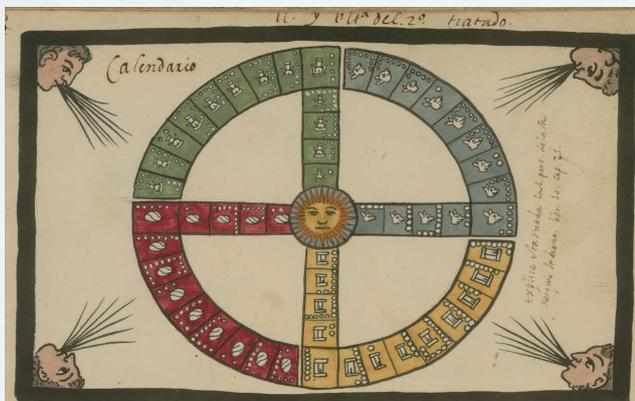


Il vit de ses yeux le phénomène étrange du soleil de minuit, lorsque l'astre après être descendu près de l'horizon stationnait un peu au-dessus de cette ligne de partage avant de remonter dans le ciel. Il aurait bien aimé demeurer une année dans ce pays afin d'observer après la période où le soleil ne se couche pas, celle où il ne se lève pas, l'hiver boréal quand la nuit se prolonge durant plusieurs mois. Un de ces amis qui avait vécu cette expérience lui avait dit qu'il n'avait pas supporté d'être privé aussi longtemps de soleil et qu'il avait dû voyager vers le sud pour retrouver la lumière du jour. Mais Mani se voyait bien dans cette nuit interminable en compagnie de ses amies les étoiles, fort de sa jeunesse, enthousiaste et insouciant, il ne doutait pas de sa capacité à s'adapter à ses conditions extrêmes en cultivant la présence du soleil en lui-même. Cette confiance dans la vie l'amena quelques semaines plus tard à s'aventurer tout seul dans la traversée

du Sahara en plein été. Dans ce cadre majestueux, la beauté du firmament était un véritable enchantement. Pour la première fois Mani pouvait contempler la magnifique constellation du Scorpion dans sa totalité. Magie du voyage qui permet de découvrir en même temps que de nouvelles terres, de nouvelles zones célestes !

D'autres périples allaient permettre à Mani d'admirer la splendeur du ciel austral. Durant son premier voyage dans l'hémisphère sud, il fut ébloui par de nouvelles beautés célestes, telles que Sirius ou Canopus, mais aussi terrestres, comme la vallée de la lune ou la montagne aux sept couleurs. Mani contempla le soleil couchant sur le pacifique, le soleil levant sur l'Atlantique, puis se relia au soleil resplendissant, dans la cordillère des Andes où les autochtones vouaient un culte ancestral au dieu soleil qu'ils nommaient Inti.

Mani réalisa alors qu'il était toujours accompagné par ces trois astres et que si son chemin de vie suivait des méandres comme les trajectoires du soleil et de la lune dans le ciel, il devait s'évertuer à ne pas perdre de vue la voie médiane indiquée par son étoile. Une nuit, sur les hauts plateaux andins, lorsqu'il leva les yeux vers le ciel, Mani fut pris de vertige et eut la véritable sensation de tomber dans la voie lactée, comme si une partie de lui-même était happée par ce chemin de lumière. Il découvrit avec intérêt que dans leur cosmovision les peuples autochtones des Andes donnaient plus d'importance aux zones d'ombre de la voie lactée qu'aux étoiles brillantes et que pour eux ces tâches sombres représentaient des êtres mythiques au même titre que les constellations dans d'autres cultures.



Calendrier aztèque

Mais c'est une autre zone d'ombre qui allait fasciner Mani dans le ciel de l'hémisphère sud...

Tout comme il avait appris à partir de la Grande Ourse à repérer Polaris, l'étoile polaire dans le ciel qui marquait le pôle nord céleste, Mani apprit à localiser le pôle sud céleste à partir de la fameuse croix du sud. Il suffisait de prolonger le grand segment de cette petite croix de lumière pour arriver à la zone en question. Mais contrairement au pôle nord, aucune étoile brillante n'indiquait la direction du pôle sud qui se trouvait dans une partie très sombre du ciel. Ce contraste entre la lumière et l'ombre qui marquait les prolongements célestes de l'axe de rotation de la terre vers le nord et vers le sud impressionna fortement Mani

et cette thématique l'inspira beaucoup par la suite dans sa quête de connaissance.

Encore petit enfant, Mani aimait se relier à la grande Ourse par les nuits d'été. Il était subjugué par la beauté et la majesté de cette constellation qui trônait au-dessus de sa tête. Lorsqu'il entendit parler de la petite Ourse, il fut curieux de connaître cette petite sœur, mais un peu déçu lorsqu'on lui montra ce groupe d'étoiles plutôt modeste dans le ciel. Plus tard, cependant, la petite Ourse attira toute son attention lorsqu'il apprit que son étoile majeure nommée Polaris indiquait toujours le nord et que toute la voûte céleste semblait tourner autour de celle-ci. Comme les autres observateurs du ciel, il fit de ce repère immuable un point d'encrage nocturne qui lui permettait de s'orienter dans le ciel et sur la terre. Cependant, pour Mani, Polaris ne représentait pas un simple repère dans une observation extérieure, mais un puissant symbole associé à la verticalité.

En vertu du principe d'analogie qui relie microcosme et macrocosme, Mani ressentait une grande proximité entre l'axe central de la *sushumna* dans lequel il conduisait le souffle et l'axe de rotation de la terre. Il percevait la similitude entre la vertical intime et la vertical céleste du *chakra* racine, zone d'ombre vers les profondeurs extrêmes, jusqu'au *brahmarandra*, la porte qui ouvre vers le chakra coronal, réalité inconcevable simplement évoquée par l'étoile de la conscience.

Hormis la pratique du souffle associé à la visualisation et au mantra qui lui permettait de relier les deux pôles, de cet axe central, Mani se plaisait à demeurer longtemps sur la tête, immobile, afin d'inverser sa vision et de ne pas figer la polarité dans une approche trop duelle. Cette position inversée amenait une compréhension plus directe, moins cérébrale de l'adage traditionnel :

« ce qui est en bas est comme ce qui est en haut. »

Poser ainsi son crâne, son *kapala* au sol, constituait une manière d'offrande où la voûte crânienne s'ouvrait à la voûte céleste et devenait un réceptacle pour recueillir le nectar des cieux, l'élixir des dieux.



Torma et kapala, offrandes tantriques
CC4.o, Ignitius, University of Texas, El Paso

Ainsi la petite ourse était devenue la compagne secrète de Mani qui lui permettait de s'ouvrir à l'espace et d'affirmer sa verticalité.

Il aimait se relier à ce triangle formé par ces trois étoiles majeures : Polaris, Pherkad et Kochab, mais c'est bien sûr dans l'étoile du grand nord qu'il finissait par s'absorber.

Ces moments de grâce étaient comme une union mystique avec la petite Ourse et son centre de gravité, qui résorbait toute polarité, qui dissolvait toute dualité.

Pour Mani cette étoile de la conscience n'était autre que Shiva, personnification de la connaissance bienveillante. Il savait que durant le long cycle de la précession des équinoxes qui durait environ 25 920 ans, de nombreuses étoiles occuperaient cette place privilégiée au centre de la voûte céleste. Il savait que dans quelques 12 000 ans, ce serait la belle Véga qui deviendrait l'étoile du Nord. Il savait que chaque douzième de ce grand cycle représentait une ère dans le devenir de l'humanité. Il savait que la durée de chaque ère d'environ 2 160 ans renvoyait de façon analogique à un jour des humains, lui-même divisé en 216 périodes, 108 pour le jour et 108 pour la nuit. Il savait que durant ce jour les humains respiraient en moyenne 21 600 fois. Il savait que le nombre de zéros après une valeur pouvait changer sans modifier cette valeur qui demeurait une clé symbolique dans ce grand jeu de miroir entre macrocosme et microcosme. Il savait tout cela mais il savait surtout qu'il convenait de laisser tout ce savoir se diluer dans l'instant pour éprouver la saveur de l'unité. Alors l'étoile de la conscience n'était plus simplement la polaire, mais la manifestation d'un principe unique qui transcendait toutes les apparences au-delà du temps et de l'espace.



Mandukya rishi memorial, Chhattisgarh
CC4.0, Ms Sarah Welc, wikimedia commons

Lorsque vint le temps où le ciel se voila et où la petite Ourse disparut du quotidien de Mani, il en fut un peu affecté. Mais il réalisa rapidement que s'il était touché à la périphérie, c'était pour mieux intégrer un enseignement au centre, dans le cœur. Il comprit que la petite Ourse et son étoile magique, ainsi que l'axe de la terre et sa verticale céleste, étaient avant tout en lui-même, qu'il importait peu que tout cela disparaisse à ses yeux et qu'il devait même rendre hommage à Shiva pour un tel enseignement sur l'impermanence de toute chose.

Quand elle connut Mani, Kumari, qui était bien incarnée, bien reliée à la terre, l'écoutait parler du ciel avec un vif intérêt teinté d'une pointe de scepticisme. Elle pressentait qu'il existait de multiples voies d'accès à la connaissance unifiée, que certaines se référaient beaucoup au ciel, d'autres davantage à la terre et que chacun devait trouver sa propre voie entre ciel et terre. Intriguée par l'approche de Mani, elle commença à s'intéresser aux fils invisibles qui, selon lui, reliaient les humains aux astres. Elle comprit facilement que son intelligence rationnelle ne devait pas s'opposer au puissant ressenti qui lui permettait de s'ouvrir au cosmos et de s'imprégner de son mystère.

Mani qui aimait bien jouer avec les mots lui dit un jour :

« l'étoile de la connaissance est voilée par les toiles de l'ignorance ! Aide-moi à dissiper ces voiles et à hisser la grande voile qui nous permettra, grâce au vent solaire, de rejoindre le centre de la galaxie ! L'étoile de la conscience sera notre guide pour ne pas perdre le nord durant cette traversée. »

– Comment le pourrai-je, répondit-elle, ce serait plutôt à toi de m'aider.

– C'est très simple, il te suffit de rester toi-même, d'être pleinement toi-même. Pas besoin de vaisseau spatial, nos corps sont nos meilleurs véhicules dans ce voyage immobile. À ce moment, Kumari se souvint de la fameuse formule A HAM MAHA, qui se traduit souvent par « je suis le tout ». Ce palindrome rappelle que l'individu qui dit A HAM (je suis) n'est pas différent du grand tout (MA HA).

Alors Kumari perçut de façon plus nette encore que si elle était dans l'univers, l'univers était également en elle. Il lui devint évident que la quête intérieure constituait le plus merveilleux des voyages initiatiques et qu'il suffisait de se laisser guider par sa bonne étoile.



La constellation du Centaure

Le Bouddha pleureur, aussi appelé... Yogi !



Cette figure du bouddha pleureur apparaît parfois si l'on utilise les moteurs de recherche pour obtenir des images liées au terme « yogi ». Un type de sculpture bien particulier qui peut prendre la forme d'un Bouddha replié sur lui-même, la tête entre ses mains.

Si certains revendiquent une « image traditionnelle de la culture bouddhiste », il n'en est rien. Cette représentation est en réalité très récente, elle est inspirée d'une sculpture acquise en 1984 par le British Museum, venant de Bali.

Voici l'histoire qui est contée : un Bouddha guerrier (?) aurait quitté sa femme, son fils et son village, dans lequel il est revenu plusieurs années plus tard. Il portait alors un masque et un autre combattant s'opposa à lui, également masqué. Le Bouddha guerrier tua son adversaire, pour se rendre compte, après lui avoir ôté son masque, qu'il s'agissait de son propre fils. Il renonça alors à faire usage de la violence et plaça

la compassion comme la plus haute des

vertus. Les statues de Bouddha pleureurs représentent ce père et ce guerrier qui est désormais prêt à porter toutes les peines du monde. Elles sont également un rappel permanent : toute violence peut se retourner contre soi et générer la plus profonde des peines.

Que l'histoire date d'il y a 2000 ou 20 ans importe peu. Nous sommes nombreux à accorder davantage de valeur à ce qui est ancien, au risque d'oublier parfois que des contes porteurs de messages forts peuvent encore s'écrire aujourd'hui !



Sculpter son corps pour l'exposer

En 2023, le Musée Rodin a accueilli une exposition étonnante, celle de l'artiste britannique Antony Gormley intitulée *Critical Mass*.

Le point commun avec le yoga ? Le questionnement sur le corps, et les postures des sculptures qui pour certaines peuvent rappeler les asanas. Soixante sculptures sont exposées, mais seulement 12 postures différentes sont présentées. Pour une même « forme » prise par le corps, le rendu peut être très différent suivant l'orientation du corps.

Tout comme un yogi réalisant *paschimottanasana*, *halasana* ou *padahastanasana* : jambes tendues, en crochétant les gros orteils avec les index, le front vient sur les tibias et le ventre sur les cuisses. Ce qui change, c'est seulement la manière dont on utilise la gravité.



Exposition d'Antony Gormley, Centro Cultural Banco do Brasil de Brasília

CC3.0, wikimedia commons, Max Milliano Melo

Chants à Shiva de Dêvara Dâsimayya



Dêvara Dâsimayya, ou Dâsimayya de Dieu, fut probablement le premier des poètes *vacana*. Ses commentateurs, et ensuite des saints tels que Basavanna, firent des critiques admiratives de son œuvre.

On dit qu'il naquit au Xe siècle à Mudanûru, un village avec de nombreux temples. Parmi ceux-ci, figure un temple à Râmanâtha, dédié à Shiva, tel que l'adorait Râma, un héros épique qui fut une incarnation de Vishnu. Chaque *vacana* de Dasimayya est adressé à Râmanâtha, « le Seigneur de Râma ».

