

Infos Yoga

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

6€



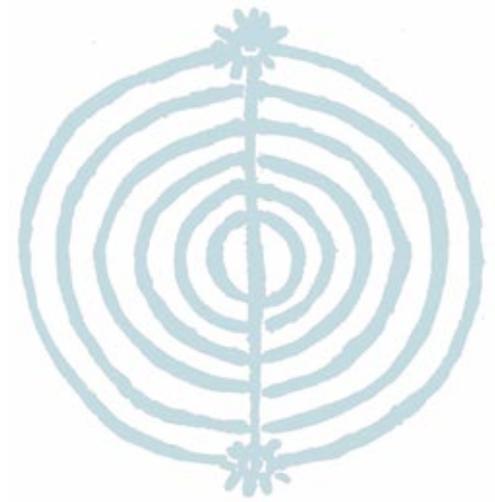
Dossier : à la recherche du prana

Et aussi :

- ☪ Ulysse sur le chemin du yoga, ou le retour à soi-même ☪
- ☪ Espace personnel ☪
- ☪ Conte de l'Inde ancienne : Tout est Vishnou ☪
- ☪ La cantillation des mantras dans le yoga contemporain ☪
- ☪ À propos des pouvoirs en yoga ☪

Infos Yoga

Nov-Dec 2025 - N°154



ÉDITO DE SAMANTHA

Mātrā mārga

Si je vous demande quelle est la matière première du prāṇāyāma, que me répondez-vous ? Il y a fort à parier que vous citiez le souffle. Mais avez-vous songé qu'il pourrait s'agir du temps ? C'est bien sur lui, trame à la constance parfaite, que nous prenons appui pour hisser nos souffles et leurs silences. C'est sur ce canevas que nous aimons croire infini que nous déposons, souvent malgré nous, les fils épars de nos vies. Impossible d'arrêter le tissage, ou de revenir en arrière pour corriger un accroc : le seul choix qu'il nous reste, c'est bien de poursuivre l'ouvrage en s'appliquant à placer chaque fil un peu mieux, un peu plus consciemment que les précédents.

ÉDITO DE LÉO

Que faire en attendant l'éveil ?

Chers yogis, aspirants à l'éveil, valeureux candidats au samādhi, avez-vous songé à cela ? Il est à coup sûr au bout du tapis. Enfin en attendant, que fait-on ?

Il semble sage de perfectionner padmāsana, histoire de ne pas avoir l'air trop idiot si l'éveil se pointe alors que l'on médite. De quoi aurait-on l'air, immortalisé dans un imparfait sukhāsana ? Les adeptes de la bhakti pourront quant à eux répéter le mantra de leur choix jusqu'à ce que leur voisin de palier le connaisse par cœur, voire l'entende dans son sommeil : c'est certainement une aide au développement de sa conscience. On peut aussi meubler en collectionnant des tapis de yoga écoresponsables, des méditations guidées, des stages avec les copains yogis. Si l'éveil tarde, au moins on ne s'ennuiera pas.

Certains suggèrent que le travail pourrait justement consister à... attendre, et observer la banalité bien peu exaltante du quotidien. Regarder le café refroidir, observer tendrement mon humaine qui s'étire, ou sentir la bonne odeur de cette souris fraîchement chassée. Serait-il possible que l'éveil, farceur qu'il est, décide de se glisser au milieu d'un instant on ne peut plus banal ?

Sommaire

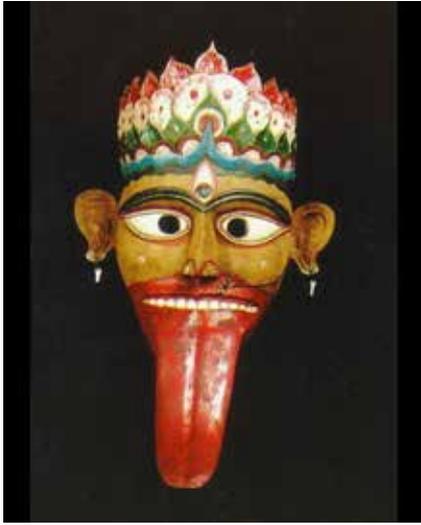
- 3 À propos des pouvoirs en yoga ... **Mathieu**
- 4 Espace personnel ... **Françoise Blévet**
- 6 Présentation dossier prāṇāyāma
- 7 Le souffle-énergie à travers l'expérience de Lalla ... **Annie Leroux**
- 10 Kapalabhati pranayama ... **Eugénie Mathis**
- 13 Vyāghraḥ prāṇāyāma : Le souffle du tigre... **Janita**
- 16 La cruche pleine (Antar Kumbhaka) ... **Marguerite Aflallo**
- 20 Vāyu ou le souffle des dieux ... **Aurore Gauer**
- 22 Prana et Pranayama ... **Samantha Soreil**
- 25 Le diaphragme ... Pratiquons ensemble ! ... **Muriel**
- 30 Métaphysique du souffle, hymne 129 ... **Dîpa**
- 32 Tout est Vishnou ... **un conte de Pascal Foliot**
- 34 Ulysse sur le chemin du yoga, ou le retour à soi-même (1/2) ... **Jérôme Ballardur**
- 39 **De-ci de-là**
- 40 La cantillation des mantras dans le yoga contemporain ... **Rodolphe Millat**
- 43 Nous avons lu
- 45 Annonces
- 46 Abonnement et publicités

Infos Yoga 154 Rédaction et publication : Dharma, 2 rue des carrières, 26400 Allex. Contact : redac@infosyoga.info, www.infosyoga.info.

Fondateur : Michel Nollevalle, puis Mathieu a publié *Infos Yoga* durant 20 ans. **Directrice de publication** : Samantha Soreil. **Maquette et mise en page** : Rudy Voilqué. **Impression et diffusion** : Imprimerie Bayle 2 bis rue Pasteur 26200 Montélimar. **Commission paritaire** : 0427G89212. **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. **En couverture** : Sandro Botticelli, La naissance de Venus (detail). Chloris and Zephyrus, wikimedia commons, domaine public **Au dos** : Indian Folk Art (66), wikimedia commons, AmanAgrahario1, CC-BY-SA 4.0. **Abonnements** : www.infosyoga.info, formulaire en fin de revue ou sur papier libre à *Infos Yoga*, 2 rue des Carrières, 26400 ALLEX.

À propos des pouvoirs en yoga

Mathieu



Cinq heures avant l'impression de ce numéro d'*Infos Yoga*, cette chronique n'était toujours pas écrite. Ce n'était nullement un oubli, juste le prolongement de la langueur estivale, l'approche d'une étape décisive en yoga : le non-agir.

Ma première idée, ne trouvant rien d'intéressant à écrire, fut d'utiliser ChatGPT, mais l'intelligence artificielle a été conçue à partir de notre bêtise humaine et si d'autres contributeurs du journal faisaient de même, vous seriez en train de relire le même article se répétant de pages en pages.

La pratique du yoga offre, heureusement, ce qu'on appelle des pouvoirs (*siddhi*). Patanjali insiste sur le danger que l'on court à les utiliser, ils vous détournent du but poursuivi et peuvent, comme vous allez le voir, s'avérer dangereux. Je n'avais cependant plus le choix et traçais, sur le sol, le mandala approprié en récitant le mantra : « *tavagyacharashamtapasnhashikotidyutidharam* » en accentuant bien les gutturales. Le *daitya* apparut. Vous savez qu'un *daitya* est un être mythique, mi-génie, mi-démon, qui a la réputation d'être à la fois redoutable et efficace. Celui-ci était particulièrement laid. Il me demanda ce qu'il pouvait faire pour moi. Je lui expliquai que Samantha attendait impatiemment cette chronique pour boucler le journal et lui demandai de la rédiger.

— *Aucun problème, me répondit-il, je l'écris immédiatement, à une condition cependant, tu devras durant les vingt-quatre heures à venir, me donner constamment du travail. Si je me retrouve sans rien à faire plus d'une minute, je te dévore !*

J'acquiesçai, j'avais tort. Quatre secondes plus tard, ce que vous lisez était rédigé. Je pensais avoir tout prévu. Je prêtai au *daitya* mon smartphone et pendant qu'il scrollait sur TikTok, je récupérais la comptabilité que j'avais négligée depuis des mois, je lui demandais de bien

vouloir établir un pré-bilan comptable ainsi qu'un bilan prévisionnel. Je lui confiais les codes et mots de passe de mes espaces personnels auprès des caisses de retraite, de l'Urssaf, des Assedic. Je posais devant lui un volumineux carton contenant les factures non triées dont il convenait de vérifier la TVA. Il mit bien une minute à établir le compte de résultat, le bilan actif, passif et prospectif. Il me proposa même de m'indiquer, si je le rappelais ultérieurement, des moyens légaux pour moins payer d'impôts.

Il restait encore bien plus de vingt-trois heures à tenir, je commençais à m'inquiéter. J'eus alors une idée de génie : comme le *daitya* s'approchait de moi la bouche grande ouverte, je lui expliquai qu'en France il n'existait pas réellement de Fédération de yoga, la situation était confuse, nous avions en fait trop de fédérations et pour qu'une seule soit reconnue officiellement il faudrait qu'elles s'unissent... Bref, je proposai au *daitya* d'analyser la situation et de la résoudre. Le *daitya* se mit à l'ouvrage, cela me donnait quelques minutes de répit. J'en profitais pour tracer au sol le mandala servant de demeure terrestre à Ganesh, le dieu à tête d'éléphant que Parvati a conçu sans l'intervention de Shiva. Ganesh est, entre autres, le dieu des épreuves. Je récitai le mantra approprié et Ganesh apparut, je lui tendis cette chronique, il fit une grimace en la lisant, et se gratta la trompe.

— *Tu vas immédiatement rappeler le daitya et lui dire exactement ceci...*

Je rappelai le *daitya* qui réapparut un peu pâle, les yeux cernés, les cheveux en bataille, et lui ordonnai d'oublier l'affaire des fédérations. « Dommage, dit-il, j'avais organisé un symposium, il ne restait que trois fédérations à convaincre, ça coïncitait sur l'idée d'un diplôme d'État de professeur de yoga, mais je pense qu'avec quelques secondes de plus, l'accord était signé. »

— *Tu vas prendre une grande canne de bambou, la planter solidement en terre, ensuite tu monteras jusqu'en haut, puis tu redescendras et remonteras jusqu'à ce que je t'arrête.*

Le *daitya* s'exécuta, nous le regardions Ganesh et moi monter et descendre, mais bientôt, comme l'avait prévu Ganesh, il se lassa et, fatigué, s'en alla à tout jamais.

Avant de disparaître à son tour, Ganesh écrivit à l'aide de sa défense droite la conclusion de cette chronique :

Observez attentivement, mais sans tension, votre respiration dans les narines, elle est comme la canne de bambou et votre ego est semblable au *daitya*, il ne vous laisse aucun répit, mais si vous lui demandez de monter et de descendre avec la respiration, il se lassera vite et s'en ira définitivement. Méditez, là réside l'essence même du yoga.

Espace personnel

Françoise Blévat

*La grande Voie n'a pas de portes
Où des milliers de chemins conduisent
Celui qui franchit la passe sans porte
Avance librement entre le Ciel et la Terre*



Niigata- Ryokan and Yuhi-no-oka Park, Koichi_Hayakawa, Wikimedia commons, CC4.0

Ces paroles célèbres dans la tradition zen, extraites du *Mumonkan*, donnent le ton ; le sujet du jour, l'espace, fait suite aux oiseaux et au ciel dont nous avons parlé précédemment. Ce petit texte resitue la place de l'homme dans la pensée sino-japonaise, c'est ce que nous tenterons de faire... en survolant plus loin d'autres traditions.

Mais avant, qu'il me soit permis d'exprimer mon indignation : lequel d'entre nous ne s'est pas trouvé confronté à des recherches administratives ou auprès d'organismes officiels ou autres ? Nous voilà alors partis à la conquête de l'Espace personnel... Si ce terme inadapté a pour but de nous séduire en utilisant le verbiage à la mode, c'est raté.

Déjà, presque immédiatement les obstacles surgissent ; le tout premier est de taille, « le mot de passe » ! 1) si le cerveau informatisé auquel vous avez affaire ne le reconnaît pas, il est refusé. 2) Vous l'avez oublié 3) Vous êtes prié d'en créer un nouveau, tout en respectant un certain nombre de conditions. La demande suivante, quand on y pense, est métaphysique : « L'identifiant » ! Qui suis-je, en somme ?

« *Tout est espace, comme si l'administration essayait de nous montrer le firmament pour mieux nous enfermer* » a dit le philosophe Emmanuel de Waresquiel, qui s'agace de ce qu'il appelle le « langage communautaire », contenant quantité d'expressions répétées à tout va.

Voilà soudain que ce mot « Espace », à la sonorité fluide et élégante, a rétréci au lavage de l'uniformisation du langage, faisant suite à celle de la pensée. On l'a fait tomber dans le piège de « l'idéologie du bonheur », brèche dans laquelle se sont engouffrés les coachs auto-proclamés prônant « le bonheur par soi », ceux qui font leur beurre (même les végétariens !) avec les podcasts et autres livres de « développement personnel » ne contenant que... du vide !

Voyons plus grand, que diable ! L'espace fascine nos semblables depuis l'aube des temps, pourquoi l'utiliser pour des motifs au ras des pâquerettes ? Pourquoi tomber si bas ??

Reportons-nous à la nuit de Noël 1968... Cette nuit-là les astronautes américains, à bord d'Apollo 8, quittaient pour la première fois dans l'histoire de l'humanité notre orbite terrestre. Alors qu'ils passaient derrière la lune, quelque chose d'extraordinaire s'est produit ; chacun des trois, Anders, Lovell et Borman a lu un extrait du Livre de la Genèse. Des millions de personnes dans le monde étaient subjuguées, devant leurs écrans ou leurs radios.

Au-delà de l'exploit fantastique, humain autant que technique, ces trois hommes donnaient une dimension à la fois grandiose et humble à leur exploit.

Sachons faire la différence entre les choses qui nous nourrissent et celles qui nous gavent !

L'émerveillement est plus que jamais vital. Alors, au lieu de nous laisser enfermer dans des fariboles, recherchons ce que l'on peut trouver dans la plupart des cultures, ce qui pourrait nous hisser vers le haut.

Avec la pratique du yoga, au moyen de la belle union corps/esprit, le pratiquant avance sur un chemin qui est par lui-même le but. Grâce à l'immobilité de la posture de méditation, l'assise, si elle est bien construite, devient notre « rampe de lancement » vers... notre espace intérieur. Le plus personnel de tous les espaces ! Pas besoin de code ou de mot de passe, encore moins d'identifiant pour y avoir accès, car en cours de route, « en se séparant du premier étage » nous laissons de côté « le petit soi ».

La méditation n'est dès lors plus une action, mais un état dont la saveur est celle de l'apaisement, *shanta rasa*, la neuvième saveur, substrat de la conscience, seuil de l'expérience spirituelle. *Mushotaku*, sans but ni profit disent les Japonais. « Assis dans l'oubli » pour les Chinois, en accord avec le flux naturel des choses « Ziran ». En France au 17ème siècle, le mouvement « quiétiste » était décrit comme étant l'abandon total à la volonté de Dieu ; l'âme alors transportée au-delà des limites de la conscience ordinaire.

Quel que soit « le doigt qui a montré la lune », on ne cherche plus, on y est. C'est ce que ressent le Petit Ours à la fin du livre *Le Tao de Pooh* (Éd. Picquier), quand il se trouve assis dans la clairière entouré d'un cercle d'arbres que jamais personne n'a réussi à compter... parce que c'est impossible ! (Pooh est le nom anglais de Winnie l'Ourson. Le livre cité plus haut, écrit par Benjamin Hoff,



Hortus Haren. 'In The Wind'. Jeroen Boersma. Wikimedia commons, CCo

est considéré comme l'un des meilleurs qui soient pour comprendre que le Tao n'est pas explicable !)

Voir plus haut, plus grand, n'implique-t-il pas d'abord de favoriser le contact avec les petites choses susceptibles de nous faire sourire ?

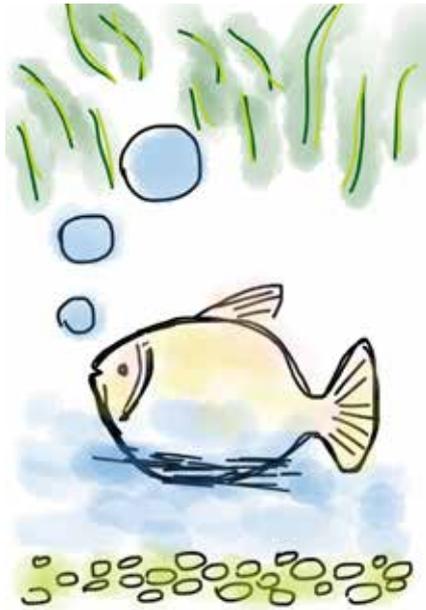
Et si nous cherchions à trouver autour de nous au moins cinq joies minuscules par jour ? (Pour notre santé nous sommes encouragés à « manger cinq fruits et légumes » quotidiennement... Avons-nous besoin d'ailleurs d'être maternels ?)

Élargissons nos angles de vue, embrassons la vie, aimons... Tout comme les passagers d'Apollo 8, Dante fait partie des visionnaires qui avaient compris qu'il y a en nous quelque chose de plus grand que nous... Il achève sa Divine Comédie en écrivant que « L'amour meut le ciel et les autres étoiles ».

Suivons la nôtre, la bonne !

Présentation dossier *prāṇāyāma*

Le *prāṇāyāma* est une voie de liberté. Pour gagner cette liberté, il faudra évidemment accepter quelques menues contraintes comme, par exemple, arrêter de respirer.



Une séance de yoga peut se voir comme une vie consciente : du premier au dernier souffle de cette parenthèse hors de la « vie ordinaire », on peut s'appliquer à deux choses, contrôler ou observer. Les temps actifs, qui sont ceux où l'on s'exerce à l'*āsana* ou au *prāṇāyāma*, seront ceux où le souffle sera placé sous contrôle. Les temps de concentration, qui peuvent d'ailleurs utiliser ce même souffle comme support d'attention, seront plus propices à l'observation.

Cette analogie entre le « cours » et la vie est d'ailleurs souvent reprise, consciemment ou non, par l'attitude adoptée par le pratiquant : l'entrée dans ce sas débute réellement avec la première inspiration consciente que certains prennent pour expirer sur un om̐ sonore. Ce temps s'achève par l'installation en *śavāsana*, comme une mort choisie permettant une forme de renaissance. Entre les deux, des souffles, et ce qui sacralise le temps de la pratique est justement cette attention permanente à ce qui se fait automatiquement chez 90 % des gens : la respiration.

Pour autant, le *prāṇāyāma* n'est pas uniquement la respiration, ce sont d'ailleurs deux termes que l'on peut séparer : respiration désigne l'aspect physiologique, *prāṇāyāma* fait référence à un ensemble d'éléments qui sont en jeu aux niveaux physique, émotionnel, mental...

Sans intention, rythme, mudrā, bandha, visualisation, mantra ... Est-ce encore du *prāṇāyāma* ?

Le *prāṇāyāma* fait peur et c'est normal, car cet acte en apparence anodin touche à la vie et à la mort. Quand on respire ou que l'on suspend le souffle, c'est l'entrée dans un espace nouveau qui devient possible et nous commençons alors à toucher à ce que nous avons de plus intime, la conscience de la vie et de la mort devient plus aiguë. Hors des illusions de sécurité, sans distraction pour détourner notre esprit de ses angoisses les plus fondamentales, on ne peut clairement pas qualifier cette manière de pratiquer de « technique bien-être » !

Peut-être à terme, mais le chemin s'annonce ardu. Dans la tradition indienne, le *prāṇāyāma* n'est pas vu sous cet angle pneumatique ni même en fonction de toutes les vertus au niveau de la santé que peut procurer telle ou telle manière de respirer. Il s'agit avant tout d'un acte de libération car le *prāṇāyāma* est ce qui libère de toutes nos entraves et en particulier de celles du *karma*.

Dit autrement, la réactivité, qui est le propre de notre « civilisation », laisse place à une forme de recul. Le yogin n'est plus seulement celui qui fait, il est aussi et surtout celui qui observe (pas seulement avec ses yeux, mais avec tout son être). La nécessité de réagir est alors remplacée par la possibilité de percevoir, et cette différence qui semble minime lorsqu'elle est présentée sous la forme d'une ligne étalée sur un papier a pourtant le pouvoir de transformer entièrement notre rapport au monde et à nous-même.

Le but de toute spiritualité est cette libération : accéder à notre essence que l'on peut appeler le soi (mais chacun trouvera le mot qui convient, qui parle... nous touchons ici à la limite des mots), le libérer de toutes les couches qui empêchent son expansion (c'est une image, évidemment).

Avec des mots simples et pour résumer, on pourrait dire que le projet lorsque l'on s'engage sur ce type de voie est tout simplement de répondre à l'immense question : « qui suis-je ».

Lorsque j'ai ôté tout ce qui n'était pas moi mais que j'ai pris pour moi, qui suis-je ? Ces agrégats accumulés au fil des expériences et des apprentissages sont-ils des parties de moi ? C'est sur cette voie de connaissance que nous guide cet impitoyable maître qu'est le *prāṇāyāma*.

Le souffle-énergie à travers l'expérience de Lalla

Annie Leroux

Lalla, ascète-poétesse, vécut au XIV^e s au Cachemire. À travers l'expérience et la transmission de cette yogini, figure majeure de la spiritualité kashmiri, j'aimerais aborder ici le très vaste sujet du pranayama.

Restée très populaire en Inde grâce à ses poèmes, Lalla inspire aujourd'hui encore les hindous ainsi que les musulmans, et particulièrement les soufis. Ses quatrains relevant de la tradition orale sont intitulés *Lal vakh*, ce qui signifie « les dits ». Ainsi, ses versets sont tout naturellement dénommés *Les dits de Lalla*. Ils reflètent l'intense pratique spirituelle et la réalisation qui furent les siennes. Ces stances peuvent être lues sous différents prismes : notions de vide, de spontané, du corps subtil, du souffle-énergie... C'est à ce dernier que nous nous intéresserons, bien que tous les aspects soient entremêlés. Pour cet article, nous nous appuyerons sur la traduction *Les dits de Lalla et la quête mystique* de Marinette Bruno*.



Ahmad al-Husaini, illustration du Shiva puja, < Cleveland Museum of Art, CCo

Sur les traces de Lalla

Presque rien n'est sûr au sujet de Lalla. Beaucoup d'éléments qui nous sont parvenus sont empreints de légende. Également appelée Laleshvari ou Lal Ded, Lalla est née autour de 1320 au pied de l'Himalaya dans la vallée du Cachemire, à Pandrethan au sud de Shrinagar. Issue d'une famille de brahmanes cultivée, elle a reçu à travers son éducation une bonne connaissance des doctrines, dont celle du Shivaïsme non duel.

Les quatrains montrent qu'elle connaissait les systèmes religieux. Les a-t-elle appris dans l'enfance ? Comme le voulait la tradition, elle fut mariée assez jeune, autour de douze ans. Conformément à la coutume, elle partit vivre dans sa belle-famille à Pampor, où sa belle-mère la maltraita. Elle resta une dizaine d'années à être ainsi tourmentée. Sans enfant, on ne sait pas si elle partit de la maison ou si elle en fut chassée.

Dès lors, elle devint une ascète errante, s'affranchissant des conventions socio-religieuses si pesantes de la société brahmanique. Elle put ainsi pratiquer à sa guise avec persévérance et détermination. Beaucoup de versets pointent son ardeur dans la pratique.

Nue, « vêtue d'espace », elle eut certainement pour maître spirituel Siddha Srikanta, dévot de Shiva. La rencontre avec le grand mystique soufi Shah Hamadani fut déterminante et est entourée de récits différents et symboliques. Poursuivirent-ils leur chemin spirituel de concert ?

La vie de Lalla s'éteint autour de sa soixante-dixième année, dans un lieu inconnu. Le nom de Bijbehara est parfois avancé. *Les dits de Lal*, – comme elle se nommait elle-même –, attestent de la réalisation de cette yogini.

Enseignements de Lalla sur la pratique du souffle

Comme le précise Marinette Bruno :

« Soulignons tout d'abord que le yoga du souffle ne constitue nullement pour notre poétesse mystique une pratique isolée. Il s'inscrit dans la grande quête qui sous-tend chaque vers de ses quatrains, cette orientation fervente de tout l'être vers l'Un. »

En effet, ses quatrains s'inscrivent dans un jaillissement d'expériences, où se mêlent apaisement des pensées, affinement du souffle, équilibre des *vayu*, activation des *akra*, éveil de la *kundalini*, plénitude et vacuité, reconnaissance de l'Un, l'amour. Ne voyez pas dans cette énumération une quelconque forme de progression, ce serait trahir son expérience.

Toute transmission passe de maître à disciple et Lalla l'exprime ainsi.

Mon maître m'a donné un unique précepte : « De dehors, m'a-t-il dit, entre au-dedans. » / Pour moi, Lalla, ceci fut la Parole et le Précepte par excellence. / Alors, nue je me mis à danser. (18)

Deux ailes sont indispensables à un oiseau pour voler. De même la connaissance et la pratique sont nécessaires sur la voie. Lalla nous indique qu'elle avait une grande connaissance des textes – il est question explicitement de la *Bhagavad-Gita* (47-54), mais elle pointe un au-delà, une expérience incorporée de ces textes, et la nécessité de ne pas se tromper de chemin.

