

Infos Yoga

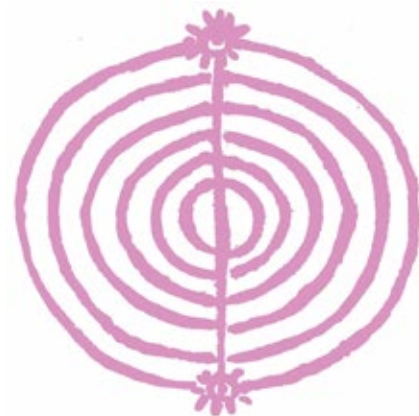
La revue à l'usage des aventuriers de l'âme



Parfums Tantriques

Infos Yoga

Nov-déc. 2024 - N°149



ÉDITO DE LÉO

Je suis tenté de dire que le tantrisme serait un excellent remède à la folie de notre époque. C'est bien pour cela que les Tantras ont été écrits, pour les humains vivant dans le monde, pressés par le temps, ne souhaitant ni s'écarter de la vie mondaine, ni renoncer aux plaisirs et aux souffrances.

Malheureusement, ces enseignements sont aussi la cause de bien des folies ; le chemin est étroit et il semble facile de s'égarer, de faire un pas de côté sans même s'en rendre compte. C'est le problème de l'éveil à très grande vitesse : la moindre erreur de trajectoire a tôt fait de nous envoyer bien loin de la destination que l'on vise.

Mais après tout, ce paradoxe renferme en lui-même l'enseignement du tantrisme : rechercher la libération au moyen de ce qui semble nous entraver, prendre le risque de finir dans les choux pour une infime chance d'atteindre les cieux.



ÉDITO DE SAMANTHA

Pour jouer au grand jeu, *Maha Lila*, il faut en connaître les règles. C'est ce que propose la métaphysique tantrique : comme un manuel racontant le monde et invitant à faire connaissance avec lui, avec nous. Sans dogme ni croyance, des sages parfois anonymes ont déposé leurs connaissances, aidant ainsi chacun à trouver les ressources permettant de rester dans la partie. Libre à chacun de respecter les règles, d'en faire fi, de tricher... Ou de choisir simplement un autre jeu sur la grande étagère cosmique !

Sommaire

- 3 Figures libres ... **Françoise Blévot**
- 4 Dossier : parfums tantriques
- 6 Le yoga peut-il encore nous surprendre ? ... **Colette Poggi**
- 9 La saveur de l'entre-deux ... **Annie Leroux**
- 12 Le shaktisme du Bengale et l'école du Srividya : deux voies tantriques dédiées à la Déesse ... **Aurore Gauer**
- 16 Tantra et vie dans le kali yuga ... **Michel Chauvet**
- 20 Le Yoga du rêve dans le contexte tantrique ... **Sabine Rabourdin**
- 23 De-ci de-là
- 24 Chants à Shiva de Mahadevi ... **Samantha et Khristophe**
- 26 Chronique des photos perdues ... **Mathieu**
- 27 De-ci de-là
- 28 Les délices de la découverte du sanskrit ... **Interview de Dîpa**
- 32 Le sculpteur de beurre ... **Charlotte Cruz**
- 34 La flexion a bon dos ! ... **Muriel**
- 39 De-ci de-là
- 40 Pîncha Mayûrâsana – les plumes du paon ... **Janita**
- 42 Nous avons lu
- 44 Annonces et publicités
- 47 Abonnement

Infos Yoga 149 Rédaction et publication : Dharma, 2 rue des carrières, 26400 Allex. 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 Montélimar. **Commission paritaire** : 1224G89212. **Périodique** : **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 : Prakriti-Purusha, Pushpa Kumari2014, Google art & culture, Queensland Art Gallery & Gallery of Modern Art (QAGOMA)

Au dos : déité tantrique, Google art & culture, Academy of Fine Arts and Literature, New Delhi, Inde

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



Figures libres



Chronique d'automne
Françoise Blévoit

Vous est-il déjà arrivé de contempler les vols groupés d'étourneaux ? Cette danse étonnante, étrange, appelée « murmuration », qui en est le chorégraphe ?



« On dirait l'organisation acéphale d'un petit peuple sans chef, guidé par l'acquiescement secret de ses membres à tour à tour s'accorder et se désaccorder. Fluides, continus, liquides, ces vols transforment le ciel en une espèce d'écran océanique, et les nuées d'oiseaux en orages, en baleines ou en méduses lentement allongées » écrit Marielle Macé dans *Une pluie d'oiseaux* (Editions Biophilie).

Depuis longtemps ces oiseaux me trottaient dans la tête, et voici qu'au début de l'année paraît le dernier livre de Christian Bobin, décédé un an plus tôt. Petits textes intimes d'un poète qui sait que son envol définitif approche, intitulé... *Le Murmure*. Il écrit :

« Le vol magique des étourneaux, seconds violons du ciel. Quand ils rencontrent un obstacle-comme d'un roc qui dépasse d'une rivière- ils scindent en deux cette masse de grâce sans se heurter, vite recomposent leur amitié après le franchissement de l'épreuve. Cette passe s'appelle « le murmure » ».

Peut-on parler ici de liberté collective ? N'est-ce-pas plutôt pour leur liberté individuelle que nous envions les oiseaux ? Dans la poésie bouddhique sont évoqués ceux « qui ne laissent pas de traces » comme étant un modèle spirituel à suivre.

À défaut de voler, par le yoga, nous pouvons atteindre différents degrés de liberté intérieure. Avant même un hypothétique « éveil » l'équilibre paisible est accessible dans notre pratique à condition de le laisser advenir, lorsqu'est atteint l'état « sattvique », « là où rien ne pèse » comme dit Jaccottet (cité par Ph Filliot). Sous le nom « d'expérience de Capri », Rilke relate ce qu'il vit après avoir entendu un cri d'oiseau. Les yogis la qualifieront de *samadhi*.

Les oiseaux sont un thème inépuisable, sculptures, poèmes, tableaux. Brancusi a sculpté son célèbre oiseau non pas pour qu'il soit ressemblant, mais pour qu'il représente le mouvement ascensionnel, la traversée de l'air. En poésie la colombe inspire l'amour courtois, qui est contemporain de l'âge d'or de la poésie arabo-musulmane ; *Le Collier de la colombe* de Ibn Hazm, inspirera plus tard les troubadours. Nils Holgersson, sous la plume (!) de Selma Lagerlöf, survole la Suède sur le dos d'une oie... Tant d'autres encore ravissent notre imaginaire !



Revenons aux murmurations, elles intriguent les éthologues. Ceux-ci cherchent à comprendre la logique de ces formations semblables à celles des bans de poissons. Marielle Macé raconte que « les spécialistes du comportement animal se demandent ce qu'il y entre d'instinct, de grégarité, mais aussi de concertation, de discipline, d'intention, de tactique... On tient aujourd'hui ces phénomènes pour des cas exemplaires d' « auto-organisation critique », des mouvements sans chef ni patron, dont l'ordre ne résulte pas d'un commandement initial, ni d'un but préalablement fixé, mais d'une multitude d'interactions, chaque oiseau régissant à son voisinage immédiat, en l'occurrence aux six ou sept autres qui sont à côté de lui sans qu'aucun pourtant ait conscience de l'immensité du collectif. »

De leur côté les chercheurs japonais parlent « d'une interaction non pas de l'oiseau avec ses voisins mais aussi surtout avec son milieu : l'air qui le porte, le climat, la respiration du ciel, avec ses masses changeantes, sa pression, sa densité »... C'est encore plus séduisant !

Défendre une cause conduit parfois les humains à former ensemble une sorte de murmuration qui peut faire bouger les choses ; la philosophe Isabelle Stengers explique l'intelligence écologique comme un ensemble inter-relationnel qui s'éveille lorsque retentissent les signaux d'alarme des plus grands scientifiques vis-à-vis des bouleversements climatiques, tandis que le monde politique ne réagit pas, ou réagit mal. Cet éveil, dit-elle, « est alors semblable aux murmurations des nuées d'étourneaux lorsque l'atmosphère est envahie par un immense chuchotement enchevêtré. ». Il peut en être de même dans d'autres groupes humains pour d'autres idéaux collectifs...

Savoir réagir, faire notre part, nous incombe à notre niveau ; le yoga ne doit pas nous isoler mais plutôt nous rendre sensibles aux justes aspirations de nos semblables, et contribuer à tenter de les réaliser.



Dossier : parfums tantriques

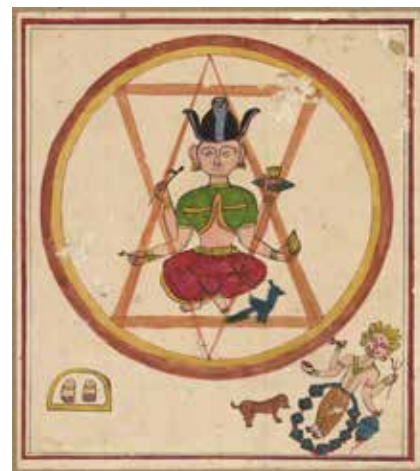
Le terme *tantra* lui-même prête à confusion. Souvent traduit par « trame », certains chercheurs remettent aujourd'hui cette étymologie en cause pour lui préférer le sens de « livre ». C'est d'ailleurs à cet ensemble de texte que nous appelons les Tantras que font référence les différentes traditions et écoles qui se réclament du tantrisme !

Il est difficile d'en délimiter les contours. Est-ce une religion, un système de pensée, une pratique ? Le tantrisme a quelque chose d'insaisissable et paradoxalement on nous sert aujourd'hui ce mot à toutes les sauces, bien souvent indigestes. Centré sur l'expérience, il échappe aux définitions et dans sa pratique même, l'usage des mots est considéré comme imparfait : le sens véhiculé par un ensemble de lettres n'est pas suffisant pour retranscrire une parcelle de la réalité. Hors de l'expérience directe, rien ne compte. Sans nier l'utilité du langage pour accomplir les actions nécessaires à notre vie, à nos interactions, à nos obligations, etc., pour entrer en contact avec une dimension intérieure, ce sera nécessairement insuffisant. Comme si le bruit des mots couvrait l'essentiel, ce silence intérieur, cette finesse dans le ressenti qui s'épanouit sans pouvoir se limiter à un sens en particulier.

Revenons tout de même sur les mots. Tantra, tantrisme, quelle différence ? Le mot « tantrisme » est plus récent, il n'apparaît qu'au XIX^e siècle (on note la sonorité plus « sanskrite » du mot « tantra », dont il est issu !).

Même s'il est illusoire de penser avoir LA définition parfaite, nous pouvons nous accorder sur une chose : le tantra propose une métaphysique dans laquelle le couple conscience énergie occupe une place essentielle. Il propose des pratiques, loin des dogmes et de l'intellectualisation excessive, toutes les pratiques teintées de tantra ont cette particularité de ne pas imposer une vision rigide de ce qui est profane ou sacré. Ensuite, toutes les autres facettes du tantrisme pourront s'exprimer dans différents cadres : celui du *sanatana dharma* (ce que nous réduisons aujourd'hui au terme d'hindouisme), du bouddhisme,

ou encore du jainisme. Dans l'absolu, nous pourrions accoler l'adjectif « tantrique » à n'importe quoi. D'ailleurs, certains ne s'en privent pas, mais ce n'est pas toujours à propos ! Plus qu'un système de pensée figé, il s'agit d'une teinte, d'une ambiance, d'une coloration ou d'un parfum tantrique qui viendrait nuancer des systèmes religieux ou philosophiques existants.



Je partage rarement des anecdotes personnelles, mais en voici une qui m'a marquée. Je discutais avec un indien vivant en France depuis plusieurs années. Rien ne laissait penser que le yoga était quelque chose de familier pour lui, c'est seulement au cours d'une discussion au sujet de mon récent voyage à Varanasi que nous sommes entrés dans le vif du sujet et plus précisément des quatre sens de la vie. Pour lui, la plupart des gens ont une recherche linéaire :

la phase de l'enfance et de l'adolescence est utilisée pour comprendre les règles du monde, c'est la phase de prise de conscience de la notion de dharma. Vient ensuite la nécessité de subvenir à ses besoins, puis la possibilité d'en profiter. Finalement, une fois le devoir envers la société accompli, l'aspirant yogi peut enfin se retirer et se dévouer à sa quête. « Si on est intelligent et habile, on peut faire les 4 en même temps ». Cette petite phrase lancée l'air de rien pourrait être une bonne définition du tantrisme.

Plonger au cœur du monde tout en restant au centre de soi-même, utiliser la totalité de son expérience de vie pour l'offrir à cette quête de sens.



De là à penser que les tantrikas ne sont que des jouisseurs, s'il n'y a qu'un pas, que nous ne ferons pas. Plus qu'une jouissance débridée, il s'agit de ne pas rejeter certaines expériences tout en en glorifiant d'autres selon une hiérarchie morale arbitraire.

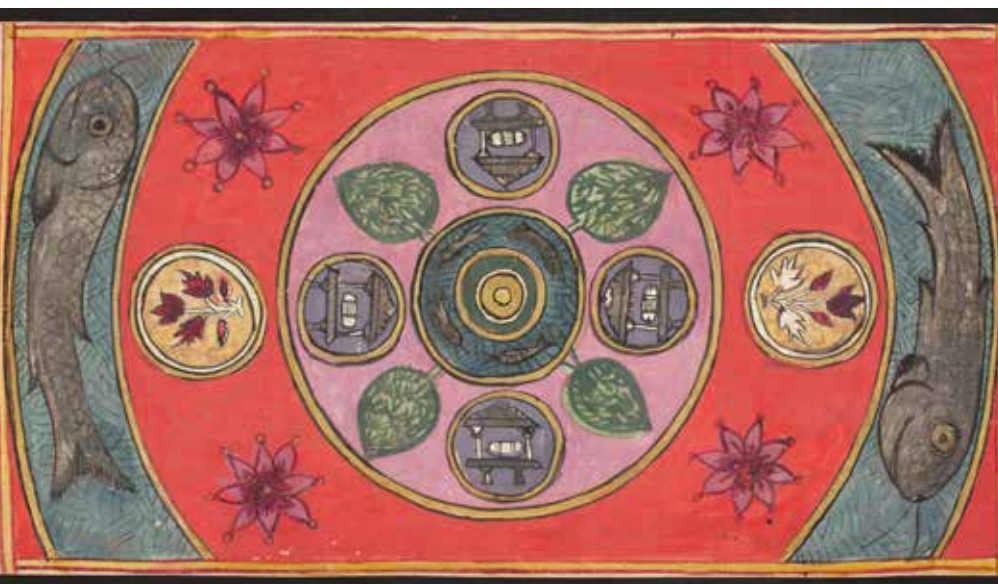
Le *rasa*, la saveur, ne peut s'apprécier que dans la conscience. Goûter pleinement quelques gorgées de vin est infiniment plus porteur de ce *rasa* que d'arriver aux frontières du coma éthylique. Découvrir une intimité nouvelle et jouir de son corps comme de celui de l'autre en conscience n'est pas une sexualité frénétique et compulsive. Le tantrika est avant tout un amoureux du beau, de ce qui flatte les sens, et pour que cette beauté reste intacte il faut l'approcher avec respect et une certaine mesure.

Bien au-delà des formes qui peuvent ravir nos sens, de ce monde tangible que nous sommes trop habitués à côtoyer pour l'éprouver pleinement, se trouve le divin. Oui, le tantra est avant tout cette ode au divin, présent, en toute chose, racine de toute manifestation. Loin des dieux qui gravitent dans nos imaginaires monothéistes, il pourrait s'appréhender comme une essence, une force, un principe, et en-dehors de cela, rien n'existe. Voici le but de la voie du tantra.

Voir, pas seulement avec les yeux, mais connaître ce monde au-delà des formes, affiner ses sens et aiguïser sa perception, plonger dans son intériorité et dans la présence jusqu'à ce que le bruit du monde ne soit plus ce qui est mis au premier plan. Alors, dans cette étroite fenêtre de vérité, peut-être verrons-nous poindre un fin rayon de cette conscience.

« Sens aiguïsés et goût pour se nourrir des milles parfums de la vie ? Il ne fait aucun doute que les chats sont de loin les meilleurs tantrikas. »

Léo



Aujourd'hui, même si le tantra ne saurait se restreindre à un espace culturel et à une époque, il est vrai que la plupart des gens l'associent à l'Inde du Nord et en font remonter les prémices à la période médiévale. Si l'on se penche sur son histoire, quelque chose de très nouveau émerge alors : la possibilité de pratiquer les rituels et d'étudier les textes sans condition de race, de caste ni de genre. La plupart des tantrikas ne sont pas des renonçants, ou pas de façon permanente. Chacun reste libre de faire ce qu'il veut, l'ascèse peut être une étape, mais la vie en communauté des moines reclus n'est pas le terrain de jeu qui permet de se frotter au monde et d'utiliser cette friction pour observer les étincelles de conscience qui pourraient en résulter.



Le yoga peut-il encore nous surprendre ?

Regards nuancés sur cet art du Soi selon les *Yogasûtra* et le *Tantrasâra*

Colette Poggi

Tout le monde connaît les *Yogasûtra* de Patañjali. Il se trouve qu'en dehors des commentaires les plus connus, réalisés par Vyâsa, Vacaspati Mishra, Bhoja, etc., quelques points essentiels de ces aphorismes furent repris par l'illustre maître du shivaïsme du Cachemire, Abhinavagupta (X^e-XI^e s.). C'est dans le *Tantrasâra*, au titre significatif « moëlle du Tantra », qu'il met en regard l'*ashtânga-yoga* ou Râjayoga et le *shad-anga-yoga*. Le premier compte huit membres (*ashta-anga*), le second, représentatif du Tantra non dualiste, six membres seulement. Le *Tantrasâra* se présente comme un condensé du *Tantrâloka*, « Lumière sur le Tantra », qui offre un aperçu encyclopédique sur les pratiques et les doctrines tantriques de l'Inde médiévale.

Dès les premiers mots, ce texte m'a fait signe. Sa pensée audacieuse, sa fine compréhension de la réalité humaine, ont suscité en moi un étonnement qui libère, ainsi qu'un profond sentiment de gratitude envers Abhinavagupta. Il avait à cœur, non seulement de transmettre à ses disciples immédiats une connaissance directe mais aussi de diffuser plus loin, dans le temps et l'espace cet élixir sans âge. C'est heureux pour nous, aujourd'hui, assoiffés de connaissance vraie, et si curieux de découvrir sa manière de concevoir le yoga.

Quelles différences peut-on relever entre les approches des *Yogasûtra* et du *Tantrasâra* ?

Dans le *Tantrasâra*, Abhinavagupta mentionne donc le yoga à six membres qui ne compte pas les deux premiers degrés de l'*ashtânga* : *yama* et *niyama* (observances et réfrènements). Il faut en comprendre la raison : il s'adresse, dans son cercle de disciples, aux *yogin* quasi-éveillés qui pourraient être freinés par l'attachement aux exercices, ou à de rares personnes qui sont presque déjà « en yoga ».

Explorons quelques pratiques remises en question par Abhinavagupta et qui forment le quotidien des *yogin* : la prière *japa* (« *djapa* »), la posture *âsana* (« *assana* »), la régulation du souffle *prânâyâma*, la maîtrise de l'esprit *samyama*. Ces propos suffiront à donner un aperçu du

climat de recherche qui régnait alors dans ce milieu *tântrika*.

Japa, plus qu'une récitation quotidienne de mantras, doit devenir un état « enraciné dans le cœur », où affleure la Vibration *spanda* de la Conscience cosmique :

« Qu'il agisse ou qu'il parle, souffle et pensée bien reliés, tout devient prière pour celui qui se tient fermement enraciné en son cœur-conscience incréé. » *Tantrâloka* IV.194¹

À propos de l'**âsana** ainsi qualifiée par Patañjali : « une posture aisée et stable (établie) grâce à la détente

1 Cf. Hermès I *Les voies de la mystique*, Paris, Les Deux Océans, 1981, p. 158-163, (présentation et traduction d'extraits du *Tantrasâra* par Lilian Silburn).



de l'effort et à l'ajustement sur l'infini »
Yogasûtra II.46-47

Abhinavagupta met davantage l'accent sur le corps subtil, dimension qui ne doit jamais être oubliée. *Âsana* est alors compris non seulement comme une posture physique mais comme une présence à soi-même, imprégnée d'une intense conscience. Cette attitude consiste selon le *Tantrasâra* à s'établir dans l'entre-deux. Le Tantra du nord intitulé *Netra-tantra* donne exactement le même sens à *âsana* :

« Lâsana véritable consiste à prendre son assise dans l'entre-deux (antara), à la jonction entre souffle inspiré et souffle expiré, dans un état de parfaite vigilance, si bien que l'on parvient à saisir en sa source l'énergie cognitive ou énergie de conscience. » VIII.11.18

Le terme *prânâyâma* est habituellement compris comme le contrôle du souffle, suspension de l'inspiration ou de l'expiration, ainsi que leur transformation en un souffle plus subtil et plus long (Yogasûtra II.49-53). Pour Abhinavagupta le *prâna* qui circule en nous est d'essence consciente. Dans la somme philosophique intitulée *Îshvara-pratyabhijñā-vimarshinī*² Abhinavagupta précise :

« Prâna est l'essence universelle qui anime la forme des divers souffles, c'est l'essence même de la vie. Prâna est la Vie même de la Conscience, la vibration subtile universelle (sâmānya-parispanda), c'est-à-dire la Réalité suprême, il est le spanda (vibration), en tant que Conscience vivante, animatrice de la manifestation. » III.2.19

Shiva en méditation - Wellcome Collection



2 Présentation et traduction de *Îshvara-pratyabhijñā-vimarshinī*, Commentaire des versets sur la Reconnaissance du Seigneur d'Utpaladeva dans Colette Poggi, *La Reconnaissance du Soi selon Abhinavagupta*, Paris, Almora, 2023, pour le passage III.2.9, p. 444 sq.