Selon la légende, alors qu'il s'adonnait aux austérités de la vie d'ascète dans un bois, Shiva lui apparut et lui dit de ne pas torturer son corps pour suivre le plan divin. Shiva lui enseigna que la meilleure façon de parvenir à lui était de réaliser un travail dans le monde (*kâyaka*). Dâsimayya devint donc tisserand, c'est pourquoi il est également connu sous le nom de Jêdara Dâsimayya ou Dâsimayya des tisserands. Aujourd'hui encore, à Mundanûru, la tradition populaire a identifié plusieurs lieux comme des espaces où Dâsimayya aurait installé ses métiers à tisser.

On raconte de nombreuses histoires qui décrivent comment il parvint à diffuser la religion des héros de Shiva (*Virasaiva*), des légendes qui présentent des conversions presque miraculeuses à la foi et à la non-violence.

Il rencontra un beau jour des tribus vivant dans la jungle qui chassaient les animaux sauvages et qui mangeaient leur chair. Il les convertit au culte non violent du *linga* et leur apprit à utiliser un pressoir à huile pour se nourrir. Une autre fois, les brahmanes le défièrent ainsi :

« *Ton Shiva est le chef des démons, il a son corps couvert de cendres. Laisse-le. Adore Vishnu et trouve ta place parmi nous.* »

Il répondit : « *Votre Vishnu, en s'incarnant, est passé par l'utérus d'une truie et a volé le beurre des villageois. Est-ce juste ?* ».

Il continua en affirmant que Shiva était partout. Les brahmanes le mirent au défi de leur montrer où était Shiva dans un temple dédié à Vishnu. Dâsimayya accepta le défi et invoqua Shiva. Quand ils entrèrent tous dans le temple, l'image présentée dans le sanctuaire n'était pas celle de Vishnu, mais un *shivalinga*. Les brahmanes, stupéfaits par ce miracle, se convertirent.

Quand il décida de se marier, une jeune femme nommée Duggale lui parut être la bonne épouse. Il partit en visite à la maison des parents de Duggale dans un village appelé Shivapura. Il leur présenta une poignée de sable, en leur disant qu'il se marierait avec leur fille si elle était capable de le transformer en riz. Duggale, qui était très pieuse, lava les pieds du saint, puis aspergea le sable avec l'eau des ablutions et le fit cuire. Le sable se transforma alors en riz. Dâsimayya, convaincu que Duggale était animée d'une dévotion authentique, l'épousa donc.

Un jour, il commença à tisser un immense turban dédié au Seigneur, c'était un véritable chef-d'œuvre. Quand il l'apporta au marché pour le vendre, aucun acheteur ne put donner de prix à une telle beauté. Lorsqu'un voleur tenta de s'en emparer, un fouet acéré en sortit et lui taillada la main. Les gens pensaient que l'étoffe était sacrée, magique, personne ne l'acheta. Sur le chemin du retour, il rencontra un vieil homme. Celui-ci grelottait de froid et lui demanda l'étoffe. Dâsimayya lui donna immédiatement. Le vieil homme se mit à rire, déchira le précieux morceau sous ses yeux, en enveloppa une bande sur sa tête, une autre autour de son corps, une autre encore sur sa main. Il enroula ce qui restait de tissu autour de son bâton. Dâsimayya le regarda et dit calmement : **« C'est à toi. Tu peux l'utiliser comme tu le souhaites »**. Il amena l'homme chez lui, le nourrit et le servit du mieux qu'il pût.

Le vieil homme était Shiva lui-même. Satisfait de Dâsimayya et de sa femme, de leur mode de vie, et rempli de compassion pour leurs difficultés et leur pauvreté, Shiva donna à Duggale une poignée de riz. Il lui demanda de la mélanger au reste de sa réserve. Le riz divin rendit sa réserve inépuisable. Dâsimayya devint un enseignant célèbre dans le royaume de Jayasimha, où régnait le roi Câlukya. Le roi était un jaïn, mais Suggale, sa reine, était issue d'une famille shaiva et avait reçu l'initiation de Dâsimayya. Le roi et ses disciples jaïns s'indignèrent de la renommée du saint homme et planifièrent de le vaincre lors d'une dispute.

Un jour, ils cachèrent un garçon dans le tronc d'un arbre et dirent à Dâsimayya que leur dieu omniprésent se trouvait également dans l'arbre. En guise de démonstration, ils adressèrent la parole à l'arbre. Mais aucune réponse ne vint comme prévu. Lorsqu'ils regardèrent dans l'arbre, ils s'aperçurent que le garçon était mort. La mère du garçon pleura et supplia Dâsimayya de lui redonner la vie, ce qu'il fit. Ses ennemis le mirent également à l'épreuve en lui demandant de boire l'eau d'un réservoir qui était sale et empoisonnée. Grâce à l'aide de Shiva, Dâsimayya filtra les impuretés et le poison et but l'eau sans dommage. Finalement, ses ennemis se plaignirent au roi, car tous les anciens temples jaïns avaient été dédiés à Shiva après



Un homme tente de s'aveugler devant un linga, mais est stoppé par Shiva. XIXe siècle, Wellcome collection

l'initiation de la reine. Le roi se disputa avec sa reine, qui vivait à l'écart. Elle lui dit que Shiva était le vrai dieu et mit au défi tous ses détracteurs d'affronter Dâsimayya au cours d'une dispute. Un jour fut fixé. Les représentants de tous les cultes et de toutes les castes se joignirent à la dispute religieuse dans la cour du roi. Les arguments de Dâsimayya étaient irréfutables et réduisirent au silence tous les opposants. Cependant, les jaïns, qui avaient de mauvaises intentions, apportèrent un serpent au venin mortel caché dans une cruche et demandèrent à Dâsimayya d'y montrer son dieu. Lorsqu'il enleva le couvercle, le serpent déploya son capuchon et siffla de façon menaçante. **« Shiva est le seul dieu »**, dit simplement le saint, et il prit le reptile dans sa main. Aussitôt, le serpent se transforma en un *linga* de cristal qu'il posa sur le sol, puis il fit construire un temple à cet endroit.

Le roi fut converti ; lui et toute sa famille reçurent l'initiation de Dâsimayya. Les 700 temples jaïns furent transformés en temples dédiés au *linga* et les 20 000 citoyens de la ville devinrent des adorateurs de Shiva. Dâsimayya retourna à Mûdanuru et reprit son travail de tissage. Lorsqu'il souhaita abandonner le monde et entrer en dieu, il se rendit au temple et dit à Râmanâtha : **« J'ai vécu ma vie et j'ai fait ce que j'avais à faire. J'ai vécu ma vie et tout fait par ta grâce »**. Râmanâtha fut satisfait et lui apparut sous sa véritable forme. La femme de Dâsimayya, Duggale, dit au Seigneur : **« Mon mari et moi avons le même chemin. Tu dois m'emmener avec lui »**. Alors Duggale et lui louèrent ensemble le Seigneur et entrèrent dans l'infini.

Toutes les légendes décrivent avec éloquence Dâsimayya et son activité de missionnaire pour propager la religion Virashaiva. Ces histoires racontent comment il convertit à sa religion des gens de toutes classes : aborigènes de la jungle, rois et brahmanes.

Chronique des photos perdues

Mathieu



Odava



Il y a quelques années, un bug informatique m'a fait perdre plus de 3000 photos numériques prises en Inde et liées au yoga. Miracle, des années plus tard un informaticien est parvenu à les retrouver. Je vous propose donc ici de les contempler, de numéro en numéro, en les replaçant dans leur contexte.

Au bord du Gange, à Varanasi, un Indien me propose d'écouter sa pratique. Il me conduit dans un minuscule temple désaffecté où il a élu domicile. Il sort un harmonium portatif et se met à jouer. Telle une senteur d'encens, des harmoniques s'élèvent, étranges, concises et belles, mais laissent cependant une impression d'inachèvement, comme s'il manquait encore un élément infime pour atteindre le sublime.

- C'est un *Odava*, précise le yogi, un *raga* particulier, mon but, ma *sadhana*, consiste à harmoniser ces cinq notes sur une seule octave, sans utiliser *ri* et *ma*. C'est dans la contrainte que je trouverai ma liberté.

Il rejoue les mêmes notes en expliquant :

« Une posture de yoga est maîtrisée et devient *asana* si vous parvenez à utiliser seulement les muscles essentiels, pas un de plus, autrement ce n'est plus du yoga. Vous trouverez en ville des yogis spécialisés dans un seul geste, la répétition d'un unique mantra, d'une manière d'expirer. À quoi bon se disperser ? Nos vies sont courtes, mais elles ne doivent pas être petites. Une source merveilleuse coule à moins d'un mètre sous terre mais vous n'étancherez pas votre soif en creusant dix trous de dix centimètres.

J'ai pratiqué bien des formes de yoga avant de tenter cet *Odava*. Il existe des milliers de postures, j'en ai pratiqué moi-même plus de dix mille, mais aujourd'hui ces cinq notes me suffisent amplement. Le yoga vise l'unité, pas la diversité. Ne tombez pas dans le piège de la multiplicité ! Cette musique est ma voie. À force de patience, je parviendrai peut-être à harmoniser ces cinq notes, à les unifier, alors j'atteindrai la libération. »

Il rejoua, paupières closes.

Les Yogactualités de Léo

Pour rester à la page, je fais parfois des recherches concernant les dernières actualités liées au yoga. Le 1er janvier, aux alentours de 14 heures du matin, après une nuit de débauche avec les chats du quartier, je m'assis devant l'ordinateur avec mon mug de lait et mon bol de croquettes et commençai à surfer sur internet en tapant le mot clé « yoga » dans la rubrique « actualité ».

Nouvelle année et période post-Noël oblige, je lus les articles suivants (pour ne pas être accusé de diffamation, je ne cite pas les sources mais je vous assure que ce sont de vrais titres) :



Constipation : comment relancer le transit avec ces exercices de yoga ?

Yoga : les 3 meilleures postures pour maigrir rapidement, ou encore,

Yoga : les 3 meilleurs exercices pour vite avoir un fessier ferme et rebondi !

Ballonnements : les meilleures postures de yoga pour les soulager, expliquées par une experte

À côté de cela, le titre racoleur :

#MeTooTantra : les victimes du yoga tantrique veulent «briser le tabou» semblait presque être un contenu enrichissant.

Dépité, je me rendis compte que malgré toutes mes connaissances et mes années de pratique, l'image actuelle d'un yoga dégénéré et utilitaire m'écœurerait et ternissait quelque peu l'amour que je portais à cette discipline.

Je pris alors une bonne résolution pour 2024 : ne lire qu'*Infos Yoga*, car c'est l'un des rares magazine de yoga dans lequel on ne vous propose pas une séquence spéciale gueule de bois ou une routine magique pour avoir un corps de rêve en 10 minutes par jour.



« Le yoga est une pratique de l'éveil,
pas de l'évasion »

Sally Kempton

La kundalini n'est plus un secret...

Chronique d'Adi-Shakti

L'éveil de la *kundalini* est actuellement un phénomène connu et recherché dans certaines voies du yoga (kundalini yoga). Cependant, des fantasmes et des illusions voilent encore sa réalité. Pour les yogis expérimentés, il s'agit d'un processus de purification des centres énergétiques (ou chakras) du corps subtil afin que l'Énergie cosmique (Shakti) s'intègre totalement au corps et à la conscience ordinaires.

Histoire d'un symbole

« Kundalini » signifie « Celle qui forme des anneaux ». Selon la vision hindoue, le corps humain contient une puissante énergie d'origine divine dans le bien nommé « sacrum ». Comme la plupart du temps cette énergie est latente, on la représente sous l'aspect d'une serpente endormie, enroulée trois fois et demi sur elle-même.

Les yogis tantriques la considèrent comme une forme de la Déesse (*Kundalini Shakti*) vénérée depuis les premières civilisations humaines (Sumer, Harappa, Mohenjo-Daro).

Le symbole des deux serpents enlacés autour d'un bâton apparaît dans la Grèce antique sous la forme du « Caducée ». Il est utilisé par les prêtres des sanctuaires d'Asclépios où se déroulaient des guérisons miraculeuses. En France, au 18ème siècle, les médecins adoptent le symbole du Caducée appelé aussi « Serpent d'Esculape ». Même si ce symbole a survécu jusqu'à nos jours, sa signification originelle s'est perdue, sauf dans les milieux ésotériques et alchimiques. Au XXe siècle, l'expérience spirituelle de la kundalini a été révélée en Occident grâce aux grands maîtres spirituels indiens.

Un phénomène énergétique remarquable

Dans le corps subtil, il existe trois canaux (*nadis*) dans lesquels l'énergie primordiale peut s'élever du sacrum vers le sommet du crâne. Autour de la *nadi* centrale (*sushumna*) s'enroulent deux canaux secondaires : à droite la *nadi* solaire (*Pingala*), à gauche, la *nadi* lunaire (*Ida*). Pour connaître une montée bénéfique de la kundalini, l'énergie doit passer seulement à travers la *nadi* centrale. Seuls les ascètes yogis accomplis peuvent y parvenir sous la guidance d'un maître éveillé.

Ce sont les « natha-yogis » qui ont enseigné les premiers le « yoga de la kundalini ». Cette forme de yoga très énergétique a pour but de réveiller la Déesse Kundalini, de la faire monter vers son époux Shiva, au sommet de la tête, lieu de l'union divine. Pour s'y préparer, le yogi doit pratiquer les postures inversées (sur la tête, les épaules ou le dos), les étirements assis de la colonne vertébrale (*paschimottasana* ou *maha-mudra*), les *bandhas*, certains



mudras (*vajroli-mudra*, le *mahavedha*, le *sahajoli* et l'*amaroli*) et surtout les exercices respiratoires (*pranayamas*) qui purifient et fortifient les *nadis* (*nadi-shodana*, *chandra-bhedana* et *surya-bhedana*, les percées de la lune et du soleil et *kapalabathi* pour éveiller le feu intérieur).

