

# Infos Yoga

6 €

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



## **Dossier :** **dans le secret des temples de l'Inde**

Et aussi : ☪ Chants à Shiva ☪

☪ Tryambakam : le grand mantra vainqueur de la mort ☪

☪ Yoga et anatomie : le temps d'accueil et de connexion en yoga ☪

☪ Respirer par le nez ou par la bouche ? ☪ ☪ Réflexions sur gomukhâsana ☪

☪ Conte de l'Inde ancienne ☪ ...

# Infos Yoga

Mars-avril 2025 - N° 151

## ÉDITO DE SAMANTHA

L'univers respire, créant ainsi expansion et contraction des mondes. Il en va de même pour l'appétence des hommes pour l'intérieur ou l'extérieur.

L'époque actuelle reste tout de même complexe, elle offre à la fois la possibilité d'une expansion infinie, la possibilité de toucher du doigt (littéralement, d'un clic de souris) la planète entière et la possibilité d'explorer nos profondeurs. L'exploration de ces espaces, c'est ce que nous abordons avec ce numéro, dans lequel nous mettons particulièrement l'accent sur le temple. Espace extérieur, espace intérieur, tout cela n'est pas distinct et cette différence n'a jamais été nette au fil de l'histoire.

Si le temple n'est pas indispensable pour rendre hommage au Soi, il est un espace dans lequel la beauté peut toucher tous nos sens, peut-être l'un des principaux ingrédients pour approcher la Connaissance ?



## ÉDITO DE LÉO

Pour les fêtes de fin d'année, j'ai opté pour une retraite spirituelle, loin des mondanités qui m'ennuient. Je pensais y trouver les réponses à toutes mes préoccupations existentielles, mais j'ai surtout des questions :

*La cloche du temple tinte.*

*Est-ce l'éveil qui arrive ou le repas qui commence ?*

*Le bol de croquettes est plein, mais mon ventre est vide.*

*Qui a faim ?*

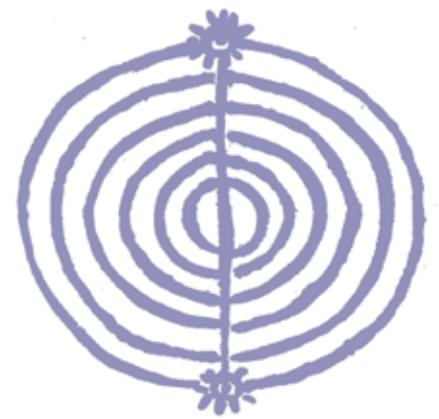
*Quand je fixe le vide, le vide me fixe-t-il en retour ?*

*Quand je chasse ma pensée,*

*est-ce elle qui s'éloigne ou moi qui la poursuis ?*

**Infos Yoga 151 Rédaction et publication :** Dharma, 2 rue des carrières, 26400 Allex. Contact : [redac@infosyoga.info](mailto:redac@infosyoga.info), [www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info).

**Fondateur :** Michel Nolleville, 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 :** Temple hindou, Inde du sud, Flickr, Tim Moffat, CC2.0 **Au dos :** Veda Festival **Abonnements :** [www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info), formulaire en fin de revue ou sur papier libre à *Infos Yoga*, 2 rue des Carrières, 26400 ALLEX.



## Sommaire

- 3 Dossier : dans le secret des temples de l'Inde
- 4 Chronique des photos perdues ... **Mathieu**
- 5 Histoire et fonction du temple ... **Samantha Soreil**
- 8 Deux temples remarquables de l'Odisha ... **Aurore Gauier**
- 11 Sacrés temples ! ... **Samantha Soreil**
- 14 Kailash Mudrâ : 2ème partie ... **Janita**
- 17 Quelques secrets de construction des temples ... **Samantha Soreil**
- 22 Tryambakam : le grand mantra vainqueur de la mort ... **Dîpa**
- 24 Chants à Shiva d'Allama ... **Samantha et Khristophe**
- 26 **De-ci de-là**
- 28 Respirer par le nez ou par la bouche ? ... **Eugénie Mathis**
- 30 Quelques réflexions sur gomukhâsana ... **Marguerite Aflallo**
- 34 Bodhi, l'arbre biscornu et tout tordu ... **Charlotte Cruz**
- 36 Le temps d'accueil et de connexion en yoga ... **Muriel**
- 40 **De-ci de-là**
- 41 Nous avons lu
- 43 Annonces
- 47 Abonnement



## Dans le secret des temples de l'Inde

Les temples semblent être l'âme de l'Inde. À chaque coin de rue, ces édifices palpitants de vie, de musiques, de chants et de couleurs font partie du paysage indien, voire même de l'identité indienne. Pourtant, cela n'a pas toujours été le cas, et la place du temple ainsi que celle des fonctions sociales et religieuses est une lente construction qui s'est faite au fil des derniers siècles et qui est aujourd'hui encore en pleine évolution.

Nous pouvons désormais trouver des robots éléphants (dans le temple Irinjadappilly Sri Krishna au Kérala) ou encore assister à des *puja* en visioconférence (initiative qui a gagné en popularité en 2020, comme l'on peut s'en douter). Même les dieux changent, apparaissent et disparaissent, être divin ne garantit pas d'échapper aux cycles de création et destruction. On le voit avec l'apparition de Corona Devi, adorée dans le temple Kamatchipuri Adhinam à Coimbatore (Tamil Nadu).

Loin d'être figée, la place du temple au sein de la société est sans cesse repensée, ajustée, pour faire des lieux de culte de véritables lieux de vie.

« Les hymnes du *Rig-Véda* sont les cantiques des Aryas, les vaillants, les nobles, les honorables, d'où descend la race indo-européenne toute entière. On les chantait à l'aurore, à midi, et au soir, en plein air, sous la voûte du ciel. Pas de temple, pas de sanctuaire ; une enceinte pure et simple, au milieu de laquelle était disposé un tertre comme autel, dont chaque face répondait à un des points cardinaux ; un banc de gazon pour les dieux ou les mânes

évoqués ; un foyer pour le sacrifice ; le beurre, le lait, une liqueur fortifiante, pour offrandes, le père pour pontife, la mère pour officiante, les enfants pour fidèles : culte naïf et primitif que rien encore ne complique, ne trouble, et qui semble le même pour l'Arya du Pendjab et pour l'Arya de l'Iran, pour le pâtre et pour l'agriculteur. »

Hymnes du *Rig Véda*,  
introduction de Max Grazia et Jules David

Paradoxalement, nous avons choisi pour présenter ce dossier deux extraits démontrant l'inutilité du temple... Le second est cette courte réflexion bien connue, attribuée à Kabir. Le jardin, comme le temple, peuvent être intérieurs, même s'il est parfois agréable de changer d'espace. Transformer les nécessités en plaisir, voici peut-être l'une des clefs du bonheur.

**« Ne va pas au jardin de fleurs !  
Ô ami, n'y va pas —  
En toi est le jardin des fleurs.  
Demeure sur le lotus  
aux mille pétales  
et là contemple  
l'Infinie Beauté. »**

En image : Shore Temple, Mamallapuram, Vyacheslav Argenberg, wikimedia commons, CC4.0

Infos Yoga n°151 Sri Prasanna Anjaneya Gudi, petit temple dédié à Hanuman iMahesh, wikimedia commons, CC4.0

# 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 replaçant dans leur contexte.*

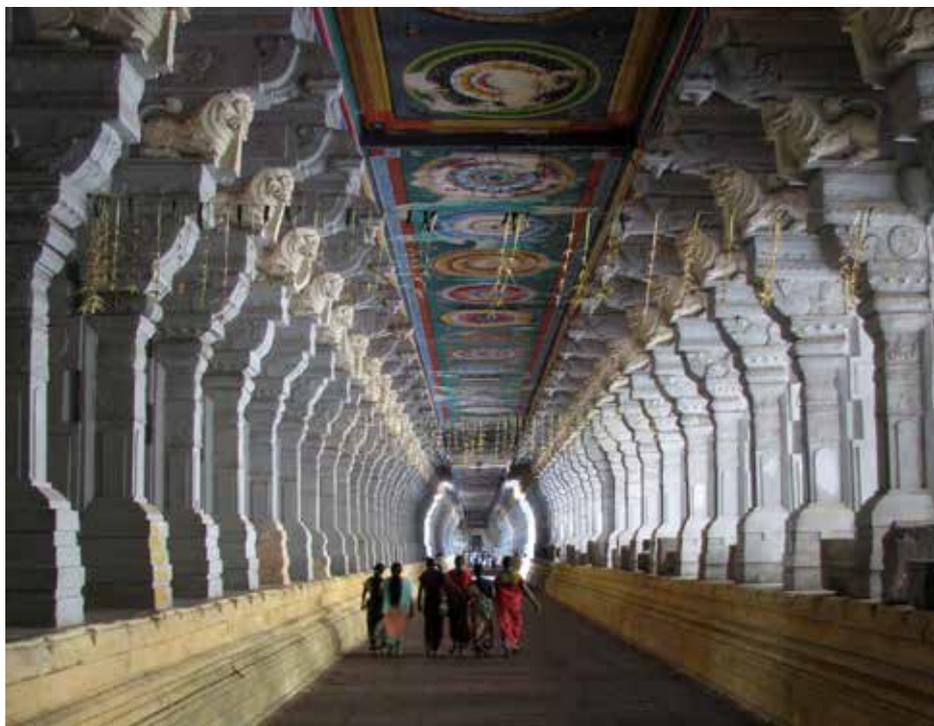


Les temples hindous sont construits sur la structure des mandalas avec en leur centre le saint des saints où résident la déité, le sacré, le primordial.

Le processus du yoga est comparé à l'ascension d'une gigantesque montagne.

Plusieurs chemins mènent au sommet, mais les chemins ne sont aucunement le sommet.

Vue des cieux, c'est la vision qu'en ont les dieux,  
le sommet de la montagne devient le centre du mandala,  
le centre du temple, le centre de nous-mêmes.



# Histoire et fonction du temple

Samantha Soreil



## Temples indiens, temples hindous ?

Le titre de ce dossier a dû être mûrement réfléchi, et ce n'est pas par coquetterie mais par souci d'exactitude. Si nous avons choisi d'évoquer les temples hindous, tout le monde aurait compris, mais quelques spécialistes se seraient insurgés, à raison, car le terme d'hindouisme prête à confusion. Il serait donc judicieux de commencer par le définir.

Au vu de ces éléments, on comprend aisément qu'évoquer les « temples hindouistes » n'aurait aucun sens, lesdits temples ayant été construits bien avant que le terme d'hindouisme ne soit inventé ! Le raccourci est cependant tentant, car comment évoquer les temples indiens construits sur une période d'environ 2000 ans, allant du Ve siècle avant J.-C. à nos jours ? Nous utiliserons le terme encore imparfait, mais qui nous évite un grossier anachronisme, de « temples du monde indien ». Cela permet de traduire une certaine réalité : nous faisons référence aux temples édifiés par différentes écoles, sectes, courants de pensée issus du pays que l'on appelle aujourd'hui Inde, mais dont l'influence a été au fil des siècles passés bien plus étendue, ce qui explique que l'on retrouve des temples influencés par cette culture indienne jusqu'en Asie du Sud-Est et notamment en Indonésie (Bali étant l'exemple le plus connu) et au Cambodge avec les célèbres temples d'Angkor.

Comme l'écrivit si bien Michel Angot dans son ouvrage *Histoire des Indes* paru aux éditions des Belles Lettres : « La dimension politique et nationaliste donne à l'hindouisme sa couleur spécifique. C'est ce qui le fait se distinguer de toutes les formes de brahmanisme savant ou des religions populaires d'avant le XIXe siècle. Au sens strict, l'hindouisme est la religion du nationalisme hindou provenant de la nationalisation de l'héritage brahmanique entamée pendant la seconde moitié du XIXe siècle et continuée au XXe siècle à une autre échelle et avec d'autres moyens. L'hindouisme est bien une invention moderne. Parallèlement, surtout récemment, le terme désigne de manière plus lâche toutes les formes de religion qui n'entrent pas dans les autres religions constituées (christianisme, bouddhisme, islam, etc.). »

Le terme d'hindouisme était censé désigner le dénominateur commun à tous les courants spirituels qui ne rentrent pas dans les cases des religions bien identifiées et qui sont vaguement apparentés au *sanatana dharma*, la « loi éternelle », ayant pour fondement les *Veda*. Mais cela excluait toutes les écoles et sectes qui ne reconnaissent pas les *Veda* comme leur texte de référence, comme le shivaïsme ou le shaktisme. Et de la même manière, cela reviendrait à exclure tous ceux qui basent leur foi sur la *Bhagavad Gita*, qui est pourtant devenu l'un des symboles forts de cet hindouisme !

## Le corps est le temple, le temple est le corps

Le corps est le temple, c'est une belle affirmation chère au yoga, en particulier aux écoles tantriques. Très bien, mais allons plus loin. Le corps est le temple et le temple est le corps. Cette relation fonctionne dans les deux sens et c'est peut-être cela qui fait la beauté de cette évocation, qui crée le vertige de cette prise de conscience. Comment est-ce possible ?

Le temple est *devalaya*, la demeure divine. Il est à la fois le lieu de résidence de la divinité et le corps de celle-ci. Elle y demeure d'ailleurs sous la forme de statue ou de symbole, comme un *linga*, et cette image sera réveillée chaque matin, puis baignée, nourrie et couchée.

Le temple (*mandir*) et le corps (*sharira*) ont cela en commun qu'ils sont deux microcosmes qui contiennent, selon la pensée indienne, tout ce qui existe dans l'univers. Cette affirmation est importante, car que l'on y adhère ou pas, elle est à la base de la construction des temples indiens, répondant à la fois au pourquoi et au comment de leur existence. Temple et corps sont finalement identiques : deux univers réduits, deux espaces limités dans lesquels nous pouvons nous immerger pour trouver la connaissance, l'essentiel.

## Du pourquoi au comment

### Pourquoi ?

Le temple est érigé pour circonscrire l'objet de culte, comme s'il était emprisonné. Nous verrons plus tard comment cela est réalisé concrètement. Il est difficile pour l'esprit humain de vénérer le cosmos tout entier, car il est difficile de se le représenter, tout comme il est impossible de concevoir ce qu'est l'univers et sa dimension infinie. Le temple est une représentation de cela car il est matériel, palpable, visible, accessible à nos sens et que nous sommes donc en mesure de l'appréhender, contrairement à Brahman ou Purusha...

Le principe est le même que lorsqu'une divinité est représentée : nous lui donnons forme humaine (ou animale !) afin d'avoir un support sur lequel fixer notre esprit. Pour poursuivre le parallèle entre une divinité et un temple, les représentations anthropomorphiques des dieux et déesses sont parfois remplacées par des yantras, un niveau d'abstraction supplémentaire. Le *yantra* est censé « piéger » une énergie ; la figure géométrique créée, différente pour chaque « énergie » ou « entité » appelée, utilise ce principe d'analogie entre microcosme et macrocosme : on appelle une force en l'attirant via des attributs qui correspondent, selon ce que l'on pourrait appeler le « langage du monde », à ce qu'elle est en réalité.

Cette science est maîtrisée uniquement par ceux qui voient, les *rishi*, ceux qui connaissent ce langage et ces équivalences. Nous, nous n'avons accès qu'au résultat, et nous devons nous contenter de recettes de cuisine indiquant que tel *yantra* appelle telle divinité. Ce *yantra*, étroitement

relié au divin, est également ce qui sert de base pour la construction des temples ! Car avant de construire, et après avoir déterminé un lieu propice, il convient de tracer un *yantra* qui permettra de prévoir quelles seront les différentes parties du temple, leurs fonctions, qui peut y accéder, etc. Et voilà en quoi nous répondons à notre « comment ? ».

Cette analogie entre microcosme et macrocosme est souvent entendue au sens grossier, matériel, disons au premier degré, par exemple en évoquant la présence des mêmes éléments dans les deux mondes, celui du cosmos et celui du corps ou du temple. Effectivement, nous pouvons voir les choses comme cela. Les premiers temples, du moins, étaient traversés par le vent, car aucune porte n'en restreignait l'entrée. L'âme du temple ainsi que les offrandes étaient faites de feu. L'eau était un élément indispensable, ces temples étant systématiquement construits à proximité d'un point d'eau, qu'il soit naturel ou artificiel. Et, bien évidemment, la terre est le support sur lequel s'appuyer pour bâtir ce temple. C'est sur la terre que le *yantra* a été tracé, et c'est sur elle que les sacrifices étaient réalisés. Notre corps également est composé de matière (les tissus, les os...), d'un excellent système de combustion permettant de transformer ce qui est ingéré en matière ou en énergie, de vents (les différents *vayu*) et bien sûr d'eau qui constitue l'essentiel de ce que nous sommes au niveau physique.

L'analogie peut se faire, et c'est là qu'elle devient intéressante, de manière plus subtile, voire symbolique. Toute manifestation ayant lieu quelque part dans la création est susceptible, si les conditions sont réunies, de se reproduire dans l'un des microcosmes. Cela ouvre une possibilité : pour les initiés, ceux qui maîtrisent cette science, une sorte d'alchimie, pourrait-on dire, tout devient possible. Dans ce cas, les éléments sont associés à des qualités ou à des forces plus qu'à des manifestations physiques, et c'est bien la connaissance qui s'ouvre à ceux qui étudient le *Samkhya*.

## La fonction du temple dans le monde indien

Bien évidemment, le temple est construit pour se relier au divin. Il est une possibilité, une manière de faire, mais n'est nullement indispensable. En Inde, bon nombre de dévots (le terme est générique, pour ne pas écrire « hindouistes ») ne se rendent pas au temple. Certains se contentent des *puja* domestiques, d'autres se rendent chez leur maître et sa demeure fait office de « temple ».

*Moksha* est une recherche solitaire ; si une communauté peut apporter un soutien et que des maîtres peuvent inspirer, c'est *in fine* le pratiquant qui doit accomplir les actes nécessaires et amorcer la transformation personnelle lui permettant d'obtenir cette libération, ce dépassement de la condition humaine ordinaire, cette reconnaissance de ce qui est au-delà des formes changeantes du monde matériel. C'est à chacun de nourrir et développer sa pratique, et le temple offre un espace pour cela.



L'esthétique du temple est importante, se relier à la beauté est un moyen de s'approcher du divin. Dans un monde où tous les dévots ne disposent pas d'un logement décent (nous n'en sommes même pas à discuter des choix de déco !) la majesté et la somptuosité des temples peut créer une forme de choc propice à l'éveil. Comme certains maîtres ont pu choquer, rudoyer, frapper leurs disciples dans le seul but de provoquer un choc de conscience permettant peut-être de faire sauter les derniers garde-fous, la beauté peut être une expérience frappante et transformatrice. Qui n'est jamais resté sans voix en contemplant quelque chose d'inhabituel, touchant, magnifique ?

**Ces moments où le mental se tait sont autant d'espaces de silence dans lesquels le divin pourra peut-être s'immiscer...**

### Histoire de temples

Dans les *Veda*, il n'y a pas d'importance donnée au temple. Les sacrifices ayant pour objectif le maintien de *rita*, l'ordre du monde, sont la plupart du temps réalisés en extérieur, mais la configuration des lieux répond déjà à des règles, notamment en ce qui concerne les directions propices ou non. Le temple apparaît avec le brahmanisme, chacun peut venir quand il le souhaite, présenter une offrande, parfois voir la représentation de la divinité.

Avec l'émergence du tantrisme, aux alentours du Ve siècle, le sacrifice est intériorisé et le pratiquant sacrifie le souffle dans le temple qui est désormais le corps. Des *Veda* aux *Tantra*, nous voyons que l'histoire des temples aurait pu être fugace, car les adeptes des premiers textes n'avaient pas l'utilité des temples et les tantrikas non plus (même si l'on en croise dans certains temples, à l'occasion !). Le brahmanisme a rencontré un franc succès et le temple a occupé une place importante au fil des siècles dans la vie religieuse indienne. C'est d'ailleurs encore le cas aujourd'hui.

Les premières références aux temples indiens ont été trouvées aux alentours du VIIe siècle av.J.-C., mais il faut attendre 400 ans de plus (-300) pour que les descriptions de temples deviennent beaucoup plus fréquentes. L'Empire Gupta, souvent présenté comme l'apogée du monde indien, est marqué par la construction de nombreux temples. Lieux de cultes, mais aussi preuves d'une certaine puissance économique et d'une maîtrise des arts, les temples font désormais partie du quotidien des Indiens

de l'époque. Peu de vestiges subsistent de cette époque, car la majeure partie de ces édifices ont été détruits par les Huns, mais il est encore possible d'admirer, par exemple, un temple *Dashavatara* dédié à Vishnu à Deogarh, dans l'Uttar Pradesh, emblématique de cette époque. Entre le Ve et le XIe siècles, les temples « indiens » apparaissent dans les territoires limitrophes, mais aussi en Asie du Sud-Est, notamment en Indonésie, en Malaisie, au Cambodge, au Vietnam...