Ce qui explique cette déclaration, certes un peu déconcertante :

« À quoi bon pratiquer le *prânâyâma*, allant (parfois) jusqu'à l'épuisement du corps ? Ne suffit-il pas, pour atteindre la délivrance et y conduire autrui, de découvrir le grand secret ? » *Tantrasâra* IV.91.

Ce mystère est celui que les *Upanishads* ont placé au cœur de leur démarche : « Cela seul qu'il faut connaître pour tout connaître », le Brahman, selon les termes de l'*Ishopanishad*.

Ainsi, la valeur relative, soulignée par Abhinavagupta, des pratiques extérieures apparaît plus compréhensible, car elles ne sont que des moyens et non des fins en soi :

« Les exercices que l'on pratique pour atteindre la libération n'ont de valeur qu'à l'usage de ceux qui se montrent incapables d'accéder (directement) à l'Essence universelle (...). Du fait de leur asservissement à l'attraction et à l'aversion (pour les objets...), ils ne peuvent plonger en elle. (Se sachant) ainsi limités (...) ils ont recours (à un intermédiaire consistant en) exercices et pratiques. » *Tantrasâra* XVI

Mais qu'en est-il du *samyama* intégrant les trois membres les plus élevés (concentration, recueillement, absorption parfaite), et qui concernent justement l'esprit seul ?

Dans le *Tantrasâra*, les trois degrés supérieurs du *shad-anga* (d'ordinaire *dhâraṇa-dhyâna-samâdhi*) obéissent à un ordre différent. *Dhyâna*, le recueillement, vient en premier lieu : c'est l'idée de poser, d'établir, sa pensée, et de là, percevoir avec limpidité ce qui est, ici et maintenant. Ce premier degré du *samyama* est suivi de la concentration prolongée (*dhâranâ*) qui maintient fermement cet état d'unité. Ainsi la conscience est comme « retenue ». Enfin, le *samâdhi* (parfaite absorption) culmine dans la reconnaissance du « je suis » (*aham*), l'essence innée et universelle.

Mettant en garde contre la tentation de se complaire en tel ou tel état, et de s'y arrêter, Abhinavagupta, faisant référence aux *Yogasûtra*, déclare de manière abrupte :

« Ces trois moyens, concentration, recueillement, absorption totale, ne sont (dans l'absolu) d'aucune utilité pour accéder à la Conscience ultime. » *Tantrâloka* IV.95

Existe-t-il alors un ressort caché pour surmonter les obstacles subtils inhérents à toute voie ? Il est à rechercher dans les énergies de la conscience : pour Abhinavagupta, si le *yogin* peut découvrir l'apaisement du *samâdhi* et se détourner des voies inférieures, c'est grâce à *tarka*, la « raison discriminatrice » innervée par l'intuition :

« Un ancien traité, (le *Mâlinī-Vijayottaratantra*) déclare : la raison *tarka* est le membre suprême du yoga parce qu'elle permet de distinguer ce qu'il faut éviter et ce qu'il faut obtenir. Aussi est-il bon de s'y exercer. » *Tantrâloka* IV.15

Il poursuit, en accord avec Patañjali :

« De tous les moyens du yoga (selon les Yogasûtra) nous relevons entre toutes la raison intuitive, car elle consiste en une prise de conscience dont l'approfondissement et l'intensité ne cessent de grandir. » *Tantrâloka* IV.86

Tarka est fondamental car il permet de discerner l'essentiel et de rejeter ce qui est secondaire. Cette perception intuitive et fondée sur la raison détermine pour chaque yogin la nature de la voie à suivre (activité, connaissance, élan du cœur ou non-voie).

« Si nous mentionnons les membres du yoga, des yama au samâdhi, c'est uniquement parce que, de proche en proche, chacun sert de marchepied pour atteindre le stade supérieur ; mais en dernier ressort, c'est bien tarka la raison discriminatrice qui est fondamentale. » *Tantrâloka* IV.96

Dans cette perspective, les rites extérieurs, comme les pratiques, apparaissent au yogin non pas inutiles, mais d'une efficacité relative. Il comprend que c'est l'intensité de l'ardeur au cœur de la pratique, ainsi que la transparence intérieure, qui sont déterminants. On assiste ainsi à une transposition des actes rituels, des exercices, ascèses... à un niveau plus subtil, plus intérieur, qui tend vers l'universel.

« Pour le yogin il s'agit de se percevoir soi-même comme immergé en la saveur de sa propre conscience, intégrant la saveur de tout l'univers. [...]

Le corps est alors perçu comme le réceptacle vibrant de la Conscience infinie, ne faisant qu'un avec Shiva. [...]

Ce qu'il faut choisir comme moyen suprême pour un culte véritable, c'est simplement tout ce qui épanouit la conscience, la comblant de félicité, si bien qu'une parfaite harmonie s'instaure entre elle et l'univers, jusqu'à imprégner pleinement la demeure resplendissante du Brahman (la conscience). »

Tantrâloka IV.114-121

Ne peut-on percevoir ici une résonance avec le verset IV.34 des *Yogasûtra* qui propose comme approche de la libération, *kaivalya*, la reconnaissance de « la puissance dynamique de la conscience établie en sa véritable nature », ou encore de « la conscience-énergie enracinée en son essence originelle » (*svarûpa-pratisthâ* [...] *citishaktih*) ?

L'immense intérêt du *Tantrasâra* réside dans les précieuses indications qu'il nous livre sur un aspect fondamental du yoga. Loin d'être monolithique, l'univers du yoga présente d'innombrables facettes, dont beaucoup restent à découvrir et nous surprendront encore. La richesse du Râja-yoga de Patañjali est incontestable, il est stimulant toutefois de découvrir dans le *Tantrasâra* une voie nouvelle et originale, l'*anuttara-yoga*, ou yoga suprême, centré sur l'expérience du *spanda*, la vibration universelle.

Il faudrait plonger davantage dans la pensée d'Abhinavagupta pour saisir toute la portée de cette vision, à la fois humaine et cosmique. La question essentielle pourrait se résumer ainsi : comment le yoga peut se transformer en chemin de vie, et nous transformer en des êtres pleinement vivants et conscients ? Plus concrètement, cela pourrait s'articuler en trois interrogations :

— « Qui suis-je ? ». Que signifie partir à la recherche de soi-même ? Rappelons-nous du sens du nom Abhinava-gupta : toujours nouveau *abhinava*, et caché, mystérieux *gupta*. Cela invite à oser l'impensable : se renouveler, traverser les apparences.

— « Qui est l'autre ? » Abhinavagupta rappelle dans son *Commentaire sur La Reconnaissance du Soi* que cette voie s'adresse à toutes et à tous « sans distinction de naissance ni d'aucune sorte »³. Cette vision est remarquable dans le contexte socioreligieux de la tradition hindoue si hiérarchisée.

« Comment vivre le yoga ? » La vie quotidienne, tout entière imprégnée de présence consciente, devient l'espace privilégié de la pratique. On part à la découverte de soi et de l'univers, à la manière de Marc-Aurèle :

« Si tu t'appliques seulement à vivre la vie que tu vis, c'est-à-dire le présent, tu pourras passer tout le temps qui te reste jusqu'à ta mort avec calme, bienveillance, sérénité » *Pensées pour moi-même*, XII.3.4

Cette traversée des lisières et des catégories en tous genres apparaît extrêmement salutaire, car elle renvoie à la vie même, à l'urgence de réaliser ce qui nous semble essentiel, sans perte de temps. Ce qui nous met face au sens de notre existence, au risque d'un infini vertige.

Les propos des sages cachemiriens n'ayant, me semble-t-il, rien perdu de leur puissance d'éveil, pourront-ils trouver un écho chez quelques yogin, du XXI^e siècle ?

« Le culte difficile à accomplir en ce monde c'est uniquement la prise de conscience de sa propre énergie. »

Mahârtha Mañjarî v.42

Retrouvez les actualités de Colette Poggi sur son site : colettepoggi.com

³ *Ibidem*, commentaire du verset IV.18, p. 471.

La saveur de l'entre-deux

Annie Leroux



La manière d'aborder l'exploration corporelle décrite dans cet article a été transmise par Jean Klein à Éric Baret. Elle repose sur l'orientation traditionnelle du Shivaïsme tantrique non duel du Cachemire.

Le *Vijnana Bhairava Tantra*, « La discrimination de la réalité ultime » trad L. Silburn, est largement cité par Éric Baret, que ce soit dans ses livres ou lors de sessions de questions-réponses. Ce texte est tout à fait unique, Abhivanagupta (X^e) en a fait un commentaire.

Son enseignement ne s'appuie sur aucun rituel, il n'y a pas d'initiation, ni d'offrandes, ni de temples. Il s'agit d'un ensemble de *sloka**, dans lesquels il n'est question que d'une seule posture : « l'assise ». Le reste invite à la pratique de *dharana** ou de pratique de concentration. Il y est aussi question des émotions de l'existence, ou d'actes aussi banals que l'éternuement.

Le texte est un dialogue entre Shiva sous sa forme courroucée - Bhairava (la conscience) et de Shakti-Bhairavi (l'énergie) qui le questionne. Le questionnement s'inscrit dans une relation entre l'être et la conscience. C'est un itinéraire vers l'Unité.

Les tantras sont issus d'une tradition et empreints d'éléments religieux qui se rattachent à un environnement culturel et temporel donné. Le contexte contemporain dans lequel nous nous trouvons est loin de celui d'Abhivanagupta.

L'enseignement transmis par Éric Baret n'intègre pas les éléments religieux de cette tradition et n'en conserve que la mystique, ainsi que la métaphysique. Celle-ci questionne l'essence de l'être dans cette quête vers l'Absolu.

Ce questionnement reste actuel et peut s'appliquer à n'importe quel contexte culturel et à n'importe quelle époque.

*Slokas : terme sanskrit qui désigne deux vers de seize syllabes, séparés par une césure.

*Dharana : Ce terme sanskrit signifie « qui tient, qui porte; qui garde, qui protège ». C'est aussi le 6^e membre dans la nomenclature de Patanjali.

La sincérité de la posture

Dans les séminaires, il n'y a pas d'étude de la philosophie.

Il s'agit d'une approche expérientielle où l'introspection est au cœur de la pratique. Une exploration personnelle est vivement encouragée, il s'agit là d'une voie intime.

Dans la pratique corporelle qui est proposée, l'ensemble des postures de hatha yoga ainsi que le *pranayama* sont visités, avec la perspective du *Vijnana Bhairava Tantra*, entre autres la stance 78.



Dans ce corps grossier qui dort et qui a perdu ses repères corporels, ce que les yogis nomment le corps énergétique peut ainsi se révéler, se déployer.

Instant après instant, l'observateur neutre note ce que produit le vivant dans le corps et ce qui se passe en dessous du seuil habituel de conscience : mouvements internes, parfois juste une douce luminosité. Un lieu apparaît et se résorbe dans un vécu sans cesse changeant. Une zone se dénoue, perçue comme un ébranlement intérieur.

Extérieurement y a-t-il eu mouvement ? Peu importe.

Stance 78 :

*« Installé sur un siège moelleux, ne reposant que sur son séant, pieds et mains privés de support : par l'effet de cette (attitude) l'intelligence intuitive la plus haute accède à la plénitude. » **

Ainsi les postures sont réalisées sans intention ni volonté de réaliser l'asana parfait, sans désirer s'assouplir ou se muscler, sans volonté d'aller mieux ou d'être en bonne santé, ni comprendre quoique ce soit, ni même atteindre l'éveil – qui ne demeure qu'un concept tant qu'il n'est pas actualisé.

Il s'agit de se déposer avec simplicité dans l'instant ; d'être UN avec la forme qui est proposée au corps. Alors la plongée s'effectue dans le senti, à la rencontre du plus subtil mouvement de l'être. Cela nécessite de développer une observation neutre c'est-à-dire sans jugements ni commentaires, dans une curiosité sans cesse renouvelée.

Cette démarche implique une collaboration profonde et sincère au processus qui s'est mis en route.

À l'écoute du corps énergétique

Lorsque l'on reste dans une posture en étant, comme le dit Éric Baret « en dessous de ce que l'on peut faire », c'est-à-dire sans mobilisation musculaire inutile, le corps physique entre dans un grand relâchement et peut ainsi glisser dans une sorte d'endormissement.

Mais contrairement à l'endormissement classique qui conduit à une forme de *black-out* provisoire, ici le physique est profondément détendu et en même temps alerte dans la réalisation corporelle de la posture. Le souffle est ténu. Le glissement conduit à une clarté vibrante et mouvante. Ce qui est très différent du moment où l'on pique du nez, par exemple dans une assise méditative. Le corps n'est plus senti comme une masse dense pouvant être douloureuse, puisque l'on reste en dessous de ce que l'on peut faire.

La sensibilité intime de l'espace interne se déploie. L'aboiement au loin traverse la masse sensorielle et disparaît. Une pensée surgit dans sa fulgurance et un serrement se produit ici ou là.

Cela se manifeste comme une sensation de remonter d'un état de profondeur, de revenir à la surface ; l'image est ce qu'elle est, mais dans l'expérience il n'y a ni haut ni bas. « Je » ne peut que constater que la conscience a du retard face à la réactivité musculaire. L'observation reste UNE avec la contraction, un réajustement du corps se produira ou pas, par un micro mouvement absolument involontaire et non décidé.

Différentes couches sensorielles se révèlent dans cette expérience dynamique, ce qui demande un réglage comme lorsque l'on règle l'objectif d'un microscope. L'attention se pose sur un autre tempo, passe à une autre strate. On ressent et l'on entend la pulsation du cœur, c'est ainsi une autre danse intérieure qui apparaît. Être là, maintenant, tout de suite, dans la substance de la réalité qui se déploie.

Un malaise interne jaillit, qui part de ce que l'intellect étiquette comme estomac.

Une pensée surgit – je vais tomber dans les pommes – une perception – c'est désagréable, des images qui ramènent à une histoire que l'on n'avait pas invitée puis l'émotion se déploie dans une effronterie sans retenue.

À moins que cela ne se passe dans l'autre sens ? Qui sait ? C'est tellement rapide.



* *Vijnana Bhairava Tantra*. Traduction et commentaire de Liliane Silburn, éd. Collège de France, 1999.

L'expérience tantrique du vivant

Ce qui survient est l'émergence et le déploiement dans la conscience du vivant, de ce que nous sommes dans l'instant – perçus avec neutralité sans que le moindre commentaire ou jugement n'apparaissent – et ce malgré nous. La mer se fait grosse et l'esquif est frêle. L'observateur constate ce corps de réactions et de défenses.

Par une plongée sensitive, amoureuse et dénuée de volonté, l'espace interne s'ouvre à nouveau et accueille les ondes qui se répandent dans le corps ; la nausée est au bord des lèvres, le déploiement dans la gorge s'estompe, la chair de poule court à la surface de la peau des mollets, la sueur perle sur le front.

La vague monte puis reflue laissant çà et là des mémoires qui imperceptiblement s'étalent dans la conscience. Tout est ouvert et offert à et dans l'expérience. Les vibrations, comme autant de parfums, s'étalent dans le processus naturel de transformation de la Vie.

L'expérience non saisie se résorbe d'elle-même. Parfois cela ne se résorbe pas et il faudra d'autres explorations.

L'orientation cachemirienne, consiste à laisser monter et éclore l'émotion au lieu de chercher à changer ou de contrer quoi que ce soit, dans l'émotion, la conscience peut apparaître.

Seul compte le présent dans son éternel renouvellement, pourtant le constat est sans appel : le corps et la pensée sont complètement intriqués et conditionnés. La voie tantrique consiste à entrer complètement dans l'énergie vibratoire de l'expérience, sans s'identifier à une quelconque image de soi-même, sans rechercher ni les circonstances ni les relations qui peuvent susciter ou relancer une même expérience.

Pourtant, la mémoire nous joue bien des tours ! Au fond, l'exploration ne serait-elle pas la reconnaissance d'un corps de mémoire ? Le *Vijnana Bhairava Tantra* donne des pistes au *sloka* 119*, pour qui souhaite visiter ce chemin.

Stance 119 :

*« À la vue d'un certain lieu, qu'on laisse aller sa pensée vers des objets dont on se souvient. Dès qu'on prive son corps de tout support, le Souverain omniprésent s'avance. »**

La chair de poule se propage sur cette membrane poreuse, que l'on appelle usuellement la peau. « Je » note un chatouillement qui semble être extérieur. La mémoire entre en jeu et « je » sait que c'est une mouche. Contrairement à l'habitude, monte en moi un énorme mouvement attendri pour cet insecte qui cherche à se rapprocher de l'humain. Cela me déborde, quel étonnement ! L'intériorisation continue, y a-t-il une limite dans ce *no man's land*, nommé peau ? Y a-t-il une frontière infranchissable entre moi



et l'autre, entre le monde interne et externe ? Non. Il n'y a rien d'intellectuel, ce non vient du senti, en écho à une ouverture.

Dans cette intériorisation et avec l'arrêt de la pensée discriminante, la transparence d'un état non personnel émerge. La sensibilité corporelle se résorbe dans « Ce qui perçoit » ou comme on voudra le nommer : dans l'arrière-plan, dans le silence, ou dans la lumière.

Le regard s'absorbe non plus dans l'objet perçu (les sensations, les émotions, les pensées...), mais dans l'acte de percevoir. Ce retournement de l'attention vers le processus lui-même n'est ni volontaire ni personnel. C'est un jaillissement ou un effondrement, un surgissement de la réalité, ou une grâce. Allez savoir ? Observé, observateur et acte d'observation s'effondrent en même temps.

La luminosité, l'incandescence se dévoilent dans ce passage mystérieux entre deux états de l'être pendant ce bref moment, insaisissable, où la forme s'efface pour laisser place à une autre dimension.

Chers maîtres du passé et du présent qui l'avez pointé ! Ainsi derrière l'apparence d'un monde continu, il existe des interstices par lesquels se glissent : laisser le corps grossier s'endormir pour que le corps subtil puisse s'éveiller ; dans l'intervalle fugitif entre la fin de l'expiration et le début de l'inspiration ; dans ce bref, ce minuscule, cet imperceptible instant de silence entre deux pensées ; dans ces glissements entre les états veille et sommeil ; dans cette merveilleuse luminosité au réveil.

Ce dialogue où Bhairavi interroge Bhairava est intemporel, car c'est la Vie qui nous traverse, qui s'interroge elle-même. Alors, dans ce mouvement où la conscience apparaît à elle-même, n'est-ce pas là l'union de Shiva et Shakti ?

Nous avons tous un corps, le tapis est proche, la voie directe.

Que faut-il de plus ?

www.lessensduyoga.fr



Le shaktisme du Bengale et l'école du Srividya : deux voies tantriques dédiées à la Déesse

Aurore Gauer



Lors de mes nombreux séjours en Inde, j'ai eu le privilège de rencontrer un maître shakta et de recevoir une initiation dans le culte de la Déesse appelé « shaktisme » qui connaît encore une grande ferveur au Bengale. J'ai exploré aussi les enseignements du Srividya où les yantras et les mantras des déesses tantriques représentent une véritable science.

Le culte de la Déesse

L'omniscience et l'omnipotence des déesses se révèlent au Bengale à travers de nombreuses fêtes solennelles (Durga Puja, Kali Puja, Sarasvati Puja, Lakshmi Puja...). Cette prédominance de l'aspect féminin du divin dans la vie religieuse des bengalis est très ancienne. La Déesse est considérée comme la divinité suprême, dominant la Trinité hindoue (Brahma, Vishnou, Shiva). Rien n'est au-dessus d'Elle. Elle accorde à ses dévots aussi bien les jouissances terrestres (bhukti) que la Libération (mukti). Les ascètes shaktas reconnaissent en Elle le Brahman (l'Absolu) d'où émerge tout ce qui existe.

C'est au poète mystique bengali, Ramprasad (18^e siècle) que l'on doit la vision la plus significative de la Mère Divine. Il s'adresse directement à Kali comme un fils à sa mère et exige qu'elle le libère des liens du karma :

**« Délivre-moi,
O mère échevelée avec une serpe
tranchante »**

Les textes du shaktisme

Les enseignements shaktas se sont transmis surtout oralement de maître à disciple depuis des siècles. Les textes tantriques de la voie shakta remontant à l'époque médiévale ont pour la plupart disparu ou ont été recomposés avec des éléments brahmaniques et védantiques. Néanmoins, les shaktas se réfèrent surtout à deux textes qui révèlent deux aspects de leur culte. Le **Devi-Mahatmya** : récit puranique en hommage à Durga qui est lié à la forme sociale et exotérique du culte de la Déesse.

