

SAVOIRS · PRATIQUES · CULTURE · ACTUALITÉS · DÉCOUVERTE

N°150

Jan-Fév 2025

6 €

Infos Yoga

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



Quel yoga
en 2025 ?



ÉDITO DE LÉO ET SAMANTHA



- Léo, qu'est-ce qu'on pourrait dire du yoga actuel ?
- *Yoga actuel*, c'est un joli nom de magazine ça ! Tu ne veux pas changer ?
- ...
- Le yoga actuel n'est pas très différent du yoga passé, c'est ce que nous en avons fait qui a évolué.
- Tu veux dire que si l'on se contentait d'ôter nos filtres, le véritable yoga se révélerait enfin ?
- Voilà.
- Mais comment faire ?
- Il faudrait se mettre au yoga...

Sommaire

- 3 Chronique des photos perdues ... **Mathieu**
- 4 Penser le yoga d'aujourd'hui ... **Samantha Soreil**
- 6 Réflexions sur le yoga contemporain ...
Interview de Jeanne Burgart Goutal
- 10 Śatsādhana : les six Sādhana ... **Jayaprakas Narayan**
- 13 En quête de soi ... **Marie-Carmen Garcia**
- 18 Se libérer de l'emprise du visuel ... **Pierre Pascal**
- 22 Le prince lumineux ... **Charlotte Cruz**
- 24 Chants à Shiva d'Allama ... **Samantha et Khristophe**
- 26 La sagesse : entre humilité et humour ...
Chronique d'Adi-Shakti
- 29 *De-ci de-là*
- 30 Une pratique autour de gomukhāsana ...
Marguerite Aflallo
- 34 Tadasana : pourquoi le placement des pieds en dedans soulage vos lombaires ... **Muriel**
- 38 *De-ci de-là*
- 39 Kailāsa Mudrā ... **Janita**
- 42 *De-ci de-là*
- 43 Nous avons lu
- 46 Annonces et publicités
- 47 Abonnement

Infos Yoga 150 Rédaction et publication : Dharma, 2 rue des carrières, 26400 Alex. Contact : redac@infosyoga.info, www.infosyoga.info.

Fondateur : Michel Nollevale, puis Mathieu a publié *Infos Yoga* durant 20 ans. **Directrice de publication :** Samantha Soreil. **Maquette et mise en page :** Rudy Voilqué. **Impression et diffusion :** Imprimerie Bayle 2 bis rue Pasteur 26200 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 : Yoga P. Krishnamoorthy - Google Art & Culture

Au dos : Sister - II S.P. Jayakar - Google Art & Culture

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

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.

À l'image de Dieu

Swami Narayanan Guru (1856-1925) fut à la fois maître spirituel et réformateur social. Dans l'actuel Kerala, où il vivait, son portrait apparaît sur les affiches politiques et plusieurs temples lui sont consacrés.



Dans un temple, l'image de Swami Narayan est objet de culte.

Des prêtres vinrent lui demander conseil : un temple devait être construit, mais ils hésitaient à propos de la déité qui devait y être honorée. Quel dieu ou déesse devaient-ils placer, en statue, dans le Saint des Saints ?

**Si vous voulez que les dévots
perçoivent où est Dieu,
répondit Swami Narayan,
il vous faut placer un miroir
au centre du temple.**



Il y a quelques mois, dans un temple d'Andhra Pradesh, j'ai pris cette photo avec mon téléphone.

Rassurez-vous, je ne me prends pas encore pour Dieu, mais pense qu'effectivement ce qu'il y a de plus sacré est en nous. « Le yoga consiste à devenir ce que nous sommes déjà. » disait Ramana Maharshi.



Sur cette affiche politique Swami Narayan est aux côtés de Karl Marx et du gouverneur communiste du Kérala.

**« Face au miroir, on voit ce que l'on paraît,
et on devine ce que l'on est. »**

Léo, parfois narcissique



Penser le yoga d'aujourd'hui

Samantha Soreil

©Dheeraj Goswami



Nous sommes aux portes de 2025 et bon nombre d'entre nous se posent cette question : comment pratiquer et enseigner le yoga aujourd'hui ? Entre nos convictions personnelles, les enseignements qui nous ont façonnés, notre culture et notre éducation, les diverses croyances liées à notre histoire, nos idéaux et nos peurs... Il n'est pas toujours facile d'y voir clair et de définir la manière de pratiquer et / ou d'enseigner, pour ceux d'entre vous qui ont choisi de diffuser cette connaissance.

Les contours de ce dossier sont nécessairement flous : de quoi traitent ces 48 pages, à chaque numéro, si ce n'est de notre manière d'appréhender le yoga dans notre monde actuel ?

Croire qu'un yoga décorrélié de son époque peut exister, c'est refuser de voir les frontières poreuses entre les hommes, les idées, les époques...

Un yoga traditionnel, vraiment ?

Elle fait rêver cette image d'un yoga pur, inchangé depuis des millénaires, ce yoga que les civilisations de la vallée de l'Indus auraient pratiqué 4000 ans avant nous, et leurs ancêtres avant eux...

Cette nostalgie et cette idéalisation du passé nient pourtant la seule certitude que nous pouvons avoir : tout change.

Que nous le voulions ou non, le yoga, ou plutôt l'agglomérat de pratiques que nous avons aujourd'hui réunies sous le terme de yoga, est passé à travers de nombreux filtres au fil des siècles. Ceux de chaque

culture, de chaque civilisation, et de chaque enseignant. Si quelques textes traditionnels servent d'aide-mémoire et permettent de relier un ensemble de pratiques qui auraient fait partie d'un tout cohérent, ces vers sibyllins qui nécessitent le décodage d'initiés pour être compris ne peuvent pas être pris pour seule référence.

Cette quête de pureté masquerait-elle un désir de contrôle, celui de voir le yoga labellisé, certifié « authentique » ? N'est-ce pas ironique de vouloir figer le yoga tout en prônant la souplesse et le non-attachement ? Si cette image d'Epinal peut séduire, prenons garde à ne pas l'ériger comme une vérité, un absolu qu'il ne faudrait pas souiller. La vérité a-t-elle tant besoin d'être protégée ? Tous ces défenseurs du savoir, sont-ils si purs que cela, si dépourvus de biais personnels, d'idéaux, de conditionnements ?

La réponse de la voie tantrique

Nous avons dédié le numéro précédent au tantrisme, car le thème du yoga actuel ne peut être séparé de la question de la voie tantrique. Peut-on pratiquer autre chose qu'un yoga tantrique de nos jours ? Pour quelques élus, peut-être, mais pour la majorité, c'est impossible. En s'affranchissant des dogmes et en recentrant la recherche sur le fond au lieu de la forme, les tantrikas ont donné quelques indices sur la manière dont nous pourrions voir le yoga évoluer au fil du temps. S'il est parfois difficile de déterminer ce qui est du yoga et ce qui n'en est pas, le mieux est de se centrer sur le cœur, l'essence, l'âme de la pratique. Ainsi, il devient possible de voir dans une relation, la pratique d'un art, le soin apporté à un acte ordinaire, et bien d'autres choses encore beaucoup plus de « yoga » que dans bon nombre de salles de pratique ! L'habit ne fait pas le moine, le tapis ne fait pas le yogi, quoi qu'en disent les publicitaires...

Servir un but, changer de forme

Le yoga répond à un besoin, même si l'on dit souvent qu'il devrait être pratiqué sans attente de récompense : il vise à affiner notre perception et donc notre connaissance du monde et de nous-mêmes. Qu'est-ce que la quête d'Absolu, si ce n'est cette compréhension profonde de ce grand mystère qu'est la vie ? Cette recherche semble avoir fasciné les humains à toutes les époques, et nier l'évolution du yoga, ce serait nier que les sociétés se sont transformées au fil de l'Histoire de l'humanité. Nous vivons actuellement dans un monde qui se transforme très vite, et nous sommes nombreux à être perturbés par ces changements rapides qui affectent tous les pans de ce qui constitue notre monde, dont le yoga. Mais après tout, quoi

de plus naturel ? Il suit simplement le rythme du monde. Quant à vouloir réduire la vitesse, c'est une autre histoire. Il serait peut-être effectivement sage de ne pas accélérer sans cesse au risque de se prendre un mur à pleine vitesse.

Les connaissances scientifiques évoluent, le contexte change suivant les civilisations, les préoccupations varient d'un peuple et d'une époque à l'autre ; la sensibilité des humains et l'état de leur connaissance n'est pas le même qu'il y a 4000 ans. Mieux, moins bien, ce jugement de valeur perpétué par ceux qui nous intimement de ne pas juger est bien ironique. Tout ce que l'on peut faire, encore une fois, c'est noter le changement.

L'épineuse question de la transmission du yoga

Le métier de professeur de yoga est bien nouveau. Encore une fois, je trouve ironique de vouloir un « yoga authentique », inchangé, tout en acceptant ce titre. Les modes de transmission évoluent, les aspirations aussi. De pratique réservée à quelques élus, le yoga est devenu « à la mode ». Vous connaissez certainement ces histoires au sujet de disciples ayant attendu des mois, des années en se vouant corps et âme au maître, sans aucune certitude de recevoir un enseignement ? Aujourd'hui, nous avons des pages « publicité » dans une revue dédiée au yoga. Si vous me dites encore que le yoga demeure inchangé, je pense qu'il s'agit de mauvaise foi !

Plus d'élèves, plus d'enseignants, peut-être moins de maîtres et de disciples, à moins qu'ils ne soient simplement masqués par le brouhaha ambiant du racolage qui hurle le nom de yoga pour le cuisiner à toutes les sauces, souvent peu goûteuses. Cela aussi a changé, et au lieu de le nier, trouver des moyens de naviguer avec cœur et intégrité dans cette jungle touffue est, je crois, la seule porte de salut.

Quel yoga en 2025 ?

J'ai envie d'écrire, pensant ne pas prendre trop de risque, qu'il ne sera pas très différent de 2024. Mais allez savoir... Notre société évolue extrêmement vite, le problème n'est pas cette évolution mais le fait que nous ne parvenons plus à prendre en compte ces changements, à nous approprier ces nouvelles créations, notamment au niveau technologique. Un yoga par IA ? L'émergence du tiktokyoga ? La promesse d'un métaverse dans lequel nous incarnons un ascète vivant dans la vallée du Gange il y a 3000 ans ? Ou tout simplement, un retour à la simplicité, à l'écoute, une acceptation de notre sensibilité et de notre condition d'être humain avec une certaine lucidité et une bonne part d'humilité ? Nul ne le sait, et je commence à croire que rien n'est impossible.

Que de questions !

Beaucoup de questions, aucune certitude, surtout aucune réponse qui ne serait pas individuelle et qui se voudrait définitive. Notre rôle, chez *Infos Yoga*, est davantage d'ouvrir des portes que d'en fermer. Dans ce dossier, nous avons seulement voulu présenter quelques réflexions sur l'état actuel de ce que nous convenons d'appeler yoga. Entre des données chiffrées issues d'études rigoureuses, des réflexions plus personnelles sur l'époque, un grand questionnaire sur la transmission du yoga et ses dérives... Nous réaffirmons simplement avec ce numéro notre envie d'aider chaque lecteur à avancer dans sa quête personnelle, à trouver la recette qui lui permette de faire du yoga sa pratique authentique, personnelle, transformatrice.



« Pratiquer le yoga au quotidien », c'est une expression qui est ambiguë : elle peut faire référence au fait de mettre en place une pratique régulière, quotidienne, mais qui reste tout de même un espace séparé de la vie mondaine.

Cela peut aussi signifier l'absence de pratique formelle au profit d'une intégration complète des principes du yoga dans les actes dits ordinaires, dans la banalité des gestes et des pensées qui peuvent sembler décorés du sacré.

Évidemment, ces deux façons de faire ne s'opposent pas...

Réflexions sur le yoga contemporain

interview de Jeanne Burgart Goutal

Dans son dernier ouvrage, *Yoga Shalala*, Jeanne Burgart Goutal expose les principes du yoga et met en lumière les thématiques de l'enseignement, des dérives possibles et nourrit notre réflexion sur le monde du yoga actuel. Autrice et enseignante de philosophie, sa casquette de philosophe intéressée aussi par les questions politiques contemporaines imprègne sa vision du yoga.

En acceptant de répondre à ces quelques questions, elle nous invite à explorer ce qu'est le yoga, comment il est possible de le pratiquer et de le transmettre dans le monde actuel et comment faire face aux contradictions que cela peut soulever.



Quelles grandes thématiques as-tu souhaité mettre en lumière en écrivant ton dernier livre, *Yoga Shalala* ?

C'est une autofiction : tout est vrai sur le fond, mais la chronologie et les détails ne sont pas factuellement exacts. J'ai débuté le yoga pour « faire un sport ». J'ai rapidement compris qu'il ne s'agissait pas d'un sport sans parvenir à le définir. J'ai plongé de plus en plus loin dans cet univers à travers des rencontres, des voyages, des lectures... Ce cheminement m'a fait vivre plein de choses et m'a amené à entendre des discours qui me posaient question et que j'ai eu besoin de comprendre, de théoriser. J'ai suivi une formation d'enseignante de yoga et me forme actuellement au yoga nidra.

Beaucoup de questions posées dans le livre sont nées durant les cours et les stages. Pourquoi croirais-je aux théories sur les chakras, les énergies, les pouvoirs surnaturels, etc. ? Je n'ai pas toujours reçu de réponses de la part de mes enseignants, j'ai donc dû chercher. Durant ces 12 années, j'ai également mené une recherche théorique et existentielle sur l'écoféminisme, et j'ai eu l'intuition

qu'il pouvait y avoir des liens, ce qui a posé des questions telles que « le yoga permet-il un rapport plus écologique à la nature ? ». J'ai abordé des thèmes sociologiques, politiques, philosophiques via mon expérience.

Est-ce nécessaire de définir le yoga, comment le définirait-on ?

Je pense que le plus essentiel, c'est de comprendre que le yoga n'est pas ce que l'on voit le plus fréquemment. Très souvent, on pense aux postures, parfois au pranayama.

Yoga est un terme polysémique qui veut dire entre autres « travail », « remède », « attelage », « voyage », « labour », « technique »... Cette richesse sémantique est cachée par le yoga postural mis en avant actuellement. *Yuj* peut signifier « relier » comme dans « religion » en français. Cela met sur la piste spirituelle du yoga, que je n'avais pas compris tout de suite.

Vivekananda, le premier à « exporter » le yoga, transmettait surtout la philosophie du yoga. Il a tenté de définir le yoga en distinguant 4 voies : *hatha* (la seule des 4 voies

qui implique des techniques corporelles), *bhakti* (la dévotion), *jnana* (la réflexion) et *karma* (l'action désintéressée).

Le terme « yoga » renvoie donc à de nombreuses pratiques éloignées de ce qu'on réalise sur un tapis. On pourrait aller jusqu'à penser qu'accoler le nom « yoga » à des disciplines aussi variées, c'est considérer ces emplois de « yoga » comme l'utilisation d'homonymes... Bien qu'on voie un lien entre ces différentes expressions de la pratique : le point commun est la recherche d'harmonie dans notre vie et celle d'unification avec le divin. Cette idée de transcender la condition humaine est toujours présente. Ce lien avec le divin m'amène à questionner la présence de cours de yoga dans des lieux tels que les clubs de sport ou les écoles laïques !



Cette image est l'oeuvre de Swami Vivekananda, qui explique ce qu'elle symbolise : « Les vagues symbolisent le *karma*, le lotus, la *bhakti*, et le soleil levant, le *jnana*. Le serpent qui encercle l'image représente le yoga et la *Kundalini* éveillée, tandis que le cygne représente le *Paramatman* (le Soi suprême). L'idée de ce tableau est donc que l'union du *karma*, du *jnana*, de la *bhakti* et du *hatha* yoga permet d'obtenir la vision de *Paramatman*.

Niranjan Arminius, CC2.0

Cette classification de Vivekananda n'est pas la seule, et il faut noter que le yoga a évolué au fil du temps. Certains tentent de figer ce qu'est le yoga, il y a un certain traditionalisme, voire un côté réactionnaire chez certains enseignants qui voient ces changements comme une décadence.

Face à cette difficulté à fixer une définition, faut-il se tourner vers l'expérience pure, sans chercher à décrire ni à comprendre ?

Ce que je décris dans le livre, c'est mon cheminement : après avoir fatigué mon mental et mon esprit critique à force de chercher des réponses, je peux aujourd'hui admettre qu'il y a une part de mystère et d'inexpliqué, je n'ai plus besoin de cette définition précise. Mais si je parviens à cela, c'est parce que j'ai pu me poser librement toutes ces questions et y réfléchir. L'abandon du mental peut être violent s'il répond à une injonction, mais si cela vient d'une confrontation aux limites de notre compré-

hension, c'est beaucoup plus sain. Je pense qu'il y a parfois confusion entre *manas* (mental) et *buddhi* (sagesse) : on ne cherche pas à éteindre tout fonctionnement de l'intellect.

J'ai la sensation que parfois, cette injonction à laisser de côté le mental est un refus de dire « je ne sais pas ».

Oui, la formation de certains enseignants n'est peut-être pas assez approfondie. Dans le pire des cas, c'est une forme de manipulation : demander aux gens d'abandonner leur esprit critique et les culpabiliser quand ils se posent des questions, c'est typique des démarches sectaires.

Je me pose de nombreuses questions quant aux modalités d'enseignement du yoga, c'est pourquoi j'ai choisi pour le moment de ne pas l'enseigner (je propose seulement des ateliers de philosophie du yoga). J'ai éprouvé la puissance du yoga, et je la prends au sérieux : il faut, selon moi, un solide bagage pour accompagner les élèves au niveau de l'anatomie, de la psychologie... Selon moi, la solution n'est pas forcément de se sur-former individuellement, mais de créer des réseaux avec des personnes ressources expertes en différentes disciplines.

Quels sont les écueils que tu as rencontrés en te formant au yoga ?

J'ai commencé par suivre des cours, des stages, puis une formation de 2 ans en vinyasa. Je suis ensuite tombée amoureuse d'un enseignant de yoga tantrique qui vit en autonomie dans les collines de Provence et c'est beaucoup cette relation-là qui m'a formée. C'est un cheminement dans lequel je me suis beaucoup blessée tant physiquement que psychologiquement. Aujourd'hui, je suis dans une formation beaucoup plus classique en yoga nidra et j'étudie les liens entre yoga et psychanalyse.

Comment ne plus se sentir pris au piège entre volonté de rationalité et appétence pour la mystique ?

Les égarements font partie du chemin. Bien sûr je ne conseille pas de se faire du mal, mais pour moi, les rencontres les plus perturbantes ont également été les plus enrichissantes ! On ne peut pas faire l'économie de ces contradictions.

Dans mon cas, l'équilibre entre rationalité et mystique ou du moins mystère, s'est fait par une relativisation du rôle de la première. Pas par une lutte ou une destruction. Plus on tente d'arrêter les pensées par la force, plus on les renforce. Le mental n'est pas notre ennemi : il est aussi source de création, des arts, des sciences, de la poésie... Mais pendant longtemps, seules les pensées occupaient le champ de ma conscience, comme si la pure présence au réel était peu présente, ou seulement à certains moments particuliers comme dans la sexualité, la musique ou la



En Inde, pas de frontière claire entre sacré et profane, les dieux et les déesses s'invitent au cœur de la vie quotidienne

danse. Au fil du temps, j'ai appris à laisser de l'espace à autre chose que ces pensées dans des expériences plus ordinaires, dans le quotidien.

Rousseau parle de l'éducation négative : il propose de présenter à l'enfant un cadre dans lequel il pourra s'épanouir selon sa nature, au lieu de le forcer à être de telle ou telle manière. Il en va de même pour nous.

Même s'il n'est pas possible d'agir directement sur l'agitation mentale, il est possible de créer un cadre propice à l'émergence d'un autre mode de relation au réel.

Quels liens existent-ils entre la philosophie « occidentale » et le yoga ?

Le yoga a une dimension philosophique de toute façon, même si les méthodes diffèrent. Descartes a écrit les *Méditations métaphysiques*, c'est donc aussi une pratique en Occident. Nous nous sommes davantage focalisés sur le mental discursif, mais ces deux univers ne sont pas opposés. Avec le yoga nidra ou la méditation, on adopte une approche sensible et poétique de concepts philosophiques liés à la nature, à l'énergie, à la conscience... Au lieu d'argumenter, on tente alors de ressentir, mais ces deux modes de compréhension sont liés.

À partir du XVIII^e siècle, il y a en Europe des traductions de textes liés au yoga, et c'est à ce moment que les philosophes occidentaux ont commencé à s'y intéresser. Des philosophes tels que Schopenhauer, Nietzsche, Emerson et Thoreau (tous auteurs du XIX^e siècle, c'est-à-dire au moment des révolutions industrielles, de l'essor du capitalisme, du colonialisme...) vont lire des traductions des textes sacrés indiens et y voir une autre voie avec un lien différent à la nature et au sacré. Jusqu'au XX^e siècle, ces idées infuseront dans la contre-culture et feront office de ressources contestataires face à une modernité individualiste et capitaliste et contre une éducation chrétienne qui met le corps à distance.

Orient et Occident ne sont pas deux univers clos et hermétiques. Ces échanges continuent à nourrir ce travail de décolonisation intérieure et peut-être extérieure...

La philosophie peut-elle s'incarner dans le quotidien ?

Pour moi, c'est une pratique de la pensée fondée sur le questionnement, la remise en question, le doute, le dialogue, la recherche d'une vérité par le dialogue entre les positions contraires. C'est donc quelque chose que l'on vit, qui provoque des émotions. Cet amour des idées et des questions amène à transformer le mode de vie. C'est à double tranchant : cela donne une habitude à se questionner en permanence et ça peut inspirer la manière de vivre s'il y a une recherche de s'approcher de ses idéaux.