Lire est aisé, pratiquer ce qu'on lit, fort malaisé, / Subtile et difficile à réussir, la quête de l'Essence innée. / Ma pratique étant constante, les Traités oubliés, / La Conscience-Félicité pour moi devint l'intime certitude. (49)

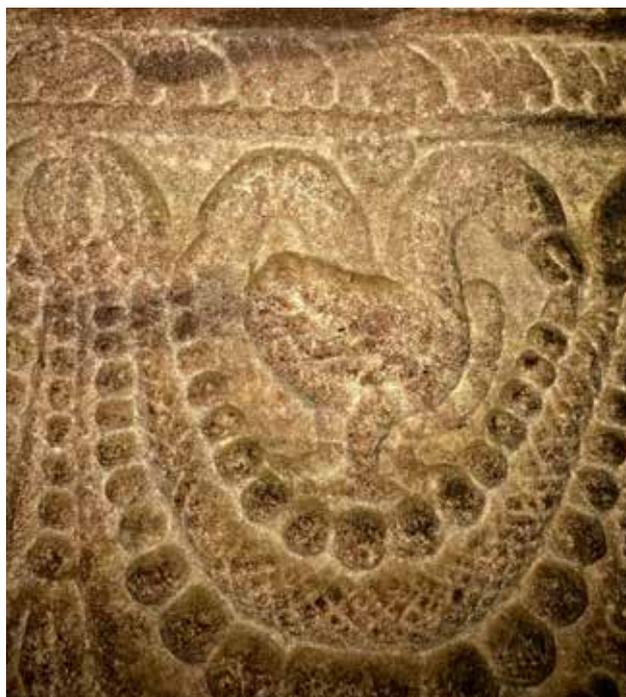
Si j'avais su, la pensée juste aidant, / maîtriser l'ensemble de mes courants vitaux, / Les couper [du désir], les unir [au Soi] et vaincre la souffrance, / Alors, j'aurais su peu à peu composer l'élixir. / Difficile d'atteindre Siva vraiment : reconnais donc l'enseignement. (67)

Le *prana* participe à la vie du corps, de la respiration, de la pensée, des organes sensoriels. Il « suffit » de le maîtriser pour maîtriser l'ensemble. Toute personne qui s'est essayée à l'assise connaît l'importance de la relation du souffle avec l'arrêt de l'agitation du mental. Lalla nous le rappelle. Toutefois son expérience va bien au-delà.

Certains quittent la maison, d'autres l'ermitage : / En vain si leur pensée n'est pas maîtrisée ; / Jour et nuit, sois attentif à ton souffle / Et tel tu es, tel demeure. (79)

Le coursier de l'esprit vagabonde dans le Ciel. / En un clin d'œil, il parcourt cent mille lieues. / Un sage sait le retenir par la bride de la conscience du Soi / Et arrêter les deux souffles, ces roues [du char]. (77)

Le souffle se présente comme un va-et-vient : lien entre l'intérieur et l'extérieur, lien avec l'absolu qui contient les deux. Lorsque la respiration naturelle s'affine pour devenir un bruissement, le *HamSa* apparaît (s'inversant parfois en *SaHam*) et c'est l'état d'absolu. Ce mantra est nommé le mantra du Cygne, en référence au Cygne céleste qui désigne Shiva, mais aussi à toutes les mythologies autour de cet oiseau.



Le cygne Hamsa, temple de Badami, Ms Sarah Welch, CC4.0, wikimedia commons

Comme invocation rituelle, répète le mantra du Cygne. / Rejette-le moi et alors, saisis-Le, Lui : / de qui abandonne le moi, c'est lui le Soi. / Ne plus être ce « moi », tel est l'enseignement. (86)

Contrairement aux nombreux mantras qui ponctuent la journée d'un brahmane, le mantra *HamSa* est non récité, mais il « tourne » dans une présence continue.

Envers celui qui, la voie du Cygne en mémoire, / invoque incessamment Siva, / Et qui, même s'il demeure actif jour et nuit, / N'a nul souci du fruit, / ayant de la dualité dégagé sa pensée, / Envers celui-là, se montre toujours gracieux / le Souverain des dieux. (145)

Second mantra important pour Lalla, le OM est évoqué dans différents quatrains 88-90-91-101. Par cette syllabe nous passons du grossier au subtil, du son à la conscience, dans un processus associé au souffle.

Celui en qui la syllabe OM, et elle seule, / s'élève sans faillir de la roue du nombril, / Qui, par la tenue du souffle, jette un pont jusqu'à la roue supérieure, / Et qui porte dans son cœur cet unique mantra, / Que ferait-il d'un millier de mantras ? (89)

Par la pratique constante, assidue, Lalla nous révèle les fruits de sa pratique sur les souffles subtils et l'éveil de la *kundalini*. Liliane Silburn* nous éclaire : « À ce moment, les souffles inspiré et expiré qui, à l'ordinaire, sont en déséquilibre constant, une fois stabilisés en un seul point puis pacifiés, se neutralisent, s'équilibrent et fusionnent, à la jonction, c'est-à-dire dans la voie du milieu où ils vont disparaître pour faire place au seul souffle dit « égal » (*samana*).

En lui s'accumule l'énergie vitale qui remplit les dix principales *nadi*. L'énergie devenue souffle vertical (*udana*) s'élève sans dévier sous forme de *kundalini*. Quand le souffle monte spontanément du cœur jusqu'au centre supérieur, il se transforme en souffle omnipénétrant (*vyana*). » Lalla évoque son expérience de façon imagée.

Bien qu'Il soit au-dedans, je L'ai d'abord cherché au dehors. / Puis le souffle subtil a purifié mes vaisseaux internes. / Grâce à la contemplation, je ne vois plus au monde que Dieu seul, / Les formes dans l'union s'étant perdues. (131)

Qui tient en bride le souffle vital, / Faim ni soif ne le toucheront. / Qui sait accomplir cela jusqu'au bout, / Fortuné en ce monde, il ne renaîtra plus. (76)

Dans le verset suivant, les deux souffles inspiré et expiré qui d'ordinaire sont dans les *nadi* périphériques sont rassemblés et servent à allumer « la Lampe ». Il s'agit de la lampe de la connaissance et de l'adoration qui se révèle, et le Soi s'illumine.

Lorsque j'eus peu à peu conduit et suspendu mon souffle dans le tuyau du soufflet, / La lampe pour moi s'étant allumée, ma nature réelle me fut dévoilée. / Alors, comme on vante, je diffusai au loin mon intime lumière ; / Et jusque dans les ténèbres je pus me saisir de la Réalité, l'êtreindre. (78)

Dans les quatrains suivants, le doigt de la lune du *Brahmarandhra* [*cakra* sur le sommet de la tête] distille le frais nectar. Lorsque la *kundalini* est parvenue au sommet de son ascension et a atteint le vide, c'est l'absence de toute pensée dualisante : alors les limites illusoire disparaissent.



Représentation du chakra du sommet du crâne, 1927, C.W. Leadbeater, CCo

Comme j'avais franchi les six forêts, / le doigt de la lune me devint évident ; / Grâce à la tenue du souffle, le monde manifesté m'apparut tout flétri. / Dans le feu de l'amour je consumai mon cœur. / C'est ainsi que j'ai trouvé le Seigneur. (80)

J'ai saisi et retenu par la bride le coursier de mes pensées / Et, par une ardente pratique, uni les souffles de mes dix courants vitaux. / Alors le doigt de la lune, ayant fondu, s'est répandu sur moi, / Et dans le Vide un vide s'est absorbé. (81)

Près du nombril tout est par nature brûlant ; / De là jusqu'à la gorge chemine le souffle [chaud]. / De la roue descend le courant [de frais nectar]. / Ainsi HuH est frais et, HaH est chaud. (84)

En guise de conclusion

Bien des aspects qui ne peuvent être développés ici sont évoqués dans ces stances : les notions propres au Shivaïsme du Cachemire comme celle de la conscience, de la vibration et encore la notion de vide chère au bouddhisme, les aspects phonétiques de la création. Pour toutes ces omissions, le lecteur voudra bien m'excuser.

Lalla nous suggère l'Ineffable : qu'en est-il dans nos vies de yoginis et yogis du XXI^e siècle ? Chaque personne qui s'est essayée au pranayama avec sincérité et constance sait qu'il ne s'agit pas d'une pratique de tout repos. Lorsque l'on s'entraîne de manière assidue, la puissance énergétique du *prana* est ressentie dans le corps et nous pouvons y trouver beaucoup de satisfaction. Il y a là un piège pour l'ego qui peut se jeter encore plus sur les techniques dans une quête de résultat.

C'est à chaque pratiquant-chercheur de se demander ce qu'il cherche et par là-même, d'effectuer ce retournement vers la source, de se poser la question de l'origine de ce souffle-énergie. Est-il possible de remonter jusqu'à elle ? Il n'y a pas de réponse intellectuelle. Il s'agit d'une expérience intérieure soutenue par l'ouverture du cœur et dans un abandon à plus grand que soi.

Laissons l'inspiration de Lalla nous porter :

La conscience est toujours nouvelle, la lune toujours nouvelle. / Je vois toujours nouvelle l'étendue des eaux. / Depuis que je me suis, corps et esprit purifiée, / Me voici, moi, Lalla, encore et toujours nouvelle. (146)

Bibliographie

Les dits de Lalla et la quête mystique, Marinette Bruno, éd. Les deux Océans 1999.

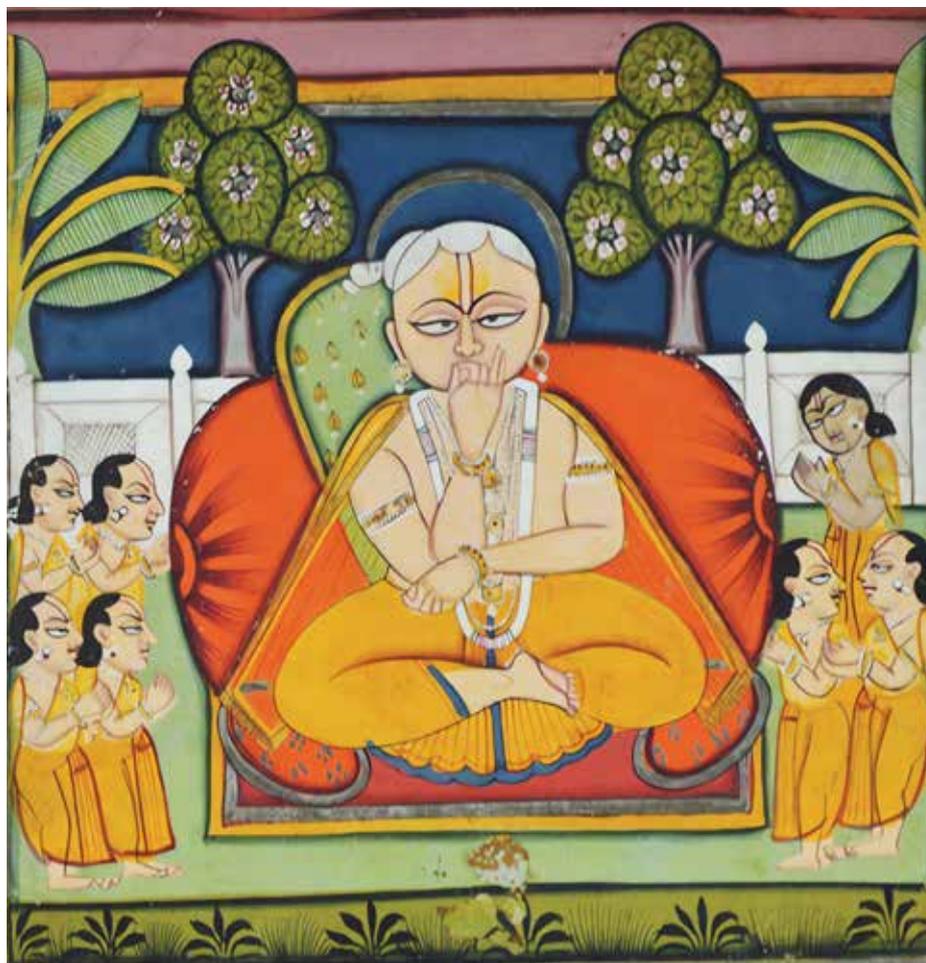
Sept Joyaux du Tantra Shivaïste, Colette Poggi, éd. Accarias l'originel 2018.

La Kundalini, l'énergie des profondeurs, Liliane Silburn, Les deux Océans 1983.

Retrouvez l'auteure sur son site : www.lessensduyoga.fr

Kapalabhati pranayama

Eugénie Mathis



Un pranayama du stress

Les *pranayama* ne sont pas aussi calmants que ce que l'on pourrait croire... En tant qu'enseignants, nous transmettons souvent les techniques de respiration comme des outils de recentrage et d'apaisement. Pourtant, certains *pranayama* — notamment les hyperventilations comme *kapalabhati* — induisent volontairement un stress physiologique : la fréquence respiratoire s'accélère, le taux de CO₂ chute, le système nerveux sympathique (celui qui nous pousse à l'action) s'active... Le corps entre en état d'alerte.

Alors pourquoi provoquer délibérément ce stress quand le yoga nous invite à cultiver la paix ? Parce que c'est précisément dans ce cadre maîtrisé — sur le tapis, dans un environnement sécurisé — que réside la puissance de ces exercices. En exposant l'organisme à un stress contrôlé, nous l'entraînons à rester stable, lucide et centré. C'est une forme de désensibilisation : le corps apprend à ne pas communiquer sa panique au mental qui reste calme, à réguler ses réponses, à traverser l'agitation sans s'y perdre. Et lorsque des situations similaires surgissent dans notre quotidien — tension, pression, imprévus —, nous sommes mieux préparés à les affronter.

Dans cet article, nous allons explorer ce qui se passe dans notre organisme lorsque nous effectuons *kapalabhati*. Cela nous permettra de comprendre pourquoi ce dernier procure cette sensation de flottement si agréable, d'où viennent les effets secondaires que l'on peut observer chez nos débutants, comment y remédier et les aider à trouver du confort dans ces respirations.

Effets physiologiques

D'un point de vue anatomique, les techniques d'hyperventilation comme *kapalabhati* ou *bhastrika* s'apparentent à un « halètement » : la fréquence du souffle augmente alors que le volume respiratoire reste faible. On respire donc plus vite, en moins grande quantité et on supprime de ce fait les temps de suspensions naturelles entre chaque respiration — notamment l'apnée post-expiratoire. Ce rythme respiratoire atypique, lorsqu'il est pratiqué de manière répétée et cyclique, peut induire des états modifiés de conscience, souvent perçus comme agréables, mais parfois déstabilisants pour les débutants...

Le *pranayama* cherche ainsi à reproduire de façon encadrée et temporaire un type de respiration que l'on observe de manière chronique et involontaire chez les personnes anxieuses ou stressées. Lors d'émotions fortes, le souffle s'accélère sans que les besoins physiologiques en oxygène aient réellement augmenté. En demandant à nos élèves d'adopter cette « respiration du stress » — alors qu'ils sont assis et calmes sur leur tapis —, nous créons volontairement un décalage entre la demande respiratoire et les besoins réels du corps. Ce désaccord modifie la chimie sanguine et impacte directement le système nerveux et le fonctionnement du cerveau.

Concrètement, on observe lors de *kapalabhati* :

- Une diminution du CO_2 (hypocapnie), car l'expiration active expulse le dioxyde de carbone (CO_2).
- Une augmentation du pH sanguin, rendant le sang plus alcalin.
- Une moins bonne distribution de l'oxygène dans les tissus, malgré une saturation correcte (cf. effet Bohr).
- Une vasoconstriction cérébrale car le CO_2 est un puissant vasodilatateur du cerveau. Cette vasoconstriction réduit le flux sanguin alimentant le cerveau, ce qui peut diminuer son activité et provoquer cette sensation lumineuse de mental flottant ou de vide agréable en fin de pratique (*kapala* = « le crâne », *bhati* = lumière ; le *pranayama* est ainsi censé nettoyer le mental des pensées inutiles).

Kapalabhati ne cherche donc pas à calmer immédiatement, mais à reproduire les effets du stress dans un cadre sécurisé, afin d'entraîner le corps et l'esprit à mieux les traverser. En tant qu'enseignants, il est essentiel de comprendre ces mécanismes, pour pouvoir adapter les pratiques, accompagner les élèves sensibles et utiliser les *pranayama* comme de véritables outils de transformation, en toute sécurité.

Même si, dans le cadre du *pranayama*, les effets précédemment cités sont transitoires et maîtrisés, il peut arriver que nos élèves – notamment ceux qui sont sujets à l'anxiété, à l'apnée du sommeil ou qui présentent des signes d'obésité – subissent des effets indésirables. On note parmi eux :

- Une hypervigilance excessive
- Une vasoconstriction cérébrale prolongée, pouvant engendrer :
- Des picotements, crampes, crises de tétanie
- Des étourdissements, vertiges, nausées, malaise vagal
- Des difficultés de concentration et un brouillard mental
- Du bien-être, de l'euphorie, de la désinhibition

Kapalabhati en pratique

J'aurais vraiment aimé savoir tout ça au début de ma carrière, lorsque ce phénomène s'est produit dans l'un de mes cours... En sachant que ces symptômes sont liés

à une baisse du taux de CO_2 dans le sang provoquée par l'expulsion active du CO_2 , il suffit souvent pour y remédier de simplement retenir sa respiration quelques instants et d'attendre calmement que le taux de CO_2 remonte naturellement. C'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles on propose souvent après un *kapalabhati* une rétention à poumons pleins... Si cela génère trop d'anxiété chez les élèves, les faire respirer dans un sac (en papier ou en tissu) peut être très utile : ils réinhalent alors un air enrichi en dioxyde de carbone (CO_2). Cela accélère la remontée du CO_2 sanguin, favorise une meilleure délivrance de l'oxygène (O_2) dans les tissus et contribue à ramener le calme.

On sait donc maintenant pourquoi on se sent si flottant après un *kapalabhati* et comment remédier aux effets indésirables. Mais concrètement qu'est-ce que cela apporte à mes élèves de faire ces hyperventilations ?



• **effet coup de fouet** : au moment où le CO_2 baisse drastiquement, mon corps libère de l'adrénaline et d'autres molécules, ce qui est idéal quand on est fatigué. *Bhastrika* est encore plus puissant que *kapalabhati* lorsque l'on a besoin de retrouver de l'attention et de la concentration car il favorise aussi l'inspiration et active l'élément du feu.

• **une meilleure gestion de la livraison d' O_2 par mon corps** : au début le corps a besoin d'une certaine dose de CO_2 pour délivrer correctement l'oxygène (O_2) aux tissus et au cerveau. Puis, avec la pratique, il a besoin d'une quantité moins grande de ce CO_2 car il apprend à optimiser l'utilisation de l' O_2 disponible.

Je m'entraîne à rester calme face à des variations internes qui en temps normal pourraient déclencher du stress : la baisse de CO_2 excite la branche sympathique de notre système nerveux autonome (celle de l'action). Mon organisme se retrouve donc en état de stress, mais comme l'exercice est cadré, que l'environnement est sécurisant et que mon mental ne s'emballe pas, mon corps apprend à ne pas surréagir. C'est une sorte de désensibilisation au stress physiologique. Je développe une meilleure tolérance à la baisse de CO_2 et grâce à cette adaptation,

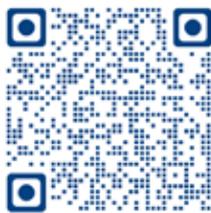
mon corps devient capable de fonctionner efficacement dans une large gamme de contextes respiratoires. Si je traverse une émotion difficile, mon système nerveux est ainsi moins prompt à s'emballer et je conserve plus longtemps mon calme et ma lucidité.

Les hyperventilations sont donc des expositions maîtrisées au stress nous permettant d'apprendre à mieux le gérer. L'ayurveda recense d'autres bienfaits pour *kapalabhati* : il tonifie les organes digestifs, masse le cœur et le diaphragme, améliore *agni* (le feu digestif) et l'appétit. Il dissipe l'anxiété, la nervosité et la dépression, améliore la circulation cérébrale, la mémoire, l'intelligence, les perceptions sensorielles et la concentration. Et cerise sur le gâteau, il est bon pour toutes les constitutions (*vata*, *pitta* et *kapha*) car contrairement à *bhastrika*, il ne réchauffe pas trop.

Les bienfaits de Kapalabhati

Tous ces bienfaits sont ressentis, bien sûr, si *kapalabhati* est correctement exécuté...

Si vous avez envie de voir quels sont les points de repère infaillibles pour observer vos élèves dans cette respiration et avoir quelques astuces pédagogiques pour les aider, n'hésitez pas à jeter un œil à cet extrait de vidéo de la formation de *pranayama*.

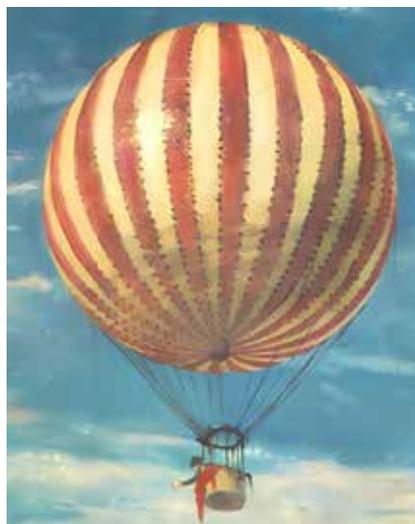


Tous ces bienfaits ne se révèlent pleinement que si *kapalabhati* est pratiqué avec justesse... Pour les enseignants, il est essentiel de savoir observer les signes d'une exécution juste, de repérer les erreurs fréquentes et d'ajuster avec finesse. Cet extrait vidéo, support de la formation en *pranayama*, propose des points de repère fiables pour observer et guider vos élèves, ainsi que des astuces pédagogiques concrètes pour affiner leur pratique.

Une fois que *kapalabhati* est bien acquis en tant que *kriya*, que l'élève sait le pratiquer de façon puissante en utilisant correctement ses abdominaux, il est possible de passer à une version plus douce, mais aussi plus subtile, celle de *kapalabhati* comme *pranayama*. Le mouvement du ventre se réduit, le souffle devient presque inaudible en même temps qu'il s'accélère. On travaille alors sur de plus longues durées, à un niveau plus subtil, celui des suspensions naturelles du souffle (*kevali*) et du vide mental.

Mais quelle que soit la façon dont on pratique *kapalabhati*, on le fait souvent suivre d'une rétention à poumons pleins, associée aux *bandha* — les fameuses ligatures du périnée (*mula bandha*), de la gorge (*jalandhara bandha*) et de l'abdomen (*uddiyana bandha*).

Pourquoi ? Cela a un sens d'un point de vue physiologique avec la remontée du CO_2 , mais les *bandha* ont aussi un rôle important : ils activent les barorécepteurs, ces capteurs de pression situés dans les grandes artères, qui facilitent la rétention du souffle en modulant la réponse du système nerveux autonome. Ils permettent ainsi de tenir plus longtemps sans inconfort, tout en stabilisant les paramètres internes.



Mais au-delà de la physiologie, cette pratique a un sens pour la circulation de *prana* (l'énergie vitale) dans les *nâdi* (les méridiens du corps). Les rétentions et les *bandha* agissent comme des verrous énergétiques qui redirigent et concentrent cette énergie dans les canaux subtils du corps.

- *Mula bandha* stimule la base, le siège de l'énergie vitale.
- *Uddiyana bandha* fait monter cette énergie vers le cœur et le plexus solaire.
- *Jalandhara bandha* canalise et stabilise l'énergie dans les centres supérieurs.

En combinant souffle, rétention et *bandha*, on crée une pression intérieure qui favorise la purification des *nâdi*, la circulation du *prana*, le calme du mental et encore au-delà, l'éveil de Kundalini et de la conscience. Mais c'est là un autre sujet !

Quelques mythes au sujet du pranayama :

- Pratiquer le *pranayama* augmente la quantité d'oxygène (O_2) dans le corps : faux

Le taux de saturation d' O_2 dans le sang est constant et se situe toujours autour de 97%. On peut le mesurer grâce à un oxymètre que l'on met au bout de son doigt. Quelle que soit la façon dont je respire ou le *pranayama* que je fais, mon taux d' O_2 dans le sang reste donc stable.

- Le CO_2 est un déchet : faux

Le CO_2 a un rôle essentiel dans la délivrabilité de l' O_2 , c'est ce que l'on appelle l'effet Bohr. Si mon corps ne contient pas assez de CO_2 , même si mon sang est saturé en O_2 , ce dernier ne peut pas être délivré correctement à mes organes et mes cellules.

Kapalabhati, comme toutes les autres respirations, n'a pas d'action directe sur la quantité d'oxygène présente dans le sang ; ce taux se situe toujours autour de 97%, quelle que soit l'activité que je fais. En revanche, il agit sur sa délivrabilité...