Le **Tantrasana**, manuel de pratiques tantriques et ésotériques considéré comme la Charte des adorateurs de



Kali. C'est une compilation de divers tantras dans lesquels les dix déesses tantriques appelées « Mahavidyas » (Grandes Sagesse) jouent un rôle majeur. La première d'entre elles, Kali, apparaît comme la divinité originelle d'où émanent les autres formes puissantes de la Déesse. Malheureusement, ces tantras demeurent le plus souvent incompréhensibles pour les non-initiés. Il faut savoir qu'ils n'étaient pas destinés à l'enseignement, mais plutôt à la sauvegarde mémorielle des pratiques. La plupart des enseignements tantriques continuent d'être transmis individuellement par un *guru* dans le plus grand secret.

L'ascèse tantrique des shaktas

C'est la déesse Kali qui occupe la place la plus éminente dans la pratique spirituelle personnelle du shakta. Les tantras et les puranas shaktas la définissent comme la Nature originelle que les sens ne peuvent saisir, comme la cause de la création et de la destruction universelle.

Influencés par le point de vue védantique, les shaktas voient en Elle la forme de l'Absolu (Brahman) sans qualité (*nirguna*) et sans forme (*nirakara*), parfaitement pure (*sattva*). Sa couleur noire est auspiciouse, car toutes les autres couleurs et tous les êtres se fondent en Elle. Ainsi, c'est le bija-mantra (mantra-germe) de Kali qui est le plus souvent soufflé à l'oreille de l'aspirant par le guru shakta lors du diksha-mantra (prise du mantra).

On devient shakta par tradition familiale ou par choix personnel. Dans le premier cas, on ne suit pas forcément une ascèse spirituelle (*sadhana*), dans le deuxième, on reçoit l'initiation avec un mantra-germe correspondant à sa déesse d'élection et on suit une *sadhana* pendant plusieurs années sous la direction d'un guru shakta.

Les rituels tantriques traditionnels les plus importants sont : la méditation dans les lieux de crémation, les sacrifices d'animaux dans les sanctuaires de Kali, les pèlerinages dans les shaktipiths (lieux où est vénérée une partie

du corps de la Déesse), les feux rituels (*yagna*) où la Déesse est sollicitée pour aider une personne malade ou en difficulté. Bien sûr, il est difficile, voire impossible, de transposer ces rituels en Occident. Puisque j'étais une femme occidentale, mon guru m'a exemptée d'accomplir ces rites spéciaux. Cependant, j'ai pu participer à quelques feux sacrificiels et visiter d'importants shaktipiths au Bengale.

Certaines pratiques considérées comme grossières ou impures (les cinq makaras ou cinq interdits dont la consommation de viande, d'alcool et l'union sexuelle) appartiennent à la voie dite « de la main gauche » (*vamamarga*). Quand elles sont réalisées sous une forme sublimée ou symbolique (avec les yantras et les mantras), elles sont revendiquées par la voie dite « de la main droite » (*dakshinamarga*).



Pour autant, la plupart des ascètes shaktas que j'ai côtoyés ne faisaient pas vraiment de distinction entre ces deux tendances qui ont été arbitrairement opposées par les Anglais. Il n'est pas rare que des tantrikas de hautes castes atteignent une grande renommée en pratiquant les rites « de la main gauche ». Ainsi, Bhamakhepa, le fameux ascète shakta de Tarapith ne pouvait plus discerner le pur de l'impur. Ainsi Ramakrishna, prêtre brahmane au service de Kali, a été initié par une tantrika errante qui lui enseigna des pratiques ésotériques. Ces shaktas célèbres

En image : Kali, forme terrible de la déesse, art dravien, Inde du Sud, 14ème siècle, Gautier Poupeau, CC2.0 Wiki Commons

Idoles de Kali à l'occasion de la célébration de Diwali, Goutam1962, CC4.0, Wikimedia Common

recherchaient moins les pouvoirs que l'illumination mystique ainsi la tradition les a souvent qualifiés de « saints ».

Les shaktas sont classés en trois groupes selon leur niveau d'évolution : les *pasu* (animaux) dont la voie est ordinaire, les *vira* qui suivent la voie héroïque et les *divya* qui grâce à leur lien avec le divin vont au-delà de toutes les limites et les transgressions. À notre époque, l'approche la plus répandue est celle des *pasu*, mais il existe sans doute encore quelques shaktas héroïques comme l'a été mon guru Mahakaal qui, par sa *sadhana* dans le sanctuaire de Kamakhya (déesse du Désir) en Assam (*shaktipith* où est adoré le yoni ou le sexe de la Déesse), avait obtenu de grands pouvoirs de guérison.

Le principe « Shiva-Shakti »

S'il y a dans le shaktisme, un principe qu'il faut retenir, c'est l'unité fondamentale de Shiva-Shakti. La Déesse peut y apparaître sous trois formes : comme la shakti (épouse) de Shiva, comme formant avec Shiva un couple indissociable constituant la Réalité suprême, ou comme étant Elle-même le Principe Suprême (*Mahashakti*). Pour le shakta moderne, ces différents points de vue s'unissent dans un non-dualisme comparable à celui du védantisme. Toutefois, la voie du shaktisme est imprégnée de *bhakti* (dévotion) où le dévot tantrique ne cherche pas à s'identifier totalement à l'objet de son culte comme dans les autres voies non-dualistes) pour garder ainsi la saveur de la dualité. « **Pas de Shiva sans Shakti, ni de Shakti sans Shiva.** »



La Déesse Lalita dans l'école du Srividya

Le Tantra est souvent appelé « voie ou science des yantras et des mantras ». S'il y a une voie tantrique où les yantras (formes géométriques) et les mantras (formules composées d'un ou plusieurs phonèmes) sont les plus importants, c'est bien l'école du Srividya (Sagesse ou Connaissance de la Déesse).

La Déesse honorée dans cette voie tantrique était originaire du Cachemire et du sud de l'Inde avant d'appartenir au groupe des Mahavidyas (la troisième des dix déesses tantriques ou « Grandes Sagesse ») où elle est nommée Shodashi (celle qui a 16 ans) ou Tripura Sundari (la Beauté des trois Mondes). Par la suite, elle est devenue centrale dans l'école tantrique du Srividya sous le nom de Lalita (la Gracieuse). Ses adeptes vénèrent particulièrement son yantra (Sri Chakra yantra) et utilisent son mantra (Srividya mantra).

Très peu de temples lui sont consacrés sous sa forme anthropomorphique, mais elle est présente dans de nombreux sanctuaires sous l'aspect de son yantra (le fameux yantra aux 41 triangles). En 2004 à Ujjain, pendant le festival religieux de la kumbhâ-melâ, j'ai participé à une cérémonie émouvante et envoûtante où de nombreuses jeunes filles récitaient devant des lampes à beurre les 108 noms de leur Déesse (Lalita Sahasranam). Les récitantes devaient se relayer pendant ce rituel qui durait 24 heures sans interruption. J'ai eu la chance également de m'entretenir avec un des derniers grands maîtres de cette remarquable tradition du Srividya.



Le culte du Sri Chakra yantra et du Srividya mantra

Le yantra et le mantra et de la déesse Lalita sont des manifestations suprêmes utilisées seulement par les initiés. Tandis que le Sri Chakra yantra représente le Brahman (l'Absolu) dans sa forme visuelle et géométrique, le Srividya mantra (composé de 16 phonèmes) exprime la Réalité ultime sous la forme sonore.

Le Sri Chakra yantra est essentiellement composé de neuf triangles : cinq pointés vers le bas (Shakti) et quatre pointés vers le haut (Shiva). Leurs superpositions donnent



Peintures des « Dasha Mahavidya » : les dix déesses tantriques

de nombreux triangles secondaires. Ce yantra est composé ainsi de quarante et un triangles présidés chacun par une divinité auspiciuse. Au centre de ce diagramme très élaboré, le bindu symbolise l'union absolue Shiva-Shakti tandis que les triangles qui s'emboîtent et se mêlent représentent les interactions entre les deux divinités.

Cette structure géométrique peut être contemplée du centre vers la périphérie ou au contraire de l'extérieur vers le *bindu*. Selon la technique *sritikrama* (du centre vers la périphérie), le *sadhaka* doit s'identifier à l'expansion graduelle de la création et comprendre que son éveil spirituel obéira au même processus. Dans le procédé inverse *samharakrama* (de la périphérie vers le centre), le pratiquant en visualisant la dissolution progressive du cosmos et son absorption à l'intérieur du bindu devra imaginer sa propre dissolution et sa réintégration dans l'Un. Dans les deux cas, la concentration sur le Sri Chakra invite à une méditation sur l'unité et la création du cosmos, mais aussi sur sa propre évolution spirituelle.

En conclusion, l'école tantrique du Srividya a donné sa véritable dimension à la Déesse Suprême et a intensifié la pratique des yantras et des mantras dans le culte shakta donnant à ces deux expressions une puissance inégalée.



Chacune des « Dasha Mahavidyas » (« dix Grandes Sagesses ») possède des pouvoirs et des qualités spécifiques qui permettent à ses dévots d'atteindre directement la Libération absolue (« *moksha* »).

- 1 - Kali : la déesse de la transformation yoguïque qui tranche l'ego et tous les liens.
- 2 - Tara : la déesse de la dissolution qui protège et sauve tous ses adorateurs.
- 3 - Tripura-Sundari (« La Beauté des trois mondes ») ou « Shodashi » (« Celle qui a 16 ans ») ou « Lalita » (« La Gracieuse ») : la déesse de la Trinité divine (création, conservation et destruction) révèle l'Unité « Shiva-Shakti ».
- 4 - Bhuvaneshvari : la Reine du monde qui transforme l'illusion (maya) en Jeu divin.
- 5 - Bhairavi : la guerrière redoutable qui arrache les racines de toutes les peurs.
- 6 - Chinnamasta : la déesse du yoga absolu qui éveille et maîtrise la «kundalini».
- 7 - Dhumavati : la veuve éternelle aux pouvoirs occultes qui réalise l'état non-duel.
- 8 - Bagalamukhi : la déesse magicienne qui change le négatif en positif.
- 9 - Matangi : la déesse indigène qui a la maîtrise de la parole et de tous les arts.
- 10 - Kamala : la déesse aux lotus qui annule toutes les misères du monde et apporte sérénité et prospérité.

Ouvrages d'Aurore Gauer :

Au Coeur du Vent - Le Mystère des chants bâuls, adaptation française de J-C Marol, éditions Accarias-L'Originel / Unesco, 1997.

Sur la voie de la Déesse - Une initiation au véritable tantrisme du Bengale, Mama éditions, 2024.

Tantra et vie dans le kali yuga

Michel Chauvet

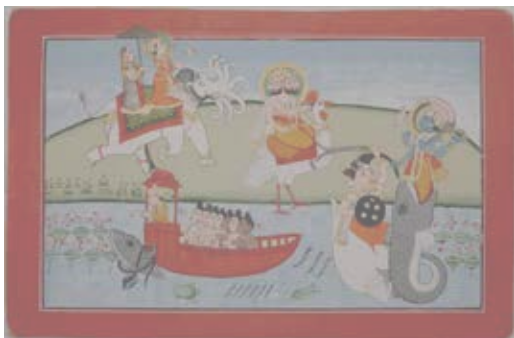
Cosmogonie des cycles du temps

Selon la tradition immémoriale ou *Sanâtana dharma*, issue des Védas, les civilisations humaines sont soumises à différents cycles du temps.

Kalpa : il s'agit du plus grand des cycles du temps qui correspond à un jour de Brahmā, à chacun de ses jours, le monde perdure un nombre incalculable d'années humaines (environ 8,64 milliards d'années humaines de 360 jours), puis se résorbe à chacune des nuits de Brahmā. Ce cycle englobe 14 âges de l'humanité appelés *manvantara*.

Manvantara : le *manvantara* correspond à une période de Manu, l'homme primordial, présidé par lui-même et ses fils. Chaque *manvantara* englobe 71 *mahayuga*, puis se résorbe dans le chaos. Nous sommes dans le 7e *manvantara* appelé *Vaivasvata Manu* (*Vaivasvata* signifiant « fils du dieu soleil Vivasvant »). On raconte qu'un déluge, un cataclysme terrestre, mit fin à la sixième humanité, celle qui précéda la nôtre. Vishnu, sous la forme d'un Poisson informa le juste Satyavrata de l'imminence du cataclysme, lui fit bâtir un navire et, lorsque les pluies commencèrent, lui ordonna de s'embarquer avec les sages, les plantes et les animaux. Le Poisson divin remit également à Satyavrata – qui devint le Manu de l'humanité présente – les Védas, c'est-à-dire tous les germes spirituels devant servir à la restauration du monde après le déluge.

Cependant, il faut bien comprendre que cette succession indéfinie, cette correspondance analogique avec les cycles n'impliquent pas une répétition exacte et mécanique. Il ne s'agit pas d'un « éternel retour », des mêmes événements, des mêmes êtres ou des mêmes choses. Chaque humanité évolue sur une terre en quelque sorte renouvelée, réglée par une position particulière du pôle et par des positions différentes des constellations.



Scène du *Matsya Purana* : Manu avec sept Rishis dans un bateau attaché par Vasuki à Vishnu. Mewar, 1840

Mahâyuga : chaque *mahayuga* comporte 4 cycles élémentaires appelés *yuga*, soit 1- *kr̥ta-yuga*, 2- *treta-yuga*, 3- *dvāpara-yuga*, 4- *kali-yuga*.

Successions des 4 yugas

Kṛta-yuga : il représente la première période de renouveau et l'âge d'or de l'humanité régie alors par la conscience divine. Il est également nommé *satya-yuga*, l'âge de la vérité, car les hommes et les femmes ont une connexion directe avec le divin. Leur cœur est pur et ils obéissent aux règles de justice et de sagesse des institutions sacrées.



Le temple de la grotte de Kedareshwar est situé à Harishchandragad. Le linga était entouré de quatre piliers, mais il n'en reste plus qu'un seul. Certains pensent que les piliers sont ceux du dharma, l'un d'eux s'effondre à chaque *yuga*. Dans le *kali yuga*, il n'en reste qu'un.

Crédit : Avinash Rohra, wiki commons

Treta-yuga : pendant le *treta-yuga*, appelé âge d'argent, le pouvoir des humains diminue légèrement. Les gens deviennent plus matérialistes et moins enclins à la spiritualité. Les Hommes doivent faire un effort pour se souvenir des règles de la loi naturelle et retrouver une connexion avec le Divin. Les guerres ont éclaté fréquemment et les changements climatiques sont devenus monnaie courante, donnant naissance à des déserts et des savanes semi-désertiques.

Dvāpara-yuga : appelé aussi l'âge du bronze, le *dvāpara Yuga* voit le déclin de la moralité et de la pratique spirituelle du yoga. À mesure que les gens s'éloignent du Divin, ils deviennent plus égoïstes, zélés, trompeurs ainsi qu'en quête de plaisir. *Dvāpara Yuga* est aussi l'âge des événements de l'épopée du *Mahābhārata*, y compris de l'incarna-

tion de Kṛṣṇa et de son rôle dans la bataille contre le mal. Cet âge a pris fin lorsque Kṛṣṇa a quitté la Terre pour retourner dans Goloka, sa demeure éternelle.

Kali-yuga : le *kali* est l'âge de fer durant lequel les Hommes souffrent et n'ont plus guère de contact avec le Divin. C'est la prédominance de l'ego et des désirs matérialistes entraînant la vindicte, la colère et la guerre. À la fin de ce cycle, qui est notre époque actuelle de perdition, l'homme est entraîné vers le chaos, il subit les tribulations prophétiques, ce sont les épreuves du temps qui engendrent la destruction de l'humanité tout entière. Il est à noter qu'il s'agit du démon Kali qui donne son nom à ce *yuga* et non la déesse Kālī.

En France, un grand nombre de connaisseurs de l'Inde s'accordent à dire que nous vivons certainement à une époque charnière qui pourrait bien coïncider avec la fin du *kali yuga*.



Datation selon Āryabhata :

Voyant l'état dégradé des mœurs et la présence de multiples guerres, l'astronome indien Āryabhata, supposé être né en l'an 476 de notre ère, a composé un traité à l'âge de 23 ans dans lequel il interprète de manière erronée le mot sanskrit *divyam*, solaire, solsticial, comme signifiant *daivam*, des dieux. Il considéra que les 1200 ans du *kali yuga* devaient correspondre aux 1200 ans des dieux et que pour convertir en années humaines, 1200 devait être multiplié par 360. Il conclut donc à une durée du *kali yuga* de 432 000 ans et plaça le début de la période à l'an 3102 avant notre ère. Selon cette conception, seulement 5000 environ de *kali yuga* se sont écoulés jusqu'à nos jours ce qui nous place mentalement dans l'abîme d'un *kali yuga* interminable.

Différentes théories quasi similaires furent formulées par d'autres astronomes. Vṛddha Garga en 252 apr. J.-C. fait débiter le *kali yuga* en 2448 av. J.-C., théorie reprise par Varāha-mihira en 550 apr. J.-C. et par la *Chronique des rois du Cachemire* au XIIe siècle de notre ère. Ces théories sont aujourd'hui démenties par des correspondances géophysiques intenable, comme par exemple la datation de la guerre du *Mahābhārata* avant l'an 2000. Aujourd'hui nous savons de manière scientifique que l'assèchement de la Sarasvati a eu lieu dès l'an 2000 avant J.C alors même que le *Mahābhārata* mentionnait déjà son assèchement.

Datation selon René Guénon :

Dans ses ouvrages *La crise du monde moderne* et *Formes traditionnelles et cycles cosmiques*, René Guénon reprend à son compte la division du *mahāyuga* selon la formule : $10 = 4 + 3 + 2 + 1$, qui est en sens inverse la tétractys pythagoricienne : $1 + 2 + 3 + 4 = 10$; cette dernière formule correspond à ce que le langage de l'hermétisme occidental appelle « la circulaire du quadrant » et l'autre équation inverse la « quadrature du cercle ». Tous ces nombres cycliques sont en rapport avec la division géométrique du cercle ainsi $4320 = 360 \times 12$.

Il rapporte ces nombres avec la période astronomique de la précession des équinoxes dont il fixe la durée à 25 920 ans. Il remarque que le déplacement d'un degré zodiacal correspond à 72 qui est l'âge moyen d'une vie humaine. Ce nombre de 72 est précisément un sous-multiple de 4320 : $4320 = 72 \times 60$ et 4320 est à son tour le sous-multiple de 25 920 : $25\ 920 = 4320 \times 6$ ou encore $25\ 920 = 72 \times 60 \times 6$.

René Guénon s'appuie ensuite sur la tradition sumérienne en cherchant à dater le déluge comme point de départ du *manvatara* actuel comportant 64 800 ans. Pour ce faire, il s'appuie sur le règne mythique de Xisouthros, nom grec donné par Bérosee au roi sumérien Ziusudra.

Selon les calculs de René Guénon :

Yuga	Durée	Date de départ
Krita-yuga	25 920 ans	62 801 av. J.-C.
Treta-yuga	19 440 ans	36 881 av. J.-C.
Dvapara-yuga	12 960 ans	17 441 av. J.-C.
Kali-yuga	4 320 ans	4 321 av. J.-C.

Datation du kali yuga

Les *Purāṇa* et le *Mahābhārata* attribuent respectivement 4000 ans au *krita*, 3000 ans au *treta*, 2000 ans au *dvapara* et 1000 ans au *kali*, auxquels il faut ajouter 2000 ans de période d'aube et de crépuscule soit un compte de 12 000 ans pour un *mahā yuga*.

Cependant au-delà du VIIe siècle avant notre ère, les repères historiques exacts de ces cycles ont été perdus. C'est ainsi que la datation des yugas est devenue un sujet très controversé avec de nombreux calculs savants ainsi que différentes hypothèses.

Datation selon la tradition de la smṛiti :

Le *kali yuga* aurait commencé 36 ans après la fin de la guerre du *Mahābhārata* soit 3102 avant notre ère. De fait le *kali yuga* se serait terminé autour de l'an 1900 avant notre ère et aurait alors débuté un nouvel âge d'or de 4000 ans. Malheureusement, les pandits de l'ère chrétienne furent unanimes pour reconnaître une dégradation des vertus plutôt qu'une restauration de la sagesse.

Ce qui donnerait la fin du *kali yuga* en 1999 de notre ère. Il va sans dire que cette datation semble hautement impossible.

Datation selon Tara Michaël :

Tara reprend les travaux de René Guénon, mais laisse de côté la tradition sumérienne et revient à la tradition indienne. Elle reprend à son compte l'unanimité de la tradition qui s'accorde pour dater le début du *kali yuga* actuel à la mort de Krishna, soit 18 ans (et non pas 36) après la fin de la guerre du *Mahâbhârata*. Elle garde la numérologie décroissante des temps $4+3+2+1$, et garde également le nombre 432 comme étant le cycle de base. Elle s'appuie ensuite sur des recherches récentes menées par S.B. Roy dans son livre *Date of Mahâbhârata Battle* ainsi que A.D. Pusalkar, N. Mahadevan et K.C. Varma. S'appuyant sur des considérations astronomiques, archéologiques et littéraires, elle prend alors la date approximative de 1400 pour le début du *kali yuga*, et prend un multiple de 8 pour le cycle de base et aboutit au calcul suivant : si le *kali yuga* a débuté vers 1400 ans avant notre ère et que 3 424 années se sont écoulées jusqu'en 2024 et que nous allouons encore 32 ans pour permettre au cycle de se terminer en 2045, nous arrivons à un nombre de 3 456 pour sa durée totale soit 432×8 .