Tel un serpent qu'on frappe avec un bâton et qui se redresse brusquement, la kundalini peut monter en un éclair dans la *shushumna* en perçant les sept chakras principaux (du *muladhara* au *sahasrara*). Certains yogis entendent un sifflement spécifique qui accompagne cette fulgurante ascension de l'Énergie divine. Alors, au sommet, dans le lotus aux mille pétales, jaillit le nectar d'immortalité (*amrita*) qui inonde le cerveau et tout le système nerveux.

Moins violentes, les pratiques tantriques aideront à transmuter l'énergie grossière du corps en énergie spirituelle. Cette méthode passive consiste à cesser l'activité mentale, à faire le vide en soi et à rester centré dans le cœur. L'énergie pure de la kundalini pourra alors s'élever progressivement et facilement. L'éveil de la kundalini peut être aussi transmis directement par la simple présence d'un maître éveillé. C'est ainsi que Lilian Silburn, la grande spécialiste du Shivaïsme du Cachemire a vécu cette expérience avec son maître sikh. A la fin de sa vie, elle méditait chez elle en silence avec ses élèves. Marc-Alain Descamps a été ainsi le témoin de plusieurs éveils spontanés. Ce yogi et écrivain spirituel a remarqué que ceux qui visent une montée de kundalini et qui pratiquent le yoga dans ce but, n'y parviennent presque jamais...

« Il n'y a pas de pratique pleine et entière de cette ascension sans une vie mystique réelle ». Lilian Silburn

Comment reconnaît-on une véritable montée de kundalini ?

Tous les témoignages concordent. On ressent une montée d'énergie et de chaleur intense le long de la colonne vertébrale qui s'accompagne à partir des deux

derniers chakras (*ajna, sahasrara*) d'une vision de lumière intérieure et d'un frémissement continu dans tout le système nerveux. Le processus est progressif, chaque épisode peut durer quelques jours ou quelques semaines et s'étaler sur plusieurs années. Avec le recul, on remarque une transformation importante de la personnalité, des états modifiés de conscience, une immense joie intérieure sans cause et parfois l'apparition de pouvoirs (*siddhis*) : guérisons, intuitions, prémonitions... Tout se passe bien si on a la chance d'être sous la protection d'un maître accompli dans ce domaine.

Il en est tout autrement pour les « montées sauvages de kundalini » qui peuvent être provoquées par une chute sur le coccyx, un accouchement, une séance d'ostéopathie, une union sexuelle, la prise de drogue ou bien une pratique de pranayama trop intense. Dans ces cas, cette expérience peut être extrêmement déstabilisante, douloureuse et déclencher de multiples désordres physiques et mentaux. Dans son livre, Gopi Krishna témoigne de son état : « J'étais inquiet et au désespoir en ayant le sentiment d'être le jouet de forces incompréhensibles ».

Pendant dix ans, ayant été consumé par une montée foudroyante de la kundalini dans la nadi solaire, Gopi Krishna nous alerte sur les dangers réels de cette expérience. Bien que certains scientifiques connaissent maintenant le phénomène physiologique de la kundalini (physio-kundalini), le monde médical en général restent bien démuni face aux personnes atteintes de ce « mal mystérieux ».

Dans son ouvrage, Marc-Alain Descamps propose divers moyens pour réduire les effets négatifs d'une kundalini sauvage ou accidentelle. Le plus important selon lui est de trouver un bon guide qui a lui-même éveillé sa kundalini ou bien un psychothérapeute formé aux problèmes psycho-spirituels.

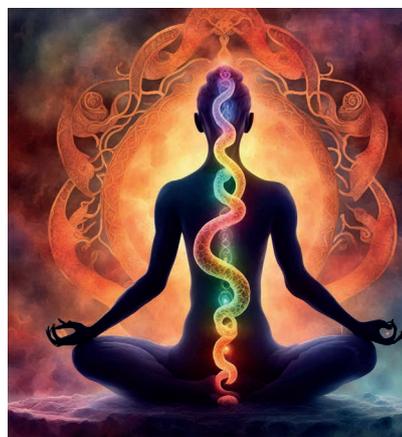
Ces dernières décennies, celui-ci avait remarqué une recrudescence des montées spontanées de kundalini et jugeait donc essentiel de mettre à la portée de tous, cette connaissance sacrée.

« C'est un dispositif naturel et efficace pour l'obtention de l'expérience transcendante. »

Gopi Krishna

De la douleur à la douceur

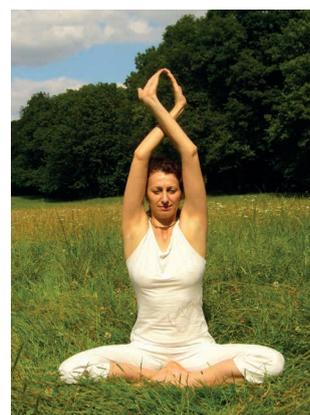
En 2004, pendant la Kumbhâ-Melâ d'Ujjain, dans le campement de mon guru tantrique, la kundalini s'est manifestée en moi pour la première fois. J'ai livré bataille toute une nuit contre cette énergie inouïe avant de l'accueillir grâce aux chants de mes frères Bâuls et de la photographie de Mâ Anandamayi. Le lendemain, j'ai été surpris de découvrir le bas de mon dos devenu bleu et noir comme si j'avais reçu un coup formidable. Plus tard, j'ai compris que la kundalini avait sans doute réveillé une ancienne douleur dans le sacrum liée à une ponction de moëlle osseuse effectuée quelques années plus tôt pour sauver mon frère malade. C'était la même douleur



qui m'obligeait à rester immobile le dos droit, assise ou couchée. Un an plus tard, j'ai vécu un autre épisode marquant à Chennai où j'ai eu la chance de consulter le maître de mon professeur de yoga, T.K.V. Desikachar. Mon état semblait tellement le réjouir qu'il en parlait à tout le monde dans l'ashram.

Cependant, pour apaiser le feu au niveau de mes lombaires, il m'a transmis un long mantra en sanskrit lié au pouvoir de l'eau et de la lune (« *Pushya mantra* »). Une jeune femme de l'ashram m'a appris à le chanter correctement. Je devais également tremper dans l'eau trois feuilles de tulsi et asperger le sommet de ma tête tout en chantant le « mantra des fleurs ». Avec cette pratique, le feu s'est apaisé et j'ai retrouvé en quelques jours un meilleur équilibre.

En France, mes lectures et mes rencontres m'ont révélé la réalité et la véritable signification de la kundalini. Je rends particulièrement hommage à Marc-Alain Descamps qui m'a apportée ses connaissances et m'a redonnée confiance. Il m'avait prédit qu'un jour, je ne sentirais plus la kundalini, la douleur se transformerait en douceur... La kundalini serait alors totalement intégrée à ma vie ordinaire.



Bibliographie

- Séminaire, sur le yoga Kundalini*, C.G. Jung, Albin Michel, 1999.
- L'Eveil de la Kundalini*, Marc-Alain Descamps, éd. Alphée, 2005.
- La Kundalini - l'Energie des Profondeurs*, Lilian Silburn, éd. Les deux océans, 1983.
- Kundalini - Autobiographie d'un éveil*, Gopi Krishna, J'ai lu - Aventure secrète, 2002.
- Ancient Secrets of Kundalini*, Gopi Krishna, UBS Publishers, New-Delhi, 1995.
- Sur la voie de la Déesse - Une initiation au véritable tantrisme du Bengale*, Aurore Gauer, Mama éditions, groupe Hachette, février 2024.

Dépasser les visions partisans de l'Histoire de l'Inde

D'après les enseignements de Gérard Fussman, avec la participation du Collège de France



Cet article est basé sur les travaux de l'historien Gérard Fussman qui a enseigné le sanskrit et l'histoire de l'Inde au Collège de France. Ses réflexions sur l'Inde et son histoire sont riches d'enseignements et présentent un réel intérêt pour toutes les personnes s'intéressant au monde indien et aux cultures qui ont vu naître les pratiques que nous appelons aujourd'hui « yoga ». L'histoire de l'Inde est complexe, fouilles et recherches sont toujours menées de nos jours pour tenter d'en percer les mystères. Au gré des découvertes, une hypothèse en remplace une autre. Les biais culturels tendent également à donner des visions divergentes, liées à des idéologies plus qu'à des savoirs. Nous allons tenter de cheminer à travers cette histoire afin de démêler l'état des connaissances actuelles, sans en tirer une vérité absolue de ce que devrait être l'origine de l'Inde.

Réflexions sur l'étude de l'histoire de l'Inde

L'histoire ancienne de l'Inde a un lien étroit avec la politique actuelle. Elle peut être utilisée à des fins politiques pour justifier le nationalisme hindou, et elle est un instrument permettant de véhiculer une certaine version des événements passés. Les zones d'ombre maculant l'Histoire indienne permettent diverses interprétations

Quant à l'écriture de cette Histoire, il faut rester vigilants sur certains points :

- Les anciens manuels d'histoire se trouvent rapidement dépassés, car les recherches permettent sans cesse de nouvelles découvertes .
- L'histoire de l'Inde pensée par les Occidentaux est différente de celle pensée par les Indiens.

Avant l'indépendance de l'Inde, les historiens indiens étaient subordonnés aux Occidentaux. Les sujets de recherche ne sont pas les mêmes chez les chercheurs de différents pays, et il y a évidemment un biais culturel. Par exemple, les Indiens vont beaucoup s'intéresser à la période médiévale et aux interactions entre hindous et musulmans, ce sont des sujets qui sont beaucoup moins traités par les Occidentaux. Après 1947, des personnalités comme l'indianiste Arthur Llewellyn Basham et ses étudiants ont cherché à mettre en avant une histoire de l'Inde qui ne justifie pas la colonisation et qui réhabilite

les années considérées comme décadentes par les Occidentaux. Actuellement, le nombre de chercheurs sur l'Inde ancienne en Occident se réduit.

Il y a eu une explosion démographique en Inde entre 1947 et 2023¹, l'un des impacts a été une multiplication des fouilles archéologiques sauvages, non autorisées, et un marché noir florissant, ce qui a réduit le nombre d'objets disponibles à étudier. Notons aussi que les États indiens ou faisant partie de ce qu'était le monde indien par le passé, comme le Pakistan ou l'Afghanistan, n'ont pas tous les mêmes préoccupations ; les plus pauvres d'entre eux ne se centrent pas sur la recherche en histoire.

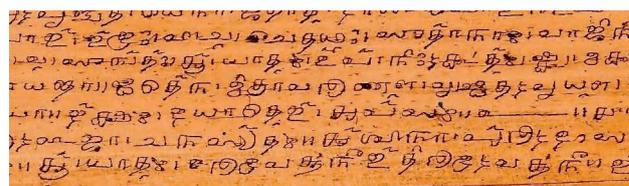
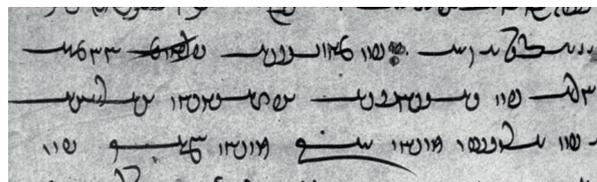
Qui sont les habitants originels du continent indien ?

La civilisation de la vallée de l'Indus

La possibilité de reconstituer l'ADN ancien a marqué un tournant important dans le monde de la recherche. L'interprétation peut ensuite donner lieu à des controverses... En Inde, des revues ont publié des articles indiquant que les premiers habitants de l'Inde actuelle étaient des brahmanes à la peau blanche, et les populations du sud, à partir des mêmes données, ont présenté une thèse opposée. Il y a certainement eu deux vagues de peuplement venues d'Afrique, l'une par le continent et l'autre par les côtes.

1 : Passage d'environ 350 millions d'habitants à plus d'1 milliard 200 millions en 2011. Source : Wikipedia

Avant de nous aventurer dans le monde indien ancien, nous proposons cette carte qui reprend les grandes cités connues. Nous pourrions ainsi nous repérer dans notre voyage en nous référant aux pays actuels, mais aussi aux villes du passé.



Extraits de l'Avesta et du Rig Veda

Qui sont les Aryens ?

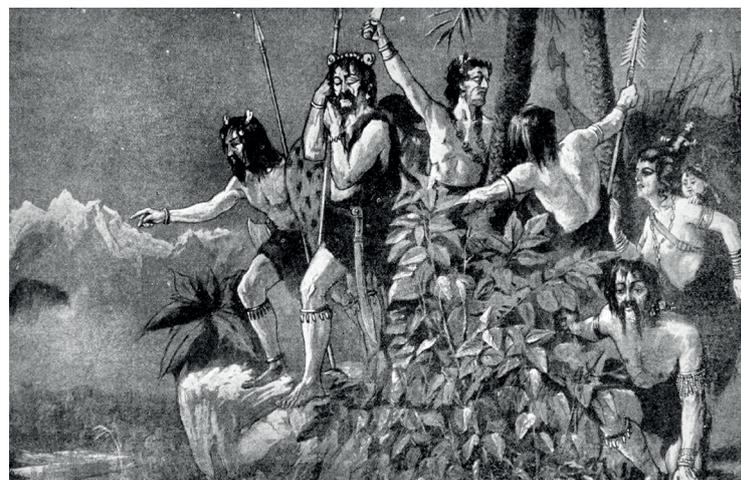
Le terme *Arya* en sanskrit signifie « noble ». On parle alors de peuple indo-iranien, les deux cultures étant étroitement liées, comme le démontrent par exemple les liens étroits entre les langues qu'ils utilisaient. Nous avons longtemps assimilé Indo-européens et Aryens, mais pour être exact, le terme « aryen » désigne plus spécifiquement le groupe indo-iranien.