### Après la construction vient la destruction...

Comme dans l'ordre du monde, les temples sont créés, entretenus puis détruits. Les assauts du temps ne sont pas les seuls responsables, les conquêtes musulmanes puis la colonisation ont fait des ravages.

Malgré la destruction de temples au fil des invasions successives, nous pouvons aujourd'hui en admirer de nombreux en Inde, dont certains très anciens.

Chaque temple est indépendant, il n'y a pas d'autorité religieuse unique qui centralise le pouvoir, ce qui est à la fois une grande liberté et une forme de précarité, car si des réparations doivent être réalisées, le financement dépend du bon vouloir et des possibilités des locaux.

### ... Et la reconstruction ?

Au gré des vents religieux et politiques, l'Inde a toujours été ballotée et ces vagues d'influence ont forgé son architecture et son histoire. Il est tentant pour le pouvoir en place de jouer à Shiva puis à Brahma, de détruire pour bâtir de nouveau quelque chose de plus conforme à ses idées. C'est d'ailleurs ce qui a été fait dans le monde entier durant des millénaires. Pour mettre un terme à ce cycle sans fin de destruction-construction artificiel, une loi indienne a vu le jour en 1991. Il s'agit du *Place of worship Act*, qui interdit la conversion d'un lieu de culte.

Aujourd'hui, les lignes bougent et cette décision pourrait bien être remise en question : une requête a été déposée en 2022, remettant en question la validité de cette loi. Nous pouvons également relater ici un fâcheux épisode : en 1992, dans la ville d'Ayodhya, des croyants hindous ont détruit une mosquée sous prétexte qu'elle se situait sur le lieu-même où est né Rama. Sur ces ruines, un temple à Rama a été édifié, inauguré par le premier ministre indien début 2024. Le bâtiment fut même qualifié par Narendra Modi de « temple de la conscience nationale ». Un événement qui ne peut que resserrer les liens déjà étroits entre religion et politique.

# Deux temples remarquables de l'Odisha

Aurore Gauer



## Le temple de Jagannath à Puri et ses étranges déités

Je m'étais rendue déjà plusieurs fois en Odisha, l'État au sud du Bengale. J'en appréciais particulièrement le calme, les grands espaces naturels et les magnifiques temples. Malheureusement, depuis plusieurs siècles et seulement en Orissa, une loi brahmanique sévère interdit l'entrée des temples aux non-Indiens. Même vêtue à l'indienne avec la tête couverte du *pallu* et la raie des cheveux marquée de poudre rouge (signe du mariage hindou), j'ai été refoulée sans ménagement du grand temple de Jagannath à Puri. J'ai dû me contenter d'une vue d'ensemble du gigantesque sanctuaire sur une terrasse payante réservée aux étrangers.

Une fois par an, pour la fête de Jagannath, les trois déités qui composent la « Sainte Trinité » du « Seigneur de l'Univers » sont exhibées au regard de tous durant une immense procession sur une avenue prétendue être la plus large du monde. Je n'ai jamais assisté à cet événement mais des amis m'en ont fait une description fascinante.

### Origines, rêves et légendes

Intriguée par l'aspect singulier de ces trois divinités qui diffèrent de la statuaire classique du panthéon hindou, j'avais interrogé des érudits de la ville. Ils m'avaient embrouillée avec une histoire invraisemblable que seuls les Indiens sont capables de raconter avec une crédulité à toute épreuve. Selon cette légende, un des premiers rois de l'Odisha décide un jour de trouver le meilleur artiste pour réaliser la statue du « Seigneur de l'Univers » qui lui est apparu en rêve. De l'or et des pierres précieuses sont offerts à celui qui saura remplir cette mission. On cherche longtemps dans tout le pays sans succès.

Un jour, un vieil homme en guenilles se présente au palais. Il prétend pouvoir réaliser en trois jours cette commande, mais donne ses conditions : à aucun moment le roi ne devra regarder son œuvre avant qu'elle ne soit achevée. Le roi accepte et lui donne le bois et les outils dont il a besoin. Mais, au bout d'un jour et d'une nuit, le roi ne pouvant plus maîtriser sa curiosité et soupçonnant sans

doute le vieil homme d'imposture, jette un coup d'œil dans l'atelier de l'artiste.

Aussitôt, le vieil homme se volatilise en maudissant le roi de ne pas avoir respecté son engagement. Le roi comprend alors qu'il a eu affaire à un magicien et que son œuvre, même inachevée, aura des pouvoirs magiques. C'est pourquoi ces divinités n'ont jamais eu de corps, mais seulement une grosse tête avec des yeux étranges.

Cette gentille fable est loin de me satisfaire. Pourquoi le Seigneur de l'Univers est-il représenté avec deux autres divinités ? Les trois têtes étant de taille et de couleur différentes, la tradition affirme qu'il s'agit du petit frère et de la petite sœur de Jagannath, qui est la forme cosmique du dieu Krishna.

### L'arrivée des peuples océaniques

Une nuit où je dormis dans une chambre près de l'océan, un rêve puissant m'apporta un autre éclairage sur l'origine de ces divinités. Je voyais de nombreuses barques sur l'océan, provenant d'îles lointaines. Elles se rapprochaient de la côte, avec à leur bord des hommes qui pagayaient à vive allure.

Torses nus, leurs peaux noires luisaient au soleil et leurs longs cheveux dansaient dans le vent. Puis, je les voyais débarquer sur une immense plage déserte. J'ai remarqué une plus grande barque au milieu des autres. Les hommes se sont regroupés autour de l'embarcation et ont transporté des objets qui semblaient précieux jusqu'au rivage.

J'aperçus des sculptures totémiques aux couleurs vives, sans corps avec une tête aux yeux disproportionnés. La plus grosse était noire, la moyenne bleue, la petite jaune. Ces dieux puissants protégeaient ce peuple depuis toujours et avaient accompagné leur long voyage. J'entendais les battements terribles des tambours qui précédaient les hommes et leurs dieux sur leur nouvelle terre.

La vision était claire, l'émotion intense comme si j'avais assisté à la scène. Troublée par ce rêve, je me renseignai aussitôt sur les populations tribales, particulièrement importantes en Odisha. Les premiers habitants de ce pays étaient venus d'îles océaniques lointaines.

Leurs caractéristiques physiques, leur langue et leurs traditions sont restées bien distinctes et séparées de celles de la population indienne.

Qu'étaient donc devenues leurs divinités ancestrales ? D'après mon enquête, les choses se seraient passées ainsi : craignant les pouvoirs des dieux tribaux, les brahmanes indiens les ont accaparés en les assimilant à leur panthéon, inventant une légende merveilleuse pour faire oublier leur origine véritable.

Comble de l'absurde, les aborigènes étant non-indiens, ils ne pouvaient plus entrer dans le temple de Jagannath. Au XXe siècle, ils se sont révoltés contre la confiscation de leurs dieux. Les religieux hindous ont trouvé un compromis astucieux en leur construisant un temple particulier

dans le sanctuaire et en y mettant des reproductions de leurs anciens dieux.

Je ne suis pas sûre que les descendants actuels de ces tribus continuent à vénérer leurs dieux comme leurs ancêtres, l'hindouisation ayant fait son œuvre depuis des millénaires, cependant, ils peuvent maintenant les approcher librement.

### La visite de Jésus de Nazareth au temple de Jagannath

Un jour, un religieux hindou qui voulait certainement m'impressionner me précisa que depuis l'Antiquité de nombreux pèlerins de tous les pays étaient venus rendre hommage au « Seigneur de l'Univers ».

Il me révéla, à mon plus grand étonnement, que Jésus de Nazareth lui-même avait visité ce célèbre sanctuaire pendant ses supposés voyages initiatiques en Inde et dans les pays himalayens. Je ne prêtais que peu de crédit à cette information, attendant peut-être d'en savoir plus.

Cette occasion me fut donnée plus rapidement que je ne le pensais. À Paris, j'ai été invitée à rencontrer Swami Shakarananda Giri, un maître indien de l'Odisha initié dans la lignée prestigieuse du *kriya yoga* (Babaji Maharaj, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteshwar). Il faisait une tournée en Occident pour transmettre cette tradition yogique aux Occidentaux et pour donner des consultations d'astrologie védique, une des disciplines transmises par son maître Yukteshwar.

Après la conférence, l'organisateur me présenta à un Indien d'une cinquantaine d'années, de haute stature, habillé avec sobriété et élégance. Je sursautai quand j'appris qu'il s'agissait du roi de l'Odisha en personne.

Mes pensées ne firent qu'un tour dans ma tête avant de me décider à le questionner sur le temple de Jagannath à Puri dont l'entrée m'avait été interdite. Il m'apprit qu'il n'en avait pas toujours été ainsi. À l'origine, les étrangers avaient le droit d'y entrer mais devaient laisser leur nom dans un registre. J'en profitai pour lui soumettre ce que l'on m'avait révélé sur la visite de Jésus dans le sanctuaire. Il me regarda à la fois surpris et amusé par la tournure que prenait notre conversation.

Il me confirma avec une autorité naturelle qu'il y avait bien dans un ancien registre la trace du passage d'un certain « Jeshoua » à une époque qui correspondrait au début de l'âge adulte du futur Messie. Loin de moi l'idée de remettre en question cette parole royale...

Non seulement j'avais la preuve des voyages du Nazaréen en Asie qui avaient déjà donné lieu à une longue enquête dans des anciens monastères bouddhistes de l'Himalaya, mais surtout, la confirmation que Jésus était bien venu dans le fameux temple de Jagannath. On peut donc supposer que le « Seigneur de l'Univers » ait quelque peu influencé le jeune homme en quête du Divin...

# Le temple du Soleil à Konarak

Mon temple préféré, le temple de Konarak, se situe à quinze kilomètres de Puri. Comme aucun culte n'y est rendu, il est ouvert à tous. Il est l'un des rares temples de l'Inde dédié à Surya, le Dieu du Soleil. Construit au XIII<sup>e</sup> siècle, on suppose qu'il n'a pas été longtemps utilisé car la coupole centrale s'est rapidement écroulée, condamnant le Saint des Saints.

On raconte que c'est un roi qui l'avait fait construire en l'honneur de son épouse. Ce sanctuaire a la particularité d'avoir la forme du char du dieu Soleil avec ses quatre immenses roues sculptées dans la pierre blanche. Une statue géante de Surya domine le sanctuaire dans une niche élevée. Son aspect hiératique fait penser à une divinité égyptienne.

Des sculptures magnifiques ornent les différents murs de l'édifice. Elles représentent les pratiques érotiques et sexuelles du dieu Soleil avec de somptueuses et sensuelles *devadasi* ou courtisanes sacrées. Beaucoup d'Occidentaux sont attirés par ces sculptures les prenant au premier degré. En plus du plaisir visuel que l'on peut avoir en contemplant ces corps enlacés et unis, nous pouvons accéder à une interprétation plus subtile. Les amantes lascives symbolisent les dévots qui expriment par ces étreintes l'amour inconditionnel pour leur dieu. L'art ancien indien nous rappelle sans cesse que l'amour spirituel est plus précieux que l'amour physique.



Statue du temple de Konarak, Gerd Eichmann, wikimedia commons; CC4.0

Ici, à Konarak, les sculpteurs ont joué sans limite sur les deux registres. Ce lieu sacré réveillait toujours en moi des intenses émotions où le corps et l'esprit s'embrasaient l'un et l'autre dans le même creuset.

L'expérience spirituelle de cette union physique m'attirait mais me semblait encore inaccessible. Souvent, je restais longtemps en contemplation devant les pierres vivantes ou flânais entre les colonnes du péristyle où il me semblait entendre encore les grelots résonner aux fines chevilles des danseuses sacrées. À l'heure du couchant, quand les couleurs se faisaient chaudes et douces, les sculptures exaltaient plus encore la sensualité et cette émotion spirituelle qu'on appelle « *bhava* ».



Il n'y a jamais eu d'horaires ni d'entrée payante. Cependant, classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, le temple de Konarak est maintenant soumis à de nouvelles règles. Les étrangers doivent payer une entrée dix fois plus chère que celle des Indiens ! Si l'on veut échapper à ces contraintes, on peut emprunter le chemin qui surplombe le site.

Au moment sublime de la fin d'après-midi, la lumière orangée caresse les gracieux corps de pierre. Vidé de ses visiteurs, le temple s'offre totalement à moi dans sa splendeur. Le char du Soleil s'élance dans la lumière éblouissante tel un vaisseau intemporel avec tous ses passagers divins, conduit par Arun, le cocher céleste...

## Ouvrages d'Aurore Gauer :

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

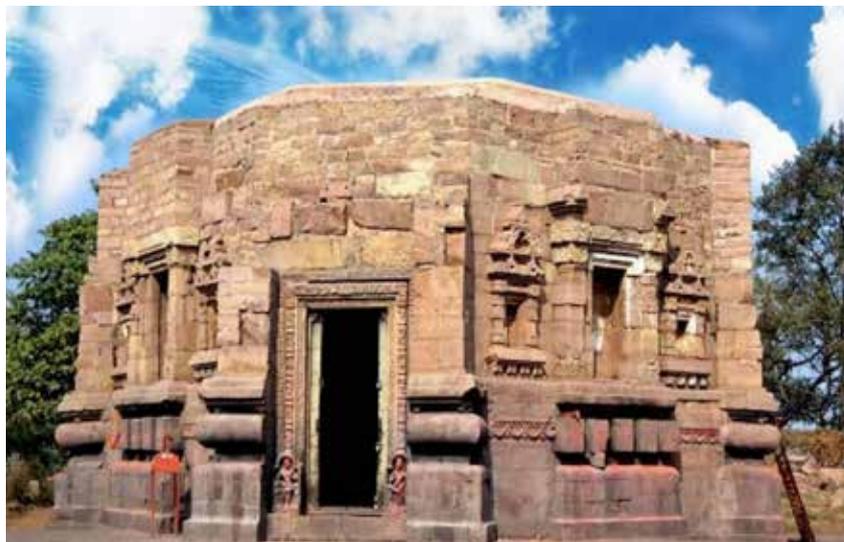
***Sur la voie de la Déesse - Une initiation au véritable tantrisme du Bengale***, Mama éditions, 2024.

# Sacrés temples !

*Samantha Soreil*

Nous ne pouvons bien entendu pas présenter dans ce numéro d'*Infos Yoga* tous les temples remarquables du monde indien ! Voici quatre temples atypiques parmi des centaines de choix possibles dans les édifices les plus remarquables. Une petite visite dont le seul but est de vous faire voyager, peut-être sourire, et qui prend la forme d'une visite guidée où vous apprendrez, je l'espère, quelques croustillantes anecdotes.

## Mundeshwari Devi, le plus ancien des temples indiens



Situé sur les collines de Mundeshwari, dans la région de Kaimur au Bihar, le temple Mundeshwari Devi est une merveille historique et architecturale, considéré comme le plus ancien temple hindou fonctionnel au monde : il aurait été construit en l'an 108 (et pour une fois, le 108 n'est pas utilisé uniquement pour sa symbolique !).

Le temple se distingue par son plan octogonal, ce qui est assez inhabituel comme nous l'avons vu dans l'article sur la construction des temples, et constitue un exemple précoce du style Nagara. Le sanctuaire principal abrite une représentation de Mahishasuramardini (Durga tuant le démon-buffle Mahishasura) ainsi qu'un *linga* ; on considère que ce temple est principalement dédié à Durga et Shiva, mais on y trouve les représentations d'autres *murti* comme Ganesh, Surya, Ganga et Vishnu.

Sous la supervision de l'Archaeological Survey of India (ASI), des travaux de restauration ont permis de préserver ce monument, avec des interventions modernes comme l'installation d'un éclairage solaire... Bel hommage à Surya !



En image : temple Mundeshwari-devi-Kaimur, amritwikaryan wikimedia commons, CC4.0

# Temples et musique :

## les temples d'Airavateshvara de Darasuram et Vittala d'Hampi

L'architecture et la musique ne sont plus des disciplines séparées. Les architectes indiens ont réalisé de véritables prouesses en faisant des temples eux-mêmes des instruments de musique ! Un savoir dont le mystère n'a pas été entièrement percé, même si une analyse des édifices a permis d'en connaître la composition.

Situé dans la ville de Kumbakonam au Tamil Nadu, le temple d'Airavateshvara tient son nom d'Airavata, l'éléphant blanc d'Indra qui se serait nettoyé en plongeant dans les eaux de ce temple, pourvu d'un bassin alimenté par la rivière Kaveri ; il aurait ainsi pu retrouver sa couleur d'origine.

Construit au XIIe siècle, ce temple est remarquable pour plusieurs raisons.

Une frise comporte des gravures détaillées présentant l'histoire des 63 nayanmars (saints-poètes shivaïtes) qui vécurent entre le VIe et le VIIIe siècle au Tamil Nadu.



L'escalier à côté du *mandapa* de Nandi (le *vahana* de Shiva) comprend des marches musicales : en posant le pied sur une marche, le son de l'une des notes de la gamme est produit. À ce jour, il s'agit de l'un des rares temples connus disposant de ce type d'architecture musicale.

Dans la rubrique « temples musicaux », citons également le temple Vittala à Hampi qui comporte des piliers musicaux, produisant des sons étonnants rappelant des chevaux au galop, des sons de cloches ou des frappes de tambours. Deux de ces colonnes ont d'ailleurs été détruites afin d'en percer le mystère : un alliage de métaux a été utilisé pour permettre la production de ces sons.

L'escalier du temple d'Airavateshvara a également été endommagé : il est désormais inaccessible, car ces marches ont évidemment été très longuement piétinées... et les visiteurs y jetaient des pierres afin de jouer des mélodies.

En image : fresque des 63 nayanmars, sowrirajan, wikimedia commons, CC2.0  
Escalier musical de Darasuram, Nandhinikandhasamy, wikimedia commons, CC4.0  
Kala Bhairavaswamy, Aravind pakide, wikimedia commons, CC4.0



## Du vin au divin

### In vino veritas, madirāyāṃ satyāsti

Au cœur de la ville sacrée d'Ujjain, dans le Madhya Pradesh, se trouve un temple érigé en l'honneur de Kāla Bhairava, forme redoutable de Shiva reliée au temps et à la justice implacable, portant la tête de Brahma, qu'il a lui-même tranchée.

Si l'on y vient pour se relier à cette forme de Shiva, notez que c'est surtout un rituel peu commun qui attire les foules et suscite la curiosité : les offrandes à Bhairava sont constituées de divers alcools, et un miracle se produit dans ce temple.

Chaque jour, des dévots affluent par centaines, certains avec des bouteilles de whisky, d'autres avec du vin, de la bière... Peu importe le flacon tant qu'il y a l'ivresse. Mais pourquoi de l'alcool ? Le lien est fait avec le rituel *panchamakara*, propre au tantrisme, consistant à ritualiser la consommation de substances dites « impures » ainsi que l'union sexuelle.



## Le plus indien des temples



Offrande d'alcool au Seigneur Kal Bhairav (Kāla Bhairava)

Dans la plupart des rites actuels, on se contente de consommer l'une de ses substances, et bien souvent, c'est l'alcool qui est choisi, représentant toutes les autres.

Le temple, qui remonte probablement à l'époque de la dynastie Paramara (IXe – XIVE siècles), a traversé les âges, mais son aura mystique est restée intacte. Mentionné dans le *Skanda Purana*, ce lieu est depuis longtemps un sanctuaire connu et visité.

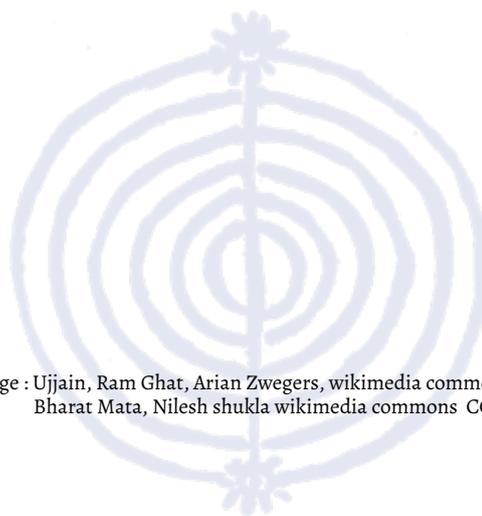
En parlant de mystère... il se présente à nous dès l'entrée du temple. Une fois les offrandes prêtes, les brahmanes versent un peu d'alcool dans un bol disposé devant la représentation de Kāla Bhairava. C'est alors que, devant des regards fascinés, le liquide disparaît comme par magie. Avalé par le dieu, disent certains. Une ancienne astuce, un authentique miracle, ou une technologie oubliée ? Personne ne le sait vraiment, et l'accès à la statue est bien évidemment réservé aux gardiens du temple...