Yuga	Durée	Degré zodiacal
Krita-yuga	$3456 \times 4 = 13\,824$	192°
Treta-yuga	$3446 \times 3 = 10\,368$	144°
Dvapara-yuga	$3446 \times 2 = 6\,912$	96°
Kali-yuga	$3446 \times 1 = 3\,446$	48°

Il s'avère que des recherches archéologiques menées dans la cité engloutie de Dvâraka, royaume fondé par Krishna, des recherches astronomiques sur des conjonctions remarquables mentionnées dans les livres du *Mâhabhârata* ainsi que nombres d'études récentes très bien documentées arrivent à une même conclusion : la mort de Krishna remonte entre 900 et 800 ans avant notre ère. La date la plus étayée est 810 ans av. J.-C.



La ville sacrée et les temples de Dvârakan, extrait de l'ouvrage de Grindlay *Scenery, Costumes and Architecture chiefly on the Western Side of India*, Londres, 1826-30 - Source : Columbia University

Nous voyons donc que la date de départ approximative de 1400 av. J.-C. pour la mort de Krishna semble totalement erronée. La démonstration arithmétique de la géométrie du cercle avec ce nombre de 432 est hypothétique et la détermination du multiple de 8 l'est tout autant.

Datation à partir des écrits de Shri Yukteshwar

Shri Yukteshwar fut le gourou de Paramahansa Yogananda et selon de nombreux témoignages, il connaissait très bien l'astronomie védique, le *jyotiṣa*.

Dans son livre *The Holy Science* (1894), Sri Yukteshwar explique qu'un *mahâyuga* dure 24 000 ans et qu'il est composé d'un cycle ascendant de 12 000 ans au cours duquel la vertu augmente progressivement et d'un cycle descendant de 12 000 ans au cours duquel la vertu diminue progressivement. Ainsi, après avoir terminé un cycle descendant de 12 000 ans, du *satya yuga* au *kali yuga*, la séquence s'inverse et un cycle ascendant de 12 000 ans commence, allant du *kali yuga* au *satya yuga*. Shri Yukteshwar affirme que

« Chacune de ces périodes de 12 000 ans apporte un changement complet, tant à l'extérieur dans le monde matériel, qu'à l'intérieur dans le monde intellectuel ou «électrique» et est appelée l'un des Daiva Yuga ou Couple électrique ».

Selon cette approche les 4 cycles seraient d'une durée égale de 2700 ans avec une période de transition de 300 ans. Chacun des 4 yugas compterait 3000 ans et un cycle complet ascendant et descendant à $12\,000 \times 2 = 24\,000$ ans. Cette durée de 24 000 ans du cycle complet du *mahâyuga* est très proche de l'année de précession de 25 765 ans, qui est le temps pris par le soleil pour « précéder », c'est-à-dire reculer, à travers les 12 constellations du zodiaque. Il est intéressant de noter que le Surya Siddhanta spécifie une valeur de 54 secondes d'arc par an pour la précession, contre la valeur actuelle de 50,29 secondes d'arc par an. Cela se traduit par une année de précession d'exactement 24 000 ans ! Cela signifie que la valeur actuelle observée de la précession pourrait simplement être une déviation temporaire de la moyenne.

Cette théorie reprend le calendrier *saptarishi* qui est utilisé en Inde depuis des milliers d'années. C'est un calendrier luni-solaire qui est basé sur le mouvement des sept étoiles du Saptarishi, ou Grande Ourse. Le calendrier est divisé en 12 mois, chacun avec 30 ou 31 jours. Il y a aussi cinq jours supplémentaires qui sont ajoutés au calendrier chaque année pour tenir compte de la différence entre l'année lunaire et l'année solaire.

La théorie s'appuie également sur la chronologie enregistrée des rois indiens par les historiens grecs et romains Plinie et Arrien. Après des calculs relatifs à la succession des anciens rois, la théorie définit une date réputée connue de 6676 av. J.-C. comme étant le début du *dvapara yuga* dans le cycle descendant. Sachant que le cycle *saptarishi* est de 2700 ans avec une période de transition de 300 ans comme base du cycle *yuga*, alors la chronologie entière du cycle *yuga* est démêlée.



Calendrier hindou en tissu correspondant aux années 1871-1872, Rajasthan. La colonne de gauche montre les dix avatars de Vishnu, celle du centre-droit les douze signes du zodiaque hindou.

La ligne du temps indique ainsi que le *kali yuga* ascendant, qui est l'époque actuelle dans laquelle nous vivons, se terminera en 2025 de notre ère. La manifestation complète du prochain *yuga* – le *dvapara yuga* ascendant – aura lieu à partir de 2325 de notre ère, après une période de transition de 300 ans. Le *dvapara yuga* ascendant sera ensuite suivi de deux autres yugas : le *treta yuga* ascendant et le *satya yuga* ascendant, qui complètent le cycle ascendant de 12 000 ans.

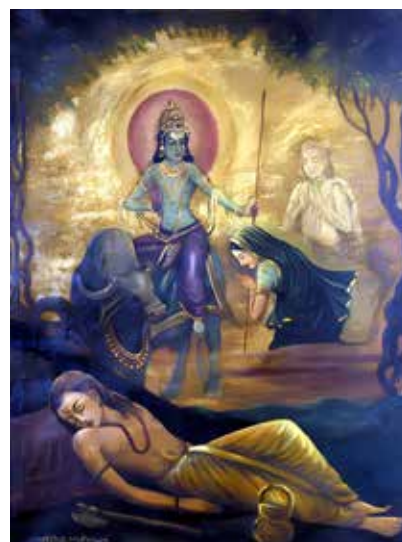
Cet exposé est le plus marquant, cependant il s'appuie sur la date de 6676 ans av. J.-C. et sur la base de la fin du règne du roi légendaire Râmâ, date à partir de laquelle aurait commencé le *dvapara yuga* dans le cycle descendant. La référence semble très éloignée, d'autant plus que les références historiques en Inde ne sont plus vérifiées antérieurement au VII^e siècle avant notre ère.

Conclusion

La datation de l'ère du *kali yuga* reste sujette à débats et ne peut être déterminée avec certitude. Cependant, toutes ces démonstrations montrent le caractère éminemment cyclique de l'histoire des civilisations humaines. Les recherches historiques sur le climat ainsi que sur les civilisations humaines ont démontré des changements brutaux extrêmes qui ont détruit de nombreuses espèces et anéanti à de multiples reprises et dans toutes les parties du monde de nombreuses civilisations humaines réputées florissantes.

La vie sur Terre et dans tout l'Univers est régie par des cycles et nous sentons bien que nous arrivons à la fin d'un cycle de civilisation. Notre modèle de surconsommation et de prélèvement intempestif des ressources naturelles n'est pas un système durable, il va forcément se heurter brutalement sur un mur écologique. Le plus prévisible sera le changement climatique induit par l'augmentation des gaz à effet de serre. Il est tout à fait probable que nous ayons en France et pour nos pays voisins un changement climatique sévère, ce qui ruinera notre environnement naturel, notre agriculture ainsi que notre approvisionnement en vivres.

La fin de cette civilisation humaine doit nous ramener à notre propre fin et à notre propre voyage dans l'au-delà. Nous ne devons pas rester fascinés par cette perspective, aussi terrible soit-elle, car nous devons continuer notre pratique personnelle (*sādhana*) au quotidien. Il nous faut simplement et patiemment entretenir un lien tangible et confiant avec la Source de notre propre nature essentielle.



Savitri convainc Yama d'épargner Satyawant

« Celui qui se sait voyager aussi sûrement dans le sans forme que dans la forme, sans pour autant perdre son identité à la Conscience, de quelle peur et de quel doute pourrait-il être victime ?

La raison en est que la lumière se révèle éternellement à elle-même, et c'est admettre alors que la volonté autonome forme la nature même de la lumière de la conscience. »

Le *Paramārthasāra* de Abhinavagupta - Traduction Lilian Silburn.

Sources pour la datation de la mort de Krishna : B.B. Lal, *History of the Mahabharata, evidence of literature*. Art & Archeology, Aryan Books International, New Delhi 2013.

Le Yoga du rêve dans le contexte tantrique

Sabine Rabourdin



Si nous traduisons le mot sanskrit yoga par « union », nous entrevoyons ce que le yoga du rêve et du sommeil peut être : l'union de la conscience avec ou au sein du sommeil et du rêve. Qu'est-ce que le yoga du rêve précisément ? C'est le fait de cultiver la lucidité au sein du sommeil et du rêve afin de s'en servir sur la voie de l'éveil spirituel.

Il s'agit de reconnaître la conscience dans le sommeil, avec des pratiques de jour et de nuit incluant visualisations et *pranayama*. Différents courants, spirituels ou non, ont développé des techniques autour de ce projet.

Nous nous intéressons ici à la partie tantrique de ces pratiques, une des plus anciennes et des plus riches des approches traitant du rêve et du sommeil.

D'où vient le yoga du rêve dans le contexte tantrique ?

Les yogis de l'époque de Patanjali (env. 1^{er} siècle) évoquaient déjà dans les *Yoga Sutra* que l'on pouvait stabiliser le mental « en restant conscient au cœur du sommeil et des rêves »¹. Les pratiques impliquant la lucidité dans le sommeil et les rêves se sont ensuite déclinées dans différentes traditions tantriques. En Inde, on les retrouve notamment dans la lignée des natha-yogis tantriques et du shivaïsme du Cachemire. Le *Vijnana Bhairava Tantra*, un texte du Shivaïsme du Cachemire (7^e ou 8^e siècle) souligne l'importance de maintenir la conscience même pendant

le sommeil pour atteindre une réalisation spirituelle plus profonde. Le sommeil est présenté comme un état propice à des pratiques méditatives avancées, où la conscience peut être cultivée et stabilisée.

¹ Yoga-sutra 1.38. Svapna-nidrâ-jnâna-âlambanam va.
svapna : sommeil avec rêves,
nidrâ : sommeil
jnâna : connaissance
âlambana : ayant pour support « L'union ou état d'éveil peut aussi s'obtenir en restant vigilant au cœur même du sommeil et des rêves. »



Quelques stances du *Vijnana Bhairava Tantra* évoquant le yoga du rêve²

Stance 70 : « Quand on monte par l'énergie vitale (*prāṇaśakti*) dans l'état de sommeil (*nidra*), et que l'on entre dans l'union yogique, on atteint l'état non-dual (*advaya*) par la grande énergie (*mahāśakti*), et on devient établi dans un état au-delà des concepts (*nirvikalpa*). »

Stance 73 : « Celui qui, dans les états de veille, de rêve et de sommeil profond, reconnaît l'unité sous-jacente, devient éveillé (*prabuddha*) et atteint l'état de Bhairava, sans aucun doute. »

Stance 74 : « Quand les yeux sont fermés durant le sommeil ou lorsque l'on est embrassé, la conscience de cet état amène l'esprit à une stabilité. »

Stance 75 : « Regardant fixement à la fin d'un état de sommeil profond ou en rêvant, en se concentrant sur cette sensation de doute, on peut percevoir l'essence de l'existence. »

Stance 76 : « Même dans le sommeil, la conscience augmente en s'intensifiant. Remplissez tous les canaux sensoriels avec cette conscience, pénétrant jusqu'à l'intérieur de soi. »

Ces stances évoquent l'état de conscience qui survient au moment où l'on passe de l'éveil au sommeil (et vice versa) qui est particulièrement propice à des expériences spirituelles profondes. L'intervalle entre veille et sommeil fonctionnerait comme une faille. Cet état intermédiaire, lorsque dans la détente, le sommeil n'est pas encore venu, mais que le monde extérieur s'est estompé, et que se confondent les frontières de la veille et du sommeil, la pensée reste lucide, les sens ne fonctionnent plus et les fluctuations mentales se trouvent momentanément suspendues, permet d'accéder à une conscience élargie.

2 Source de la traduction : openia

Le *Spanda Karika*, un texte clé de la tradition du shivaïsme du Cachemirien exprime :

« Quand la conscience du yogi devient stable, il réalise qu'il est au-delà des trois états de veille, de rêve et de sommeil profond, et il réside dans la pure béatitude »³.

Un commentaire de Ksemaraāja explique :

« Le pleinement illuminé réalise toujours et constamment l'Acte de pure conscience dans les trois états (veille, rêve et sommeil profond). Mais l'autre (le partiellement éclairé) n'en jouit qu'au commencement et à la fin de ces états c'est-à-dire aux seules périodes de transition entre veille et sommeil, quand il jouit d'une détente vigilante, favorable à l'intériorisation. Chez un *yogin* plus avancé, ce demi-sommeil prend l'aspect de *yoganidrā*, sommeil spirituel bien connu des mystiques. ».

Au Tibet, le yoga du rêve est une partie essentielle des enseignements du bouddhisme tantrique vajrayana (lignées dzogchen : nyingmapa, kagyu et bönpo). C'est au VII^e siècle que le Bouddhisme a commencé à se diffuser au Tibet grâce au maître tantrique indien Padmasambhava qui a également importé les théories bouddhistes sur l'analyse des rêves.

En se croisant avec les enseignements de la tradition chamanique bön, vieille de 4 000 ans, les pratiques se sont enrichies. À partir de là, les praticiens tibétains ont produit de nombreux textes sur les rêves et leur analyse. Cette tradition s'est diffusée dans la culture bouddhiste et a conduit à des pratiques avancées sur le yoga tibétain du rêve et du sommeil.

Les enseignements principaux du yoga du rêve tibétain ont été codifiés entre le 8^e et le 11^e siècle notamment dans :

Le *Ye Monpei Milam* (Le rêve du monde primordial), un texte tibétain appartenant à la tradition bön. Ce texte retranscrit des enseignements considérablement plus anciens transmis oralement.

Le *Mahamaya Tantra* (Tantra mère de l'illusion) appartenant au bouddhisme tantrique.

Ils ont été codifiés ensuite par la yogini Niguma et le yogi Naropa (XI^e siècle), élève de Tilopa, pour s'incorporer aux fameux « six yogas de Naropa »⁴.

Quelles sont les conditions pour pratiquer ?

Traditionnellement, ces enseignements ne sont censés être pratiqués qu'une fois que l'on a atteint un contrôle suffisant sur les énergies corporelles pour les faire circuler à l'intérieur du canal central (ou *sushumna* yogique). Ces pratiques énergétiques peuvent s'expérimenter avec le toumo (yoga du froid autrement appelé yoga du feu), l'un des six yogas de Naropa, mais d'autres techniques énergétiques peuvent convenir.

En effet, dans certaines lignées, le yoga du rêve était réservé à ceux qui avaient fait une retraite de trois ans au cours de laquelle sont enseignés les « six yogas de Naropa ». De nos jours, la transmission se fait aussi en dehors de ce cadre, et certaines pratiques sont accessibles même si l'on n'a pas un cursus approfondi en bouddhisme tantrique ni de pratique énergétique spécifique. Le lien entre les pratiques énergétiques et le yoga du rêve n'est pas évident de prime abord, il devient plus clair lorsque l'on utilise des zones du corps comme points d'attention (par exemple les chakras) pour y induire une tonalité énergétique particulière qui servira de guide dans le monde onirique (ex. le courage, la clarté).

4 : Naropa était un *mahāsiddha* du 10^e siècle qui a fondé l'école Kagyu du bouddhisme tibétain. Les six yogas de Naropa sont un ensemble de pratiques avancées destinées à amener le pratiquant au plein éveil spirituel en l'espace d'une seule vie.

Distinguer l'illusion

Un autre de ces six yogas est le yoga du corps illusoire, prélude au yoga du rêve, qui consiste à reconnaître la nature illusoire des phénomènes, que nous considérons ordinairement comme étant objectivement réels. Le terme « illusoire » évoque le caractère insubstantiel de la réalité ordinaire. Il ne s'agit pas de dire que la réalité n'existe pas, mais qu'elle n'a pas plus de consistance qu'un arc-en-ciel par exemple.

Si nous pensons souvent que la réalité est stable et objective (c'est-à-dire indépendante de nous), c'est que nous partageons une expérience similaire avec une multitude d'êtres. Cependant, pour chacun de ces êtres, existent de subtiles différences quant à la perception de la réalité. Ainsi, chaque être humain appréhende le monde d'une manière qui lui est propre, tout comme un même arc-en-ciel ne sera pas perçu par tous selon l'emplacement où il se situe. Tant que nous sommes pris dans ce processus illusoire, nous demeurons persuadés que tout ce qui nous entoure existe par soi-même, indépendamment de nous et nous y expérimentons des émotions fortes.

Les rêves peuvent nous donner la même impression de réalité au moment où nous rêvons des lieux, des êtres, des événements et provoquer aussi des émotions fortes. Sur le moment, le rêve est vécu comme étant tout à fait réel, objectif et stable, alors qu'il apparaît au réveil insubstantiel et impermanent !

Le yoga du corps illusoire consiste à percevoir à l'état de veille tous les phénomènes comme étant illusoire de la même manière que les rêves. Grâce à cet entraînement et à cette accoutumance à aller au-delà de la simple apparence des choses pour en voir l'essence, on développe la reconnaissance du caractère illusoire de la réalité qui est une étape essentielle des pratiques du yoga du rêve. Il s'agit ensuite de prendre conscience, lorsqu'on rêve, qu'on est en train de dormir et de rêver, et de percevoir les productions oniriques dans leur dimension illusoire.

L'idée sous-jacente est de réduire la dualité éveil-sommeil, de montrer que du point de vue de la Conscience, l'irréalité du rêve est aussi tangible et valide que le monde que nous tenons d'ordinaire pour réel. Cela exige évidemment une grande stabilité mentale et un entraînement. Cependant, c'est cette habitude de voir les choses à travers l'illusion qui forme le cœur d'une vie lucide.

Mais pourquoi vouloir devenir lucide même pendant le sommeil ?

Parce qu'une fois que nous sommes pleinement lucides, notre potentiel humain est pleinement réalisé. Les rêveurs lucides sont davantage en mesure de prendre en charge leur vie à l'état de veille s'ils prennent en charge leurs rêves. Forts de l'expérience de leurs rêves lucides, ils s'efforcent consciemment de diriger et de co-crée leur vie à l'état de veille. Ils deviennent plus positifs et plus dynamiques dans leurs actes de la vie quotidienne. Ils englobent les éléments ténébreux sans crainte tout comme ils modèlent leurs cauchemars et abordent leurs

blocages psychologiques de façon plus créative. Et plus ils sont à l'aise avec eux-mêmes, mieux ils se comportent avec les autres. Cette extraordinaire prise de conscience dévoile la puissance de notre psyché et le fait de faire un avec toute chose :

« parce que nous sommes toute chose. [...] Cette expérience peut aider à dissoudre le sentiment d'isolement que nous éprouvons dans l'état de veille, nous permettant finalement de réveiller l'Unicité dont les mystiques de tout temps ont parlé en abondance »⁵.

Techniques du yoga du rêve

En plus des pratiques énergétiques et de la perception de l'aspect illusoire, dans les techniques d'apprentissage du yoga rêve de la tradition tantrique tibétaine, il y a plusieurs outils et différentes étapes. La préparation à la nuit est un aspect essentiel. L'intention portée juste avant l'endormissement en est un autre. Ensuite, durant la nuit, différents supports et intentions sont proposés notamment à travers les différents chakras.

Concernant le travail sur les rêves, l'enjeu n'est pas l'interprétation des rêves même si cela peut être aidant, mais il s'agit surtout de pouvoir rentrer consciemment dans le monde onirique.

« Le rêveur assiste ainsi à son rêve et peut même, quand il devient « expert » en la matière, jouer à manipuler, orienter le rêve. [...] L'idée est d'amener l'adepte à une présence de plus en plus intense et permanente »⁶

« Les rêves lucides sont communément décrits comme les expériences les plus excitantes qui soient. Un rêve pleinement lucide n'est pas brumeux, imprécis et fantasmagorique, c'est une expérience toute en couleurs, en haute définition et super-réaliste. Elle peut profondément reconfigurer notre perception de la réalité. [...] Le rêve lucide révèle le profond potentiel de l'esprit comme peu d'autres états de conscience peuvent le faire parce qu'à travers le rêve lucide nous devenons conscients de la conscience elle-même. »⁷

Le rêve lucide constitue sans doute la base du yoga du rêve, mais grâce à l'utilisation d'un travail avancé sur l'énergie, de visualisations, et de l'intégration d'archétypes psychospirituels (ou *vidam*), le yoga du rêve selon l'approche tantrique va bien au-delà de la notion occidentale de rêve lucide.