Qui sont les Indo-européens ?

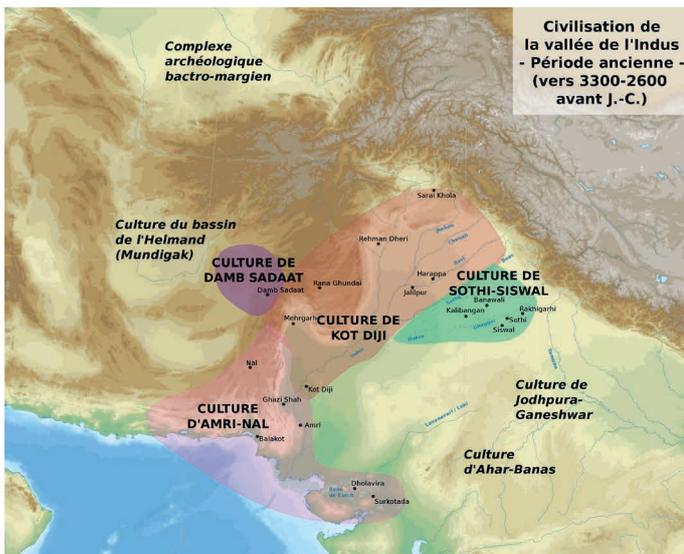
L'unité des peuples dits indo-européens serait à rechercher au niveau des similitudes entre différentes langues anciennes. Il existe une controverse sur le sujet : certains chercheurs pensent que cette unité n'a rien de certain et c'est le cas de Gérard Fussman dont les travaux ont servi à la rédaction de cet article.

Le mythe aryen

Au XIXe siècle, on considère que l'arrivée des indo-aryens (autour de 1 500 av. J.-C.) marque le début de l'histoire de l'Inde, et l'on pense que ces indo-aryens étaient des guerriers nomades. C'est cet imaginaire du guerrier qui fait encore parler d'invasion des indo-aryens en Inde. On admet que le sanskrit qu'ils parlaient (celui du Vêda) est l'ancêtre de bon nombre de langues parlées aujourd'hui dans le nord de l'Inde. Il y a eu une fascination sur ce peuple qui aurait apporté la civilisation en Inde, qui parlait une langue parfaite, une organisation sociale très structurée à l'origine des castes, et des prêtres-poètes qui composaient des hymnes très élaborés.



Les Aryens entrant en Inde, illustration issue de *Hutchinsons History of the Nations*, 1910



Carte des zones d'influences des cultures régionales pré-harapéennes. Auteur : Yodaspirine

L'origine du Vêda

La plupart de ces hymnes ont été composés dans un style hermétique, et c'est une collection d'hymnes séparée qui a été utilisée dans la liturgie. Pour les hindous, ce texte révélé s'impose aux hommes et aux dieux et toute la religion hindoue découle du Vêda. Aujourd'hui il est utilisé par l'extrême droite indienne pour affirmer que c'est la base de la culture indienne et que l'on est véritablement hindou quand on suit les prescriptions des Vêdas. Cependant, quand on se penche sur l'histoire, on note qu'il n'y a pas de continuité dans les rites indiens...

Pour les Européens, le sanskrit archaïque utilisé dans le *Rig Vêda* présente des points communs avec le grec ancien, le mycénien¹, l'iranien ancien, et ces langues appartiennent à un même groupe de langue qui devaient être très proches au IIIe millénaire avant notre ère. Une ressemblance qui ne plaît pas à tout le monde : les nationalistes ne peuvent pas admettre que le Vêda ait été apporté ou que le sanskrit soit une langue venant d'ailleurs.

Les événements astronomiques relatés dans le *Rig Vêda* ont suggéré une écriture des textes remontant à 4000 av.J-C. Cependant, une datation à 1000 av.J-C est aujourd'hui largement privilégiée.

Les Européens, étant détachés de ces préoccupations religieuses, n'hésitent pas à mettre en avant les analogies entre le sanskrit utilisé dans le *Rig Vêda* et l'*Avesta*, le grec, le mycénien, le hittite... et pensent que cette langue a été apportée en Inde. De plus nettes différences entre les langues indiennes et iraniennes ont commencé à être observées autour de 2000 avant J-C.

2 : La civilisation mycénienne a évolué entre 1650 à 1100 av. J.-C. environ



Civilisation harappéenne. Archaeological Survey of India CC3.0, Shefali11011

Grandeur et décadence de la civilisation de l'Indus

En 1924, tout ceci a changé avec la découverte des sites de Mohenjo Daro et d'Harappa situés au Pakistan actuel. Ces villes commerçaient avec les Iraniens, les sumériens, avaient une agriculture développée... Une nouvelle image de l'Inde se dessine alors. Les villes de Mohenjo Daro et Harappa faisaient vraisemblablement partie d'une aire culturelle commune. La ville Mohenjo Daro (le mont des morts) est située dans le Sind (Pakistan) et aurait été construite au III^e millénaire av. J.-C. Il s'agit de la plus étendue des villes harappéennes³. Les connaissances du peuple qui l'habitait en urbanisme, construction, agriculture... Étaient avancées.

La ville d'Harappa a certainement vu le jour en même temps que Mohenjo-Daro (autour de 2600 av. J.-C.) mais son état de conservation est moins bon, les colons britanniques ayant utilisé les matériaux du site pour édifier leurs propres constructions au XIX^e siècle.

Jusque là, les populations du sud de l'Inde parlant les langues dravidiennes étaient considérées comme étant les descendants de sauvages. Avec la découverte des sites de Mohenjo Daro et d'Harappa, ces populations ont demandé à être reconnues comme les descendants des peuples habitant ces prestigieuses cités.



Sceaux harappéens

L'arrivée des Aryens

Il y avait deux principaux moyens permettant d'entrer en Inde pour les tribus aryennes :

Ils ont pu passer par le Gandhara (nord-ouest du Pakistan), où quelques fouilles ont montré des traces de leur présence, ou par le Kandahar (sud de l'Afghanistan).

Peut-être sont-ils arrivés par du désert de Karakoum, ils n'avaient pas une bonne connaissance de l'agriculture et étaient nomades. Dans les hymnes du *Rig Veda*, on voit d'ailleurs qu'il n'y a pas de mention d'activité agricole, on parle seulement de l'élevage.

³ : La ville d'Harappa ayant été découverte en premier, toutes les autres villes faisant partie de la même ère culturelle sont qualifiées d'« harappéennes »

Les langues dravidiennes

On assimile souvent langue dravidienne et langue du sud de l'Inde. Effectivement, la plupart des langues dravidiennes comme le tamoul, le malayalam ou le kannada sont parlées dans le sud du pays, mais le gondi est parlé dans le centre (Madhya Pradesh). Le brahoui, langue que l'on croyait dravidienne, est parlé dans l'actuel Pakistan, en Iran et en Afghanistan. Il semble aujourd'hui qu'elle fasse partie d'un groupe linguistique à part, on ne peut en tout cas pas prouver qu'elle est bien d'origine dravidienne.

Il est maintenant presque certain, grâce aux fouilles réalisées après 1947, que la civilisation de l'Indus était plus importante et plus étendue que ce qui avait été établi au préalable : cette population aurait été jusque dans le sud de l'Inde actuelle. Le déclin d'Harappa et Mohenjo Daro a eu lieu entre 1500 et 1400 av. J.-C. Cependant, l'arrivée des Aryens au Pendjab n'a certainement pas été la (seule) cause du déclin de cette civilisation qui était déjà fragilisée.

L'étude des langues est précieuse pour nous renseigner sur les civilisations passées. On trouve dans le *Rig Veda* des termes qui ne sont pas d'origine indo-aryenne ni dravidienne : on pense donc qu'au Pendjab, à l'arrivée des Aryens, de nombreuses langues différentes étaient parlées. Les indo-aryens n'étaient pas non plus un peuple unifié, ils parlaient différents dialectes.

La civilisation de l'Oxus

Pour une lecture plus fluide, nous utiliserons le terme « civilisation de l'Oxus », l'Oxus étant l'ancien nom du fleuve nommé aujourd'hui Amou-Daria. Dans ses conférences, Gérard Fussman utilisait indifféremment des noms « complexe archéologique bactro-margien » ou BMAC pour « Bactria and Margiana Archaeological Complex ». On localise ces peuples sur les territoires actuels du Turkménistan, de l'Ouzbékistan et de l'Afghanistan, plus précisément entre le plateau iranien, la mer Caspienne et le massif montagneux de l'Hindu Kush, au nord de l'Afghanistan.

Cette civilisation s'est développée peu après Mohenjo Daro et Harappa (autour de 2300 av. J.-C.) et a elle aussi décliné aux alentours de 1500 avant notre ère. À l'inverse des Aryens, la civilisation de l'Oxus était sédentaire et avait développé une agriculture performante, de forts liens commerciaux avec ses voisins ainsi que de solides constructions en briques qui peuplaient des villes très étendues.

L'un des grands sites archéologiques sur lequel de nombreux objets ont été trouvés est celui de Gonur-Depe (Turkménistan actuel). Il y avait même une colonie à Shortugai, au nord-est l'Afghanistan.

Les Aryens, pour arriver en Inde, ont donc dû traverser les territoires occupés par la civilisation de l'Oxus.

Certains éléments font cependant douter du passage des Aryens dans cette zone occupée par la civilisation de l'Oxus. Le principal doute concerne la fiabilité de ce qui était écrit dans le *Rig Veda* : les textes ne concordent pas avec les éléments actuellement connus concernant la vie matérielle. Cela signifie que ce n'est peut-être pas une source sûre pour définir ce qu'était la vie au Pendjab au second millénaire av. J.-C.. Certains hymnes ont peut-être été écrits avant l'arrivée des Aryens au Pendjab, car des zones géographiques situées en Iran étaient mentionnées.

Une question est également soulevée concernant les croyances religieuses :

Shiva, qui n'est pas lié à la pensée védique, était-il une divinité empruntée aux populations indigènes de l'époque ? Deux hypothèses ont été formulées : une partie du *Rig Veda* a été perdue, ou ces divinités viennent des civilisations de Mohenjo Daro et d'Harappa. Pour preuve de cette dernière hypothèse, ses défenseurs invoquant les sceaux qui ont été retrouvés, et il était dit que Shiva y était représenté. On sait maintenant que ce n'était pas le cas.

Si le *Rig Veda* est incomplet et qu'il n'est pas un témoignage fidèle des pensées et des actes des indo-aryens, on peut aussi penser que l'idéologie du *Rig Veda* est également incomplète, les croyances des indo-aryens étaient alors différentes de ce que l'on admet aujourd'hui. Ce texte serait donc incomplet, le reflet d'un fragment des croyances de l'époque.



Une langue proche du sanskrit

Moule d'un sceau de la civilisation de l'Indus, représentant un homme en posture « yogique » et pouvant faire penser au dieu ultérieur Shiva

L'*Avesta*, ce sont les textes sacrés de la religion mazdéenne (zoroastrisme) dont une grande partie a été perdue ou détruite au fil des siècles. La langue dans laquelle ces textes ont été rédigés démontre de grandes similitudes avec le sanskrit des Védas. Certaines phrases sont même identiques. Ces deux langues seraient donc dérivées d'un même langage, en tout cas il est probable que les locuteurs de ces langues avaient la capacité de se comprendre.

Il est possible que la scission de ce groupe iranien / indo-aryen ait eu lieu au 2^e millénaire av. J.-C.

L'*Avesta* et le *Rig Veda* datent de cette époque. Bon nombre d'hymnes du *Rig Veda* auraient donc été écrits un millénaire avant d'être compilés en *Rig Veda Samhita* (1 000 av. J.-C.). C'est très probable. Commente expliquer dans ce cas qu'en partageant des langues aussi proches les religions védiques et avestiques soient si différentes ?

Les Aryens étaient-ils des envahisseurs ?

Cette thèse de l'invasion aryenne a longtemps été soutenue, les preuves actuelles ne permettent cependant pas d'affirmer qu'une telle invasion a eu lieu. Ce que l'on sait, c'est qu'entre 1900 et 1500 av. J.-C. les villes occupées par ce que l'on appelle aujourd'hui civilisation de l'Indus ont été délaissées. L'hypothèse la plus communément acceptée aujourd'hui relie cette période à celle de l'assèchement de la rivière Sarasvati, un manque d'eau qui aurait forcé cette civilisation agricole à migrer plus au Sud.

C'est Mortimer Wheeler qui a mis en avant la théorie de l'invasion aryenne en s'appuyant sur la thèse du philologue Max Muller (XIX^e siècle), selon laquelle les Aryens auraient été conquérants. Il était question de la d'une prétendue supériorité d'une « race aryenne », reprise par la suite avec les conséquences que l'on connaît... Selon Wheeler, les fouilles conduites dans la région permettraient également d'affirmer que les derniers habitants avaient connu une mort violente, ce qu'il a interprété comme la preuve de combats contre les envahisseurs.

Cette théorie de l'invasion aryenne a été revue dès les années 60 suite aux travaux de l'archéologue George F. Dales. Il a remis en question les éléments sur lesquels Wheeler s'était appuyé pour affirmer qu'il y avait eu un affrontement entre différents peuples. En réalité, l'inspection des squelettes n'a pas permis de conclure à des morts violentes, encore moins à des combats. La thèse la plus communément admise aujourd'hui reste celle d'une assimilation lente et certainement pacifique des Aryens avec les populations locales.