Avec ses expirations forcées, *kapalabhati* fait baisser le taux de CO_2 dans l'organisme. Lorsque le taux de CO_2 est trop bas, l' O_2 reste captif dans l'hémoglobine (cf. effet Bohr), ne peut pas être correctement distribué dans l'organisme ; les cellules et organes – dont le cerveau – se retrouvent ainsi sous-oxygénés. C'est ce qui donne cette impression de tête qui tourne.

Vyāghraḥ prāṇāyāma

Le souffle du tigre

Janita



Connaître le tigre

Le tigre – ou la panthère tigrée – est originaire d'Asie ; il s'agit de l'un des plus grands félins. Comme le tigre semble être très apprécié, je ne vous ennuierai pas avec ses détails, mais voici quelques faits peu connus à son sujet.

Le tigre est présent dans les mythes et légendes depuis des siècles, et ce dans toute son aire de répartition. Cependant, celle-ci a été réduite de 97 %, principalement depuis les années 1990, en raison de la destruction par la déforestation, du changement climatique et, malheureusement, du braconnage pour sa fourrure et le commerce de parties de son corps à des fins médicinales traditionnelles. Il est chassé et maintenu en captivité depuis l'Antiquité.

En Inde centrale, on trouve des abris sous roche datant du Paléolithique, ornés de peintures rupestres représentant des chasses au tigre. Le tigre figure parmi les animaux représentés sur le célèbre sceau de Paśupati, datant de l'âge du bronze, dans la civilisation de la vallée de l'Indus. Dans la Rome antique, les tigres étaient exposés dans les amphithéâtres, mais ils étaient également utilisés comme aide pour la chasse et même pour tuer des criminels.

À partir du XIII^e siècle, les tigres ont commencé à intégrer les ménageries européennes, dont la visite était réservée à l'élite ; il a fallu attendre le XIX^e siècle pour que grand public puisse y accéder. Même au XXI^e siècle, la plupart des tigres que l'on peut observer sont en captivité. Moins de 4000 tigres vivent à l'état sauvage, principalement en Inde, tandis que plus de 8000 animaux vivent en

captivité en Asie et plus de 5000 aux États-Unis, contre environ 850 en Europe.

Les rayures de chaque tigre sont uniques, et leur peau est elle aussi rayée. La plupart des animaux, et en particulier ses proies, ayant une vision dichromatique, le tigre est difficile à distinguer dans son environnement. Ces animaux vivent principalement dans les forêts, les adultes menant une vie essentiellement solitaire sur leur « territoire d'origine ». Crépusculaires par nature, ils dorment jusqu'à 15, voire 20 heures par jour. La nuit, ils chassent et effectuent des patrouilles sur leur territoire qu'ils marquent avec leur urine, leurs excréments ou en griffant les arbres. (Apparemment, leurs excréments sentent le pop-corn au beurre !)

Parmi leurs autres activités nocturnes, on compte la socialisation, l'accouplement – et l'évitement des humains. Imaginez la captivité dans les zoos et les ménageries pour une créature aussi solitaire, surtout en Chine, où ils sont souvent confinés dans ce que l'on ne peut que qualifier d'« élevages industriels » !

Chaque semaine, environ deux tigres sont saisis par des trafiquants. Ils sont très recherchés pour leur peau, mais aussi pour des parties de leur corps utilisées dans la médecine traditionnelle chinoise, notamment leurs os, leurs dents, leurs pattes, leurs griffes, leurs moustaches et même leur viande. Le braconnage des tigres est également courant à des fins touristiques. Une fois captifs, ils sont souvent dégriffés et leurs dents sont enlevées avant d'être utilisés comme divertissement, ce qui rend leur ali-

mentation et leur mobilité très difficiles. Le « selfie avec un tigre » est devenue très populaire – un triste reflet du besoin humain de se mettre en avant.

Parce que les tigres ont tendance à attaquer par derrière, on les qualifie de prédateurs d'embuscade. Les tigres attaquent rarement les humains, sauf en cas de détresse extrême, bien que ces derniers aient tendance à avoir très peur d'être attaqués. La plupart des attaques contre les humains sont défensives, généralement pour protéger leurs petits – comme la plupart des créatures.



Tigre et guru

Les villageois indiens portent parfois un masque imitant un visage attaché à l'arrière de la tête lorsqu'ils s'aventurent sur le territoire des tigres, car, comme tous les félins, ils détournent le regard.

Mon *param-guru* (maître spirituel de mon maître), Swāmī Kanakānanda, a vécu de nombreuses années dans une grotte de l'Himalaya. Un jour, alors qu'il était plongé dans sa *sādhanā*, il remarqua une très vieille tigresse épuisée qui s'approchait de lui. Au lieu de paniquer, il la nourrit et lui donna à boire. Après cela, elle passa tout son temps avec lui, dormant dans sa grotte, partageant la nourriture que les villageois lui apportaient et lui tenant chaud lorsqu'il faisait froid. Le temps passa et un jour, alors que le Swāmī enseignait à un *chela*, des villageois d'un district voisin arrivèrent à sa grotte en armes et lui demandèrent s'il avait vu une tigresse mangeuse d'hommes dans les parages. La tigresse dormait dans la grotte et Swāmī Kanakānanda répondit que non, il n'avait vu aucune tigresse mangeuse d'hommes. Il leur assura qu'il les préviendrait si un tel animal apparaissait dans les environs, alors les villageois débutèrent les recherches. Pendant ce temps, le jeune *chela* était assis, observant silencieusement ce qui se passait. Finalement, il n'en put plus et s'écria : « Swāmī-jī ! Tu m'as enseigné les *pañca-yama* et tu viens de mentir à ces hommes, rompant ainsi ton vœu de *satya* ! » Swāmī-jī sourit simplement et dit :

« *Il n'y a pas de tigresse mangeuse d'hommes ici. Il n'y a que ma vieille couverture chaude, sous les traits d'une vieille tigresse sans dents, sans colère ni faim, qui me tient compagnie et me protège du froid hivernal. Bien sûr, je les préviendrai si une tigresse mangeuse d'hommes passe par ici.* »

La technique

Tout d'abord, permettez-moi de souligner que les noms occidentaux modernes de cette technique, notamment son appellation de « travail respiratoire », sont des détournements culturels. La posture dite « chat-vache », fruit du XX^e siècle, n'a rien à voir, hormis le mouvement, avec cette technique classique. *Lāsana* est généralement appelée *catuspāda-āsana* (la posture à quatre pattes) ou parfois *mārjārīāsana*, la posture du chat. On l'appelle parfois à tort *bitilāsana*, *bitila* étant une prononciation incorrecte de *biḍāla* (chat). Cependant, ce n'est même plus un *āsana* dès lors qu'on y ajoute la composante respiratoire.

Le nom classique *vyāghraḥ prāṇāyāma*, le souffle du tigre, indique qu'il s'agit d'un *prāṇāyāma*. Dans le *prāṇāyāma*, nous cherchons à étendre, prolonger, amplifier le *prāṇa*, qui est l'énergie vitale, la vie. L'utilisation du terme « travail respiratoire » ne pourrait jamais envelopper le vrai sens du mot *prāṇāyāma*. Nous utilisons ici les trois niveaux pulmonaires, du bas au moyen, puis au haut, pour inspirer puis expirer dans le même ordre : bas, moyen, haut, le souffle étant le véhicule utilisé pour faciliter l'expansion du *prāṇa*. (Veuillez noter que *vyagra* signifie « agité » – le « h » et le « a bref » font toute la différence !)

Le disciple de Swāmī Kanakānanda, le Dr Swāmī Gītānanda Giri (1907-1993), dont la connaissance et l'expertise du *prāṇāyāma* étaient vastes, a déclaré à propos de la respiration du tigre :

Le *prāṇāyāma vyāghraḥ* appartient au groupe des *prāṇāyāma adhama*, disciplines respiratoires, respirations correctives, purificatrices et rajeunissantes (au nombre de 84).

« *Il s'agit simplement de respirer de manière à contrôler le diaphragme et son association nerveuse avec la colonne vertébrale. Cet exercice est généralement pratiqué à quatre pattes, comme un tigre, le poids du corps reposant sur les mains et les genoux.* » (Dr Swāmī Gītānanda Giri, *PRANAYAMA : le quatrième membre de l'Ashtanga Yoga*, Satya Press, Pondichéry 2008)

« *Simulant le mouvement respiratoire des félins géants, cette routine respiratoire est fortement recommandée pour augmenter la capacité respiratoire et développer l'endurance et la beauté physique. Les félins ont développé une respiration unique, leur permettant de se déplacer silencieusement mais rapidement, de bondir et de parcourir de grandes distances grâce à des muscles puissants et élastiques. Le diaphragme et la cambrure du dos sont la clé de cette force incroyable à quatre pattes. Remarquez comment même le chat domestique conserve sa souplesse grâce à cette même respiration.* » (Dr Swāmī Gītānanda Giri, *Yoga : pas à pas*, Satya Press, Pondichéry 1968)

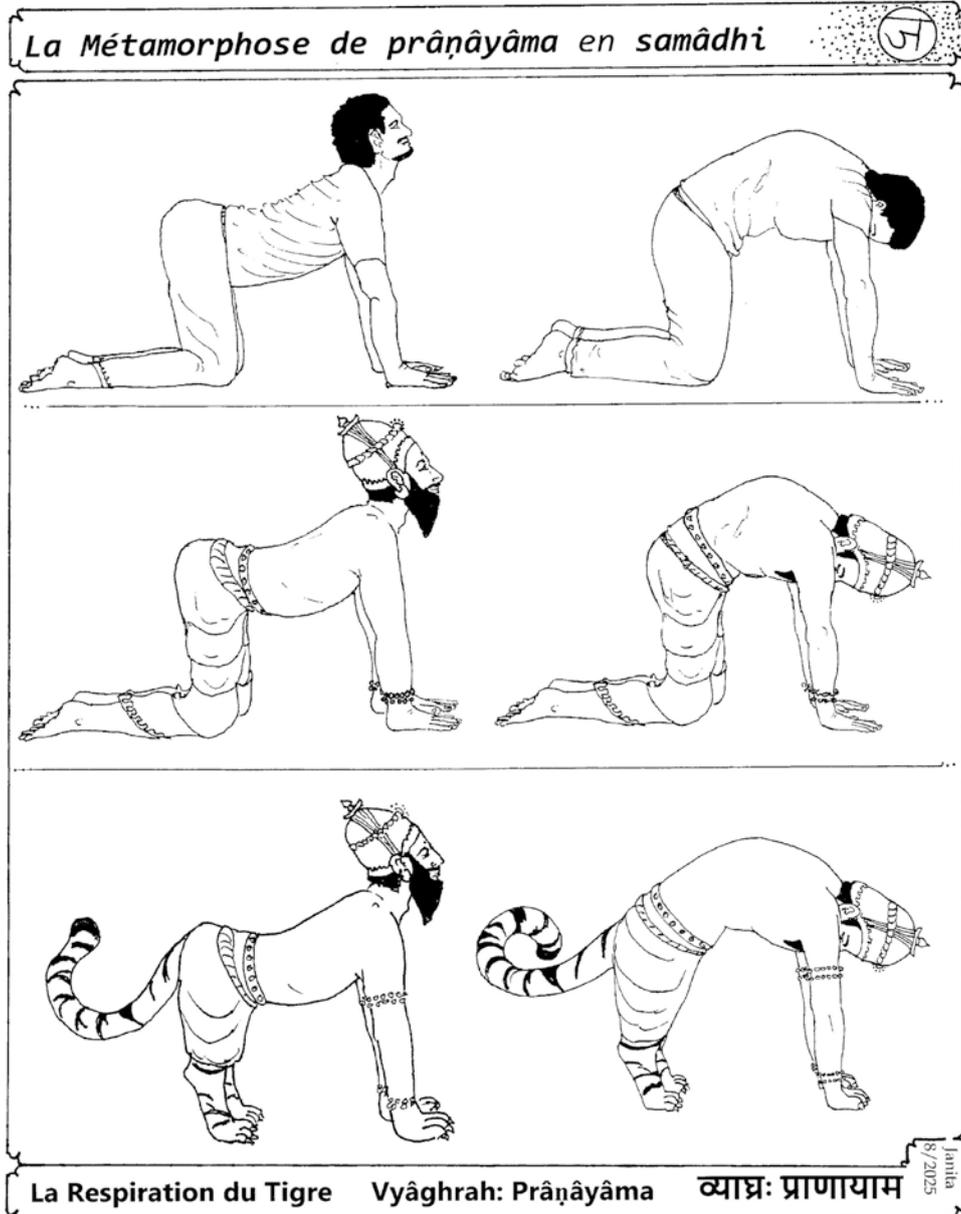
La légende

Il était une fois un sage nommé Madhyandina, vivant sur les rives de la Gaṅgā. Un jour, il demanda à son fils quel était son plus grand souhait. Le fils répondit par une question : quel *tapas* (austérité) le libérerait des effets du *karma* (cause et effet) et lui procurerait le bonheur complet ? Madhyandina ne tarda pas à répondre (comme l'auraient probablement fait la plupart des pères), mais dit à son fils d'aller dans une forêt particulière appelée Tillai, le seul endroit au monde capable de résister à la force de Śiva lorsqu'il danse sa danse cosmique, l'*ānanda-tāṇḍava*.

Le fils partit et voyagea depuis le nord de l'Inde jusqu'à la forêt Tillai, près de l'actuelle Chidambaram, au Tamil Nadu. Là, il se construisit une hutte près d'un étang aux lotus et installa un *liṅga* pour sa *sādhana* quotidienne. Chaque jour, il cueillait des fleurs pour les offrir à Śiva, même si ses mains et ses jambes étaient souvent déchirées par des épines et des pierres tranchantes. Il déploya de grands efforts pour trouver des fleurs parfaites, préservées des abeilles (qui, à ses yeux, les abîmaient).

Ému par ses efforts, Śiva lui accorda une faveur : il transforma ses mains et ses jambes en celles d'un tigre. C'est ainsi qu'il fut connu sous le nom de *Vyāghrapāda* (les « pieds de tigre »).

À peu près au même moment, un autre sage du nom de Patañjali se rendait dans la même forêt pour la même raison. Il était ainsi nommé parce que la *yoginī* Goṅikā avait prié pour obtenir un disciple digne de recevoir ses enseignements. Alors qu'elle levait les mains en *añjali-mudrā*, un minuscule serpent tomba dans ses mains jointes. En réalité, il s'agissait d'Ādi Śeṣa réincarné (voir *Infos Yoga* n°106). L'enfant, mi-serpent mi-humain, fut donc nommé *Pat* (du verbe *pat*, tomber) + *añjali* = révérence. Patañjali, devenu adulte, souhaitait également voir la danse divine de Śiva et il voyagea par des chemins souterrains, car la partie inférieure de son corps avait la forme d'un serpent. Il arriva dans la clairière où *Vyāghrapāda* avait établi sa demeure, et tous deux devinrent amis. Chacun avait sa cabane et son *liṅga* de part et d'autre de l'étang aux lotus. Personne ne sait combien de temps ils ont attendu ainsi, le temps étant cyclique dans cette partie du monde, mais finalement Śiva est arrivé, a effectué sa danse divine devant eux, et leur a accordé *mokṣa*.



La cruche pleine (*Antar Kumbhaka*)

Marguerite Aflallo

Tout au long de nos expériences du yoga, dans ce qui fonde notre pratique, le souffle occupe une place plus que privilégiée. Et on ne peut guère parler de yoga si la conscience du souffle en est absente. Tous les pratiquants perçoivent intimement que le souffle est notre première nourriture et que son mouvement est tout simplement la dynamique même de la vie.

Ce mouvement est un jeu duel et même triel. Le souffle vient à l'intérieur, c'est l'inspiration, le souffle va à l'extérieur, c'est l'expiration. Entre les deux s'installe une suspension, à plein, à vide, allant de la fraction de seconde à des durées plus ou moins longues, selon les situations. Car si la respiration fait partie du système neuro-végétatif réflexe, se faisant toute seule, nous pouvons aussi induire volontairement sa durée et ses rythmes. Et c'est là que se joue tout l'art du respirer en yoga.



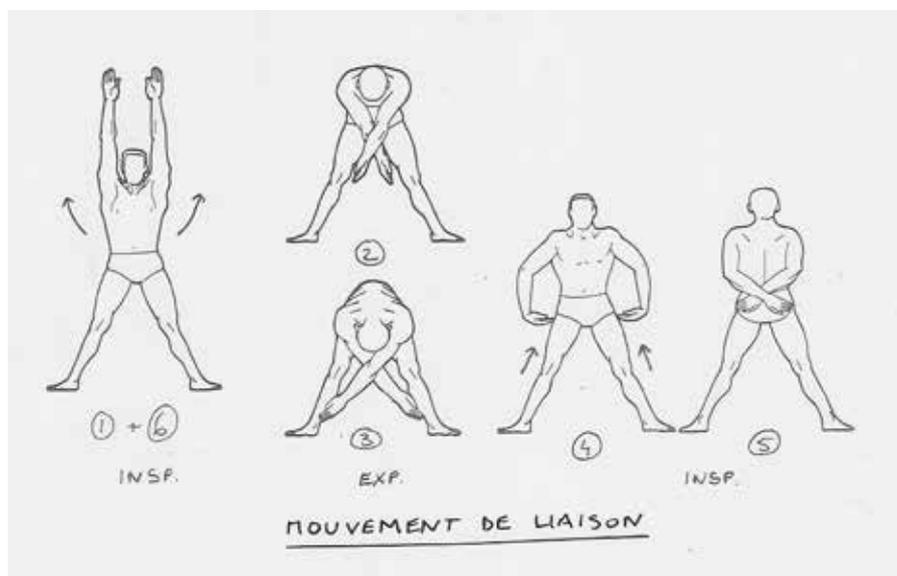
Pourquoi vouloir interférer sur le souffle ?

Dans notre vie quotidienne, rares sont les moments où cesse l'agitation mentale. En effet ces mouvements occupent en permanence notre intériorité de façon « totale ».

Les yogis se sont vite rendu compte que souffle et pensée sont intimement liés, « comme le lait et l'eau » (1), et donc que le souffle va être un formidable outil pour maîtriser les mouvements anarchiques du mental et favoriser alors l'émergence de plans habituellement enfouis, voilés, recouverts par ces fluctuations mentales, les plans les plus subtils et les plus profonds de notre individu.

Comment ?

Dans la pratique, un tout premier point d'attention va être la prise de conscience que « cela respire », et surtout que cela respire en mobilité et en alternance d'espace, dedans... dehors... Pour expérimenter cela, un jeu physique dynamique va nous permettre d'avoir une prise sur le souffle et d'en allonger les temps d'inspiration et les temps d'expiration. Par exemple, debout, retrouvons le Mouvement de Liaison cher à Roger Clerc.



Ce mouvement va nous permettre non seulement d'être immergés dans la conscience et dans l'allongement du souffle, mais aussi de percevoir nos dualités, ces opposés-complémentaires qui sont nos composantes fondamentales : le haut et le bas, ce qui s'ouvre et ce qui se ferme en nous, la lumière et l'obscurité, l'extérieur et l'intérieur... et, bien sûr, les inspirations et les expirations.

Dans ce mouvement, ce qu'on va chercher en haut en inspirant, on l'amène en bas en expirant, et ce qu'on va chercher en bas, on l'amène en haut, très consciemment. Nous sommes alors la mesure du ciel et de la terre. Puis, une fois que le souffle est devenu conscient, une fois qu'il s'est allongé, en accord avec le geste, ce qui supprime déjà une situation anarchique et non maîtrisée, va s'introduire un état d'attention plus fine. Et nous goûtons alors la réunification de toutes nos dualités représentées par cette alternance des inspire et des expire. Quand le mouvement aura cessé, nous nous trouverons alors à notre juste place. À présent nous pouvons entrer dans une compréhension plus spécifique de la nature de chaque phase du respir.

Les phases du souffle

Le nom sanskrit de l'inspiration est *pûraka* : qui emplit, qui comble de la racine *pûr* (ou *pur*) : la cité. Dans *pur* il y a l'idée de ville fortifiée, bien protégée par des remparts. Cette « cité », c'est aussi, par extension, le corps. L'expiration c'est *recaka* : expirer, souffler (prononcer *retchaka*)

Pour les suspensions, on utilise le terme *kumbhaka* : le petit pot, la petite jarre.

antar : à l'intérieur, dedans, pour la suspension à poumons pleins

bahya (de *bahis*) : extérieur, externe, se trouvant dehors, et même avec le sens d'étranger, qui n'est pas du pays, de la famille, pour la suspension à poumons vides.

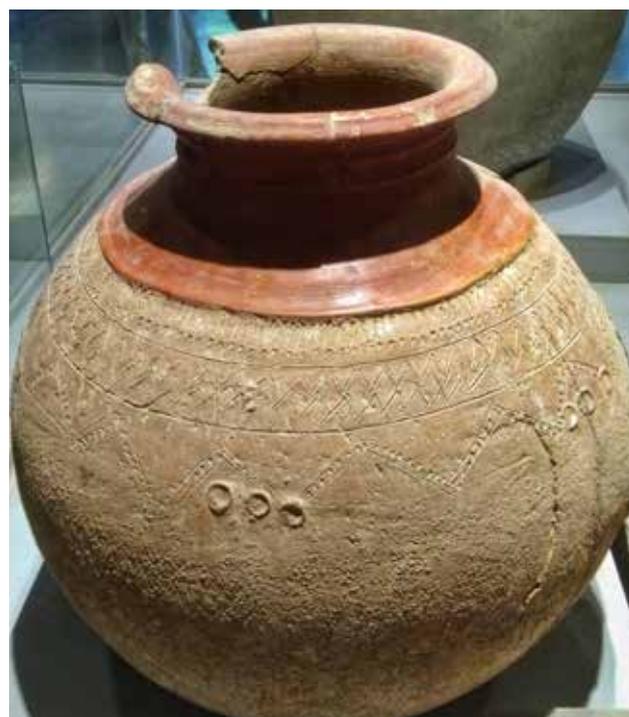
L'inspiration fait pénétrer dans la cité du corps, comme on remplirait un récipient, cette nourriture qu'est l'air, composée des gaz nécessaires au maintien vital premier : de l'oxygène, de l'azote, des gaz rares, de la vapeur d'eau, du gaz carbonique et une infinité de poussières organiques et minérales. Mais l'air est aussi le véhicule privilégié de *prâna*, l'énergie de vie moteur de l'univers,

énergie dans laquelle nous baignons et sans laquelle rien « ne tiendrait ensemble ».

Prâna est le grand souffle cosmique, à la fois Conscience et Énergie. Il est « le fil universel qui relie ce monde et l'autre monde et tous les êtres » (Brhad Aryanaka Upanishad).

Quand l'inspiration s'arrête, la jarre est pleine, à ras-bord ou pas. Là les nourritures diverses trouvent leurs voies respectives et la chimie des échanges se fait.

Il faut ensuite évacuer ce qui ne sert plus, le superflu, le digéré, l'inutile. Ce qui est devenu étranger aux structures de fonctionnement s'écoulera à l'extérieur avec l'expiration. On expérimente alors une situation où « le plein » se trouve dehors et où, à l'intérieur, dans la vacuité de la « cruche vide », s'installe un état d'extrême disponibilité, de liberté, un « tout est possible ». On se trouve prêts à accueillir ce qui va nécessairement venir, le souffle de l'inspiration..



Expérience

Nous sommes à présent en *shavâsana*. Après avoir installé un enracinement dans le sol et un enracinement dans l'espace, après avoir pris conscience de tous les mouvements de la vie en nous, de tout ce qui pulse, ce qui vibre, ce qui bat en nous, on revient à la conscience du souffle.

Et là nous allons accompagner le mouvement du souffle d'un mouvement très simple des deux bras : sur l'inspiration on amène les bras sur le sol derrière et sur l'expiration on les ramène le long du corps. On peut alterner un aller-retour par la verticale et un aller-retour par l'horizontale, et ce un certain nombre de fois.

Quand les bras vont dans le mouvement horizontal, nous percevons plus particulièrement l'incidence sur l'ouverture du grill costal. Les inspirations se développent largement depuis les parties basses et latérales des poumons jusqu'en haut. On suspend un peu en *antar kumbhaka* et on goûte le plein de souffle avant d'expirer.

Quand les bras vont dans le sens vertical, on observe l'allongement spontané de la nuque et de la colonne dorsale. On accentue cet étirement très doux en poussant un peu les épaules vers l'arrière avant d'expirer. Puis, une fois que les mouvements des bras auront cessé, on ne quitte pas la conscience du souffle, et là on observe... Comment accueille-t-on le souffle, avec quelle attitude intérieure, plaisir, indifférence, gêne ? Ose-t-on aller au bout de cette expérience ? Laisse-t-on volontiers de la place ?

En inspirant, prenons le temps de sentir le souffle pénétrer dans chaque alvéole, dans chaque « recoin », non seulement des poumons mais aussi du corps tout entier. On élargit cette présence du souffle à quelque chose de plus subtil que le simple remplissage physique. Puis arrive le moment où on estime que c'est plein. Ouvrons-nous-y quelques secondes sans a priori. Percevons les battements du cœur, les pulsations dans certaines parties du corps, mais aussi comment nous réagissons à cette situation comblée, à ras bord. Est-ce confortable ?angoissant ? Étrange ?