Si vous rendez visite à Bhairava, n'oubliez pas d'apporter une bonne bouteille. J'ai envie de dire qu'il vous le rendra au centuple, mais ce n'est pas tout à fait exact : seulement une petite fraction du breuvage offert vous sera rendue, faisant office de *prasad*.



Le Bharat Mata Mandir est un temple unique situé à Varanasi, en Inde, consacré à l'Inde elle-même, « Mère Inde » (*Bharat Mata*). Contrairement aux temples traditionnels dédiés à des divinités, ce sanctuaire célèbre la nation, incarnée sous la forme d'une mère bienveillante, protectrice et nourricière. Construit en 1936 sous l'initiative de Babu Shiv Prasad Gupta, un patriote indien, ce temple symbolise l'unité culturelle et spirituelle de l'Inde.

Le cœur du temple est une carte en marbre qui représente les montagnes, rivières et plaines du sous-continent indien, un hommage au territoire sacré qui est celui d'une « Inde élargie », *Akhand Bharat*, qui comprend l'Inde actuelle, mais également le Pakistan (!), le Népal, le Bhoutan, le Bangladesh, le Sri Lanka, le Tibet, les Maldives, la Birmanie ou encore l'Afghanistan. Sachant cela, nous voyons évidemment les idées que certains groupes politiques et / ou religieux ont pu s'empresser de saisir...



# Kailash Mudrâ : 2ème partie

Janita



Il y a très longtemps, au pays de Bhârat (actuellement l'Inde), vivait un roi atteint d'une grave maladie. Il était un bon roi et la maladie était le résultat du karma accumulé lors d'une vie antérieure. Son épouse, la reine Manikavati, priait chaque jour pour son rétablissement le Seigneur Ghrishneshwara qui n'est autre que Shiva en tant que Seigneur de la compassion. Elle a juré que s'Il guérissait son mari, elle construirait un temple et jeûnerait jusqu'à ce qu'elle puisse voir le *shikhara* - le sommet du temple, symbolisant le sommet du Mont Kailash. (Certaines versions de l'histoire laissaient entendre qu'elle s'abstiendrait de boire de l'eau !)

Comment le Seigneur de la Compassion pouvait-il refuser une telle demande ? La reine commença donc son jeûne et Shiva guérit dûment le roi Ela. Le roi, désormais en pleine santé, consulte ses architectes qui soulignent qu'un temple ne peut être construit aussi rapidement que l'espérait la reine ; en fait, cela prendrait de nombreuses années - elle risque de mourir bien avant l'achèvement du temple. Un architecte nommé Kokasa vint voir le roi Ela et lui dit qu'il était en mesure de construire un temple afin que la reine puisse voir le *shikhara* en seulement une semaine.

Tout le monde se moquait et était incrédule, mais personne n'avait pu prévoir le plan astucieux de Kokasa, qui ne consistait pas à construire un temple, mais à le tailler dans la roche solide – et par le haut ! Kokasa devait avoir les plans tout prêts, car les fouilles ont commencé immédiatement, et voilà ! Après seulement une semaine, comme promis, tout le sommet du *shikhara* était terminé. Le temple fut nommé Manikeshwar en l'honneur de la reine, mais plusieurs années plus tard, il fut rebaptisé Kailash en raison de la belle sculpture représentant Râvana secouant le Mont Kailash (voir *Infos Yoga* n°150).



Certains affirment que c'est le roi Krishna I de Rashtrakuta, qui régna de 756 à 773, qui fit construire le temple. Mais comme aucune inscription de dédicace n'a été faite et que la conception du temple est antérieure au règne de Krishna Ier, le véritable instigateur du temple est inconnu. Ce que l'on sait, c'est que Kokasa appartenait à une famille d'architectes renommée qui descendrait de Vishvakarma, l'architecte des dieux.

La conception de l'ensemble du complexe a été planifiée à la perfection et absolument rien n'a été ajouté après coup, le sens du détail et la complexité de l'architecture et des sculptures sont remarquables. Saluons le travail minutieux des personnes qui ont réalisé les fouilles, des méthodes d'excavation particulières ont dû être utilisées pour ne rien endommager.

Le temple Kailash, classé « Cave 16 », est un temple monolithique creusé dans la falaise de basalte d'Ellora, dans l'actuel Maharashtra. Il y a des cloîtres, des passerelles suspendues, des sanctuaires, des escaliers, une cour en forme de U, des façades décoratives et le plus grand plafond rocheux en porte-à-faux au monde. Presque toutes les surfaces sont ornées de sculptures complexes et recouvertes à l'origine de chaux blanche pour reproduire une fidèle image du mont Kailash enneigé.

Le temple semble avoir été peint, même si le temps et les intempéries ont endommagé la peinture, de sorte que seules les couleurs des plafonds sont encore visibles. Le détail et la beauté de ces sculptures illustrent divers scènes mythologiques, présentant des sujets aussi variés que les dix avatars de Vishnu, le tremblement du mont Kailash par Ravana, les déesses fluviales Ganga, Yamuna et Saraswati, les épisodes des Pûranas, du Mahâbhârata et du Ramâyana, de très nombreux éléphants, et bien plus encore.

Outre le massif Nandi qui fait face au *garbha griha*, il y a un cercle d'éléphants presque grandeur nature qui semblent soutenir le temple lui-même, et deux autres éléphants massifs gardent l'entrée. On peut admirer quatre grands lions mythiques en cercle au sommet du toit le plus élevé, chacun avec une patte levée indiquant l'une des quatre directions cardinales. Il existe des sculptures

montrant les différentes formes de Shiva sous sa forme courroucée, sa forme apaisée, en tant que danseur et en tant que gourou.

Ce chef-d'œuvre d'une beauté époustouflante de l'architecture monolithique n'a d'égal nulle part dans le monde. Les travaux d'excavation, exigeant une extrême minutie, ont été achevés en un temps incroyablement court (tout de même 18 ans !) et avec une expertise étonnante. Le fait de tout sculpter à partir de roche solide ne laissait aucune place pour l'erreur – et il n'y a aucun signe de roche ajoutée ou remplacée nulle part dans le complexe.

Et considérez un instant le matériau sur lequel ils travaillaient : du basalte solide. Il s'agit d'une roche ignée à grain fin formée à partir de lave en fusion, dure et difficile à sculpter. Au VIII<sup>e</sup> siècle de notre ère, on pense que les ouvriers utilisaient des outils simples tels que des ciseaux et des marteaux. Il n'y avait pas besoin d'échafaudages, car ils travaillaient vers le bas, et on estime que 4 millions de mètres cubes de roche ont été enlevés – mais il n'y a aucune trace de la manière dont ils ont enlevé toute cette roche et, plus mystérieusement, de l'endroit où ils l'ont emportée.

Oui, vous avez bien lu : il n'y a aucune trace des pierres dans toute la région qui pourraient provenir de ceci ou de l'un des près de 100 autres sanctuaires troglodytes de la vallée ! S'il avait effectivement été achevé en seulement 18 ans, environ 60 tonnes de basalte auraient dû être extraites chaque jour.

Bien entendu, ce type de travail a dû nécessiter une technologie et une ingénierie très avancées avec lesquelles nous ne pouvons rivaliser même aujourd'hui.

Les théories abondent sur la manière dont un projet d'une telle envergure aurait pu être entrepris et achevé en si peu de temps. Beaucoup de gens pensent que les constructions à cette époque se faisaient simplement avec des marteaux et des burins, ce qui nécessiterait un délai beaucoup plus long, alors ils ont recours à des théories farfelues sur l'intervention extraterrestre, des machines extraordinaires et - pourquoi s'arrêter là ? - des tunnels souterrains cachant d'étonnantes machines électriques et des passerelles vers des mondes souterrains !



L'indestructibilité du temple Kailash a été involontairement prouvée par l'empereur moghol Aurangzeb, l'iconoclaste qui a détruit des milliers de temples hindous et, en 1682, a envoyé 1 000 hommes pour le démolir. Ils durent y renoncer au bout de trois ans, n'ayant réussi qu'à briser et défigurer quelques statues !

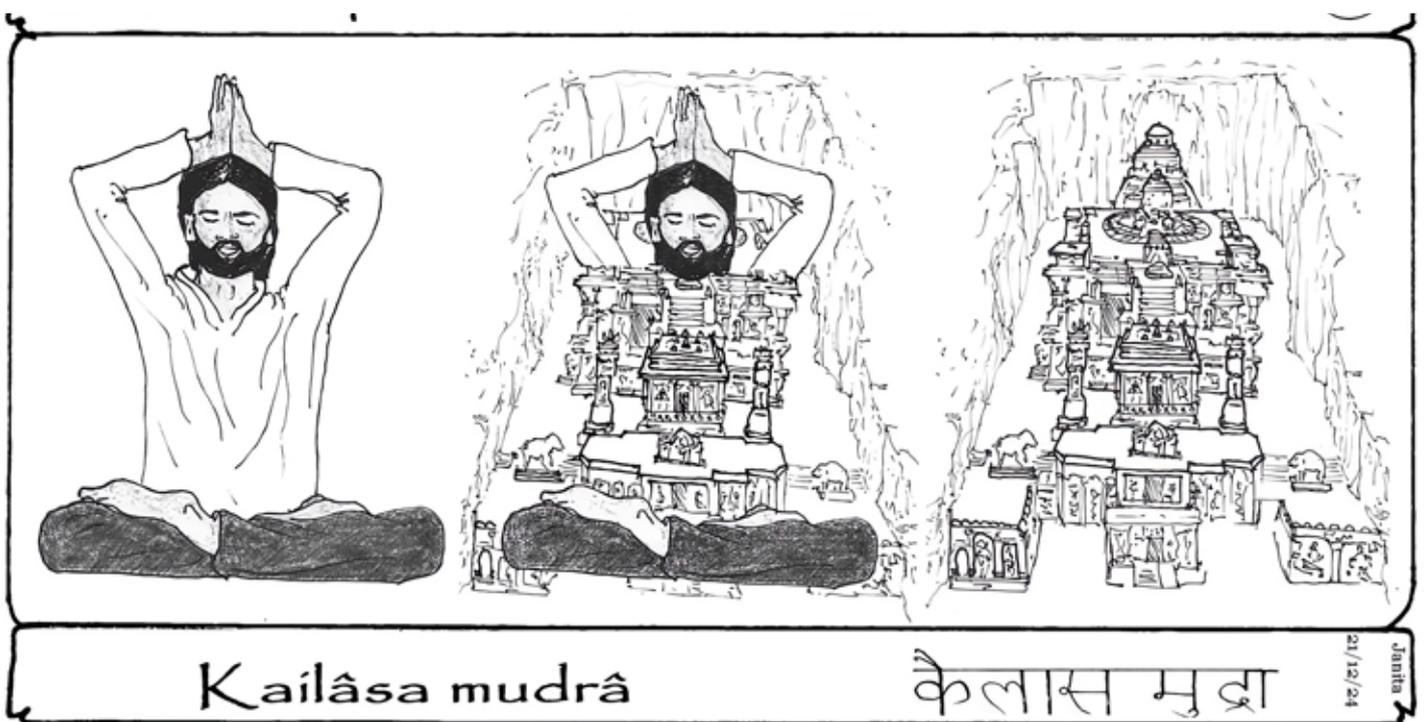
Aurangzeb serait sans doute profondément offensé d'apprendre qu'aujourd'hui encore, le temple impressionne les visiteurs ; il donne l'impression de passer du monde ordinaire au monde sacré. En passant d'un *mandapa* à l'autre, on expérimente, à mesure que l'on s'approche du *garbha griha*, une réduction progressive de l'espace et de la lumière et une facilité croissante de concentration, comme si l'on entraît dans la demeure du seigneur Shiva.

Tout cela revient à sous-estimer grossièrement les artistes, sculpteurs et constructeurs de l'époque. L'homme moderne devrait examiner l'architecture et l'art des périodes antérieures et accepter que la construction de temples en Inde il y a plus de mille ans était très avancée et que de nombreuses techniques ingénieuses n'ont tout simplement pas survécu. N'est-ce pas de l'orgueil que de penser que nous sommes supérieurs aux civilisations antérieures ?

En outre, la philosophie indienne considère le temps comme cyclique, alors que la vision occidentale le considère comme linéaire. Même la Terre, lorsqu'elle voyage dans l'espace, emprunte un chemin en spirale. Les technologies vont et viennent, apparaissent et disparaissent ; seul le changement est certain. Il est également possible que cette technologie perdue soit simplement due au vieillissement du *yuga* actuel.



**Comme si l'on passait du matériel au spirituel ; du terrestre au céleste, de la matière à l'esprit, tout comme lors de l'exécution du *kailash mudrâ*, les mains passent de la séparation à la connexion, de l'intérieur à l'extérieur, et de la connexion subtile des mains à la tête et au *chakra sahasrâra*.**





# Quelques secrets de construction des temples

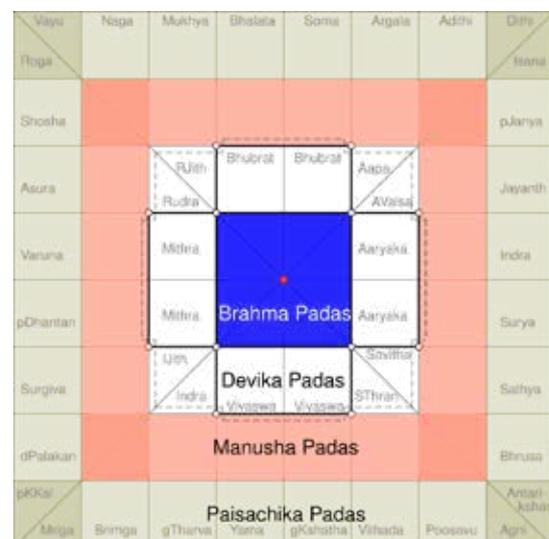
Samantha Soreil

La construction des temples dans le monde indien a toujours répondu à des exigences précises répertoriées dans des traités tels que le *Vastu shastra* (certainement le plus connu). Les architectes étaient détenteurs de cette connaissance intimement liée au sacré. Le lieu du temple est soigneusement choisi, il convient de le placer près d'un point d'eau ou éventuellement d'en construire un. La plupart des temples sont orientés vers l'est, mais il y a quelques exceptions notables comme le temple d'Angkor Vat au Cambodge.

## L'espace du temple

L'espace qui servira de base à la structure du temple sera obligatoirement un carré, qui sera lui-même subdivisé en 64 (8 x 8) ou 81 (9 x 9) carrés. Le *yantra* ainsi formé porte le nom de *vastu purusha mandala*. Il s'agit en quelque sorte de la « structure énergétique » du temple, de ses *chakra* et *nadi*, de ses lignes et de son axe. Ce yantra détermine l'ambiance qu'il convient de dédier à chaque espace de l'édifice, tout comme l'architecte du monde a conçu le corps humain avec ses rivières aux ambiances changeantes et la confluence de ces *nadi* qui portent des forces (ou « énergies ») si différentes.

Cet espace est divisé en 4. Pour passer en revue ces zones, suivons le sens logique comme si nous entrons dans un temple, chemin qui retrace également le travail intérieur du dévot cherchant à partir de la surface, du monde extérieur pour entrer de plus en plus profondément en lui-même, dans cet espace où silence et immobilité sont si purs qu'ils permettent d'y contacter le divin.



Manduka mandala : format sacré du temple indien (8x8),



Mandapa, temple d'Airavatesvara, Vyacheslav Argenberg, wikimedia commons CC4.0

• La visite débute avec la couronne extérieure, *paisachika pada*, symbolisant les aspects du monde les plus négatifs (ce qui nous éloigne du divin et de la connaissance). Dans cet espace, on voit souvent des représentations d'*asura* ou de tous types de créatures démoniaques rappelant les forces desquelles on tente de s'éloigner. Face à l'est, on trouve généralement à ce niveau des représentations de Surya (soleil) accompagné de Satya (vérité) et d'Indra. Chacun des carrés bordant cette couronne extérieure est dédié à une divinité (cf. image). Certains font le parallèle entre le pourtour du temple et le calendrier : 28 des 32 carrés externes seraient associés aux 28 *nakshatra* (maisons lunaires en astrologie indienne), même si, dans l'*Atharva veda*, on en compte 27 et non 28. Les 4 carrés restants seraient associés aux 2 solstices et aux 2 équinoxes.



Sculpture de Surya, temple de Neelkanth  
Yann Forget, wikimedia commons, CC4.0

• Nous traversons ensuite *manusha pada*, c'est un peu notre *kurukshetra*, le lieu où l'humain doit distinguer le bien du mal, trier le bon grain de l'ivraie. *Manusha* est l'humain, cet espace est celui qui est situé entre les *asura* et les *deva*. Tout cela suit la progression des différents mondes, *loka* ; tout en bas de l'échelle se trouvent les états infernaux, puis la condition humaine, divine, et enfin ce qui transcende les dieux. *Manusha pada* est donc la section centrale du plan au sol, correspondant au domaine de l'humanité dans la conception cosmique du temple.

Sur le plan pratique, le *manusha pada* correspond généralement à la salle principale du temple, souvent appelée *mandapa*. C'est dans cette section que les fidèles se rassemblent pour les cérémonies religieuses ou les rencontres « profanes ». Cette salle, souvent richement décorée, est conçue pour refléter l'équilibre entre le matériel et le spirituel. Sur le plan symbolique, le *manusha pada* représente le pont entre le monde des hommes et celui des dieux.

• Vient ensuite *devika pada*, qui, comme vous l'aurez deviné, fait référence au plan divin (*deva*). Nous progressions d'un cran dans l'échelle spirituelle, nous rapprochant du cœur, du *purusha*. Cette zone est celle de la proximité immédiate avec le divin, marquant la transition entre l'espace humain (*manusha pada*) et la connaissance ultime.

Le *devika pada* est souvent associé aux énergies protectrices et bienveillantes des divinités secondaires, parfois représentées par des sculptures ou des niches abritant leurs formes, des espaces ornés de représentations de divinités, d'*apsara* (esprits célestes) et d'autres figures mythologiques qui ne sont pas uniquement décoratives : elles jouent un rôle symbolique, agissant comme des gardiens et des médiateurs entre les fidèles et la divinité principale.

• **Le carré central est le plus important, il s'agit de *brahma pada* ou *garbha griha*.** Les temples les plus anciens ne disposaient pas de cet espace. C'est à l'époque de la dynastie Gupta (IVe siècle) que le *garbha griha* apparaît. C'est dans ce lieu que réside la représentation de la divinité à laquelle le temple est dédié. La *murti* est placée au centre d'un espace confiné, restreint, qui est lui aussi carré et sans aucune fenêtre. L'entrée est généralement placée à l'est elle aussi. Parfois, l'accès au *garbha griha* est interdit, le plus souvent il est réservé aux hindous. Notez que le filtre se fait souvent en fonction de l'apparence : un occidental hindou aura plus de difficultés à y accéder qu'un indien musulman qui ne porte aucun signe distinctif permettant de deviner sa religion...

Plus le temple est imposant, plus il sera probable de voir ces quatre espaces représentés. Dans les petits temples, le couloir extérieur, *paisachika pada*, est souvent omis. Quant aux temples domestiques, *puja mandir*, ils sont finalement réduits à l'essentiel : la représentation de la divinité.



*Garbha griha* représentant Parshvanatha, Ssinghai, wikimedia commons CC4.0

## Temple, lieu de mouvement

Le temple n'est pas un support inerte, le yantra est vu comme une trame vivante permettant la circulation d'énergies, de forces, ou pour employer un vocabulaire moins mystique, d'intentions, d'ambiances. Deux forces symboliques sont exercées : le dévot chemine de l'extérieur vers l'intérieur du temple, ce qui symbolise son propre chemin, de l'extérieur à l'intérieur, de l'obscurité à la lumière, et la *murti* émet sa force et son énergie, du centre vers la périphérie. Comme lorsque deux objets propulsés allant à la rencontre l'un de l'autre se heurtent, une réaction est produite (séisme, choc d'une collision, étincelles...). C'est de cette force que l'on se nourrit en venant au temple.

Dans cet espace, la cirambulation, *pradakshina*, se fait en gardant le temple à sa droite. Cette évolution vers le *garbha griha* est un véritable pèlerinage, un chemin initiatique parcouru de l'ignorance vers la connaissance, comme nous avons pu le voir avec la traversée des différents espaces délimités par les carrés du *vastu purusha mandala*. La *murti* qui est au centre symbolise *purusha* : en accomplissant cette marche, nous tournons donc tout autour de ce *purusha*.

## Le plan du temple

Le *yantra* sert à mettre en relation des niveaux qui ne communiquent pas d'ordinaire. Véritable porte vers les mondes invisibles, sa structure précise est censée être une clef. La racine de *yantra* est la racine sanskrite YAM, qui signifie « attacher ». Comme les fils d'une toile d'araignée, les traits du *yantra* capturent les forces, énergies, divinités... en lien avec la *murti*, c'est-à-dire la divinité pour laquelle est érigé le temple.