Notons que Wheeler a conduit les fouilles dans les cités de Mohenjo Daro et Harappa entre 1944 et 1948, alors que l'Inde était encore une colonie anglaise. On devine le parallèle qui a été fait entre l'arrivée d'un peuple blanc, supposé supérieur, justifiant la domination de ces « envahisseurs » sur les populations locales.

Retrouvez sur le [site du Collège de France](#) ainsi que sur toutes les plateformes d'écoute le podcast intitulé « Bilan de 60 années de recherche sur l'histoire de l'Inde ancienne » : une quinzaine d'heures de cours pour approfondir le sujet au-delà de cet article. Merci au Collège de France de nous avoir permis d'utiliser ces cours pour proposer cet article, et de continuer à faire vivre la voix de Gérard Fussman qui nous a quittés en 2022.

Vide et plénitude



VijñānaBhairava dhāraṇā 40

*Yasya kasyāpi varṇasya pūrvāntāv anubhāvayet /
śūnyayā śūnyabhūto 'sau śūnyākāraḥ pumān bhavet //*

Il faut se concentrer (*anubhāvayet*) sur le commencement et sur la fin (*pūrva+antau*) d'un phonème (*varṇasya*) quel qu'il soit (*yasya kasya api*). Devenu vide (*śūnya+bhūto*) par la force du vide (*śūnyayā*) cet homme (*asau pumān*) deviendra (*bhavet*) forme-de-vide (*śūnya + ākāraḥ*).

Pour chaque *dhāraṇā*, le processus est assez similaire : il s'agit de se concentrer sur le support choisi, et de percer à travers ce support pour en saisir l'essence qui le soutient. C'est là dissoudre l'objet différencié, qui représente l'univers et le sujet égocentré. La voie vers Śiva est alors ouverte. Nous allons voir plus précisément, avec le verset 40, le cheminement intérieur de la conscience jusqu'à son but : réaliser Lumière et Plénitude en Śiva-Śakti.

Le sage instructeur nous enjoint ici de nous concentrer sur n'importe quel phonème. Le verbe utilisé signifie « éprouver intensément » et implique un processus dynamique, ininterrompu, une attention précise. Cette focalisation de la conscience doit percer le flux

superficiel des pensées (*vṛtti*), à un instant précis : celui de l'ébranlement initial de l'énergie qui est sur le point d'énoncer un phonème. Ce moment, qui passe toujours inaperçu dans une conscience ordinaire identifiée à ses actes, est éminemment fugitif, mais discernable si on pointe fermement le rayon de conscience sur l'instant du jaillissement. De même, il faut se concentrer sur l'instant où s'éteint l'énergie vocale, à la fin de l'énonciation du phonème.

Le but est de toucher le vide, qui est silence, avant et après, et de laisser s'effondrer le support dans cette faille où se trouve absorbée la conscience empirique. Celle-ci s'immerge alors dans la vacuité sous-jacente, dans le flux de conscience pure, qui est le véritable substrat indifférencié, identifié au vide (*śūnya*). Le pratiquant, par cette percée, connaît la paix d'un état sans dualité, libre de supports et de relations. Dans le repos d'un vide où il s'établit et qui le pénètre, il devient lui-même ce vide. Mais qu'il ne tombe pas dans une vacuité figée, passive, nous avertit le Śivaïsme. Sa conscience peut s'élargir, s'ouvrir sans limite dans un vide spontané et vibrant, jusqu'à se fondre dans la pure Śakti, l'énergie originelle qui pénètre et soutient toute chose.

La métaphysique śivaïte nous éclaire à ce sujet : sur le plan causal de la création, lorsque Śiva-Śakti projettent de manifester le monde, la vague première naît de l'énergie de volonté, *icchāśakti*.

Pour l'Homme, quelle est l'expérience ? Avant d'être prononcée, une parole naît du silence, qui se colore du désir de dire quelque chose. Cet élan imperceptible, pur, intuitif, va prendre instantanément la forme d'une pensée élaborée, puis d'une phrase exprimée.

Cela montre qu'à la source de toute manifestation se trouve un substrat inconditionné, flot émané de la Conscience-Énergie. Cela même dont il faut se saisir, en résorbant les apparences du monde dans ce fond universel sur lequel elles se détachent. Ne dit-on pas :

**« lorsque l'agitation s'apaise,
l'état suprême se révèle. »**

C'est la leçon du vide, qui n'est autre que Conscience et mène à la Plénitude.

Dîpa, Hélène Marinetti

www : sanskritam-sukham.com

L'oeil du tigre

L'accroissement des populations de singes est une source d'inquiétude constante pour de nombreux villages en Inde, ces animaux étant souvent considérés comme une espèce nuisible. Entre le respect d'une population animale vivant naturellement sur son territoire et la protection des villageois face aux vols et dégradations, l'équilibre est délicat à trouver...

En Andhra Pradesh, des villageois ont trouvé une solution ingénieuse : ils ont introduit plusieurs tigres dans le village. Les singes n'ont pas été vus à proximité du village depuis. Mais le tigre n'est-il pas plus dangereux que le singe ? Non, pas quand il s'agit de tigres... en peluche !

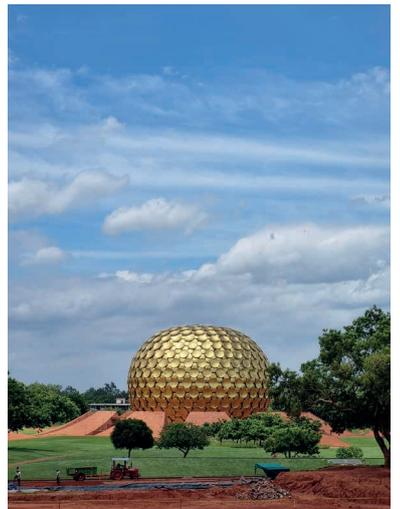


(source : The Indian Express)

Du rififi à Auroville

L'été 2023 avait déjà été marqué par un séisme pour la communauté d'Auroville : l'architecte français Satprem Maïni, qui vivait à Auroville depuis 34 ans, avait été expulsé sans ménagements après s'être opposé à un nouveau projet. L'administration d'Auroville souhaitait qu'une route traverse la ville, Satprem Maïni jugeait cela dangereux en raison des risques d'inondations entraînés par cette construction.

La nouvelle secrétaire de la fondation d'Auroville, propulsée par le parti nationaliste, compte mener à bien ce nouveau projet, quitte à aller contre l'avis des personnes qui habitent ce lieu depuis des décennies. Les avis contradictoires sont systématiquement réprimés, transformant ce qui devait être un havre de paix et un lieu de tolérance en cité autoritaire où les habitants n'ont plus leur mot à dire sur la gestion de l'espace.



Nous voilà bien loin des grandes idées à l'origine de la naissance d'Auroville...



« J'ose presque dire que l'état de réflexion est un état contre nature et que l'homme qui médite est un animal dépravé. »

Jean-Jacques Rousseau

Entre enseignants de yoga : pratique personnelle

Michèle Lefèvre

Aventuriers de l'âme

On ne devient pas enseignant ou « passeur » de yoga par hasard. Avant tout, nous sommes des chercheurs... ou des aventuriers de l'âme, comme *Infos Yoga* aime nommer ceux qui s'engagent sur cette voie. D'ailleurs, certains d'entre nous n'ont même pas suivi leur formation à l'enseignement du yoga pour enseigner.

En effet, comme ashrams et autres shalas de maîtres en yoga sont choses rares en Occident, il arrive fréquemment que les yogis-chercheurs suivent une formation à l'enseignement du yoga pour approfondir la voie, à titre personnel. Une fois diplômés, la vie se charge de les mettre rapidement en situation... clin d'œil dans lequel nombre d'enseignants se reconnaîtront certainement !



Le quotidien de l'enseignant de yoga

Les enseignants de yoga sont souvent des passionnés, qui font ce métier par choix, par conviction, même. Et aujourd'hui, nous n'avons jamais été aussi nombreux à avoir franchi le pas.

En y regardant de plus près, transmettre le yoga, ce n'est pas de tout repos. Les enseignants de yoga d'aujourd'hui sont des gens actifs, qui jonglent avec leur planning, leurs cours, les différents lieux où ils interviennent et leur vie privée. Leurs horaires sont compliqués, car ils dispensent leurs cours à celles et ceux qui ont des horaires « normaux ». L'enseignant de yoga se lève tôt pour les cours du matin. S'il enseigne sur le temps de midi, il décale ou saute le déjeuner, et les cours du soir le font rentrer bien tard, sans compter les temps de déplacements, qui s'ajoutent à tout le reste. Pour avoir de quoi vivre décemment, il n'est pas rare qu'il dispense entre 10 à 15 cours collectifs par semaine, voire bien plus, si l'on compte les cours individuels. Cette situation génère de la fatigue, et même, paradoxalement, du stress.

Le cas de figure le plus « facile », c'est d'enseigner une, deux ou trois fois dans la semaine, « pour le plaisir », à côté d'une vie professionnelle. Ainsi, les contingences matérielles n'entrent pas trop en considération. Par contre, ceux qui ont fait le choix de transmettre le yoga à plein temps ont généralement un style de vie irrégulier et leur quotidien n'est pas une sinécure. L'enseignement du yoga n'est pas un métier très rémunérateur, loin s'en faut. D'ailleurs, « on ne devient pas professeur de yoga pour ça » entend-on souvent. Au final, le revenu de celui qui transmet le yoga, on l'aura compris, reste modeste.

La voie du professeur

Quelle que soit la situation de l'enseignant de yoga, la question de sa propre pratique se pose, car tout part de là. C'est elle qui lui permettra d'entretenir une forme de « feu sacré » pour le yoga. La discipline yogique forgera l'enseignant, lui procurant une certaine maturité, tant sur le plan personnel, que dans sa transmission. L'enseignant prend une longueur d'avance grâce à sa propre pratique. Il expérimente en profondeur les techniques, avant de les partager. Ainsi il peut accompagner en toute sécurité et avec pertinence chacun, chacune. C'est aussi parce que sa pratique personnelle est pleinement intégrée en lui, que sa transmission est vivante et « touche » ses élèves-pratiquants.

Le yoga « parle » aux apprentis-yogis à travers la voix, le vécu, et le cœur de leur professeur.



La pratique / Ma pratique

Quand on est enseignant de yoga, on peut avoir envie de « nourrir » sa pratique en prenant des cours de yoga auprès d'autres enseignants et formateurs. Il est bon de se laisser guider et on apprend beaucoup ainsi, mais cela ne constitue pas la pratique personnelle de yoga. Lorsque l'on suit un cours, on n'est pas, ou du moins pas encore, dans l'intégration profonde de ce que l'on fait, de ce que l'on vit. Ma pratique personnelle, ma *sadhana*, est certes enrichie des cours et des stages auxquels je participe, mais ce ne sont pour l'instant que des « nourritures ». Ce qui comptera, *in fine*, c'est ce que je vais en faire, dans ma pratique personnelle. À terme, je vais pleinement vivre et intégrer certaines techniques nouvelles à ma propre pratique, et ce sont elles qui compteront. C'est pourquoi on distingue le temps de pratique personnelle de celui des stages ou cours que l'on prend, lorsque l'on est professeur de yoga.

Perfectionnement ?

La formation continue ne fait pas partie de la pratique personnelle non plus. Nous sommes désormais bien nombreux à transmettre sur ce que l'on nomme désormais le « marché du yoga » (voilà un mot difficile à écrire !) et je constate à quel point les enseignants sont tentés d'enchaîner les formations continues pour se perfectionner. D'un côté, l'enseignant-yogi est un chercheur. Pour lui, une nouvelle formation vient nourrir son désir insatiable d'apprendre ; elle améliore sa capacité d'accompagner ses élèves. Mais de l'autre, se dessine une course aux diplômes, pour sortir du lot et valider son curriculum vitae dans cette jungle foisonnante où, peut-être, règne « la loi du plus fort »... Pourquoi vouloir toujours faire de nouvelles formations ? Est-ce le signe d'un manque de confiance en son enseignement ? Ou encore, est-ce une forme de consumérisme qui nous éloigne de l'essentiel : la pratique régulière, en toute simplicité, et en toute sobriété ?

Le terreau de l'enseignement

De même, on n'utilise pas le temps de sa pratique personnelle pour préparer les cours de yoga que l'on va donner à ses élèves. La pratique yogique, c'est le temps que l'on consacre à un jardin que l'on cultive de soi à Soi. Mon lopin de terre devrait avoir la taille de mon tapis de yoga. C'est en lui que fructifie au jour le jour mon vécu yogique. Or, nous nous souvenons que les enseignants de yoga manquent de temps. Si, au lieu de faire ma pratique personnelle, j'utilise ce temps pour préparer, sur le tapis, les cours pour mes élèves, mon enseignement, même s'il respecte une vraie pédagogie, ne sera jamais aussi porteur, aussi vivant, que si je m'accorde régulièrement ma propre pratique personnelle (*sadhana*). Si je m'oublie et si je me mets au niveau de mes élèves, je change d'objectif et de point de vue. Je perds aussi la longueur d'avance, la maturité et le recul du pédagogue.