Avec *pûraka*, quand la nourriture vient à l'intérieur, se développe le plaisir de l'appropriation de cet acte de vie essentiel. En suspension *antar kumbhaka* on goûte cette énergie, cette force qui s'accumule. Mais tout de suite l'immobilité du souffle se transforme en stagnation et va devenir « féroce ».

Ainsi donc, arrêter le mouvement du souffle nous fait toucher du doigt que l'essence de la vie, de tout ce qui est manifesté, n'est que mouvement. Rompre cet équilibre devient mortifère. La pathologie des asthmatiques fait qu'ils meurent du trop-plein de souffle. Ne pouvant lâcher ni se libérer de ce qui les a nourris, il y a asphyxie.

On lâche donc le souffle. Comment le laisse-t-on s'écouler hors de nous ? Avec quelle attitude ? Réticence, parcimonie, apaisement, délice ? Accepte-t-on d'abandonner facilement ce qui a été notre principale nourriture ? L'espace intérieur se soulageant d'une certaine pression, tout s'allège avec un plaisant parfum de nettoyage. Ce qui

ne sert plus, les déchets, l'inutile, le digéré, tout s'évacue.

Alors, en *bahya kumbhaka*, nous nous installons dans la très grande disponibilité du « tout est possible ». Nous nous retrouvons au début d'un cycle et nous sommes neufs pour accueillir *pûraka* et sa nourriture. Nous sommes prêts pour une nouvelle naissance.

Antar kumbhaka dans une posture : le petit pont (*ardha setu âsana*)



À présent introduisons une pratique qui va favoriser la mise en place et une prise de conscience d'*antar kumbhaka*, par exemple en nous installant dans *ardha setu âsana* (*ardha* : demi, à moitié *setu* : pont, digue, frontière), le Petit Pont.

Au départ nous nous trouvons à plat dos, les genoux repliés, pieds au sol, légèrement séparés et parallèles entre eux. Les bras le long du corps, paumes des mains tournées vers le sol.

Pour l'installation dans la posture, une montée par paliers va nous permettre de vivre chaque zone musculaire du dos, en prenant conscience, à chaque palier, de celles qui répondent facilement mais aussi des zones plus résistantes, plus insensibles, s'il y en a.

En commençant par le fond du bassin, à chaque inspiration on soulèvera un petit peu, on s'immobilisera sur l'expiration, sans reposer, on montera un cran sur l'inspire suivante, et ainsi de suite. Une fois la première limite atteinte, les mains vont s'entrelacer en un poing qui va s'avancer entre les pieds, ce qui va rapprocher les omoplates et favoriser la montée d'une ou deux vertèbres dorsales supplémentaires.

Nous pouvons aussi envisager une autre montée par paliers, cette fois-ci selon le principe de la respiration viloma : toute la montée va se faire sur une seule inspiration, mais fractionnée (2" d'inspiration, 2" de suspension, 2" de la même inspiration, 2" de suspension, etc.). La fin de l'inspiration correspondra avec la mise en place de la posture. Là on goûtera *antar kumbhaka*, puis le retour se fera sur une seule expiration. Cette proposition, plus exigeante, nécessitera une très bonne pratique respiratoire en amont.

Le retour peut, lui aussi, se faire par paliers : sur une expiration on dépose la première dorsale, on s'immobilise sur l'inspire, on dépose la suivante sur l'expire, etc. jusqu'au contact du bassin sur le sol.

Avec le petit pont, nous voilà dans une posture exi-



geant une grande souplesse et une forte tonicité de la colonne vertébrale (attention toutefois à la zone lombaire qui ne doit pas se trouver en brisure mais en ferme position d'arche tenue), en même temps qu'une extraordinaire ouverture et étirement du dessus des cuisses, du ventre et du thorax.

Le souffle des inspires amènera le haut du sternum vers le menton en *jalandhara bandha*, la nuque restant longue sur le sol. On pourra alors faire l'expérience de *antar kumbhaka* tout en plaçant aussi un *mûla bandha*. Les souffles sont à présent scellés dans le corps. Non seulement l'air, mais aussi *prâna vâyu* et *apâna vâyu*, les deux grandes énergies vitales qui président à l'ingestion et à l'élimination. La cruche est pleine et hermétiquement close. L'alchimie des transformations peut alors se faire.

« Ceci réalisé (une fois établis dans la posture), nous dira Patañjali, l'interruption du mouvement de l'inspiration et du mouvement de l'expiration c'est *prânâyâma* »

(*Yoga Sûtra* – II,49).

Dans *antar kumbhaka* nous sommes dans un état qui enlève tout ce qui fait obstacle à la libre circulation de *prâna*, ainsi que dans la maîtrise et régulation de cette même Énergie de Vie.

En reprenant un souffle large et tranquille, goûtons la liberté de l'ouverture des zones *svâdishthâna*, *manipûra* et *anâhata* dont les nœuds sont amenés à lâcher. Cela circule librement sur ce pont, d'autant plus aisément que la structure de l'arche sera solide et tonique.

Dans *ardha setu âsana* nous nous trouvons à la fois dans un pont-passage, avec l'ampleur du mouvement du souffle, et dans une situation « endiguée », le flot de l'air et du *prâna* restant verrouillés à l'intérieur, sans aucune déperdition d'énergie.

Autres expériences :

Cet effet dynamisant peut s'expérimenter dans de nombreuses postures et même dans la « phrase » qu'est la Salutation au Soleil (*Sûryanamaskar*) où l'on peut se donner la consigne d'un petit arrêt dans chaque situation à poumons pleins. Nous pouvons même vivre toute la Salutation en *antar kumbhaka* depuis la première inspiration, en posture d'ouverture vers le ciel, jusqu'au retour au point de départ sur l'expiration.

Les trois postures-*mudrâ mahâmudrâ, mahâbandha et mahâvedha* (cf. *Hatha Yoga Pradîpika* – III, 10...31) portent l'accent sur les poumons pleins. Ces trois *mudrâ* visent à arrêter l'écoulement ordinaire du flot des *nadî idâ et pingalâ*, qui maintiennent la dynamique des dualités, afin de favoriser l'éveil de la troisième *nadî, la sushumnâ* (2). Mais nous sommes là dans une optique énergétique complexe demandant un développement ultérieur.

Bien sûr, l'assise sera une voie royale pour approfondir *antar kumbhaka*. On pourra jouer de rythmes de type *brihmana* où on allonge les temps d'inspiration et poumons pleins. La respiration *samavritti*, dite « respiration carrée » (3) inclura évidemment *antar kumbhaka*, avec, en plus, l'introduction des *bandha* pour renforcer le verrouillage et la non-déperdition énergétique.

Pour conclure

Quand nous portons notre attention sur *antar kumbhaka*, nous goûtons notre capacité à prendre conscience de « la » nourriture par excellence, celle apportée par le souffle.

Tous les plans de notre individu sont concernés : physiques, énergétiques, psychologiques, spirituels. Mais s'impose aussi l'évidence qu'il va falloir « lever la digue » et laisser couler le flot du souffle pour pouvoir faire l'expérience de *bahya kumbhaka*, son complémentaire.

À travers ce jeu conscient sur le souffle, nous installons une nouvelle relation à la vie, plus lucide, plus vaste, plus heureuse, plus totale. Tout en sachant qu'il n'est que le passage incontournable avant de faire l'expérience de *kevala kumbhaka* (*kevala* : seul, isolé, non mélangé), le quatrième état, la « quatrième dimension », celle qui est « au-delà de l'intérieur et de l'extérieur ». Alors « se dissoudra ce qui masque la lumière » (*Y.S. II, 51, 52*).

Notes :

(1) « Le *manas* (le mental) et le *prâna* sont mêlés l'un à l'autre comme le lait et l'eau et leur activité est égale. Là où il y a *prâna* le *manas* entre en activité. Là où il y a *manas* le *prâna* entre en activité. » (*Hatha Yoga Pradîpika* – IV, 24)

« Celui qui a enchaîné le souffle a, du même coup, enchaîné le *manas*. Et celui qui a enchaîné le *manas* a, du même coup, enchaîné le souffle. » H.Y.P. - IV, 21)

(2) *idâ – pingalâ – sushumnâ* : il s'agit de 3 circuits énergétiques (*nadî*) majeurs ayant leur point de départ à la racine de la colonne vertébrale. *Idâ* et *pingalâ* s'enroulent (en caducée) autour de la colonne pour aboutir respectivement à la narine gauche et à la narine droite. Quant à *sushumnâ*, elle passe à l'intérieur de la moelle épinière pour aboutir au sommet du crâne.

(3) Respiration *samavritti* : chaque phase respiratoire (inspiration- poumons pleins – expiration – poumons vides) est de même durée. L'installation des *bandhas* dans les suspensions est recommandée.

Vâyu ou le Souffle des dieux

Aurore Gauer

Bien que Vâyu ait été un des grands dieux guerriers indo-iraniens, cité dans les plus importants textes sacrés de l'Inde, il semble avoir perdu de nos jours sa popularité. Tel Surya (dieu du Soleil) et Agni (dieu du Feu), on ne le vénère presque plus. Pourtant, Maître du Vent et Souffle des dieux, il favoriserait encore pour les yogis la maîtrise du *prana* (énergie du souffle).



Le pèlerinage de la pleine lune à Arunachala

Je n'avais jamais visité de temple consacré au dieu Vâyu et je n'étais pas encore initiée au *pranayama* quand je me suis rendue pour la première fois au pied du mont Arunachala, au coeur du Tamil Nadu.

Je suis arrivée au moment de la grande circumbulation rituelle autour de la montagne effectuée par des milliers de pèlerins chaque nuit de pleine lune (*purnima*). La route d'une vingtaine de kilomètres qui cerne cette montagne sacrée représentant la colonne de Lumière de Shiva est jalonnée de nombreux sanctuaires dédiés aux diverses divinités du pays. Les pèlerins indiens y déposent leurs offrandes et leurs prières, des escales appréciables dans leur longue pérégrination nocturne.

Je n'avais pas l'intention de m'arrêter tout de suite car emportée par le rythme d'une marche alerte, je m'étais mise à chanter un hymne à Shiva et à Arunachala de ma composition, accompagnée de mon fidèle *ektara* (instrument bâül à une seule corde). Je pouvais contempler sur ma droite la masse sombre de la montagne qui me dévoilait au fur et à mesure de ma progression, une face différente.

Au bout de trois heures, j'avais accompli plus de la moitié du trajet mais je commençais à faiblir et à m'essouffler tandis que mes pieds nus souffraient à force de battre le

bitume. Je me décidai donc à faire une pause au prochain temple sur le parcours. Au coeur de la nuit, la lune ronde diffusait un éclairage laiteux si intense que personne n'avait besoin d'autre lumière. Cependant, les sanctuaires étaient illuminés par une multitude de lampes à huile et à camphre déposés par les dévots.

Le sanctuaire de Vâyu

Une toute autre atmosphère m'attendait là où le destin voulait me conduire. Le modeste édifice disparaissait presque entièrement sous la frondaison d'un grand arbre et n'avait reçu aucune offrande lumineuse. De plus, je constatai que son entrée ne se trouvait pas du côté de la route mais faisait face à la montagne. Intriguée, je montais sur la minuscule terrasse et jetai un oeil à l'intérieur du sanctuaire. Il était vide et plongé dans la pénombre. Aucune statue ou sculpture n'indiquait l'identité de la divinité du lieu. Seule, dans une niche du mur, une flamme oscillant au-dessus d'une coupelle répandait une faible lueur. Finalement, je pénétrai dans cet espace épuré et calme qui invitait à l'intériorité.

Adossée contre une paroi latérale, les jambes allongées, je fermai bientôt les paupières me laissant dériver dans un demi-sommeil traversé de visions de la montagne. Mon pèlerinage semblait se poursuivre dans une dimen-

sion plus subtile, sans le corps. Soudain, un léger souffle d'air passa dans mes cheveux et me réveilla. Je n'avais aucune idée du temps qui s'était écoulé ayant l'impression d'échapper ici à l'espace-temps ordinaire...

Rencontre avec un yogi remarquable

J'étais sur le point de me retirer quand j'entendis un bruit métallique à l'extérieur. Des pas se rapprochèrent lentement et j'aperçus soudain une grande silhouette étique dans l'embrasement de la porte. Elle s'immobilisa quelques instants avant d'entrer. Par son aspect, je reconnus aussitôt que le visiteur était un ascète shivaïte. Tel un serpent, il était presque nu avec ses longs cheveux feutrés enroulés au-dessus de la tête. Il portait un pot à eau façonné dans une curieuse noix de coco noire et des tisonniers en métal, insignes de son dieu Shiva. Indifférent à ma présence, il a déposé ses objets rituels et s'est assis en lotus face au lumignon. Dans cet espace réduit et silencieux, nous nous trouvions assez proches l'un de l'autre pour percevoir le son de nos respirations.

Tout à coup, un souffle puissant jailli de nulle part me fit tressaillir. Il me fallut un peu de temps pour constater qu'il provenait de la cage thoracique du *sadhu*. C'était comme s'il avait enclenché le mécanisme d'un soufflet à l'intérieur de son corps, labourant son abdomen de haut en bas et expirant bruyamment. J'étais impressionnée par une telle pratique que je découvrais pour la première fois. Puis, au fur et à mesure, le souffle devint de plus en plus ténu jusqu'à devenir inaudible, se résorbant dans le silence initial.

La bénédiction de Vâyu

Après un long moment en suspens pendant lequel je me fis la plus discrète possible, contre toute attente, il m'adressa la parole dans un anglais approximatif mais intelligible. Il m'apprit que le *deva* de ce sanctuaire était Vâyu, le dieu du Vent et du Souffle. S'il n'apparaissait pas ici c'est parce qu'on ne pouvait pas donner de forme ni au vent ni au souffle. Il le considérait comme son *guru* dans l'ascèse du yoga et du pranayama en particulier, pratique dont j'avais eu un aperçu. Puisque j'étais encore une néophyte en ce domaine, il me conseilla de m'y consacrer le plus rapidement possible en choisissant de préférence un yoga traditionnel de l'Inde.

Selon lui, je n'étais pas entrée dans ce temple par hasard mais guidée par Vâyu Lui-même. Notre rencontre non fortuite m'avait permis de comprendre l'importance du souffle dans l'ascèse du yoga. Grâce à la bénédiction de Vâyu, l'ascète m'assura que mon existence serait désormais placée sous Sa protection et fortement inspirée par le yoga. Il me révéla enfin que seuls les véritables yogis de ce pays vouaient encore un culte à Vâyu, Le Bien-nommé « Souffle des dieux »...

Bibliographie de l'auteure :

- *Au Coeur du vent - Le Mystère des chants bâuls*, avec J-C. Marol, éditions Accarias-L'Originel / UNESCO.
- *Sur la voie de la Déesse - Une initiation au véritable tantrisme du Bengale*, Mama éditions.



Vâyu dans la tradition hindoue

Le mot *vayu* vient de la racine sanskrite *vâ* qui signifie « souffler ». Dans la sphère intermédiaire entre la Terre et le Ciel, Vâyu est le souverain des êtres subtils. Il apparaît dans les *Upanishads* comme « le souffle vital du Cosmos » et le *Mahâbhârata* l'appelle « la respiration du monde », « l'instigateur de la vie et des êtres vivants ». Il est considéré comme un purificateur (*pavana*) car il fut le premier à boire l'ambrosie (*soma*). Grâce à sa nature vagabonde et mobile, il se fait le messager des dieux. Lié à l'élément de l'Air (*vata*), il pénètre et emplit les trois mondes et réside dans l'espace du Nord-Ouest. Dans le yoga, il est le Maître du *pranayama* (maîtrise du souffle) tandis que dans la médecine ayurvédique, il est aussi fondamental que Surya et Agni.

Dieu du Vent, il renforce et aide le dieu du Feu (*Agni*) et préside aux feux sacrificiels. D'après le *Purushasukta*, Vâyu jaillit du souffle de la Personne-cosmique (*Purusha*). Dans les *Vêdas*, il est l'ami d'Indra (Dieu des dieux et de la Foudre) tandis que dans le *Vishnu Purâna*, il est son serviteur.

Quand il est représenté, il apparaît comme un homme blanc, vigoureux, chevauchant une gazelle. Il porte un arc et des flèches et tous ses attributs sont blancs. Il a la faculté d'aller où il lui plaît sans être vu. Il accorde à ses adorateurs renommée et richesse, protection contre les ennemis.

« Il brise aisément les arbres, les montagnes et toutes les autres choses. Il n'existe aucun être dont la force puisse se comparer à celle de Vâyu. »

Mahâbhârata

Dans le *Bhâgavâta Purâna*, le sage Nârada demanda à Vâyu de briser la montagne polaire. Celui-ci souffla un terrible ouragan qui dura une année entière mais l'aigle Garuda, la monture de Vishnu, protégea la montagne avec ses ailes. Plus tard, en l'absence de l'oiseau divin, Vâyu réussit à détacher le sommet de la montagne qui en tombant dans la mer devint l'île de Ceylan.

Vâyu est connu aussi comme le père du héros Bhîma (*Mahâbhârata*) et du singe Hanuman dont la force et la capacité de voler à travers les airs sont restées légendaires (*Ramayana*).

Prāṇā et prāṇāyāma

Samantha Soreil



Qu'est-ce que le prāṇāyāma ?

Dans le cadre du *haṭha yoga*, l'idée de maîtrise est omniprésente : *haṭha* suggère un effort violent, *yoga* par son étymologie désigne le joug, le corps est vu comme un véhicule que l'on s'efforce de diriger dans la direction choisie. C'est dans cette optique de maîtrise que s'inscrit le *prāṇāyāma*.

Une grande discipline est nécessaire : les enseignements sont une invitation à ne pas céder à la tentation de se tourner exclusivement vers l'extérieur, mais à s'adonner de plus en plus à une plongée dans nos profondeurs. Bien loin de l'idée actuelle d'un yoga où l'on confond laisser-aller et lâcher-prise, où l'objectif principal est de réduire le stress, le *haṭha yoga* tel qu'il est présenté dans les plus anciens textes traditionnels est plus proche de la contrainte que du loisir !

Mon objectif n'est pas ici de questionner ce que chacun devrait chercher à développer, mais simplement de recontextualiser l'émergence de la codification du *prāṇāyāma* dans les écrits afin de comprendre avec une certaine curiosité historique ce qui a amené cette fascination pour la maîtrise de ce qui semble être l'acte le plus élémentaire : la respiration.

Prāṇāyāma et respiration

Tout naturellement, une question basique se pose : le *prāṇāyāma* est-il la respiration ? Étymologiquement, le mot *prāṇāyāma* est généralement traduit par « maîtrise du souffle ». Des subtilités peuvent être apportées dans la traduction. Le terme *āyāma* peut être compris comme un allongement des souffles, ou plus souvent comme une rétention. Une chose est sûre : une respiration ordinaire, inconsciente, non maîtrisée n'est pas *prāṇāyāma*.

Les différents exercices de prāṇāyāma

Le pratiquant assidu de yoga l'a déjà remarqué : les techniques regroupées sous le nom générique de *prāṇāyāma* sont assez variées. D'un texte à l'autre, les listes ainsi que les descriptions peuvent différer. On note, par exemple dans la *Haṭhayogapradīpikā*, que les deux techniques les plus fréquemment proposées dans les cours actuels sont plus liées aux *kriyā* qu'au *prāṇāyāma*. *Nāḍī śodhana* est vu comme une pratique préliminaire indispensable pour purifier les *nāḍī*, tandis que *kapālabhātī* est utilisé pour réduire les affections liées au *doṣa kapha*. Dans ce même





texte, comme dans d'autres d'ailleurs, les effets de chaque technique sont décrits. Cela implique que celui qui pratique le *prāṇāyāma* le fait bien pour un but précis, pour obtenir des effets au niveau du corps ou du mental.

Et comment tenter de définir *prāṇa* ?

Le préfixe *pra-* suggère quelque chose qui est, et la racine *an-* désigne l'acte de respirer. *Prāṇa* est donc ce qui est à la racine du souffle, la cause des causes. La traduction « principe de vie » retranscrit assez bien cette idée mais reste insaisissable. Pour un esprit occidental, il y a quelque chose de frustrant : comment voir, percevoir, toucher, quantifier ce principe ?

Pour rendre *prāṇa* plus concret (ce qui est peut-être une erreur) il est parfois décrit comme une énergie présente en toute chose. Dans l'air que nous respirons ou dans la nourriture que nous ingérons, *prāṇa* serait alors ce qui permet de maintenir la vie. Ce qui nourrit profondément le vivant, par le vivant. C'est un raisonnement logique que l'on retrouve dans le principe du sacrifice : c'est la vie qui est offerte dans le but de nourrir les dieux. Lorsque l'on absorbe une boisson ou une nourriture « sanctifiée », elle se retrouve chargée de ce *prāṇa* et ce qui est ingéré a une valeur supérieure à un aliment ordinaire.

Nous pourrions être tentés de dire que *prāṇa* n'est qu'une image ou un concept abstrait n'ayant pas de réalité matérielle, mais les textes distinguent les différents *vāyu* qui sont reliés à des processus physiologiques du corps. La description des *nāḍī* que l'on peut traduire par « rivières » (littéral) ou par « canaux » (plus fréquent) suggère également une réalité physique dans le sens où ces conduits permettraient la circulation du *prāṇa*, nécessaire au maintien de la vie.

Si nous revenons sur la notion de *prāṇāyāma*, nous notons que ce qui distingue ces exercices, ou manipulations du souffle, d'une respiration ordinaire, c'est le cumul des techniques. Certes, l'aspect visible du *prāṇāyāma* consiste à contrôler sa respiration d'une certaine façon. Mais selon les descriptions faites dans des textes présentant des pratiques, il est aussi nécessaire de visualiser quelques *nāḍī* ainsi que la circulation du *prāṇa* dans lesdits canaux ; ce trajet est généralement ponctué de *bija mantra* et, pour que la technique porte ses fruits, les yogis insistent sur le maintien d'une certaine attitude corporelle (l'effet peut varier suivant l'*āsana*, même si *prāṇāyāma* est le plus souvent pratiqué dans une posture assise) et de différents sceaux visant à empêcher la dispersion du *prāṇa* au niveau des portes du corps à l'aide des *mudrā*, *bandha* et *ḍṛṣṭi*. Nous avançons donc dans notre enquête visant

à percer les secrets du *prāṇāyāma* ! Nous savons désormais qu'il se distingue de la respiration ordinaire par un haut niveau de maîtrise du corps et du mental à l'aide de visualisations, de sons entendus mentalement, de contractions dans certains points du corps et du choix d'une posture spécifique.

Que cherche-t-on dans la pratique du *prāṇāyāma* ?

Nous l'avons vu, loin des méthodes de bien-être et de santé actuelles, le *prāṇāyāma* tel que décrit dans les textes est un dépassement des processus physiologiques naturels, un affranchissement de nos limitations physiques.

L'idée est bel et bien d'apporter des modifications substantielles dans notre chimie interne, comme le démontre par exemple Eugénie dans son article sur *kapālabhātī* (page 10 et suivantes). Évidemment il y a 500 ou 1000 ans les choses n'étaient pas formulées en ces termes et on ne parlait pas d'oxygène ou de dioxyde de carbone, mais les effets des différents exercices de *prāṇāyāma* étaient connus et ce sont ces états de conscience modifiés qui étaient recherchés. L'obsession pour l'allongement des respirations et les arrêts de souffle prolongés va également dans ce sens. En domptant le souffle qui est la chose la plus essentielle à la vie, l'être humain gagne un nouveau statut, il est parvenu à dominer le plus essentiel de ses besoins.

La tradition indienne dit bien que pour chaque être humain, un nombre de souffles est attribué à la naissance. La durée de la vie dépend ensuite de notre capacité à les économiser. Une recherche de longévité qui doit être mise au service de la pratique : plus le yogi a l'opportunité de s'exercer, plus il a de chances de connaître *mokṣa*. Pour celui qui parvient à faire cesser le mouvement de *prāṇa*, c'est une porte vers l'immortalité qui s'ouvre alors. L'immobilité complète du corps, du souffle et du mental est la quête du yogi et cela va d'une certaine façon à l'encontre de l'image que nous avons du yoga aujourd'hui où tout n'est que mouvement et grandes respirations, avec un mental toujours bien présent et une pratique orientée vers un but qui n'est pas *mokṣa* !

Je ne dis pas que l'un vaut mieux que l'autre, seulement qu'il est bon d'avoir conscience de cela lorsque l'on aborde les textes anciens. Beaucoup de confusions viennent actuellement de mélanges entre des discours qui tentent de se baser sur les textes anciens et la volonté de concilier cela avec nos aspirations modernes. Si la discipline pratiquée porte toujours le nom de *prāṇāyāma* ou plus largement de yoga, elle ne correspond pas à la même pratique et n'a pas la même finalité dans ces deux contextes.



L'importance de prāṇa

Dans la *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* (comme dans la *Chāndogya Upaniṣad*), *prāṇa* occupe une place centrale en tant que principe vital fondamental. Il n'est pas simplement conçu comme la respiration, mais comme la force qui anime et soutient toutes les fonctions du corps et de l'univers (voir chapitre 6, *brāhmaṇa* I au sujet de la suprématie de *prāṇa*).