5,6,7 Charlie Morley, *Rêves d'éveil : Rêves lucides et pleine conscience dans le rêve & le sommeil*, IFS, 2016, pages 7, 211 et 3





Shiva se recoiffe

Imaginez un tremblement de terre si puissant qu'il décide de redessiner les cartes géographiques. Il y a 2500 ans, le Gange a subi un tel caprice sismique, se retrouvant soudainement contraint d'emprunter un nouveau chemin. Le changement de lit des fleuves a joué un rôle crucial dans l'évolution de bon nombre de civilisations, mais dans le cas du Gange, la découverte est toute récente.

Aujourd'hui, les chercheurs nous rappellent que ce genre de séisme de magnitude 8 à 9 pourrait bien se reproduire dans un futur « proche », mais il est difficile de réaliser des prédictions précises.

En attendant le prochain grand bouleversement, il ne reste plus qu'à espérer que nos villes, déjà en pleine collision avec la modernité, soient un peu mieux préparées que nos ancêtres pour ce genre de « réaménagement paysager ». Serait-ce un signe du *kali yuga* ? À moins que Shiva n'ait simplement décidé de déplacer le Gange qui était mal rangé dans son chignon.



Diplômé de Conscience supérieure



L'Inde ne fait pas preuve du même zèle que la France quand il s'agit de faire la chasse à toute discipline qui n'a pas été dûment validée 108 fois par tous les experts, scientifiques, politiques et autres hics reconnus dans leur domaine.

L'ouverture d'esprit est telle qu'une matière inédite a récemment été proposée aux étudiants de l'IIT de Mandi. Les futurs ingénieurs ont vu un cours obligatoire intitulé « Conscience et bien-être » s'ajouter à leur emploi du temps.

Il y est question notamment de théorie de la réincarnation et d'expériences hors du corps. L'IIT de Mandi comprend l'Indian Knowledge System and Mental Health Application (IKSMHA), un centre dédié à la recherche sur l'esprit, le cerveau et la conscience. Le sommeil et les rêves, les différents états de conscience, la pratique des mantras, et le yoga au sens large sont autant d'outils étudiés dans ce centre.

Mayura curry

Il y a des idées qui semblent mauvaises dès le départ, et cuisiner un curry de paon, espèce protégée, en fait clairement partie.

Un célèbre YouTubeur l'a appris à ses dépens après s'être filmé en train de préparer ce plat « exotique », ce qui lui a valu un petit séjour en prison. Il n'a rien dit sur ses motivations. Peut-être cherchait-il à acquérir les qualités que les yogis prêtent aux paons, comme celle de transmuter les poisons ? Même si l'adage populaire dit que l'on est ce que l'on mange, les yogis ont opté pour une autre méthode : incarner une forme et des qualités à travers la réalisation de l'asana. Cela évite bien des déconvenues.





Chants à Shiva de Mahadevi

Comme nous l'avons évoqué dans le précédent numéro d'Infos Yoga, Mahadeviyakka rendait hommage à Shiva sous la forme « Mallikârijuna », que l'on traduit ici par « seigneur blanc comme le jasmin ». Après avoir épousé un homme contre son gré et s'être rebellée contre sa condition, elle partit à la rencontre des différents *virashaiva*, ces mystiques qui célébraient le culte de Shiva, à travers des poèmes dévotionnels. Mahadeviyakka se dédia alors complètement à Shiva.

*L'illusion a troublé le corps comme une ombre
a troublé la vie comme un cœur
a troublé le cœur comme un souvenir
a troublé le souvenir comme la conscience
Sous son bâton levé, l'illusion rassemble les mondes.
Seigneur blanc comme le jasmin
personne ne peut vaincre ton Illusion.*

Mahadevi, chant 26

*Comme un trésor enfoui dans la terre
comme la saveur dans le fruit
comme l'or dans la roche
comme l'huile dans la graine
l'Absolu est caché dans le cœur
personne ne peut connaître
les chemins de notre seigneur blanc comme le jasmin.*

Mahadevi, chant 2



*Tu es comme le lait dans l'eau :
je ne peux dire lequel vient en premier,
lequel vient en second ;
qui est le maître, qui est l'esclave ;
ce qui est grand, ce qui est petit.
Ô seigneur blanc comme le jasmin,
si une fourmi t'adorait et te louait,
est ce qu'elle acquerrait des pouvoirs démoniaques ?*

Mahadevi, chant 11

Les légendes affirment que les cygnes sont capables de séparer l'eau du lait, faisant ainsi preuve d'une capacité de discernement hors norme ! Il s'agit bien évidemment d'un symbole. Le cygne est aussi relié au souffle : son nom, hamsa, est aussi celui de l'un des mantras les plus utilisés en lien avec souffles inspirés et expirés. La capacité de discernement du cygne est cette sagesse de la connaissance, délivrée par le maître ou une connaissance intérieure.



*Qui se soucie de la taille de l'arbre
après la récolte des fruits ?
Qui se soucie que quelqu'un dorme avec la femme
qui a été abandonnée ?
Qui se soucie du labour de la terre
laissée en jachère ?
Si ce corps a connu le seigneur
qui se soucie qu'il serve de nourriture aux chiens
ou bien qu'il soit immergé dans l'eau ?*

Mahadevi, chant 117



*Ne te voyant pas, sur la colline, dans le bois,
d'arbre en arbre j'ai erré,
te cherchant, hors d'haleine
Seigneur, mon Seigneur,
montre-moi ta compassion !
Jusqu'à ce que je rencontre tes disciples et que je te découvre.
Tu te caches mais j'ai cherché et je t'ai trouvé.
Donne-moi un indice,
Ô seigneur blanc comme le jasmin,
pour que je trouve tes cachettes.*

Mahadevi, chant 60

Mahadevi est bien plus reliée à la nature que les autres auteurs des vacanas.

*Mon corps est poussière,
mon esprit est espace :
auquel dois-je m'attacher, ô seigneur ?
Que dois-je penser de toi et comment ?
Ouvre-toi comme un chemin dans l'illusion,
seigneur blanc comme le jasmin.*

Mahadevi, chant 12

L'attitude de Mahadevi par rapport au corps varie grandement d'un poème à l'autre. Elle peut être dans le rejet, l'indifférence ou l'acceptation.



*Que savent les femmes stériles
des douleurs de l'enfantement ?
Que peuvent savoir les marâtres
des gentillesse amoureuses ?
Comment la personne saine
peut-elle connaître la douleur du blessé ?
Ô seigneur blanc comme le jasmin,
ton poignard d'amour a transpercé ma chair,
Je me tords de douleur.
Ô mères, comment pouvez-vous me connaître ?*

Mahadevi, chant 319



*Le plaisir de s'étreindre après avoir été longtemps séparés,
est plus fort que celui de s'étreindre régulièrement.
Quand il est au loin je suis impatiente de le voir.
Ami, quand donc l'aurais-je de ces deux manières,
quand serais-je à la fois avec Lui et sans Lui,
mon seigneur blanc comme le jasmin ?*

Mahadevi, chant 324



*Fais que j'aïlle de maison en maison,
les mains tendues pour demander l'aumône.
Si je mendie, fais qu'on ne me donne rien.
Si on me donne, fais que la nourriture tombe au sol.
Si elle tombe au sol,
fais qu'un chien s'en saisisse avant que je ne la ramasse.
Ô seigneur blanc comme le jasmin.*

Mahadevi, chant 200



Chronique des photos perdues

Mathieu

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 remplaçant dans leur contexte.



Nous sommes en 1974, les trains indiens possèdent encore des *troisième classe*. J'ai ainsi partagé avec une famille indienne, durant 48 heures, un espace restreint et bondé (*ci-contre*). N'ayant pas de langues communes, nous échangeons par sourires. Les deux jeunes garçons, qui dormaient la nuit à même le sol, ne cessaient de me parler.

Afin de communiquer, il m'est venu une idée étrange : je leur ai dit le nom des asanas les plus courants. Imaginez cette scène surréaliste : un wagon bondé et deux enfants pratiquant avec justesse, dans le chaos du train, sur un coin de banquette, les différentes postures que je leur indiquais. Je n'ai malheureusement pas photographié ce grand moment.

Arrivé à destination, je raconte l'aventure à un ami indien :

- Dans cet État, le yoga est enseigné dès l'école primaire, et si tu veux prendre des photos, il y a une école à cent mètres.





Yoga, réseaux sociaux et nucléaire

Voici un tryptique gagnant, quoi qu'un peu étonnant.

Le yoga est, comme vous le savez certainement, l'étendard principal du soft power indien. On le voit à toutes les sauces et la grande mode est de diffuser sur les réseaux sociaux les très instagrammables séances de yoga de la Marine indienne.

Notez que ces séances de yoga peuvent faire bien plus que calmer l'esprit : elles révèlent de précieuses informations sur l'état de l'armement. En observant des marins en pleine posture du cobra et du lotus sur le pont de leurs navires, un chercheur attentif a découvert que l'Inde avait discrètement retiré du service ses missiles nucléaires Danush en comparant les clichés réalisés à quelques mois d'intervalle. Alors que ces patrouilleurs passaient autrefois pour des forces de dissuasion flottantes, ils semblent désormais plus aptes à répandre la paix intérieure qu'à déclencher l'Apocalypse.



Qui aurait cru que le secret de la dénucléarisation indienne se cacherait dans une séance de yoga en plein air ?

Où sont les yogis ?

De nombreuses études sont menées sur les pratiquants de yoga afin de définir le profil type du yogi moderne. En France, rares sont les études de grande ampleur. Une initiative plus large a été lancée sur un an entre 2023 et 2024 par Statista.

On constate que la France figure en queue de peloton. Si 41 % des femmes et 7 % des hommes en Corée du Sud pratiquent au moins occasionnellement le yoga, il n'y a en France que 21 % des femmes et 5 % des hommes.

On note une particularité propre à l'Inde, c'est de loin le pays où les hommes sont les plus représentés parmi les pratiquants : 37 % des femmes et 25 % des hommes ont une pratique régulière ou ponctuelle.



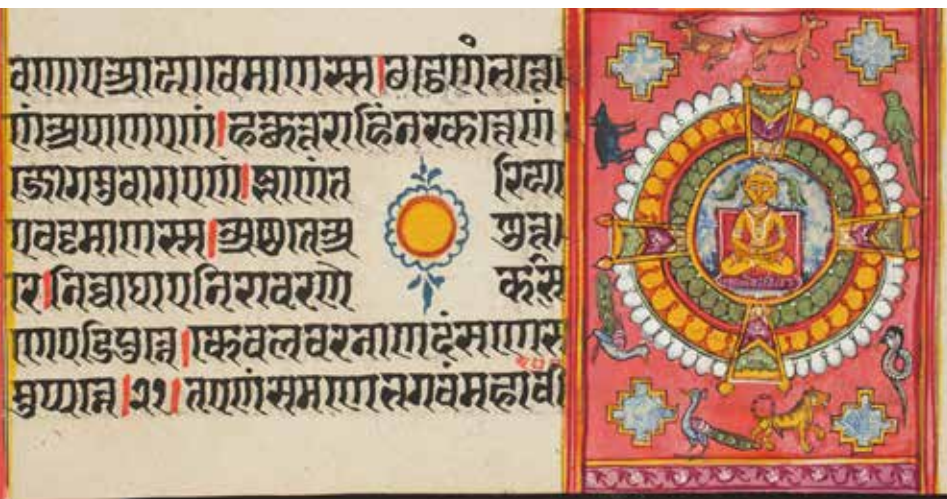
Source: <https://fr.statista.com>



Les délices de la découverte du sanskrit

interview de Dîpa

Dîpa est professeure de sanskrit et formatrice en philosophie indienne. Elle participe régulièrement au magazine *Infos Yoga* avec sa chronique dédiée aux textes sanskrits : *sanskritam sukham*. À travers cet échange, Dîpa évoque sa rencontre avec le sanskrit et les délices offerts à ceux qui tomberont amoureux de cette langue.



Le choc de l'Inde et la rencontre avec le sanskrit

J'ai commencé par étudier le latin et le grec jusqu'à la maîtrise. On nous parlait souvent du sanskrit comme étant très proche de ces langues, j'avais donc envie de connaître cette source, mais malheureusement dans les années 1960 à la Sorbonne il n'y avait pas encore de cursus de sanskrit. En 68, j'ai fait un premier voyage en Inde, j'étais une touriste spirituelle prête à toutes les aventures ! Et je n'ai pas été déçue. Les études de sanskrit ont naturellement suivi.

Une amie angliciste partait en Inde et je l'ai accompagnée. Dès que j'ai posé le pied sur le sol indien, à Bombay, j'ai ressenti un désir spontané de me fondre dans ce pays, dans cette énergie nouvelle et pourtant familière, inexplicablement. Il y a eu un formidable appel de l'Inde. Je me suis retrouvée ensuite sans bagages, égarés pendant le trajet en avion. La première leçon de l'Inde était claire : dépouille-toi, ne prends que l'essentiel !

En arrivant en Inde, nos croyances et nos conditionnements s'écroulent. On repart à zéro, c'est comme un nettoyage intérieur. Je parle d'une Inde des villages dont les habitants avaient vu peu d'Européens ! On nous regardait avec curiosité et amour. Malgré les petits problèmes, je me sentais comme un poisson dans l'eau. C'était vraiment le pays de mon cœur, de mon âme.

En 1968 l'Inde était bien différente, il n'y avait « que » 700 millions d'habitants. J'ai parcouru tout le pays en train

pendant 2 mois. À mon retour, un cursus de sanskrit sur deux ans avait été organisé à La Sorbonne, et je m'y suis inscrite avec bonheur.

L'étude du sanskrit n'est ni un passe-temps ni une contrainte, il y faut un élan, un intérêt profond. J'ai pu me consacrer uniquement à cette culture, au sanskrit, et au yoga, pris dans un sens large, qui est, pour moi : s'établir dans l'unité et agir à partir de cette unité.

L'année d'après, je suis retournée en Inde seule, pour une immersion qui a confirmé mon désir de vivre dans ce pays. En 1970, je suis partie, sans esprit de retour, avec un ami spécialiste de l'hindi et de l'urdu, qui est devenu mon mari. Il avait un poste à New Delhi, ce qui nous a permis de rester 7 années consécutives en Inde. Mais les circonstances se sont dégradées avec la politique de fer d'Indira Gandhi ; cela nous a incités à revenir en France.

À l'époque, la vie était plutôt agréable, il y avait très peu de voitures, pas trop de pollution. J'allais prendre des cours de sanskrit chaque jour et me déplaçais à vélo. J'aimais aller dans les temples, observer la vie intense qui s'y déroulait et y participer si possible.

**Le temple est une ville sainte dans la ville ; on vit avec les dieux, en intimité avec eux.
Le dharma lui-même devient « visible ».**

On voit, on ressent ce respect de la vie et des autres. Les échanges, accueillants, riches et simples et une certaine connexion naturelle avec le divin étaient une expérience quotidienne, exaltante et apaisante à la fois.





Le chemin de l'apprentissage

Ce n'était pas simple, à l'époque il y avait peu de cours de sanskrit, de même pour les cours de yoga à New Delhi (sauf le yoga-gymnastique, à 5 heures du matin pour se mettre en forme avant d'aller travailler).

C'est la soif de connaissance de l'Occident qui a permis le développement des ashrams, des Écoles de yoga, des Mandiram.

Le sanskrit était peu étudié, à part dans les universités ou dans les centres culturels appelés les *bharatiya vidyā bhavan*, ouverts par l'État, pour diffuser, dans le pays, l'enseignement des langues et de la culture indienne.

J'ai suivi là des cours réguliers pendant des années. Le professeur de sanskrit était un pandit tamoul qui m'a initiée, entre autres, à la grammaire de Pāṇini, ce qui est rare et précieux. Gratitude à lui, et à mes autres Maîtres !

Malgré sa difficulté, l'étude du sanskrit est accessible à tous : l'important est la motivation et le temps que l'on peut consacrer à l'étude. Étudier le sanskrit permet également de mieux comprendre le français : il s'agit de notre langue maternelle, nous la parlons de façon naturelle, sans en comprendre réellement le mécanisme, les structures, et les racines. Le sanskrit est une aide pour développer une conscience linguistique.

En sanskrit on peut avoir une expression très elliptique, on appelle cela les *sūtra* (fil), complétée par la pratique nécessaire du commentaire. Cela permet d'expliquer (sortir des plis) ce qui est compliqué (avec des plis). Simplifier (*simplex*) c'est réduire à un seul pli. Simplifier, c'est donc aller vers l'unité. Unité du sens dans la diversité des expressions.

Pour se lancer dans cette étude, il faut un profond appel qui nous attire vers cette langue. Mais le désir n'est pas

suffisant, il faut aussi de la détermination, de la persévérance et du lâcher-prise. C'est un yoga de l'intelligence, une ascèse de la langue. Les efforts, menés dans cet esprit sattvique, nous rendent aptes à surmonter les difficultés et à goûter la saveur (*rasa*) du sanskrit ! Mes élèves me font souvent part de la joie qu'ils éprouvent dans cette étude.

L'étude du sanskrit : une porte ouverte pour une meilleure compréhension des enseignements

Le sanskrit est presque intraduisible quand il s'agit des textes sacrés. J'ai vu cela en traduisant les *Upaniṣad*. On part à la recherche du sens comme si l'on suivait les traces d'une bête sauvage, c'est le sens de *mārga*, la voie ! Il s'agit d'une quête de sens, souvent vouée à l'échec car ce qui veut être dit est juste suggéré et se trouve au-delà du langage. La polysémie est aussi une difficulté : un mot peut avoir de multiples sens, et un sens peut être exprimé par des mots différents, avec des nuances subtiles.

Prenons un exemple avec des racines qui ont à peu près le même sens, mais avec des nuances importantes : *man*, penser, est lié aux expériences qui viennent des sens. *Budh*, c'est aussi « penser », mais c'est l'intellect qui comprend et qui discerne, c'est aussi une volonté plus ou moins éclairée. *Cit* c'est aussi penser, mais en lien avec la mémoire, l'inconscient. *Tark* signifie penser dans le sens de scruter, réfléchir, s'informer. Et ce ne sont que les



racines principales, pour ce sens. Le vocabulaire sanskrit est très riche et précis. C'est pour cela que les traductions d'un même texte peuvent être si différentes. Et puis le vocabulaire nous manque.

J'ai beaucoup commenté les textes à l'oral, et j'aime cela car on peut alors discuter d'un mot, prendre le temps d'en cerner le sens. On procède par approches, et si on lâche un peu l'intellect, on arrive à transcender les mots, les plans de connaissance, à travers les symboles, les images, les métaphores fréquentes.

Connaître le sanskrit permet de lire et de comprendre les textes, bien sûr. On peut toujours avoir recours aux traductions, et observer comment elles peuvent s'éloigner du texte de base, oublier des mots, éviter des passages difficiles, induire des faux sens. C'est chose courante.

Le sanskritiste saisit en direct le sens impliqué par les mots, les résonances multiples des images qui se répondent. C'est plutôt une affaire d'intuition et de resenti, qui vient avec l'expérience. Traduire, on en est tous conscient, implique un choix qui nous laisse la plupart du temps insatisfait. Mais comment dire l'indicible ?

Ma compréhension du sanskrit a évolué au fil des années : au départ je me positionnais comme une linguiste qui cherchait à maîtriser la grammaire ; puis, grâce à une pratique continue de l'enseignement, de l'étude des textes, et du chant de mantra, j'ai commencé à goûter véritablement la saveur du sanskrit et à faire l'expérience de son énergie vibratoire.

La vibration de la langue sacrée permet d'entrer en contact avec cet *ātman*, qui demeure dans la grotte du cœur, selon l'*Upaniṣad*. C'est quelque chose de spécial, d'un peu magique que cette vibration. Elle nous élève instantanément sur d'autres plans, des plans d'unité et de joie. Expérience que partagent souvent les élèves et stagiaires, dès que l'on lit, psalmodie ou chante des textes sanskrits.



Maṇḍala de l'alphabet sanskrit brodé par une *sādhakā*

La quête de connaissance des Upaniṣad

Toutes les *Upaniṣad*, que Sri Aurobindo qualifie de « testament des âges de l'intuition », nous invitent à sortir de la vie mondaine. Les 10 portes des sens nous entraînent vers l'extérieur, et nous oublions de regarder en nous-mêmes, comme dit la *Katha Upaniṣad*.

La première affirmation de ces textes est que personne ne peut accéder à la connaissance du *brahman*. On ne peut y accéder que si l'*ātman* donne son assentiment, que si on est qualifié, alors on pourra recevoir l'initiation, comme Naciketas. Et pourtant cette connaissance transcendante est l'objet constant, la quête permanente des Upaniṣad. C'est évidemment un paradoxe, qui nous enjoint de sortir de la logique et des moyens habituels : la quête sacrée, la *sādhana*, doit commencer par nous libérer de nos conditionnements, du jeu des apparences, de la dualité... Des clefs sont données, mais aucune vérité définitive n'est dévoilée.

Aller au-devant de cette transcendance est possible grâce à ces textes qui sont des guides précieux. La *Katha Upaniṣad*, par exemple, met en lumière la quête de Connaissance du jeune Naciketas, le modèle des chercheurs de vérité. La lecture de ces textes peut être une expérience vertigineuse.