### Le carré et le cercle : l'œuf et la poule

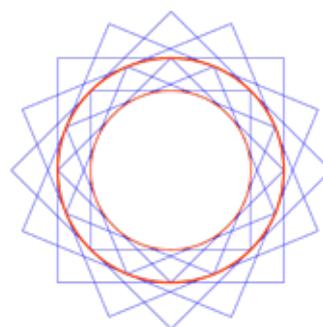
Nous avons vu que la base du temple était constituée d'un *yantra* tracé sous la forme d'un carré. Bien souvent, ce carré est construit... à partir d'un cercle ! Qui du carré ou du cercle est le premier ? Dans la structure visible, disons que ce sera le carré. Le cercle dans lequel ce carré sera tracé reste un élément invisible, comme un trait au crayon qui serait effacé, mais donc le tracé est nécessaire pour voir l'œuvre finale émerger.

Les formes géométriques utilisées pour le tracé des *yantra* peuvent revêtir différentes symboliques, voici ce que l'on trouve le plus généralement en lien avec le cercle et le carré.

Le carré symbolise la perfection divine, sa régularité suggère l'ordre, la régularité. Ce carré est parfois associé à la terre, comme dans la représentation du *chakra mulaadhara*. Le 4 est un chiffre qui revient régulièrement en Inde : Brahma a 4 têtes et il est le principe créateur, les 4 *varna* (que nous traduisons par castes) vivent aux 4 coins du mont Meru, chaque groupe dans la direction qui lui a été attribuée.

Le cercle est plus en rapport avec le monde manifesté, la vie quotidienne, ce qui fait l'expérience humaine. Il est en lien avec le mouvement, contrairement au carré qui incarne la stabilité : ce disque est celui du temps qui passe, des roues qui tournent et notamment celle du *dharma*.

## Carré et cercle sont solidaires, complémentaires, comme le sont la vie sacrée et la vie mondaine.



Cercles concentriques et carrés intriqués dans la conception des temples indiens, selon le *Vastu shastra*. Mark.muesse, wikimedia commons, CC4.0

## L'Architecte du temple et du monde



Vishvakarma incarne la perfection artistique et l'ingéniosité divine. Connu comme le « Créateur de tout », il est le dieu artisan et l'architecte céleste des *deva*.

Dans le *Rigveda*, le nom Vishvakarma est utilisé comme épithète pour les puissances divines suprêmes, désignant un être omniscient et omniprésent. Le terme y évoque une force créatrice abstraite, l'architecte universel qui transcende les limites des divinités spécifiques telles qu'Indra ou Agni. À travers ses hymnes, Vishvakarma est dépeint comme un visionnaire, un prêtre et un maître du discours sacré, tenant une position clé dans les questionnements sur l'origine de l'univers.

Avec le temps, cette figure abstraite s'est personnifiée pour devenir un dieu unique, identifié parfois avec Prajapati ou Tvashta, d'autres figures associées à la création dans le panthéon védique. Vishvakarma symbolise alors non seulement l'artisanat divin, mais également la capacité de transcender la matière pour donner vie au cosmos.

Vishvakarma est célébré pour ses créations architecturales et ses inventions d'armes mythiques. Il est le constructeur de villes légendaires comme Lanka, Dvaraka et Indraprastha, chacune dotée d'une beauté et d'une ingénierie surnaturelles. Ces cités incarnent l'équilibre parfait entre fonctionnalité et esthétique.

Son rôle s'étend également à la fabrication d'armes divines, comme le Vajra, le foudre d'Indra.

Les représentations de Vishvakarma varient selon les régions de l'Inde. Dans le nord-ouest, il est souvent dépeint comme un vieil homme sage, doté de quatre bras tenant des outils de création tels qu'un marteau, un ciseau, une échelle et un livre. Accompagné de son *vahana*, le *hamsa* (cygne ou oie), il rappelle l'association avec Brahma.

En contraste, dans l'est de l'Inde, Vishvakarma est souvent représenté comme un jeune homme robuste, arborant une moustache noire, avec un éléphant comme *vahana*, soulignant un lien avec Indra ou Brihaspati. Ces variations reflètent la diversité culturelle et les interprétations régionales du dieu.

L'architecte créa l'Univers, le monde, la ville, le temple... Autant de microcosmes imbriqués les uns dans les autres. L'architecte du temple, c'est donc celui qui a ce pouvoir de création à l'image de Vishvakarma.

## Forme et symbolisme du temple

Les styles des temples du monde indien varient fortement suivant les époques et la zone géographique. On note au Népal ou au Vietnam des temples érigés sous l'influence du monde indien qui n'ont que peu de choses en commun au niveau de l'aspect, mais qui répondent aux mêmes exigences quant à la construction, à la disposition et aux rites qui peuvent y être effectués.

Notre Terre est elle-même un microcosme à l'échelle de l'Univers. Selon la cosmogonie indienne, le mont Meru (ou Kailash) en est la colonne vertébrale. Le temple est lui-même une représentation de cette montagne sacrée, où résident les dieux eux-mêmes.

Nous nous sommes beaucoup centrés jusqu'ici sur la partie terrienne du temple, le tracé au sol, les fondations, mais ce qui saute aux yeux lorsque l'on aperçoit un temple indien, ce n'est pas cela ! C'est bien la partie qui s'élève vers le ciel. Comme le mont Meru ou Kailash, le temple est constitué d'une base carrée qui le relie à la terre et d'une structure haute s'élançant vers le ciel. Ce toit est souvent décoré de gravures et de peintures qui racontent des histoires relatives à la recherche spirituelle, au processus d'évolution vers lequel on tend.

## De l'autel au temple

Le lien entre le sacrifice védique et le temple indien n'est peut-être pas évident, voici quelques éléments permettant de relier ces deux constructions.

Le sacrifice védique, au cœur des pratiques religieuses de l'Inde ancienne, a profondément influencé la conception et la fonction du temple indien. Ces deux formes de culte, bien que distinctes dans leur mise en œuvre, partagent une symbolique et une structure qui les relient au même objectif : maintenir l'ordre cosmique et faciliter le lien entre l'humain et le divin.

## Le sacrifice védique : une recreation du cosmos

Le sacrifice védique est bien plus qu'un rituel religieux ; chaque cérémonie répète l'acte primordial de création accompli par Prajapati, le « maître des créatures ». En utilisant le feu sacrificiel comme symbole de transformation et de régénération, le rituel « réchauffe » Prajapati, redonne vie à l'univers et le protège du risque de désintégration. Ainsi, le sacrifice n'est pas seulement une prière ou une offrande, mais un acte cosmique garantissant la continuité du monde.

Ce rituel repose sur deux éléments essentiels : la parole (les mantras) et la structure (l'autel sacrificiel). La parole sacrée donne son pouvoir au rituel, tandis que l'autel, microcosme de l'univers, incarne l'ordre cosmique. Ensemble, ils permettent à l'officiant d'accéder au sacré et de transformer l'acte liturgique en outil de salut.

### Le temple indien : un espace sacré inspiré du sacrifice

Avec l'évolution des pratiques religieuses, le sacrifice védique a laissé place au temple comme principal lieu de culte. Cependant, les concepts fondamentaux du rituel ont façonné l'architecture et la fonction du temple indien.

Une récréation cosmique : comme l'autel sacrificiel, le temple est conçu comme un microcosme de l'univers. Sa structure reflète l'ordre cosmique : la base symbolise la terre, la tour centrale (*shikhara*) représente l'axe du monde, et le sanctuaire (*garbhagriha*) abrite la divinité, cœur spirituel du cosmos.

Dans le sacrifice védique, le feu est le médium entre l'homme et les dieux. Dans le temple, ce rôle est assumé par l'image ou la statue de la divinité, qui devient l'objet central des rituels.



Rituel de feu sacrificiel, Ilya Mauter, wikimedia commons CC3.0

### Un passage de l'extérieur à l'intérieur

Alors que le sacrifice védique était pratiqué en plein air, le temple offre un espace clos, sanctifié, où se concentre l'énergie divine. Cette transition marque une évolution vers une religiosité plus intérieure, tout en conservant l'idée centrale d'unir le cosmos, l'humain et le divin.

Ainsi, le temple indien n'est pas seulement un lieu de prière, mais un espace dans lequel peuvent se matérialiser des principes, des « énergies ». Le sacrifice a peut-être changé de forme, mais il est indéniable que l'on peut percevoir une forme de continuité entre les anciennes pratiques védiques et ce que nous appelons aujourd'hui l'hindouisme, du moins en ce qui concerne ces pratiques « publiques », celles des lieux de culte les plus fréquentés.



### Tuto : fabrique ton temple !

Pas le temps d'aller au temple ? Une pandémie mondiale vous empêche d'apporter vos offrandes à Shiva (à quand un service *Ganesha eats* où un coursier pakistanais livre une offrande au temple à votre place pour une somme dérisoire ?) vous avez envie de rester bien tranquille chez vous, mais vous éprouvez le besoin urgent de prendre votre shot de divin, votre dose de spiritualité ? Pas de panique, vous trouverez en ligne de nombreux tutoriels pour fabriquer votre propre *puja mandir* (il y en a pour tous les goûts et, rassurez-vous, c'est bien plus simple à construire qu'un temple).



La flemme ? Le capitalisme spirituel se met à votre service, il est possible d'en commander directement au temple de la consommation en ligne.

« La troisième loi de Newton explique le principe d'action-réaction : lorsqu'un corps A exerce une force sur un corps B, le corps B exercera une force sur le corps A de même grandeur, mais dans le sens opposé. Est-ce vrai dans le temple ? Si je fais un pas vers Shiva, vient-il vers moi ? »

Léo, inspiré par sa sieste sous un pommier.

# Tryambakam

## le grand mantra vainqueur de la mort

### mṛtyuñjayamahāmantra

Dîpa



Tryambakam est l'un des plus importants mantras de la religion et de la spiritualité indienne. Il se trouve dans le *maṇḍala* 7 du *ṛgveda*, Hymne 59, verset 12, le dernier. Cet Hymne, écrit par le grand ṛṣi Vasiṣṭha, s'adresse en premier aux Marut, les cavaliers de l'orage, associés à Rudra :

« Comme d'aimables compagnons, tels des cygnes au dos noir, enveloppés de nuages, enchaînés dans vos propres liens le méchant qui nous veut du mal ... Ô sages et rapides Marut, brillants comme le soleil ... ».

Et l'Hymne se termine ainsi :

TRYAMBAKAṂ YAJĀMAHE SUGANDHIṂ  
 PUṢṬIVARDHANAM ।  
 URVĀRUKAMIVA BANDHANĀN MR̥TYOR-  
 MUKṢĪYA MĀMR̥TĀT ॥

### Sens du mantra

Nous honorons (*yajāmahe*) celui qui a trois yeux (*tri-ambakam*), qui est parfumé (*su-gandhim*), et fait croître tout ce qui existe (*puṣṭi-vardhanam*).

De même que le concombre (*urvārukam iva*) est délivré de son lien (*bandhanāt*), que je sois délivré (*mukṣīya*) de la mort (*mṛtyor*), et que je ne sois pas privé de l'immortalité (*mā amṛtāt*).

Ce mantra sacré rend hommage et demande protection, comme tant d'autres, et montre son but clairement, quoique par le biais d'une analogie assez énigmatique.

Pourquoi est-il appelé « le grand mantra vainqueur de la mort » ?



### De Rudra, le Seigneur des larmes, à Śiva le bénéfique :

L'épithète « *tryambakam* », celui qui a 3 yeux, nous indique que le dieu invoqué ici est le Rudra védique, qui personnifie « la grande peur », celle de la mort . Son nom même, issu de la racine RUD, signifie le « hurleur » ou « celui qui fait pleurer ».

Dans le *Veda*, il apparaît comme un dieu puissant et dangereux, habitant des montagnes, vagabond solitaire armé de flèches redoutables. Il dispense le châtement, prompt à la colère, impliqué activement dans la destruction des ennemis et des malfaisants.

Son nom terrible ne doit pas être prononcé, on le prie souvent avec ces mots : « sois bienveillant » (*śivo bhava*). Le nom de « Śiva » fut attribué ultérieurement au dieu qui hérita des traits rudraïques, devenant le Grand Dieu Souverain (*maheśvara*), le danseur cosmique (*nāṭarāja*).

Ce « porteur de trois yeux » est le Maître du ciel, de l'espace intermédiaire et de la terre. Un mythe célèbre raconte qu'il détruisit la triple cité volante des démons-*asura*, de son troisième œil, l'œil transcendant qui brûle toute chose.

Ces trois yeux sont associés aux trois sources de lumière : le soleil, puissance céleste qui donne la vie, incite la croissance ; la lune, lumineuse de l'espace ; le feu terrestre et sacrificiel, qui accompagne l'existence humaine.

Représentant la mort mais aussi le Principe de vie et les énergies vitales (*prāṇa*), Rudra est le Maître des éléments et de la Nature, particulièrement de la Terre, dont il est l'époux divin. L'odeur (*gandha*), essence subtile de la Terre,

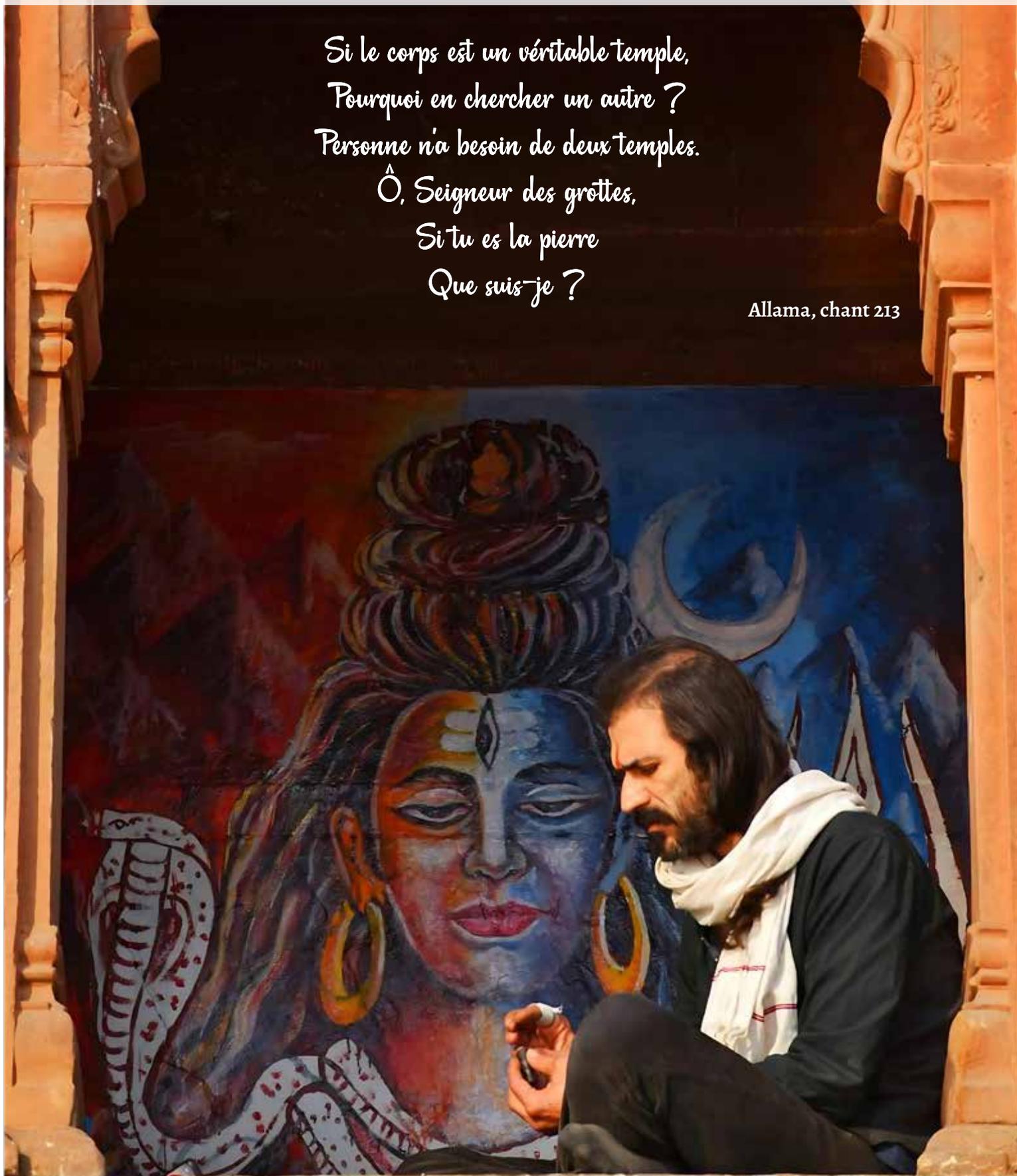


# Chants à Shiva d'Allama

Dans le numéro précédent d'*Infos Yoga*, nous avons présenté Allama Prabhu, l'auteur des quelques poèmes que vous lirez sur ces deux pages. Avec ces vers s'achève cette série des *Chants à Shiva* qui, nous l'espérons, pourra prochainement voir le jour sous la forme d'un ouvrage plus complet. Puissent ces odes à la conscience toucher les cœurs !

*Si le corps est un véritable temple,  
Pourquoi en chercher un autre ?  
Personne n'a besoin de deux temples.  
Ô, Seigneur des grottes,  
Si tu es la pierre  
Que suis-je ?*

Allama, chant 213



On retrouve souvent dans le yoga tantrique l'idée que le corps physique est la demeure de la conscience et qu'il convient donc de le considérer comme un véritable temple. Dans ce contexte, les offrandes internes sont plus importantes que celles que l'on peut réaliser dans les temples extérieurs.



Regarde par ici,  
les jambes sont deux roues ;  
le corps est un chariot rempli.  
Cinq hommes conduisent le chariot  
chacun d'entre eux est différent.  
Si tu le conduis Sans savoir comment le diriger  
l'essieu se brisera,  
Ô, Seigneur des grottes.

**Allama, chant 42**

On retrouve ici cette analogie entre le conducteur du char et le mental qui est présente dans de nombreux textes, dont la *Bhagavad Gita* et la *Katha Upanishad* pour ne citer que les deux plus célèbres.

« Sache que l'Atman est le maître du char et que le corps est le char même. Sache que l'intellect est le cocher et que le mental, ce sont les rênes. Les sens sont les chevaux, dit-on, les objets des sens, ce sont les chemins qu'ils parcourent. Les hommes clairvoyants appellent le soi-atman, uni au corps, aux sens et au mental, « celui qui expérimente ». L'homme qui manque d'entendement, à l'esprit constamment dispersé, ne maîtrise en rien ses sens qui sont comme de mauvais chevaux pour un conducteur de char. Mais celui qui a la connaissance et une pensée toujours unifiée tient ses sens sous contrôle, comme de bons chevaux pour un conducteur de char. Tout au long du chapitre 3, cet enseignement est développé. »

(*Katha Upanishad*, traduction et commentaire d'Hélène Marinetti, éditions Amhollved.)



Une petite abeille dans le lotus du cœur  
s'est envolée et a avalé le ciel.  
Dans la brise de son aile, trois mondes se sont renversés.  
Lorsque la cage du cygne aux cinq couleurs fut cassée,  
l'abeille tomba sur le sol, les ailes brisées.  
En vivant parmi tes hommes  
Ô, Seigneur des cavernes,  
J'ai vu la belle ruse  
De la vérité qui apparaît.

**Allama, Chant 95**

L'abeille est certainement ici le symbole de l'ignorance. Même un petit battement d'aile soulevant une infime quantité d'air, de petites actions peuvent avoir de grandes conséquences. Lorsque l'impermanence du corps est réalisée, l'abeille perd de son pouvoir et la vérité peut apparaître.



Ils ne savent pas que le jour  
est le visage de l'obscurité,  
ni que l'obscurité est le visage du jour.  
Un collier fait de neuf joyaux  
est enfoui, intact, dans le visage de la nuit ;  
Dans celui du jour, on trouve un arbre  
portant des feuilles à neuf motifs.  
Lorsque le collier  
est offert à l'arbre,  
le Souffle s'en délecte  
dans le Seigneur des grottes.

**Allama, chant 218**

L'ignorance et la connaissance sont ici symbolisées par le jour et la nuit. Dans l'expérience de l'ignorant, il est possible de déceler le joyau de la sagesse. Dans la conscience, l'arbre peut pousser, portant les fruits que sont la connaissance et la capacité à discriminer. Lorsque la sagesse nourrit la discrimination, alors la félicité peut apparaître. Le nombre neuf dans ce poème peut renvoyer aux nava graha, les neufs « planètes » de l'astrologie jyotish. Il peut également évoquer la *nava ratri*, la fête populaire qui célèbre les neuf nuits de la déesse Durga, une des shaktis du Seigneur Shiva.



Les feux de la ville ont brûlé dans la forêt,  
les feux de la forêt ont brûlé dans la ville.  
Écoutez, écoutez les flammes  
Venant des quatre directions.  
Elles claquent et crépitent dans la vision  
mille corps y dansent  
et meurent d'une mort sans nom,  
Ô Seigneur des grottes.