Préparation des cours

L'approche de la préparation des cours n'est pas la même pour tous. Il y a les fervents des cours bien préparés... et il y a ceux qui préfèrent se fier à leur ressenti du moment. Tout peut se justifier. Mais globalement, je constate qu'une majorité de professeurs de yoga préparent leurs cours, et je pense que c'est un bien. En effet, lorsque des gens viennent nous voir une ou deux fois par semaine, parce qu'ils nous font confiance et souhaitent avancer dans leur pratique du yoga, on se doit de leur proposer une forme de pédagogie, avec des cours structurés, et progressifs, qui vont évoluer sur l'année. La préparation de ces cours ne s'improvise pas et va nécessiter du temps, c'est sûr ! Et à ce propos, je le dis souvent : « Mon tapis de yoga est mon petit laboratoire. » Mais cette préparation ne devrait jamais prendre la place de ma pratique personnelle... même s'il est bon d'essayer sur le tapis ce que l'on pense transmettre à ses élèves. Et rappelons qu'il est inutile de vouloir « sortir de son chapeau » des nouveautés à chaque cours, ce n'est pas le but, même si nos élèves adorent apprendre de nouvelles choses.

Nous ne sommes pas des magiciens, la vraie magie c'est le yoga qui opère...

Chaque chemin est unique

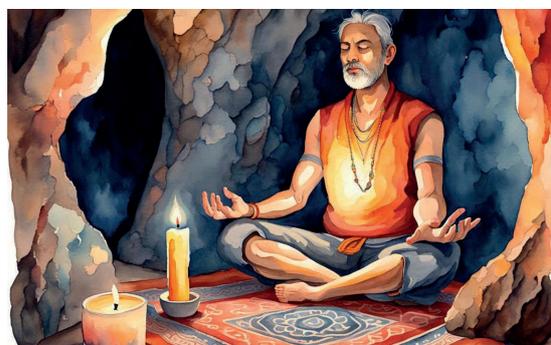
Ma pratique personnelle m'est propre. Elle comble mes « besoins yogiques ». Ainsi certains iront plus vers la méditation, d'autres feront plus de *pranayama*, et d'autres affineront toujours plus leur pratique posturale, alors que d'autres encore seront plus portés par les mantras et les chants, ou encore la philosophie. D'ailleurs, tout cela peut évoluer avec le temps, et avec l'âge. Répéter, approfondir, goûter au silence de l'immobilité. Revenir aux choses essentielles. Il est indispensable de vivre et d'explorer le yoga, en parallèle de la transmission. La compétence nécessaire à l'enseignement passe par la répétition « non mécanique » des techniques classiques, et aussi l'exploration de ce qui est neuf et qui a du sens pour soi.

Le yoga nous pousse au-delà des limites du connu, il ouvre les horizons, il fait sauter les barrières, les verrous et les croyances.

Le tapis nous amène à accueillir le neuf chaque jour, même en répétant des séries qui nous sont familières...

Bonne pratique !

www.yogamrita.com



Markatâsana, la posture du Singe

Janita

© Senthil Aathavan Senthilveri, CC4.0



À la rencontre du singe langur

Il y a bien longtemps, pour échapper à la chaleur des plaines, j'étais avec mon mari et notre fille Sara, 3 ans, sur le mont Abu au Rajasthan, dans une petite cabane sur le toit du palais d'été d'un Râja indien. Nous étions dans la cabane sur le toit parce que le fils du Râja passait un mois en retraite silencieuse et voulait rester seul dans son palais. L'hébergement sur le toit était agréable et nous étions quotidiennement divertis par plusieurs espèces d'oiseaux (dont l'avadavat vert et le bec argenté indien) ainsi qu'une bande de singes langurs gris ; nos journées n'étaient donc jamais ennuyeuses ! Les oiseaux chantaient leurs belles conversations et les langurs venaient sur la terrasse chaque matin et chaque soir pour jouer et se toiletter. Ils passaient beaucoup de temps à sauter gaiement dans les branches des arbres qui entouraient et surplombaient un peu notre toit. Il était facile de comprendre leur comportement qui illustrait bien l'origine de l'expression « esprit de singe » ! C'était fascinant de voir les mères sauter de la terrasse jusqu'aux branches des arbres, chacune avec son bébé qui s'accrochait à sa poitrine. Ces bébés étaient forts ! Même s'ils étaient encore très jeunes, ils s'accrochaient fermement tandis que leurs mères utilisaient leurs quatre membres pour sauter et s'agripper aux branches, bien au-dessus du sol. Je n'ai jamais vu un bébé singe glisser, encore moins tomber.

Ces langurs étaient curieux et se sont vite habitués à partager leur toit avec nous, aussi ils montraient un certain intérêt pour Sara qui aimait les observer et commenter leurs activités. Les plus jeunes langurs adoraient jouer dans les arbres et sauter de branche en branche, d'arbre en toit, à un autre arbre, avec un savoir-faire qui aurait faire pâlir de jalousie les meilleurs acrobates ! Ils ne connaissaient absolument aucune peur et n'étaient pas agressifs envers nous, qui partagions leur espace sans même leur demander la permission.

Depuis lors, j'ai constaté que le comportement des langurs a beaucoup changé. Par exemple, en septembre dernier, je gravissais la colline de Thirukalukundram au Tamil Nadu pour visiter le temple Vedagiriswarar dédié à Shiva (plus connu sous le nom de Temple de l'Aigle). Pour y arriver, il faut gravir plus de 500 marches très raides, mais l'effort est largement récompensé. Près du sommet, les langurs deviennent très visibles, mais ces singes sont bien différents de ceux que j'avais connus au Rajasthan, car ils ont compris que les visiteurs du temple et les touristes ont tendance à emporter de la nourriture et de l'eau avec eux, ainsi que leurs offrandes au temple. Ils ont donc appris à se précipiter et à vous arracher votre sac avant que vous n'ayez le temps de réagir. J'avais déjà observé ce comportement en gravissant la colline jusqu'au fort Rajagiri près de Gingee, j'étais donc préparée, cachant mes offrandes de *puja* et ma gourde d'eau. Il est triste de voir que le tourisme a engendré un tel comportement antisocial chez ces singes, et que tant de sacs en plastique finissent au sol - les singes considèrent qu'ils ne valent pas la peine d'être conservés et certainement pas recyclés.



© Yann Forget / Wikimedia Commons / CC-BY-SA

Markata en sanskrit signifie singe, et il existe plusieurs espèces de singes en Inde. Les Langurs sont peut-être les plus nombreux, et en raison des ressemblances entre cette espèce de singe et Hanumân (voir *InfosYoga* #183), tous les singes en Inde sont protégés par la loi. Bien qu'ils puissent être une nuisance terrible, volant de la nourriture et des

objets chaque fois qu'ils le peuvent et effrayant parfois les gens, ils ne peuvent pas être tués, mais simplement chassés et il faut veiller à ne pas leur faire de mal. Je me souviens de mon professeur d'hindi Pandit Ambikadatta chassant un groupe de ces mêmes singes de son jardin – un homme si érudit, si calme et posé, qui soudain se levait et courait avec un bâton pour frapper le sol et les chasser par-dessus le mur. (J'ai eu du mal à garder un visage impassible.)

Comment attraper un singe

Les singes en général sont connus pour être rusés, curieux et intelligents, bien qu'ils ne soient pas aussi intelligents que certains autres primates tels que les humains. Savez-vous comment attraper un singe ? (Pourquoi voudriez-vous le faire ?) Vous placez une banane dans un pot à ouverture étroite, vous la suspendez à un arbre et vous attendez simplement. Inévitablement, en jouant dans l'arbre, un singe verra la banane, mettra sa patte dans le pot et refermera ses doigts autour de la banane. Ainsi, même si la patte est trop large pour retirer la banane, le singe ne la lâchera pas ; il sera déterminé à s'accrocher à la banane et vous pourrez ensuite l'attraper très facilement. C'est définitivement une anecdote que nous devrions garder en mémoire comme un exemple d'*aparigraha* !

Les singes apparaissent souvent dans la littérature bouddhiste comme les incarnations antérieures du Bouddha. Prenons comme exemple les contes suivants tirés des contes Jātaka.

Le singe et le crocodile, conte Jātaka

De nombreux contes Jātaka commencent par les mots « *Il était une fois, alors que Brahmadata était roi de Bénarès, le Bodhisattva prit vie...* » et celui-ci ne fait pas exception. Cette fois, il a pris vie au pied de l'Himalaya sous la forme d'un singe. Il était devenu fort et robuste et vivait dans la forêt au bord d'un méandre du Gange. Un crocodile vivait avec sa femme dans le Gange. Un jour sa compagne vit le singe Bodhisattva et éprouva le désir de manger son cœur. Son mari lui rappela qu'ils vivaient dans l'eau, alors que le singe vivait sur terre, l'attraper serait donc très difficile. Elle fondit en larmes de crocodile et dit qu'elle ne pouvait pas vivre sans manger le cœur du singe. Alors son mari la consola et lui promit d'essayer de lui récupérer le cœur.

Il attendit que le singe descende au bord de la rivière pour boire, puis le crocodile s'approcha de lui et lui dit :

« *Sri Markata, pourquoi manges-tu des fruits aussi rassis et insipides alors que juste de l'autre côté de la rivière il y a des manguiers, des arbres à pain, des arbres de jujubes, et tant d'autres sortes de fruits aussi doux que le miel ?* »

Le Bodhisattva répondit : « *Sri Makara¹, le Gange est profond et large. Comment puis-je le traverser ?* »

Et le crocodile répondit : « *Si tu veux y aller, je te porterai sur mon dos.* »



© Wikimedia Commons / CC-4.0

Étant de nature confiante, le Bodhisattva accepta et grimpa sur le dos du crocodile. Bien sûr, peu de temps après, le crocodile commença à couler et juste avant que sa tête ne soit submergée, le singe s'écria :

« *Ami ! Qu'est-ce que tu fais, tu me laisses couler ?* »

Et le crocodile répondit : « *Penses-tu que je fais cela par bonté de cœur ? Non ! Ma femme-crocodile a faim de ton cœur !* »

Le Singe dit immédiatement :

« *Mon ami, tu es si gentil de me le dire. Mais tu sais, si mon cœur était dans mon corps, quand je sauterais entre les cimes des arbres, il serait tout brisé !* ».

Intrigué, le crocodile demanda :

« *Vraiment ? Alors, où gardes-tu ton cœur ?* ».

Le Singe désigna un figuier avec des grappes de fruits mûrs poussant non loin de là. Il dit : « *Tu vois, il y a nos cœurs de singes accrochés à cet arbre* ».

Le crocodile réfléchit et dit :

« *Si tu peux me montrer ton cœur, je n'aurai pas à te tuer* ».

Alors le crocodile se retourna et nagea jusqu'à la rive, où le singe sauta de son dos, grimpa sur le figuier et s'assit sur une branche. Le Singe rit et dit :

« *Ô idiot de Makara de penser qu'il existe des créatures qui gardent leur cœur au sommet d'un arbre ! Tu es un imbécile et je t'ai démasqué ! Tu peux garder tes délicieux fruits pour toi. Ton corps est grand, mais combien ton esprit est plus petit !* ».

Et le crocodile, aussi triste et misérable que s'il avait perdu mille pièces d'argent, retourna tristement à l'endroit où il habitait.

Les singes stupides, conte Jātaka

Ce conte figure également dans les contes Jātaka, et commence également par « *Il était une fois Brahmadata roi de Bénarès* »... mais se poursuit de manière très différente. Il s'agit simplement d'un récit édifiant plutôt que d'un récit de l'une des incarnations précédentes du Bodhisattva.

Il était une fois, lorsque Brahmadata était roi de Bénarès, une fête fut proclamée dans la ville et au premier coup de tambour du festival, les citoyens affluèrent pour passer une journée de vacances. À cette époque, une tribu de singes vivait dans le jardin royal. Le jardinier du roi pensa : tout le monde s'amuse en ville et j'aimerais les rejoindre. Je vais demander aux singes de m'aider pour que mon travail soit fait, et que je puisse m'amuser un peu. Il se rendit immédiatement chez les singes et commença un long discours présentant les nombreux avantages qu'ils pouvaient retirer de leur vie dans les jardins, si jolis, si confortables, dans lesquels il y avait tant de bonnes choses



Illustrations des contes Jataka

à manger, etc. Puis il mentionna qu'il serait absent ce jour-là et leur demanda s'ils pourraient arroser les jeunes arbres à sa place. Le roi des singes répondit que ce serait avec grand plaisir, alors le jardinier partit en ville, et les singes s'en allèrent avec des arrosoirs et des outres d'eau pour arroser les jeunes arbres.

Le roi des singes leur fit remarquer qu'ils ne devaient pas gaspiller d'eau, il serait donc préférable qu'ils arrachent chaque arbre pour en examiner la taille des racines. Ensuite, ils devraient donner beaucoup d'eau aux arbres dont les racines sont profondes, et moins à ceux qui ont de petites racines. Parce que lorsque l'eau dont ils disposaient serait épuisée, il leur serait difficile d'en obtenir davantage. Les autres singes trouvèrent que c'était une excellente idée et partirent faire ce que leur roi leur avait demandé. Un peu plus tard un certain sage entra dans le jardin et, voyant ce que faisaient les singes, leur demanda pourquoi ils arrachaient les arbres les uns après les autres et les arrosaient selon la grosseur de leurs racines. « Nous obéissons aux ordres de notre roi », répondirent-ils. Le sage réfléchit sur le fait que, avec tout désir de faire le bien, les ignorants et les insensés ne réussissent qu'à faire du mal. Et avec ce reproche au roi des singes, il quitta le jardin.