Hume, un philosophe écossais de l'époque des Lumières, dit qu'être philosophe quelques heures par jour, c'est bien, mais qu'il faut savoir s'arrêter pour boire du whisky et jouer au billard ou au *trictrac* avec ses amis !

Le terme *sofia* désigne à la fois le savoir et la sagesse, c'est la recherche d'un savoir plus clair pour mener une vie plus libre, plus sage, plus harmonieuse. Cette quête est aussi celle du yoga, mais les méthodes diffèrent. La philosophie occidentale s'est liée à la science puis à la lutte contre la religion, alors que dans l'histoire indienne, il n'y a pas eu cette rupture avec la spiritualité.

Aujourd'hui, il y a une prise de conscience avec l'écologie, nous mesurons l'importance de ce lien avec le vivant, et la spiritualité apparaît incontournable dans cette recherche d'unité avec le Tout. Donc on constate le retour d'une philosophie qui admet la légitimité d'une spiritualité.

Ce que je trouve précieux dans la démarche philosophique, c'est cette liberté de questionnement, ce qui m'a manqué dans ma formation de yoga.

J'ai décidé d'ouvrir ces espaces de questionnement avec des thèmes tels que « Le détachement du yogi empêche-t-il l'engagement politique ? » ou « Le yoga est-il patriarcal ? » et nous nous appuyons sur des textes traditionnels et contemporains pour ouvrir un espace de dialogue et potentiellement de contradiction ; on se rend compte que les interprétations des uns et des autres sont très différentes. Ces espaces me semblent importants pour ne pas se figer dans une doctrine.

Il n'y a pas une seule théorie du yoga. Prenons l'exemple des chakras : leur nombre et leur représentation varient suivant les textes. En Inde, il y a eu de nombreux débats autour de ces représentations du corps subtil, mais aussi sur beaucoup d'autres questions. Il y a des théories différentes et des désaccords. Prétendre détenir une vérité, c'est de l'ignorance ou de la malhonnêteté. Si l'on considère ces représentations comme de simples outils et non comme des vérités révélées, cela ôte la charge dogmatique et on sort de l'obligation de croire, d'adhérer à une vision.

Certaines incompréhensions viennent peut-être d'un manque de connaissance de la culture indienne ?

Je pense que nous prenons tout de façon trop littérale. Dans le contexte indien, la pensée symbolique va de soi, tout le monde comprend que les textes sont allégoriques, symboliques. J'ai échangé avec une spécialiste de la Bible qui a beaucoup travaillé sur les Évangiles, et qui expliquait qu'à l'époque, lorsque l'on prenait le temps de mettre quelque chose par écrit, c'était évidemment du symbole.

Il me semble qu'on a perdu la conscience de ce qu'est un univers symbolique avec le yoga, on prend tout au pied de la lettre.

On transforme des outils et des symboles en réalités matérielles.

Retrouver cette pensée symbolique éviterait beaucoup de contresens ! Les livres qui tentent de faire coïncider ce que disent les textes et les connaissances scientifiques peuvent tomber dans ce piège en tentant de faire des liens entre chakras et fréquences hertziennes, plexus nerveux ou glandes endocrines... On tente de superposer des concepts issus d'univers de pensée différents.

L'auteur et historien Dipesh Chakrabarty, qui a écrit *Provincialiser l'Europe*, explique qu'il n'y a jamais de traduction exacte d'une culture à l'autre : l'idée de transparence est illusoire, mais il peut y avoir une forme de translucidité. On peut se demander par exemple avec le terme « énergie » : de quels mots sanskrits ce mot français est-il une tentative de traduction ? On ne peut pas faire table rase de nos préjugés, de notre éducation, de nos connaissances et expériences ; mais le yoga nous offre la possibilité de nous décentrer, de cheminer vers autre chose à condition d'admettre que ce ne sera jamais transparent. En faisant cela, nous pouvons sentir différemment notre place dans le cosmos sans nous prendre pour des Indiens de l'Antiquité.

Pour approfondir la compréhension de certains concepts, il peut être nécessaire de le faire lors de temps dédiés à cela, ce n'est pas toujours possible durant les cours.

Toi qui as écrit sur ces deux sujets, peut-on dire que le yoga est une pratique écoféministe ?

Il ne l'est pas automatiquement, mais dans le monde du yoga, des tendances (et donc des potentialités) opposées coexistent. Si l'on s'inscrit dans la lignée classique, ascétique, c'est un yoga réservé aux hommes avec cette idée de transcender la nature, de contrôler tout ce qui relève de l'animalité en nous, jusqu'à ne plus respirer, abolir donc ce qui fait de nous des organismes vivants. Beaucoup de profs véhiculent aussi des idées très binaires sur l'association féminin/lunaire/réceptif, par exemple, alors que l'on voit au contraire dans la symbolique que Shiva/

Purusha est passif et Shakti/Prakriti est reliée au mouvement...

Ces contradictions sont une chance, car elles permettent de trouver comment cheminer d'une façon qui nous convienne. C'est ce que dit Camille Teste dans *Politiser le bien-être* : il y a clairement des tendances contre la nature, contre ce qui est associé au féminin dans le yoga, mais il y a aussi des ressources pour un yoga féministe et écologiste, notamment dans les voies tantriques ou dans les *Upanishad*. Il y a des choix à faire : quel yoga est-ce que je veux pratiquer et transmettre ? Est-ce que j'accentue sur le contrôle, le côté binaire ou est-ce que je préfère mettre en avant les pratiques et idées qui nous relient à la nature et qui nous font aller vers le respect du vivant ? Les valeurs que l'on transmet, c'est un choix.

Croire que les espaces de yoga sont apolitiques, c'est une forme de déni du fait que nous évoluons au sein d'un système, comme l'indique Zineb Fahsi dans *Yoga, nouvel esprit du capitalisme* ? ; quand nous ne sommes pas conscients de la dimension sociale, politique et économique de ce que l'on transmet, on soutient l'idéologie dominante.

Certains enseignants croient sincèrement bien faire en véhiculant certaines images, certains discours qui sont pourtant stigmatisants, d'où l'importance de conserver du lien entre enseignants et avec des spécialistes d'autres disciplines connexes.

Quels sont tes projets en cours ?

Je poursuis l'enseignement de la philosophie. J'ai arrêté *Les mots du yoga* en présentiel, mais je devrais enregistrer un cycle sur ce thème pour une plateforme qui s'appelle *Raconte-moi le yoga* pour questionner les termes utilisés en yoga. Et peut-être une adaptation de *Yoga Shalala* en série animée. J'aimerais écrire un prochain livre seule sur la question de l'héritage du colonialisme dans la France d'aujourd'hui. Le contenu sur le féminisme semble m'intéresser que les femmes et je n'ai pas envie de faire la même chose en tant que blanche, c'est-à-dire laisser les personnes racisées seules sans contribuer à faire changer les choses.

Retrouvez l'interview complète de Jeanne au format audio sur le podcast *Au cœur du yoga*, disponible sur toutes les plateformes d'écoute, ou en vidéo sur la chaîne Youtube *Dharma Yoga* :



Publications de Jeanne Burgart Goutal

Yoga shalala, Tana éditions

ReSisters, Tana éditions

Être Écoféministe, L'échappée

Ṣatsādhana

Les six sādhanas

Jayaprakas Narayan

(Traduit de l'anglais par Marie-José Mathieu)



Tout dans l'univers est impermanent.

Tous nos besoins d'action, nos envies proviennent de nos *indriya* ¹.

Existe-t-il une vérité universelle dans le monde réel ? C'est une recherche à mener et, pour cela, le meilleur moyen est la *sādhana*. Durant notre court passage dans ce monde, il nous faut réaliser une *sādhana*, c'est le but ultime de la vie humaine. Avant de chercher et de trouver la vérité universelle, nous devons nous pencher sur notre propre expérience et réfléchir au pourquoi telle ou telle chose nous est arrivée. Il nous faut trouver une réponse à cela. C'est seulement alors que nous serons en mesure de trouver ou de savoir s'il existe une vérité universelle. De nombreuses personnes entreprennent ce travail une fois devenus vieux et ridés. Il vaut mieux entreprendre cette recherche plus jeune, quand les *indriya* fonctionnent à plein régime, en faisant une *sādhana*.

Ātman illumine l'univers infini. La raison de nos difficultés, souffrances, chagrins, inquiétudes est que nous sommes incapables de découvrir le pouvoir illimité de notre force intérieure. Celle-ci ne doit pas rester empiri-

sonnée dans les frontières étroites d'une toile d'araignée. Il nous faut la développer toujours plus et étendre nos facultés intérieures. Ce processus doit être poursuivi sans relâche. Nous pouvons penser plus profond que les océans et au-delà des limites de l'univers.

Il n'y a rien que la conscience ne puisse faire. Cela ne doit pas rester une vue de l'esprit mais venir de notre expérience de la vie à partir d'observations très précises et devenir une pratique. Notre être intérieur a un pouvoir immense qui doit être mis en œuvre par la méditation, le yoga, la réflexion.

C'est le seul moyen de venir à bout des souffrances et des difficultés de notre vie. Il y a une sagesse totale dans notre moi intérieur mais la *prakṛti* (nature humaine) a caché cette sagesse à tout le monde. Nous pouvons la faire réapparaître par la *sādhana*. Et une fois cette sagesse retrouvée, nous retrouverons notre part divine.

¹ : Les *indriya*, organes des sens, comprennent une concentration importante de *nāḍi* reliées au système cérébral. On appelle *kāraṇa* les parties de chair de l'oreille, de la peau, de l'œil.

Śama et dama

Nous nous référons ici aux six *sādhana* védantiques, connues sous le nom de *ṣaṭsādhana*. La première de ces six *sādhana* est *śama*, concentration de l'esprit, et la seconde est *dama*, la retenue. Elles sont toutes les deux largement utilisées dans la pratique du yoga, elles nous aident à contrôler nos *indriya* et à aller vers une vie meilleure. Nous devons mettre les onze *indriya* entièrement sous notre contrôle par la *sādhana*.

Ces onze *indriya* sont les oreilles, le nez, les yeux, la peau et la langue ; la voix, les mains, les pieds, l'anus, les organes génitaux et le mental. Les dix premières *indriya* ont besoin du mental pour entrer en action, il est un *media*. Par exemple, la beauté d'une fleur nous réjouit, les yeux envoient une sensation à notre système cérébral et la fleur est identifiée. Maintenant, fermons nos yeux et imaginons une fleur, les yeux de chair (les *karana*) ne jouent aucun rôle mais l'esprit agit avec l'*indriya* de la vision (*cakṣuindriya*) et donne l'idée de la fleur. Cela montre que même les yeux fermés nous avons l'idée de la fleur. Chaque action de notre vie est comme cela.



Sentez vous tout à coup l'odeur du lilas en lisant ?

Si nous voulons contrôler notre mental, nous devons maîtriser nos *indriya* et vice versa. Cela parce qu'ils sont reliés. Lorsque nous pensons à une tasse de café, instantanément les organes des sens entrent en action, le goût parvient à la langue et l'odeur au nez bien que le café ne soit pas encore là, c'est presque comme s'il était là. Comment cela s'est-il produit ? C'est le pouvoir du mental et des *indriya*. Cela arrive avec toutes les substances.

**Ne pas céder à nos désirs stupides,
à notre avidité, c'est *śama*.**

**Ne pas encourager et ne pas provoquer
les folles inspirations et stimulations
qui viennent de l'extérieur, c'est *dama*.**

Lorsque *śama* et *dama* sont ensemble, nous sommes totalement engagés dans l'action. Cela peut être entrepris aujourd'hui même dans notre vie quotidienne. Avant de prendre une tasse de café interrogeons-nous : le besoin vient-il de nous ou de nos *indriya* ? Si je pense que la

demande vient de moi, alors je vais boire une, deux ou trois tasses de café. Nous pouvons rapidement réaliser que nos *indriya* nous obligent à boire du café.

Moi, le JE, est pure conscience, il n'a pas ce besoin. Ici l'esprit est sous le contrôle des *indriya*. Mais si les *indriya* sont contrôlés par la conscience, nous pouvons contrôler nos désirs. Cela peut être mis en œuvre avec *śama* et *dama*. Alors les désirs amenés par les *indriya* sont joyeusement évacués par la force de la conscience. De même les désirs émanant de tout autre *indriya* peuvent être sereinement rejetés aussi. En contrôlant les désirs par une pratique régulière de *śama* et *dama*, nous pouvons mener une vie heureuse et paisible.

Uparati

La troisième *sādhana* est *uparati* : le désintéret pour les affaires extérieures. C'est un état dans lequel nous ne prêtons pas attention à nos organes des sens.

Nous passons la plupart de notre temps à ruminer le passé et à prévoir le futur. Il est difficile à la fois de penser et d'être dans le présent. Nous sommes tout le temps préoccupés par ce que nous avons vu et entendu et par ce qu'il y a à voir et à entendre. Nous sommes aussi dans la préoccupation de ce que nous avons mangé et bu et de ce que nous allons manger et boire.

C'est ainsi que les illusions et les mirages, en nous tournant vers le passé et le futur, nous font perdre notre temps et nous empêchent de penser au moment présent. Tout ce que nous avons éprouvé avec nos *indriya* est toujours rappelé à nos sens intérieurs. Au moment voulu, les événements du passé seront convoqués dans notre cerveau. Par exemple, si nous avons goûté un fruit particulièrement bon il y a longtemps et que nous nous retrouvons à nouveau devant le même type de fruit, tout ce qui concerne son nom, sa forme, son goût et son odeur sera dans notre mémoire. Pour se souvenir de cela avons-nous besoin de penser sans cesse aux fruits ? Non et non ! Notre moi intérieur est très puissant. L'information sera sélectionnée et y sera enregistrée. Elle réapparaîtra si besoin. Notre moi intérieur a la capacité de conserver systématiquement l'information pour un usage ultérieur. Par conséquent quoi qu'il soit arrivé et quoi qu'il arrive, cela reviendra tout seul. Ne vous en souciez pas, vivez dans le présent !

**Nous devons rester disponibles à la magie
de ce qui émane de l'intérieur
au moment présent et en profiter avec
confiance et plaisir, c'est cela *uparati*.**

Notre esprit doit être capable d'observer les millions de phénomènes merveilleux qui se produisent à l'intérieur de nous le temps d'une seule respiration. Nous ne nous soucierons pas, en respirant le parfum des belles roses qu'un ami vient de nous offrir, du cadeau qu'il faudra lui faire dès demain, en remerciement. Donner et recevoir est une habitude sociale qui a cours partout. Bien sûr c'est bien et on ne peut pas le critiquer. Nous ne devons pas

nous embêter et perdre notre temps et notre énergie à y réfléchir encore et encore. Tout ce qui doit arriver arrivera au bon moment et de la bonne manière. Laisser de côté nos soucis du passé et nos hâtes du futur, vivre le moment présent de manière optimiste, c'est *uparati*.

Titikṣā

La quatrième *sādhana*, c'est *titikṣā* : supporter les difficultés. Pratiquer *titikṣā* est compliqué. On le fait couramment dans la pratique des *mudra*. *Titikṣā* nous rend tolérants vis-à-vis de ce qui est immoral et capables de ne pas nous laisser envahir par la souffrance. En société, nous ne nous opposerons pas à ce qui est contraire à l'éthique, mais intérieurement cela nous tourmentera et nous mettra en difficulté.

Imaginons une situation où quelqu'un se met en colère contre nous, dit toutes sortes de grossièretés et a un comportement agressif vis-à-vis de nous. Nous ne réagissons pas et gardons en nous la colère, l'inimitié et la haine. Ce n'est pas *titikṣā*. Quand nous pratiquons *titikṣā*, nous ne devrions inférer ni colère, ni inimitié, ni haine. Cela ne devrait même pas nous atteindre intérieurement. Notre esprit devrait rester placide en toutes circonstances. Nous devons rester calmes comme si de rien n'était. Ça, c'est *titikṣā*.

Pour un modeste être humain agité par toutes sortes de sentiments, atteindre un tel apaisement est une tâche herculéenne. Et pourtant, c'est possible par une pratique constante et régulière. Pour cela, nous devons tourner notre attention vers nous-mêmes, vers notre corps physique. Lorsque nous sommes confrontés à des problèmes physiques et à un malaise dans notre corps, concentrons-nous sur la partie concernée et observons. Plus il y aura d'implication et d'observation attentive et plus adapté sera le remède.

Pour résoudre nos problèmes physiques, émotionnels et mentaux dans la vie quotidienne, nous pouvons suivre la même méthode, meilleure sera l'observation, meilleure sera la solution. Ainsi le problème sera résolu. Notre conscience intérieure est capable de résoudre toutes sortes de difficultés.

Si nous abordons nos problèmes physiques et émotionnels avec attention et calme, nous serons capables de résoudre tous types de problèmes. C'est *titikṣā*.

Śraddhā

Śraddhā est la cinquième *sādhana* : la confiance solide dans l'enseignement des maîtres. L'histoire de Naciketas dans la *Kaṭhopanishad* est la meilleure illustration de *śraddhā sādhana*. Grâce à sa foi constante, il a obtenu du dieu de la mort Yama - ce magnifique et éminent grand maître - la connaissance du mystère de la vie et de la mort. Ce n'est ni l'étude des *Vēda*, ni une grande érudition ou sagacité qui permettent d'y arriver. Ce qu'il faut, c'est une foi solide dans

l'enseignement des grands maîtres. Une foi à cent pour cent. Qu'y a-t-il après la mort ? C'est une vaste question. La *Kaṭhopanishad* donne une réponse à cette énigme. Ce n'est pas seulement une réponse, c'est le dévoilement du mystère par la méditation des grands maîtres. Chaque être est la combinaison d'une âme lumineuse et d'un corps mortel. Dans la mort, le corps mortel périt mais pas l'âme. À ce moment, notre âme se fondera dans l'absolu, puis le cycle sans fin de la vie et de la mort reprendra.

On peut venir à bout de l'ignorance en pratiquant la *sādhana* avec ardeur. Une claire connaissance de soi aide à la révélation de la sagesse et à la réalisation.

C'est uniquement grâce à sa *śraddhā sādhana* drastique que Naciketas² obtient du dieu de la mort une telle connaissance. Les *upaniṣad* enseignent que nous sommes capables de pratiquer *śraddhā* de cette manière au cours de notre vie terrestre.

Samādhāna

Samādhāna est la sixième *sādhana*. C'est l'art de focaliser en permanence l'esprit sur *īśvara* (l'Absolu). Pour cela une pratique prolongée est requise. Comment maintenir l'esprit à l'unisson avec *īśvara* ? L'unique moyen proposé par les grands sages est *dhyāna* (la méditation). Les découvertes des *ṛṣi* et des yogis sont incroyables et vraiment merveilleuses. Elles témoignent de leurs propres expériences. L'esprit possédant différents niveaux de pensée, on peut le diriger et le faire passer du niveau le plus basique à l'immersion dans la conscience de soi. Et là, c'est l'état de pur ravissement.

Il nous faudrait avoir un « sens des sens » ou bien observer l'esprit avec l'esprit, en être témoin, pour mesurer sa profondeur. Peu à peu l'esprit révèle la conscience infinie du soi.

L'engagement assidu dans la *sādhana* de *samādhāna* éveille à la connaissance éternelle. L'axiome principal de l'*Aithareya upaniṣad* est « *prajñanam Brahma* », considéré comme la grande phrase (*mahāvākya*) du *Rgveda*, le plus ancien des quatre *Vēda*. *Prajñanam* signifie « connaissance éternelle ». Cette connaissance éternelle c'est Brahma.

Qui suis-je ? Je ne suis pas le corps. Je ne suis pas l'esprit. Je ne suis pas les organes des sens. Si je continue ainsi dans la négation, il ne reste que la conscience. Cette conscience est Brahma. Telle est la signification de *mahāvākya*. La foi dans *samādhāna* nous rend éligibles à la préparation du pèlerinage vers la clé du *Rgveda*. Toutes les *sādhana* nous viennent des *ṛṣi* et des yogis. Ils étaient saints et altruistes, leur seul objectif était « *lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu* », ce qui signifie que tous les organismes vivants dans l'univers devraient vivre heureux et tranquilles.

Les *sādhana* mentionnées ci-dessus ne sont que quelques-unes des nombreuses *sādhana* qu'ils ont élaborées au fil du temps. Essayons d'en suivre au moins une avec dévouement, sincérité et une solide foi.

2 : Dans la *Kaṭhopanishad*, l'une des plus anciennes *upaniṣad* majeures, Naciketas est un enfant reconnu pour son ascétisme et sa soif de délivrance du *saṃsāra* : il aspire à *mokṣa*. Fils du sage Vājaśravā, il discutera avec Yama, dieu de la mort.

En quête de soi

Analyse sociologique des ressorts de l'engagement dans la pratique du yoga

Marie-Carmen Garcia

Professeure des universités, Université Claude Bernard-Lyon 1



Cet article est une version synthétisée de Marie-Carmen Garcia, Mélie Fraysse, Pierre Bataille, Brice Lefèvre. En quête de contrôle de soi. Ressorts de l'engagement dans la pratique du yoga d'individus diplômés du « supérieur long ». *Regards Sociologiques*, 2023, 61-62, pp.35-50.

Introduction

Nous proposons une analyse sociologique des discours de pratiquant.es de yoga¹ qui disent rechercher, à travers la pratique, une amélioration de leur bien-être. Les données de cet article émanent du traitement de 758 questionnaires issus de l'enquête nationale de l'INJEP² et de l'analyse de trente-huit entretiens semi-directifs avec des pratiquants dont vingt-quatre enseignent aussi le yoga.

1 Plus précisément, il s'agit de « yoga postural moderne ». Cette expression désigne différents types de pratiques corporelles qui trouvent leur source dans le hatha-yoga médiéval indien et un ensemble de courants ésotériques et de mouvements de culture physique occidentaux modernes.