**Allama, chant 537**

Dans le corps constitué des 5 éléments, le feu de la connaissance suprême peut s'allumer. Il brûlera d'abord la vie mondaine, puis un second brasier fera disparaître le corps.

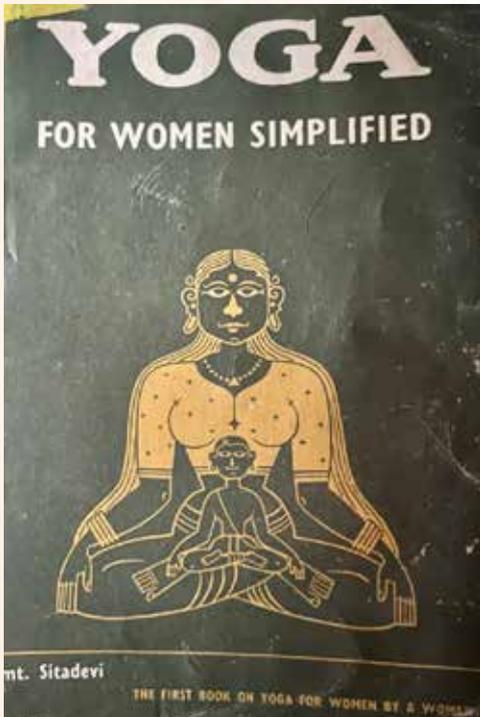


Si tu nourris les pauvres  
Que tu dis la vérité  
Que tu crées des lieux où les assoiffés peuvent se désaltérer  
et que tu construis des citernes pour une ville entière  
tu iras peut-être au paradis après la mort,  
mais tu ne te rapprocheras pas de la vérité de Notre Seigneur.  
L'homme qui connaît Notre Seigneur  
n'obtient aucun résultat.

**Allama, chant 959**



## Oui... mais !



C'est en 1934 que paraît ce livre : *le yoga simplifié pour les femmes*.

Si le titre a de quoi questionner, notons qu'il a été écrit par une femme, Sitadevi Yogendra.

Avec notre regard actuel, cela paraît désuet, sexiste, discriminant, mais chez *Infos Yoga*, nous tentons de ne pas juger un livre d'après sa couverture. Nous n'avons pas réussi à retrouver cet ouvrage pour nous en faire une idée plus précise. Si vous souhaitez nous en faire parvenir une copie, nous le lirons avec intérêt et, promis, nous ne vous jugerons pas (sauf peut-être Léo).

Soulignons également le positif ; pour une fois, un ouvrage (en anglais) s'intéressait à la pratique du yoga adapté au corps des femmes, ce qui restait tout de même marginal.

## Flânerie en yoga

Ces étranges yogini sont l'œuvre du sculpteur Michal Gabriel.

Si vous voyagez en République tchèque, ne manquez pas de faire un détour par le parc de la ville de Lipník nad Bečvou où vous évoluerez dans un espace rempli de yoginis à l'immobilité parfaite réalisant divers asanas.

Vous réaliserez enfin que ces sculptures inanimées réalisent malgré elles ce dont vous rêvez en yoga : laisser toute pensée vous traverser sans obstacle, en tenant un asana une infinité de temps ...



photographies de Michal Mañas, wikimedia commons, CC4.0



## Vraies fausses méditations



Vous aimez l'humour piquant, vous vous insurgez régulièrement contre les mièvreries *new age* que l'on appelle « méditations » et les codes de la pseudo-spiritualité commerciale sur fond de bienveillance vous exaspèrent ? Voici une proposition brillante et drôle avec ces quelques « méditations guidées ».

Proposée par Charly Delboy, et en écoute en ligne sur soundcloud, vous pourrez suivre de nombreuses « pratiques », au contenu inspiré, tout comme les noms de ces méditations : « On s'en fout », « C'est pas si mal », « Tranquillou bilou ».

Prenez une grande inspiration, détendez-vous (ou pas), et laissez-vous embarquer. Respirez, mais pas trop fort, sinon vous risquez de déranger votre voisin... Autre pépite de la même créatrice : l'actu DesAstres, le même principe appliqué à l'astrologie !

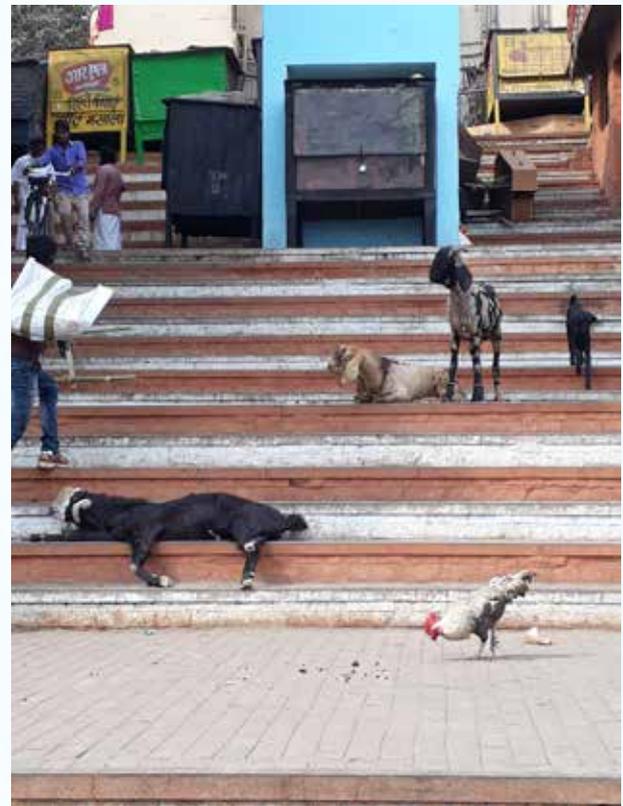
<https://soundcloud.com/cha-delboy>



## Satsang

Drôle de tableau sur les ghats de Varanasi, où l'humain laisse l'espace aux animaux divers et variés.

De nombreux contes et histoires évoquent ces animaux, censés être un peu plus sages (entendons-nous par là « plus humains » ?), qui se joignent à la foule des disciples afin d'entendre les enseignements dispensés par les maîtres. Dans la ville sacrée de Kali et Shiva, eux aussi se rendent-ils peut-être sur les bords du Gange dans l'espoir d'atteindre l'éveil.



# Respirer par le nez ou par la bouche ?

Eugénie Mathis

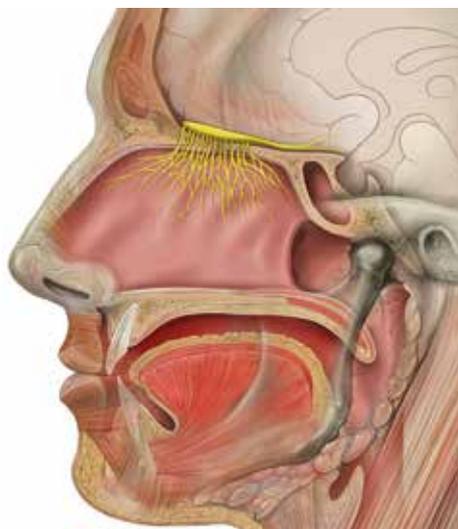


En *pranayama*, la respiration par le nez est une norme si bien établie qu'elle n'est jamais mentionnée dans les textes anciens tels que la *Hatha Yoga Pradipika* ou les *Yoga Sutra*. L'être humain respire naturellement par le nez, c'est donc par le nez qu'il doit effectuer le *pranayama*. Lorsque l'utilisation de la bouche est nécessaire, comme dans les techniques de respiration « rafraîchissantes » telles que *sîtkârin* ou *shîtalî*, cela est précisé de manière explicite dans les textes. Mais qu'est-ce que cela nous apporte de respirer par le nez plutôt que par la bouche ?

## Respirer par le nez ou par la bouche ?

Le nez est beaucoup plus grand que ce que l'on croit... La partie externe ne représente que 30 % de sa taille réelle, tandis que les 70 % restants (constitués par les deux fosses nasales) occupent l'intégralité de la zone située entre la bouche et le 1er tiers de la boîte crânienne. Autrement dit, le volume de notre « nez intérieur » correspond à celui d'une boule de billard, ce qui est colossal à l'échelle de la tête !

L'air qui rentre suit ainsi tout un circuit avant de descendre dans les poumons. Ce circuit permet de filtrer l'air par les cils dans le nez, puis de le réchauffer et de l'humidifier. Mais cela permet aussi - dans une certaine mesure - une meilleure absorption de *prana*. Quand on respire normalement, l'air ne circule pas partout dans les fosses nasales et seule une petite partie vient frôler la zone olfactive.



Mais par la volonté, il est possible de diriger consciemment un courant d'air important vers ces zones olfactives sensibles, et cela permettrait, selon Van Lysebeth, de fixer un maximum de *prana* et d'augmenter l'efficacité des exercices de *pranayama* (cf. exercice ci-dessous).

La science occidentale, quant à elle, a remarqué que la respiration nasale favorisait la respiration diaphragmatique tandis que la respiration buccale favorisait la respiration costale.<sup>1</sup> Quand on connaît le lien entre la respiration et le système nerveux autonome, on sait que cela n'est pas anodin... En effet, respirer par la bouche offre un large accès aux voies aériennes, la respiration est ainsi plus rapide, ce qui active le système nerveux sympathique et le prépare à l'action. À l'inverse, la respiration nasale limite le flux ventilatoire et ralentit donc naturellement le rythme de la respiration tout en activant le diaphragme. Deux activités qui stimulent le nerf vague et renforcent l'activité du système nerveux parasympathique (celui qui nous calme et nous détend)<sup>2</sup>.

Respirer par le nez permet ainsi une meilleure absorption de *prana*, ralentit naturellement le souffle, facilite la mise en mouvement du diaphragme et calme le système nerveux autonome. Tous les ingrédients nécessaires sont ainsi rassemblés pour le *pranayama* lorsque nous respirons par le nez...

## Exercices pratiques :

### Découvrir la cavité nasale :

Parcourir la partie supérieure de la bouche avec le bout de la langue. Commencez par la partie avant, contre les incisives de la mâchoire supérieure, balayez l'ensemble de la voûte de la cavité buccale, le plus loin possible vers l'arrière. Le plancher des deux fosses nasales s'étend sur toute la surface du palais jusqu'à la luette où il donne naissance à la partie supérieure du pharynx, le nasopharynx. Dans sa partie supérieure, l'ensemble de la cavité nasale s'enfonce dans la boîte crânienne, sous la partie frontale du cerveau.

### Diriger consciemment un courant d'air important vers les zones olfactives :

Observez votre souffle naturel, sentez la fraîcheur de l'air entrer dans les narines, monter jusqu'à la racine du nez, puis descendre dans le fond de la gorge.

Imaginez maintenant que vous respirez le parfum d'une fleur et observez les modifications du trajet de l'air : il semble monter plus haut dans le crâne, vers la zone olfactive...

1 : Diaphragmatic amplitude and accessory inspiratory muscle activity in nasal and mouth-breathing adults : a cross study, Trevisan et al. Journal of Electromyography and Kinesiology, vol 25, issue 3, juin 2015.

2 : Des études (How Breath-control can change your life : a systematic review on psycho-physiological correlates of Slow breathing, um Neurosci.2018.) montrent que respirer lentement (6-8 cycles par minute) permet d'atteindre cet état nerveux particulier, propice au calme, à la récupération.

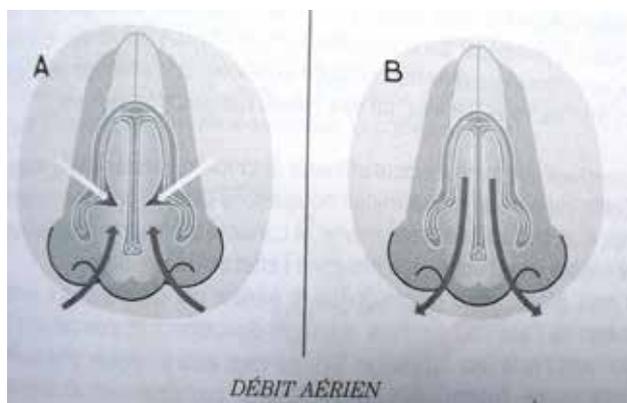
## Optimiser sa respiration nasale

Au tout début, lorsque l'on commence les *pranayama* alternés, on peut être un peu gêné par le fait de devoir remplir tous les poumons avec une seule narine. Le souffle semble être tellement lent que l'on a parfois l'impression de manquer d'air. La tentation est grande alors de respirer un grand coup, presque brutalement, pour compenser. Mais avez-vous remarqué que cela est très souvent contre-productif ?

Il se passe la même chose lorsque l'on respire avec les deux narines. Prenez le temps de refaire cette expérience maintenant : inspirez normalement, sentez la fraîcheur de l'air entrer dans les narines, monter jusqu'à la racine du nez, puis descendre dans le fond de la gorge (si la nuque est longue). Puis, inspirez à nouveau, mais cette fois-ci, un grand coup, presque brutalement... Répétez plusieurs fois si besoin et observez.

Vous remarquerez certainement une sensation de suction assez forte dans les narines, comme si le passage de l'air se rétrécissait... À quoi cela est-il dû ?

Cela est dû aux valves nasales ; elles agissent comme un goulet d'étranglement avant l'entrée dans les fosses nasales et régulent ainsi le flux d'air. Leur diamètre est plus petit que celui des narines et surtout, il est modulable pour maintenir un débit constant et permettre au nez de jouer pleinement son rôle. Lors de l'inspiration, comme le flux d'air s'accélère, les valves nasales se resserrent pour contrôler la ventilation. À l'inverse, lors de l'expiration, elles s'ouvrent pour faciliter le processus.



Plus je cherche donc à prendre brutalement de l'air, plus les valves vont s'activer pour refermer le passage et éviter qu'une trop grosse masse d'air froid descende dans mes poumons. C'est intéressant à savoir lorsque l'on pratique le *pranayama*... Mieux vaut, dans tous les cas, respirer délicatement, de façon à laisser les valves bien ouvertes et l'air entrer facilement.

Si lors d'un *pranayama* alterné vous ressentez toujours un manque, ne forcez pas. Revenez à une respiration naturelle et reprenez la pratique un peu plus tard. Une autre technique utile est la manœuvre de Cottle, qui consiste à élargir manuellement la narine pour faciliter la respiration.

# Quelques réflexions sur gomukhâsana (« la tête de vache »)



Marguerite Aflallo

Dans le précédent numéro (*Infos Yoga* n° 150), nous avons abordé une pratique articulée autour de GOMUKHA (la tête de vache). Revenons aujourd'hui sur cette posture au nom un peu mystérieux, 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*.

Il s'agit d'une posture assise très resserrée, appelée *virâsana*, dans laquelle les mains s'accrochent l'une à l'autre dans le dos, un bras passant par le haut du corps et l'autre par le bas.

## Quelques observations sur l'assise *virâsana*

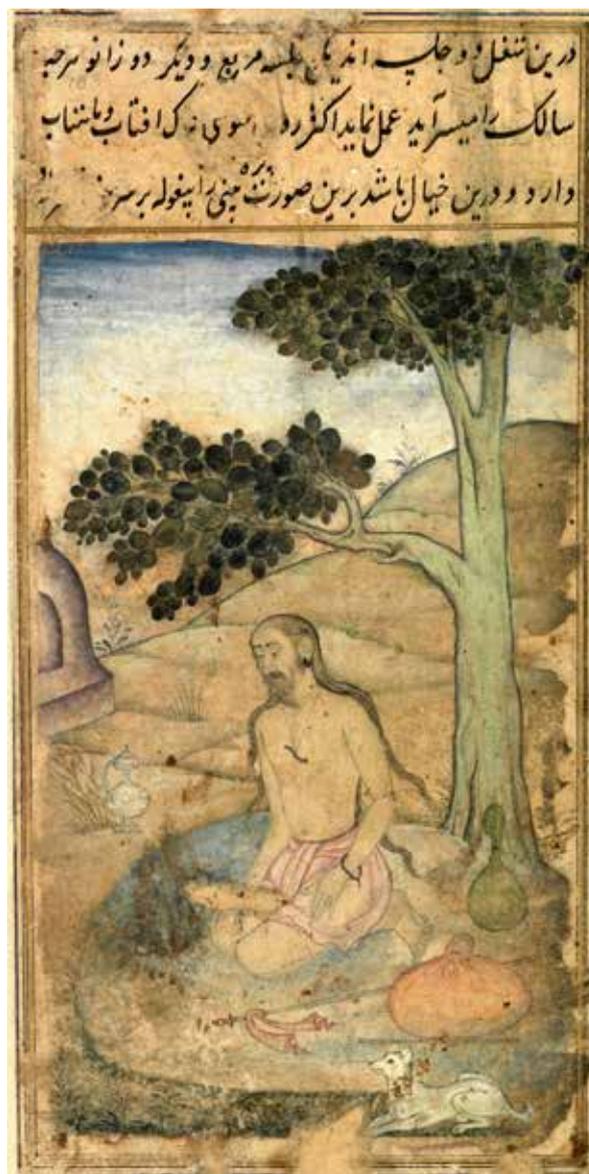
Pour s'y installer aisément, on part de la position à 4 pattes, on soulève la jambe droite par derrière, le genou droit plié se place sur le sol de l'autre côté du genou gauche tout en plaçant le tibia droit au sol, collé contre le gauche. Le bassin vient s'asseoir sur le talon gauche. Dans cette variante,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

Nous pouvons aussi, après avoir soulevé la jambe droite, 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. Le buste se redresse et on apprivoise cette assise, assez exigeante pour les genoux. On la nomme « *virâsana* » (de « *vîra* » : homme, mâle, guerrier, héros).

Cette posture est dite « virile » car, en situation, les organes génitaux masculins sont en forte compression, ce qui les sensibilise et les stimule tout en suspendant symboliquement leur activité naturelle. Nous sommes là dans une optique tantrique où toute déperdition séminale est considérée comme une perte de l'énergie vitale première. Le semen devant être non seulement conservé, mais « reconduit » à la source originelle, vers le sommet du crâne, et non gaspillé en se répandant à l'extérieur.

« De la pensée dépend le sperme chez les hommes, et du sperme dépend la vie. C'est pourquoi le sperme aussi bien que la pensée doivent être protégés avec grand soin. »

(*Hatha Yoga Pradîpikâ* III, 90)



Cette posture « virile » va avoir pour les pratiquantes un intérêt équivalent, car les sécrétions féminines que l'auteur de la *Hatha Yoga Pradīpikā* appelle le *rajas* doivent être, dans la même optique, elles aussi aspirées vers le haut.

« Celle qui préserve le *rajas*, étant capable de l'aspirer vers le haut par une contraction, elle est une *yoginī*. Elle connaît le passé et l'avenir et certainement devient capable de se mouvoir dans l'espace. »

(*Hatha Yoga Pradīpikā* III, 102)

Donc *vīrāsana* va sensibiliser et préparer le pratiquant, homme ou femme, à l'exercice de cet éveil et de cette remontée de l'énergie de vie fondamentale que l'on appelle *kundalinī*.

Pour aller dans le sens de cet éveil et de cette remontée d'énergie, 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 d'action va donc pouvoir se concentrer entièrement dans le redressement de la colonne vertébrale.

Dans la variante assise sur le talon, celui-ci va contribuer à la stimulation de *mūlādhāra*, creuset de cette énergie primordiale. Pour activer la verticalisation de la colonne, nous allons installer le mouvement du regard intérieur: en inspirant, nous faisons 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, vers le sommet du crâne, et même au-delà.

Chaque expiration va favoriser le redressement. Puis, à poumons pleins, on place la ligature *mūla bandha* que l'on va maintenir tout le temps de l'expiration.

Si le pratiquant est très confortable et familier de la pratique des bandhas, il pourra, à poumons pleins, placer aussi *jālandhara bandha* et *jihvā bandha* (ligature de la langue).

Sur l'expire, il relâchera les ligatures. À poumons vides, il pourra de nouveau installer les bandhas en y ajoutant un léger *uddīyāna*.

## Les bandhas

**Les ligatures (bandhas) sont des mudrās, des sceaux, c'est-à-dire des positionnements de certaines parties du corps ou du corps tout entier qui amènent de façon peut-être plus immédiate que les āsanas des vécus subtils et profonds.**

La pratique des bandhas va libérer le pratiquant de nœuds physiques, énergétiques, psychologiques et, par là, ouvrir des portes. Une fois ces verrous ouverts, d'autres niveaux de conscience pourront alors se déployer. N'oublions pas non plus que les bandhas « tiennent » les zones

de la colonne correspondantes : coccyx-sacrum pour *mūla*, lombaires pour *uddīyāna*, cervicales pour *jālandhara*. Quant à *jihvā bandha* (la langue retournée) sa pression sur le voile du palais va stimuler la zone intracrânienne et ainsi contribuer à activer particulièrement les glandes majeures que sont l'hypophyse et l'épiphyse.