L'âsana

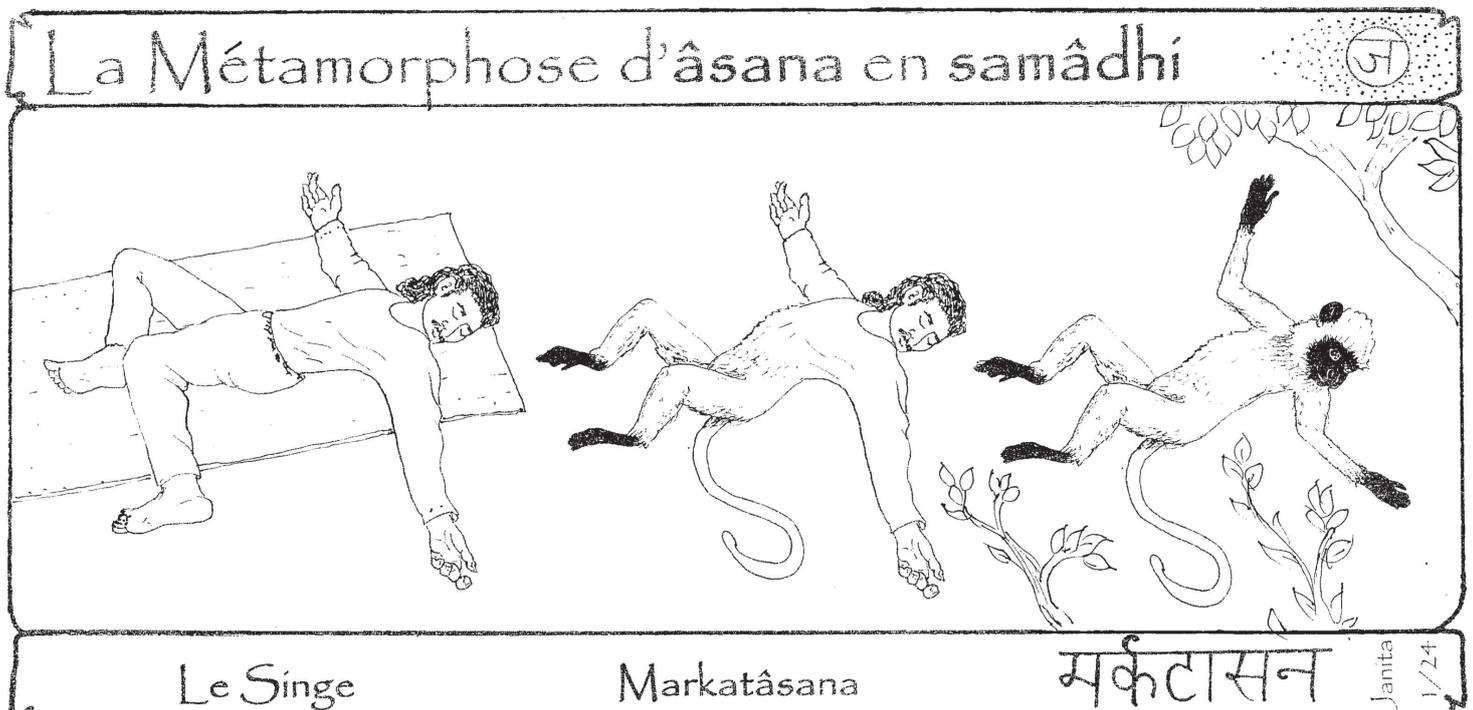
Markatâsana est mentionné pour la première fois dans le *Hatha Ratnavali* du XVII^e siècle, faisant partie des 84 âsana les plus importants. D'autres textes anciens

ne mentionnent pas cet âsana, mais comme il existe 8 400 000 âsana selon la plupart des textes, il doit exister quelque part.

Néanmoins, c'est un âsana qui est connu sous plusieurs formes et que j'ai appris en Inde dans le cadre d'une séquence connue sous le nom de « séquence crocodile ». Oui, revenez sur l'histoire ci-dessus et riez ! Il s'agit d'une posture de torsion couchée sur le dos qui permet de se détendre profondément dans la position finale, en étirant toute la colonne vertébrale, en ouvrant la cage thoracique et en massant les organes internes. La première fois que je l'ai apprise, il fallait poser le pied sur le genou opposé ; on roulait le bassin et les jambes d'un côté puis de l'autre avant de changer la position des pieds.

La deuxième version que j'ai apprise quelques années plus tard (et que je préfère) commence avec les pieds sur le tapis, écartés un peu plus que la largeur des hanches, et on abaisse les deux jambes vers la droite pour que le genou gauche arrive sur le talon droit – ou au-dessus, cela dépend de la souplesse de la colonne vertébrale.

Pour obtenir le meilleur étirement sans effort, il est bon de synchroniser le mouvement avec la respiration et de répéter chaque torsion trois fois avant de se détendre dans la posture finale. Lorsque le dos s'est suffisamment détendu, on répète la posture de l'autre côté. Parce que l'âsana se répète lentement, en liant les mouvements à la respiration, il permet à l'esprit de se concentrer sans effort – si loin d'un singe se balançant dans les arbres.



Nous avons lu

Contes mythologiques et légendes de l'Inde : la musique des Aravalli

Bhagwandas Patel – Traduction de Moïz Rasiwala

Discovery publisher – 254 pages – 19,90€

Entre Delhi et le Nord-Est du Gujarat s'étend la chaîne de montagne des Aravalli. Différents peuples adivasis (littéralement « habitants de la forêt ») habitent ces montagnes. Parmi eux, on trouve les Bhils, à l'origine de nombreux récits présentés ici. À travers ce recueil de contes, ce sont leurs histoires qui sont transmises. Lorsque l'on évoque les contes indiens, une grande majorité sont liés à l'hindouisme et aux légendes qui sont celles de la majeure partie de la population. Ici, ce sont celles, bien moins connues, ou adaptées, de populations tribales plus reculées, qui ont été collectées par Bhagwandas Patel.

Ces contes, traditionnellement transmis oralement, nous font découvrir ces rites et croyances peu familiers, tout en reprenant quelques épisodes connus empruntés aux grandes épopées hindoues, mais dont le déroulement diffère parfois des versions « officielles ». Une différence notable est la place des femmes dans ces récits. Là où le *Ramayana*, par exemple, indique dans son titre qu'il s'agit de l'histoire de Rama, les Bhils en ont une version qui pourrait être traduite par *L'histoire de Rama et de Sita*.



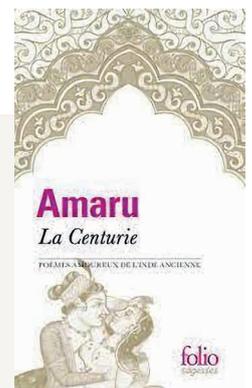
Amaru – La centurie – Poèmes amoureux de l'Inde ancienne

Traduction d'Alain Rebière

Folio Sagesses – 3,5€

Amaru, roi cachemirien du VIIe siècle dont on sait peu de choses, aurait écrit cette centurie rendant hommage à la beauté et à l'amour. Les stances courtes, percutantes, éveillent inévitablement en nous les divers sentiments qui gravitent autour de ce que nous appelons « amour ». Que nous soyons épris à en perdre la raison, accablés par le chagrin, habités par une colère destructrice, ou touchés par des émotions plus subtiles et complexes, toutes les facettes de l'amour et de la sensualité semblent être présentées ici.

Si ces poèmes ne sont pas religieux malgré quelques références à un sentiment que l'on pourrait qualifier de divin, ils présentent un amour qui pourrait se substituer au plus impitoyable des maîtres. Lui obéir est une véritable ascèse, et la voie mène droit au but que tant de yogis convoitent, même si le chemin diffère.



Yoganidrâ – La légende de la déesse

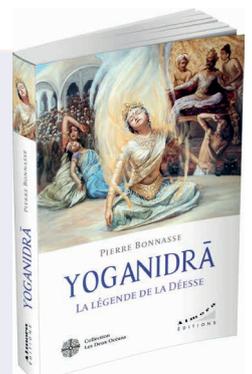
Pierre Bonnasse - Almora

598 pages – 19,90€

Laissons la plume de Pierre Bonnasse nous conter le Kâlikâ Purâna et d'autres textes desquels ces histoires sont inspirées. De nombreux récits issus des textes sanskrits nous transportent au cœur de la tradition indienne. D'autres, inspirés par l'expérience de l'auteur et les savaux de l'Inde, sont autant d'invitations à pratiquer, comprendre, ressentir, se laisser toucher par notre fragilité et par la beauté de ce qui est éphémère : la vie. Comme tous les enseignements traditionnels, La légende de la déesse n'est pas un texte destiné à être lu et compris. Les mots, sensations et ambiances sont libres de nous envelopper, de s'immiscer en nous pour diffuser au fil des pages une compréhension intime et intuitive.

La déesse Yoganidrâ ne se dévoile pas aisément, nous ne pouvons qu'en esquisser les contours et nous laisser transporter par sa présence.

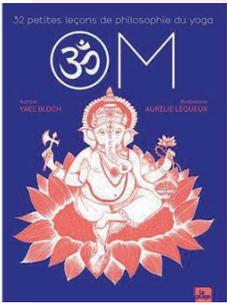
Quelques extraits en sanskrit (traduits) des textes ayant inspiré ces légendes sont présentés et permettent un lien direct avec les sources de ces enseignements. Un bel hommage à Sati et Parvati, ainsi qu'à tous les visages que peut emprunter la Déesse.



OM 32 petites leçons de philosophie du Yoga

Yaël Bloch – Illustrations Aurélie Lequeux

Editions La Plage / 128 pages / 17,50 €



« Le Yoga est comme un puzzle mal éclairé » écrit Yaël Bloch. Il est vrai qu'aux yeux du grand public son aspect postural est la pièce principalement mise en lumière au détriment des autres, qui pourtant ont la même importance pour qu'il puisse être vu pour ce qu'il est, UN TOUT... À l'image de l'humain, mais ce dernier l'oublie trop souvent.

Ce livre est donc un outil merveilleux qui vient nous rappeler l'égalité valeur des éléments qui le composent. Il nous aide à défricher intelligemment les chemins qui peuvent nous conduire jusqu'à notre complétude et notre dimension profonde.

La non-violence, la voie de l'action, la voie de la connaissance, le *Samkhya*, le karma, les huit membres, la voie de la méditation, la voie de la dévotion... sont quelques une de ces trente-deux petites leçons par lesquelles Yaël Bloch démontre que le Yoga embrasse la vie tout entière.

Elle le situe également dans la perspective actuelle avec des leçons telles que le Yoga en Occident, Yoga Vs Bouddhisme, Yoga Vs pleine conscience...

Vade-mecum parfait pour les enseignants qui auront à répondre à leurs élèves, aux pratiquants cherchant un ouvrage clair pour commencer « à aller plus loin ».

Après *Se tenir droit grâce au Yoga* et *Soulager la douleur grâce au yoga* (entre autres), Yaël Bloch démontre encore une fois son talent pédagogique et son excellent esprit de synthèse. Voilà qui ne peut que nous encourager à enrichir notre pratique.

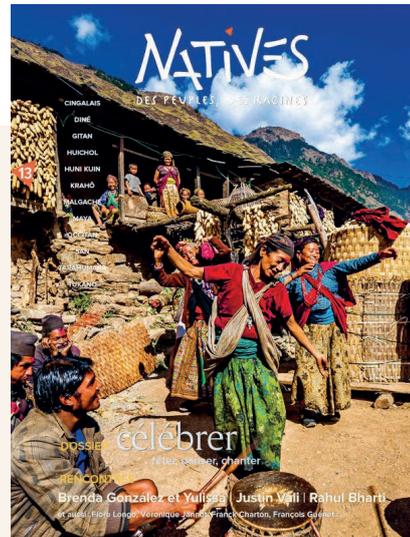
Françoise Blévyot

NATIVES

Des peuples, des racines

Magazine trimestriel, 12 €

Un véritable coup de cœur de la rédaction pour cette sublime revue ! Ce magazine trimestriel est une petite œuvre d'art. Avec pour thématique centrale les peuples racine, de nombreux reportages comprenant des photos inédites et de grande qualité nous transportent aux quatre coins du monde à la rencontre de peuples oubliés ou méconnus. Une plongée au cœur des traditions au gré des thématiques toujours bien trouvées et traitées avec profondeur et justesse. De beaux voyages en perspective pour les lecteurs de *Natives*.



Ego Zéro

Texte de Siddharth Tripathi –

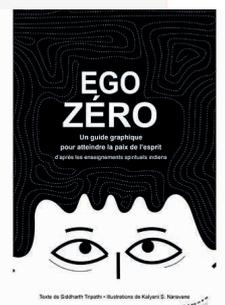
Illustrations de Kalyani S Naravane

Almora – 200 pages – 19€

La puissance des enseignements de Ramana Maharshi n'est plus à démontrer. Dans cette bande dessinée, ils sont présentés de façon ludique et concrète. L'auteur s'inspire également de Ramesh Balsekar, qui a lui-même repris les enseignements de Ramana Maharshi et Nisargadatta Maharaj.

Accessible sans être simpliste, cet ouvrage est une belle porte d'entrée vers la connaissance de soi. À travers de courtes histoires ponctuées de quelques réflexions, le juste équilibre entre théorie et illustration avec des exemples de la vie quotidienne est trouvé.

Cette première bande dessinée publiée par Almora dans sa collection *Graphic* est un véritable succès, espérons que d'autres suivent !