2 Les informations concernant le mode d'échantillonnage, la bases du sondage et les modalités de passation sont explicitées dans Lefèvre Brice, Raffin Valérie., « Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes », *Injep Analyses & Synthèses* n° 52, 2021.

L'article est constitué de deux parties. La première met en évidence la structuration socio-démographique des pratiquants de yoga en France. La deuxième est consacrée à l'analyse du travail émotionnel et au travail sur soi que nous avons repéré chez nos enquêtés.

Socio-démographie des pratiquants de yoga en France

Le Tableau 1 donne un aperçu des propriétés sociales des personnes ayant déclaré pratiquer le yoga dans l'enquête de l'INJEP (N=735³) au regard de la population française dans son ensemble.

Tableau 1 : Les propriétés sociales des pratiquants de yoga selon l'enquête INJEP (2020)

	% (échantillon)	% (pop. FR*)
Sexe		
Femme	81.2	48.6
Homme	18.8	51.4
Indice de masse corporelle (IMC)		
Faible	6.1	4.5
Normal	64.4	48.2
Surpoids	19.7	47.3
NR	9.8	0
Âge		
15-24	12	14.6
25-39	31.6	21.3
40-49	18.4	15.3
50-64	24.3	23.3
65 et plus	13.6	25.5
Diplôme		
inf. au Baccalauréat	22.9	37.8
Baccalauréat	20.1	20.7
<Bac+3	17.2	15.6
>Bac+3	39.8	25.6
CSP		
Agriculteurs	0.9	1.1
Artisans, commerçants	4.1	5
Cadres et professions intel. sup.	22.5	14.2
Professions intermédiaires	28.8	19
Employés	19	20.9
Ouvriers	3.4	15.9
Inactifs	19.4	23.7
NR	1.9	0.3
Niveau de revenu mensuel (auto-eval.)		
A l'aise	69.6	63.6
Juste	21.8	22.3
Difficile	8.3	14.1
NR	0.3	0
Résidence principale		
100 000 et plus	60.3	47.1
entre 2000 et 100 000	24.7	32.1
2000 et moins	14.8	20.8
NR	0.1	0

*Sources = Enquête emploi 2019 et Recensement 2017

Lecture : 60,3 % des répondants à l'enquête de l'INJEP déclarant pratiquer le yoga habitent dans des agglomérations de 100 000 habitants ou plus – alors que c'est le cas de 47,1 % des français actifs.

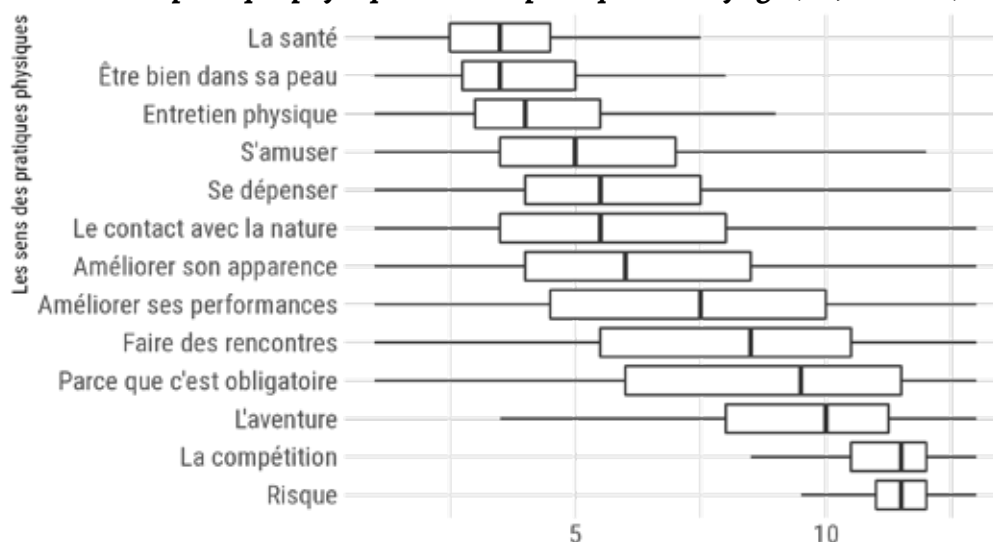


L'enquête de l'INJEP permet aussi de documenter le sens investi par les répondants dans leurs pratiques physiques. Les enquêtés étaient invités à noter sur une échelle de 1 à 5 si les raisons évoquées par l'enquêteur correspondaient à celles qui les poussent à avoir une activité physique.

L'ensemble des types de « raisons » possibles qui étaient proposées aux enquêtés sont présentées dans la Figure 1. Elles regroupent l'ensemble des tendances qui participent à la symbolisation des pratiques physiques dans la plupart des pays industrialisés contemporains (enjeux de santé, de rapport à la nature, à l'amélioration de soi, etc.). Pour le sous-échantillon de pratiquants du yoga, nous avons classé pour chaque répondant les raisons données à la pratique d'une activité physique, de celles qui semblaient les plus populaires aux plus éloignées à l'aune des scores rapportés.

La Figure 1 représente la dispersion de ces classements – les raisons données en rang 1 ou proche de 1 étant les plus souvent citées comme en adéquation avec le sens investi dans la pratique. Les dispersions des rangs sont représentées sous la forme de boîtes à moustaches. La barre centrale représente la valeur de la médiane, les parois externes de la boîte représentent la valeur du premier quartile (à gauche) et du troisième quartile (à droite). L'extrémité des moustaches représente les valeurs extrêmes des distributions des rangs (minimum et maximum).

Figure 1 : Les sens de la pratique physique chez les pratiquants de yoga (INJEP 2020)



Lecture : la médiane des rangs des deux modalités « santé » et « être bien dans sa peau » se situe entre 3 et 4. Donc pour 50 % des enquêtés pratiquants de yoga, la santé ou la recherche d'être « bien dans sa peau » apparaissent dans les trois premières places du classement des raisons qui les poussent à entreprendre une activité physique.

Source : INJEP 2020 ; N= 735

On voit ici que la santé, le bien-être, et la condition physique sont les finalités les plus mobilisées, alors même que les enquêtés se déclarent – et sont – dans un excellent état de santé. Le yoga n'est ainsi pas pour la très grande majorité des enquêtés envisagé comme une pratique thérapeutique au sens de rétablissement d'un dysfonctionnement médical du corps. De la même façon, on observe une quête de l'amélioration de la condition physique et la recherche d'une certaine performance corporelle alors même que le risque et la compétition sont peu recherchés. Ces données semblent indiquer un sens investi dans le yoga autour d'une certaine optimisation de soi, autrement dit, ces individus chercheraient la version optimale imaginable de leur corps, de leur constitution mentale et émotionnelle et de leur comportement dans la vie quotidienne.

Malgré sa popularité, le yoga apparaît surtout pratiqué par des femmes des classes moyennes et supérieures diplômées du « supérieur long »⁴. Les résultats des tris à plat de l'enquête Injep montrent ainsi une sur-représentativité des femmes des classes favorisées dans le yoga. Les deux tableaux ci-dessous indiquent 81,2% de femmes pour 18,1% d'hommes pratiquant majoritairement en milieu urbain. En effet, 60,3 % habitent dans une unité urbaine de plus de 100000 habitant.e.s et 24,7 % entre 9000 et 99000 habitants. L'île de France est également la plus concernée par le yoga avec 27,1% des pratiquants, suivie de la région Rhône Alpes à 15,5%. C'est en Outre-mer que l'on pratique le moins le yoga : entre 0,4% et 0,7% pour la Guadeloupe, la Martinique, la Réunion et la Guyane.

La classe d'âge la plus concernée est celle des 25-39 ans avec 31,6% suivie par les 50-64 ans avec 24,4% et 40-49 ans pour 18,4%. Le niveau de diplôme est relativement élevé puisque 39,9% ont au moins un bac+ 3 contre 22,9% n'ayant que le bac (comptabilisant également les étudiants en cours d'études). Les chiffres par PCS (Professions et Catégories Socioprofessionnelles) renforcent encore ce constat. Les catégories de pratiquants de yoga sur-représentées par rapport à la population française sont les professeurs des écoles, instituteurs et assimilés, les professions intermédiaires administratives et commerciales des entreprises, les professions intermédiaires de la santé et du travail social, les cadres administratifs et commerciaux d'entreprise. Globalement il s'agit de pratiquants appartenant aux classes moyennes supérieures et favorisées avec des distributions des capitaux plutôt en faveur du capital culturel.

Le yoga, une pratique éthique d'autocontrôle

« Se réconcilier avec soi-même », « relier le corps à l'esprit », « briser le stress », « se détendre », « faire une pause » sont des expressions couramment associées aux pratiques de bien-être. Elles abondent dans nos entretiens. La pratique du yoga participe en effet, selon les enquêtés, à une gestion individuelle des émotions sensée les aider à se sentir mieux dans leur vie quotidienne. Des recherches montrent que cet ajustement individuel aux contraintes extérieures est particulièrement valorisé dans le monde du travail et surtout chez les femmes. En effet, certains scripts (règles implicites) tels que la capacité à « savoir se gérer et gérer ses émotions » constituent des compétences implicitement attendues dans des métiers où l'on est en lien avec les autres.

Cette démarche prend appui sur la mise en pratique d'une morale ascétique, très présente chez les enquêtés impliqués dans une démarche de connaissance approfondie de soi. Elle permettrait l'atteinte d'un soi pensé comme une source de bonheur, d'apaisement et d'épanouissement. Les enquêtés décrivent bien le processus de cheminement pour atteindre cet état.



Il s'agit dans un premier temps d'un travail corporel et méditatif long et intense. Cet engagement amène dans un second temps à une expérience spirituelle fondatrice jugée hors du commun qui marque l'entrée dans un état mental supérieur. C'est le cas d'Anne-Claude (60 ans, Bac+4, ostéopathe retraitée) qui décrit comment lors d'un stage en Inde où elle pratique des lavements à l'eau salée et une méditation intense, elle va expérimenter la mort de son père et trouver un apaisement durable.

« Ce qu'a changé le stage, c'est très personnel. Pendant les nettoyages, il fallait boire de l'eau salée pour nettoyer l'intestin donc ça c'était le dernier nettoyage on avait fait celui pour se faire vomir. Donc tu buvais de l'eau salée tiède avec du sel de l'Himalaya et à un moment ton estomac est nettoyé. [...] Au bout du septième huitième verre j'avais tellement envie de vomir que j'en pouvais plus. Donc on nous fait passer des rondelles de citron vert à mâchouiller pour que ça te donne un peu d'acidité pour éviter



de vomir, il fallait perdurer, perdurer, persévérer. [...] les sanglots, j'avais qu'une image dans la tête, c'est très personnel. Ça faisait dix-sept ans que mon papa était décédé et il est mort en faisant une plongée sous-marine, il est mort dans l'eau, et il a eu une surpression cardiaque pulmonaire, [...] moi quand je buvais cette eau salée j'ai vraiment vu mon père se noyer et j'avais vraiment l'impression que mon deuil était fait mais alors là c'est remonté avec une puissance, j'étais vraiment étonnée et depuis que j'ai vécu ça et bien maintenant c'est beaucoup beaucoup plus cool quoi. »

Cela dit, la morale ascétique de certains pratiquants de yoga ne saurait être réduite à l'application d'un simple régime alimentaire, d'un contrôle émotionnel ou à l'adoption d'une posture esthétique-morale. On a affaire ici à un processus exploratoire au sens où l'on cherche à éprouver une transformation de soi par la pratique corporelle. Ces pratiquants s'inscrivent ainsi dans une transformation de soi qui exige un engagement important permettant de transformer ses habitudes de vie.

Excellence cognitive et corporelle

Bien que la pratique du yoga soit prioritairement associée à une morale ascétique chez les individus engagés corps et âme, certains expriment une volonté d'amélioration de leurs capacités physiques et cognitives. Il s'agit de la recherche d'une excellence corporelle (corps souple, agile, sensible...) et cognitive (concentration, attention, lâcher-prise...) dont le contrôle simultané de plusieurs actions corporelles et psychiques constitue un objectif central. La thématique du « lien corps/esprit » s'inscrit pour ces individus dans un discours de l'effort comparable à celui que l'on repère chez les pratiquants de pratiques sportives compétitives. Il faut « s'améliorer », « aller plus loin dans le mouvement », « faire des postures de plus en plus compliquées », « être aligné ». Cette exigence physique est également perçue par certains enquêtés comme permettant de distinguer des niveaux de pratique.

« Quelques fois sur une posture, on peut rester une heure sur une posture, c'est vrai que ça permet quand même d'aller sur une exigence [...] on est dans un état un petit peu... On se met en méditation, c'est à dire on est juste dans le souffle et le corps il est placé et il respire, c'est pas un débutant qui arrive à ça. On y arrive assez vite si on se donne les moyens... voilà... C'est l'objectif de ce yoga. » (Sylvie, Bac+8, enseignante-chercheuse.)

Si le maître-mot « s'écouter » et « ne pas se faire mal » irrigue nombre de discours et cours de yoga, il ne s'oppose ainsi pas toujours et pour tout le monde à l'idée de « s'améliorer ». L'augmentation des capacités intellectuelles par une concentration importante et efficace via la méditation est parfois évoquée. Pour ces pratiquants en quête d'excellence, il s'agit d'atteindre une conscience aiguë et extra-ordinaire du corps : position des segments les uns par rapport aux autres, mobilisation isolée de certaines parties du corps (langues, yeux). Cette conscience se conjugue avec la quête d'une hypersensibilité somatique : perception des organes, de la circulation sanguine, de l'énergie dans le corps, capacité d'apaisement profond non seulement des muscles mais aussi d'organes internes. Cette hyperacuité corporelle liée à une forme d'introspection méditative rend compte de l'engagement dans le yoga comme moyen d'améliorer des capacités physiques et cognitives.



Nataraja foule de son pied droit Apasmārapuruṣa, nain symbolisant l'ignorance.

« Au début tu es un peu submergé et au fur et à mesure tu augmentes la difficulté : retourner la langue, avoir une occupation oculaire, serrer les mudras, tu as une visualisation dans le corps, et aussi faire des mantras c'est des syllabes du coup : ça va être ohm à l'inspir, sham à l'expir. Des fois faut visualiser des trucs quand même pas faciles genre un triangle qui se retrouverait dans la tête à l'envers avec un fil rouge d'un côté et un fil blanc de l'autre. Ouais c'est un peu costaud. » (Aurélie, 33 ans, bac+3, enseignante dans un lycée agricole)



Parmi ces enquêtes qui visent une excellence corporelle et cognitive, certains ne s'intéressent pas ou très peu aux philosophies orientales.

« Après je creuse pas tant que ça. Je feuillette un livre qui reprend un peu le contenu de mon cours, mais je crois qu'une fois j'ai essayé d'emprunter un bouquin sur le tantrisme et j'ai absolument rien compris. C'était sûrement pas le bon. Non, je ne vais pas vers des films, je ne vais pas vers la culture indienne. Sauf pour aller au restaurant et au bar. » (Nadège, 40 ans, bac+5, professeure des écoles)

Ces personnes ne s'intéressent pas beaucoup au nom des postures en sanskrit, ne s'engagent pas dans une connaissance des religions orientales rattachées au yoga et n'envisagent pas de voyage en Inde en lien avec leur pratique. Pour elles, les postures, la respiration, la méditation et les textes sacrés, sont mis en perspective avec les savoirs scientifiques actuels : neurobiologie, médecine, physiologie. Cette croyance en l'augmentation des performances physiologiques, biomécaniques ou neurobiologique grâce au yoga est le résultat d'un double processus. Premièrement, l'accroissement des études en neurobiologie qui tendent à prouver les bienfaits du yoga ou de la méditation sur la concentration, la dépression ou la perte de capacités due à l'âge sont largement rapportées par des magazines de vulgarisation scientifiques et donc accessibles.

Quête de soi et quête d'excellence peuvent ainsi être distinguées comme des thématiques plus ou moins fortement présentes dans les discours étudiés mais l'une n'est pas exclusive de l'autre. Si les individus qui s'intéressent à leur progression corporelle et psychique prioritairement n'expriment pas toujours des valeurs morales, il n'en reste pas moins que leur quête d'excellence somatique et mentale implique des pratiques d'auto-contrôle de soi qui les rapproche fortement de celles et ceux qui s'inscrivent plutôt dans une démarche de quête de soi. À l'inverse, ces derniers n'excluent pas le développement de leurs capacités physiques et mentales mais ils le perçoivent comme une conséquence et non un objectif de leur pratique.

Conclusion

Le yoga ne nécessite, en Occident, ni l'acquisition précocée de techniques corporelles ni une corporéité spécifique (tout un chacun est sensé, d'après les enseignants, pouvoir pratiquer quel que soit son âge, sa forme physique, son sexe...). Cette pratique « ne coûte » rien financièrement (on peut théoriquement pratiquer à même le sol et nu, et il existe de cours gratuits, l'été par exemple, en plein air). Pourtant, elle est prioritairement appropriée par les fractions cultivées des classes dominantes. En ce sens, elle se rapproche d'autres pratiques physiques relativement « élitistes » ascétiques et « peu onéreuses » telles que la marche ou la courses à pied. Mais la surreprésentation des femmes dans le yoga la différencie de ces pratiques de nature qui, pour certaines sont éminemment masculines.

Les discours étudiés nous donnent à voir un déploiement progressif de l'autocontrainte, du contrôle des émotions chez les pratiquants de yoga qui s'engagent pleinement dans la pratique. Ces enquêtes s'inscrivent volontairement dans un processus de changement individuel fondé sur le « soin de soi » (ou « développement personnel ») par le contrôle et l'amélioration (selon les normes dominantes) émotionnels et corporels. Dit autrement, il s'agit d'une façon de « prendre soin de soi » qui vise l'amélioration du sentiment d'être au mieux de sa forme corporelle et psychique. Le yoga comprend ainsi le corps comme un vecteur de transformation profond du rapport à soi, à autrui et au monde.

Ce « soin de soi » s'inscrit dans une configuration dans laquelle se construisent des formes d'élitisme travaillées par l'individualisme. La première est sans doute le plus proche des traditions yogiques avant le déploiement du marché du bien-être. Elle renvoie à une forme d'ascétisme moral. On peut distinguer ici des degrés et des modalités différentes de « se contrôler » : du contrôle quasi-total du corps et de l'esprit à toute heure aux contrôles plus ponctuels (dont il faudrait toutefois analyser les effets en dehors des cours de yoga) des postures, du souffle et du mental (méditation). Les pratiquants se reconnaissent et reconnaissent les autres à la lumière de leurs compétences et appétences pour l'auto-contrôle, la maîtrise de soi, de son corps et la quête de « perfection » (qu'elle soit morale, corporelle ou plus souvent les deux). La seconde est plutôt orientée vers une « amélioration de soi » et donne au yoga une dimension performative, notamment au niveau corporel et justifiée moins par des philosophies orientales que par la science.



Se libérer de l'emprise du visuel

Développer son écoute et ancrer sa conscience dans un espace intérieur non fragmenté

Pierre Pascal

Pendant des millénaires, les sociétés humaines ont basé une partie significative de leurs activités cognitives sur l'écoute. L'écoute était fondamentale pour s'adapter à l'environnement, pour communiquer et pour transmettre les connaissances à travers le temps et l'espace. Ces sociétés pratiquaient beaucoup la musique, les chants, les danses et les rituels sonores, comme moyens de transmission des connaissances et de reliance avec les dimensions subtiles et transcendantes.

Parmi ces connaissances et sagesses développées par ces êtres qui vivaient dans la nature, figure le yoga.



Le lien au sacré de l'ouïe et de la vue

D'après la science yogique et la philosophie du *Sāṃkhya* sur laquelle elle repose, notre corps physique est constitué, du plus grossier au plus subtil, des cinq éléments fondamentaux (*pañca-mahābūta*) suivants :

- Élément Terre (*prthivī*), caractérisé par les 5 sens : odeur, goût, vue, toucher et ouïe.
- Élément eau (*ap*), caractérisé par 4 sens : goût, vue, toucher et ouïe.
- Élément feu (*tejas*), caractérisé par 3 sens : vue, toucher et ouïe.
- Élément air (*vāyu*), caractérisé par 2 sens : toucher et ouïe.

- Élément espace ou éther (*ākāśa*), qui correspond au sens de l'ouïe.

Pour le yoga, l'ouïe est donc le sens le plus subtil qui soit : le son et la voix sont donc les manifestations les plus directes de l'Absolu.

Cela est partagé par de nombreuses traditions spirituelles et religieuses (islamique, chrétienne, juive, hindoue, bouddhique et chamaniques) qui considèrent le son, éphémère et intangible, comme un pont entre le monde matériel et le monde spirituel. La révélation des textes sacrés est souvent associée au sens de l'ouïe, que ce soit de manière directe ou symbolique : révélation du Coran au Prophète Muhammad par l'ange Gabriel, « voix » divines entendues par Moïse et Elie, révélation des Védas aux rishis, messages ou chants sacrés venant des esprits ou des ancêtres.

Plus prosaïquement, l'ouïe est capable de percevoir des nuances extrêmement subtiles dans les sons : depuis les sons puissants de la nature jusqu'aux sons internes, avec de grandes variations de fréquences, de timbres et de localisations. Toutes ces nuances transmettent des informations, des émotions et des intentions impossibles à percevoir avec les autres sens.

Le sens de l'ouïe est donc à la fois une porte très importante pour appréhender le monde manifesté, et c'est aussi le sens privilégié pour contacter nos dimensions subtiles et se relier au sacré.

Utilisation du visuel dans les rites sacrés est également omniprésente dans de nombreuses traditions, notamment à travers les cultes dans lesquels des objets sont sacrés comme le soleil, le feu, les bougies, les icônes, les vitraux, les croix, les statues, les totems, les reliques, les mandalas, les *thangka*, les masques, les cos-

tumes, les calligraphies, les fresques et les architectures sacrées.