« Tous ces organes, lors d'une dispute pour déterminer la suprématie parmi eux, allèrent trouver *Prajāpati* le Créateur : « Dis-nous lequel parmi nous a la suprématie ? – Celui-là parmi vous, dont la perte cause le plus grand tort au corps, est le *Vasiṣṭha*, l'excellent parmi vous », répondit *Prajāpati*.

Chacune des fonctions prenant part au débat se retire durant une année ; ainsi la parole, la vue, l'ouïe, le mental, les organes sexuels se retirèrent chacun durant un an et même si à chaque fois l'expérience fut désagréable, elle ne mit pas en péril le corps.

Prāṇa, lorsqu'il décide de se retirer, provoque la désintégration du corps, et toutes les autres fonctions reconnaissent immédiatement sa supériorité.

Tout ce qui sert de nourriture aux êtres vivants devient une nourriture dédiée à *prāṇa*, et le vêtement de *prāṇa* est l'eau. À qui sait que telle est la nourriture du souffle vital, il n'arrive jamais de manger ou d'accepter ce qui n'est pas nourriture vitale. Quant aux sages, qui sont érudits en *Veda*, ils prennent en conséquence une gorgée d'eau juste avant et après leur repas ; ils estiment remédier ainsi à la nudité du souffle vital. »

Ainsi se conclut ce chapitre de la *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* !

Nous voyons ici une manière de rendre hommage à *prāṇa*, à travers une alimentation consciente ; n'ingérer que ce qui soutient la vie, que ce qui est bénéfique à *prāṇa* (pour cela, je vous laisse interpréter librement cette proposition...) et faire de l'acte de se nourrir une offrande. Le fait de boire, de la même manière, est ici vu comme un acte visant à soutenir *prāṇa*. Il est aussi présenté comme la forme intérieure du Soi (*ātman*), agissant de manière invisible mais essentielle. Le *prāṇa* devient un pont entre le macrocosme et le microcosme, entre la vie corporelle et la réalité ultime. *L'Upaniṣad* souligne ainsi que la connaissance et la maîtrise du *prāṇa* sont des étapes vers la réalisation du Soi, préparant la conscience à transcender les limitations du corps. Le *prāṇa* y est à la fois support de méditation et expression du souffle cosmique originel.

Peut-on réconcilier les mystiques et les rationalistes ?

Je trouve intéressant de se poser cette question. Au fil de mon parcours yogique, j'ai rencontré de nombreux enseignants, beaucoup induisaient que le *prāṇa* était une réalité incontestable. Assimilé au terme d'énergie, cela implique l'acceptation d'une réalité énergétique distincte du monde matériel et tangible, la croyance en l'invisible au sens large avec la présence de phénomènes purement énergétiques, d'entités, de forces qui nous dépassent. Les plus rationnels s'insurgent contre de telles affirmations : rien de cela n'est prouvé, rien n'est mesurable. Pour ma part, je m'applique à cultiver l'acceptation du flou et de l'incertitude.

Une vision qui englobant les deux idées consisterait à présenter le *prāṇa* et la totalité de ce que les *tantrika* nomment « corps subtil » comme étant une façon imagée et poétique de décrire la réalité. Dans cette vision, peu importe le niveau de matérialité, de réalité tangible de cette carte énergétique, elle est vue comme une représentation mentale d'une réalité possible et impalpable. Le mental se promène à travers cette carte et s'enracine dans cet imaginaire au lieu de se centrer sur ses considérations ordinaires. Il visualise, imagine, crée et nourrit cette vision du monde qui aide à prendre de la distance par rapport aux émotions et aux événements. La pensée est ainsi canalisée d'une certaine manière et c'est peut-être cela le but du *prāṇāyāma* : changer notre disposition mentale pour amener vers l'état de yoga.

Vous pouvez poursuivre votre lecture avec l'article : *Les effets du pranayama sur la santé*, sur mon site Dharma Lyon.



Le diaphragme ... Pratiquons ensemble !

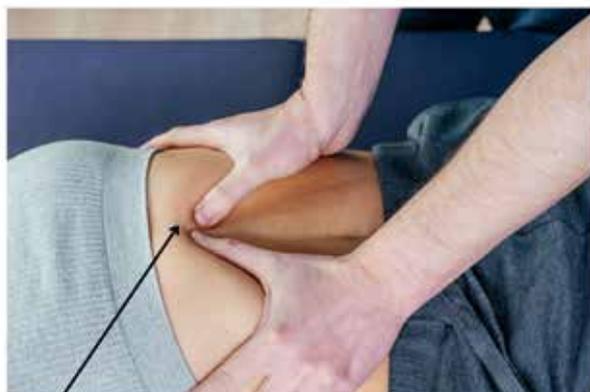
Muriel

Je vous retrouve avec ravissement pour ce numéro spécial sur le pranayama. Fidèle à mes habitudes de kiné-ostéopathe, je vais tenter de vous transmettre quelques connaissances anatomiques non soporifiques sur le diaphragme et la mécanique ventilatoire. Il y aurait de quoi écrire une encyclopédie sur ce sujet et s'y perdre allègrement, mais je souhaite vous transmettre des bases simples et solides, qui éclairent et renforcent votre pratique.

J'ai donc conçu cet article comme un jeu... à lire et à pratiquer en même temps. Cela ferait d'ailleurs un très bon éducatif pour vos élèves si vous enseignez ! Je m'excuse par avance pour les yogis pour qui ces rappels seront des évidences. Profitez-en pour célébrer le chemin parcouru

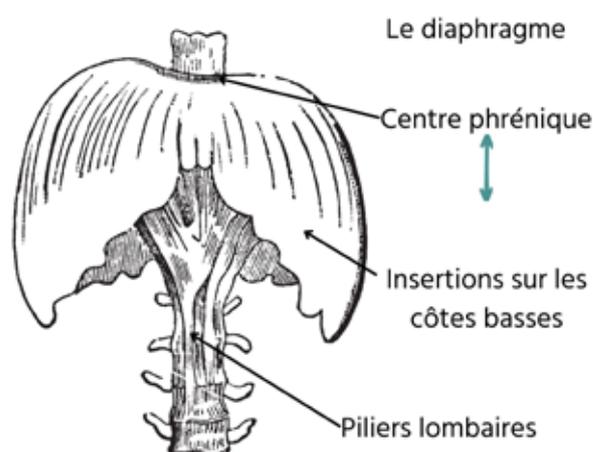
Où est le diaphragme ?

Commençons par resituer le muscle diaphragme. C'est un muscle qui ferme par en bas notre cage thoracique. Il est forme de parachute ou de méduse, avec un dôme mobile et des attaches (les filaments de la méduse) qui prennent insertion tout autour de la cage thoracique. Vous pouvez palper ses insertions sous vos côtes en partant de l'estomac (appendice xiphoïde du sternum). Vous pourrez même peut-être passer vos doigts sous le rebord costal et suivre le trajet en dehors vers votre taille. Il existe de nombreuses techniques d'auto-massage du diaphragme, ne vous en privez pas, maintenez que vous savez le palper !



appendice xiphoïde
Palpation et massage du diaphragme

Dans votre dos, essayez de le visualiser. Le diaphragme s'insère sur vos côtes inférieures et même par des piliers sur les vertèbres lombaires L1 L2 L3. Le sommet du dôme lui, est tendineux, c'est le centre phrénique. Phrénique est l'adjectif désignant ce qui se rapporte au diaphragme : vous lirez ainsi le nerf phrénique, le centre phrénique... tout comme hépatique se rapporte au foie ou splénique se rapporte à la rate, première digression de cet article.



Où se projette le centre phrénique dans votre thorax – le sommet du dôme - ? Cela dépend ! Le centre phrénique est mobile, il descend à l'inspiration et remonte à l'expiration. Mais retenez qu'en situation de ventilation courante, il est toujours plus haut que vous n' imaginez (presque au niveau de la ligne mamelonnaire devant).

Le diaphragme sépare de manière étanche en haut une cavité pleine d'air (le thorax) et en bas une cavité liquidienne (l'abdomen). Cela induit des jeux de pressions passionnants entre tous les caissons, mais ce ne sera pas notre sujet du jour.

Le diaphragme fut mon drame d'étudiante à l'école de kiné. J'ai eu énormément de difficultés à visualiser ses insertions ou son déplacement. Par la suite, j'ai également eu beaucoup de difficultés à le bilancer chez mes patients, tant il y a de variations. Soyez donc tolérant avec votre courbe d'apprentissage anatomique. Vous avez l'avantage d'avoir développé une conscience respiratoire bien au-delà de la norme. Soyez certain que l'anatomie du diaphragme deviendra une évidence, à condition d'y aller pas à pas. Débutons-donc ces jeux de ressentis du diaphragme !

Posture de pratique des pranayamas

Commençons d'abord par choisir une posture de pratique des pranayamas, en assise, dos érigé. Je ne vais pas trop m'étendre sur ce sujet, ce qui m'importe c'est un dos érigé, donc non avachi, avec vos 3 courbures naturelles : donc généralement un appui sur les ischions, un creux lombaire, un dos rond dorsal et un creux cervical.

Ne cherchez pas à corriger parfaitement votre posture, au risque de la rigidifier. Entrée ou dessert, quand on débute, il faut choisir. Soit vous portez votre attention sur le travail postural, soit respiratoire. Et le menu du jour est... respiratoire ! Votre position de pranayama peut donc être tout simplement une assise en bord de chaise, pieds à plat sur le sol, dos sans appui sur le dossier.

Les variantes à genoux sont également très précieuses pour les morphologies raides, n'hésitez pas à utiliser un zafu sous les chevilles et / ou entre les fessiers et les talons. L'idée est de trouver une posture confortable que vous puissiez oublier, favorable au travail du diaphragme. Maintenant que votre colonne vertébrale est verticale, érigée sans crispation, passons à des petits exercices d'observation.

Inspiration nasale

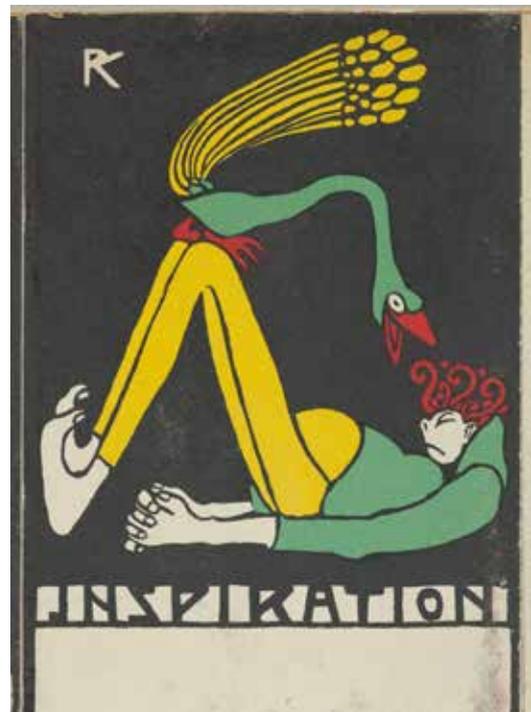
Je ne reviens pas sur le fait qu'un prérequis important pour le pranayama est d'inspirer par le nez. Si vous enseignez, vous aurez forcément des élèves en difficulté avec cette consigne (fractures du nez, cloison nasale déviée, rhinites allergiques...).

J'admets qu'il vous faudra alors cultiver la patience et parfois le renoncement avec les respirateurs buccaux ! N'oubliez pas que certains respirateurs buccaux ont un blocage physique (une obstruction) qui les empêchent tout simplement d'inspirer de manière nasale.

J'en profite pour rappeler que cette obstruction est plus fréquente chez les enfants et que la technique du scotch sur la bouche, diffusée sur les réseaux sociaux, pour « éduquer » à la respiration nasale est... idéale si vous cherchez à étouffer votre enfant ou votre mari souffrant d'apnée du sommeil ! Je ne pense pas qu'aucun prof de yoga n'ait sérieusement pensé au scotch sur la bouche... mais j'ai entendu des consignes très culpabilisantes sur le fait que tout le monde était en mesure d'inspirer par le nez...

Alors certes, il y a des respirateurs buccaux « par habitude », mais d'autres nécessitent une prise en charge médicale ou chirurgicale. Donc, parfois, l'éducation patiente suffira. Parfois non. Enfin, notez qu'il y a des situations de vie où inspirer par la bouche est très indispensable car cela va plus vite et ne fait pas de bruit (par rapport à l'inspiration nasale) ; c'est le cas par exemple si vous chantez, ou faites un footing...

Mais, je m'égare. Le tout premier exercice respiratoire est donc d'essayer d'inspirer et expirer par le nez. Pratiquez et tentez maintenant d'observer l'effort musculaire nécessaire à l'action de ventiler. Dans quelle phase avez-vous besoin de fournir un effort ?



L'effort musculaire pour respirer

L'inspiration demande donc un effort musculaire, elle est active. Si vous êtes resté en respiration calme, courante, vous avez forcément fourni un effort musculaire pour déployer votre cage thoracique.

L'effort débute donc par l'ouverture de la cage thoracique, ce qui permet en conséquence l'entrée de l'air. L'ordre des événements est souvent source de confusion dans le grand public avec la vision erronée suivante : l'air entrant repousserait la cage thoracique et le diaphragme. Cela est faux ! Même si c'est siiii pratique à comprendre et à se représenter.

Prenez donc le temps de pratiquer jusqu'à intégrer cette notion fondamentale : l'inspiration courante est initiée par une contraction musculaire active, qui ouvre la cage thoracique et produit en conséquence une dépression, un « appel » d'air, une entrée de l'air à l'intérieur des poumons.

L'expiration passive

L'expiration peut être active ou passive, c'est-à-dire, avec ou sans effort, musculaire. Commençons par ressentir l'expiration passive.

Inspirez. Laissez-vous expirer (sans pousser, sans rien faire). Laissez sortir l'air simplement comme si votre thorax était un ballon qui se dégonfle. Vous avez expiré passivement, sans effort musculaire. Vous avez relâché, vous avez arrêté d'inspirer. Je formule de différentes manières pour toucher le maximum de lecteurs.

Admettons pour cet article que vous n'inspiriez qu'avec le muscle diaphragme. Vous avez contracté le diaphragme pour inspirer. Si vous avez fait une suspension, vous avez maintenu la contraction du diaphragme en statique, puis lors de l'expiration passive, vous avez simplement relâché le diaphragme, vous avez arrêté de le contracter.

Inspiration > Suspension > Expiration passive =
Contraction dynamique du diaphragme > Contraction
statique du diaphragme > Relâchement / détente du dia-
phragme.

Note très importante à tous les hypertendus du dia-
phragme : vous avez relâché et détendu votre diaphragme !
Je ne peux que vous inviter à pratiquer cette découverte
plusieurs fois. Vous observerez que votre organisme le fait
régulièrement dans la journée, sans vous demander votre
autorisation d'ailleurs et de manière réflexe ... c'est le sou-
pir !

Sur une graduation totalement arbitraire, vous avez
donc démarré au point de départ D, vous êtes allé à I (ins-
piration), vous avez maintenu à I, vous êtes revenu « en
vous dégonflant » de manière passive, dans la détente à D.

La tentation est très humaine d'écrire vous êtes monté
à I (car oui vous avez augmenté votre volume d'air courant
dans les poumons). Cela pose d'inextricables problèmes
de ressentis et d'incompréhensions car certes le volume
d'air inspiré a augmenté, mais le diaphragme, ce coquin
anatomique, est bien descendu !

Je vous promets que nous y reviendrons, mais à ce
stade, notez seulement cette difficulté de raisonnement
courante, entre un volume d'air qui augmente et un dia-
phragme qui descend.

L'expiration active

Examinons maintenant l'expiration active. Vous par-
tez toujours du point D. Inspirez jusqu'à I, suspension
courte et expirez profondément sans vous enrôler. Pro-
longez maintenant le souffle 4 à 6 secondes, peut-être
plus, de manière confortable, sans vous sentir essoufflé
à la prochaine inspiration. Répétez 4 ou 5 fois. Observez
votre nombril qui s'absorbe lors de l'expiration. Vos abdo-
minaux se contractent délicatement lors de l'expiration
prolongée.

NB : dans un monde idéal votre schéma moteur pour-
rait être suffisamment développé pour que vous contrac-
tiez le périnée puis le transverse abdominal, mais je
mégare encore, restons focus sur cette compréhension du
jour : vos muscles abdominaux sont les muscles moteurs
de l'expiration.

Certains patients ont énormément de difficulté à
trouver cette coordination abdominale dans le souffle. Et
plus ils essayent, plus ils s'embrouillent. Avec le célèbre
« *qu'est-ce que je dois faire déjà avec mon ventre à l'expiration ? Je
ne sais même pas comment respirer !* ».

Dédramatisons. Il est fréquent d'avoir perdu cette
conscience expiratoire... parfois depuis des dizaines d'an-
nées : grossesse, césarienne, ventre proéminent, chirurgie
de la paroi abdominale... Il y a de nombreuses raisons.
Voici donc mes 2 exercices fétiches dans le cas où votre
ventre ne se contracterait pas à l'expiration.

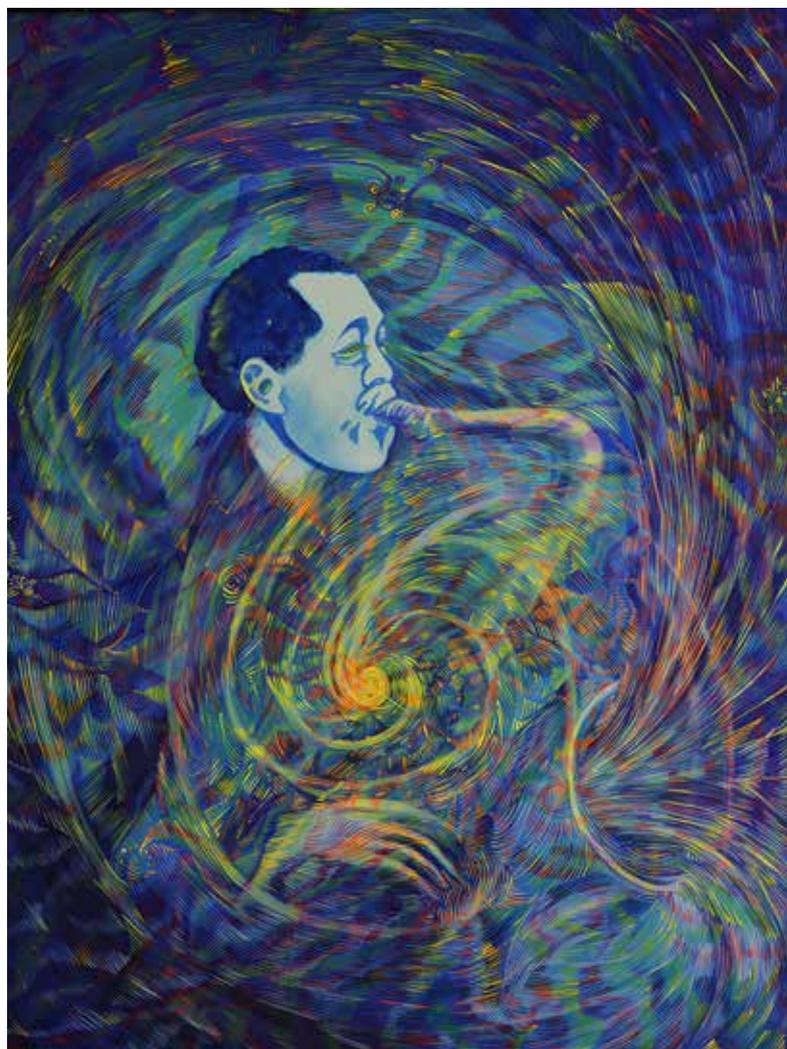
Allongez-vous confortablement sur le côté. Mettez
autant de coussins nécessaires pour être à l'aise au niveau

des cervicales et des genoux en contact. Posez une main
sur le ventre en écoute. La main vous sert à écouter et pas à
écraser le ventre pour le faire rentrer. Respirez calmement
sans rien essayer de contrôler. Pensez par exemple à l'air
qui entre et sort des narines pour faire diversion.

Quand vous êtes prêt, commencez par prolonger un
premier souffle jusqu'à 4 ou 6 secondes si possible (ne
débutez pas les exercices ventilatoires par les inspirations
pour les personnes en difficulté). Inspirez sans réfléchir.
Soufflez en comptant dans votre tête jusqu'à 4 ou 6. C'est
une diversion excellente.

Quand le rythme est pris, que vous n'avez plus l'im-
pression d'étouffer ou de réfléchir à votre respiration,
venez écouter votre main abdominale. Que se passe-t-il ?
À chaque inspiration votre main ressent le ventre qui res-
sort, à chaque expiration prolongée le nombril essaye de
rentrer vers la colonne vertébrale. Accompagnez-le par
une contraction abdominale. Ne sous estimez pas la puis-
sance et la difficulté de ce travail pour un transverse abdo-
minal « oublié ». Faites des pauses régulières.

Mon deuxième exercice fétiche est ensuite de passer en
position 4 pattes. Partez d'une position 4 pattes, au besoin
en appui sur les coudes, si les poignets sont douloureux.
Relâchez le ventre. Laissez-le se déployer sous la gravité
(tomber vers le sol). À la prochaine expiration prolongée,
essayez de le rentrer pour le plaquer contre la colonne. À la
prochaine inspiration, relâchez-le. À la prochaine expira-
tion, rentrez le ventre... Et ainsi de suite, jusqu'à ce que la
conscience abdominale soit réveillée.





Pourquoi vous manquez d'air à l'inspiration ?

Changeons de jeu. Donc, si l'on respire calmement en assise, en respiration diaphragmatique, ce qu'on appelle aussi respiration abdominale :

- à l'inspiration, le diaphragme se contracte en s'abaissant, le nombril ressort, repoussé par les viscères, elles-mêmes repoussées par le diaphragme.
- en suspension inspiratoire, le diaphragme reste contracté en statique pour maintenir la cage thoracique ouverte,
- l'expiration peut être un simple relâchement du diaphragme, sans participation abdominale,
- ou l'expiration peut être active, prolongée, avec une contraction des abdominaux. Dans ce cas, l'expiration ne se termine plus au point I, mais... plus loin... au point VRE. VRE signifie volume de réserve expiratoire, ce qui signifie qu'il restera toujours de l'air dans vos poumons !

Vos poumons ne sont donc jamais totalement vides dans votre vie, sauf cas pathologique. Admettons que vous ayez expiré longtemps (4 à 6 secondes – pour d'autres ce sera bien plus), vous êtes dans votre VRE, grâce à une contraction de vos abdominaux et à une remontée de votre diaphragme (encore une fois cette représentation peut sembler difficile... les côtes sont basses, mais le diaphragme est haut.) Observez la qualité de l'inspiration suivante quand on part du VRE ! Ressentez-vous ?

L'inspiration est plus longue, le volume d'air inspiré est plus grand. Élémentaire, mon cher yogi. Nous sommes partis « de plus loin » dans l'expiration. Nous ne sommes pas partis du point D, nous sommes partis du VRE. Ainsi, pour bien inspirer, il faut au préalable, bien expirer.

Avez-vous remarqué comme c'est contre-intuitif pour une personne débutant les exercices de prise de conscience respiratoire ? La personne va vous dire « j'ai du mal à inspirer, je manque d'air » (et en général, elle insiste pour aspirer l'air par la bouche, ouvrir la poitrine, remonter le menton...).

Jamais elle ne pensera spontanément à expirer pour améliorer son inspiration, j'en mets ma main à couper ! Proposez lui alors avec bienveillance de souffler un peu (2 ou 3 secondes) pour pouvoir ensuite seulement inspirer, idéalement par le nez.

C'est une découverte fabuleuse pour vos élèves. Un cadeau incroyable pour leur santé, la gestion de leur stress, leur digestion, leur immunité... si vous leur permettez de comprendre ce mécanisme. Pour bien inspirer, il faut en fait bien savoir souffler au préalable et s'habituer à ventiler dans le VRE.

Les mouvements du diaphragme

J'inspire, le diaphragme se contracte et son centre phrénique descend. J'expire, il se relâche et remonte. Mais pourquoi est-il aussi difficile de ressentir ce mouvement de descente du diaphragme à l'inspiration ?

Vous vous souvenez peut être, si vous êtes déjà un yogi aguerri, qu'il vous a fallu quelques mois à quelques années de pratique avant de ressentir avec clarté ce mouvement de piston descendant. Cela est lié au fait que naturellement le muscle diaphragme est un muscle profond, au contact de nos viscères et qu'il a une faible innervation sensitive.

À l'inverse, nous ressentons très facilement les mouvements de notre cage thoracique et notamment le déplacement des côtes hautes qui s'élèvent à l'inspiration. Il est donc facile d'en déduire faussement que l'inspiration est un mouvement ascendant : le ressenti est en effet que les premières côtes et le sternum montent vers le menton. Pourtant le centre du diaphragme s'abaisse.

Étirement du diaphragme

Vous êtes-vous enfin déjà demandé comment étirer votre diaphragme ? Je vous donne ici un raisonnement volontairement simplifié.

Nous pouvons étirer le diaphragme, comme tout autre muscle. Il suffit de faire le mouvement opposé à son action. Puisqu'il est inspirateur, il nous faut donc une expiration. Plus j'expire longtemps, plus le diaphragme remonte et s'étire. Si je veux le remonter encore plus haut que sa simple position d'expiration, j'ai 2 options (essayez de les deviner sans me lire).