L'étude du sanskrit et des textes sacrés purifie l'intellect, développe l'intuition, et conforte notre cheminement yogique. Le principe du sacrifice, entre autres, réformé et devenu intérieur avec les *Upaniṣad*, s'est universalisé avec la *Gītā*. Cela finalement nous concerne, encore et toujours, au plus haut point, car il s'agit de « faire sacré ». C'est le yoga de la vie.

Comment concilier cet élan vers la connaissance profonde et la nécessité de continuer à fonctionner dans le monde ?

C'est ce que propose la *BhagavadGītā*, où le Seigneur Kṛṣṇa dialogue avec son disciple Arjuna. Le divin est le conducteur du char, qui représente le corps, véhicule qui nous mène vers notre accomplissement, à travers les vicissitudes du voyage. Quelle magnifique métaphore !

Même si ces textes sont très anciens, nous y retrouvons ce questionnement éternel sur le sens de la vie et de l'action, sur le bonheur et le malheur, sur la Nature, le divin, l'âme ... Il reste le même, depuis des millénaires, inhérent à l'existence humaine. Nous oublions cet *ātman*, cette part divine en nous qui a pris ce corps comme véhicule. Est-ce là la cause de notre malheur, de notre désordre ?

C'est le désir, le grand ennemi selon la *Gītā*, qui nous rend prisonniers et nous incite à l'action, créant sans cesse les empreintes karmiques. A ce sujet, un petit apologue très instructif nous fait comprendre que le désir est difficile à maîtriser :

Śiva méditait sur le mont Kailāsa et lorsqu'il est ainsi, hors du monde, l'ordre en est perturbé. Les dieux demandèrent donc au dieu Kāma, le désir, de réveiller Śiva avec l'une de ses flèches.

Furieux d'être réveillé, Śiva réduisit Kāma en cendres avec son troisième œil. Mais le désir, immortel, renaquit de ses cendres. On l'appelle d'ailleurs «celui qui est sans corps», donc indestructible.

L'Homme est actuellement malade de ce non-sens que paraît être la vie, séparée de l'essentiel. On se trouve dans une crise existentielle et spirituelle qui semble atteindre son apogée.

Il est juste, alors, de revenir à Arjuna et à la *Gītā*. Pour lui comme pour nous, c'est le moment, le *kairos*, d'écouter Kṛṣṇa et de suivre l'enseignement, chacun selon sa propre nature et son propre *dharma*, dans son incarnation.

Il est bon de s'identifier à Arjuna. On peut connaître, un jour, cet effondrement, cette révolte ; il est même parfois nécessaire de toucher le fond. Ces épreuves sont aussi des opportunités de transformation. Le changement aura lieu si l'on a la chance d'avoir une lumière à côté de soi, et de comprendre que la quête d'un bonheur acquis par les objets extérieurs, est vaine : « ne pas chercher le permanent dans l'impermanent », dit la *Katha Upaniṣad*.

C'est l'exercice de *viveka*, du discernement, qui nous mène à la connaissance de la nature des *guṇa*, et de leur action. Quand on comprend bien leur jeu, on peut se libérer de l'attachement, développer une certaine équanimité et s'engager sur la voie sattvique : celle qui commence dans la difficulté et qui se termine dans le bonheur, comme dit la *Gītā*. À l'inverse, est-on prévenu, l'action rajasique commence dans le plaisir et se termine dans la souffrance. Il est important de faire une sorte d'état des lieux des *guṇa*, à l'œuvre en nous et autour de nous, c'est un bon départ.

Si on tente de faire de chaque instant un acte sattvique, d'agir en lien avec l'*ātman*, le maître intérieur, sans se centrer sur les fruits de l'action, on est sur la voie du yoga. Suivre cette voie ensoleillée du yoga donne le bonheur ; chaque instant est habité de l'énergie du sanskrit, des textes, du chant, de la vibration, dans la paix et une joie certaine.

Comment s'engager sur la voie du yoga ?

On peut être inspiré par des rencontres, des lectures, une musique... Un bon enseignant sait faire goûter cette saveur subtile, cette vibration particulière du yoga. Un appel est nécessaire pour s'engager sur cette voie, il faut être prêt, préparé, et à l'écoute. Le feu intérieur nous guide alors et nous détourne des poursuites superficielles, développe en nous la curiosité, le désir des espaces intérieurs où l'on se pose, pour goûter le silence et la paix.

On peut commencer par des choses très simples ; la

lecture de la *Bhagavadgītā* et des *Upaniṣad* donne des bases, des clés, qui peuvent devenir ensuite une grande lumière. Ces textes nourrissent notre dimension intérieure, incitent notre aspiration, orientent notre esprit vers la quête spirituelle. Ce sont des maîtres qui nous guident, des compagnons sur le chemin.

Tu as récemment publié deux livres aux éditions Amhollved, *Le chant des divinités* et également une traduction accompagnée d'un commentaire de la *Katha Upaniṣad*. Où trouver tes ouvrages, comment apprendre le sanskrit avec toi ?

Pendant longtemps je n'ai pas écrit, car je ne me sentais pas prête pour cela, et j'aimais la liberté de l'enseignement oral, seul apte à faire goûter la saveur des mots, des chants, la vibration unique du sanskrit. Suivant cette longue transmission orale, qui continue d'ailleurs, la possibilité d'écrire est venue à moi, grâce à celui qui est devenu mon éditeur.

Après un long travail ensemble, nous avons préparé un premier ouvrage, *Le chant des divinités*, pour lequel nous avons sélectionné des textes du *Rgveda*, des *Upaniṣad*, des extraits de la *Bhagavadgītā*, ainsi que des textes du Śivaïsme du Cachemire.

Après avoir enseigné longtemps les *Upaniṣad*, j'ai fait la traduction avec commentaires de la *Katha Upaniṣad*. Il s'agit du premier livre de la collection *Jñāna Mārga, la voie de la connaissance*, des éditions Amhollved.

On peut se procurer ces livres en allant sur mon site sanskritam-sukham.com, où se trouvent les liens utiles vers l'éditeur, seul distributeur.

Les renseignements sur mon Cours d'Initiation au Sanskrit (CIS), se trouvent également sur mon site. On y trouvera les conditions de cette formation, que chacun peut suivre à son propre rythme. Complétant cet enseignement des bases du sanskrit classique, un Cours de perfectionnement est proposé aux élèves. Il consiste en travaux précis d'analyse et traduction de grands textes, notamment la *Bhagavadgītā*.



Le sanskrit est délice de l'âme, c'est pourquoi j'ai appelé mon site *sanskritam sukham*.

Sarvamaṅgalam ! Bonheur à tous ! Tatsat.

Le sculpteur de beurre

Charlotte Cruz

Le conte *Le sculpteur de beurre* inaugure une nouvelle chronique d'*Infos Yoga : le temps d'un conte*. Cette idée a germé à la suite du n° 143 d'*Infos Yoga* consacré aux contes de l'Inde et à la rencontre avec Charlotte Cruz, autrice, et Chilly Charly, illustrateur (*Infos Yoga* n°148). La surprise et l'émerveillement sont de très beaux moyens d'apprentissage, y compris dans notre discipline qui aime parfois se prendre trop au sérieux. Nous vous invitons à profiter d'une immersion dans des mondes étonnants et fabuleux qui ne sont pas réservés aux enfants. À votre tour ensuite, si vous le souhaitez, de raconter ces histoires afin de faire vivre la transmission orale.



Le sculpteur de beurre ©Chilly Charly

Tenzin était un sculpteur de beurre au talent inégalé, sollicité par les temples bouddhistes et les familles tibétaines, il réalisait de magnifiques œuvres éphémères. Les sculptures de beurre sont utilisées pour symboliser l'impermanence de toute chose. Tout fini par passer, même la beauté de ces créations qui fondent au soleil. Les créations de Tenzin circulaient dans toute la région de Lhassa, il façonnait des représentations à l'effigie des divinités, de Bouddha, de la roue du Dharma et de tous les autres symboles de protection que l'on retrouve dans les lieux saints lors des grandes célébrations.

Malgré les hautes qualités spirituelles et artistiques que demande la pratique de la sculpture sur beurre, Tenzin s'éloignait petit à petit des valeurs initiales de cet

art ancestral. Le talent de l'artiste n'avait d'égal que son ego qui grandissait à chaque nouvelle sculpture commandée. Tenzin était en train de changer, de se renfermer dans une vision du monde où il se pensait supérieur, investi d'une mission divine. Il se coupait petit à petit des réalités de la vie. Il triait ses commandes, ne prenant que les plus prestigieuses, avait de plus en plus de mal à accepter de voir ses sculptures fondre dans la poussière du néant et refusait même de réduire ses prix pour certaines familles appauvries.

Une nuit, Tenzin fit un étonnant songe. Le dieu de la mort, Yama en personne, apparut dans son rêve et de sa voix caverneuse lui déclara :



Yama en personne

« Dans deux semaines, pas un jour de plus, pas une nuit de moins, j'enverrais mon démon te chercher. Accroché à ses ailes d'ombres, tu seras transporté jusqu'à moi, au royaume des morts, où tu séjourneras jusqu'à la fin de ton *bardo*, pour revenir t'incarner ici-bas. »

Tenzin se réveilla en sursaut. Le front ruisselant de sueur et les yeux humides de larmes de peur. Il avala un bouillon de *tsampa*, deux œufs durs et courut se réfugier dans son atelier. Sans relâche et mettant toutes ses autres commandes de côtés, il œuvra sur un nouveau projet. Geste à après geste, pigment après pigment, il prépara les colorations du beurre. Puis enchaîna des mouvements précis, encore et encore, à travers la chaleur du jour et le froid de la nuit. Il continua jusqu'à ce que le soleil pointe le bout de ses premiers rayons sur la Vallée de Lhassa.

D'une finesse redoutable, son œuvre lui ressemblait trait pour trait. Son visage s'était comme dédoublé sur la matière beurrée. Représenté en position lotus, dans sa tenue traditionnelle tibétaine, la sculpture était une copie conforme, d'une exactitude déconcertante, de sa propre personne.

Les premiers marchands se rendant au marché passèrent devant l'atelier de Tenzin et, découvrant sa nouvelle création, furent étonnés d'y distinguer son auto portrait... *Voilà que l'ego prend de plus en plus de place dans la vie de cet homme de talent*, telle est la rumeur qui circula ce jour dans les rues de la capitale du Tibet.

Il ne lui restait que 14 jours avant le retour du démon envoyé par Mara. Tenzin ne démérita pas, il se levait aux aurores, après avoir dormi quelques heures à même le sol de son atelier, et œuvrait sans relâche jusqu'à l'accomplissement de sa sculpture. Une nouvelle copie conforme de lui-même prenait vie entre ses mains chaque matin.

On ne le voyait plus ni manger, ni sortir, encore moins se mêler à la joie de la vie en communauté. Ses paupières s'alourdissaient de jour en jour, ses yeux injectés de sang ne semblaient presque plus vivants. Ses mains,

recroquevillées par l'effort et la précision des gestes répétés, tremblaient comme les dernières feuilles avant l'arrivée de l'hiver.

À la tombée de la quinzième nuit après le songe funèbre, Tenzin prit place au centre de ses sculptures de beurre. Assis en position lotus et vêtu de son habit traditionnel, il attendit entre ses *œuvres-miroirs*. Lorsque le démon arriva, il fut très étonné de découvrir non pas un, mais seize hommes assis. Comme il ne savait pas lequel emporter, il repartit seul.

Tenzin, soulagé d'avoir vu son plan fonctionner à la perfection, s'endormit le sourire aux lèvres, et le cœur gonflé de la fierté d'avoir réussi à tromper un démon si puissant mais ses rêves furent agités par la colère de Yama :

« Si tu as pu tromper mon démon en utilisant tes talents, tu ne pourras pas m'avoir ! Je viendrais la nuit prochaine, en personne, te chercher. Accroché à mes ailes d'ombres, je te transporterai jusqu'au royaume des morts où tu séjourneras jusqu'à la fin de ton *bardo*, pour revenir t'incarner ici-bas. »

Le lendemain, Tenzin passa la journée à peaufiner la ressemblance avec ses sculptures de beurre colorées. Rajoutant un cheveu blanc par ici, remplaçant un poil de moustache de ce côté, corrigeant le dégradé du drapé de sa tenue... La nuit tomba et il reprit place parmi ses *œuvres-miroirs*. Quand Yama en personne débarqua dans l'atelier du sculpteur le plus connu du Tibet, il fut stupéfait par la qualité du travail effectué sur les statues. Impressionné, le dieu de la mort déclara :

« Tes sculptures sont magnifiques Tenzin ! Ton art est précieux, et tes œuvres seraient presque parfaites, mais un tout petit détail ne va pas... »

— Quoi ? Quel détail ? De quoi parlez-vous ? Mes sculptures sont parfaitement parfaites ! s'exclama Tenzin en sautant sur ces pieds pour mieux observer son art qui venait d'être décrié.

— Ah ! Trouvé, sculpteur de beurre ! Je t'ai eu ! Aussi bon artiste que tu sois, tu as trop de fierté et ton ego t'a perdu ! Voici un bien vilain défaut ! Si tu étais resté silencieux, j'aurais été incapable de te distinguer parmi tes sculptures... Mais ton arrogance a parlé et je t'emporte avec moi ! Accroche-toi à mes ailes d'ombres, je te transporte jusqu'au royaume des morts où tu séjourneras jusqu'à la fin de ton *bardo*, pour revenir t'incarner ici-bas. »

Charlotte Cruz, est auteure de *Cheminer vers le bonheur avec Bouddha*, aux éditions Animae, ainsi que des livres illustrés avec Chilly Charly, illustrateur.



Vous pouvez découvrir leurs ouvrages, ateliers et créations sur leur site lagouttecreative.com

La flexion a bon dos !

Muriel

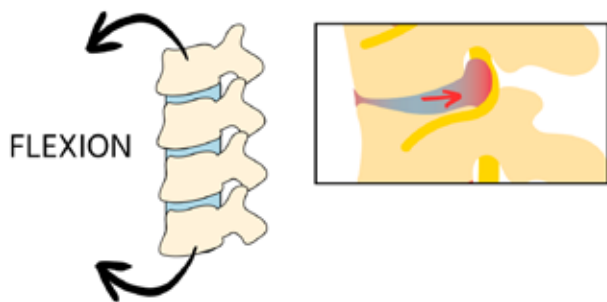


Chers lecteurs d'*Infos Yoga*, me voilà de retour pour un article sur la flexion qui me tient vraiment à cœur, tant il est imprégné par mon expérience de kinésithérapeute. Je suis souvent déroutée par des raisonnements théoriques dogmatiques sur la flexion très éloignés de ce que j'ai pu vivre au contact de vrais patients en cabinet. Soumettons donc le modèle théorique de la flexion à l'épreuve du quotidien et de vos élèves lambdas pour tenter de démêler le vrai du faux sur la flexion, et notamment sur la flexion lombaire.

Pourquoi avoir peur de la flexion ?

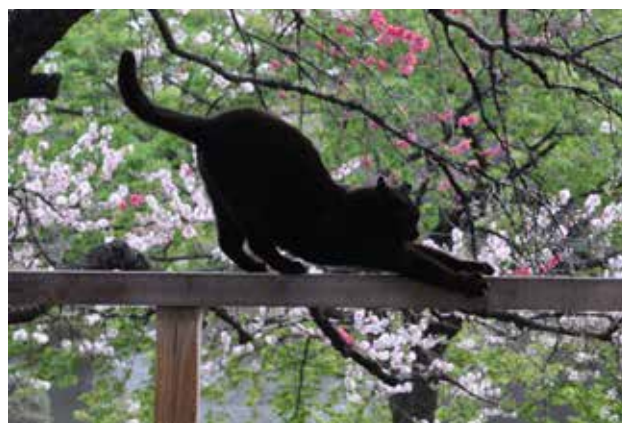
Voici le problème posé : certains de mes élèves professeurs de yoga, qui se forment en anatomie ou en yoga du dos, sont terrorisés à l'idée de proposer des flexions lombaires dans leurs cours. Même le bon vieux dos de chat (en alternance avec le dos de vache) trouve à peine grâce à leurs yeux.

Leur peur de la flexion lombaire repose sur un modèle biomécanique extrêmement simplifié, qu'on pourrait appeler «celui du hamburger» : quand je croque d'un côté du burger, la sauce et les garnitures dégoulinent fatalement de l'autre côté ! Lors d'une flexion donc, soit un dos rond, je rapproche en avant mes deux vertèbres et l'arrière du rachis s'ouvre, s'écarte, laissant partir en arrière le noyau du disque intervertébral.



Modèle biomécanique montrant qu'une flexion fait saillir le disque intervertébral en arrière.

Les modèles biomécaniques ont un intérêt pédagogique évident. C'est une excellente base à maîtriser, simpliste, permettant de conceptualiser des stratégies de rééducation... pour mieux s'en émanciper ! Car nous ne sommes pas juste un empilement d'os et de disques intervertébraux, il ne faut pas oublier toutes les structures attenantes que sont les ligaments, muscles, fascias, aponeuroses, la vascularisation, l'innervation, les viscères et les organes, le tout étant régulé, modulé ou exacerbé par notre système hormonal, neurologique central, nos émotions, nos pensées, notre contexte de vie... Vous comprenez donc que l'histoire n'est pas si simple quand nous traitons l'humain, et pas simplement un empilement de vertèbres.



Selon ce raisonnement biomécanique, lors d'une flexion, soit un dos rond, le noyau du disque intervertébral est donc repoussé en arrière, favorisant l'apparition de protrusion discale, puis de hernie discale. La flexion provoque aussi un tassement ou écrasement des corps vertébraux à l'avant et la posture dos rond, si elle est maintenue longtemps, bloque l'amplitude de mouvement du diaphragme et repousse les viscères digestives en avant (le ventre est saillant).

Le raccourci est donc facile et vite pris. «Si je ne propose jamais de flexion, je ne crée jamais de dommage sur le disque intervertébral, je ne crée pas de tassement vertébral et mon élève respire mieux». Et voilà comment certains professeurs de yoga renoncent totalement à la flexion, en particulier chez leurs élèves souffrant des lombaires et en particulier quand les jambes sont tendues dans les pinces, *uttanasana* ou *paschimottanasana*.

L'anatomie n'est pas statique et immuable

Mais alors, me direz-vous, il suffit de demander «la vérité» sur la flexion aux anatomistes et à la science ! C'est là que l'anatomie devient vraiment passionnante chers lecteurs.

L'anatomie est une science en constante évolution. C'est une fausse croyance classique que de penser que l'anatomie fait consensus et est gravée dans le marbre. Pas du tout ! Les débats sont nombreux sur l'interprétation de ce que l'on observe.

Si je devais vous citer un exemple au hasard, les auteurs ne sont pas d'accord entre eux sur un des rôles du muscle Psoas sur le rachis lombaire : le Psoas est-il fléchisseur ou extenseur lombaire ? Le débat n'est pas tranché. Et je vous parle là pourtant d'un muscle célèbre et énormément étudié. Pour que vous compreniez bien, les auteurs sont relativement d'accord sur les insertions du muscle Psoas, c'est-à-dire sur l'anatomie descriptive, mais pas sur la fonction du muscle, or c'est précisément cette fonction qui nous intéresse.

Le cadre étant désormais posé, vous ne serez plus étonné d'apprendre qu'il n'y a pas de consensus strict sur la flexion lombaire et ses risques et je vais vous présenter ici une approche nuancée et des conseils pratiques pour guider des flexions. Vous pourrez alors ajuster votre pratique ou votre enseignement de la flexion de manière éclairée.



Quelles sont les causes de souffrance discale ?

Commençons par la dégénérescence discale, c'est-à-dire l'usure du disque intervertébral, qui est la motivation principale pour évincer la flexion. Quelles sont les causes reconnues de dégénérescence discale ?

La dégénérescence discale se déclenche de façon naturelle vers la vingtaine. Le disque intervertébral est donc le premier tissu conjonctif à vieillir dans le corps.

Ce vieillissement naturel du disque est normalement irréversible, mais discret, car le disque intervertébral est peu innervé. Cependant, certains facteurs peuvent accélérer le vieillissement discal :

- la faute à pas de chance d'abord, c'est-à-dire, le patrimoine génétique,
- des facteurs mécaniques, bien sûr :
 - o le port répété ou maintenu de charges lourdes,
 - o les contraintes en compression axiale (tassement/rapetissement), dont la flexion qui réalise un tassement antérieur.
 - o les contraintes en torsion ++ (et vous réalisez soudainement que l'on propose quand même beaucoup de torsions en yoga),
 - o l'instabilité du rachis : vous comprenez peut-être mieux ce terme avec son quasi-synonyme, l'hyperlaxité.

Trop de mobilité, de souplesse et particulièrement trop de souplesse sans vigilance musculaire est néfaste pour le disque intervertébral. C'est une notion généralement surprenante pour un professeur de yoga qui érige la souplesse comme facteur indéniable de bonne santé articulaire. Pourtant, pour les biomécaniciens, le rachis lombaire a besoin avant tout de stabilité, de tenue, de maintien musculaire.

o l'exposition aux vibrations (marteau-piqueur dans le BTP) et ce, particulièrement en position assise prolongée (chauffeur de poids lourds...)

o les mouvements rapides en flexion et extension enchaînés, [1,2,9]

• des facteurs comportementaux liés à l'hygiène de vie : défaut d'hydratation, mauvaise hygiène alimentaire, sédentarité, obésité, tabagisme...