Bien que l'ouïe soit un vecteur de révélation, les éléments visuels jouent donc un rôle majeur dans l'expression et la transmission du sacré : les images, les symboles et les objets rituels participent à créer une atmosphère spirituelle et facilitent l'accès au divin ou au sacré. De fait, dans de nombreuses traditions spirituelles, le visuel est mis à contribution pour transformer l'espace rituel et créer des liens tangibles et symboliques entre les hommes et le divin.

Les impacts de la prédominance du visuel

Depuis plusieurs millénaires, dans le quotidien des hommes des sociétés structurées, le rôle du visuel a progressivement pris de plus en plus d'importance. Cela a été permis par l'invention de l'écriture, puis par les idées des philosophes grecs (Platon et Aristote utilisent souvent la vision comme métaphore de la connaissance et de la vérité), les idées de la Renaissance qui ont donné naissance aux arts « réalistes », à la méthode scientifique expérimentale et à la prédominance de « l'objectivité ». Ces évolutions culminent aujourd'hui dans une très nette prédominance du visuel, que nous connaissons actuellement avec la « culture de l'image » dans laquelle nous baignons.

Posons-nous quelques instants pour réfléchir aux conséquences individuelles et collectives de cette prédominance du visuel.

Puisque les yeux sont la prolongation extérieure du cerveau, le sens de la vue est directement lié au mental. Le mental fonctionne avec des concepts, nés de la fragmentation et de l'opposition : opposition entre le haut et le bas, entre ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas, entre le « je » et les « autres ». Le sens de la vue est donc à l'origine de la création de catégories mentales, de concepts, qui façonnent une représentation fragmentée et éloignée de la réalité et de la complexité du monde.

Cette perception fragmentée est la porte ouverte à l'automatisation de la pensée et à la perte de la liberté. L'esprit s'extériorisant facilement par le biais de la vue, il est tout attiré par le monde extérieur au détriment du monde intérieur, ce qui conduit à une prédominance du matériel sur le subtil et du superficiel sur le profond.

Cette perte de liberté est illustrée par l'exemple d'une histoire racontée soit dans un livre, soit dans un film. Les pouvoirs évocateurs sont très différents entre, d'une part, les images proposées ou imposées au mental, et, d'autre part, les images formées librement par l'esprit du lecteur ou de l'auditeur lorsque l'histoire est contée.

De plus, lorsque nos yeux sont ouverts, le plus souvent nous projetons notre conscience vers l'extérieur. Et lorsque notre regard est complètement tourné vers l'extérieur, nous devenons relativement insensibles à nous-mêmes, à notre environnement et à notre intériorité. Ce phénomène est mis en évidence de façon flagrante avec l'utilisation des écrans. Lorsque le regard est attiré par

l'écran, le cerveau fait de son mieux pour traiter toutes les informations qu'il reçoit, et pour ce faire, il met automatiquement en veille tous les sens sauf le visuel. La surutilisation du visuel cause donc une anesthésie des autres sens, et en particulier des sens tactile et auditif.

Enfin, comme vu en introduction, pour le *Sāṃkhya* le visuel est plus dense que le tactile et l'auditif : la nourriture visuelle est relativement lourde à digérer pour le mental. Pour cette raison, la stimulation du sens de la vue excite fortement et durablement le mental. Par exemple, nous voyons bien l'impact émotionnel extrêmement fort des images. Et contrairement aux autres sens qui peuvent facilement filtrer les informations, le caractère intrusif du visuel ne permet pas de prendre facilement du recul par rapport à ce que les yeux perçoivent.

Une stimulation en appelant une autre, le circuit de la récompense est piraté par la surexcitation du visuel, ce qui conduit à une forme de dépendance aux fortes stimulations, notamment celles des écrans.

En résumé, bien que le sens de la vue puisse être extrêmement puissant, informatif et inspirant, dans les sociétés actuelles centrées sur la reproduction des images, sa surutilisation nous éloigne de nous-mêmes, du réel, réduit la richesse de l'expérience humaine et enferme dans une perception fragmentée et très incomplète du monde, car une surutilisation du visuel entraîne une hyperactivité durable du mental, la mise en veille des autres sens, la projection de la conscience vers l'extérieur et une forme d'avidité, ce qui coupe l'esprit avec l'intériorité, avec le réel et avec la vie en général.

L'importance de l'écoute

Comme beaucoup d'éléments dans notre société nous poussent à surutiliser le visuel et le mental, il me semble intéressant et important de réintégrer les dimensions tactiles et auditives dans ses pratiques et dans son quotidien afin d'établir une relation plus harmonieuse, plus riche et plus authentique à soi et au monde.

Pour ce faire, l'approche du yoga du son intégral consiste à apprivoiser le sens tactile en développant sa conscience corporelle, et à apprivoiser le sens auditif en développant son écoute.

Le sujet du développement de la conscience corporelle sera développé dans un autre numéro d'*Infos Yoga*.

Intéressons-nous aujourd'hui aux raisons et aux bienfaits de développer son écoute.

L'une des conséquences majeures de la prédominance du visuel est la perte du repère de l'écoute. Perte d'écoute et donc perte d'adaptabilité et de liberté, car l'écoute est un support irremplaçable pour ancrer sa conscience dans l'espace intérieur à partir duquel nous pouvons percevoir et nous ajuster finement au monde dans lequel on vit.

Alors que la vision est souvent active et nous pousse à chercher et analyser ce que nous voyons, l'écoute étant le sens subtil par excellence, développer son écoute permet d'ancrer sa conscience dans un espace intérieur non fragmenté. Un espace où résident des réponses que l'agitation du mental ne saurait percevoir. Développer l'écoute active développe donc son ancrage dans son intériorité, sa réceptivité aux informations sensorielles, émotionnelles et spirituelles et son calme intérieur.

De plus, développer son écoute et accorder davantage d'attention au son permet de limiter la surcharge de stimuli visuels car focaliser son esprit sur l'auditif apaise le mental, invite à la contemplation et à une immersion plus profonde dans l'instant présent et le sacré. La nature subtile du son fait que la concentration sur le son libère rapidement l'esprit de ses préoccupations et le relie profondément à son intériorité. Le processus de concentration sur le son aide donc à limiter le bavardage mental – qui est souvent stimulé par les images et leur interprétation constante. En développant ses capacités d'écoute, on peut donc plus facilement se déconnecter du besoin de voir et se concentrer davantage sur son propre ressenti.

Par ailleurs, en apprivoisant le sens de l'ouïe, on devient plus conscient non seulement des sons, mais aussi du silence qui les entoure. L'écoute active du silence qui suit une concentration sur les sons permet d'apprécier pleinement la beauté, la présence du silence et de la paix intérieure qui est toujours là – pour peu qu'on lui prête une oreille attentive.

« Écoutez le son du silence, il a beaucoup à dire. » Rumi

Enfin, il est important de se réapproprier le pouvoir de l'écoute subtile pour ne pas subir, individuellement et collectivement, les effets des sons imposés (par nous-mêmes, par une forme d'inconscience ou par notre environnement). Car quand bien même ils laissent une grande part à la subjectivité, les sons et la musique créent certaines atmosphères mentales et génèrent de puissantes émotions qui sont à l'origine de certains comportements : la musique peut engendrer la tristesse et la joie, l'excitation et le calme, la libération des pulsions et l'élévation du cœur.



« La musique est une révélation plus haute que toute sagesse et toute philosophie. » Ludwig van Beethoven

Le son dans la pratique du yoga

Ayant ses racines dans la tradition du *raja yoga*, l'approche du yoga du son intégral apaise le mental par la focalisation de l'attention sur les sens du toucher et de l'écoute. Cette approche repose schématiquement sur les trois familles de pratiques suivantes :

- Apprivoiser son corps en développant son regard intérieur, sa conscience corporelle, ses alignements et mobilités, préparations nécessaires à l'installation d'une assise stable et agréable.
- Observer comment la vibration sonore se propage dans le corps et apporte de la légèreté dans diverses postures de yoga.
- Apprivoiser sa voix, son souffle et développer son écoute grâce aux méditations avec les sons.

Pour vous permettre d'expérimenter et de faire expérimenter à vos élèves ces deux dernières familles de pratiques du yoga du son intégral, voici des éléments de base ainsi que des pratiques guidées. Pour toute question ou remarque, n'hésitez pas à m'écrire par e-mail, ce sera un plaisir d'échanger.

Observer comment les vibrations émises par la voix se propagent dans le corps physique et apportent de la légèreté. Les os conduisant les ondes sonores, le son émis par sa propre voix se propage dans tout le squelette.

Cela s'expérimente facilement en positionnant son corps dans une posture confortable, de préférence en antéversion de bassin, et en faisant vibrer la voyelle « O » continuellement dans le registre médium-grave à une hauteur confortable.

Pour sentir les vibrations osseuses au niveau du sternum, le plus simple est de placer une main à plat au niveau du sternum et d'observer les vibrations se propager dans la main.

Pour sentir les vibrations ailleurs dans le corps, chanter le son « O » et placer une main à plat sur d'autres os comme : les vertèbres cervicales : main derrière la nuque, main sur le sommet du crâne, dos de la main au milieu de la colonne vertébrale, plat de la main à la base de la colonne vertébrale, etc.

Au début, ces explorations sont facilitées par l'utilisation de la main pour ressentir les vibrations ; le plat de la main, puis simplement le contact des pouces avec les os. Avec l'habitude, on peut se passer de l'utilisation de la main et ressentir les vibrations osseuses dans les différentes parties du corps, du crâne aux bouts et doigts, voire aux bouts des pieds.

Ayant réalisé que les vibrations sonores se propagent



dans les os, remarquons maintenant que les sons dans les postures de hatha yoga affinent fortement les sensations. Ceci est lié au fait que les vibrations de sa propre voix intériorisent l'attention. Ainsi, les postures réalisées en faisant vibrer sa voix sont vécues comme des explorations, voire des méditations.

En fonction de la posture et de l'intention, en yoga du son intégral ces explorations sont faites avec les voyelles A, E, I, O, OU, avec la consonne « M » et avec des mantras :

- Dans des postures de hatha yoga tenues ; non seulement les sons dans les postures intériorisent l'attention, mais ils sont également une aide précieuse pour alléger, détendre le haut du corps et garder les postures longtemps sans forcer.

- Les mantras sont chantés en mouvement ; les mouvements corporels sont choisis en cohérence avec les effets énergétiques des sons.

Par exemple, faire vibrer le son « OU » dans la posture du demi-pont permet de ressentir avec finesse tout son dos se déposer au sol.

Pratiquez la posture du demi-pont avec le son « OU », et ressentez votre colonne vibrer en relation avec la terre :



Chanter des notes tenues pour apprivoiser sa voix, son souffle et son écoute. Explorer sa voix sur l'étendue de son registre vocal et focaliser toute son attention sur les vibrations sonores sont la voie royale vers la paix mentale, la méditation et l'absorption yogique.

Non seulement les méditations avec les sons permettent d'affiner le ressenti corporel, comme nous l'avons vu précédemment, mais en plus elles agissent profondément sur le souffle et sur le mental. En effet, le fait de produire des sons allonge naturellement et sans effort le souffle, qui retrouve alors son étendue dans la spontanéité du corps.

Ceci est très intéressant, car à l'heure actuelle, beaucoup de personnes ont une respiration bridée voire inversée. Or, nous savons bien que la respiration physiologique

est la base d'une bonne santé physique et psychique, et des pratiques plus avancées de pranayama et de sons pour l'évolution spirituelle.

Il est donc fondamental de retrouver une respiration physiologique, qui mobilise le haut du corps et en particulier les côtes. En particulier, la pratique du chant de notes tenues à différentes hauteurs, dans une posture stable et agréable, allonge le souffle, recentre et développe l'écoute :

- Le chant des notes tenues mobilise en douceur le haut du corps, amène la conscience au niveau du souffle, et allonge naturellement et sans effort le souffle. Les vibrations graves en particulier ont un effet très puissant de détente du système corps-esprit.

- Cette pratique recentre : par l'écoute attentive, à la fois des sons entendus et des sons produits, l'esprit est focalisé sur la vibration sonore, ce qui fait qu'il se détache progressivement des préoccupations du mental, il se recentre.

- Elle développe l'écoute subtile : l'écoute et la reproduction de sons forment l'oreille à entendre les sons de plus en plus finement, ce qui est la base de la justesse et de la musicalité. Tout le monde peut chanter juste, à la simple condition de développer cette écoute qui est la capacité innée qui nous a permis d'apprendre à parler.

Cette pratique consiste à chanter différents sons (voyelles, M, bijas ou mantras), sur une fréquence donnée en cherchant à la stabiliser le plus possible, puis à changer de fréquence et à répéter la même séquence de sons, de façon à stabiliser cette autre fréquence. Et ainsi de suite sur une certaine étendue de sa tessiture vocale, tout en respectant le cadre d'un raga c'est-à-dire une succession précise d'intervalles (par exemple les fréquences des notes Do Si La Sol Fa Mi Ré Do, qui sont chantées avec les bijas SA NI DHA PA MA GA RE SA).

Dans cette pratique, chaque son est tenu le temps d'une longue expiration. Au début, il est normal de ne pas tenir longtemps. Avec la pratique, la capacité respiratoire augmente et les sons s'allongent progressivement.



Découvrez la pratique des notes tenues grâce à la vidéo suivante :

En conclusion

Dans les pratiques de yoga et de méditation, le visuel est mis au repos en fermant, partiellement ou totalement, les paupières. Le fait de baisser les paupières ouvre spontanément les autres sens, notamment le toucher et l'ouïe. En développant ces autres sens, il s'opère un rééquilibrage de l'attention qui est alors moins soumise à l'empreinte du visuel. Le mental est apaisé, et la conscience se place plus facilement au niveau du Témoin.

En yoga, les yeux sont fermés non pas pour nier la réalité, mais pour attester d'une plus grande réalité, qui n'est pas fragmentée.

Pour retrouver l'auteur en ligne :

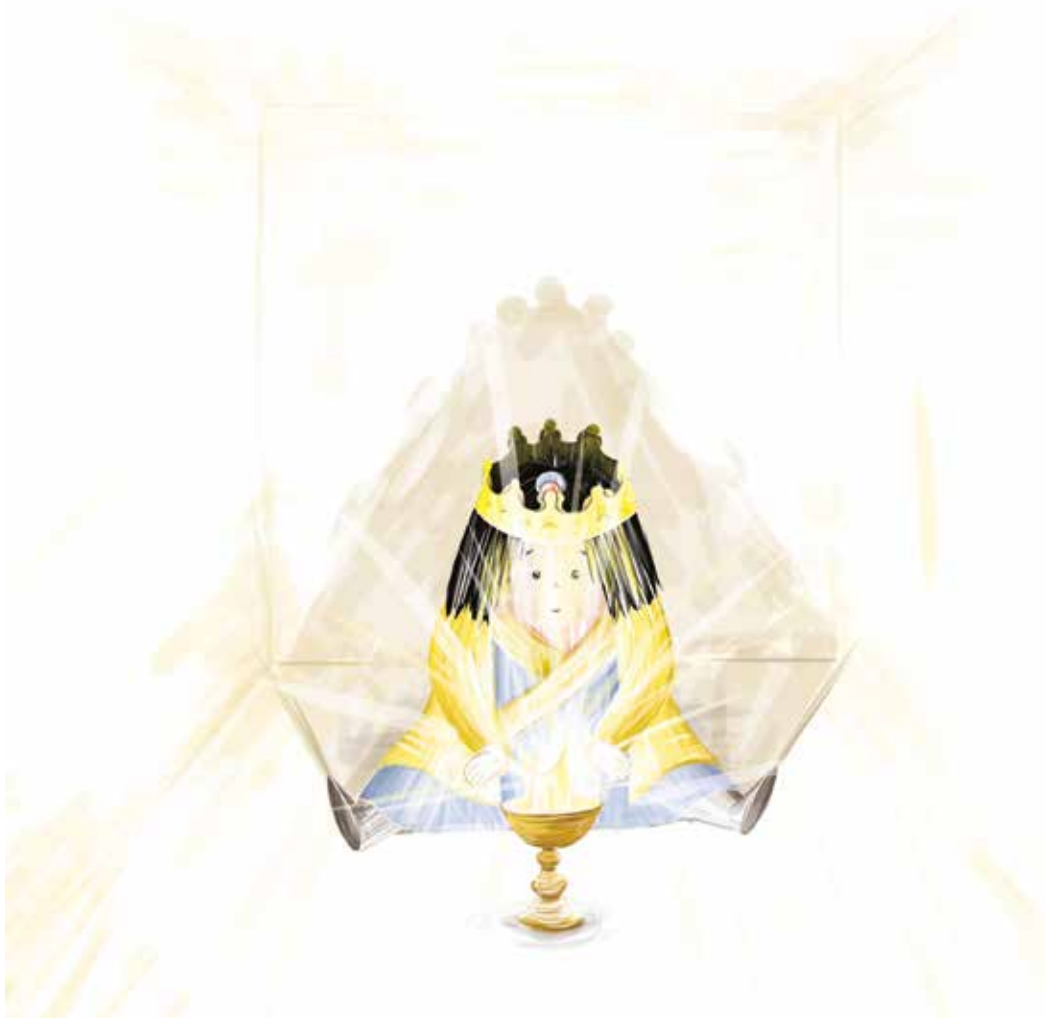
pierre.pascal@yogasonmeditation.com

www.yogasonmeditation.com

Le prince lumineux

Charlotte Cruz

Il était une fois, dans le royaume tibétain de l'Amdo, au nord-est du pays, un roi d'une rare sagesse. Il suivait avec attention les principes de méditation et avait réussi à développer une profonde connaissance et compréhension de l'équanimité.



Tous ceux qui dirigeaient à ses côtés pratiquaient la méditation quotidiennement et n'avaient peur ni de défendre leur territoire physique, ni de plonger dans les profondeurs de leurs esprits pour y déraciner les sources de la souffrance : l'avidité et l'aversion.

Après plusieurs décennies de règne, il avait réussi à installer et maintenir la paix dans ses frontières et dans le mental de presque tous ses sujets. Un jour qu'il regardait la caravane partir avec les yaks pour échanger le sel contre de la nourriture, il sentit que plus jamais il ne serait capable de faire le trajet. Son grand âge avait eu raison de ses élans de fougue, et les caravanes étaient désormais menées par les jeunes générations qui avaient reçu en héritage le respect des montagnes et la connaissance des sentiers à suivre.

Cette année serait sûrement la dernière où il assisterait au départ de la caravane. Ses forces le quittaient jour après jour, et il sentait qu'il ne pouvait continuer à diriger son royaume avec justesse. Il convoqua donc ses deux fils pour leur proposer un défi permettant de distinguer celui d'entre eux deux qui serait le plus à même de diriger le royaume qu'il laisserait derrière lui. Le roi ne se sentait pas assez objectif pour choisir lui-même, et désigner l'aîné juste parce qu'il était né avant son frère ne lui semblait pas être une raison suffisante.

Quand ses deux fils arrivèrent devant lui, il leur lança un défi pour éclairer son choix et prendre la meilleure décision :

- Chers enfants, mes forces s'enfuient et il est temps pour moi de passer la main avant que mon esprit ne quitte cette incarnation pour affronter le *bardo* et revenir dans un nouveau corps. Ne soyez pas tristes, quand la vie a été au service de la vie, la mort est une promotion qui me rapproche de la libération ultime des souffrances. Comme le Bouddha Siddhartha et tant d'autres Bouddhas l'ont fait avant nous, chaque vie est une opportunité d'entraîner notre esprit à se libérer des sources de la souffrance et à ne plus réagir aux émotions négatives telles que la colère, la haine, l'attachement, le désir et l'ignorance. Lutter contre l'ignorance est la base de ce cheminement vers la lumière. Je prie pour que notre temps commun partagé dans cette vie guide vos pas et vos réflexions vers toujours plus d'équanimité au service de la vie et des autres. Puissez-vous faire prospérer le royaume et ses habitants dans la paix et la voie du cœur.

Les deux fils regardèrent leur père, étonnés par ce discours ; ils avaient bien vu qu'il vieillissait, mais de là à le sentir si proche de la fin... Un mélange d'émotions s'empara d'eux, mais ils n'eurent pas le temps de se laisser aller à leurs réflexions, car le roi continua sur sa lancée :

- Chers fils, je vous donne à chacun une pièce du palais qu'il vous faudra remplir entièrement. L'objectif est que cette pièce soit entièrement pleine, qu'il n'y ait plus aucun espace vide. Vous pouvez choisir ce que vous souhaitez pour la remplir ; le choix vous appartient et sera décisif. Vous avez jusqu'à demain matin. Celui d'entre vous deux qui l'emportera, en remplissant le plus son espace, sera le futur roi.

Puis le père repartit en demandant à deux de ses conseillers de désigner une pièce de taille similaire pour chacun de ses deux fils. Deux chambres, à chaque extrémité d'un long couloir, leur furent attribuées. L'aîné des fils jeta à peine un coup d'œil à l'intérieur pour jauger le volume nécessaire et partit en courant en direction des champs aux abords du palais. Le plus jeune n'ouvrit même pas la porte de sa pièce et se dirigea vers le temple du palais. Il s'assit tranquillement dans le hall de méditation, alluma sa petite lampe à beurre, fixa la flamme et commença à méditer. Son frère revenait à chaque fois les bras chargés de paille. Quand il fut suffisamment essoufflé pour commencer à se décourager, on le vit passer avec un âne tirant une charrette remplie de paille, puis avec des villageois embauchés pour ramasser eux-mêmes la paille et la porter jusque dans la pièce.

Pendant que le premier faisait de nombreux allers-retours entre les champs et le palais, le second ne sortit pas du temple et continua à fixer la forme noire au centre de la flamme. Pendant sa longue méditation en pleine conscience, le plus jeune se demandait s'il était la meilleure personne pour gouverner. Lui qui était de nature si discrète et aimait tant le silence des lieux saints, saurait-il gouverner un peuple tout entier ? Tant de questions agitérent sans relâche son esprit durant de nombreuses heures. La nuit passa.