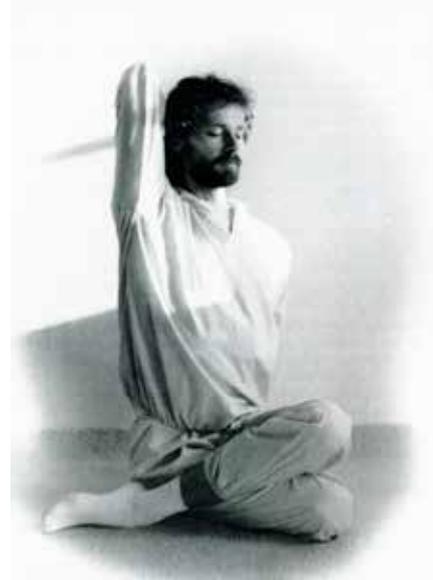
Nous trouvons les bandhas décrits, entre autres, dans la *Hatha Yoga Pradīpikā*, dans la *Gheranda Samhitā* et dans la *Varaha Upanishad* (section V) comme des techniques nous permettant de garder une santé et une longévité à toute épreuve, mais surtout de favoriser l'activation et l'« éveil » de *kundalinī*. *Kundalinī* n'est autre que la puissance de la Conscience Absolue dans la manifestation, la Shakti, mais sise dans le corps humain, au plus profond, au plus dense, au plus obscur de la matière.

Cette pratique va ainsi pouvoir contribuer à activer, à « éveiller », cette Conscience-Énergie afin de réaliser l'union ultime du manifesté, *Prakriti*, avec l'Absolu, avec Cēla (*Tat*) que l'on nomme le Brahman.

« C'est pourquoi, mettant tout son effort à éveiller la Souveraine endormie à la porte du Brahman, on doit se consacrer à la pratique des mudrās. »

(*Hatha Yoga Pradīpikā* III, 5)

## Installation de gomukhāsana



Une fois l'assise *vīrāsana* bien installée 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 le 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 dans la posture.

Après un certain temps, on remontera le bras droit à la verticale et on le ramènera par le 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, accompagné des bandhas, avant de recommencer en inversant la position des bras, le droit par en bas, le gauche par en haut. Si nous sommes dans l'aisance, une fois les bras « ligotés », nous pouvons installer de nouveau les bandhas.

### Que nous dit cette posture ?

Nous observons, en haut, une grande ouverture des épaules par moitié. Mais les bras, dont elles sont les racines, se trouvent dans l'impossibilité d'aucune action, car les mains sont liées l'une à l'autre, en circuit fermé, sans déperdition d'énergie. Comme les mains sont en contact avec la zone *anâhata*, elles stimulent les énergies du cœur et s'en nourrissent.

Quant aux jambes, elles aussi sont comme « nouées », sans aucune possibilité de marche extérieure. Le délié de l'articulation des hanches contribuant à cette installation. Dans la première variante proposée, le talon va stimuler *mûlâdhara* et ainsi le nourrir des énergies de redressement qui lui sont propres. Dans la deuxième variante, c'est la terre qui imprènera directement la racine de la colonne vertébrale. Les articulations des coudes et des genoux vont être elles aussi fortement sollicitées.

### Les « ceintures »

Les articulations de notre corps sont des passages-clefs, des carrefours qui vont déboucher sur des chemins d'une nature un peu différente de ce qui se trouve en amont ou en aval. En cela, les articulations sont des *cakras* (roues), car ce sont des zones de prise, de transformation et de distribution de l'énergie. Mais ce sont des zones délicates, très sollicitées, pouvant facilement se verrouiller et devenir des lieux de blocage et de stagnation des énergies. Les deux plus importantes sont l'articulation de la hanche et celle de l'épaule.

Elles forment ce qu'on appelle la ceinture pelvienne et la ceinture scapulaire. Une ceinture est ce qui tient. Elle entoure et aussi fortifie (une ceinture de murailles). Elle souligne (la ceinture de la taille en souligne la finesse) et marque un passage (vers le haut, vers le bas).

### Les hanches ou la ceinture pelvienne

Cette grosse articulation est une charnière primordiale pour notre construction intérieure. D'une part, elle est l'aboutissement d'un redressement qui est un acquis de l'enfance. Cette structure pieds-jambes sera, tout au long

de la vie, le reflet de notre enracinement dans le monde et de notre volonté de croître, de nous développer, d'« avancer ». D'autre part, elle est profondément liée au bassin et est sous l'influence de *svâdîshthâna* (le fondement de soi, de l'individu, de nous-mêmes), centre de la génitalité, de la communication avec l'autre et de la créativité, que ce soient les gestations de l'espèce ou les gestations-créations qui nous sont propres (art, littérature, cuisine, jardinage, etc.).

Ce « fondement de soi » est un creuset d'énergie de libre choix. Il est le centre « sacré ». Ces énergies vont nourrir l'articulation de la hanche en lui donnant ouverture ou rigidité. Ainsi, la hanche est à la fois perméable aux énergies de redressement qui montent d'en bas et à celles qui vont donner la direction de notre route.

La hanche va être imprégnée aussi des qualités de *mûlâdhara*, le réservoir de l'énergie primordiale où toutes les puissances sont là, en latence. Et de celles de *manipûra*, centre de la vitalité, du feu digestif, qui alimente la volonté et la force de l'avancée des genoux.

Cette grosse articulation qu'est le genou, petite tête au milieu de la jambe, représente les forces profondes de notre mental, celles d'un vouloir qui peut nous amener à foncer tête baissée dans de multiples activités. Il peut aussi devenir le lieu d'action d'un ego entêté et aveugle. Mais comme il se plie toujours vers l'arrière, il pourra se faire la porte des acceptations et d'une certaine souplesse intérieure. Dans *gomukhâsana*, les genoux sont immobilisés en sollicitation de souplesse, ce qui générera mobilité et fluidité futures.

**Carrefour entre l'enracinement de l'espèce et l'enracinement personnel, nourrie des énergies vitales et des énergies primordiales, on peut dire que la ceinture pelvienne est la PORTE DES HOMMES.**

### Les épaules ou la ceinture scapulaire

L'os du bras, l'humérus, s'articule sur la pointe supérieure de l'omoplate qui, elle-même, n'est tenue que par la clavicule. Donc, les bras et les mains vont être rattachés au sternum par les clavicules. Ainsi, toutes leurs actions vont être fortement influencées par ce qui vient du thorax (le souffle et les énergies du cœur), ainsi que de la gorge et de la tête (la communication et le vouloir). Les épaules sont les racines des bras. Malgré leur mobilité et leur souplesse, elles sont la stabilité des bras (épauler quelqu'un signifie qu'on le soutient). Elles reflètent notre capacité à supporter des charges.

Quand on en a assez de tenir quelqu'un ou quelque chose à bout de bras, on le ou la porte sur les épaules. Beaucoup de tensions dans les épaules et les bras ont cette origine. L'accumulation des responsabilités dans lesquelles on s'engage peut écraser et bloquer cette articulation.

Les épaules sont l'assise et le soutien de nos fardeaux intérieurs, mais elles sont aussi le miroir de l'amplitude et de l'étendue de nos actions. Ainsi, dans *gomukhâsana*, en ouvrant et en déliant cette zone, nous allons donner un

plus grand élargissement à nos entreprises. Un peu comparable à l'articulation du genou, celle du coude (qui ne se plie que vers l'avant) sera liée aux énergies du souffle et au mental.

Le coude donne une grande flexibilité d'action et même se fait un relais de combativité (« jouer des coudes ») et de pugnacité. Les « petites clefs » (les clavicules) ouvrent un passage vers le haut, vers le subtil. Nos actes seront donc imprégnés des qualités du mental et des qualités spirituelles tout autant que de la force du souffle et de l'ouverture du cœur.

Si la ceinture pelvienne est le seuil entre notre part d'espèce, notre animalité, et notre humanité, la ceinture scapulaire sera le seuil qui nous fera passer vers le subtil, vers le sans forme. Elle est la **PORTE DES DIEUX**.

**Dans l'alchimie subtile  
que nous expérimentons en yoga,  
la transformation de la « matière » en or  
spirituel ne pourra s'effectuer que  
si tout circule de façon fluide et consciente  
dans le corps tout entier.**

Et cela tout particulièrement dans les passages clefs que sont les carrefours complémentaires des deux ceintures, l'axe vertébral étant la voie royale qui les relie et les alimente. Nous sommes là au cœur de *gomukhāsana*.

### Le nom

Pour ce qui est du nom *gomukha*, il semble difficile de retrouver dans cette posture la forme de la tête ou du museau d'un bovin. Cette vache-là pourrait éventuellement être une référence à *Kāma Dhenu*, la Vache Cosmique, qui symbolise la terre-mère dans ses aspects à la fois nourricier et source d'abondance. Mais si la vache est généreuse en lait, c'est parce qu'elle enfante. Elle représente nos racines matricielles, ce temps foetal et celui du nourrisson où nous étions généreusement nourris dans la plénitude heureuse mais inconsciente de la matrice maternelle.

Le yoga va être à l'image de cette vache-là en tant qu'il est une matrice nourricière d'où va pouvoir émerger notre croissance intérieure, en toute conscience. À l'époque védique, *Aditi* (la sans-limite, la sans-entrave) la Mère universelle, est appelée aussi *Kāma Dhenu*, la Féconde. Elle va mettre au monde les grands principes qui structurent le monde, le *Rta*, en faisant émerger le Cosmos du Chaos.

Une fois dans *gomukhāsana*, nous sommes essentiellement tournés dans l'exercice d'une tenue rigoureuse. En installant le puissant redressement de la structure vertébrale ainsi que l'ouverture du cœur alors, avec l'ajout des bandhas, cette tenue favorisera peut-être une remise en ordre et en harmonie d'un état de confusion sinon de chaos intérieur.



Si ce nom se réfère à l'instrument à vent, dans *gomukhāsana* le corps tout entier sera, de par la ligature des membres et le redressement de la colonne où le souffle circule sans déperdition aucune, comme un instrument de musique vecteur du souffle premier. Alors le corps tout entier se fera champ et chant de l'Absolu dans la manifestation. L'usage « guerrier » de cet instrument peut aussi nous faire prendre conscience de l'aspect « engagement » de la spiritualité, illustré par le futur combat d'Arjuna sur le champ de ses batailles intérieures.

### En conclusion

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 cœur. Même le contact des mains dans le dos au niveau de cet espace du cœur ne sera pas anodin, car les mains iront y puiser leur force subtile. 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, *gomukhāsana* ne doit pas être négligée. D'ailleurs, elle fait partie des quinze postures emblématiques du yoga choisies par Svātmārāma dans la *Hatha Yoga Pradīpika*.

**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 et émerveillement !

# Bodhi, l'arbre biscornu et tout tordu

Charlotte Cruz

Il était une fois, dans les grandes forêts du Toit du Monde, des arbres si hauts et si droits que leurs cimes caressaient les brumes du ciel. Ces cèdres et ces pins bleus de l'Himalaya, avaient un ego aussi élevé que leurs troncs immenses. Au milieu de cette forêt vivait un minuscule arbre biscornu et tout tordu.



©Chilly Charly

Il s'appelait Bodhi et était tellement petit qu'on distinguait à peine son feuillage frêle. Caché par l'ombre des grands arbres, il ne recevait presque jamais la lumière du soleil, et ni son tronc ni ses branches ne pouvaient se développer dans l'épaisseur du sous-bois. Il n'était arrosé que par les railleries et les moqueries des pins bleus de l'Himalaya et des cèdres autour de lui. Chaque jour, la même mélodie berçait son désespoir :

« Comme tu es vilain, comme tu es moche, comme tu es différent ! »

« Fais donc des efforts pour te redresser ! Regarde comme tu es vrillé ! »

« Bouuuuh, tu es la honte de la forêt, tu ne mérites pas ta place parmi nous. »

Bodhi sanglotait d'impuissance. Il avait beau essayer toutes les techniques du monde pour redresser ses branches, tendre ses feuilles vers les sommets, allonger

son tronc recroquevillé, rien ne changeait ... Bodhi demeurait tel qu'il était : un arbre tordu et biscornu qui n'arrivait pas à grandir par manque de clarté.

Alors que la situation semblait sans issue, on entendit un matin dans la forêt résonner un bruit de pas. Un bruit de pas et un sifflement plein de joie. Un bruit de pas, un sifflement plein de joie et un cri d'admiration...

« Wahouuuuu ! »

C'était un... bûcheron qui venait d'entrer dans cette belle forêt de l'Himalaya. Il était si heureux d'avoir découvert ces arbres si droits et si hauts qu'il se frottait les mains en souriant :

« Que vous êtes beaux, mes très chers arbres, que vos troncs sont élevés et droits ! Je vais pouvoir appeler mes amis les bûcherons et dès demain, nous reviendrons. Grâce à vous, on va pouvoir construire des maisons, des ponts, des routes, des bateaux... »



Et comme l'avait promis le bûcheron, le lendemain il revint avec une trentaine de ses amis et une trentaine de haches luisantes et aiguisées. Ils passèrent la journée à couper, trancher, débiter les grands cèdres et les pins de l'Himalaya, les transformant en bûches, en planches et en morceaux de construction à venir. Le soir venu, c'était un champ de souches qui répercutait l'écho des pas des bûcherons terminant leur journée de labeur. Il ne restait plus un seul arbre dans cette parcelle de la forêt. Plus un seul ?

Le dernier bûcheron adressa un regard plein de pitié à Bodhi, le petit arbre biscornu et tout tordu laissé de côté par les haches aiguisées.

« Toi, c'est ton jour de chance, petit tronc. On ne peut rien faire avec toi, même pas un tire-bouchon ! Je te laisse donc là.. »

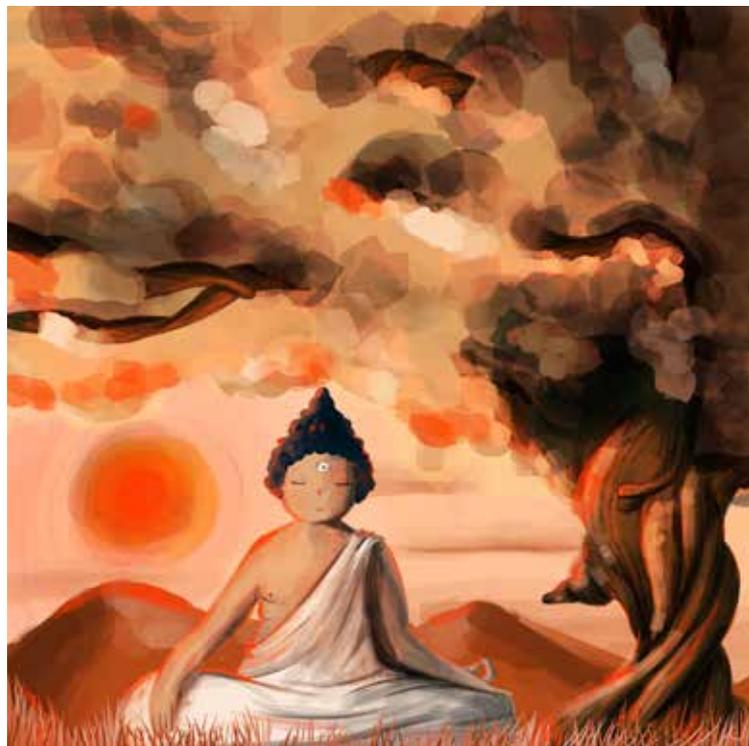
Quand le silence se déposa sur la nuit tombée, Bodhi se sentit si seul que même les moqueries des grands arbres lui manquaient. Il était abasourdi par ce qui venait d'arriver, désespéré, il pleura longtemps. Il pleura des heures, des jours, des mois, des années, des décennies et ses larmes arrosèrent petit à petit la forêt devenue prairie autour de lui. Le temps était passé et la tristesse de Bodhi ne l'avait pas empêché de grandir, grandir, grandir. Sans obstacle entre lui et les rayons du soleil, ses branches s'étaient étendues en de magnifiques courbes tordues et biscornues autour de lui. On ne peut changer sa nature profonde : Bodhi restait tordu, mais un grand arbre tordu !

Un jour, bien longtemps après le passage des bûcherons, Bodhi observa de jeunes pousses qui renaissaient des souches. « Rien n'arrête la vie », pensa-t-il, et il chercha en lui les sources de la joie pour les transmettre à ces petites boutures qui ne méritaient pas de grandir arrosées par ses larmes.

Il se concentra sur les éclairs de bonheur et apprit à apprécier chaque instant de félicité. Le soleil qui réchauffait son écorce, le vent dans ses feuilles qui le chatouillait en douceur, ses racines qui plongeaient en rythme dans l'écho du cœur de la terre, les oiseaux qui construisaient leurs nids entre ses branches... Quelle joie d'accueillir la vie !

Bodhi, décennie après décennie, avait appris à trouver les sources du bonheur en lui, sans dépendre des éléments extérieurs ni laisser son esprit vaciller au gré des bourrasques des pensées.

Un jour, il entendit à nouveau des bruits de pas qui s'approchaient. Cette fois, ce n'était pas un bûcheron, mais un jeune homme fatigué qui cherchait un endroit pour se reposer. En voyant Bodhi, son tronc biscornu et ses immenses branches tordues, il fut séduit par la douce ombre offerte et se déposa contre l'écorce de l'arbre. Il se sentit si bien contre Bodhi, qu'il resta ainsi, en position de méditation, pendant des heures, des jours, des semaines, des mois. L'arbre décida d'ouvrir son cœur à cet homme et de lui murmurer les secrets du bonheur qu'il avait acquis au fil des ans. Ainsi devenu réceptacle d'une si grande sagesse, l'homme se réveilla, s'éveilla, se releva et décida de continuer à parcourir le monde pour diffuser à son tour les secrets du bonheur révélés par Bodhi, l'arbre tordu et biscornu.



©Chilly Charly

Aujourd'hui, cet arbre qui a tant été moqué par les grands pins bleus de l'Himalaya est devenu l'un des arbres les plus connus du monde. Sa différence a fait sa force et lui a permis de réaliser sa véritable destinée : dépasser les étapes de la souffrance pour accéder au bonheur. Chaque année, à Bodhgaya, là où vit encore Bodhi, des centaines, des milliers, des centaines de milliers de personnes viennent tourner autour de lui en pèlerinage, espérant tous entendre et percevoir les secrets du bonheur détenus par l'arbre biscornu. Loin du tumulte et de l'effervescence des sens, le message de Bodhi ne s'écoute qu'avec le cœur, dans l'espace sacré du silence et de la paix intérieure. C'est ce qu'a su réaliser, il y a des milliers d'années, ce jeune homme venu se reposer contre Bodhi, connu désormais sous le nom de Bouddha.

# Le temps d'accueil et de connexion en yoga

Muriel



Chers lecteurs d'*Infos Yoga*, dans ce numéro, j'assume l'entière responsabilité du choix d'une thématique a priori inintéressante pour vous.

Ce n'est pas tant que le sujet soit inintéressant en lui-même, c'est plutôt qu'il n'intéresse pas le monde du yoga (mais, vous faites peut-être exception, bien sûr). Ce qui est très surprenant, c'est que, par ailleurs, dans le monde médical et sportif, il s'agit d'un concept évident, faisant absolument consensus dans son intérêt, et source de nombreuses études pour l'optimiser.

À chaque fois que j'ai essayé de questionner un de mes enseignants de yoga à ce sujet, j'ai vu mes questions purement et simplement balayées : « *ce n'est pas ça le yoga* », « *le yoga se suffit à lui-même* », « *c'est de la responsabilité de chaque pratiquant sur son tapis* », ou encore « *la dimension pranique suffit...* » ... Certes.

Cependant, j'ai un esprit critique assez développé et des années de pratiques de kinésithérapie bien ancrées, pour dire poliment que je suis têtue, donc ce genre de réponses ne me satisfait pas longtemps.

J'aimerais donc, par cet article, faire germer des graines de réflexion entre nos 2 mondes : médecine physique et yoga, et vous parler de... l'échauffement en yoga. Pardon, plutôt de l'absence d'échauffement en yoga.

Mais, avant de vous faire fuir complètement avec ce terme souvent quasiment perçu comme tabou, je vais commencer par lui donner un nom plus acceptable : « *temps d'accueil* ».

## Le temps d'accueil en yoga

Commençons par le positif.

Le yoga est un art dans lequel le temps d'accueil est assez incroyablement valorisé et ritualisé, si on le compare à d'autres disciplines. En général, nous nous déchaussons à l'entrée du *shala*, nous respectons la quiétude du lieu et les pratiquants sont invités à dérouler leur tapis en prenant soin de créer une harmonie énergétique – les cartésiens comme moi, traduiront, de créer une jolie symétrie.