Je peux pratiquer *uddiyana bandha*, aussi appelé *stomach vacuum* ou fausse inspiration thoracique. Je débute par une expiration prolongée qui monte le diaphragme. Puis, suite à une apnée expiratoire, je vais élever la cage thoracique



et ainsi faire remonter le diaphragme encore plus haut que sa position expiratoire. Il est fréquent alors que le pratiquant ressente l'étirement dans le dos. Ce sont les piliers du diaphragme qui s'étirent. Enfin, je peux élever les bras (ce qui monte les côtes et le diaphragme).

Pour que l'étirement soit intéressant au niveau du diaphragme, il faut maintenir les basses côtes en bas (en Pilates on donne souvent cette consigne = resserrez les côtes autour de l'estomac). Une proposition de choix pour étirer son diaphragme, praticable par tous, est donc :

- allongé sur le dos, jambes bien repliées vers le ventre pour ne pas cambrer,
- élevez les bras au-dessus de la tête, bras le long des oreilles et maintenez-les en l'air, comme s'ils étaient collés au sol,
- enfin expirez longuement : sans cambrer sous l'effet des piliers lombaires et en serrant les basses côtes.

Pensez-y par exemple dans votre prochain *virabhadrasana* ou *utkatasana* : oubliez un peu vos cuisses douloureuses, vous étirez aussi le diaphragme bras en l'air, en prolongeant le souffle, en resserrant les côtes et en décambrant. Vous pouvez coupler les 2 approches (c'est souvent proposé en kinésithérapie, mais peu en yoga il me semble) : expirez 4 à 6 secondes, faites une apnée expiratoire, placez *uddiyana bandha*, puis élevez les bras au-dessus de la tête. Maintenez tant que c'est confortable. Descendez les bras, descendez les côtes, puis réinspirez sans bruit.

En conclusion, j'aimerais ajouter qu'il y a une respiration adaptée à chaque situation de vie et qu'il est précieux pour la santé et le bien-être, de savoir passer d'une respiration à l'autre, sans même y penser. Variez donc vos pranayamas et vos habitudes respiratoires : par exemple si vous êtes joueur assidu d'un instrument à vent ou chanteur, vous surentraînez une technique ventilatoire. Pensez-vous à la rééquilibrer de temps en temps ?

Ainsi, selon vos expériences de vie ou professionnelles, vous pourriez être plus ou moins attiré vers une seule facette de la respiration (la mobilité thoracique, le placement de la langue ou de la glotte, le diaphragme, les abdominaux, le périnée, le mental pour les apnées, la voix, la déglutition...). Chaque expert prend alors le risque d'avoir une vision cloisonnée de la respiration. Je vous suggère donc d'essayer d'en conserver une approche globale, malgré mon article limité au diaphragme. Ne vous cloisonnez pas, explorez la variété des pranayamas, même si cela ne fait pas encore tout à fait sens pour vous !

À la fin de cet article, demandez-vous si vous avez retenu :

- comment relâcher votre diaphragme ?
- comment l'étirer ? (ce n'est pas identique)
- comment contracter des abdominaux inhibés plusieurs années après une césarienne ?
- comment aider quelqu'un qui n'arrive pas à inspirer correctement ?

Merci de m'avoir lue. Muriel

Bibliographie

Respiration, anatomie, geste respiratoire – Blandine Calais Germain, éditions Désiris.

Pour aller plus loin, relisez l'article passionnant du Dr Coudron *Comment la respiration nous soigne.*



« Bien que le *prana* n'ait plus de secret pour moi, il m'arrive encore d'avoir le souffle coupé par certaines expériences enivrantes. Aucun yoga ne vous prépare à cela. »

Léo

Métaphysique du souffle, hymne 129

sanskritam sukham avec Dîpa

« En ce temps-là, le non-Être n'existait pas, ni l'Être... Qu'est-ce qui enveloppait ? Où ? sous la garde de qui ? Y avait-il de l'eau, abyssale, insondable ? Il n'y avait alors ni la Mort, ni la Vie, ni partage entre le Jour et la Nuit. Cela, Seul, respirait sans-souffle (sans-air), par son seul pouvoir, car il n'y avait rien d'autre que Cela, en ce temps-là. »

« *Ānīd avātam svadhayā tad ekam* » Ṛgveda 10, 129, 2



Le souffle cosmique

Ces quelques mots font partie du célèbre poème cosmogonique 10,129 du *Veda des Hymnes*. Ils nous projettent dans le chaos des Origines, à ce moment où, selon la cosmologie védique, l'univers dissous par un *pralaya*, à la fin d'un cycle de manifestation, se trouve à l'état de germe (*bīja*). C'est de cette semence résorbée, préservée, que va naître le prochain univers, réduit ici à l'état d'embryon.

Le mythe de Nārāyaṇa

Dans la mythologie purāṇique, ce moment du passage à la création est figuré par le mythe bien connu de Nārāyaṇa, « refuge des êtres », aspect créateur de Viṣṇu. Le dieu est représenté endormi sur les replis du serpent cosmique, Ananta (éternel) ou Śeṣa (ce qui reste), flottant sur l'Océan de lait. Le moment de l'éveil venu, la longue tige d'un lotus s'élève du nombril de Nārāyaṇa, portant en son centre le dieu Brahmā aux 4 visages, qui crée le monde en récitant le *Veda*, dans les 4 directions.

L'image, explicite, évoque à la fois les eaux matricielles, le reste serpentiforme de l'univers précédent, le sommeil divin où le Seigneur des êtres « rêve » le monde à venir, et l'acte créateur porté par le dieu Brahmā, Maître du Mot sacré.

Les racines du souffle : AN

Revenons au poème védique 129, dont on peut apprécier la puissance suggestive. En quelques syllabes porteuses de sens, l'évocation est saisissante. Vient en premier la racine ĀN (*Ānīd*), Principe du Souffle, au sens de « respirer, agiter, bouger », évoquant la dynamique de la respiration.

La base indo-européenne « AN » est devenue « *anemos* » en grec, signifiant « le vent », « *animus-anima* » en latin, et en français « *animer* », ainsi que le mot « *âme* », désignant l'essence divine, la respiration spirituelle.

Les 5 *prāṇa* de l'incarnation

Combinée avec les préfixes variés qui offrent des orientations diverses, la racine AN du souffle pur se présente alors sous les mots bien connus de *pra-AN-a*, *apa-AN-a*, *vy-â-AN-a*, *sam-â-AN-a*, *ud-â-AN-a*, les *pañca prāṇa* dont il est tant question dans les *Upaniṣad*.

Ces 5 souffles vitaux remplissent chacun des fonctions bien spécifiques, œuvrant ensemble pour l'équilibre et l'harmonie du corps et de l'esprit. Souvent assimilés aux 5 sens, qui dépendent de leur énergie dynamique, ils sont appelés les Maîtres des sens, dont ils tirent leur nourriture. On les compare aussi à des chevaux attelés au char du corps, dont il faut maîtriser la puissance et le désir d'expériences.

Au sein du macrocosme, le *prāṇa* est un pouvoir omni-pénétrant qui se meut parmi les 5 Éléments et crée l'univers, entrant dans les formes qu'il anime, maintient et dissout. Le souffle cosmique tisse les mondes, lie toutes choses : « *tout est fixé dans le souffle-prāṇa comme les rayons sont fixés au moyeu d'une roue* ». (Ch. Up ; 7, 15, 1)

Mais toute son action obéit à l'impulsion du divin *ātman*, universel ou incarné, dont il est la première émanation et le meilleur serviteur.

Expansion-résorption sont les deux mouvements complémentaires, qui rythment le jeu éternel de la création : l'expir divin, extériorise et manifeste, créant les noms, les formes et les actes, tandis que l'inspir divin, ramenant le Souffle à l'intérieur, réduit l'univers à l'état de germe.

Mais ici, entre deux ères cosmiques, à l'aube d'une nouvelle création, dans ce « sans-souffle », on se trouve avant toute séparation ou différenciation, bien avant l'inspir-expir, qui s'inscrivent dans la dualité.

Le dieu *Vāyu* et ses mille cavales

Le Souffle est connecté avec le Vent, puissance védique élémentaire, divinisée sous l'aspect du dieu *Vāyu* ou *Vāta*, mots formés sur la racine *VĀ*, d'où vient notre mot « vent », par le latin.

Vāyu, le Vent ou l'Air, occupe l'espace médian entre la terre et le ciel. Il était le Ciel, il affermit la Terre, libérant l'espace qui les relie, support de Vie où peut circuler le *prāṇa* cosmique et se déployer l'inspir-expir du monde vivant, plante, animal, homme. Comme Premier-Né, il éveille l'Aurore, pourvoyant l'univers de Vie, de Lumière, de Joie.

Un des plus beaux Hymnes à *Vāyu*, dans le *Ṛgveda* (10, 168, stance 8), le loue ainsi, disant sobrement l'essentiel :

« *Souffle des dieux, germe de l'univers, ce dieu marche selon sa libre volonté ; on entend sa rumeur mais on ne voit pas sa forme. Rendons hommage au Vent par notre oblation.* »

Mais dans l'Hymne 129, qui nous occupe, le mot utilisé est « *a-vāta* ». La racine du souffle est bien présente, *vāta*, mais préfixée du 'a' négatif. Il s'agit ici d'une condition « sans air, sans souffle », d'un état antérieur à la mise en



Tout est Vishnou

Pascal Foliot



Om Mangalam Bhagwan Vishnu.

Dans le hall d'un ashram, après le *satsang* matinal, le gourou, avec un sourire radieux teinté d'un brin de malice, déclara :

— *Je vais vous dire aujourd'hui une grande parole de vérité à méditer toute la journée. Écoutez bien, laissez-vous pénétrer par elle car une parole de vérité n'est pas aisée à comprendre. Tout, absolument tout, est Vishnou. Telle est l'Ultime Réalité.*

Les disciples vaquèrent ensuite à leurs tâches diverses, psalmodiant intérieurement cette sentence. L'un d'eux, particulièrement zélé et touché par cette profonde parole de vérité, se consacra à sa récitation avec la plus grande dévotion. Il en avait fait un mantra qu'il faisait tourner dans sa tête comme un moulin à prière, égrenant son rosaire pour être certain de ne pas se laisser distraire. Peu à peu, il entra dans un tel état de concentration qu'il dépassa les limitations du mental et accéda à un plus haut degré de conscience. Il sentit qu'il n'était qu'une goutte d'eau dans l'océan de la présence cosmique du Seigneur. Rien d'autre n'existait que cette Lumière tout embrassante, cet Absolu d'où surgissait chaque forme avant d'y retourner et de s'y dissoudre comme les vagues à la surface d'un lac. La vision de cette Vérité l'inondait et le transportait de ravissement.

Tout pénétré de cette révélation, il sortit de l'ashram pour gagner la place du marché afin de faire quelques emplettes pour la cuisine. Passé les murs du sanctuaire, le miracle se perpétuait sur les chemins de ce monde impermanent. Le vent était le souffle même de Vishnou qui faisait vibrer les feuilles des arbres comme autant de langues qui murmuraient ses mantras. Dans les yeux de tous ceux qu'il croisait, humains et animaux, il voyait le regard du Bienheureux. Il n'y avait plus ni moi, ni autre, ni mien, ni tien. Son ego s'était dissous dans la Présence éternelle du Seigneur. Il sentait que chaque chose, chaque être étaient unis dans le grand Tout, baignaient dans l'Amour universel.

Arrivé sur la place mouvementée du marché, le disciple intensifia la récitation de la parole de vérité. La magie de l'illumination perdurait, l'état extatique résistait aux assauts de la vie mondaine.

Soudain, le sol trembla, des cris retentirent, la foule reflua et déserta la place. Dans un nuage de poussière, un éléphant fit irruption au pas de course, balançant sa trompe avec des barrissements tonitruants. Le cornac s'égosillait :

— *Attention, écarter-vous ! Il est devenu incontrôlable !*

Le pachyderme furibond renversa des étals et se dirigea droit sur le bhakti yogi qui était resté béat au beau milieu de la place. Toujours en extase, immobile, il se dit en lui-même :

— *Tout, absolument tout est Vishnou. Je suis Vishnou, l'éléphant est Vishnou. Il ne peut rien m'arriver. Vishnou ne peut faire de mal à Vishnou.*

D'un coup de trompe, avec un barrissement tonitruant, l'animal en furie balaya le dévot comme un vulgaire ballot de paille. Le malheureux fut projeté à plusieurs mètres, tomba rudement sur le sol, roula sur les caillasses. Il se releva péniblement, couvert de poussière et de bleus, son dhoti blanc maculé de terre et de sang, une épaule démise

et un genou luxé. Complètement dégrisé, revenu à la dure réalité de ce monde impermanent, il reprit en boitillant le chemin de l'ashram, aussi furibond que l'éléphant. Comme s'il sortait d'un rêve, il se dit qu'il avait cru aveuglément aux paroles de son maître, qu'il avait suivi toutes ces années l'enseignement d'un imposteur qui professait la non-dualité de l'Advaita Vedanta. Quelle absurdité ! Lui et l'éléphant ne faisaient pas qu'un seul être !

Dès qu'il fut en la présence du gourou, ayant perdu toute contenance, il lui reprocha vertement de l'avoir exposé à un danger mortel avec ses discours fallacieux. Et il lui raconta dans le menu sa mésaventure.

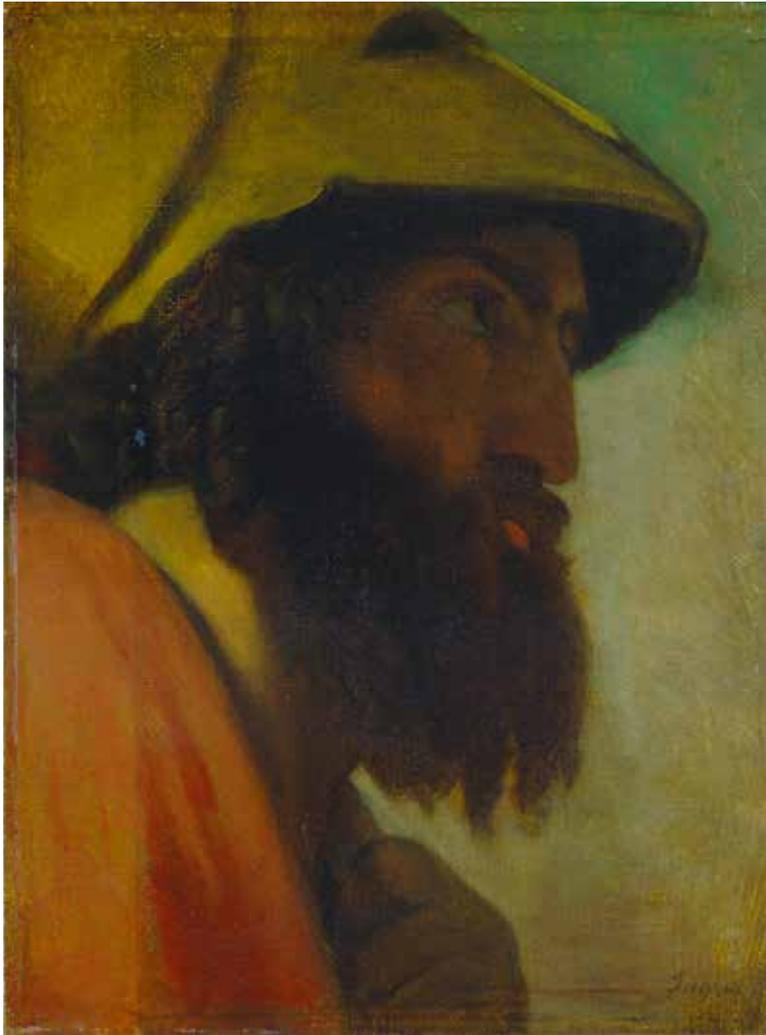
Le maître, avec son sourire plein de compassion et de malice, répondit :

— *Ô mon fils, ne vous ai-je pas déjà dit combien il est difficile de comprendre une parole de vérité, de s'éveiller à la Réalité suprême, de tout embrasser dans la lumière de la Pure Conscience sans rien laisser dans l'ombre ? ! C'est vrai, tu es Vishnou, l'éléphant est Vishnou mais le cornac aussi est Vishnou ! Alors, triple idiot, pourquoi n'as-tu pas écouté ses conseils ? !*



Ulysse sur le chemin du yoga, ou le retour à soi-même (1/2)

Jérôme Balladur



Ulysse est un personnage de légende particulièrement attachant et émouvant. Avant de trouver le calme et la paix, il est passé par toutes les vicissitudes de la vie. Il a combattu dix ans dans une guerre fratricide, loin de chez lui, puis a connu dix ans d'errance et de malheurs, dans la peur, la souffrance, le danger permanent et la misère physique et morale. Dans ces épreuves, il a montré de grandes qualités : courageux, obstiné, fidèle, constant, aimant les siens et animé par le souci de les protéger.

Très humain, il a également de nombreuses faiblesses : il est orgueilleux, violent, vaniteux. Parfois épuisé et découragé, il a souvent du mal à se faire obéir de ses hommes, mais ne désespère pas. C'est un homme complexe, mû par l'obsession de rejoindre son royaume et les siens.

Ulysse est le roi d'Ithaque. Il fait partie de ces Achéens, venus des territoires situés entre la mer Noire et la mer Caspienne, qui ont organisé la Grèce en différents royaumes. Ulysse est marié à Pénélope, et ils ont un fils, Télémaque. Ulysse est riche, puissant et redouté. Pour autant il n'est pas libre, car enchaîné par un réseau d'alliances historiques, familiales, stratégiques.

L'enlèvement d'Hélène, femme du roi grec Ménélas, par Pâris, fils de Priam, déclenche la guerre de Troie, à laquelle Ulysse est contraint de participer, aux côtés d'Agamemnon, Achille, Nestor et bien d'autres. Ulysse a tout fait pour éviter de combattre, allant même jusqu'à simuler la folie. Cette guerre dure dix ans, au cours desquels les combats et les assauts se succèdent sans qu'un vainqueur ne se dessine nettement. Les Achéens l'emportent finalement grâce à une ruse imaginée par Ulysse, celle du cheval de Troie.

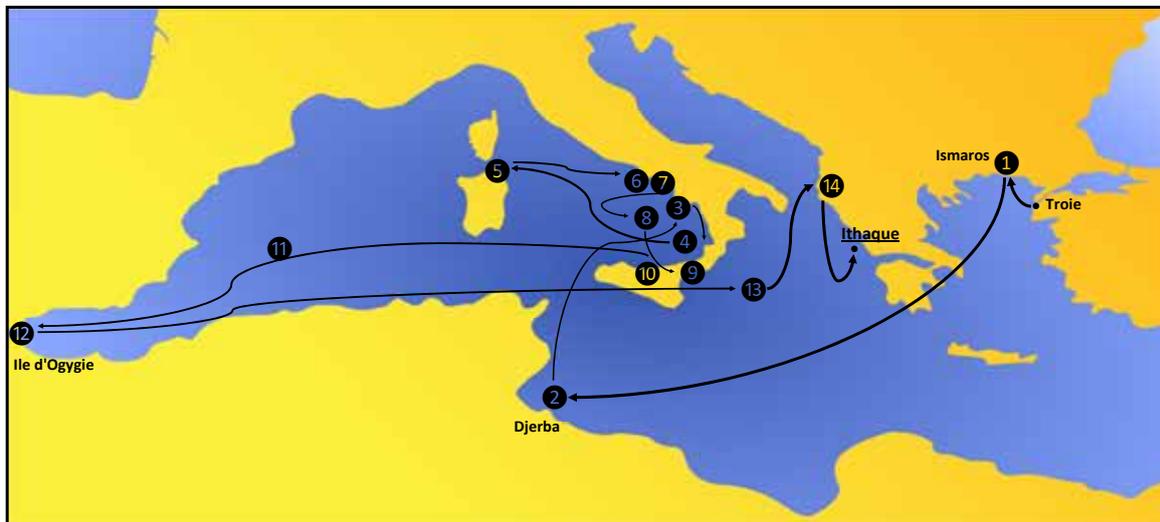
Pendant ces dix années, Ulysse vit dans le souvenir et la nostalgie d'Ithaque, il est hanté par les images qu'il entretient de Pénélope et Télémaque ; bien qu'inscrit dans l'action, il vit dans le passé.

Son royaume est situé à l'ouest de la Grèce, en mer Ionienne, et est donc le plus éloigné de Troie. Il est logiquement le dernier des combattants survivants à revenir chez lui, ce pour quoi les dieux le plaignent. Son retour dura dix ans, au cours desquels il dut affronter mille dangers. Également inscrit dans l'action, souvent brutale et violente, Ulysse vit alors dans le futur, redoute le lendemain qu'il sait risqué, dangereux et incertain, et espère un retour prochain à Ithaque.

Les mythes et légendes, quelle que soit la civilisation qui les a vu naître, ont pour but de nous éclairer et de nous guider sur le chemin de la vie. *L'Odyssée* d'Ulysse, nous le verrons, peut se comprendre comme la métaphore d'un retour en soi, à la (re)découverte de son âme immuable, de son être profond. En ce sens, *L'Odyssée* peut être comparée au combat mené par l'apprenti *yogin* sur le chemin du yoga, dans ses errances et les méandres de son esprit à la recherche de la vérité.

Après avoir rappelé les étapes de *L'Odyssée*, nous identifierons les grands thèmes qui s'en dégagent. Nous verrons comment ils peuvent trouver un écho dans un certain nombre d'enseignements et de traditions liés à la pratique du yoga.

Les 14 étapes du voyage d'Ulysse



Légende

1- Halte chez les Cicones	6- La magicienne Circé	11- La vengeance d'Hélios
2- Rencontre avec les Lotophages	7- Les Enfers	12- La nymphe Calypso
3- Le cyclope Polyphème	8- Le chant des Sirènes	13- La colère de Poséidon
4- La tempête des vents par Éole	9- Charybde et Scylla	14- Le royaume des Phéaciens
5- Les Lestrygons	10- L'île du dieu Soleil, Hélios	

Les étapes de l'Odyssée

Les étapes du voyage de retour d'Ulysse et de ses compagnons sont décrites ci-après. Les localisations géographiques correspondantes figurent à chaque fois entre parenthèses. Elles ont été identifiées par Victor Bérard, auteur d'une traduction de l'*Odyssée* (Livre de Poche) que j'ai utilisée dans ce travail.

Pour faciliter la lecture, une carte est jointe. Le tracé sur la carte n'a aucune logique apparente. Il fait même penser au parcours d'une mouche enfermée dans un bocal, ne comprenant pas où elle va et butant contre une paroi avant de repartir sans réfléchir dans une tout autre direction. Comment ne pas y voir le symbole de la dispersion mentale, et la recherche d'une direction claire dans une vie chaotique ?

1 - Halte chez les Kikones (en Thrace)

La première halte préfigure la suite du récit. Ulysse et ses compagnons se ravitaillent chez les Kikones. Ils pillent la ville d'Ismaros, tuent des guerriers, se partagent le butin (femmes et richesses). Dix ans de guerre ont donné le goût du sang et de la violence.

Ulysse flaire le danger et souhaite repartir au plus vite. Ses hommes lui désobéissent, s'enivrent, et s'endorment. Attaqués par les Kikones, certains perdent leur vie ; les survivants doivent fuir en toute hâte. Un décor est ainsi planté qui va se répéter : le goût des plaisirs, l'attrait des richesses obscurcissent l'esprit des compagnons d'Ulysse, et guident leur comportement. Ils désobéissent à Ulysse, sage et avisé, et sont sévèrement châtiés.

Les excès, un comportement désordonné et la désobéissance sont les ennemis de la discipline, mère de la sagesse.

2 - Rencontre avec les Lotophages (sur une côte d'Afrique du Nord)

Après dix jours de navigation dans des conditions très difficiles, l'équipage accoste sur une île. Prudent, Ulysse envoie trois de ses hommes en reconnaissance. Ils ne reviennent pas, et Ulysse décide de partir à leur recherche. Il rencontre les Lotophages (mangeurs de Lotos), qui leur réservent un accueil très chaleureux. Les trois compagnons d'Ulysse ayant goûté ce gros fruit savoureux ont perdu tout désir de rentrer chez eux et oublié leur famille et leur patrie. Ulysse ordonne à ses compagnons de quitter l'île immédiatement.

La distraction et le goût des plaisirs éphémères conduisent à l'oubli de soi, et entament la lucidité et la détermination.

3 - Le cyclope Polyphème (dans le golfe de Naples, près de Capri)

Accostant sur une île inconnue, Ulysse et ses compagnons décident de l'explorer. Ils découvrent de nombreuses victuailles entreposées dans une grotte. Son propriétaire, le cyclope Polyphème, y mène son troupeau de brebis, et obture l'entrée de la grotte avec une immense pierre. Le cyclope est violent, brutal et ne respecte pas les lois de l'hospitalité. Il dévore des compagnons d'Ulysse, qui lui propose du vin pour l'amadouer. À la question de savoir quel est son nom, Ulysse répond qu'il s'appelle « Personne ». Profitant du sommeil aviné de Polyphème, il lui crève l'œil.