• des phénomènes inflammatoires locaux.

La hernie discale, elle, survient le plus souvent lors d'un effort important ou d'un traumatisme, sur un rachis qui présentait déjà une dégénérescence discale. Or, l'innervation partielle du disque induit la notion d'un lent vieillissement sournois à bas bruit, jusqu'au jour où l'on dépasse la capacité de résistance du disque. Il semble donc difficile de prévenir une hernie discale, et particulièrement une hernie discale entraînant une sciatique ou une cruralgie (puisque les hernies asymptomatiques nous importent peu).

Quelques rappels sur la sciatique par hernie discale

Les causes habituellement citées des hernies discales sont donc :

- Dégénérescence discale liée à l'âge
- Traumatismes et efforts physiques intenses
- Facteurs génétiques et antécédents familiaux
- Obésité
- Inflammation et certaines réponses du système immunitaire
- Défauts structuraux préexistants du disque intervertébral, surtout en association avec des postures et des charges sévères [3 à 8]

On comprend donc que la dégénérescence discale est plurifactorielle, tout comme la hernie discale. Effectivement un mouvement de flexion brutale, forcée, sur un disque intervertébral vieillissant peut donc déclencher une hernie (typiquement si un professeur s'allonge sur vous de manière brutale pour augmenter l'amplitude d'une pince assise *paschimottanasana* ou d'une charrue *halasana* - ne faites pas de grand yeux, c'est du déjà-vu !).

J'insiste également sur le fait que d'autres mouvements peuvent créer une hernie : notamment l'inclinaison (se pencher à droite / gauche) ou la torsion et que plus on

associe des mouvements entre eux (flexion + inclinaison) plus on cumule les contraintes mécaniques sur le disque.

Enfin, la douleur neurologique liée à la hernie discale est particulièrement rebelle et persistante. Elle est donc redoutée, cependant elle reste très rare (2% des cas de lombalgie). Dans votre groupe d'élèves, vous avez donc statistiquement peu de chances de déclencher une hernie discale douloureuse et finalement plus de risque à vous priver inutilement de la flexion (mais bon, je comprends bien qu'on ne peut pas s'en tenir à des statistiques optimistes).



Hernie discale venant comprimer une racine nerveuse et créant une inflammation.

Je rappelle ici une règle très simple. Si un de vos élèves souffre d'une sciatique vraie (par compression de la racine nerveuse par hernie discale), vous devez impérativement arrêter tous les mouvements qui déclenchent la douleur sciatique, c'est-à-dire la douleur dans la jambe. Il est très probable alors que la flexion soit impossible pour cet élève. Cependant, restez vigilant, car d'autres mouvements peuvent déclencher la douleur sciatique. Cet élève est celui que vous devez surveiller comme le lait sur le feu dans votre cours. Je précise également que le terme « sciatique » est bien souvent utilisé à tort par vos élèves, sans véritable diagnostic médical. Ainsi, une « petite sciatique dans la fesse » déclenchée par l'arrivée de la pluie n'est généralement pas une sciatique au sens médical du terme et doit être considérée comme une douleur lombaire commune.

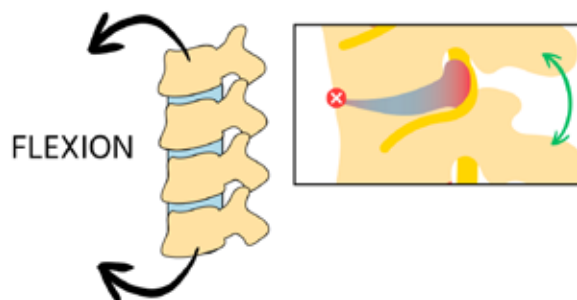
Peut-on vivre sans flexion lombaire ?



Le modèle biomécanique présenté plus haut est simpliste, mais montre aussi des avantages à la flexion. On voit que toutes les structures postérieures — à l'arrière du dos — les muscles, ligaments, fascias... sont étirés. On observe aussi que les articulations postérieures s'ouvrent,

se décoaptent, respirent... Pour le dire plus simplement, cela crée de l'espace entre des surfaces articulaires postérieures souvent tassées par la pesanteur, le vieillissement ou la lordose (cambrure).

Ainsi, quand on demande à un patient lombalgique et un peu âgé quel mouvement le soulage, il répond quasi systématiquement « me mettre en boule en ramenant les jambes vers le ventre », une flexion donc !



La flexion crée un tassement à l'avant mais aussi une ouverture bénéfique pour les muscles, ligaments et facettes articulaires postérieures.

Enfin, les mouvements naturels de la vie sont impossibles sans flexion lombaire, je vous mets au défi de vous couper les ongles de pied, de mettre vos chaussettes ou de passer vos sous-vêtements sans flexion lombaire. Bon, je sais bien que parmi les passionnés de yoga qui lisent ces lignes, certains en sont capables, tant ils ont développé leur souplesse et leur schéma moteur, mais reprenons le cas de la vraie vie et du pratiquant lambda de yoga. Il a besoin de faire de la flexion lombaire dans la vie de tous les jours. Le pire serait qu'il devienne kinésiophobe (terrorisé par le mouvement) et qu'il utilise une pince pour ramasser ses clés au sol, dos bien droit ou s'accroupisse (ce qui demande une dépense énergétique telle que ça décourage le mouvement).

Je suis vraiment favorable à n'avoir aucune éviction de mouvement, sauf contre-indication médicale réelle — mais le simple mal de dos n'est pas une contre-indication réelle. J'ai toujours trouvé choquant les patients qui contrôlent exagérément leur dos, le maintiennent dans un corset virtuel, vivent comme des Playmobils pour épargner leur dos ! Toutes les données actuelles nous invitent au contraire à les remettre dans une gestuelle fluide, naturelle, à prendre confiance dans leur capacité à bouger progressivement plutôt qu'à mettre au repos le rachis dans ce corset virtuel.

Aussi, il faut être réaliste. Il est impossible de s'empêcher de fléchir le dos « à vie ». Il arrive toujours un jour, où, involontairement, par réflexe, notre patient va faire, ce qu'il va qualifier être, un faux-mouvement : « J'étais pressé, mes clés sont tombées, je me suis penché en avant sans réfléchir et je me suis fait mal ». Le problème n'est alors pas nécessairement la flexion... mais le manque d'habitude de faire de la flexion !



C'est pourquoi, dans mon cabinet de kinésithérapie, j'entraîne mes patients à fléchir progressivement leur dos, en suivant certaines précautions. Je commence toujours par un échauffement, j'insiste sur une synchronisation de la respiration avec le mouvement, je leur apprend à s'aider de leurs bras en appui sur les cuisses si nécessaire dans la pince debout *uttanasana*, et je veille au maintien des bandhas (périnée + transverse abdominal, qui agissent comme une ceinture lombaire musculaire). Je suis intimement convaincue que s'entraîner est le meilleur moyen de prévenir la blessure.

Alors me direz-vous, c'est génial, youpi, nous pouvons continuer à rester avachi dos rond dans nos chaises et nos canapés ? Certainement pas. Ce sont des postures passives, c'est-à-dire sans contraction musculaire, donc sans protection musculaire, et de surcroît maintenues dans la durée. Ces postures sont souvent avachies, c'est-à-dire tassées, écrasées et amènent à un concept fondamental à comprendre, popularisé dans le monde du yoga par le Dr Bernadette de Gasquet : le concept d'auto-grandissement ou d'éloignement des ceintures scapulaires et pelviennes. En kinésithérapie, on m'a même enseigné ce mouvement, aussi appelé étirement axial actif, comme étant « l'aspirine du mal de dos ». Il consiste notamment à coordonner une expiration et la sensation d'éloigner sa tête du bassin, de se grandir à partir du périnée, sur une expiration. Si vous voulez apprendre à guider ce mouvement d'auto-grandissement, scannez le QR code suivant.



Enfin, de nombreux sports sont réalisés en flexion (golf, cyclisme, judo, aviron, ski alpin...) et ces sports qui se pratiquent en flexion ne sont pas plus pourvoyeurs de lombalgies qu'un groupe témoin non sportif. Avant d'accuser la flexion comme responsable de la lombalgie, posons-nous aussi la question du manque d'activité physique et de la sédentarité, avec cette question complexe sous-jacente : comment se remettre en mouvement quand le mouvement déclenche la douleur ?

Des astuces de kiné pour guider la flexion

Si les flexions lombaires sont douloureuses, voici des pistes de rééducation dont vous pouvez vous inspirer pour vos élèves :

- Redonnez de la flexion dans la coxo-fémorale. Toute l'amplitude de flexion qui est réalisée par la hanche ne l'est pas par le rachis lombaire ! Un bon moyen de limiter la flexion lombaire est donc de la répartir vers la hanche. Commencez par proposer des postures qui travaillent la flexion de hanche de manière isolée, sans flexion lombaire : typiquement, patient allongé sur le dos, amenez une cuisse vers le ventre en gardant l'autre jambe bien étendue au sol.

- Commencez par le placement du bassin avant de faire une flexion lombaire. Vous y réfléchirez tranquillement, mais cela revient purement et simplement à faire de la flexion dans la hanche (point précédent) avant de faire de la flexion lombaire. Ainsi, si vous devez guider une pince assise *paschimottanasana*, soyez intransigeant sur le fait de pointer les ischions dans le sol avant toute autre action, au besoin en pliant les genoux.

- Renforcez les muscles extenseurs du rachis. C'est contre-intuitif. La plupart des patients pensent qu'en renforçant leurs abdominaux, ils amélioreront leurs douleurs lombaires. En réalité, la médecine physique nous indique qu'il faut conserver des extenseurs lombaires (spinaux) plus forts que les fléchisseurs. Proposez donc la posture de la sauterelle ou le demi-pont. Ainsi, des extenseurs forts et endurants permettent de contrôler plus efficacement le mouvement de flexion lombaire.



- Essayez d'obtenir une flexion harmonieuse sur l'ensemble de la colonne vertébrale. Le dos rond doit idéalement faire participer toutes les vertèbres. Dans certains rachis, notamment cyphosés, l'ensemble de la flexion est réalisé par les vertèbres dorsales.

- Quand le schéma moteur de votre élève devient bon : ajoutez les notions d'auto-grandissement et d'éloignement des ceintures même lors des exercices de flexion. Je vous renvoie au livre *Yoga Sans Dégâts* de Bernadette de Gasquet qui vous expliquera comment guider un dos de chat en éloignant les ceintures scapulaires et pelviennes. Vous ne pourrez plus vous en passer !

- Proposez un contrôle musculaire en engageant les bandhas : les muscle périnée et transverse abdominal

contractés créent une « couche culotte musculaire » protectrice du rachis lombaire. Nos patients portent souvent des gaines ou des ceintures lombaires pour soulager leurs lombaires. L'idée est ici de remplacer la ceinture lombaire par une couche culotte musculaire, dont bénéficiera aussi le périnée. Je vous le cite car l'image est très parlante pour nos patients et source de motivation.

- Méfiez-vous des flexions forcées et brutales.

Je vous ai ainsi déjà cité les appuis extérieurs lors des pinces assises. Je précise qu'avec une bonne main et un peu d'expérience, il est tout à fait possible d'ajuster cette pince assise sans risque, en tractant bien les tissus vers le plafond, en partant du sacrum et en se synchronisant avec la respiration. Cet ajustement manuel est souvent réalisé en kinésithérapie, avec beaucoup de bénéfices. Je n'y suis donc pas opposée du tout. Je suggère juste de bien connaître son anatomie, ses repères palpatoires et d'avoir développé une qualité d'écoute des tissus. Cependant, je reste soucieuse quand cet ajustement est proposé entre « couple d'élèves » en cours collectifs ! Je ne laisserai jamais une personne non formée m'ajuster ou s'allonger sur mon dos lors d'une pince, je vous le garantis ! De même, je déconseille les couples d'élèves assis face à face en grand angle assis *upavistha konasana*, où l'un se penche en arrière en tirant sur les bras de l'autre.

Enfin, notez que les flexions forcées peuvent provoquer des tassements vertébraux chez vos élèves souffrant d'ostéoporose. Ces tassements peuvent survenir lors de descente de la posture de la charrue / chandelle *sarvangasana / halasana*, même chez des élèves habitués à ces postures ou par des flexions forcées avec les bras ou les sangles : l'idée n'étant pas de tirer fort sur ses bras pour se fléchir à tout prix. La posture de la tortue *kurmasana* peut être considérée comme une flexion forcée, bien qu'évidemment, tout dépende de l'intention lors de sa pratique.

- Méfiez-vous des mouvements rapides avec changement de direction. Par exemple, après une pratique de *paschimottanasana*, si vous souhaitez faire une contre-posture, je vous suggère d'abord d'intercaler une posture de relaxation telle que le bâton *dandasana* ou le chien la tête en bas *ado mukha svanasana*. Évitez de proposer un passage rapide entre deux amplitudes opposées. Il en est de même entre une torsion droite et une torsion gauche.

- Comprenez-bien l'importance du haubanage musculaire. Le même mouvement de flexion réalisé en passif, c'est-à-dire comme une poupée de chiffon, en se laissant « peser » dans la flexion, aura beaucoup plus de contraintes mécaniques sur les articulations et le disque intervertébral qu'un mouvement réalisé en actif, avec les muscles contractés et notamment les bandhas.



Toutes les images ne sont pas belles.
Le tristement célèbre Bikram « aidant » une élève à pratiquer *paschimottanasana*, tout en imitant le Christ sur la croix, cc-by-2.0, Bikram Yoga.

Enfin, pour finir cet article de manière nuancée, je conclurai sur l'exercice du Jefferson Curl qui cristallise les débats sur la flexion lombaire !

Il s'agit d'un exercice de renforcement musculaire où le sportif est debout sur un step, il porte une barre lestée de plusieurs dizaines de kilos et s'enroule en avant jusqu'à ce que la barre frôle le sol — le step prend alors toute son importance — et surtout il se relève (le risque de blessure est maximal au relevé)... le tout en gardant les jambes tendues !

Eh bien, selon les auteurs, cet exercice est le plus remarquable protecteur lombaire, là où d'autres sont simplement effrayés par ce genre de vidéos, attendant la casse !

Les influenceurs se déchirent sur les réseaux sociaux pour savoir si le Jefferson Curl est le meilleur ou le pire exercice de renforcement musculaire pour le dos... Notez qu'il faut encore se relever ! Je vous recommande de le travailler sans les haltères...

Pour ma part, je fais réaliser le Jefferson Curl sans charge, c'est-à-dire que je fais enrouler / dérouler mes patients entre les positions debout et pince debout. C'est un exercice sublime, qui redonne confiance rapidement en ses capacités lombaires, mais il ne me viendrait pas à l'idée de rajouter une charge lourde ou de conseiller de relever des charges ainsi du sol.

Ceci étant dit, je vous souhaite de belles flexions progressives et du plaisir dans la capacité à mouvoir votre rachis et à le sentir gainé, solide, engagé et érigé, quel que soit l'asana !

La riche et imposante bibliographie de cet article est disponible en ligne :



« Observez bien mon flegme et ma souplesse !

Atteindrez-vous un jour la même flexibilité mentale et lombaire que moi ? » Léo l'impertinent



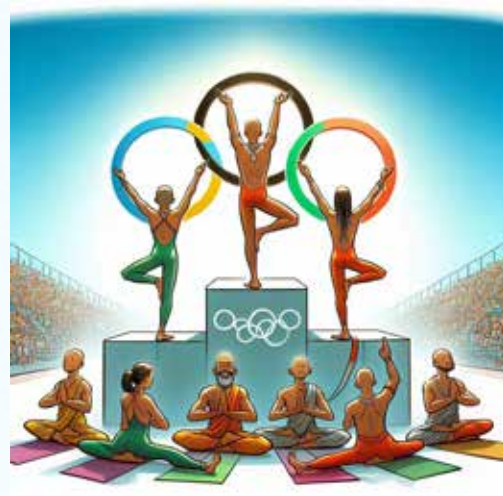
À vos marques ! Prêts ? Pliez !

Préparez-vous pour 2036 !

Nous l'avions déjà évoqué sur le ton de la plaisanterie, mais l'affaire devient très sérieuse : l'Inde pourrait accueillir les Jeux Olympiques en 2036, ce qui serait l'occasion d'ajouter une épreuve de yoga. Les échecs et le cricket seraient également intégrés au programme ! Un journal cite : « Ces compétitions font cependant l'objet de critiques de la part d'adeptes de la discipline, qui estiment que le caractère compétitif de ces événements va à l'encontre des valeurs spirituelles du yoga. » Comme c'est étonnant...

À l'occasion de la sortie du numéro 208 d'Infos Yoga, nous vous en dirons davantage.

Petite annonce : Léo, coach certifié 560 932 heures Yoga Alliance, diplômé en chakrathérapie et yogisation quantico-tantrique, propose des cours de yoga / préparation aux JO. Garantie satisfaction : éveillé ou remboursé.



Le plus haut piano du monde !

Il était une fois un accordeur anglais nommé Desmond O'Keeffe, qui refusait l'idée d'une retraite paisible. Audacieux ou inconscient, il entreprit de lancer une bien singulière expédition : transporter un vieux piano jusqu'aux confins de l'Himalaya !

Parti de Londres, il se lança dans un voyage extraordinaire, guidant son instrument jusqu'à un village bouddhiste du Ladakh, en Inde, perché à 4300 mètres d'altitude.

Cette aventure a été immortalisée dans le documentaire « Piano to Zanskar », qui retrace le périple improbable de cet homme et de son piano à travers les somptueux paysages himalayens. La rencontre de ce piano avec les habitants des montagnes donne lieu à des instants musicaux aussi poétiques qu'insolites.



Shanti, shanti, shanti ...

Quand on pense à des exercices militaires, on imagine plutôt des manœuvres musclées et des avions de chasse en action. Pourtant, lors de l'exercice « Tarang Shakti », des membres des forces aériennes indiennes, françaises, allemandes et espagnoles ont troqué leurs uniformes pour des tapis de yoga à l'ashram du célèbre Sadhguru.

Visite guidée de cet ashram grandiose, pratiques de yoga, vidéos... Le programme a de quoi déconcerter. Entre deux séances de méditation, peut-être que l'objectif était de faire prendre conscience à ces kshatriyas triés sur le volet que l'ennemi le plus redoutable à affronter n'est pas toujours celui que l'on trouve dans les airs.



La colombe de la paix en armure
(Banksy)

Pîncha Mayûrâsana – les plumes du paon

Janita



La danse du paon symbolise l'amour entre Krishna et Radha. CC2.o, Ramesh Lalwani, Flickr

Les plumes de paon sont recherchées depuis l'Antiquité dans de nombreux pays. Elles symbolisent l'élégance, la beauté, l'immortalité, la renaissance, la royauté et la chance. Pour les Grecs de l'Antiquité, elles représentaient la protection, tandis que dans le bouddhisme, elles sont associées à la sagesse et à l'illumination. Aujourd'hui encore, les plumes de paon sont recherchées comme décoration en raison de leur belle irisation.

Le paon est originaire du sous-continent indien et est considéré comme l'oiseau national de l'Inde. (Voir Infos Yoga #80, *La métamorphose d'âsana en samâdhi : Mayûrâsana – la posture du paon*). Ils sont en relation avec plusieurs divinités telles que Lakshmi, Sarasvatî, Pârvatî et Kṛṣṇa (Krishna). Karttikeya, le fils de Shiva, a pour *vahana* (véhicule) un paon, qui tient dans ses griffes un serpent ; son intention n'est pas de le tuer, mais de le contrôler.

Le serpent représente ici notre nature inférieure, l'ego et l'attraction des plaisirs fugaces, mais la représentation de ce serpent dans les griffes du paon nous indique que nous pouvons profiter de ces plaisirs sans attachement grâce à l'aide de *viveka*, le discernement.

Ces majestueux oiseaux sont bien capables de tuer les serpents et même de les manger sans craindre d'être empoisonnés ; en effet, le venin des serpents aurait sur eux un effet positif, accroissant leur beauté et leur santé. Ils sont aussi capables d'ingérer des plantes et des fruits qui sont toxiques pour nous, les humains, et pour les bouddhistes, cette capacité symbolise la capacité d'une personne à absorber les aspects les plus nocifs ou négatifs de la vie et à poursuivre son chemin vers l'illumination – *nirvâṇa* .

Les paons sont également étroitement liés à la huitième incarnation de Viṣṇu, Kṛṣṇa, qui est toujours représenté avec une plume de paon dans les cheveux ou sa couronne. La forêt de Vrindâvana où il est né regorge de paons dont la danse est comparée à celle de Kṛṣṇa avec les gopis. Un beau jour, au réveil d'une agréable sieste, Kṛṣṇa se mit à jouer de sa flûte pour réveiller les gopis (vachères) et les vaches. Une musique si belle émanait de sa flûte qu'elle attira tous les paons de la région et ils commencèrent à danser. Kṛṣṇa dansa avec eux et continua même après que tous les paons furent fatigués. Quand finalement Kṛṣṇa arrêta de danser, un silence magnifique et serein tomba, laissant tout le monde transporté par la joie et la paix. En

guise de *Gurudakṣiṇā*, le roi des paons offrit les plumes de sa queue à Kṛṣṇa qui, depuis lors, en porte au moins une dans sa couronne.