Au petit matin, le roi convoqua à nouveau ses deux fils pour inspecter les pièces et voir qui avait le mieux réussi

sa mission. Comme l'aîné trépignait d'impatience, le roi décida de visiter sa pièce en premier. Quand il ouvrit la porte, il découvrit une pièce remplie de foin. Si elle paraissait pleine au premier abord, le roi fut vite déçu en réalisant qu'il suffisait de pousser la paille, de la tasser sur les côtés pour réussir à faire de la place. À force de persévérance, le roi finit même par entrer entièrement dans la pièce et à y façonner un chemin pour en faire le tour. Tout n'était qu'illusion. Elle n'était donc pas entièrement remplie et le roi n'était pas satisfait.

Le vieil homme se dirigea alors vers la seconde pièce, celle du plus jeune des deux fils, qui avait disparu pendant l'inspection de la chambre de son frère. La porte était fermée, et le roi toqua vigoureusement. Il entendit alors le plus jeune de ses fils l'inviter à entrer, avec une voix calme, depuis l'intérieur de la pièce. Quand le roi ouvrit la porte, il découvrit une pièce entièrement vide. Décontenancé, le calme de son esprit vacilla et il fut pris par une forte vague d'émotion négative. Elle était en train de le submerger et de diriger sa puissance vers sa bouche pour inonder ses fils de mauvaises paroles. Mais avant qu'il n'ait eu le temps de parler, son plus jeune fils posa une main sur son bras en signe d'apaisement et lui demanda de refermer la porte derrière lui. Le roi s'exécuta et, une fois la porte refermée, ils se trouvèrent tous deux dans l'obscurité la plus totale. Le prince alluma alors sa petite lampe à beurre qui était posée au centre de la pièce, et toute la chambre se remplit d'une douce lumière dorée et chaleureuse. La lueur de la bougie illuminait chaque recoin. Le roi fut submergé par une toute autre émotion : la fierté. Il serra son plus jeune fils dans ses bras et lui déclara :

- Fils, tu as réussi. Par ta sagesse, tu as su remplir toute cette pièce de lumière et mon cœur de bonheur. Tu seras mon successeur et dès demain, je te ferai roi.



Chants à Shiva d'Allama



Nous achevons notre présentation des auteurs des *vacana* présents dans l'ouvrage *Songs of Shiva* avec Allama, le maître. Grand auteur et enseignant, Allama semble avoir incarné à la perfection le mouvement *virashaiva* avec une intégrité hors du commun et un rejet complet des dogmes et des rites religieux tels qu'ils étaient pratiqués dans l'Inde médiévale.

Dans un monde où la spiritualité était encore liée aux Védas, au respect des castes et à la toute-puissance des brahmanes, la vision d'Allama est jugée scandaleuse et apporte une véritable rupture, c'est une porte ouverte pour tous les laissés pour compte, ceux dont la caste était jusqu'alors une limite ne permettant pas de recevoir d'enseignements. Voyons, entre histoire et légende, quelques-unes de ses réalisations avant d'achever cette série des Chants à Shiva avec quelques poèmes d'Allama dans le prochain numéro d'*Infos Yoga*.

Plusieurs versions de la vie d'Allama ont été relatées.

Selon l'une d'elles, il serait Shiva lui-même, venu parmi les Hommes pour enseigner la voie de la liberté. Afin de le mettre à l'épreuve, Parvati envoya Maya (l'illusion).

Les parents d'Allama sont prénommés Nirahankara (absence de soi) et Sujnani (sage). Ceux de Maya sont Mamakara (égoïsme) et Mayadevi (déesse de l'illusion).

Dans cette version, Allama n'était pas encore né que ses futurs parents faisaient déjà acte de pénitence en espérant mettre au monde un fils « sans chagrin et porteur de vérité ». Ils ont vu naître un enfant brillant. Avant même sa naissance, il descendit dans le monde et bien plus tard, alors qu'il jouait du tambour dans un temple, Maya s'éprit d'Allama et en fit son maître de danse. Elle tenta de le charmer par tous les moyens, mais rien ne put l'émouvoir. Parvati, qui avait envoyé Maya, comprit qu'il ne céderait pas à la tentation.

Une autre version le présentant comme plus « humain » est attribuée à Harihara, un poète du 15^e siècle qui a relaté les vies des grands virashaiva. Selon lui, Allama était un percussionniste de talent, fils d'un professeur de danse, qui tomba amoureux de Kamalate (la vrille de l'amour). Leur amour semblait n'avoir ni fin, ni commencement, ni milieu. Ils se noyaient dans le désir, sans difficulté ni obstacle, mais Kamalate tomba soudainement malade et mourut. Allama se mit à errer, fou de chagrin, il perdit tout sens commun et sa mémoire. Il appelait Kamalate dans le village, dans les bois, dans les champs.

Alors qu'il se trouvait dans un bosquet situé en-dehors du village, Allama aperçut quelque chose d'étrange : la coupole dorée d'un temple qui sortait de la terre, « comme le téton du sein de la Déesse de la Liberté ». Il s'approcha de l'endroit et creusa, pensant trouver Kamalate, mais son corps n'était pas là. Il n'y avait face à lui que la porte close d'un sanctuaire. Sans se soucier des conséquences, Allama l'ouvrit d'un coup de pied. Devant lui, au cœur du temple, se trouvait un yogi en transe, dont le visage et les yeux resplendissaient. Un mala de *rudraksha* pendait son cou et des boucles d'oreille en formes de serpent ornaient ses oreilles. Tel l'arbre qui réalise les souhaits, il restait assis au centre du temple. Le yogi était Animishaya. Il plaça un *linga* dans la main d'Allama en rendant son dernier souffle. Au moment précis où il reçut le *linga*, Allama réalisa l'éveil, et à partir de ce moment ne fréquenta plus que des lieux dans lesquels il sentait l'appel du Seigneur.

Cette expérience dans le temple secret souterrain est célébrée dans ses *vacana* par le nom de son dieu : le Seigneur des Grottes, Guheshvara, qui figure dans presque tous les poèmes d'Allama.

Certains *virashaiva*, dont les auteurs des *vacana* que nous avons déjà lus (*Infos Yoga* 139 à 148) le considéraient comme leur maître, son surnom était d'ailleurs Prabhu (maître). Le maître Camarasa a dédié une œuvre complète intitulée *Prabhulingalila* à la vie du maître, aux miracles qu'il est réputé avoir accomplis et à ses enseignements. Le *Sunyasampadane* ou « réalisation de la vacuité », une source importante pour les *virashaiva*, a été inspiré par la vie et

l'œuvre d'Allama et relate ses rencontres avec les saints contemporains. D'après de nombreux témoignages, Kalyana a été le lieu de rencontre des dévots virashaiva grâce à la présence d'Allama en tant que maître spirituel, mais aussi à l'habileté de Basavanna qui était un excellent ministre.

Allama rejetait complètement le rituel extérieur et la prière. Il amena d'ailleurs d'autres auteurs des *vacana* à percevoir les limites de ce rejet chez eux, questionnant leur intégrité.

Il pointait du doigt Basavanna qui avait cédé aux tentations mondaines.

Il se moquait de Mahadevi qui exposait sa nudité aux yeux du monde tout en se couvrant de ses cheveux.

Le rejet par les *virashaiva* de diverses pratiques occultes de l'époque est parfaitement illustré par l'histoire suivante.

Goraksha était le chef des *siddha* ou mages occultes à la recherche de pouvoirs surnaturels (à ne pas confondre avec Gorakhnatha). Au cours de la *sadhana*, le yogi assidu acquiert inévitablement certains pouvoirs occultes et il peut alors réaliser des actions qui défient les lois de la nature.

Ces pouvoirs permettent de confirmer le succès de la pratique et indiquent que le yogi se libère progressivement de la matière, mais leur émergence peut aller de pair avec la tentation d'exercer ce pouvoir en vue de maîtriser le monde matériel. De nombreuses traditions alertent leurs disciples au sujet de cette tentation qui peut apparaître lorsque l'on est engagé sur la voie de l'éveil. Goraksha avait acquis de cette manière un corps aussi solide que le diamant, invulnérable. La légende dit qu'il demanda à Allama de l'attaquer avec une épée pour prouver son invulnérabilité. L'épée s'abattit, mais ne blessa pas Goraksha qui se gonfla d'orgueil lorsqu'Allama lui rendit l'épée. « Essaie sur moi, maintenant », s'enquit Allama. Goraksha brandit l'épée qui traversa le corps d'Allama comme s'il était transparent, telle était l'expression de sa réalisation de la vacuité.

Goraksha était impressionné : il perçut la différence entre ses propres pouvoirs et le niveau de réalisation atteint par Allama. On trouve dans la tradition indienne la même histoire entre Goraksha et Shankaracharya, le fondateur de l'*advaita vedanta*, ce qui souligne l'idée exposée plus haut que la plupart des écoles se méfient des pouvoirs occultes.

Les légendes décrivent la parfaite réalisation d'Allama : à ceux qui vivaient et mouraient dans la luxure, il enseignait l'union divine issue des enseignements du yoga ; aux alchimistes, il transmettait l'essence divine qui permet de transmuter le matériau de base de la peur ; aux religieux qui vivaient en ce monde terrible, il enseignait le véritable esprit de sacrifice : remplacer la mise à mort des animaux par le sacrifice de la partie la plus bestiale de sa personnalité. Ainsi, Allama, avec son ironie, sa poésie, sa compassion et par sa simple présence, permit aux personnes ordinaires et aux sages de réaliser le parfait éveil.

La sagesse : entre humilité et humour

Chronique d'Adi-Shakti



Le mot « humilité » provient du latin « humilitas » ou « humilis » qui signifient « humble » ou « dénudé ». Il induit l'idée de discrétion, de modestie, d'abaissement devant le Divin ou le plus haut que soi. On le rapproche également du terme « humus » (« terre végétale ») qui rappelle aux « humains » leur lien originel avec la terre, redevenant « poussières » après l'existence terrestre. La profonde humilité, fondement de toutes les vertus, est présente dans toutes les traditions spirituelles du monde. C'est une attitude essentielle pour commencer et pour parachever avec succès le voyage vers la Réalisation du Soi. Mais rien n'est plus difficile que de la sauvegarder tout en réduisant son orgueil spirituel...

Nous avons tous en tête des êtres spirituels qui ont incarné et incarnent encore en Occident cette précieuse qualité d'âme : Marie-Madeleine, François et Claire d'Assise, Bernadette de Lourdes, Sainte Thérèse de Lisieux, Marthe Robin, Christiane Singer, Pierre Rabhi, Christian Bobin, Frère Antoine, Sœur Emmanuelle, Alexandre Jollien... La liste est infinie. Le point commun qui réunit toutes ces grandes âmes est bien la modestie, la reddition absolue à la volonté divine ou à la vie. Même si la plupart d'entre elles ne cherchent pas à atteindre la sainteté, leur pureté, leur humilité véritable, leur absence de peur devant la souffrance et la mort constituent des qualités indispensables sur leur chemin spirituel.

En humilité, il faut bien reconnaître que nous ne sommes pas tous égaux. Il est plus courant de voir des personnes prétendues initiées qui monnaient leurs enseignements avant d'avoir vaincu leur orgueil que des véritables renonçants, au cœur simplifié, qui demeurent souvent dans l'anonymat au cœur de nos cités. Ces champions de la discrétion et de l'effacement restent toutefois ouverts et disponibles pour ceux qui « ont des yeux pour voir »...

L'humilité des grandes âmes

Les grands saints ou sages de l'Inde nous offrent souvent une leçon d'humilité, une invitation à lâcher nos arrogances et nos prétentions occidentales. Ce qui nous frappe de prime abord chez eux, c'est leur simplicité et leur aspect ordinaire, s'émerveillant devant toutes les créatures à la façon des enfants. La dérision sur eux-mêmes n'est jamais loin. Ainsi, Gauranga Mahaprabhu de Navadvip, Sai Baba de Shirdi, Ramakrishna de Calcutta, Ramana Maharishi d'Arunachala, Sri Aurobindo de Pondichéry, Papa Ramdas, Nisargadatta Maharaj, Nim Caroli... et bien sûr Mâ Anandamayi qui parlait d'elle comme d'« une petite fille ».

Une voyageuse française a croisé un jour un sadhu ordinaire qui se promenait au bord du Gange près de Rishikesh. Quand il lui a souri, elle a senti son cœur s'ouvrir comme un lotus au soleil. Autour de sa tête, elle a distingué une aura de lumière. Plus tard, elle a compris que cet humble renonçant n'était autre que Swami Nardananda, le maître de l'Ashram international de Shivananda à Rishikesh. Amoureux de la nature, de

nombreux occidentaux l'avaient surnommé à juste titre « le Saint François d'Assise de l'Inde ».

« Un homme tranquille »

Après la cérémonie vespérale dans le tombeau de la grande sainte Mâ Anandamayi, on avait l'habitude de s'asseoir autour de Vijayananda dont le nom signifie la « Victoire de la Joie ». Ce vénérable *sannyasin* (renonçant) français vivait en Inde depuis 1951. Il répondait à nos questions avec simplicité et une pointe de malice. Nous écoutions attentivement ses anecdotes qui ne manquaient jamais d'humour ni d'humilité, témoignant de sa *sadhana* (ascèse) auprès de Mâ. Malgré sa relation privilégiée avec Mâ et ses hautes responsabilités par la suite dans l'ashram de Kankhâl, Vijayananda ne se prenait pas, loin s'en faut, pour un « guru », c'est-à-dire quelqu'un qui pouvait guider les autres sur la voie spirituelle. Quand on l'interrogeait au sujet de la relation maître-disciple, il faisait souvent appel à cette allégorie pleine de sagesse :

« Si j'accepte de prendre un disciple et qu'il tombe à l'eau, je ne suis pas sûr de pouvoir le sauver, ne sachant moi-même pas bien nager. Si je plonge à son secours et s'il s'agrippe à moi, il est presque certain que nous coulerons tous les deux. Ce serait une erreur de ma part de porter une telle responsabilité... Vous comprenez ? »

Ainsi, Vijayananda ne s'est jamais, à ma connaissance, comporté comme un maître spirituel traditionnel. C'est pourquoi j'avais intitulé mon premier entretien avec lui : « Un homme tranquille ». [1] Ce qui est déjà en soi un bel accomplissement !

L'humour des sages

Notons que le mot « spirituel » appartient à la fois au registre de l'« humour » et de la « spiritualité ». Remarquons aussi que les véritables maîtres spirituels sont loin de se prendre au sérieux, ne briguant aucune place privilégiée et utilisant toujours l'humour dans la transmission de la sagesse !

Dans toutes les cultures et les traditions du monde et depuis des millénaires, il y a eu des êtres humbles, transgressifs, échappant à tous les carcans religieux et sociaux et faisant tomber les limites des conventions. Bien qu'ils aient choqué leurs contemporains par leurs paroles et leurs comportements, ils continuent à nous surprendre par leur nouveauté, leur impertinence et leur liberté. Leurs mots d'esprit ont cheminé jusqu'à nous, plus pertinents et plus directs que tous les enseignements religieux orthodoxes.

La sage folie de Nasredin [2]

S'il y a un personnage qui incarne l'humilité, l'humour et la spiritualité, c'est le fameux Mulla Nasredin. Simple villageois habitant une lointaine contrée de Turquie, sa notoriété s'est étendue dans de nombreux pays où il est considéré comme un maître de « folle sagesse ». En se déplaçant à dos d'âne, mais assis « à l'envers », ce drôle de sage affirme son goût pour le non-sens et l'absurde. On

lui connaît plusieurs lieux de naissance et mausolées. Ses paroles percutent encore nos certitudes :

« Ce jour-là, Nasredin inspectait minutieusement le terre-plein devant sa maison. Un voisin intrigué se rapproche de lui :

- Tu as perdu quelque chose, Hodja ?

- Oui, j'ai perdu ma clé...

Après avoir longuement inspecté le terrain avec lui sans résultat, le voisin interroge le Vénérable :

- Tu es sûr de l'avoir perdue ici ?

- Non, répond Nasredin, je l'ai égarée chez moi. Mais il fait tellement sombre chez moi qu'il est impossible de la retrouver. C'est pourquoi je la cherche ici en pleine lumière. »

Kabir, le pauvre tisserand

Kabîr, lui, n'a que deux mausolées placés côte-à-côte dans la ville de Magahar : un pour les musulmans, un autre pour les hindous. Ce qui confirme sa sédentarité et sa position d'ouverture entre les deux religions.

Comme Nasredin, il ne fait pas métier d'être sage. Il va sa vie « en toute simplicité ». Il chante dans sa modeste échoppe de tisserand. Quelques voisins viennent s'asseoir pour écouter ses mots crus et vrais :

« Je suis vêtu d'un simple drap

et les gens se moquent de moi.

Mon état de tisserand n'inspire aucun respect.

Ma robe est en charpie toute rapiécée.

Là, ni conscience du Vide

ni quiétude du Samadhi,

mais l'incomparable Naturel. »

Le sonneur de cloches de Tirokoïlur

Le swami Gnanananda habitait, dans les années 70, une petite ville du Tamil Nadu. Celui-ci passait la plupart de son temps à être la cible des enfants qui le visaient avec des fruits mûrs et à activer un système complexe de cloches. Peu d'Occidentaux le visitaient ; il n'était pas suffisamment représentatif d'un Grand Maître ! Un jour, on lui demanda s'il donnait des initiations. Il répondit :

« Des initiations, à quoi bon ? Ou vous n'êtes pas prêt et la soi-disant initiation n'est que du vent, ou vous êtes prêt et alors ni mot ni geste ne sont nécessaires. L'initiation a lieu d'elle-même. »

Malgré son grand âge, cet étrange petit bonhomme avait un visage sans ride et des yeux rieurs. Il mourut à presque cent trente ans.

[1] *Un homme tranquille*, interview de Swami Vijayananda, Revue « Terre du Ciel », 1992.

[2] Citations et histoires : *Le rire du sacré*, Jean-Claude Marol, Albin Michel, 1999.

Le sage nu de la montagne de l'aurore

Depuis sa jeunesse, Ramana Maharishi était indissociable de la montagne Arunachala qui représente la colonne de feu de Shiva. Il accueillait les visiteurs dans la plus stricte nudité, immobile et le plus souvent sans aucune parole. Il ne cherchait pas à transmettre quoi que ce soit et ses traits d'humour étaient involontaires :

« Un jour, un de ses fidèles l'interrogea : Swami, vous qui êtes un grand yogi réalisé, comment se fait-il qu'on ne vous voie jamais avec les yeux tournés en dedans ? »
Ramana Maharishi répondit : « En dedans de quoi ? »

Le même assurait : « Un jour viendra où vous rirez de vos efforts. »

Le sage des poubelles

Non loin d'Arunachala, un curieux personnage était connu et redouté comme Shiva lui-même. Il n'avait aucun nom et vivait sur une décharge au bout d'un petit village. Il siégeait parmi les tasses en terre cuite brisées et les assiettes en feuilles souillées. Pour l'approcher, les villageois avaient l'habitude de lui offrir une tasse de café et une cigarette. Mais celui-ci jetait à chaque fois leurs offrandes derrière lui sans adresser un seul regard aux donateurs. Contre toute attente, quand Jean-Claude Marol lui a tendu la cigarette et la tasse de café rituelles, l'ermite but, fuma et écarta les mèches de son visage pour regarder son visiteur. Tout le village accourut pour assister à l'événement. Un villageois lettré commenta :

« Il vous regarde, il vous boit, il vous fume, vous avez beaucoup de chance ! »

Les « chanteurs fous » du Bengale

En robe rapiécée d'Arlequin, un chignon de travers au-dessus de la tête, les Bâuls portent bien leur nom : « emportés par le vent divin » ou « fous de Dieu ». Ils chantent dans les gares, les trains, les petits villages d'agriculteurs pour « récolter leur miel » (« *madhoukori* »), leur pitance quotidienne. Dans les festivals religieux, leurs chants font rire ou interrogent :

« Pour laver, nous avons l'eau.

Mais qui lave l'eau ?

Si le vent lave l'eau, qui lave le vent ?

Qui peut répondre à cette énigme ? »

La « Grande Rieuse »

Déesse ou « Grande Rieuse », celle appelée « Ma Anandamayi » (« La saturée de Joie ») s'amusait souvent à faire des jeux de mots dans sa langue bengalie :

« Le monde (*sangsara*) est un cirque où le clown (*sang*) joue pour servir la Réalité essentielle (*sara*). »

Pour le « fou rire » qui la prenait souvent toute entière sans raison apparente, elle conseillait :

« Il faut que votre rire vienne du profond de votre cœur. Il doit vous secouer de la tête aux pieds, si bien que vous ne puissiez plus savoir quelle partie de corps rit le plus ! »

« Bienheureux ceux qui savent rire d'eux-mêmes, car ils n'ont pas fini de s'amuser... » Une Carmélite anonyme



Ma Anandamayi riant aux éclats, déguisée en Krishna

Comment « se sentir tout petit » ?

Dans la vie ordinaire, il y a de nombreuses occasions pour émusser son orgueil et pour cultiver son humilité. Même quand on pense que l'Éveil peut tout résoudre, la vigilance reste de rigueur. Je me rappelle à ce propos d'un ouvrage spirituel qui s'intitule *Après l'extase, la lessive...* L'éveil doit être intégré dans notre vie quotidienne au risque de nous consumer totalement. Malheureusement, peu de personnes engagées spirituellement adoptent cette attitude. Il faut bien l'admettre : si l'on reçoit de nombreux signes de reconnaissance des autres et que notre vie connaît soudain une phase ascensionnelle, il est bien difficile de rester sur le mode « humilité ». Nous pouvons être ainsi facilement emportés par la vague de l'orgueil sans en prendre conscience et sans moyen d'y remédier.