Le cyclope appelle ses compagnons, qui s'en retournent lorsqu'ils apprennent que « Personne » ne lui a fait de mal. Ainsi Ulysse peut s'enfuir avec les survivants. Fier de sa victoire sur le cyclope, il ne résiste pas au plaisir et à l'orgueil de dévoiler sa véritable identité. Fort de cette information, Polyphème réclamera vengeance à son père Poséidon, qui

fera tout son possible pour empêcher le retour d'Ulysse à Ithaque.

L'orgueil et la fierté sont les compagnons de la victoire, mais ils nuisent à la réflexion, la clairvoyance et la capacité à surmonter les obstacles.

4 - Sur l'île du dieu Éole

Il y a trois vents : Notos, Borée (vent du nord, terrible) et Zéphyr (vent très doux). Il y a également Typhon, dont l'origine est la suivante : Typhée est un monstre créé par la mère de Zeus afin de lui faire contrepoids. Vaincu par Zeus, il revient sous forme de Typhon.

Ulysse est très bien accueilli par Éole, dieu des vents, et notamment du fameux et terrible Borée, le vent du Nord. Éole remarque la tristesse et la nostalgie d'Ulysse et lui offre, afin de faciliter son retour, de faire souffler le vent qui lui est favorable. Les autres vents sont enfermés dans une outre qu'il lui remet, et qu'il ne faut en aucun cas ouvrir. Alors qu'Ulysse, épuisé, s'est assoupi à l'approche du rivage d'Ithaque, ses compagnons, dévorés de curiosité et animés par la cupidité, ouvrent l'outre. Une terrible tempête se déchaîne alors, et ramène leur navire à Éole. Celui-ci refuse de leur procurer à nouveau de l'aide :

« Décampe de mon île, ô le rebut des êtres ! ... car je n'ai plus le droit de t'accorder mes soins, ni de te reconduire : un homme que les dieux fortunés ont en haine ! ... Décampe !... Tu reviens sous le courroux des dieux ! » (Chant X.70-75)

Ulysse est maudit. Ses compagnons sont ses énergies intérieures qui lui font commettre de graves erreurs.

La curiosité, la cupidité et la trahison s'opposent à la fortune divine.



5 - Les Lestrygons (détroit de Bonifacio sur la côte sarde)

Pour parvenir sur l'île, les bateaux d'Ulysse doivent passer entre deux hautes falaises. Prudent, Ulysse amarre son bateau en retrait, à distance des côtes. Il envoie trois hommes en reconnaissance. Antiphathès le Lestrygon, géant anthropophage, en dévore un. Les deux autres courent rejoindre leur bateau, mais l'alerte est donnée, et les Lestrygons (robustes, moins hommes que géants) bombardent la flotte de blocs de roches, et harponnent les malheureux marins comme des thons, pour les emporter à l'horrible festin. Seul Ulysse parvient à s'enfuir. Il ne lui reste qu'un navire et son équipage, le reste de l'escadre a péri.

La prudence est une vertu, et suppose parfois de sacrifier les « animaux intérieurs », ces énergies propres à l'homme (les compagnons d'Ulysse), qui sont plus ou moins bien domptées.

6 - L'île d'Aiaïé et la déesse Circé (Monte Circeo, promontoire rocheux au nord de Naples)

Avertis des dangers possibles suite à l'épisode désastreux des Lestrygons, les hommes d'Ulysse ne souhaitent pas descendre sur le rivage. Ulysse part seul chasser et tue un énorme cerf pour le festin du soir. Puis il annonce à ses hommes avoir aperçu de la fumée s'échappant probablement de la cheminée d'un foyer. Il divise son équipage en deux groupes, l'un conduit par son lieutenant Euryloque, et l'autre conduit par lui-même. Euryloque explore l'île avec ses hommes. Arrivés au manoir de Circé, ils rencontrent, « changés en lions et en loups de montagnes, les hommes qu'en leur donnant sa drogue, avait ensorcelés la perfide déesse ». (Chant X, 210-213).



Charmés et trompés par la belle Circé, les hommes d'Euryloque sont changés en porcs. La drogue qu'elle leur a fait prendre ôte tout souvenir de la patrie. Euryloque, resté prudemment en retrait, revient prévenir Ulysse, qui part secourir ses compagnons. En chemin il rencontre Hermès, qui lui fournit l'antidote, l'herbe de vie, et lui explique comment vaincre Circé, qui acceptera sous la menace d'un

glaive de délivrer ses compagnons de leur sort. Elle identifie Ulysse qui succombe à son envoûtement. Ils resteront un an sur l'île. Circé symbolise « *Māyā* », l'illusion dans laquelle nous nous assoupissons parfois.

La tentation de l'oubli et de la facilité est souvent forte, elle nous détourne de notre but, de notre identité véritable.

7 - Les Enfers (géographie mythique : frontières de l'océan XI, 13)

Circé explique à Ulysse qu'il doit rejoindre les Enfers, pour rencontrer le devin Tirésias qui lui dira comment rejoindre Ithaque. Le devin révèle à Ulysse qu'il devra se méfier de Poséidon, de ses hommes et de lui-même. Il lui explique que ni lui ni ses hommes ne devront toucher au troupeau de bœufs sacrés du Soleil, le fils d'en-haut. Tirésias est un personnage important, il est un « *guru* » pour Ulysse. Il connaît l'avenir et le bon chemin pour rentrer à la maison. Il sait distinguer entre le bon (« *preya* »), « *le retour plus doux que le miel* » (Chant XI, 105) et le mauvais (« *sreya* ») chemin. Tirésias dit également à Ulysse : « *Il se peut qu'à travers tous les maux, vous arriviez au terme, si tu savais consentir à maîtriser ton cœur et celui de tes gens* » (Chant XI, 110). Il lui suggère donc une ascèse personnelle (« *niyama* ») et collective (« *yama* »). Mais Ulysse conserve son libre arbitre.

Aux Enfers, Ulysse apprend également que Pénélope et Télémaque attendent son retour ; et il rencontre d'anciens compagnons (Achille, Agamemnon, Ajax). Il rencontre également sa mère Anticléa, morte de chagrin, dans un passage très émouvant :

« Je n'avais qu'un désir : serrer entre mes bras l'ombre de feu ma mère... Trois fois je m'élançai ; tout mon cœur la voulait. Trois fois entre mes mains, ce ne fut plus qu'une ombre ou qu'un songe envolé. L'angoisse me poignait plus avant dans le cœur. » (Chant XI, 205-209).

La dureté de la condition humaine, le poids des souvenirs et des regrets ne doivent pas nous empêcher d'avancer, en acceptant de se laisser guider, en toute humilité.

8 - Le chant des sirènes (entre Sorrente et Capri)

Ulysse a été averti par Circé du danger des sirènes, créatures mythiques, mi-femmes mi-oiseaux. Elles chantent des mélodies pour séduire les marins, qui s'approchent et réalisent trop tardivement que leur bateau va se fracasser sur les rochers. Ulysse protège son équipage, en mettant des bouchons de cire dans les oreilles de chacun de ses hommes. Il se fait ligoter solidement au mât du bateau, désireux et curieux d'entendre le chant des sirènes sans risquer sa vie.



« Viens ici ! Viens à nous ! Ulysse tant vanté ! Jamais un noir vaisseau n'a doublé notre cap sans ouïr les doux airs qui sortent de nos lèvres ; puis on s'en va content et plus riche en savoir. » (Chant XII, 185-189)

Attirés par ce qui nous séduit et que nous savons dangereux, nous multiplions les expériences, désireux d'accumuler le savoir. Prévoyance, discipline, et ruse sont nos alliés.

9 - Charybde et Scylla (détroit de Messine)

Le défi est redoutable : Charybde est un monstre marin qui engloutit les eaux, et crée un tourbillon effroyable. Scylla est un monstre avec six têtes de chien, qui surgit d'une grotte pour dévorer les marins. Il est impossible d'échapper à l'un ou à l'autre, de part et d'autre du détroit. Ulysse est un chef, il décide et fait le choix de sacrifier six compagnons plutôt que l'ensemble de l'équipage. Circé le lui avait conseillé : « *Il te vaut mieux encore pleurer six compagnons et sauver le vaisseau que périr tous ensemble.* » (Chant XII, 109-110)

Avancer, décider, agir, rester mobile : vivre c'est savoir choisir et trancher.

La représentation des mythes varie selon les cultures et les époques - En image de haut en bas :
Mosaïque romaine, Bardo National Museum, IIIe siècle, Jerzystrzelecki CC3.0, wikimedia commons
Ulysse et les sirènes, Carl von Blaas, 1882
Toile numérique de Caroline Cavalier, Maxohii, CC4.0, wikimedia commons

10 - Les bœufs d'Hélios, l'île du Soleil (Messine pour certains)

Ulysse fait preuve de faiblesse, et fléchit dans sa détermination. Le devin Tirésias et Circé l'avaient averti des dangers encourus s'il faisait escale à l'île d'Hélios. Il se laisse convaincre par ses hommes, épuisés et affamés, mais leur fait jurer de ne pas toucher aux bœufs sacrés d'Hélios. Les jours passant, les stocks de nourriture diminuent dangereusement, et profitant du sommeil d'Ulysse, ses compagnons, emmenés par Euryloque, abattent des bœufs pour s'en nourrir. Ulysse est désespéré, et décide de reprendre la mer.

Le manque de vigilance, illustré par l'assoupissement d'Ulysse, entame la discipline et génère le chaos.

11 - La vengeance d'Hélios, le naufrage

L'équipage reprend la mer. Averti par Hélios de la profanation par les compagnons d'Ulysse, Zeus envoie une violente tempête en guise de châtement. Le navire se retrouve propulsé entre Charybde et Scylla, il est détruit, l'équipage périt, seul Ulysse survit. Accroché à une poutre de bois recrachée par Charybde, il dérive neuf jours en mer, et échoue sur l'île de Calypso, trois ans après avoir quitté Troie.

Le non-respect des règles et interdits est lourd de conséquences.

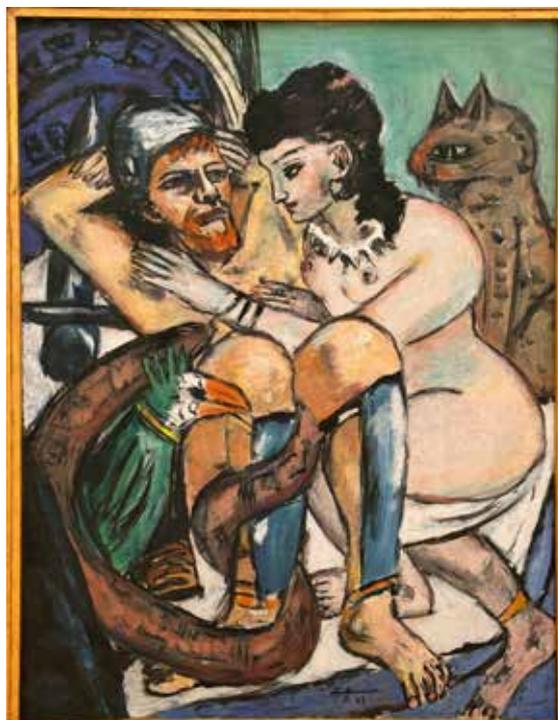
12 - Chez la nymphe Calypso (sur l'île d'Ogygie près du détroit de Gibraltar)

La nymphe Calypso accueille Ulysse, dont elle tombe amoureuse. Elle lui promet de le rendre éternel et jeune à tout jamais s'il reste auprès d'elle. Mais Ulysse, bien que choyé et réconforté par Calypso après tant de malheurs, se languit d'Ithaque et de son foyer. Peinés de le voir si souvent assis au bord du rivage, profondément triste, en larmes, les dieux (en la personne d'Hermès) demandent à Calypso de le libérer après sept années de présence à ses côtés. Elle n'a d'autre choix que d'accepter. Ulysse se fait charpentier, construit un radeau de ses propres mains, et prend le large.

Apaisé et réconforté dans la douceur et le confort, Ulysse ne perd pas de vue son objectif du retour au foyer, et la poursuite de son périple.

13 - Le deuxième naufrage et Nausicaa (sur l'île des Phéaciens, qui semble être un monde imaginaire, à l'écart de l'espace humain – pour d'autres l'île de Schérie)

Poséidon ruminait sa vengeance, et il déclenche une tempête qui provoque le naufrage d'Ulysse. Il doit sa survie à Leucothéa (blanche déesse) qui lui dit de quitter ses vêtements et lui offre un voile divin pour le protéger. Elle lui ordonne de se débarrasser de ce voile, une fois sur l'île des Phéaciens. Nu et affamé, Ulysse passe la nuit sur un



lit de feuilles et de branchages. Arrive « l'aurore aux doigts de rose », et il rencontre la belle Nausicaa, fille d'Antinoos et Arete, qui le traite selon les traditions de l'hospitalité. Lavé, habillé somptueusement, nourri, Ulysse est prié de raconter ses aventures, et dévoile son identité. Ses hôtes organisent son retour à Ithaque.

La fortune divine et l'hospitalité, l'affirmation par Ulysse de son identité, le rapprochent de son foyer.

14 - Retour à Ithaque : une Odyssée dans l'Odyssée



Ulysse, déguisé en mendiant, arrive à Ithaque chez son porcher Eumée. Il se fait reconnaître de son fils Télémaque. Il se rend à son palais. Son chien Argos le reconnaît avant qu'il ne trépasse. Il est identifié par son ancienne gouvernante Eurycleé, qui le baigne et reconnaît la cicatrice laissée sur sa jambe par une attaque de sanglier. Il se fait reconnaître d'Eumée et de Philoétios, le bouvier. Avec l'aide de toutes celles et ceux auprès desquels il s'est révélé, Ulysse massacre les cent-huit prétendants. Non sans peine, il se fait reconnaître de Pénélope, puis de son père Laërte. Ulysse a reconquis son royaume, rétabli son autorité, et sa lignée.

Le second opus de cet article paraîtra dans le prochain numéro d'Infos Yoga. Site de l'auteur et contact : www.ayovie.com



Kapota n'est plus raja

Quelle est la place du pigeon en Inde ? Vous me direz, il faut sérieusement s'ennuyer pour se poser cette question. C'est Léo, en observant lesdits volatiles (il ne les attaquera jamais, il a bien trop peur et il est végétarien) qui m'a inspiré cette réflexion. Hormis la célèbre posture *rajakapotasana* que certains traduisent par « pigeon royal » (on dirait le nom d'un plat gastronomique) ou « reine des colombes » (beaucoup plus classe !) on ne peut pas dire que le pigeon soit fréquemment mis en avant dans le monde des yogis.

En Inde, le pigeon a récemment gagné en popularité : le sort du pays est entre ses mains, rien que ça. *Le New York Times* et le site *slate.fr* relatent les tensions religieuses nées autour du fameux columbidé. Les autorités de l'État du Maharashtra ont interdit, pour raisons sanitaires, le nourrissage des volatiles qui se reproduisent à vitesse grand V, choyés par la population et sans aucun prédateur pour réguler cette prolifération.



Peinture murale de Manuel Moreno Guirao , 2022, Malaga
Daniel Capilla, wikimedia commons, CC4.0

La communauté jaïne voit la fermeture de *kabutarkhana*, lieux historiques de nourrissage des pigeons, comme contraire aux textes religieux, et des graines y ont été disposées malgré l'interdiction en signe de protestation. Un moine évoque même une grève de la faim pour que les pigeons n'aient plus faim ...

Silenciété

En tant que pratiquant de yoga, vous êtes déjà certainement convaincu des vertus du silence. Mais une recherche récente a démontré que le silence extérieur n'allait pas obligatoirement de pair avec la tranquillité intérieure...

Même dans ce que nous appelons silence, il y a toujours quelques sons qui nous parviennent, y compris ceux que l'on n'entend plus car ils sont toujours présents. Certains laboratoires de recherches sont équipés de chambres anéchoïques, des espaces conçus pour ne laisser passer aucun son, y compris les plus fins, et c'est d'ailleurs ce qu'a proposé cet été l'exposition *Silence* à la Cité des Sciences.

Ce sont donc les sons de notre corps qui deviennent la principale attraction auditive lorsque l'on est calfeutré dans ce type d'espace : les sons inaudibles d'ordinaire comme le bruit d'une respiration fine ou les sons produits par les différentes étapes de la digestion se retrouvent alors au premier plan. Une expérience qui est souvent qualifiée d'angoissante... de quoi relativiser les quelques bruits qui viennent troubler notre concentration.



En image : le compositeur John Cage assis dans une chambre anéchoïques.

Arrivé à la conclusion que le silence absolu n'existe pas, il a écrit le fameux morceau 4'33, entièrement silencieux, durant lequel l'auditeur est invité à écouter les sons qu'il crée et ceux de l'environnement.

La cantillation des mantras dans le yoga contemporain

Rodolphe Millat



Mandala tibétain avec des mantras, Bezeklik-Murtuk, 11-13^s, - Ethnological Museum, Berlin, CCo

Justification auprès des élèves de yoga

Il y a quelques décennies, l'usage des mantras dans les cours de yoga était risqué et interprété négativement par les élèves. Or je tenais à transmettre les différentes composantes du yoga telles qu'elles m'avaient été généreusement transmises par mon maître Śrī Śrī Śrī Saccidānanda Yogi. Même le chant du Om était suspect de collusion sectaire ! On acceptait volontiers la pratique posturale du hatha yoga, identifiée comme une gymnastique lente venue de l'Inde et bénéfique pour la santé, mais on se méfiait de son éventuelle origine religieuse. Cette discipline pouvait être considérée sans crainte comme « spirituelle » mais elle ne devait pas cacher une éventuelle emprise religieuse de type hindouiste ou bouddhiste. Or mon insistance à enseigner les mantras – non négociable par ailleurs si mes élèves voulaient recevoir l'enseignement du yoga – ne cachait aucune intention prosélyte dans le domaine spirituel.

Je me suis donc attelé à trouver des arguments qui pourraient effacer les craintes des nouveaux élèves qui n'étaient pas habitués au chant des mantras. Mon premier argument porta sur l'aspect vibratoire de la langue sanskrite dont la richesse phonétique produit sur le corps humain un effet agréable et subtil. Nul besoin de connaître le sens de tel ou tel mantra pour en bénéficier ! D'ailleurs j'avais appris mes premiers mantras sans avoir accès à leur traduction et j'avais donc moi-même expérimenté ce qu'ils produisaient par leurs différentes vibrations internes. Chaque mantra peut donc être identifié comme un « train d'ondes sonores spécifique », avec ses qualités propres et ses effets différenciés. Ainsi la méconnaissance de la langue sanskrite peut-elle être dédramatisée par une expérience sensorielle qui se passe de compréhension intellectuelle. N'étant pas moi-même sanskritiste dans les premières années où j'ai enseigné le chant des mantras, je trouvais des arguments pédagogiques conformes à ma propre expérience mais pas complètement convaincants.

Le sanskrit au patrimoine de l'humanité

Au fur et à mesure de mon apprentissage de la langue sanskrite, j'en vins à développer d'autres arguments culturels. Notamment certaines spécificités historiques de la cantillation des mantras.

Parmi toutes les civilisations de l'Antiquité, celle de l'Inde du Nord, avec ses rituels védiques et sa langue sanskrite, est la seule à avoir conservé très exactement sa prononciation et la notation chantée de ses mantras. Sommes-nous capables aujourd'hui de prononcer exactement les langues des grandes civilisations : égyptienne, chinoise, mésopotamienne, grecque... comparables historiquement à celle des Aryens ? Nous ne sommes même pas en mesure de prononcer le latin classique de Cicéron, qui n'est pourtant pas si ancien que les langues des civilisations évoquées.

Mon second argument repose donc sur l'exception culturelle du sanskrit, qui est la seule et unique langue à s'être dotée d'une science annexe, la phonétique, appelée śikṣā, et qui a permis de reproduire très exactement au fil des générations de brahmanes la prononciation des mantras védiques, avec une profondeur historique de 3500 ans. Je pouvais donc affirmer que cette spécificité de la langue sanskrite était tellement exceptionnelle qu'elle appartenait au patrimoine culturel de l'humanité et dépassait de ce fait le cadre étroit de la religion védique et de toutes les autres branches religieuses qui ont par la suite utilisé le sanskrit.

La rigueur de la cantillation

Quant à la manière précise de chanter ces mantras, elle fut notée depuis le *Sāma Veda* par une astuce très simple qui accompagnait chaque syllabe. Ce que l'on appelle cantillation est un chant sur trois notes, soit une tierce (et rarement sur deux notes), avec de possibles variantes selon les écoles brahmaniques. Mais de toute façon, que

ces trois notes soient chantées en tierce majeure ou en tierce mineure, elles restent inchangées depuis des millénaires. Si une syllabe est chantée sur la note inférieure, un trait horizontal vient la souligner ; si c'est la note supérieure de la tierce, alors un trait vertical vient la surligner, et si c'est la note médiane, il n'y a pas d'indication. C'est très simple, efficace et inchangé depuis l'utilisation des mantras dans les rituels védiques ou les récitations des upaniṣads. Cependant, malgré mes efforts pédagogiques, les réticences n'étaient toujours pas pleinement effacées chez certains élèves, soit qu'ils étaient trop chrétiens pour s'autoriser à s'adresser à une divinité hindoue, soit qu'ils étaient trop athées pour solliciter verbalement une puissance supérieure. Car oui ! Même s'ils ne comprenaient pas le sanskrit, l'évocation de certains noms dans les mantras ne faisait aucun doute sur leur rattachement confessionnel. Il me faudrait donc trouver de nouveaux arguments pour les libérer de leurs craintes. Et non ! Je n'étais pas un sous-marin prosélyte !

Contradictions partagées

Alors pourquoi tenais-je tant à enseigner les mantras si je me démarquais personnellement de l'hindouisme, comme du reste de toute adhésion religieuse ? Cette question n'était pas claire car j'avais accepté de recevoir des enseignements confessionnels de la part de mon maître et j'étais conscient que parmi tous ses disciples proches, j'étais bien le seul à bénéficier chaque année d'un programme de répétition de mantras de plus en plus complexe, associé aux rituels de la pūjā. Je n'avais rien sollicité de la sorte mais j'avais accepté ce travail comme une marque d'estime. Ce maître si perspicace, si capable de lire les pensées de ses disciples, avait-il saisi que dans ma première jeunesse j'étais résolument anarchiste, avec pour principal slogan « ni dieu ni maître » ? Mais en sa présence j'étais comme un enfant heureux et conscient du privilège qui m'était accordé de pénétrer dans les fondements spirituels qui ont enfanté le yoga. Évidemment, je me gardais



bien de développer devant mes élèves cette contradiction personnelle. Je n'en étais pas moins conscient de saisir les possibles contradictions des élèves réticents à ma patiente résolution à leur enseigner les mantras. À l'usure, j'avais gagné la partie car les plus récalcitrants au départ constataient, comme je le leur avais promis, que l'usage des mantras apaise le mental et produit un réel bonheur partagé dans le chant collectif.

Symbole versus archétype

Mon troisième argument fut d'ordre philosophique. Et je l'affinai réellement à la rédaction de mon livre sur « l'usage des mantras ». Or des usages, il en existe de multiples dans la tradition hindoue ! L'un d'entre eux consiste à énoncer clairement divers noms flatteurs de la divinité à laquelle le mantra s'adresse et à décrire ses qualités spécifiques. Prenons un exemple qui s'adresse à Gaṇeśa, traduction :



« *Puissé-je méditer sur celui qui porte un vêtement blanc, qui pénètre tout (immanent), qui est de la couleur de la lune, qui a quatre bras et qui a une expression sereine sur le visage, pour la résolution de toutes les difficultés !* »

Et donc à la fin du mantra, le message principal est clairement énoncé : « pour la résolution de toutes les difficultés » ! La fonction essentielle de Gaṇeśa est d'écarter les obstacles. Mais dans un premier temps il faut attirer l'attention de Celui qui est réputé résoudre toutes les difficultés avant même de se mettre à la tâche. Sans sa protection, rien ne peut s'accomplir efficacement. C'est en tout cas la fonction principale qui est impartie au dieu Gaṇeśa. Les flatteries préliminaires ont pour objectif d'attirer l'attention et d'établir un lien personnel avec la divinité sollicitée au moment où le mantra est récité. Ainsi chaque divinité du panthéon actuel de l'hindouisme est-elle investie d'une ou plusieurs qualités spécifiques. La plupart des mantras doivent être compris au premier degré, c'est-à-dire dans l'expression claire de la demande incluse dans le mantra.

On peut se servir de cette relation à une qualité spécifique sans lui attribuer pour autant une valeur divine. L'avantage d'une religion polythéiste – encore que cet adjectif soit contestable à plus d'un titre ! –, c'est qu'elle distingue les qualités supérieures et les répartit dans autant de figures anthropomorphiques aisément identifiables pour nous autres humains. Mais il n'est nul besoin de devenir un dévot dans une religion exotique pour accéder à ces qualités spécifiques car elles existent dans toutes les cultures, au-delà des croyances et des langues. Ainsi devons-nous distinguer ce qui appartient aux symboles de chaque culture de ce qui est de l'ordre universel. Nous partageons en effet des archétypes communs indépendants des symboles à connotation culturelle. Je prendrai un seul exemple : le serpent dans la tradition judéo-chrétienne est entaché de tentation, de péché et de satanisme. Certes il reste dangereux et peut donner la mort par sa morsure, mais il est vénéré en Inde, dans la péninsule indochinoise et en Afrique subsaharienne. Il représente les puissances chtoniennes de la Terre et il réside aussi dans le corps humain comme une puissance libératrice (la *kuṇḍalinī*). Śiva lui-même est porteur de ce compagnon ambigu autour de son cou.