Classiquement, l'enseignant nous accueille en conscience, et pas à moitié sur son smartphone, avec une infinie tolérance pour notre état à l'arrivée : soyez la ou le bienvenu(e), quels que soient vos émotions, sentiments ou votre état de fatigue. En tant qu'individu, je ne crois pas avoir connu une telle qualité d'accueil dans d'autres disciplines et cela m'émeut encore beaucoup, de me sentir accueillie inconditionnellement.

Je suis très sensible également au temps de centrage en début de cours. D'abord, l'enseignant nous invite à calmer le mental, puis à le connecter à la respiration, ou l'inverse selon ses sensibilités. Nous sommes régulièrement invités à poser un *sankalpa*, une intention pour notre pratique. Apprendre à se centrer est un aspect que j'ai véritablement intégré grâce au yoga.

[Aparté] À l'école d'ostéopathie, on m'avait bien appris à me « mettre dans mes mains » avant de commencer à traiter, mais, en pratique, avec un agenda débordant, je le faisais surtout une fois les mains posées sur mon patient.

C'est vraiment grâce au yoga que j'ai ressenti toute la pertinence de ce centrage personnel, avant d'entrer en contact physique avec mes patients.

Donc, si je résume : en yoga, l'individu est accueilli inconditionnellement, le mental est accueilli et invité à se centrer, la respiration est accueillie et invitée à se modifier ... Et hop, *halasana* la charrue ! J'exagère à peine, et le ton se veut comique et absolument pas moralisateur. Quid du corps physique ? Notre véhicule terrestre est-il accueilli à la hauteur de la connexion que l'on va chercher à établir entre ce corps physique justement, la respiration et le centrage ?



Un petit échauffement avant ce type de posture ?

## La connexion au corps physique

En général, en yoga, le corps physique n'est donc pas échauffé, si ce n'est dans quelques pratiques posturales plutôt modernes ou... si l'enseignant en ressent lui-même les bénéfices dans son corps : comprenez, un enseignant raide, ou sujet à des douleurs ostéo-articulaires (donc classiquement un enseignant ayant un peu de vécu).

Mais, quand bien même un échauffement est proposé, il est très souvent incomplet. Pour vous motiver à poursuivre cet article, je vais vous lister quelques bénéfices à proposer un échauffement digne de ce nom, c'est-à-dire avec une composante articulaire, musculaire, cardio-vasculaire et proprioceptive, puis nous irons à l'essentiel et au plus pertinent pour notre pratique de yoga.

## L'échauffement articulaire

### Qu'est-ce qu'une mobilisation articulaire ?

L'échauffement articulaire vise à explorer la mobilité de chaque articulation, de préférence sans la charge du poids du corps et sans étirer les muscles.

En effet, si j'étire un muscle en même temps que je mobilise l'articulation, la limite sera très probablement atteinte en premier par le muscle étiré. Je n'aurais donc pas mobilisé l'articulation dans toute son amplitude.

Pour vous illustrer cette idée par un exemple limpide : si je souhaite échauffer une flexion de hanche, je peux proposer à mon élève, allongé sur le dos, de rapprocher un genou du ventre dans *eka pada pavana muktasana*. Une moins bonne proposition d'échauffement serait de démarrer par *malasana*, posture d'accroupissement, qui certes, est bien une flexion maximale, mais est associée à tout le poids du corps, donc d'emblée contraignante.

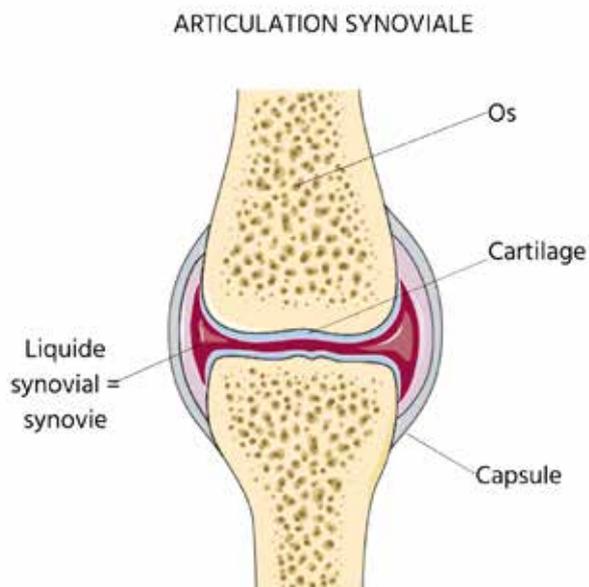
Une autre moins bonne proposition serait de proposer *uttanasana*, la pince debout, car les genoux étant tendus, votre élève ne se contente pas de faire une flexion de hanche, il étire aussi ses ischio-jambiers. Vous ne pouvez donc pas être certain d'avoir exploré toute l'amplitude articulaire de flexion.

### À quoi sert l'échauffement articulaire ?

Cette mobilisation de toutes les articulations, habituellement réalisée dans le monde sportif sous forme de petits cercles ou petites rotations répétées de chaque articulation, permet, tenez-vous bien, de préserver notre capital cartilagineux ! Pour le dire plus clairement, l'échauffement articulaire permet de prévenir les douleurs articulaires à long terme, pour une pratique pérenne du yoga.

Les articulations synoviales, soit, en gros, toutes celles que vous connaissez, sont une zone de contact entre deux surfaces de cartilage. Nous bénéficions tous d'un capital cartilagineux à préserver, car le cartilage se renouvelle très peu. Un cartilage lésé ou vieillissant donne des douleurs articulaires, les si communes douleurs rhumatismales.

Les cartilages articulaires n'ont pas d'apport sanguin direct. Ils se nourrissent à partir du liquide synovial. L'échauffement augmente la production de synovie, la rend moins visqueuse, et améliore la nutrition et la lubrification du cartilage. Cela permet de mieux amortir les contraintes articulaires.



Le risque de lésion cartilagineuse se trouve donc diminué par l'échauffement... Ce n'est pas rien quand on réalise que la recherche d'amplitude dans les poses peut être source de micro-lésions répétées du cartilage, en cas d'hyperlaxité, par exemple.

Enfin, l'amplitude articulaire est augmentée par l'échauffement ! Cela va ainsi permettre à vos élèves raides de s'asseoir plus facilement sur les ischions dans les assises.

Ainsi, l'échauffement articulaire est bénéfique à tout l'éventail de morphologies, de l'hyperlaxité au raide. Cependant, seul « le raide » le réalise dès son premier cours de yoga, là où l'enseignant de yoga, hyperlaxité dans la majorité des cas, ne le réalise qu'aux premières douleurs articulaires...

Ces lignes sont terribles à écrire, mais méritent d'être relues. Le plus souvent, les enseignants de yoga ne ressentent pas le bénéfice d'un échauffement articulaire, car ils sont hyperlaxes de nature, totalement libres dans leurs articulations. Ils commencent à s'intéresser à l'échauffement, contraints par d'éventuelles douleurs ou raideurs qui apparaissent.

Ces lignes sont terribles, car d'une part, leurs élèves auraient pu tirer bénéfice d'un temps d'échauffement et d'autre part, bien sûr, le professeur de yoga aurait probablement pu prévenir ou gagner quelques années sur l'apparition de ses douleurs.

### Quelle durée pour l'échauffement articulaire ?

Je vous entends déjà arguer que vous n'avez pas le temps ! Ne croyez pas qu'il faille y consacrer 25 minutes. J'ai l'habitude de le proposer debout, des pieds à la tête, pour n'oublier aucune articulation (il est tout à fait possible de le réaliser de la tête aux pieds également) et la totalité du temps d'échauffement et de centrage me prend 8 à 10 minutes, selon la séance prévue. Car, évidemment, vous pouvez axer votre échauffement sur la thématique de votre séance.

### Limiter le risque de blessures musculaires et tendineuses

L'échauffement comprend également un temps consacré au muscle. Ce temps d'échauffement musculaire est très spécifique à chaque activité sportive, contrairement au temps articulaire. Il s'agit d'un échauffement qui se veut donc progressif et ne menant pas à l'épuisement...

Pour le yoga et ses nombreuses formes de pratique, il s'agit surtout, à mon sens, de faire monter en température le muscle par des contractions musculaires, avant de commencer à l'étirer. En ce sens, les élévations des membres supérieurs au-dessus de la tête et des postures telles *qu'utkatasana*, *virabhadhrasana* ou la posture de la déesse *utkata konasana* me semblent suffisantes. Je les fais réaliser en statique d'abord, c'est-à-dire sans mouvement, puis en dynamique et j'invite à descendre de plus en plus bas progressivement.

Le fait de préparer le muscle à son étirement prévient les tendinopathies et les déchirures musculaires. Les tendinopathies fréquentes en yoga sont celles de la coiffe des rotateurs ou du coude (déclenchées ou entretenues par *caturanga*) et, bien sûr, le *yoga butt*, ou *yogi butt* (« cul du yogi »), blessure tellement spécifique au yoga que la médecine lui a donné son nom. À côté du *tennis elbow* et du *golf elbow*, nous avons donc l'honneur d'avoir notre *yogi butt*, tendinopathie d'insertion haute des ischio-jambiers, sur l'ischion.



Pour moduler mon propos, les traumatismes en yoga (claquage, déchirure...) sont quand même statistiquement rares, d'où un intérêt perçu limité à l'échauffement musculaire.

Il est probable qu'il y ait autant de traumatismes à trébucher sur son tapis ou sur une brique de yoga qui traîne qu'à pratiquer. Cependant, pour les personnes qui ressentent des douleurs d'insertion sur les ischio-jambiers, fort dérangeantes dans la pratique et s'installant volontiers sur le long terme, il semble pertinent de questionner son temps d'échauffement avant ses premières pinces ou *prasaritta*.

### Échauffement proprioceptif

Je passerai vite sur cet aspect, car d'une part, l'échauffement proprioceptif est naturellement respecté, d'autre part, la pratique du yoga ne demande pas énormément de proprioception, si on la compare aux sports dits « pivots-contacts ». Ainsi, au football, le risque d'entorse du genou est extrêmement élevé du fait des contraintes mécaniques rotatoires et du risque de contact d'un adversaire. En foot, il est donc primordial d'échauffer la capacité de réaction réflexe à une sollicitation imprévue. En yoga, on peut se détendre sur cet aspect pivot-contacts, et naturellement, tous les enseignants de yoga proposent une réalisation d'abord lente des enchaînements de postures, avant de les accélérer.

### Échauffement cardiovasculaire

Là encore, nous pouvons nous en passer pour plusieurs raisons. D'abord, la plupart des formes de yoga ne sont pas très exigeantes en termes cardio-respiratoires (je vois vos regards choqués par ces mots, et les *pranayamas* me

dités-vous ?). Mais bien sûr, je parle en comparaison, par exemple, avec la course à pied.

Ensuite, les formes les plus exigeantes de yoga ont parfaitement intégré cet échauffement cardio-respiratoire, en proposant une accélération progressive du rythme de réalisation des postures et en synchronisant le geste et la respiration. J'exclus de cette réflexion le bikram yoga et certaines formes de yoga avec des rétentions très longues que je ne connais pas assez pour en parler.

## En pratique, que retenir ?

### 4 erreurs fréquentes quand un échauffement est proposé

Voici les 4 erreurs que je vois habituellement en cours de yoga, au moment de l'échauffement, quand les enseignants le proposent :

– « **la mayonnaise** » **des genoux** : ces petits cercles réalisés debout, en début de cours, avec les mains posées sur les genoux sont un non-sens absolu des mobilités du genou. Dans le meilleur des cas, cela n'échauffe que les hanches et les chevilles. Je préfère et de loin, un échauffement bien réalisé en flexion / extension du genou, quitte à travailler sur les rotations du genou, au moment de la préparation des postures délicates (*padmasana* et *virasana* mériteraient un article entier).

– « **la mayonnaise** » **tout court** : j'appelle mayonnaise ces petits cercles réalisés à l'échauffement et dont je vous ai parlés plus haut. Je n'en suis pas spécialement friande. Je préfère travailler plan par plan. Ainsi, pour le poignet, cela donne flexion / extension, puis inclinaisons radiales et ulnaires. Le risque à faire des cercles est de ne faire que les amplitudes « qui nous arrangent », celles pour lesquelles on est déjà échauffé par la vie quotidienne, et d'esquiver les fins d'amplitudes qui vont pourtant être les plus utiles à échauffer.

– **le poignet retourné** : régulièrement, l'enseignant de yoga propose à 4 pattes (donc avec du poids sur l'articulation), de retourner son poignet et de venir poser le dos de la main au sol, en appuyant bien dessus. Rebellez-vous ! Refusez cette aberration qui ne prépare à aucune posture et ne respecte aucunement la physiologie articulaire !

– **l'échauffement assis** : il n'est adapté que pour les morphologies souples ou laxes. En cours collectif, il échauffe imparfaitement vos élèves raides. Ainsi, même avec un zafu, beaucoup d'élèves sont incapables d'aller chercher une amplitude d'antéversion assis au sol. L'échauffement sera donc totalement incomplet malgré votre bonne volonté.

Cela relève aussi de la plus grande difficulté d'élever les bras au-dessus de la tête, quand on est raide et assis au sol. Alors que debout, pour le même élève raide, il serait facile de lever les bras. C'est donc mettre la barre trop haut pour un échauffement et vous privez vos élèves raides, qui en ressentent le plus le besoin, de ce temps de préparation.

Une variation simple est de proposer cet échauffement assis à genoux, en talon-fesse (si votre public supporte au

niveau des genoux) ou bien à quatre pattes. Ainsi, le bassin sera parfaitement libre de se mobiliser vers l'antéversion et vous pourrez proposer de le reculer vers les talons, ce qui échauffera l'élévation des membres supérieurs (posture de *balasana* avec les bras au-dessus de la tête).

## En Ashtanga

Un mot pour les pratiquants d'Ashtanga, où les séries s'ouvrent par un temps de centrage puis, directement, un enchaînement de salutations au soleil, dont on fait monter l'intensité en amplitude et en rythme progressivement.

Une de mes enseignantes proposait un très court temps, d'environ une minute, debout, pour mobiliser le bassin, le rachis et les membres supérieurs, avant de se placer en *samasthiti*. Je pense que cette astuce est un bon compromis avec le respect du cadre des séries d'Ashtanga, si vous ne souhaitez pas en sortir.

## Pour tous

D'abord, je rappelle que ces lignes ont surtout pour objet de questionner votre pratique.

Nous avons donc vu que l'enjeu principal était d'ajouter un temps de mobilisation des articulations, sans charge et au début sans étirement des muscles.

Je sais que ce sujet d'échauffement peut être délicat à envisager pour vous. Je vous suggère donc de démarrer progressivement avec quelques mobilisations articulaires à quatre pattes, le dos de chat et de vache, puis de construire votre pratique ou vos cours, de sorte que l'enchaînement des asanas soit progressif et constitue de fait un échauffement.

Je ne suis pas sûre que vous ressentiez à quel point un temps d'échauffement est bénéfique pour une morphologie raide.

Je peux le décrire ainsi, ayant « la chance » d'être raide : sans échauffement, c'est comme si le premier quart de ma pratique se déroulait revêtue d'un jean très serré et non élastique. Je n'ai pas la possibilité de placer mon bassin, je sens des résistances, je n'ai pas non plus la possibilité de respirer librement et mon mental est accaparé par ce besoin d'ôter ce jean trop serré. Je ne suis donc pas en état de yoga.

Les années de pratique m'ont juste permis de raccourcir ce temps de dérouillage. Si je pratique seule, je commence toujours par réveiller mon corps physique en douceur, avant de m'y connecter par la respiration.

Enfin, un petit mot compréhensif si vous vous sentez encore en résistance par rapport à l'échauffement. Sachez que...vous n'êtes pas seul ! L'échauffement est unanimement recommandé par les professionnels du sport ou de la santé, mais il est aussi unanimement négligé par les sportifs de loisirs, par faute de temps ou de compréhension de son intérêt. J'ajoute pour conclure, bien qu'en yoga nous ne soyons pas concernés par cet aspect, que l'échauffement vise aussi à augmenter la performance sportive.



## New Rishikesh

Le yoga et l'économie autour de son enseignement sont de véritables mannes, et c'est particulièrement vrai en Inde où beaucoup d'occidentaux se rendent encore dans l'espoir de « reconnecter avec la source des enseignements ».

L'Uttarakhand est le premier État à mettre en place une action d'envergure pour favoriser ce développement. Dirigée par le ministre en chef Pushkar Singh Dhama, cette politique vise à intégrer l'ayurveda et le yoga dans les soins de santé, à promouvoir le tourisme centré sur le bien-être et à créer des emplois. Si actuellement Rishikesh détient, pour le meilleur et le pire, le titre de « capitale mondiale du yoga », d'autres villes pourraient être développées dans le but de créer de véritables centres touristiques autour de cette discipline.



## Entraînement yoguico-militaire (encore)

Cette section *de-ci de-là* comprend très souvent des articles faisant le rapprochement entre l'armée et le yoga, allez savoir pourquoi ! Peut-être que dans 100 ans, le yoga sera considéré comme un art martial, ou que l'un d'entre vous développera une version « yoga de combat » ? Nous n'en sommes pas très loin avec l'apparition d'une nouvelle discipline : le TRX yoga, savant mélange de TRX (Total Resistance eXercice), méthode de renforcement musculaire utilisée par l'armée américaine utilisant des sangles et de... yoga.

Quel génie a un jour pensé : « Et si on prenait une pratique millénaire, conçue pour s'approcher de l'essence de notre être, et qu'on y ajoutait des sangles de fitness en plastique jaune fluo auxquelles on pourrait se suspendre pour la rendre... moderne ? » Parce que clairement, *asana*, *pranayama* et *dharana* manquent de piquant : pourquoi ne pas se suspendre comme un rôti à la broche tout en tentant de réciter un mantra pour saupoudrer une touche de « spiritualité » sur la séance de gainage un peu fadasse ? Bien sûr, les adeptes diront que le TRX Yoga « réinvente » la discipline, mais c'est un débat que nous avons déjà lancé dans le numéro précédent d'*Infos Yoga*.

Namasté... Et bon courage.

Une salle d'entraînement on ne peut plus accueillante !



# Nous avons lu

## Un barbare en yoga

Mathieu, Almora - 200 pages – 16€

Dans le numéro 127 d'*Infos Yoga*, on peut lire un article de Mathieu qui porte le titre de ce livre, *Un barbare en yoga*. « Si nous désirons ardemment entrer dans le yoga, nous devons nous oublier et tel un ethnographe, pénétrer de plein pied dans une pensée qui nous est totalement étrangère. » C'est bien le point de départ de ce livre, une immersion au cœur de la pensée indienne. Avec un style délectable et un humour trop rare dans le monde du yoga, Mathieu conte son histoire et nous tient en haleine au fil des pages jusqu'à nous faire regretter le point final. C'est aussi une histoire du yoga, entre 1968 et 2025, mais aussi des instants de vie peints avec une justesse parfois

douloureuse et qui renvoie inévitablement à l'histoire de chacun avec ses doutes, ses choix, ses incertitudes et sa fragile beauté.

On y trouve des réponses à des questions existentielles qui peuvent également alimenter les discussions entre pratiquants de yoga : quel est le point commun entre le libéralisme, Kali et la Fnac ?

L'avis de Léo : « J'ai aimé le livre de Mathieu mais je me dois de signaler un gros défaut : il n'y parle pas de moi. »

Léo, en pleine crise égotique.

MATHIEU  
UN BARBARE  
EN YOGA



## Yoga, souffle de l'âme

Isabelle Morin-Larbey, Le lotus et l'éléphant – 200 pages – 28€

Dans *Yoga, souffle de l'âme*, Isabelle Morin-Larbey vient questionner l'essence de la pratique du yoga. Que recherche-t-on ? Lorsque la pratique est devenue un réflexe, si elle n'est plus intentionnelle, le sens peut sembler flou. Comment trouver et cultiver le lien à soi ? Comment pratiquer le yoga dans le monde actuel et quelles clés permettent d'adapter une pratique qui traversé tant de siècles et subi de nombreuses transformations ? Un ouvrage qui s'adresse aux pratiquants, mais aussi à ceux qui souhaitent transmettre le yoga.

L'originalité de ce livre, c'est qu'il est accompagné d'un podcast (accessible à tous, mais qui gagne en profondeur

et en cohérence quand il est accompagné du livre qui assure le fil conducteur d'une séance à l'autre). Axé sur la pratique, 15 séances portées chacune par une intention sont détaillées. Prenant pour support les *Yoga Sutra*, cette proposition donne du sens à la pratique du yoga. On apprécie particulièrement les explications historiques ainsi que les liens faits avec la mythologie et la symbolique. Une petite pépite qui trouvera sa place dans vos bibliothèques, à recommander chaudement aux élèves qui souhaitent pratiquer chez eux mais qui ne savent pas par où commencer et qui ont besoin d'être guidés.