Il existe néanmoins des circonstances et des lieux où tout à chacun peut « se sentir tout petit » face aux éléments naturels : en haute montagne, sur l'océan, dans les déserts, en plongée sous-marine, en contact avec des animaux sauvages, sous la terre et dans l'espace, au cœur d'un ouragan, victime d'un incendie, d'une inondation... Ces expériences extrêmes ont l'avantage de nous laisser sans voix, sans pensée, sans volonté personnelle et donc sans aucune prétention. Nous sommes contraints de « toucher terre », de « lâcher prise » devant les forces de la Nature qui nous entourent et nous dominent irrémédiablement.

Ceci dit, un simple « bain de forêt » comme le préconisent les Japonais, offre l'occasion de se sentir en osmose avec tous les êtres vivants du monde végétal et animal. Dans cette synergie, l'influence de l'ego a tendance à disparaître au profit d'un sentiment d'Unité avec le monde et avec soi-même.

Ouvrages d'Aurore Gauer :

Au Cœur du Vent - Le Mystère des chants bâuls, avec Jean-Claude Marol, éditions Accarias - L'Originel/Unesco, 1997.

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



Namaste, Limoges !



C'est officiel : l'université de Limoges ouvre la voie avec le premier diplôme universitaire de formateur de yoga, qui a débuté pour cette rentrée 2024. Finis les cours de yoga improvisés au fond du salon, mort aux approximations, à tout ce qui n'est pas dûment validé (par qui, d'ailleurs ?) place aux « vrais pros » ! L'objectif serait de donner « crédibiliser la discipline qui souffre de préjugés ».

La peur du grand méchant *guru* et la volonté de rentrer dans un système où tout est reconnu et approuvé favorise l'émergence de ce type d'initiative. Une potentielle certification commune pour tous les enseignants, évoquée depuis des décennies, semble se profiler à l'horizon.

Au programme de ce DU : pédagogie, rencontre avec des experts issus du milieu médical, des scientifiques... Ont-ils pensé à intégrer des personnes ayant étudié le yoga ? Cerise sur le gâteau, le recrutement se fait à bac+3 et il faut présenter une lettre de motivation ainsi qu'un projet de formation.

En filigrane se dessine l'objectif de ce diplôme : « Le yoga répond aussi à des enjeux de santé ; physique, mental et social, les problématiques de dorsalgie, de stress, de postures, les problématiques de manque d'estime de soi. » énonce Fabienne Perrot, coordinatrice pédagogique du diplôme universitaire. Le yoga devient un soutien pour pallier les déficiences d'un système de santé qui ne tient plus la route, un outil réduit à une médecine douce ou thérapie alternative. Si cela fait du bien, c'est une très bonne chose, mais doit-on encore appeler cela « yoga » ?

Qui aura la plus belle aura ?

Il n'y a pas à ma connaissance plus d'une petite dizaine d'abonnés à *Infos Yoga* qui font partie de la génération Z, c'est-à-dire les personnes nées entre 1997 et 2012. Attardons-nous aujourd'hui sur un concept développé par ces « jeunes » : les points d'aura. Comme dans les romans de Bernard Werber où il faut atteindre le super score de 600 points de karma pour espérer sortir du *samsara*, la notion de « points d'aura » fait fureur.

Dans le langage populaire, l'aura d'une personne, c'est bien ce qu'elle dégage ; le niveau de « coolitude » serait donc déterminé par les points d'aura. Très bien, comment fait-on pour gagner ces points ?

Contre toute attente, ce n'est pas en se mettant en avant, en ingurgitant plus d'éthanol que son voisin ou en accomplissant quelque chose d'extraordinaire ! Les actions les plus rémunératrices en points d'aura sont reliées au soin de soi, à l'authenticité, à l'écoute, à l'intériorité. Le fait d'être ancré dans le moment présent, cultiver sa santé physique et mentale, avoir une vie spirituelle sont extrêmement valorisés et font monter à coup sûr votre score. Une tendance tout droit sortie du réseau social... Tiktok !

Selon Drew Ford, vrai guru 2.0, il existe une méthode simple pour booster vos points d'aura : être présent. Pas besoin d'être une superstar, juste... être. Et selon lui, les gens qui rayonnent sont ceux qui ne se soucient pas de ce que pensent les autres. La clé ? La méditation. Revenez à la respiration, sentez la vie passer, et boum, +50 points d'aura ! A priori, une tendance plutôt saine qui encourage à se relier à soi... Mais le revers de la médaille se présente quand le concept des points d'aura devient un moyen de prouver à quel point nous sommes calmes, en maîtrise, spirituels. Quand le culte du bien-être vire à l'obsession et que la pression de « faire sa séance de yoga » devient si forte qu'elle génère anxiété et culpabilité... Il est temps de repenser le système.

Un travers qui n'épargne pas, disons-le en passant, les pratiquants de yoga. « Tu as été à tel stage ? » (+80 points), « tu as fait telle *puja* ? » (+25 points), « tu as été en Inde cette année ? » (+300 points), « tu as rencontré tel grand maître, lu tel bouquin... etc. ? ». La liste est longue ! Qui n'a jamais entendu cette discussion en apparence anodine dans le vestiaire, observant ensuite le sourire satisfait voire orgueilleux de celui qui a fait, et la mine déconfite de celui qui n'a pas su jouer à la perfection le rôle du yogi idéal ?

Prenons garde à ce que l'élitisme et le désir de bien faire ne se retournent pas contre nous.

Barème d'aura :

Lire *Infos Yoga* : +100

Pratiquer *Gomukhasana* : +250

Donner des croquettes à Léo : +108 000



Une pratique autour de *gomukhâsana* (« la tête de vache »)



Marguerite Aflallo

- pour le bassin : inspire et expire rotation dans un sens, inspire et expire rotation dans l'autre, puis rester dans le sens des aiguilles d'une montre et réduire la rotation jusqu'à un point d'immobilité
- les épaules : mouvement vers le haut et vers le bas d'avant en arrière (3x), puis vers le bas et vers le haut d'arrière en avant (3x).
- les poignets
- le cou (avec prudence) rotations comme pour le bassin
- puis, les pieds ancrés dans le sol, quelques rotations en changeant toujours le sens à chaque respiration. Les rotations resteront ensuite dans le sens des aiguilles d'une montre et se réduiront en un mouvement spiralé jusqu'à un point d'immobilité. On laissera alors monter l'écho de cette spirale le long des jambes, de la colonne vertébrale, jusqu'au sommet de la tête et même au-delà.

Aujourd'hui, nous allons construire une séance qui va s'articuler autour d'une posture assise qui, a priori, semble avoir peu de lien avec le nom imagé qu'on lui attribue : il s'agit de *gomukhâsana* ou « la tête de vache ». De *go* : la vache et *mukha* : le museau, la face, la tête. *Gomukha* est aussi le nom d'un instrument à vent, un cor ou une trompe, utilisé pendant les combats à l'époque du *Mahâbhârata*.

Début de séance

Nous sommes debout, tout simplement, les yeux fermés, les bras détendus et les pieds dans un écartement naturel, sans nous imposer une quelconque attitude artificielle destinée à un regard extérieur (1).

Installons un petit état des lieux en observant notre ambiance physique, le souffle, notre ambiance intérieure, et cela sans commentaires, en témoin.

Nous pouvons commencer par un **éveil des pieds**.

Introduisons une attention plus importante dans leur contact et leur enracinement très concret dans le sol. Puis installons une dynamique en tapotant les orteils dans un sens, dans l'autre, et en martelant le sol avec les différentes parties de la plante. Et ce, avec un pied, puis avec l'autre, en prenant un petit temps intermédiaire d'observation entre.

Continuons par une série de **rotations des articulations** : avec des rotations dans un sens sur une longue inspiration, dans l'autre sur l'expiration, et ce, sur 3 respirations.

- les chevilles, les genoux

Notre station debout sera alors tout à fait dynamique et vivante. À présent, pour entrer en conscience dans le souffle, mettons en place un mouvement des bras tout simple. Les bras vont s'ouvrir latéralement sur les inspirations et revenir de même sur les expirations (2).

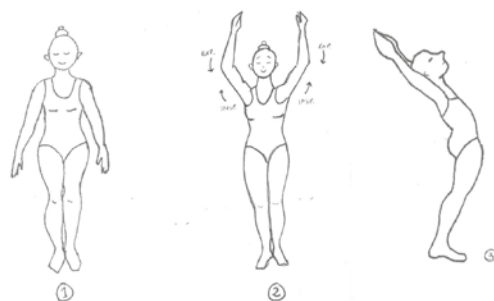
Ce geste nous permet d'allonger consciemment et sans effort notre souffle. Il nous permet aussi de nous déployer dans l'espace, sans nous limiter à la frontière de nos doigts, mais en prolongeant ce vécu loin et large de façon à habiter tout l'espace, à habiter le monde.

Et on pourra peut-être laisser venir aussi les résonances vibratoires subtiles du *pranava* (le son OM) sur quelques expirations.

Toujours debout, installons-nous de façon confortable, les mains sur les cuisses, et mettons en place une série de **bandha**, en statique (*mûla*, *uddiyâna*, *jâlandhara*, *jihvâ* (ligature de la langue)).

Puis, après l'observation, une **demi-lune arrière** (*candrâsana*) (3), le bassin bien tenu, toujours bien enracinés dans le sol et ouverts vers le ciel.

Après le retour, restons à l'écoute des résonances.



On se prépare ensuite pour **4 salutations au soleil** (*sūryanamaskar*) (4)

Quelle que soit la variante choisie, vivons ces salutations avec des propositions particulières :

- 1 pour retrouver la séquence, consciemment, et bien relier geste et souffle
- 1 en s'arrêtant 3 ou 4 respirations dans chacune des postures qui composent la salutation
- 1 avec une attention fine dans la colonne vertébrale + balayage du souffle et de la conscience vers la racine de la colonne sur les inspires et vers le haut sur les expires
- 1 en inspirant dans l'espace du cœur et *pranava* (très doux) en expansion sur les expires.

Descente en **grenouille levée** (*utthita mandukāsana*) (5)

Dans cette posture, nous pouvons introduire quelques variations de positionnement des bras-mains.

Les bras ouverts latéralement, paumes vers le haut + *jñāna mudrā*.

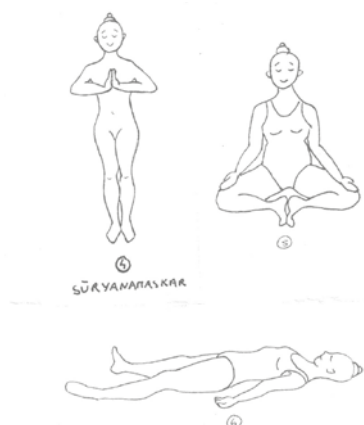
Toujours les mains en *jñāna mudrā* on monte les bras au-dessus de la tête, les coudes légèrement pliés et le dos des mains en contact.

On ramène les mains en salut devant l'espace du cœur, à chaque variation on peut introduire le *pranava*.

Ces propositions à condition, bien sûr, de rester toujours confortable dans la posture d'équilibre sur les orteils.

Shavāsana (6)

On retrouve les enracinements du corps dans la terre, dans le ciel, puis le souffle et l'allongement du souffle avec ou sans mouvement des bras.



L'éventail (bras) (7)

(voir annexe) On peut faire deux tours.

Torsion du flanc (*parshvavakrāsana*) (8)

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

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

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

L'éventail (jambes) (9)



(Voir annexe) Une jambe, puis l'autre.

Torsion (variante de la série des crocodiles) (10)

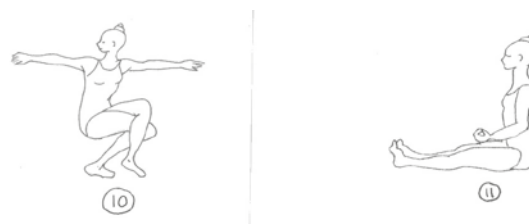
Sur le dos, les bras ouverts dans le prolongement des épaules, on replie les genoux, les pieds sont au sol proches du bassin. On lève et on croise la jambe gauche par-dessus la cuisse droite, croisement serré. On soulève la tête en la tournant à droite, et on pose la joue droite au sol.

Les deux jambes vont s'incliner vers la gauche. On s'installe en laissant la hanche droite s'ouvrir et rayonner à chaque expiration.

Après le retour on change de jambe et de côté.

Posture du bâton (*dandāsana*) (11)

En assise sur le sol, les jambes allongées devant soi, on construit la tonicité de la colonne vertébrale vertèbre après vertèbre depuis le bas vers le haut. Et on prend conscience que le corps tout entier se développe depuis la structure vertébrale : la colonne et ses deux pôles, le bassin et le crâne. Installons une circulation du souffle et des énergies de haut en bas sur les inspires et de bas en haut sur les expires le long du rachis vertébral. Chaque expiration nous porte ainsi dans la verticalité.



À présent, assis sur les talons, nous allons retrouver **une mobilisation des épaules et de la ceinture scapulaire**.

Tout d'abord nous retrouvons les rotations des épaules comme en début de séance.

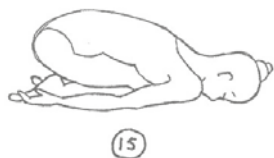
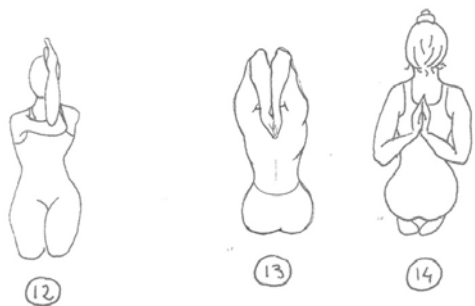
Ensuite, la mudrā de la flamme (12) (*shīravā*)

On alterne la position des bras

puis *bheka mudrā* (13) (la grenouille)

enfin *hamsa mudrā* (14) (le cygne)

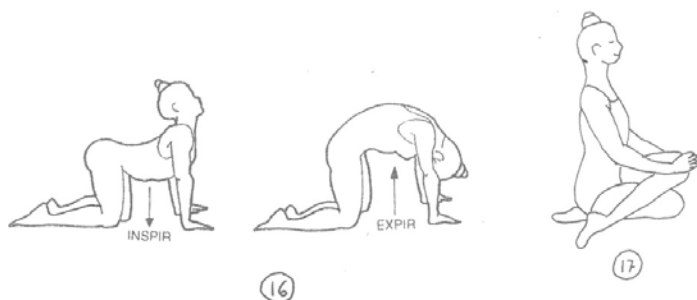
on passe par la **posture du fœtus** (*garbhāsana*) (15)



qui nous permet de détendre épaules, bras et mains et à partir de là, on se met à quatre pattes pour une mobilisation de la colonne dans la **dynamique du chien-chat** (16)

Enfin, **l'assise de vîrâsana** (17) (de « vîra » : homme, mâle, guerrier, héros)

Pour s'y installer aisément, on part de la position à 4 pattes, on soulève la jambe gauche par derrière, le genou gauche plié se place sur le sol de l'autre côté du genou droit tout en posant le tibia gauche au sol, collé contre le droit. Le bassin vient s'asseoir sur le talon droit. Dans cette variante, l'anus se trouve calé sur le talon droit.



Nous pouvons aussi, après avoir soulevé la jambe gauche, tout en posant le tibia au sol, l'écartier légèrement par côté pour que le bassin puisse s'asseoir sur le sol ou sur des coussins préparés au préalable.

On redresse le buste et on apprivoise cette assise très serrée et assez exigeante pour les genoux.

Nous observons tout d'abord que dans cette assise nos outils de la marche extérieure, à savoir les pieds et les jambes, fortement entrelacés, sont en cessation absolue d'activité. L'énergie va donc pouvoir se concentrer entièrement au redressement de la colonne vertébrale.

Dans la variante assise sur le talon, celui-ci va contribuer à la stimulation de *mûlâdhâra*, creuset de l'énergie primordiale.

Pour activer la verticalisation, nous allons y installer le mouvement du regard intérieur : en inspirant, laissons glisser le mouvement du regard intérieur le long de la colonne, comme une caresse, de la nuque vers le coccyx, et sur l'expire du coccyx vers la nuque et au-delà. Chaque expiration va favoriser le redressement. Puis, à poumons pleins, on place *mûla bandha* que l'on va maintenir tout le temps de l'expiration.

Si le pratiquant est très confortable et familier avec la pratique des *bandha*, il pourra, à poumons pleins, placer aussi *jâlandhara bandha* et *jihvâ bandha* (ligature de la langue). Sur l'expiration il relâchera *jâlandhara*. A poumons vides il pourra installer les quatre *bandha* en y ajoutant un léger *uddiâna*.

Donc **vîrâsana** sensibilise et prépare le pratiquant, homme ou femme, à l'exercice de la remontée de l'énergie fondamentale que l'on appelle « *kundalinî* ».

Installation de *gomukhâsana*

Une fois l'assise bien installé et l'expérience de verticalisation dynamique maîtrisée, nous pouvons à présent positionner les bras.

Le bras gauche va passer dans le dos, par en bas. L'avant-bras remontant, selon les possibilités morphologiques de chacun, le long de la colonne, la paume de la main tournée vers l'extérieur. Puis le bras droit va monter par côté et se placer à la verticale. Tout d'abord, sur deux ou trois expirations, on va pousser ce bras vers le haut depuis l'épaule. Enfin, en repliant le coude, la main droite va venir à la rencontre de la main gauche, les deux mains s'accrochant l'une à l'autre. Mais si la distance entre les deux est trop importante, on prolongera avec une sangle ou un foulard. La tête ne s'incline ni vers l'avant ni par côté, et, sans violence, à chaque expiration, on va proposer à l'avant-bras droit de passer derrière la tête.

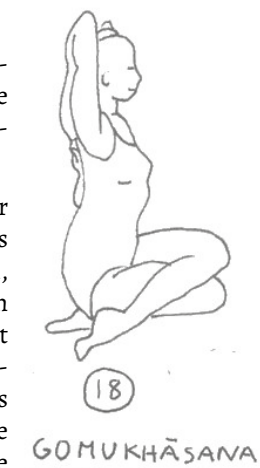
Nous voilà enfin dans la posture (18).

Après un certain temps, on remontera le bras droit à la verticale et on le ramènera par côté. Puis l'avant-bras gauche glissera vers le bas. Les deux bras de nouveau libres, on pose les mains sur le genou un moment. On peut reprendre alors le mouvement du regard intérieur le long de la colonne vertébrale avec les *bandha*, avant de recommencer en inversant la position des bras, le droit par en bas, le gauche par en haut.

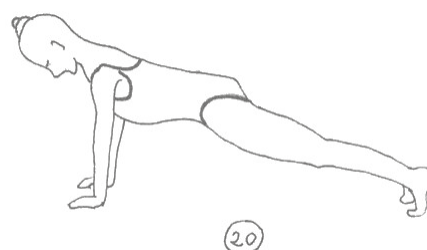
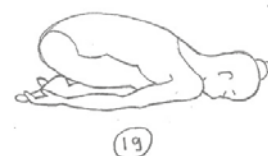
Fin de séance

Après avoir dégagé délicatement les bras, puis les jambes, on s'installe en *garbhâsana* (19) en laissant venir les résonances.

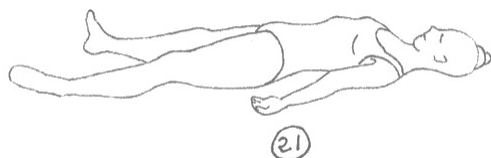
De là, on pourra passer dans *caturpâdâdandâsana* (le bâton à 4 pieds) (20) pour retrouver une grande fermeté du corps tout entier.



GOMUKHÂSANA



Puis de nouveau *shavâsana* (21)



En écartant assez largement les jambes et en plaçant les bras ouverts en V vers l'arrière, derrière la tête, nous voilà dans la posture *tarâsana* (l'étoile) (22), posture où le souffle peut librement circuler de haut en bas et de bas en haut, des mains aux pieds et des pieds aux mains.



Après avoir ramené bras et jambes, redressons-nous tranquillement pour nous mettre debout.

Une posture d'équilibre sur les orteils : *mrgâsana* (la gazelle, la biche) (23) où nous retrouvons la tonicité des jambes, de la colonne et l'ouverture du cœur.



Enfin, une assise confortable (24) où on retrouve la colonne vertébrale solide, puissante, et le souffle. Proposons-nous éventuellement une série de *kapâlabhâti* qui nous permet d'évacuer toutes les toxines et tensions.

Puis, les mains en *dhyâna mudrâ*, on reste dans le silence.



Pour conclure

En nous obligeant à ligoter de façon radicale bras et jambes la posture de *gomukha* va solliciter les ceintures pelvienne et scapulaire et donc en stimulera toutes les capacités. En installant consciemment une intense verticalisation, elle va nous permettre d'aller dans le sens de l'éveil de nos forces profondes et latentes. Tout cela en laissant se déployer une large ouverture du thorax.

Même le contact des mains dans le dos au niveau de l'espace du cœur ne sera pas anodin, car les mains puisent leur force subtile de cet espace-là. Ainsi toutes les actions futures accomplies par les mains resteront imprégnées des qualités du cœur : ouverture, sensibilité, amour et beauté.

Pour conclure, toute compliquée et difficile à installer et à garder qu'elle soit, *gomukhâsana* ne doit pas être négligée.

Avec elle, nous sommes là encore, comme pour bien d'autres postures, dans une forme qui, par-delà la simple exigence de libération des articulations, va favoriser chez nous transformation et éveil de la conscience.

Tout est joie !

Annexes

L'éventail (bras)

Le pratiquant va s'installer sur le côté gauche du corps, les genoux repliés vers la poitrine, le bras gauche dans le prolongement du corps, l'oreille sur le bras gauche.

Le bras droit est dégagé vers l'avant, perpendiculaire au buste.