L'œil de la plume symbolise la perception pure à la recherche de l'éveil et pour certains aussi le « troisième œil ». Dans certaines cultures, ces « yeux qui voient tout » sont censés offrir une protection contre les mauvais esprits, les fantômes et les énergies négatives. Vous pouvez les trouver tatoués, transformés en bijoux ou cousus sur des vêtements pour chasser les mauvais esprits ! Généralement, ces plumes sont très recherchées pour leur beauté. Les couleurs luisantes (en raison de la structure des barbules) étaient considérées comme le résultat de la transformation du venin en irisation solaire.

Cette irisation symbolise la transformation en éveil de l'ignorance, du désir et de la haine (trois des cinq *Kleśa*, ou causes de la souffrance). J'ai trouvé une bonne explication au sujet des effets de la lumière sur les plumes dans le New York Times : « C'est une structure complexe qui change de couleur selon l'angle de la lumière incidente. Les cristaux photoniques sont de minuscules structures cristallines bidimensionnelles complexes qui constituent les barbules. De légères variations dans la disposition de la kératine et de la mélanine sont responsables de la palette de couleurs trouvée dans l'œil de la plume de la queue d'un paon. [...] Dans les plumes de paon, c'est l'ensemble structurel précis de bâtonnets de mélanine dans la kératine qui crée différentes couleurs, avec un ensemble réfléchissant la lumière jaune, par exemple, et un arrangement légèrement différent réfléchissant la lumière bleue ».

Ces belles plumes sont souvent considérées comme des symboles de renaissance et d'immortalité car chaque année le paon subit une mue et de nouvelles plumes repoussent, fraîches et brillantes. Les plumes étant remplacées chaque année, elles représentent le renouvellement. Les plumes

tombées peuvent être recueillies avec *āhimsā* - sans violence à l'encontre de l'oiseau.

Les plumes de paon blanc sont très rares dans la nature et ici en France, une baronne m'a raconté que seules la noblesse et la royauté étaient autorisées à posséder des paons blancs. (Elle m'a gentiment confié quelques plumes de son paon blanc que j'ai données à mes enfants.)

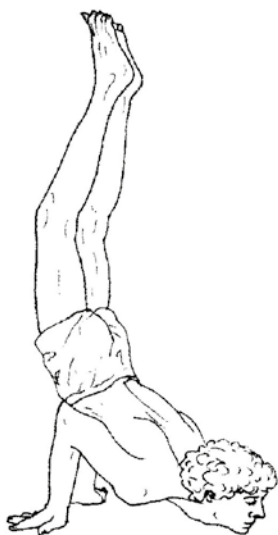
Si vous possédez une plume de paon, je vous invite à tenter cette petite expérience de concentration : observez ce qui se passe lorsque vous placez la plume de paon en équilibre sur le bout de votre doigt. Lorsque vous concentrez votre attention sur le point de contact entre la plume et votre doigt, que se passe-t-il ? Et lorsque vous concentrez votre attention sur l'œil de la plume, que se passe-t-il ? Ce petit exercice peut vous enseigner une leçon importante : les points sur lesquels nous concentrons notre attention sont importants. Les deux points de focalisation ont abouti au même résultat, mais nécessitent des actions très différentes pour y parvenir.

Certains gourous utilisent une plume du paon pour donner le *shaktipāta*, la transmission d'énergie spirituelle à travers la *guru kṛpā* - la Grâce du Gourou. On voit souvent de tels « gourous » portant plusieurs mālās en or et/ou cristal et autres bijoux, et assis sur ce qui ne peut être décrit que comme un trône. Ils voyagent en limousine et tapent sur la tête de leurs dévots avec des plumes de paon. Gourous-paon ! Comme s'il pouvait y avoir de véritables raccourcis vers l'illumination ! Veuillez noter ce que Kṛṣṇa nous dit à la toute fin de la Bhagavad Gītā :

« *Élève-toi grâce au pouvoir de ton esprit, et ne te dégrade pas, car l'esprit peut être l'ami et aussi l'ennemi du soi.* » (Gītā 6:5)

La vraie Grâce du Guru n'a rien à voir avec les mālās, les trônes ou les plumes de paon.

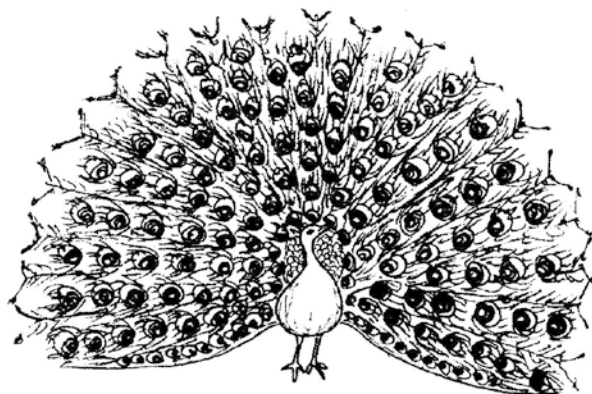
la METAMORPHOSE d' āsana en samādhi



Les plumes du paon



pincha mayūrasana



पिच मयूरासन

Nous avons lu

Trésors de sagesse



Texte : Charlotte Cruz Illustrations : Chilly Charly
La goutte créative – 96 pages - 17€

Trésors de sagesse nous transporte dans l'univers fascinant des contes tibétains. À première vue destiné aux enfants, ce recueil révèle des trésors de sagesse qui captiveront également les adultes.

L'un des points forts de ce livre est sans aucun doute la richesse de ses contes. Chaque histoire est une invitation à la réflexion, abordant des thèmes universels tels que l'honnêteté, la compassion, le courage, la sagesse... Ces récits intemporels sont présentés de manière accessible, tout en conservant la profondeur et la beauté propre à la tradition tibétaine. Les enfants seront enchantés par

les aventures des personnages fantastiques, tandis que les adultes y trouveront matière à méditation et inspiration. Outre la qualité des contes, *Trésors de sagesse* séduit également par la beauté de ses illustrations. Elles ajoutent une dimension visuelle à l'expérience de lecture, permettant aux lecteurs de s'immerger pleinement dans l'univers de ces contes et d'en apprécier toute la beauté.

Un livre à la fois instructif et envoûtant, qui saura ravir les enfants comme les adultes. Que vous soyez à la recherche d'une lecture enrichissante ou simplement d'un moment d'évasion, ce recueil est un choix parfait.

Œuvres complètes - Khalil Gibran

Khalil Gibran
Editions Bouquin – 992 pages – 31€

Khalil Gibran (1883-1931) est un auteur libano-américain qui a marqué la littérature mondiale avec ses écrits poétiques et philosophiques. Ses œuvres, imprégnées de spiritualité, traversent les frontières culturelles et religieuses pour toucher à l'universel.

Les œuvres de Gibran explorent des thèmes centraux comme l'amour, la liberté, la douleur, la mort, et la quête de soi. Ces thèmes sont abordés avec une profondeur et une simplicité qui rappellent les enseignements du yoga et de la spiritualité orientale.

Dans *Le Prophète*, son œuvre la plus connue, Gibran offre des réflexions sur la vie quotidienne à travers les paroles

d'Almustafa, un sage qui incarne la sagesse universelle. Mais cet auteur prolifique a publié bien d'autres textes, c'est ce que propose cet ouvrage conséquent, une découverte de nombreux textes qui ne pourront que séduire les lecteurs qui ont ressenti un vide en tournant la dernière page du *Prophète*.

Rien ne touche l'âme comme la beauté, et c'est avec délicatesse que tous ces textes viennent éveiller émotions, sentiments, intuitions... au cœur de tous ceux qui accepteront pour un temps de ne pas se fier uniquement à leur intellect.



Hatha Pradipika – Traité de hatha yoga

Introduction, traduction et commentaires
de Tara Michaël. Fayard – 364 pages – 22€

Il y a quelques ouvrages qui pourraient être qualifiés d'incontournables de la bibliothèque du yogi, et la *Hatha pradipika* en fait partie. Précédée d'une riche introduction permettant de mieux cerner le tantrisme, le shivaïsme et le cadre dans lequel ce texte s'inscrit, cette traduction de

Tara Michaël a le mérite d'être éclairée au moyen de ses commentaires et de ceux de Brahmananda. Ces notes sont réellement indispensables pour les lecteurs qui souhaitent appréhender le sens profond de ses enseignements, parfois obscures lorsque l'on consulte une traduction brute.



S'anomaliser – Démissionnez du monde

Étienne Le Reun

263 pages – 23€

Une anomalie dans le paysage littéraire, c'est donc un écrit qui porte bien son titre, et nous l'utilisons ici dans un sens plutôt flatteur ! On n'y parle pas de yoga, mais de notre place dans le monde, d'art, de connaissance de soi, de solitude, de connaissance, d'ouverture. Des concepts qui ne sont pas étrangers aux yogis, mais qui sont ici abordés sous un angle assez différent.

S'il pose plus de questions qu'il n'apporte de réponses, S'anomaliser a le mérite de prendre les chemins de traverse de notre mental bien à l'aise dans les sillons ordinaires, creusés et façonnés par les habitudes. Si l'on peut déplorer un univers numérique façonné par des

algorithmes parquant les internautes dans des tunnels de pensée bien cloisonnés, nous pouvons constater que la même chose se produit dans notre vie intérieure. Qui voudrait mettre en danger ce qu'il pense être son identité, qui voudrait sortir du chemin bien tracé d'une personnalité étriquée et inconfortable mais connue ? Les fous et les yogis, certainement.

Pour découvrir cet auteur singulier, il est possible de le découvrir sur le podcast *Le Dolmen*, disponible sur toutes les plateformes d'écoute ainsi que sur YouTube.



Yoga Shalala

Jeanne Burgart Goutal – Aurore Chapon

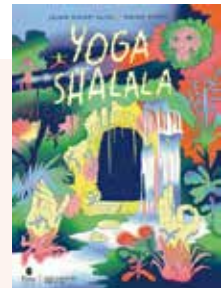
Tana éditions – 240 pages – 22€

Sous la forme d'une bande dessinée aux couleurs vives et aux vignettes denses, cette nouvelle collaboration entre la philosophe et yogini Jeanne Burgart Goutal et l'illustratrice Aurore Chapon a de quoi séduire.

Tout part d'une histoire personnelle, celle d'une jeune femme qui tombe dans la marmite du yoga et qui voit s'ouvrir à elle un nouvel océan des possibles. Elle chemine en France et en Inde, à la recherche de connaissances, en quête de compréhension. L'une des grandes qualités de *Yogashalala*, c'est de soulever le tapis sous lequel tout le monde planque le (très gros) tas de poussière. Que faire lorsque l'enseignement du yoga semble nous entraîner trop loin de nos sillons bien dessinés par le temps ? Peut-

on embrasser le yoga sans être dans la croyance aveugle, quand celui-ci semble défier tout logique et tout pragmatisme ? Où se situe la frontière invisible entre confiance et crédulité ?

Peu d'ouvrages ont le mérite de poser les questions de manière aussi franche, et cela est salutaire dans le monde du yoga où les plus rationnels d'entre nous rencontrent parfois des difficultés à se frayer un chemin. Un indispensable pour toute personne qui découvre le yoga, mais également pour les pratiquants plus avancés sur ce chemin qui ont un doute sur leur itinéraire !



Tukdam - méditer jusqu'à la mort – ARTE

Documentaire produit par ARTE

Le documentaire explore un phénomène fascinant et mystérieux observé chez certains moines bouddhistes : le *tukdam*. Ce terme tibétain désigne un état particulier où des maîtres, bien que déclarés cliniquement morts, restent en profonde méditation. Leurs corps, étonnamment, ne présentent aucun signe de décomposition pendant plusieurs jours, voire des semaines. Cette anomalie a suscité l'intérêt de la communauté scientifique, mais aussi un questionnement profond sur la frontière entre la vie et la mort.

Le film, soutenu par le Dalaï-lama, documente le premier projet de recherche scientifique consacré au *tukdam*. Richard J. Davidson, un neuroscientifique américain, a étudié de près ce phénomène. Son équipe collabore avec

des médecins tibétains locaux, cherchant à comprendre ce mystère dans un contexte où la médecine occidentale se heurte à la spiritualité. Davidson et ses collègues visitent des monastères et des ermitages himalayens reculés pour rencontrer des cas de *tukdam*, une démarche complexe et chargée de sens.

Ce documentaire ouvre un dialogue entre science et spiritualité, mettant en lumière les divergences culturelles dans la compréhension de la vie et de la mort, et questionne les certitudes de la médecine moderne.

Le documentaire est parfois indisponible sur le site d'ARTE. Guettez ses diffusions à la télévision ou sa disponibilité sur les plateformes de streaming et de VOD.

Annonces

COURS ET STAGES

03 – Vichy 10 et 11 novembre atelier avec Mathieu kurma yoga et yoga nidra
vichyoga@gmail.com 06 82 21 64 12

26 - Yoga et Montagne 23 février au 1 mars 2025 Alpes du Sud à Lus La Croix Haute animé par David Leurent site: stageyogadavidleurent.wordpress.com

31- Toulouse - journées de yoga avec Marguerite Aflallo
samedi 23 novembre: yoga pour les (éternels) débutants
samedi 25 janvier: étude d'une posture-clef: Matsyendrāsana
samedi 15 mars : «l'ardeur, la connaissance de soi, l'ouverture» (Y.S.II,1)
samedi 5 avril: Prāna et les 5 Vāyu
samedi 17 mai: les 3 «noeuds», les Granthi
contacts: 05 61 21 33 64
marguerite.aflallo@free.fr
<http://yoga.m.aflallo.free.fr>

42 - Château de Goutelas (Loire) du 21 au 25 avril 2025 stage tout public avec Mathieu kurma yoga et yoga nidra informations ecolel@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

56 - Stage de Yoga à Ploemeur animé par Emile Lozevis - Samedi 1er décembre 2024, Salle Belle-Ile, rue de Cornouaille, 56270 Ploemeur. Le Principe du YOGA INTEGRAL de Sri Aurobindo. Thème: Construire le Moi silencieux en intégrant la psychologie du vital. Renseignements : emile.lozevis@wanadoo.fr, tel 0644922629

63 - Svava Sadhana - Yoga du son intensif en Auvergne du 18 au 22 Mars 2025 infos sur www.arnaud Didierjean.fr ou 06.64.73.01.60.

63 - Yoga et Montagne - 8 au 15 février 2025 Auvergne à Rochefort Montagne animé par David Leurent site : stageyogadavidleurent.com

69 – Retraite Yoga & méditation. Du 9 au 11 novembre au Centre bouddhiste Les Grandes Terres proche Lyon
Infos: contact@corpusvitae.fr
06 80 52 06 06 - corpusvitae.fr

69 - Ateliers - avec Khristophe Lanier:
Samedi 23 novembre 2024: atelier de hatha yoga: «**Activer le feu**»
Samedi 23 novembre 2024: séance de yoga nidra: «**Les trois lignées**»
Dimanche 08 décembre 2024: atelier de hatha yoga: «**Apaiser le coeur**»
Dimanche 08 décembre 2024: séance de yoga nidra: «**L'étoile**»

Ecole de yoga horizon, Lyon 1er - 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr

75011 Paris – ateliers kurma & nidra avec Mathieu 23/24 novembre et (ou) 11/12 janvier, informations ecolel@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

Yoga de la Voix - Initiation au Chant Diphonique de Mongolie
Transformatrice, ludique, régénérante : technique vocale d'ancrage unique, zones Laryngée, Gutturale et Buccale
Mise en condition corporelle et respiratoire, exercices de timbre «à la mongole», épanouissement de fréquences harmoniques, sources de centrage de l'être
En France, Belgique, Suisse
Inscription à la newsletter de votre région sayan@mailo.com
www.univox.life

Inde – Nouveau séjour yoga et cure ayurvédique au Kérala du 2 au 15 mars 2025 avec Sylvie Gout à Maithrimadir.
Contact : 06 64 18 00 49 et sylvie.gout26@orange.fr

Inde - Kérala - 3 cures yoga et massages ayurvédiques avec Prakas, Vinay et Mathieu
1/ du 27 janvier au 6 février
2/ du 9 au 19 février
3/ du 23 février au 5 mars.
Informations : ecolel@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

THAÏLANDE - YOGA DE LA NUIT
Retraite en obscurité complète 12 jours à Pâques 2025 à Chiang Mai, Thaïlande, un voyage intérieur hors du commun. Booster sa chimie interne et accéder à la perception du subtil. Pratiques de prānāyāma, nidrā, satsangs
WWW.RETRAITE-OBSCURITE.ORG

EN LIGNE - Oser le Sanskrit cours via la calligraphie en devanāgarī et l'étymologie qui ouvre les portes du sens des textes fondateurs du yoga.

Contact: christine.piro@orange.fr

EN LIGNE - Les cosmogonies indiennes
6 conférences zoom de 2h avec Dīpa de 9 à 11h. 5 Textes du ṛgveda, 1 texte du Mahābhārata (chant 1,32)
05/11/24 – 03/12/24 – 07/01/25 – 04/02/25 – 04/03/25 – 01/04/25
Inscription directement auprès de la FIDHY (Fédération Inter-Enseignements de Hatha Yoga)

FORMATIONS

63 - Formation de yoga du son année 2025/2026 avec Arnaud Didierjean infos : www.yogadusonformation.fr ou 06.64.73.01.60

69 - Formations, avec Khristophe Lanier Enseignant de yoga: débute en Janvier 2025 - durée: 36 journées sur 3 ans et demi, diplôme de la fédération Française des Ecoles de Yoga

Cycle court «yoga thérapeutique»: Samedi 05 octobre 2024 - journée 1/5

Cycle court «guna»: Dimanche 24 novembre 2024 - Rajas - journée 2/3 (il est possible de rattraper la première journée)

Ecole de yoga horizon, Lyon 1er - 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com
www.yoga-horizon.fr

75011 - Paris du 26 au 30 décembre **formation en yoga nidra** avec Mathieu à la Maison du Yoga
ecolel@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

EN LIGNE : Formation au Yoga du rêve et du sommeil – Rêves lucides. En collectif ou en individuel, avec Sabine Rabourdin, yoga.rabourdin.com

YOGA DE LA NUIT

RETRAITE EN OBSCURITE COMPLETE

12 jours à Pâques 2025, Chiang Mai, Thaïlande



*Un voyage intérieur tout à fait hors du commun
Booster sa chimie intérieure et accéder à la perception
du subtil. Pratiques de nidrâ, prânâyâma, satsangs.*

www.retraite-obscurite.org

FORMATION ENSEIGNANT DE HATHA YOGA



Avec Khristophe Lanier

Débute en janvier 2025

36 journées sur 3 ans et demi
3 stages récapitulatifs annuel (juillet)
Diplôme de la Fédération Française des Ecoles
de Yoga

Ecole de Yoga Horizon
99 montée de la grande côte - 69001 Lyon
www.yoga-horizon.fr
horizons.yoga@gmail.com
04 78 28 98 63

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

Rendez-vous à Noël pour le nouveau
numéro d'Infos Yoga !

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

Renseignements sur
www.infosyoga.info - annonces à
envoyer à redac@infosyoga.info



Charrousse

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



Retraite en yoga personnelle en semaine
Retraite de Silence automnale
Du lundi 4 au vendredi 8 Novembre
et
Stages / Pratiques
Yoga - Vyniasa - Qi Gong et marche -
Éveil Naturel - Yoga et randonnée
Infos et programme complet : charrousse.fr
michelcharrousse@gmail.com messagerie : 04 75 25 49 18



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



YogaNet.fr

Le Portail francophone du Yoga

Référencement sites web
Annuaire, Annonces
Stages, cours, salles & lieux
Formations, Emplois
Actualités, événements
Fonctions Réseau Social
Blog magazine

120 fiches posture & Vidéos
plus de 500 images en accès gratuit



*boutique
collaborative
en ligne*



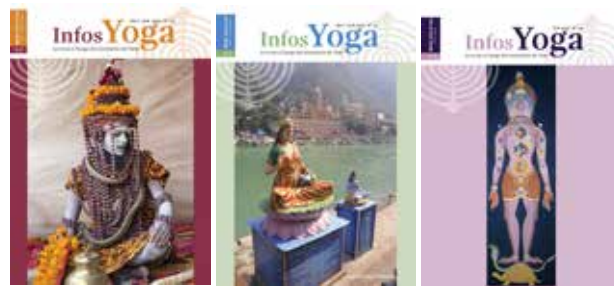

YOGA MUDRA
YOGA DES YEUX
MANTRA
MÉDITATION

Jayaprakas Narayanan
Enseignant de Mudra depuis 33 ans

Il a été formé par des yogis
expérimentés et authentiques
dans la pure tradition
indienne, et a été immergé
dans leur enseignement
pendant 12 ans.



RENSEIGNEMENTS
www.yogamudra.fr
mudratma@gmail.com



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 ☐ 146 ☐ 147 ☐ 148 ☐ 149 ☐

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 :

<http://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