## L'esprit libre

### Un documentaire consacré à Alain Daniélou réalisé par Joël Farges

Un documentaire superbement réalisé par Joël Farges, qui se présente comme une lettre destinée à Alain Daniélou : « Cela fait 30 ans que vous nous avez quittés, et pourtant vous êtes toujours là. »

Un bel hommage à ce grand homme, agrémenté d'images d'archives et d'anciennes interviews. Un film au rythme lent qui rappelle celui de l'Inde du siècle passé où se mêlent images actuelles et sources plus anciennes.

Ceux qui se sont plongés avec délice dans Le chemin du labyrinthe se réjouiront de retrouver cette atmosphère particulière, rendue vivante grâce aux images et aux voix.

En regardant ce film, on découvre non seulement un homme, mais également un itinéraire de vie atypique qui

donne envie de sortir des sentiers battus, d'oser écouter sa propre musique.

Nous ne pouvons que vous recommander de prendre une heure pour effectuer ce beau voyage dans le temps, même si Alain Daniélou affirmait que le temps n'existait pas...

Nous en profitons pour vous recommander l'excellent site :

<https://www.alaindanielou.org/>,

véritable mine d'or pour qui souhaite plonger dans la vie et les recherches de cet aventurier de l'âme.



# Nous avons lu

## Versailles à la rencontre du Taj Mahal

Faith E. Beasley, traduit par Patrick Graille, Les Belles Lettres – 364 pages – 25,50€

Faith E. Beasley enseigne l'histoire et la littérature françaises de l'Ancien Régime à l'université de Dartmouth aux États-Unis. Elle étudie une facette de l'histoire délaissée, celle des lieux confidentiels et des intrigues secondaires, et c'est ainsi l'histoire des femmes qui est dépeinte dans l'ambiance feutrée de ces rencontres entre amoureuses et amoureux du savoir.

Si l'influence de l'Occident sur l'Inde semble tristement évidente, on oublie parfois qu'il s'agit en réalité d'un

mélange culturel qui a impacté considérablement la culture française. Nous sortons ici des lieux communs présentant une France persuadée de sa supériorité, voyant chaque pays étranger comme une nouvelle terre à conquérir. Les intellectuels du Grand Siècle étaient tout à fait fascinés par la richesse de la culture indienne, qui a d'ailleurs influencé leurs propres idées et créations.



## La voie rapide

Ramana Maharshi – notes de Patrick Mandala, Accarias l'Originel – 128 pages – 14,50€

*The talks with Ramana Maharshi* est un ouvrage connu, peut-être la référence pour qui souhaite suivre ses enseignements. C'est l'une des versions de la retranscription de ces entretiens avec le maître qui est présentée ici. Sous la forme de discussions entre « D » et Ramana Maharshi datant de 1912, on entre en contact avec l'enseignement vivant de la voie non duelle. Dans *La voie rapide*, Patrick Mandala rend ce savoir accessible. À travers les questions de D. qui pourraient être les nôtres, ces entretiens tenus il y a plus d'un siècle sont étonnamment actuels ;

la singularité et la profondeur de cette transmission trouvent un véritable écho dans nos vies. Ramana Maharshi nous ouvre la voie pour revenir à la source du non-mental, là où se trouve la véritable connaissance. Une belle invitation à trouver notre centre, visiter notre être et toutes les couches qui l'entourent pour qui a le goût de la recherche intime poussée par la question « *Qui suis-je ?* ».



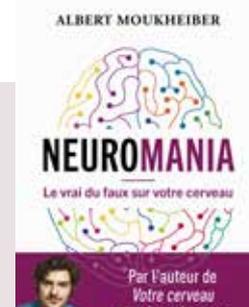
## Neuromania

Albert Moukheiber – Allary Éditions – 240 pages – 21,90€

Ces dernières années, l'engouement pour les neurosciences n'a fait que croître et la vulgarisation scientifique donne accès à de nouvelles connaissances qui restaient jusque-là assez éloignées du « grand public ». Avec cette simplification du savoir viennent parfois des théories erronées, des erreurs d'interprétation, et il convient de prendre conscience des biais et des intérêts de ceux qui diffusent ces théories. Dans cet ouvrage accessible sans pour autant être simpliste, Albert Moukheiber remet les pendules à l'heure et s'applique à passer en revue les différents mythes autour de notre cerveau et de ses fonctionnements. Le lien avec le yoga ? Ces mythes s'immiscent parfois au cœur des enseignements actuels. Dans un souci de réconcilier science et mystique, certains ne se contentent pas de voir les points communs, mais tentent d'expliquer tout le yoga par l'approche scientifique, ce qui conduit inévitablement à des raccourcis, des interprétations, et à figer l'expérience dans une idéologie, quitte à faire dire aux études ce qu'elles ne disent pas.

Évidemment, le parti pris de l'auteur fera grincer quelques dents, mais nous croyons qu'il est intéressant d'en faire abstraction afin de se centrer sur le cœur du message. C'est une belle occasion de revenir à des questions très yogiques, vues sous l'angle scientifique qui, contrairement à ce que l'on pourrait croire, ne sont ni tranchées ni définitives. Quelle est notre identité ? Qu'est-ce que la personnalité ? Entre réductionnisme et nécessité de fournir un effort pédagogique si l'on veut transmettre des concepts parfois complexes à un public varié, les écueils des scientifiques sont également ceux que rencontrent tous les enseignants, c'est pourquoi ce livre est important.

Petit détail pratique : la rédaction a écouté cet ouvrage au format audio, et la lecture est très agréable. Il est également disponible au format broché ou livre électronique.



# Annonces

## COURS ET STAGES

**04 - Retraites de Yoga & méditation** à AnâkhyAshram Yoga en Haute Provence ouvertes à tous niveaux. Enseignement C. Coupé.

6 périodes de 5 jours possibles : 15/04-20/04, 14/07-19/07, 01/08-21/08 (4 modules consécutifs au choix.

Tarifs réduits possibles.

04200 Noyers sur Jabron proche Sisteron.

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

22 – Abbaye St Jacut de la Mer

**stage yoga-nidra & kurma-yoga**

du 15 au 20 juillet avec Anne Rainer et Mathieu [contact@ayog.fr](mailto:contact@ayog.fr)

<https://www.ayog-stages.fr>

**26 - Yoga et Feldenkrais®** 5 et 6 avril.

Ferme des Essarts à St-Paul-lès-Romans (Drôme). Animé par Alain praticien Feldenkrais® 06 62 04 34 38 et Christine enseignante Yoga 06 73 37 92 49

<https://www.yogavibrations.fr/stage-printemps>

**26 - Yoga-Nature** du 6 au 12 juillet 2025 -

Au cœur de la nature Dioise à Grimone, petit hameau du Sud Vercors : hatha-yoga, pranayama, relaxation, chants et voyages sonores, méditations et balades sur les hauts plateaux du Vercors avec 3 enseignants de Yoga : Jeannot Margier, Yann Boudéhent (sonothérapeute) et maxime Hérault (kiné et yoga égyptien). Contact et bulletin d'inscription : [mherault.sbsp@gmail.com](mailto:mherault.sbsp@gmail.com)

**29 - Yoga et Mer** 6 au 12 avril 2025

Bretagne à Plougasnou, animé par David Leurent.

Site: [stageyogadavidleurent.com](http://stageyogadavidleurent.com)

**31- Toulouse - journées de yoga avec Marguerite Aflallo**

samedi 15 mars : «l'ardeur, la

connaissance de soi, l'ouverture» (Y.S.II,1)

samedi 5 avril: Prâna et les 5 Vâyu

samedi 17 mai: les 3 «noeuds», les Granthi

contacts: 05 61 21 33 64

[marguerite.aflallo@free.fr](mailto:marguerite.aflallo@free.fr)

<http://yoga.m.aflallo.free.fr>

**33 – Biganos atelier yoga (nidra & kurma)**

avec Mathieu samedi 29 et (ou) dimanche

30 mars inscriptions au 06 32 95 50 34

**35 - Stage Jacques Vigne**

La Roche Du Theil , Bains sur Oust du lundi 7 Juillet 12h au Samedi 12 Juillet 2025, 14h

«**Du précieux au spacieux**»

Désagripper le mental des crispations douloureuses et émotionnelles, pour que l'espace de joie et lumière se manifeste sans obstacles.

Jacques développera dans ce deuxième séminaire à La Roche-du Theil les

points-clés de son livre à paraître en mars 2025, La méditation pour soulager les douleurs, la souffrance et l'anxiété

avec une ensemble de pratiques psychospirituelles allant dans ce sens. Il nous fera percevoir aussi l'évolution de ses découvertes de pratique méditatives durant les cinq mois qu'il aura passé en Inde jusqu'en mars 2025»

Contact : [emile.lozevis@wanadoo.fr](mailto:emile.lozevis@wanadoo.fr)

06 44 92 26 29

42 - Château de Goutelas (Loire) du

21 au 25 avril 2025 stage avec Mathieu

**kurma yoga et yoga nidra** informations [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr)

**56 - Stage de yoga : le principe du yoga, intégral de Sri Aurobindo.** Avec Selvi

Sarkar, et d'autres intervenants

Samedi 26 avril et dimanche 27 mai 2025

Salle de Limur, rue de Limur à Séné

Les fonds iront à l'asso Vellai Thamarai en Inde.

Contact : [emile.lozevis@wanadoo.fr](mailto:emile.lozevis@wanadoo.fr)

06 44 92 26 29

**58 - Yoga Ressourcement** dans le Morvan

Le fil du Soi du 8 Mai au 11 Mai 2025

animé par Benoît Saillau 06.75.75.42.11

[www.yoga-creativite.fr](http://www.yoga-creativite.fr)

**63 - Svava Sadhana - Yoga du son intensif**

en Auvergne du 18 au 22 Mars 2025

infos sur [www.arnauddidierjean.fr](http://www.arnauddidierjean.fr) ou

06.64.73.01.60

**69 – Retraite Yoga méditation** du 19

au 21 avril et du 7 au 9 juin au Centre

Bouddhiste Les Grandes Terres

INFOS : [contact@corpusvitae.fr](mailto:contact@corpusvitae.fr)

06 80 52 06 06 - [corpusvitae.fr](http://corpusvitae.fr)

**69 - Ateliers - avec Khristophe Lanier**

Samedi 19 avril 2025: atelier de hatha

yoga: « Se relier à l'énergie lunaire»

Samedi 19 avril 2025: séance de yoga

nidra: « OM NAMAH CHANDRA

CHANDRAYA NAMAH avec la Lune»

Ecole de yoga horizon, Lyon 1er

04 78 28 98 63

[horizons.yoga@gmail.com](mailto:horizons.yoga@gmail.com)

[www.yoga-horizon.fr](http://www.yoga-horizon.fr)

**71 - Séjour yoga/déttox** avec Sylvie Gout

prof de yoga et naturopathe. Du 29/05 au

01/06 à l'Éclat de Joie 71470.

Coût: de 420 à 450 €. Infos: 0664180049 et

[sylvie.gout26orange.fr](mailto:sylvie.gout26orange.fr)

**75011 Paris – atelier yoga nidra et**

**kurma yoga** avec Mathieu 22/23 mars,

informations [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.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, mudrâ, sons, méditations)

contact: 05 61 21 33 64

[marguerite.aflallo@free.fr](mailto: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](mailto:info@yogav.fr)

[yogav.fr](http://yogav.fr)

**Maroc (Haut Atlas) - yoga et randonnées**

avec Mathieu du 3 au 10 septembre

[ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.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](mailto:sylvie.gout26@orange.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 prânâyâma, nidrâ, satsangs

[www.retraite-obscurite.org](http://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 [yogasurchaise-rvhy.fr](http://yogasurchaise-rvhy.fr)

03 - Vichy - formation en yoga nidra

du 30 juin au 4 juillet 2024 avec Mathieu ecoleyl@orange.fr

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

30 - Formation en Yoga Nidra dans le Gard avec Mathieu du 6 octobre au 1er novembre. ecoleym@orange.fr

30 - Formation en Kurma Yoga avec Mathieu dans le Gard du 18 au 24 octobre ecoleym@orange.fr

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

69 - Formations, avec Khristophe Lanier

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

Cycle court «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](http://www.yoga-horizon.fr)

69 - Formations avec Khristophe Lanier

Enseignant de yoga: Dimanche 16 mars (Session 3/36) - durée: 36 journées sur 3 ans et demi, diplôme de la fédération Française des Ecoles de Yoga. Il est toujours possible de rejoindre la formation. 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](http://www.yoga-horizon.fr)

84 - Formation Professeurs de Yoga trois ans, début en octobre. Enseignement traditionnel, direction C. Coupé Centre d'Enseignement et de Formation au Yoga, C.E.F.Y. Avignon Condition : pratique régulière, entretien préalable. Détails :

[www.yoga-anakhya.org](http://www.yoga-anakhya.org) contact 06 28 462 463

## DIVERS

04- AnâkhyAshram Yoga en Provence propose de vivre 24/24 en Yoga ! Les personnes participent à la vie du lieu, 2 séances/j de méditation et de Yoga guidée matin et soir, seva et karma-yoga répartis dans la journée. Tarifs adaptés aux ressources.

Contact Lisa : 06 28 462 463.

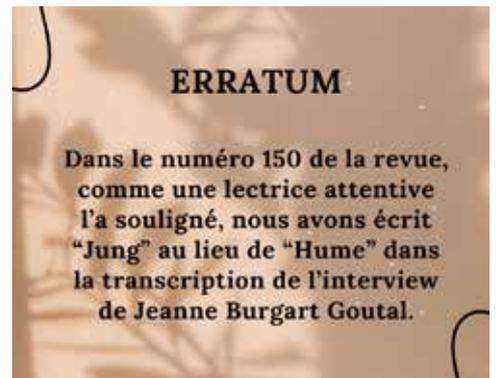
[www.yoga-anakhya.org](http://www.yoga-anakhya.org)

30 - Vedas Festival 4# : Et si créer le monde de demain commençait par vivre des expériences inspirantes maintenant ? Nous avons créé un espace unique dédié aux Védas et à la culture indienne.

Du 8 au 11 mai 2025, 30 intervenants se réunissent dans la nature pour partager leur passion. Ce festival propose des ateliers de Yoga, Tantra, Ayurveda, Mantra, Satsang et bien d'autres. Rejoignez-nous à St Clément, Gard.

Infos et billetterie :

[www.vedas-festival.fr](http://www.vedas-festival.fr)



**Séjours Ayurvédiques**

Séjour Découverte de l'Ayurveda  
Un massage d'1 heure par jour  
Des cours de Yoga  
De magnifiques randonnées  
Accès au sauna !

Chaque séjour dure 6 jours, en pension complète à St Nic (26) Au bord de la mer

Séjour Plongée dans l'Ayurveda  
Cure Ayurvédique personnalisée avec  
Un Bilan et deux soins adaptés par jour

Instagram : @Ayur\_veda.p  
Tel : 06 08 23 68 76 Site web: [www.ayurvedapresquile.fr](http://www.ayurvedapresquile.fr)

**COUSSINS TRADITIONNELS**

enveloppe coton  
intérieur fibre naturelle de kapok

Pour commande supérieure à 5 articles : port compris

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

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

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

On se retrouve le  
**20 Avril 2025**  
 pour le prochain  
 numéro d'*Infos Yoga*



Vos annonces et publicités  
 dans *Infos Yoga* !

Envoyez-nous vos publications  
 avant le 20 mars

[redac@infosyoga.info](mailto:redac@infosyoga.info)

Infos et tarifs sur [infosyoga.info](http://infosyoga.info)



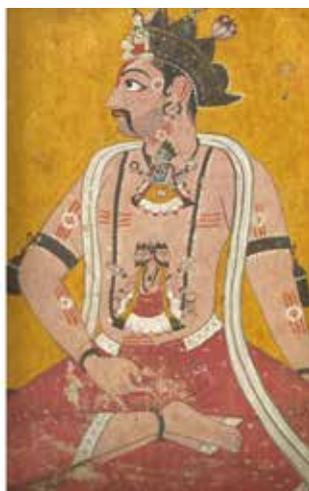
[www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info)

**EN 2025,  
 À L'ÉCOLE YOGA HORIZON**

- Cours hebdomadaires
- Ateliers hatha yoga et yoga nidra
- Formation approfondie enseignant de yoga
- Formation courte "Les 3 Granthi"
- Stages d'été

Toutes les infos sur:  
[www.yoga-horizon.fr](http://www.yoga-horizon.fr)

 **Yoga Horizon**  
 99 montée de la grande Côte, Lyon 01  
 04 78 28 98 63  
[horizons.yoga@gmail.com](mailto:horizons.yoga@gmail.com)



Publiez vos annonces dans  
*Infos Yoga*

**2 ÉTAPES À SUIVRE :**

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

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

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

**COMBIEN ÇA COÛTE ?**

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

Cours de yoga

Stages de yoga

Formations

Vente

Divers (mais en lien avec le yoga !)

**ENCARTS PUB**

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

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



# Charousse

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



## Semaine yoga & randonnée :

du 11 au 18 avril 2025

Reprise des stages printaniers !

Infos et programme complet : [charousse.fr](http://charousse.fr)

Retraites : individuelles accompagnées ou en petits groupes

[michelcharousse@gmail.com](mailto: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](http://www.chin-mudra.yoga)



## Séjour en Mer Rouge - du 10 au 17 mai 2025

Pratique de nage en conscience  
avec les dauphins sauvages

“ Un voyage initiatique, une expérience  
puissante et transformatrice ”

Contact et infos : [yasmina@chemindelame.fr](mailto:yasmina@chemindelame.fr)

Tous les détails : [www.turquoiseetamethyste.com](http://www.turquoiseetamethyste.com)

**YOGA MUDRA**  
**YOGA DES YEUX**  
**MANTRA**  
**MÉDITATION**

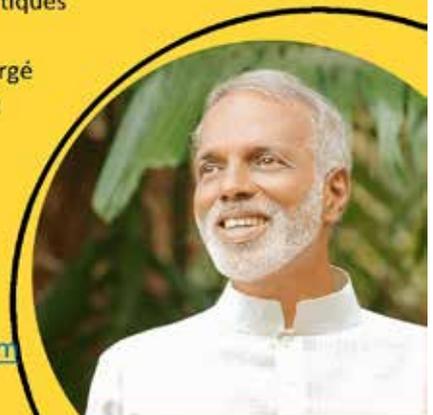
**Jayaprakas Narayanan**  
Enseignant de Mudra depuis 33 ans

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.

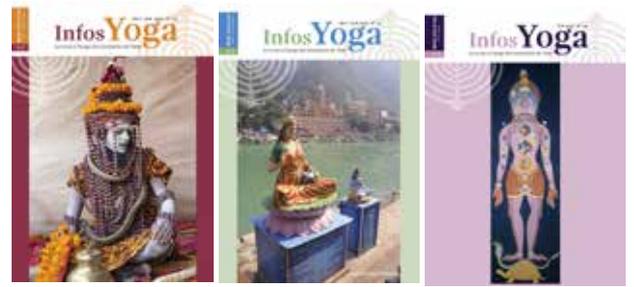
### RENSEIGNEMENTS

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

[mudratma@gmail.com](mailto:mudratma@gmail.com)



# Infos Yoga



S'abonner ou offrir Infos Yoga

## ABONNEMENT A LA REVUE INFOS YOGA

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

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

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

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

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

## COMMANDER LES ANCIENS NUMEROS D'INFOS YOGA

Découvrez les revues passées et leurs sommaires sur le site [www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info)

Elles sont disponibles à partir du numéro 36 de février-mars 2002 !

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

36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50   
51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65   
66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79  80   
81  82  83  84  85  86  87  88  89  90  91  92  93  94  95   
96  97  98  99  100  101  102  103  104  105  106  107  108  109  110   
111  112  113  114  115  116  117  118  119  120  121  122  123  124  125   
126  127  128  129  130  131  132  133  134  135  136  137  138  139  140   
141  142  143  144  145  146  147  148  149  150

## Règlement - Contact (abonnement et anciens numéros)

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

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

> **Sur Internet par Paypal** ou par **carte bancaire** : rendez-vous sur :

<https://www.infosyoga.info/abonnement/>

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

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

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

Code Postal..... Ville..... Pays.....

Adresse e-mail .....

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

**Si vous ne voulez pas découper votre magazine, indiquez 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](http://Infosyoga.info)**

8.9.10.11  
**MAI**  
2025

L'ASSOCIATION VEDAS PRÉSENTE

**SAINT  
CLÉMENT**  
(GARD 30)  
ENTRE QUISSAC  
ET SOMMIÈRES



vedas #4  
**FESTIVAL**



[WWW.VEDAS-FESTIVAL.FR](http://WWW.VEDAS-FESTIVAL.FR)

**CULTURE ET TRADITIONS INDIENNES**

+ DE 30 INTERVENANTS ET PRATIQUES  
Yoga - Ayurveda - Jyotish - Mantras  
Tantra - Pujas - Satsang - Bhajan - Musique...

ARTISANAT ET REPAS INDIENS, BAR SANS ALCOOL, GARDE ENFANTS