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

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

Passé le cap du bras fixe, on pose la tête de l'autre côté de ce bras, visage tourné vers le haut. La paume de la main se tourne elle aussi vers le haut. On continue la progression avec la petite contrainte que le bout des doigts ne quitte pas le contact d'avec le sol, en « prise de terre ».

Si l'épaule se trouve bloquée, pour ne pas se blesser, on monte le bras à la verticale sur les inspires et on relâche sur les expires.

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

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

L'éventail (jambes)

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

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

Sur l'expire, la jambe, toujours tendue, s'abaisse vers l'arrière et on pose le pied sur l'autre.

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

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

Tadasana :

Pourquoi le placement des pieds en dedans soulage vos lombaires

Muriel

Chers lecteurs d'*Infos Yoga*, je vous retrouve pour une question que vous êtes nombreux à me poser : pourquoi le placement des pieds en dedans libère-t-il les lombaires ? À ce titre, n'hésitez jamais à me soumettre vos questions anatomiques à muriel@adaptersonyoga.com, je vous réponds toujours avec plaisir !

Le sujet du jour va consister à éclairer cette consigne souvent entendue en *tadasana* ou dans *shalabhasana*, la posture à plat ventre de la sauterelle : « Collez vos gros orteils et écartez vos talons ! Cela ouvre les lombaires, les fait respirer, les allège, les libère, les soulage... ! » Oui, mais pourquoi ?



Dans un premier temps, nous allons rappeler comment un contact des gros orteils agit au niveau lombaire, puis nous nous demanderons si cette consigne est vraiment universelle... Convient-elle à toutes les morphologies et à tous les objectifs recherchés dans le travail postural ?

C'est l'occasion de vous rappeler qu'étant kiné et ostéopathe, je n'envisage l'*asana* quasiment que pour ses qualités rééducatives du corps physique. Je sais parfaitement que ce regard est biaisé et éloigné de ce qu'est le yoga. Je vous fais donc entièrement confiance pour simplement chercher à enrichir et affiner votre pratique actuelle du yoga avec mes saupoudrages anatomiques de kiné.

C'est parti !

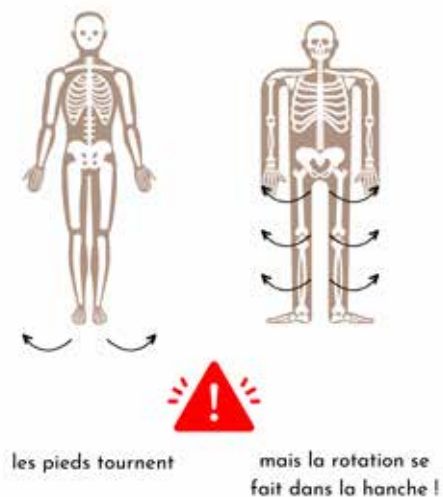
Où se fait le mouvement quand on colle les gros orteils et écarte les talons ?

En réalité, cela va dépendre de la position du genou : fléchi ou tendu. Dans les exemples choisis, *tadasana* et *shalabhasana*, les jambes sont tendues, les genoux en extension. Le déplacement du pied afin que les gros orteils se touchent ou s'écartent, est en fait un mouvement de rotation dans la hanche. Je vous rappelle que j'ai déjà lon-

guement détaillé les mouvements de la coxo-fémorale (hanche) avec cette révélation : « L'ouverture de hanche n'existe pas ! » dans les numéros 143,144 et 145 d'*Infos Yoga*.

Donc, mettez-vous en *tadasana*, écartez cette fois les gros orteils en « Charlot », pieds en canard, vous serez en rotation latérale ou rotation externe de hanche ! Vous voyez vos pieds bouger, certes, mais le mouvement se fait bien dans la hanche !

Je vous invite vraiment à pratiquer cet article et à faire les tests sur vous. Si vous êtes actuellement semi-allongé pour lire, tendez vos jambes, tournez les orteils vers l'extérieur, observez comme vos rotules et la face avant de votre cuisse regardent désormais en dehors, vers votre extérieur. Vous venez de réaliser une rotation latérale ou externe de cuisse, bien que vous ayez déplacé les orteils. Il y a souvent confusion à ce niveau. On voit le pied bouger certes, mais ce n'est pas une rotation du pied pour autant, c'est une rotation de la hanche !



À l'inverse, quand vous collez vos gros orteils en écartant vos talons, vous faites une rotation médiale ou interne de hanche.

Si ce n'est pas clair pour vous, interrompez votre lecture et prenez le temps nécessaire pour ressentir cette rotation de hanche dans le corps et pour intégrer cette information. Le pied bouge, mais le mouvement se fait dans la hanche.

N'hésitez pas à revenir plus tard pour continuer cet article, car l'anatomie est une matière qui se déguste, idée après idée, sous peine de provoquer une indigestion bien légitime.

Des orteils, nous sommes passés à la hanche, certes, mais quel est le rapport avec les lombaires ?

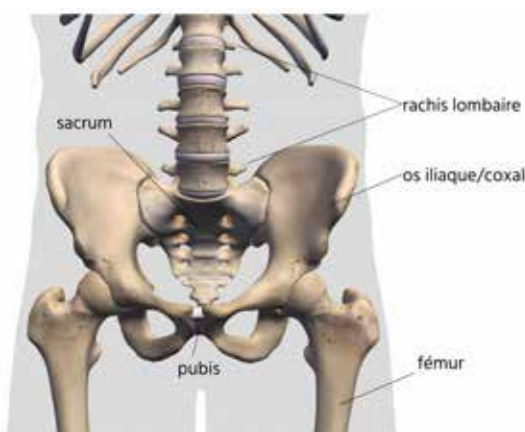
Bonne question ! Il y a quelques réflexes à acquérir en anatomie. Des automatismes de pensées, si vous préférez. Vous pouvez apprendre par cœur :

Rachis lombaire = bassin = coxofémorale (hanche).

Impossible de raisonner de manière segmentée, l'ensemble étant une unité fonctionnelle.

Pour le dire plus simplement, pesez mes mots, le bassin, les hanches et les lombaires fonctionnent ensemble. Les mouvements des hanches, du bassin et des lombaires sont intimement liés. Dit encore différemment, cela donne : tout mouvement des lombaires a un impact sur la hanche et le bassin. Ou encore, si je souhaite soulager une douleur lombaire, je dois impérativement m'intéresser au bassin ou à la hanche. Cette équation marche dans tous les sens : si je souhaite soulager une douleur de hanche, je dois examiner les lombaires et le bassin, et vous l'avez donc deviné... Si je souhaite soulager une douleur du bassin, je dois examiner les hanches et les lombaires.

Jusque-là, tout va bien ! Vous pouvez donc vous contenter de ce raisonnement en unité fonctionnelle « lombo-pelvi-fémorale » (lombaire-bassin-hanche) pour admettre qu'en collant les gros orteils et en décollant les talons, vous faites une rotation médiale de hanche. Ce mouvement de hanche impacte donc nécessairement le bassin et les lombaires et soulage une grande partie des pratiquants de yoga.



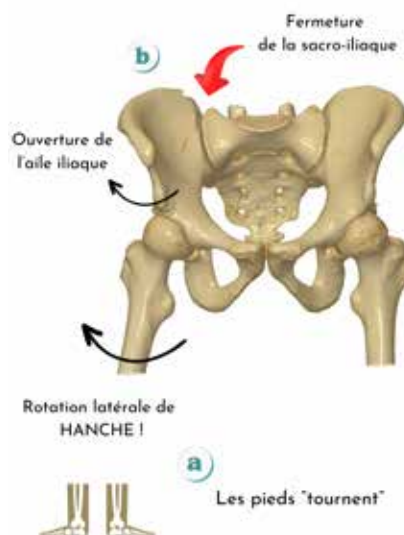
Nous allons découvrir plus finement comment.

La rotation de hanche maximale entraîne l'ailé iliaque

Le bassin est constitué de 4 os : 2 os iliaques ou os coxaux, le sacrum et le coccyx, qui s'articulent entre eux par de tout petits mouvements d'ajustements.

Quand la hanche arrive en amplitude maximale, les ligaments et la capsule articulaire se tendent. Ainsi, si le mouvement se poursuit, les ligaments tendus vont naturellement tirer sur leurs insertions et entraîner l'ailé iliaque.

Debout en *tadasana*, posez vos mains sur votre taille, dans la partie « molle » de votre taille. Mettez les pouces dans votre dos et les doigts longs devant. Descendez vos mains jusqu'à venir en butée sur la crête iliaque.



Maintenant, écartez vos gros orteils en Charlot, ressentez la rotation latérale dans les hanches. Imaginez que ce mouvement se poursuive le plus loin possible. Alors, les ligaments antérieurs se tendent et vos ailes iliaques s'ouvrent, vos doigts longs s'écartent devant, votre pubis s'ouvre. On parle d'un micro mouvement bien sûr.

Imaginez maintenant ce qui se passe dans votre dos, au niveau des articulations sacro-iliaques et de vos pouces... Les articulations sacro-iliaques se referment, se compriment, se coaptent, se rapprochent, se solidarisent. Les ligaments sacro-iliaques sont en position courte.

Ainsi, une rotation latérale de hanche crée une ouverture devant : ouverture du pli de l'aîne, ouverture de l'ailé iliaque et donc une fermeture / un rapprochement des articulations sacro-iliaques derrière.

Et, à l'inverse, une rotation médiale ou interne de hanche crée une fermeture devant et une ouverture des articulations sacro-iliaques derrière. L'articulation entre le sacrum et les iliaques s'ouvre, respire, se décoapte, se désolidarise... Les ligaments sont étirés.

Ce raisonnement est simplifié, mais les raisonnements simplifiés sont très utiles pour comprendre des bases, puis affiner sa pensée.

C'est peut-être là encore l'occasion de laisser imprégner cet article avant de revenir pour 2 précisions.

Cette mécanique marche surtout en fin d'amplitude : si je me contente de faire une légère rotation médiale de hanche, comme cela est souvent proposé en *tadasana* (l'enseignant nous propose de coller les gros orteils et de laisser 1 cm entre les talons), le mouvement est faible en amplitude, les ligaments de la hanche ne sont pas tendus, ils n'entraînent pas ou très peu l'iliaque.

Ce raisonnement occulte aussi le travail musculaire, dit actif. Souvent, dans la posture de yoga, nous ne nous contentons pas de nous placer en rotation médiale, nous ajoutons une action musculaire. Ainsi, il est classiquement proposé d'ancrer les gros orteils dans le sol, mais en réalisant une spirale d'engagement musculaire (ou ligne d'énergie), qui vise à tourner les cuisses vers l'extérieur sans bouger les pieds (sans perdre l'ancrage du gros orteil) jusqu'à *mula bandha*.

L'action musculaire est donc une rotation externe du fémur sous le bassin, réalisée soit par les muscles grands fessiers (si vous observez la fesse se contracter chez vos élèves), soit par les muscles pelvi-trochantériens, plus facilement nommés fessiers profonds (piriforme, obturateurs...). Je dois encore une fois cette compréhension biomécanique au Dr Bernadette de Gasquet, dans sa formation et son livre *Yoga Sans dégâts*.

Vous vous doutez bien que le plus intéressant dans cette histoire n'est pas de contracter les muscles grands fessiers pour faire une simple rétroversion du bassin ! Cependant, chez vos élèves manquant de schéma corporel et un peu trop cambrés, cela me semble déjà pertinent comme première prise de conscience.

Le plus intéressant est donc de réussir à contracter son périnée et ses fessiers profonds grâce à cette spirale de tonicité. Ainsi, le sacrum se verticalise (contre-nutation) et l'articulation entre la 5e lombaire et le sacrum s'ouvre, respire, se décomprime (les sacro-iliaques aussi)... permettant le célèbre auto-grandissement du rachis.

Que retenir dans *tadasana* ?

Un placement avec les gros orteils en contact et les talons écartés est une rotation médiale de hanche. Cette rotation provoque une subtile décompression des articulations sacro-iliaques.

Cependant, cela crée aussi un placement parfois difficile à supporter pour les genoux et empêche la perception de l'ancrage des membres inférieurs chez vos élèves



Tadasana, Hindisign, CC.4.0

débutants ou un peu en difficulté. Vous leur faciliterez grandement la tâche en leur suggérant de débiter avec les pieds écartés de la largeur des hanches et souvent avec une légère rotation externe plutôt qu'interne, notamment dans le cas de genoux en X (*genu valgum*). Cela se teste élève par élève, soyez curieux.

Pour ma part, en tant que kiné, ce que je cherche à obtenir est un ancrage des membres inférieurs avec le meilleur respect des axes possibles. Pour le dire autrement, je cherche à obtenir des membres inférieurs toniques et solides qui supportent le tronc avec fierté, là où, souvent chez mes patients, j'observe des membres inférieurs qui « s'avachissent » sous le poids du tronc.

Peu m'importe finalement le placement des pieds tant que j'obtiens cette prise d'appui intéressante au sol. Les membres inférieurs repoussent le sol, au lieu de s'écraser dans le sol. Régulièrement, je suggère même une position asymétrique des 2 pieds au sol : par exemple, s'il y a un antécédent de fracture d'une jambe, il est probable que les membres inférieurs aient perdu leur symétrie... Il n'est donc plus souhaitable d'imposer une symétrie des pieds, devenue inaccessible.

Que retenir dans *shalabhasana* ?

Dans la posture de la sauterelle, les objectifs de placement des pieds sont un peu différents, à mon sens, que la simple volonté « d'ouvrir » les sacro-iliaques.

Souvent, le professeur vous demande de placer les gros orteils en dedans, de relâcher les muscles fessiers et de laisser tomber les talons vers l'extérieur. Cette position a surtout pour intérêt d'inhiber les muscles grands fessiers, c'est-à-dire d'empêcher leur contraction.

Pourquoi est-il préférable d'empêcher leur contraction ? Pour obtenir celle d'un groupe musculaire plus intéressant à recruter : celui des extenseurs du rachis, aussi

appelés spinaux lombaires. En effet, on sait qu'il existe une grande corrélation entre la force musculaire des spinaux et la douleur lombaire. Il est donc préférable de recruter les muscles spinaux pour diminuer la lombalgie.

Dès que votre élève compense en utilisant ses muscles fessiers, au lieu d'utiliser ses muscles spinaux, vous observez une rotation externe de hanche, ses talons se rapprochent et les gros orteils s'écartent et perdent leur contact.

Je vous invite à faire le test à plat ventre au sol :

- Placez-vous en rotation médiale/interne = les 2 gros orteils en contact, talons écartés, puis soulevez les jambes, observez le travail des muscles spinaux (du dos).

- Placez-vous désormais en rotation latérale/ externe = les 2 talons en contact, les orteils en dehors, puis soulevez les jambes et observez comme le travail musculaire se fait en priorité avec les grands fessiers. Vos fessiers se contractent désormais plutôt que vos spinaux.

Il est plus simple de soulever les jambes à la force des grands fessiers, donc si votre élève est en difficulté à plat ventre, autorisez-lui cette compensation dans un premier temps.

Que retenir dans *bhujangasana*, le cobra?

Ici, il faut en priorité réussir à coller son pubis au sol pour rétroverser le bassin et protéger les lombaires.

Les muscles rétroverseurs sont les muscles fessiers et les abdominaux. J'entends des débats sans fin pour savoir s'il faut utiliser les abdominaux ou les fessiers pour réaliser cette rétroversion... et j'avoue que je me sens peu concernée par ce type d'interrogations, tant la rétroversion est difficile à trouver et à maintenir dans ce type de postures pour mes patients. C'est le cas également dans les planches ventrales.

Pour résumer ma pensée : dans le cobra, je suis ravie quand un patient arrive à rétroverser, en extase quand il arrive à rétroverser et expirer en même temps (il recrute alors son muscle transverse abdominal), en jubilation quand, cerise sur le gâteau, il arrive à l'inspiration suivante à ouvrir sa cage thoracique sans perdre son placement au niveau du bassin et en transe, si je perçois un double menton et une volonté d'autograndissement !

Ma base reste donc la rétroversion protectrice des lombaires et un engagement musculaire protecteur dans le cobra.

Est-ce bénéfique pour toutes les morphologies de décompresser les sacro-iliaques ?

Of course not ! Aucun alignement ne peut faire l'unanimité devant notre variété de postures, de traumatismes passés, de douleurs... Mais là, c'est un point crucial à comprendre, car j'écris cet article pour des passionnés de yoga, dont probablement une grande majorité est hyperlaxe. L'hyperlaxité est une souplesse extrême du corps, mais une souplesse vide, creuse.



En d'autres termes, cette souplesse est le plus souvent innée et est majorée par une pratique du yoga, qui va chercher à aller toujours plus loin dans la posture, sans réfléchir à l'engagement musculaire et au respect des axes. Cette souplesse extrême devient de fait source d'instabilité et d'arthrose prématurée.

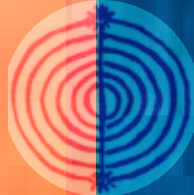
Les articulations ne sont en effet plus assez « tenues ». Seuls le renforcement musculaire, la proprioception et la compréhension de son schéma corporel vont permettre à ces pratiquants de stabiliser et préserver leurs articulations.

À votre avis, est-il bénéfique de décompresser une articulation déjà trop ouverte (trop laxa) par un placement en rotation interne de hanche ? Là encore, la réponse ne peut pas être tranchée : si le cartilage articulaire de la sacro-iliaque est dégradé, il est probable qu'une légère décompression sera bénéfique. Si le sujet est jeune, sans lésion du cartilage, alors sans doute vaut-il mieux créer de la cohésion, de la stabilité, de la fermeture, par un placement en légère rotation externe.

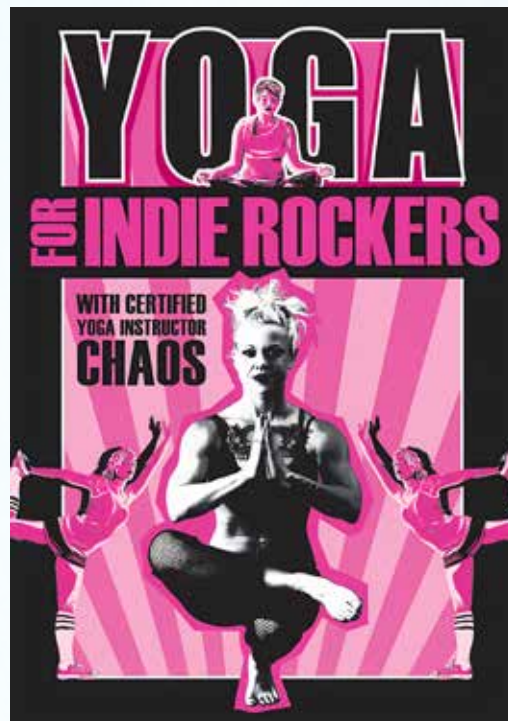
Je laisse le mot de la fin à une de mes patientes, qui me faisait remarquer un jour que mes postures étaient terribles, car plus elle les pratiquait, plus les postures devenaient difficiles ! Naïvement, elle pensait que l'entraînement régulier lui aurait facilité la tâche ! Elle citait notamment la posture du bébé cobra qu'elle pratiquait avec moi depuis des années et dans laquelle elle ressentait de plus en plus intensément le travail abdominal. Cela résume bien ma pédagogie : dès qu'un élève réussit grossièrement une posture, je lui enlève une compensation. D'abord, des basiques, des fondamentaux, ensuite, vient le temps des subtilités et des alignements fins. C'est une bonne manière de progresser et de prévenir les blessures que d'accepter un peu de « tricherie » au début, en sortant des alignements habituels en yoga.

Je vous souhaite une bonne pratique !





Images d'époques



Wikimedia commons, Halo 8 Inc, CC3.0

La posture de l'éléphant

Direction le zoo de Houston aux États-Unis, qui possède un groupe d'une douzaine d'éléphants.

Le site du *New York Post* nous apprend que les soigneurs du zoo leur ont appris le « yoga », ou du moins quelques postures, afin de vérifier leurs capacités de mouvement : se mettre sur deux pattes, étirer une jambe en arrière...

Les pachydermes sont encouragés à réaliser ces *asana* dans l'attente d'une récompense : à la clef, des fruits délicieux pour ceux qui s'adonneront à leur séance yogique quotidienne. Ces *asana* sont censés reproduire des mouvements que ces animaux réalisent naturellement lorsqu'ils sont en liberté, ce qui est supposé aider les soigneurs à suivre l'état de santé des éléphants.

Ne vous étonnez donc pas si vous croisez un éléphant réalisant *shirshana* (posture sur la tête) lors de votre prochain safari.

Cela laisse bien circonspect, mais avant de jeter la pierre à cette petite troupe, j'ai une petite question :

Des animaux conditionnés vivant dans un environnement étriqué qui doivent simuler leurs mouvements naturels lors de sessions d'exercice ou de yoga spécifiques, cela ne vous rappelle rien ?

Pourtant, nous en croisons tous les jours dans les centres de fitness et les salles de yoga des quartiers d'affaires... et les fruits ne sont pas offerts en fin de séance !



Dressage d'animaux sauvages, 1903

Kailâsa Mudrâ

Janita



Ce geste de yoga peu connu mérite une place dans votre pratique du yoga. Il doit son nom au sommet principal des montagnes gangdeses de la chaîne transhimalayenne, au sud-ouest du Tibet. La montagne à laquelle nous faisons ici référence est mieux connue sous son nom hindi : Kailash. Il y a cinq montagnes portant ce nom : le Mont Kailâsh, l'Adi Kailâsh, le Shikar Kailâsh, le Kinnaur Kailâsh et le Manimahesha Kailâsh – cinq sommets répartis en cinq endroits. Le mont Kailâsh, à 6 638 mètres d'altitude, n'est que le deuxième plus haut de cette chaîne après le Lungpo Gangri (7 095 m).