Chin Mudra

La marque du yoga

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



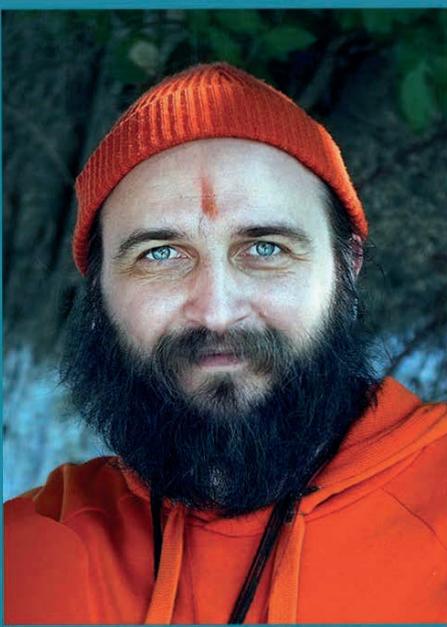
YOGA MÉDITATION VÊTEMENTS BIEN-ÊTRE TAPIS DE MASSAGE LIVRES & MUSIQUES



www.chin-mudra.yoga

Deuxième Cycle de Formation :
YOGI MATSYENDRANATH MAHARAJ

Maître authentique de Nâtha-yoga
Avec la participation de TARA MICHAËL
Événement unique.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :
<http://www.centre-nath-sampradaya.com>

Charousse

Stages & Retraites individuelles ou en groupe
aux sources de la Sye, Drôme



Retraite en yoga personnelle en semaine
Infos et programme complet : charousse.fr

Retraite Silencieuse Printanière

« retour à Soi-Même à Charousse aux sources de la Sye »

Du mercredi 20 au dimanche 24 mars 2024

Activités douces en support à cette démarche résolue et accompagnée
Contact au préalable demandé Tarif 70€ / jour tout compris

michelcharousse@gmail.com - messagerie : 04 75 25 49 18

Mudrā – Mantra – Méditation et Yoga des yeux

Yogamudrā  **योगमुद्रा**

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

COUSSINS TRADITIONNELS

enveloppe coton
intérieur fibre
naturelle de kapok

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

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

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



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

Annonces

COURS ET STAGES

01 - Stage yoga/détox façon Buchinger du 8 au 12 mai avec Sylvie Gout à St Paul de Varax + yoga et balades - 0664180049 sylvie.gout26@orange.fr

04 - Retraites de Yoga traditionnel et méditation à Anâkhy Ashram Yoga en Provence, ouvertes à tous niveaux. Enseignement C. Coupé.
Thème : Accès au Cœur pour concilier l'existence et l'essence de l'être humain
6 périodes de 5 jours possibles : avril, juillet, août. Tarifs réduits possibles.
Lieu : Noyers sur Jabron proche Sisteron. www.yoga-anakhya.org
06 28 462 463

07 - Stage de mantras – Ascension 2024
Avec Dîpa, professeur de sanskrit, philosophie et chant. Du 8 mai 18h au 12 mai midi. En Ardèche (Viviers). L'alphabet sanskrit, Chant védique, Hymnes, Bhajan.
Mail : sanskritam108@orange.fr
Site : sanskritam-sukham.com
Tel : 06 50 27 73 55

19 - Stage de yoga et randonnées à l'Oasis des Ages en Corrèze du 5 au 11 août avec Sylvie Gout
0664180049 - sylvie.gout26@orange.fr

22 – Stage d'été du 5 au 10 juillet à l'Abbaye de St Jacut de la Mer yoga nidra, kurma yoga et écriture avec Anne Rainer et Mathieu week-end ou 5 jours, option camping ou chambres simples ou doubles ecoleyl@orange.fr - 06 65 27 55 74
www.ecoledeyogamathieu.fr

26 - Yoga et Randonnée 18 au 24 août 2024
Alpes du Sud à Lus La Croix Haute, animé par David Leurent
Site : <https://stageyogadavidleurent.com/>

26 - Yoga-Nature du 15 au 21 juillet 2024 : Au Cœur de la nature dioise à Grimone, petit hameau du sud-Vercors. Venir se recentrer et pratiquer le yoga : hatha-yoga, pranayama, relaxation, chants et voyages sonores, méditations et randonnées sur les hauts plateaux du Vercors avec 3 enseignants de yoga : Jeannot Margier, Yann Boudéhent (sonothérapeute) et Maxime Héraut (kiné et yoga égyptien)
Contact et bulletin d'inscription : kinemax14@hotmail.fr et margier.jeannot@orange.fr

29 - Yoga et Mer 27 au 3 mai et 14 au 20 juillet 2024. Bretagne à Plougasnou, animé par David Leurent
Site : stageyogadavidleurent.com

31- Toulouse - Journées de yoga avec Marguerite Aflallo
Samedi 9 mars : mémoires et conditionnements (Y.S.IV)
Samedi 27 avril : les expériences méditatives
Samedi 1 juin : la traversée du yoga: recevoir, approfondir, transmettre
Contacts: 05 61 21 33 64
marguerite.aflallo@free.fr
<http://yoga.m.aflallo.free.fr>

33 - Bigaros dimanche 21 avril atelier karma yoga et yoga nidra
johanna.carrethey@gmail.com
06 32 95 50 3407 – Stage de mantras – Ascension 2024

35 – Rennes - Yoga sur l'eau sur la péniche
Nouvelle Lune avec Mathieu samedi 6 avril de 14 à 18h
ecoleym@orange.fr

38 - du 15 au 17 avril 2024 Formation au Yoga enfants, ados et parents-enfants
animée par Nathalie Héraut à Grenoble (38) pour se donner confiance, créer et animer des séances pour des jeunes de 3 à 18 ans, (9h-17h chq jour), contact : 0671710663, détails sur www.yoga-enfants.net

38 - Stage Yoga nature du 2 mai 16h au 5 mai 16h, animé par Nathalie Héraut et Sandrine Denis dans le Vercors, à Rencurel (38) : Relier le microcosme du corps au macrocosme de l'univers, pratique en nature et en salle.
Contact : Nathalie 06 71 71 06 63 détails sur www.air-eau.net

42 - Château de Goutelas (Loire) du 6 au 13 avril (vacances zone C) stage tout public avec Mathieu **kurma yoga et yoga nidra**
ecoleyl@orange.fr 06 65 27 55 74
www.ecoledeyogamathieu.fr

44- 17 mars 24 par Ann Moine-Standley. Atelier lâcher prise 3h. Corps esprit & inconscient sont invités à se libérer. Salle EMI 37 rue de Coulmier 44300 Nantes 0665764499
Voir sur www.yogarasa.fr
assoyogarasa@gmail.com

44 - 7 avril 24 par Nicole Gérard 3h. Atelier Antar Mauna « le silence Intérieur » salle EMI 37 rue de Coulmier 44300 Nantes 0665764499, voir sur www.yogarasa.fr
assoyogarasa@gmail.com

44- 27/28 avril 24 par Mukesh Gupta
www.schoolforselfinquiry.org
Chemin vers la clarté intérieure, la paix & l'harmonie; 2 j de dialogues méditatifs & partages. Maison spirituelle 37 quai de Versailles - Nantes 0665764499
Voir sur www.yogarasa.fr
assoyogarasa@gmail.com

56-Stage de Méditation avec Jacques Vigne. La paix est le plus grand des bonheurs
Abbaye La Roche Du Theil, Bains sur Oust (56) du 5 au 10 Août 2024
Contact : emile.lozevis@wanadoo.fr
Tel 06 44 92 26 29 et
Véronique Vauvrecy 06 78 08 92 47

63 - Yoga et Randonnée en Auvergne du 28 juillet au 3 août 2024 animé par David Leurent
site : stageyogadavidleurent.com

64 - Stage Kurma yoga et Yoga nidra, à Pau, le samedi 20 avril 2024, avec Mathieu.
9h-13h et 14h30 - 18h
70€ la journée
Contact Isabelle Muraro 0683596897
- kyzimiyoga@gmail.com

67 - Strasbourg samedi 16 mars de 14h à 17h et le dimanche 17 mars de 9h30 à 12h30 Renseignements : marielaurecepresi@wanadoo.fr

69 - Lyon - Cycles thématiques - école de yoga horizon avec Khristophe Lanier :
- dimanche 07 avril : manipura chakra (cycle chakra sadhana de 6 journées)
- dimanche 10 mars : Vishnu granthi (cycle granthi de 3 journées)
Contact : 04 78 28 98 63
horizons.yoga@gmail.com.
Plus de renseignements sur www.yoga-horizon.fr

69 - Lyon - Ateliers - école de yoga horizon avec Khristophe Lanier :
- samedi 06 avril, 09h30 - 13h00 : anuloma viloma pranayama, le souffle par palier dans la voie royale
- samedi 06 avril, 14h30 - 16h30 : séance de yoga nidra sur les fils de lumière
Contact : 04 78 28 98 63
horizons.yoga@gmail.com.
Plus de renseignements sur www.yoga-horizon.fr

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

75011- Paris we 30 et (ou) 31 mars ateliers kurma yoga et yoga nidra avec Mathieu renseignements ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

81- Stage d'été avec Marguerite Aflallo du 9 au 13 juillet 2024. Château de Marzens (Tarn). Thème: le barattage de la mer de lait ou les fruits de l'action.
05 61 21 33 64 - marguerite.aflallo@free.fr
<http://yoga.m.aflallo.free.fr>

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

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

Italie-Camaldoli en Toscane-Stage de Yoga et marche afghane du 13 au 18 avril-2h de marche et 3h de yoga par jour autour de la recherche du souffle.
Enseignement Maryline Berthelot
06 15 82 01 07
www.marylineberthelot.com

Yoga en ligne « le non effort dans l'effort »
Douceur et profondeur
<https://aruna-yoga-chala-auxerre89.my.canva.site>

DIVERS

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

FORMATIONS

30 - Gard - St Paulet de Caisson : du 18 au 31 juillet formation en **yoga nidra** suivie d'une formation en kurma yoga sur le même lieu, il est possible de suivre les 2 formations ou l'un des deux
ecoleyl@orange.fr
06 65 27 55 74
www.ecoledeyogamathieu.fr

69 - Lyon - Formations, début 2024, avec Khristophe Lanier, diplôme de la fédération Française des Ecoles de Yoga :
Yoga nidra, 12 journées sur 2 ans
Pranayama, 18 journées sur 3 ans
Contact : 04 78 28 98 63
horizons.yoga@gmail.com
Plus de renseignements sur www.yoga-horizon.fr

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

Rendez-vous le 20 avril pour le nouveau numéro d'Infos Yoga !

Pour nous faire parvenir un article, la date limite est le 1er mars. Pour les pubs et annonces, merci de nous les envoyer avant le 20 mars.

Renseignements sur infosyoga.info

Pour contacter Infos Yoga : redac@infosyoga.info

Infos Yoga

LA REVUE À L'USAGE DES AVENTURIERS
DE L'ÂME !

PUBLIER UNE ANNONCE

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

2 solutions :

1) Envoyez-nous le texte par e-mail à l'adresse suivante : redac@infosyoga.info

OU

2) Remplissez le formulaire ci-dessous en lettres capitales et envoyez-le accompagné de votre règlement par voie postale à : **Infos Yoga - 2 rue des carrières - 26400 ALLEX**. Merci de joindre une enveloppe timbrée à votre adresse si vous désirez recevoir une facture.

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

Pour régler par virement :

IBAN (International Bank Account Number) FR76 1027 8073 2000 0206 1750 104

BIC (Bank Identifier Code) CMCIFR2A

Rubrique : Stage Formation Divers N° de département :

Lignes Supplémentaires :

Infos Yoga ne saurait être tenu responsable de la qualité des renseignements, manifestations, cours ou stages cités ici, ni des annulations ou modifications possibles. Nous nous réservons le droit de refuser les annonces ne correspondant pas à l'esprit d'Infos Yoga.

Calculez vous-même votre tarif (sur word : surligner votre texte puis «révision» et «statistiques» nombre de caractères espaces compris)

Annonce simple, 4 lignes : 0>132 caractères	10,00 €	10 lignes : 298>330 caractères	40,00 €
5 lignes : 132>165 caractères	15,00 €	11 lignes : 331>363 caractères	45,00 €
6 lignes : 166>198 caractères	20,00 €	12 lignes : 364>396 caractères	50,00 €
7 lignes : 199>231 caractères	25,00 €	13 lignes : 397>429 caractères	55,00 €
8 lignes : 232>264 caractères	30,00 €		
9 lignes : 265>297 caractères	35,00 €		

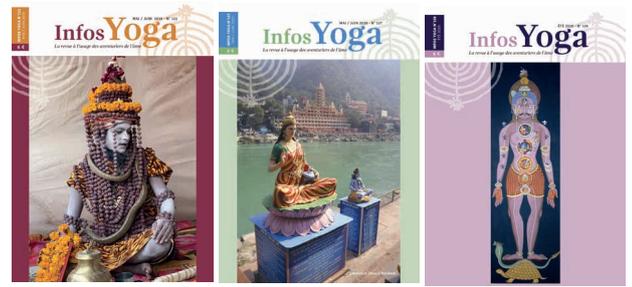
Pas d'annonce de plus de 13 lignes. Pour un encart publicitaire avec photo, les tarifs sont sur le site infosyoga.info, rubrique "publicité" !

PRIX DE MON ANNONCE : ----- X----- (NOMBRE DE PARUTION) = -----€

Dates limites d'envoi de votre texte :

Parution le 20 décembre : avant le 20 novembre, parution le 20 février : avant le 20 janvier, Parution le 20 avril : avant le 20 mars, parution le 10 juillet (numéro d'Été) : avant le 5 juin, parution le 20 octobre : avant le 20 septembre.

Infos Yoga



S'abonner ou offrir Infos Yoga

ABONNEMENT A LA REVUE INFOS YOGA

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

Je souhaite m'abonner à partir du numéro

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

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

COMMANDER LES ANCIENS NUMEROS D'INFOS YOGA

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

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

36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65
66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80
81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95
96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110
111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125
126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140
141 142 143 144 145

Règlement - Contact (abonnement et anciens numéros)

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

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

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

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

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

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

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

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

Nouveau : abonnement numérique (PDF) disponible sur Infosyoga.info