Kailâsh se distingue par sa forme pyramidale symétrique, avec ses quatre faces anormalement abruptes tournées vers les points cardinaux. Cette montagne est la plus enneigée de toute la chaîne, et sa face sud, bien qu'orientée vers le soleil, a plus d'enneigement que la face nord qui est beaucoup plus verticale et où l'air est trop sec. Le sommet, toujours enneigé et brillant d'un éclat doré au soleil, lui permet de se distinguer des monts environnants.

Alors, qu'y a-t-il de si spécial à propos de cette montagne ? Premièrement, elle est sacrée pour quatre religions différentes : le bouddhisme, l'hindouisme, le jaïnisme et le bönpo. Dans le bouddhisme tibétain, c'est le centre du monde et la résidence des trois principaux bodhisattvas :

Guanyin, Vajrasattva et Manjushri. Pour les Jâins, c'est là que le premier *Tirthankara*, Rishabhanatha, a atteint le Chemin.

Pour les hindous, c'est la demeure du dieu Shiva et son épouse Pârvati, et l'endroit où Shiva stocke ses vastes connaissances. (Un beau jour, Râvana vint chercher une partie de cette connaissance mais Shiva refusa de lui donner. Râvana secoua alors la montagne jusqu'à ce que Shiva se mette en colère et appuie fortement son orteil sur la montagne, piégeant Râvana en dessous. Râvana répondit en chantant des hymnes de louange au Seigneur Shiva et ceci dura mille ans jusqu'à ce que Shiva le libère.) Kailâsh est considéré comme l'axe de l'univers, le centre et le pilier du monde, là où le Ciel se connecte à la Terre.

Pour le bönpo, il s'agit d'une montagne à croix gammée de neuf étages qui est le siège du pouvoir spirituel. Une seule personne est parvenu à atteindre ce sommet : Milarepa, le saint tibétain, yogi, poète et magicien. On dit qu'il est arrivé en 1093, qu'il a commencé à enseigner le bouddhisme à la population locale et qu'il a été défié par le maître bön local Naro Bönchung. S'ensuivit une bataille épique de sorcellerie à l'issue de laquelle les deux adversaires se lancèrent le défi de gravir la montagne. Naro Bönchung n'a pas jugé cela possible et s'est assis sur son



tambour pendant que Milarepa chevauchait les rayons du soleil jusqu'au sommet. Il a donc remporté le défi et interdit aux autres de tenter l'ascension. On pense que Bönchung vit encore dans la montagne voisine de Bönri. Le mont Kailash est donc considéré comme si sacré que ce serait un sacrilège que de songer à l'escalader.

Malgré cela, plusieurs tentatives ont été faites, mais toutes se sont soldées par des échecs. Bon nombre de ceux qui l'ont tenté ont affirmé qu'il existait une énergie inexplicable faisant que l'on ne se sentait pas le bienvenu. Un jour, un hélicoptère s'est écrasé à cause de la grêle, de la chute des nuages, d'un dysfonctionnement du moteur, de la jauge de carburant bloquée et de la boussole en panne. Aucun trafic aérien n'est autorisé dans les environs en raison des conditions météorologiques inhabituellement dangereuses. En 1998, malgré tous les avertissements, une équipe chinoise composée de quatre excellents alpinistes a tenté l'ascension et a atteint un sommet mineur, mais elle est rentrée après seulement douze heures ; les hommes avaient les yeux enfoncés et le visage ridé. Leurs cheveux étaient devenus blancs et leurs ongles avaient poussé comme si deux semaines s'étaient écoulées ! Ils étaient très faibles et froids et, hélas, tous moururent de diverses maladies dans les quatre années suivantes. Après plusieurs tentatives désastreuses, dont la disparition de dix-sept scientifiques, l'ascension du Mont Kailash fut interdite en 2001 par la Chine « en raison de sa signification religieuse ».

Bien que personne ne puisse gravir cette montagne, il s'agit de l'une des destinations importantes pour les *yatra* (pèlerinages). Les archives montrent que ces pèlerinages remontent à au moins 1000 avant notre ère et sont encore plus populaires aujourd'hui grâce au tourisme. On dit que la *kora* (*parikrama* en sanskrit) ou circumambulation dans le sens horaire de Kailash lave les péchés de toute une vie ; 10 circumambulations effaceront le démerite de 500 incarnations et si elles sont effectuées pendant l'année chinoise du Cheval – l'année de naissance de Śakyamuni – douze fois le mérite de n'importe quelle autre année. Il existe deux circuits : le court, la « *kora* intérieure » fait 28 km tandis que la *kora* extérieure fait 52 km et dure 3 jours. De nombreux pèlerins effectuent des longueurs complètes, ce qui prend 3 semaines. Il est intéressant de noter que le *yatra* bönpo se déroule dans le sens antihoraire et est généralement accompagné d'un jeûne.

Voici quelques faits étranges sur cette montagne :

Il existe plus de 250 glaciers dont les eaux, lorsqu'elles fondent, sont à l'origine de quatre grands fleuves qui

s'écoulent dans les quatre directions cardinales. Ce sont la Source du Lion qui se dirige vers le nord – l'Indus ; la source de l'éléphant vers l'ouest – le Sutlej ; la source du cheval vers l'est – le Brahmapoutre, et la source du paon vers le sud – le Gange via son affluent Karnali.

Nous pouvons distinguer une rainure autour de la taille de la montagne. La présence de ce sillon est interprétée de deux manières : il s'agirait d'une entaille formée lorsque Milarepa s'est battu avec Naro Bönchung pour le contrôle de la zone ou bien de la trace laissée par Vāsuki, le serpent qui orne le cou de Shiva.

Beaucoup pensent que le sommet en forme de pyramide est un vide artificiel entouré de plus de 100 vides plus petits, construits par une civilisation avancée qui comprenait les lois de l'énergie et comment contrôler l'énergie et le temps. Si cela était vrai, ce serait la pyramide la plus grande et la plus étonnante du monde. Selon certains, vers 2h30 du matin, la zone reçoit parfois des visites d'extra-terrestres. (Désolée, mais je transmets ce qu'on m'a dit.) Il existe également des remèdes miracles attribués aux eaux du lac Manasarovar, à proximité, mais malgré plusieurs enquêtes, la véracité de ces affirmations n'a jamais été attestée.

En parlant du lac Manasarovar, il s'agit d'un lac d'eau douce qui compte parmi les plus hauts du monde. Son eau est très pure et représente le soleil et la lumière. À seulement 3 km se trouve le lac Rakshastal, un lac d'eau salée représentant la lune et l'obscurité.

La face sud de Kailash semble montrer le symbole ॐ AUM/OM, ou encore une *svastika* (« auto-formée » ; la croix gammée), symbole de bon augure, de protection et d'existence éternelle. On peut l'observer au coucher du



soleil, créée par les ombres des fissures verticales de glace et des couches rocheuses horizontales, bien que la partie supérieure soit parfois obscurcie par la neige. Beaucoup de gens y voient le visage du Seigneur Shiva lui-même sur la face occidentale de la montagne. Il y a même une petite montagne nommée Nandi Parbat, qui aurait la forme de Nandi, le *vâhana* de Shiva, assis à l'est, tout comme Nandi est représenté dans tous les temples de Shiva.

Sept types différents de lumière flamboyantes peuvent parfois être vues dans le ciel au-dessus de Kailâsh. Bien que personne n'ait pu certifier la provenance de ces lumières, il est probable que le champ magnétique rencontrant le ciel soit responsable de ces teintes extraordinaires.

Quelle est la signification de ce *Kailâsa mudrâ* ? (Dans le yoga, il est connu sous son nom en sanskrit.) Amener les mains dans *namaskâra mudrâ* relie les côtés droits et gauches du corps et du cerveau : à droite, *pingalâ nâdî* ; à gauche, *îdâ nâdî* – ce geste permettrait la formation d'un circuit fermé d'énergie entre les deux côtés du corps humain, améliorant également notre conscience des flux d'énergie dans le corps subtil. *Kailâsa mudrâ* amène les poignets en léger contact avec le sommet de la tête, zone où se situe le septième *chakra*, *sahasrâra*. Ce septième *chakra* est en réalité le premier des six *chakra anḍa* (œuf). Ceux-ci ne sont pas en contact direct avec le corps physique comme le sont les six *chakra piṇḍa* (corps), mais constituent notre aspect cosmique.

Tout comme un *mudrâ* déplace l'énergie à travers le système nerveux physique, il le fait également dans le *prâṇamaya kośa* – l'enveloppe d'énergie, le corps vital. Le *mudrâ* « aide à produire un champ électrique ou aura autour du Yogi, abondant en ions chargés négativement et produisant une sensation de bien-être ».*

Bien que ce ne soit pas un *mudrâ* bien connu, je l'apprécie car il attire l'énergie céleste positive, que nous adoptions un mouvement vers le bas du *namaskâra mudrâ* vers l'*añjali mudrâ* (l'offrande la plus élevée du respect), puis descendions vers le *kailâsa mudrâ*, ou que nous nous élevions du *namaskâra mudrâ* comme dans *vrkśâsana*. Relier ainsi les six vortex d'énergie supérieurs et les six vortex inférieurs, les *chakras*, nous aide à nous connecter avec l'Univers et nous rapproche de la compréhension de la vieille maxime : ce qui est en haut est en bas et ce qui est en bas est en haut.

Technique : amenez votre conscience dans vos mains pendant que vous joignez les deux paumes ensemble ; ressentez la connexion entre les paumes, la création de nouvelles voies neuronales. Restez en contact avec cette sensation en inspirant et remontez les bras latéralement jusqu'à *añjali mudrâ*, puis en expirant baissez les mains pour ressentir un contact délicat avec le sommet de votre tête. Les poignets peuvent être en contact avec les cheveux ou le cuir chevelu mais sans pression sur le crâne. Les coudes sont alignés au-dessus des épaules qui, elles, sont détendues vers le bas. Gardez la nuque longue et évitez de baisser le menton ou de le lever trop haut ; il doit être parallèle au sol. (La distance naturelle entre le menton et le haut du sternum est de cinq largeurs de doigt. Pour la trouver, serrez doucement le poing, tournez la paume vers l'avant et verticalement, et placez l'articulation du pouce dans l'encoche jugulaire. Placez ensuite votre menton sur le dessus du sternum. C'est *pañc aṅgula* – cinq largeurs de doigt.) Soyez conscient du placement des bras qui forment un cadre autour de votre tête et relient les trois *piṇḍa chakra* supérieurs à tous les *anḍa chakra*. Ressentez circuler librement l'énergie émise par cette conjonction. Observez attentivement vos réactions à cette connexion. Au moment de relâcher, en expirant, descendez simplement les mains encore jointes en passant devant les *piṇḍa chakra*, puis placez les mains sur les cuisses.

Observez, appréciez.

La métamorphose d'âsana en mudrâ



Kailâsa mudrâ

कैलास मुद्र

* Citation de Dr Swami Gitananda Giri : 'Yoga Psychic Neurology'



Mécha-Yoga !

Si le yoga est bénéfique pour un grand nombre d'humains sur cette planète, il serait bien dommage d'en limiter la pratique à notre espèce. Après une journée éreintante à soulever des poids, traiter des informations et interagir avec des machines, les robots ont bien le droit également à leur séance de yoga réparatrice.

Tesla, la fameuse entreprise ultra-technologique, a développé un robot, nommé Optimus, qui commence à aborder notre chère pratique.

Cette machine, bardée de réseaux neuronaux indispensables à l'auto-apprentissage, devient « intelligente » et se place dans différents *asana*, comme la posture de l'arbre.

Si on peut effectivement être impressionné par les capacités d'équilibre et de proprioception d'Optimus, rassurons-nous : l'humanité garde encore une longueur d'avance en yoga, grâce au... *pranayama* !



capture d'écran vidéo @Tesla

La vidéo :



Pas sérieux, ces yogis !

Peut-on rire de tout, même du yoga ?

Tout dépend des points de vue... À l'école de Yoga Horizon à Lyon, visiblement, tout est permis. Dans cette salle de yoga, on peut même croiser d'étranges créatures... Des paons buvant du maté, de drôles de pommiers pas tout à fait immobiles, des scorpions qui offrent des fleurs à Matsyendra (qui semble peu réceptif), des archers qui s'exercent au tir à l'arc sur des pommes...

À force de se mettre la tête en bas, peut-être finit-on par voir les choses très différemment ? Pour celui qui marche sur les mains, notre endroit est l'envers. Pourquoi peine-t-on autant à comprendre cela lorsque des idées sont en jeu ?



Nous avons lu

Être vivante, la chute et l'envol

Michèle Decoust, Aluna – 301 pages – 22€

Ce livre est le récit d'une écrivaine et journaliste vivant à Paris, visitant régulièrement Auroville et voyageant à travers le monde. Michèle Decoust vit à travers ses voyages, ses découvertes, le mouvement, mais cette histoire débute suite à un effondrement : son monde semble soudainement moins savoureux. Elle décide de se rendre au Népal pour suivre un stage de massage thaï, mais suite au confinement, ce qui ne devait être qu'un petit séjour se transforme en une expérience de vie d'une richesse incroyable, en une véritable initiation. « Aller dans ses caves pour démasquer ses ombres », c'est bien le programme, car à quoi bon suivre un mouvement spirituel et se gorger de belles idées si cela ne transforme ni notre quotidien, ni notre rapport au monde ? L'autrice l'a bien compris, et

voit que le véritable enseignement ne se fait ni dans les monastères ni dans les salles de yoga mais lorsque l'on se frotte à la banalité du quotidien et à nos semblables. C'est aussi l'histoire d'un chemin de guérison. Même si l'autrice mentionne différentes pratiques, nous voyons qu'il ne s'agit que d'outils ; l'essentiel n'est pas là, mais plutôt dans l'intégration au quotidien. La clef est l'incarnation dans nos modes de vie et dans nos actes de tous ces beaux principes. Un récit qui transporte et amène, par un jeu de miroir, à réfléchir sur nos propres chemins : ceux que nous avons pris, manqués, ou laissé de côté pour plus tard.



Le point zéro, un zen radical

Fabrizio Bajec, Éditions Accarias l'Originel – 144 pages – 15,50€

Même si le titre évoque le Zen, cet ouvrage est au-delà d'une doctrine ou d'une méthode : il s'agit plutôt d'une invitation à revenir vers soi. Avec de fréquents aller-retours entre les situations de la vie quotidienne, les références à la culture de notre époque et les grands principes du Zen, l'auteur a le don de rendre vivants des concepts parfois arides et difficiles à appréhender. Ponctué d'anecdotes personnelles, le support de cet écrit est la vie elle-même, seul espace de transformation possible. L'évocation d'images, de situations familières, d'émotions... amène vers une compréhension profonde, au-delà de l'intellect et au-delà de ce que l'on peut attendre d'un livre : en ce sens, c'est une belle réussite.

L'auteur soulève de façon directe, avec simplicité et justesse, les questions fondamentales qui taraudent tout être en quête de sens, et fournit des pistes concrètes pour inviter davantage de présence, de conscience dans nos vies. Si le Zen reste le point d'ancrage, l'auteur fait référence à diverses traditions pour dépasser doctrines et croyances : chacun saura donc trouver les références qui font le plus écho en lui. « Parfois, nous avons besoin de sentir un principe jusque dans notre chair », écrit-il, et c'est bien ce qui est proposé ici, ne pas se contenter de lire, mais utiliser ces quelques clefs pour vivre.



Yoga à l'équerre

Jean-Michel Kensan Pierre et Aloys Berdoll, 167 pages - 15,90€

Ce livre présente différents enchaînements de yoga, il est essentiellement axé sur le travail postural, même si la proposition est avant tout de cultiver la présence. Concentration, attention au corps, au souffle, aux pensées, aux émotions... Tout reste présent, à chaque instant. Les spécificités de ce yoga « à l'équerre » sont très bien expliquées ici par les auteurs : les pratiquants utilisent un mur et privilégient les étirements passifs. La posture de base dans laquelle le corps représente cette équerre permet de bénéficier des bienfaits propres aux postures inversées indépendamment du niveau de souplesse, ce qui en fait une proposition intéressante pour les personnes dont la mobilité est réduite, qui présentent certaines fragilités

ou encore pour proposer des cours adaptés. Les échauffements et la prise d'asana sont détaillés, ce qui en fait une ressource idéale pour les débutants, les enseignants, ou encore les personnes qui cherchent une pratique corporelle adaptée. Les pratiques proposées ici sont inspirées des enseignements de Raymond Lambert, qui a transmis tout au long de sa vie les enseignements du yoga et du Zen. Les deux auteurs ont suivi ses enseignements.

Pour vous procurer cet ouvrage en auto-édition, contactez directement les auteurs, Jean-Michel Pierre, (06 08 93 70 16), ou Aloys Berdoll (06 62 58 82 92)



Annonces

COURS ET STAGES

22 - Abbaye St Jacut de la Mer stage yoga-nidra & kurma-yoga avec Anne Rainer et Mathieu contact@ayog.fr
<https://www.ayog-stages.fr>

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

29 - Yoga et Mer 6 au 12 avril 2025 Bretagne à Plougasnou, animé par David Leurent. Site: stageyogadavidleurent.com

31 - Toulouse - journées de yoga avec Marguerite Aflallo
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 ecoleyl@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

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 - Ateliers - avec Khristophe Lanier -
Dimanche 09 février 2025: atelier de hatha yoga: «Le soleil intérieur»
Dimanche 09 février 2025: séance de yoga nidra: «Le soleil»
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 11/12 janvier, informations ecoleyl@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

81- week-end de l'Ascension avec Marguerite Aflallo, du 29 mai au 1 juin au château de Marzens (Tarn).
Thème: quelques matrices du «ne-pas-faire» : (postures, mudrā, sons, méditations)
contact: 05 61 21 33 64
marguerite.aflallo@free.fr
<http://yoga.m.aflallo.free.fr>

85 - Yoga & randonnée à l'île d'Yeu 5 au 12 juillet 950 €. Stage de 5 jours suivi d'un jour libre. Contact : 06 43 81 13 38- info@yogav.fr

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 - Cure yoga et massages ayurvédiques avec Vinay et Mathieu du 23 février au 5 mars. Informations : ecoleyl@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 prāṇāyāma, nidrā, satsangs
WWW.RETRAITE-OBSCURITE.ORG

FORMATIONS

France - Association Yoga sur chaise - RVHY : les formations en 2025.
Les formations initiales à la pratique de yoga assis sur chaise et fauteuil (40 heures).
Dans le Gard avec Agnès Boudon, du 13 avril (18h) au 18 avril (14h).
En Vendée avec Audrey Goulard, du 4 juillet (18h) au 9 juillet (16h).
En Saône-et-Loire avec Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino, du 27 juillet (18h) au 01 août 2025 (14h).
En Drôme avec Jeannot Margier, du 18 août (18h) au 23 août 2025 (14h).

Les Post-formations à la formation initiale
Pratique du yoga adapté au handicap (16 heures).
Dans le Gard avec Agnès Boudon, du 28 mars (18h) au 30 mars (16h).
Le souffle adapté aux seniors : de la manifestation de l'énergie vers l'intériorisation (40 heures) à Gretz Armainvillier avec Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino. Du 16 mai (18h) au 18 mai 2025 (16h)

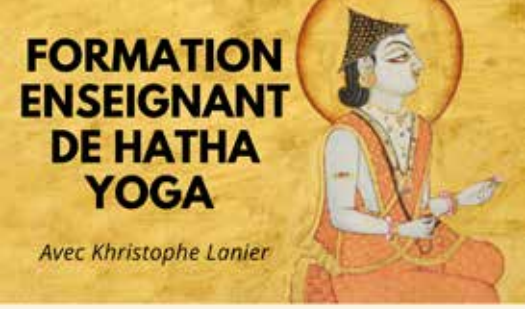
Toutes les informations sur yogasurchoise-rvhy.fr

03 - Vichy - formation en yoga nidra du 30 juin au 4 juillet 2024 avec Mathieu ecoleyl@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

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

69 - Centre Bouddhiste Les Grandes Terres
Formation méditation du 5 février au 18 juin 2025, 9 matinées, 24h, certifiée QUALIOPI. Infos : contact@corpusvitae.fr 06 80 52 06 06 corpusvitae.fr

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»: Dimanche 08 février - journée 3/5 (il est possible de rattraper les deux premières journées)
Cycle court «granthi»: Samedi 05 avril - journée 1/3
Ecole de yoga horizon, Lyon 1er - 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com
www.yoga-horizon.fr



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

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 nidra, prânâyâma, satsangs.*

www.retraite-obscurite.org



Formations - Stages - Cours

**yōga
du
Son**

*La tradition du Yoga
au service de la modernité*



yogasonmeditation.com

Contact : Pierre-Pascal BARON - 06 77 97 75 07



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 le 20 février 2025 pour
le nouveau numéro d'Infos Yoga !

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

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

Charousse

Lieu de stages et de ressourcement
aux sources de la Sye, Drôme (26)



Janvier et Février :

Retraites individuelles accompagnées ou en petits groupes spontanés
(yoga, chants, assise, marche en Nature, Mouvement Vital Expressif, Jivana)
Puis reprise des stages printaniers.

Infos et programme complet : charousse.fr

michelcharousse@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

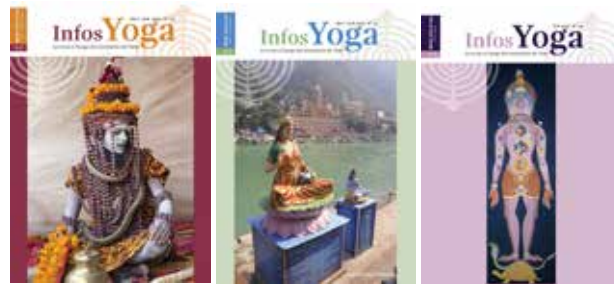
Il a été formé par des yogis
expérimentés et authentiques
dans la pure tradition
indienne, et a été immergé
dans leur enseignement
pendant 12 ans.

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