Ainsi établie cette distinction entre symbole culturel et archétype universel, l'évocation des dieux du panthéon hindou, avec leurs qualités spécifiques, n'est plus asservie à une croyance confessionnelle. Qu'est-ce qui nous empêche d'évoquer le Savoir et l'Étude en les identifiant à Sarasvatī ? On peut encore donner un visage au courage, à la force, à la fidélité, à la dévotion, autant de qualités attribuées à Hanuman !

« *Hommage à Hanuman qui détruit la peur, puisse-t-il faire le bien !* »

À quoi succèdent deux invocations magiques appelées *bija mantra* qui vont consolider la demande : *phaṭ, svāhā* !

Le besoin de protection et d'accompagnement est inhérent à tout être humain dès lors qu'il naît dans un univers hostile et qu'il est totalement dépendant des soins qui lui seront attribués pour survivre. À l'âge adulte, quand cette protection s'avère incertaine et aléatoire, notre psychisme recherche des alliances supérieures, et plus elles sont partagées dans des représentations collectives, plus elles acquièrent de vitalité chez les individus qui les sollicitent. Dans un monde ébranlé dans ses certitudes passées, qui se laïcise à la recherche de valeurs universelles au-delà des religions ancestrales, ou bien qui s'arc-boute sur des idéaux intégristes, la reconnaissance d'archétypes positifs partagés sans conteste par l'ensemble de l'humanité ne risque pas de nous diviser.

C'est ainsi qu'il me plaît de comprendre la valeur des mantras et de les partager dans l'euphorie du chant, dans l'exultation des cœurs et le discernement des sages qui nous les ont transmis. Le yoga est en voie d'universalisation, mais pour survivre au phénomène de mode, il ne doit rien abandonner de ses connaissances complémentaires et, bien évidemment, la science des mantras en est un élément essentiel.

Nous avons lu

À l'écoute du Silence

Stéphanie Bodet – Éditions Équateurs – 222 pages – 20 €

STÉPHANIE BODET
À L'ÉCOUTE
DU SILENCE



Voici un livre qui n'est pas un ouvrage sur le yoga, qui n'est pas publié chez un éditeur spécialisé, qui est écrit par une ancienne championne du monde d'escalade, et qui, pourtant, est un petit bijou de spiritualité.

Poussée par un désir d'isolement et de silence, Stéphanie Bodet choisit de s'installer quelques semaines dans une cabane des Pyrénées ariégeoises. Malgré les épreuves du froid et la précarité des installations,

malgré la cohabitation agitée avec un petit peuple de rongeurs noctambules, malgré ses doutes et ses incertitudes, elle nous fait partager avec une profondeur lumineuse son immersion dans la splendeur de la nature, et son écoute émerveillée des sons du silence.

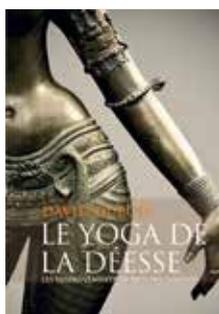
Ce livre est une ode à la contemplation de l'harmonie du monde. Comme si une amie très chère se confiait à nous, Stéphanie Bodet nous entraîne avec une grande simplicité dans une profonde méditation, à la fois intime et universelle.

Une longue et authentique méditation. Et, longtemps après avoir refermé ce livre, nous resterons, encore et encore, totalement immergés dans la beauté du silence...

Le yoga de la Déesse

Les enseignements secrets des yoginîs

David Dubois – Almora – 540 pages – 24€



Première traduction en français du *Chummāsamketaprakāśaḥ*, *Le yoga de la déesse* est le dernier ouvrage de David Dubois. Son éclairage sur la tradition kaula est le bienvenu, un commentaire nécessaire pour savourer la richesse de cette transmission peu commune.

Les connaissances de l'auteur lui permettent de nous proposer une traduction du texte, un commentaire assorti d'explications historiques, philosophiques... Mais aussi une teinte personnelle ponctuée d'anecdotes ou de réflexions fort éclairantes. C'est cette combinaison parfaite qui permet de ne pas seulement lire un texte de plus, mais d'entrer véritablement au cœur des enseignements et de comprendre comment à notre époque nous avons la capacité de rendre ce savoir vivant.

Chaque verset est traduit et commenté en détail afin d'éclairer un langage parfois très abscons. Contrairement à beaucoup d'ouvrages commentant d'anciens textes, le lecteur repart ici avec de nombreuses clefs de compréhension et propositions d'expériences visant à vivre plus consciemment car c'est bien dans cette conscience que se trouve la voie de la liberté.

Contes des sages du yoga

Pascal Fauliot – Éditions du Seuil – 220 pages – 21,50€

Nous retrouvons avec bonheur au fil de ces contes des sages du yoga quelques personnages bien connus que les yogis ou apprentis yogis ont déjà rencontrés au gré de leurs lectures. On y découvre les histoires des divinités qui font et défont le monde, ou du moins cette apparence qui le rend tangible pour nos sens. Avec précision, beauté et finesse, la plume de Pascal Fauliot remplace la voix du conteur pour nous entraîner sur les terres mystérieuses de l'Inde et du Tibet, porteuses de promesses.

Plus sûrement qu'un sermon ou l'exposition d'un dogme, ces contes amènent jusqu'à nous la parole des sages et nous apprennent, si nous en doutions encore, que l'habit ne fait pas le yogi ! Dans cet univers à la frontière entre histoire et mythe, ces récits nous transportent dans le monde indien que nous connaissons bien, où la quête de la sagesse est la recherche la plus noble. Un livre précieux, indispensable pour assurer ses pas dans un monde qui semble l'avoir oublié.



L'aile du tigre

Laurence Fallot – Editions Instants Fugitifs – 71 pages – 15€

Il y a des mots qui réchauffent l'âme, qui par une belle et profonde simplicité ramènent à l'essentiel, et c'est ce que partage Laurence à travers ces contes et poèmes. Suggérer sans dire, pour ouvrir un espace intime et sublime au creux duquel chacun peut se reposer. Comme une esquisse, elle trace les contours nécessaires pour toucher l'être, sans aucun motif superflu. Le partage de ces fragments de conscience, au parfum d'une Inde intense, aussi magnifique qu'impitoyable, ravira le cœur de tous ceux qui se sont déjà abreuvés à cette source tout comme de ceux qui aspirent ardemment à la découvrir.

Parce que l'émotion que sait générer le poète qui maîtrise son art est le plus redoutable des maîtres, je suis intimement convaincu du pouvoir que porte la poésie. Plus sûrement qu'un traité, qu'une méthode, qu'un appel à l'esprit logique, les flèches cachées entre les mots qui composent ces textes trouveront leur cible, du moins si l'on accepte de laisser une ouverture pour le Beau...

L'aile du tigre

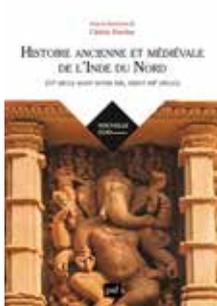


Laurence Fallot

Éditions Instants Fugitifs

Histoire ancienne et médiévale de l'Inde du Nord

Sous la direction de Cédric Ferrier – PUF – 428 pages – 34€



Saluons le travail de tous les chercheurs ayant participé à la réalisation de cet ouvrage qui a vu le jour sous la direction de Cédric Ferrier. En s'appuyant sur des recherches récentes et sur des données archéologiques solides, il propose de riches explications relatives à une longue période de l'histoire indienne (du VII^e siècle avant J.-C. au XIII^e siècle de notre ère).

Les chapitres suivent cette chronologie et chacun d'eux développe un point particulier de cette histoire indienne. Notez qu'il s'agit d'un travail d'une grande précision, plutôt destiné aux personnes qui sont déjà familiarisées avec le sujet.

Des éléments visuels aident à suivre le fil, comme les listes chronologiques des différents souverains par dynastie, les encarts précisant quelques thèmes clés, ou encore des cartes permettant de visualiser les zones mentionnées. Le monde indien est présenté dans ses spécificités mais également en interaction avec ses voisins, ce qui donne un panorama global fort intéressant.

Les dynamiques mises en relief permettent de prendre conscience des moments charnières de l'histoire de ce territoire que nous appelons aujourd'hui l'Inde et de mieux cerner les crises majeures qui ont forgé le territoire, les peuples, leurs liens et leurs croyances. Un ouvrage dense, exigeant, mais passionnant pour qui souhaite plonger au cœur de l'Inde ancienne et médiévale.

L'attente sans attente

Éric Baret – Almora – 416 pages · 22 €

Éric Baret, au cours de ses entretiens retranscrits dans ses ouvrages, questionne toujours de façon extrêmement pertinente ce que nous prenons trop souvent pour des évidences. Lorsque cette ouverture se crée, une toute nouvelle façon d'être au monde émerge alors, tandis que les enseignements, les propositions, les moments de présence intense s'immiscent dans l'expérience quotidienne.

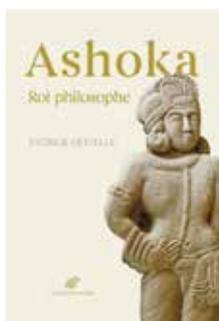
Sur des sujets variés apportés par des personnes de tous horizons, aux préoccupations très différentes, Éric Baret se prête au jeu des questions-réponses sans esquiver et avec une justesse surprenante. Chaque proposition invite alors le lecteur à se questionner sur son propre chemin : est-ce une question qui fait écho ? Cela vient-il me toucher, et à mon niveau, qu'est-ce que la question et sa réponse viennent toucher en moi ?

Ce n'est pas un livre à lire ; c'est un livre potentiellement transformateur pour ceux qui ont le courage de s'y plonger et d'y replonger car au fil du temps, les questionnements changent. Et entre les lectures, ne pas oublier de laisser des instants de silence suffisants car c'est aussi dans cet espace entre les mots que la « magie » peut opérer. Ce n'est qu'à ce prix que les prises de conscience pourront s'inviter pour colorer notre quotidien.



Ashoka, roi philosophe

Patrick Olivelle – Traduit de l'anglais par Éric Auzoux - Préface de Vincent Eltschinger – 394 pages · 32 €



Ashoka, certainement le souverain le plus célèbre de l'histoire du monde indien, a régné sur une grande partie du sous-continent indien entre 270 et 232 AEC. Il fait partie de la dynastie des Maurya, fondée par son grand-père Chandragupta. Il est principalement connu pour avoir adopté les principes du bouddhisme qui était alors une jeune religion.

Limiter Ashoka à la figure d'un roi bouddhiste est très réducteur, et c'est en cela que les écrits de Patrick Olivelle sont particulièrement éclairants ; il nous propose une découverte de ses nombreuses facettes et permet de constater toutes les actions prises par le souverain pour transformer le monde qui était alors le sien. Célèbre pour les nombreux édits qu'il

a fait graver dans la pierre aux quatre coins de son empire, il fait passer par ce biais les messages qu'il juge les plus importants pour son peuple.

La traduction d'une partie de ces édits ainsi que les commentaires permettant d'en comprendre la portée sont très appréciables. Ainsi, cet ouvrage nous éclaire, à travers l'histoire d'Ashoka, sur ce que pouvait être la vie à cette époque dans ce qui constituait alors le monde indien.

Un espace vaste, constitué de peuples aux langues et aux coutumes très différentes, qui ne communiquaient pas entre eux et qui n'avaient, pour la majorité, certainement pas conscience de faire partie de cet ensemble. Il s'agit donc d'une très belle pierre apportée par les belles lettres pour la construction du gigantesque édifice qu'est l'écriture de l'histoire indienne.

Annonces

COURS ET STAGES

26 - Yoga et Montagne 1er au 7 mars 2026
Alpes du Sud à Lus La Croix Haute
animé par David Leurent site :
stageyogadavidleurent.wordpress.com

29 - Yoga et Mer 18 au 24 avril 2026
Bretagne à Plougastou, animé par David
Leurent site : stageyogadavidleurent.com

38 - Retraite yoga et réflexologie Alpes-38
29-31/05/26. Yoga-emma.fr

**46 - Du 8 au 11 Novembre retraite de Yoga
traditionnel** en SILENCE.

École de Yoga Nāda Bindu, vallée de la
Dordogne.
0646880665 Nadabinduyoga.com

**46 - Du 3 au 6 avril 2026 retraite de Yoga
de la voix. «Le chant du Silence»**

École de Yoga Nāda Bindu, vallée de la
Dordogne.
0646880665 - Nadabinduyoga.com

56 - Conférence le 14 novembre 25 à 20h30

Theme : la force de l'attention par la
méditation Maison des habitants
Esplanade Gisèle Halimi au Pouffanc
(Séné) parking au Lidl

STAGE : Méditation et guérison

7, rue de la boucherie à Vannes le 15 et 16
novembre 25 Horaire : de 9h30 à 12h30 et
de 14 heures à 15h.

Organisation : Association Dhyanasana

Contact : Émile.Lozevis@wanadoo.fr

Tel : 06 44 92 26 29.

Tarif : 8 euros conférence - 120 euros stage
complet - 70 pour la Journée

63 - Yoga et Montagne 14 au 21 février
2026. Auvergne à Rochefort Montagne,
animé par David Leurent site :
stageyogadavidleurent.com

69 - Ateliers, à l'école yoga horizon

Dimanche 2 novembre 2025, de 10h00 à
13h00 et de 14h30 à 17h30 - « une jour-
née de Kurma yoga et yoga nidra avec
Mathieu ».

Dimanche 14 décembre 2025, de 9h30
à 13h00 - atelier de natha yoga: « Bija et
mantra, la parole qui libère » avec Khristophe
Lanier.

Dimanche 14 décembre 2025, de 14h30 à
16h30 - séance de yoga nidra: « Les trois
corps » avec Khristophe Lanier.

Contact: 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@
gmail.com - www.yoga-horizon.fr

**77 - du 31/10 au 2/11/25 au Centre Vedan-
tique Ramakrishna - Stage Yoga pour
tous** « Pratique du Yoga & voyage dans
ses origines ». 5h de pratique + 2h histoire
du yoga

Contact : Sandrine - 07 56 91 22 60 /
equilibrescorpseprit.com

**Inde - Du 5 au 11 Janvier Retraite de Hatha
Yoga & Advaita Vedanta** en INDE. Au
pied d'Arunachala, Montagne Sacré de
Feu et de Silence. Avec Jade, Alexandre
et Sophie. Écoles de Yoga NādaBindu &
Bhūgītā. 0646880665
nadabinduyoga.com

Inde - Yoga à Auroville - Du voyage en
orient au voyage en soi

Du 24 Décembre 2025 au 5 Janvier 2026
avec Martine et Christian Pilastre
www.tripoura.com/yoga-a-auroville-
noel-2025.html

Inde (Kerala) - 2 cures ayurveda & yoga
avec Prakas et Mathieu du 30 janvier
au 9 février 2026, avec Vinay Kumar et
Mathieu du 16 au 26 février 2026 informa-
tions ecoleym@orange.fr

NEPAL - Retraite yoga et trek au NEPAL,
toussaint 2026. Alpes-Himalaya nous
guide à travers les montagnes, visites de
temples, Ashram et SEVA.
Yoga-médit. Yoga-emma.fr

EN LIGNE - 34- Advaita védanta
(non-dualité) : étude de textes sanskrits
en ligne et à Montpellier, stages en France
et en Inde. Bhagavad-gītā, upaniṣads,
prakaraṇa granthas bhugita.com/ateliers
youtube.com/bhugita lettres.bhugita.com

FORMATIONS

**69 / 33 - Formation pranayama 30h avec
Eugénie Mathis chez Yoga Pop.**

27-28-29 mars 2026 à Bordeaux, fin avril
2026 à Lyon.

Transmission du pranayama dans les
cours de yoga.

Informations sur : <https://yogasatya.fr>, >
formations.

eugenie@yogasatya.fr ; 06 86 67 71 19

**69 - Centre Bouddhiste Les Grandes
Terres - Formation méditation** de février
à juin 2026, 9 matinées, 24h, certifiée
QUALIOPI.

Infos : contact@corpusvitae.fr

06 80 52 06 06 - corpusvitae.fr

**69 - Formations, avec Khristophe Lanier,
à l'école yoga horizon**

Samedi 22 et dimanche 23 novembre
2025: Cycle sur les divinités, week-end
2/4* : « KALI »

Samedi 13 décembre 2025: Cycle du soleil,
jour 2/4* : « pratiques autour du solstice
d'hiver: développer l'intériorité »

* Il est possible de suivre une seule ou
plusieurs journées.

Contact: 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@
gmail.com - www.yoga-horizon.fr

EN LIGNE - NOUVEAU - 9

**SEMINAIRES-ZOOM SUR LA
BHAGAVADGĪTĀ AVEC DĪPA**

D'OCTOBRE 2025 à JUIN 2026, un
samedi par mois, de 14H. à 17 H
Dates, infos, prix sur le site : sanskritam-
sukham.com

Pas de souci de présence-absence car tout
est enregistré et les fichiers video et/ou
audio sont envoyés à tous les inscrits.

En ligne - Formation d'Ayurvédā de 1 à 3
ans. Une nouvelle promotion débutera le
6 Novembre avec des cours en ligne (pré-
enregistrés et lives) et des stages option-
nels en présentiel. Avec Rita Oosterbeek.
0769330752
www.ayurnaturformations.com

**75 - Formation en Yoga Nidra avec
Mathieu** à Paris du 26 au 30 décembre.
Informations ecoleym@orange.fr

Sanskritam Sukham

Le sanskrit est délice

Abonnez-vous à la Lettre de sanskritam-
sukham pour vous informer sur les activités
de Dīpa et découvrir des rubriques ludiques
sur la culture sanskrite, l'étymologie, la vie
des mots et le vocabulaire du yoga.

Envoyez votre adresse-mail pour recevoir la
première Lettre (septembre 2025) ou
inscrivez-vous directement sur le site de Dīpa.
Contact : sanskritam10S@orange.fr

<https://sanskritam-sukham.com/>



Droit de réponse

C'est à regret que nous ouvrons cet espace sensible qu'est celui du droit de réponse. Nous pensons qu'il est utile de préciser ce qu'est le droit de réponse et dans quel cas il s'applique.

Il ne s'agit pas d'un courrier des lecteurs dans lequel on exprime un point de vue contraire à celui d'un auteur ! Une personne mise en cause directement ou indirectement dans un article a le droit d'adresser à l'éditeur un texte permettant d'exprimer son point de vue en vue d'une publication. Si la demande entre dans le cadre du droit de réponse, l'éditeur a l'obligation de publier ledit texte. Ici, personne n'a été nommé directement, mais la demande de Rodolphe Milliat semble correspondre à ces critères, nous sommes donc dans l'obligation de la publier.

Cela fait 3 ans que le droit de réponse n'avait pas été utilisé dans Infos Yoga. Nous sommes tenus de publier ce qui s'inscrit dans le cadre mentionné plus haut, mais nous nous permettons d'attirer votre attention sur un point : nous ne souhaitons pas que cela devienne une rubrique régulière !

Infos Yoga se veut une revue où une diversité d'approches, d'opinions, de philosophies ou d'expériences peuvent être exprimées, toujours dans l'intérêt de transmettre des savoirs aux lecteurs. Cela peut engendrer des divergences entre auteurs, ou des articles qui brusqueront certains abonnés d'Infos Yoga, mais nous pensons que cela en vaut la peine.

L'équipe d'Infos Yoga

Droit de réponse légal

Dans le dernier numéro 153 de Infos Yoga, j'ai eu plaisir à lire l'article de Annie Leroux qui racontait sa rencontre en France avec le « yogi silencieux de Madras », Srī Srī Srī Saccidānanda Yogi. Tous les disciples de ce maître partagent des souvenirs et des anecdotes identiques. Entre 1976, année où il a répondu à sa première invitation en France et son décès en 2006, il a semé de nombreuses graines de yogis. Et je conteste formellement la phrase d'Annie qui prétend que :

« Il a traversé le ciel sans laisser de trace matérielle, pas d'école, pas de lieu qui puisse revendiquer sa filiation ».

Swamiji a encouragé la création de trois ashrams en Europe, trois écoles qui sont toujours en activité et ont formé des centaines de professeurs de yoga. La première se trouve en Bretagne, qu'il a lui-même inaugurée et nommée le Srī Kailāsa Āshramam. Elle est dirigée depuis 1993 par moi-même, mon épouse Martine et ma fille Noëlle.

La seconde, en 1995 si ma mémoire est bonne, en Suisse, intitulée Yoga University, à Villeret, dirigée par Reto Zbinden. Enfin en Italie à Ventimiglia, la Yoga Pramiti Scuola, dirigée par Walter Tirak Ruta. Nous sommes donc encore très actifs dans la transmission du maître et nous ne comptons pas nous arrêter de sitôt. J'ajoute enfin que nos écoles sont reconnues par des fédérations de ces trois pays ainsi que par l'union Européenne de Yoga en tant que représentantes de l'enseignement de Srī Srī Srī Saccidananda Yogi.

C'est bien mal connaître les efforts du maître et de ses proches disciples que d'ignorer sa descendance et la trace indélébile qu'il a laissée en Europe. J'ajoute que nous continuons d'œuvrer sans aucune discorde et que nous entretenons un lien étroit avec son ashram à Chennai et avec sa famille en Andhra Pradesh.

Rodolphe Milliat

Abonnement à Infos Yoga

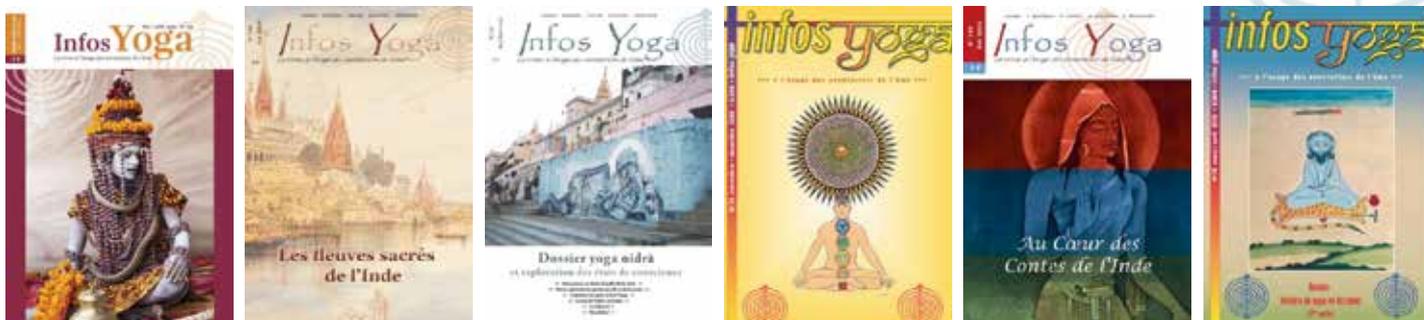
Rendez-vous sur le site Infos-yoga.info

1 an : 27 €, 2 ans : 53 € (29€/56€ pour un envoi à l'étranger). Paiement par CB ou Paypal.

Abonnement par chèque à l'ordre de **Dharma** par courrier à : Infos Yoga, 2 rue des carrières, 26400 Allex, France

Abonnement par virement bancaire : envoyer vos coordonnées à redac@info-yoga.info

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



Commandez les anciens numéros d'Infos Yoga

Les anciens numéros sont disponibles sur notre boutique : Infos-yoga.info

Vos annonces et publicités

Le prochain numéro paraîtra le **20 décembre 2025**

Envie de faire connaître à nos lecteurs vos formations, stages, festivals de 2026 ?

Contactez-nous par e-mail : redac@info-yoga.info avant le 20 Novembre 2025

Tarifs disponibles sur Infos-yoga.info

Infos Yoga vous attend sur
infosyoga.info

Anciens numéros
Lecture gratuite d'un article par numéro
Abonnements
Newsletter

COUSSINS TRADITIONNELS

enveloppe coton
intérieur fibre
naturelle de kapok



Pour commande supérieure
à 5 articles : port compris
a) Zafu : 49 €
b) Zafu voyage : 42 €
d) Zabuton : 57 €

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

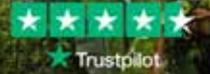
ESPACE TEMPS, 826 route des Perserins, 71520 Saint Pierre le Vieux
Tel : 09.61.35.51.50 email : coussinsdeveil@orange.fr
site : www.coussinsdeveil.fr

CHIN MUDRA

Équipez-vous

Alliez confort, performance et durabilité.
Choisissez le meilleur pour votre pratique.

4,7 sur 20 000 avis



chin-mudra.yoga

-15% **INFOSYOGA** -15%
Expire le 31/12/25

FORMATION YOGA

dans la tradition Natha,
avec *Christophe Lanier*



Cycle du soleil*

4 rencontres** dans l'année 2025/2026
(2ème journée le samedi 13 décembre 2025 pour le
solstice d'hiver)

Cycle sur les divinités*

4 week-ends** dans l'année 2025/2026
(2ème week-end le 22/23 novembre 2025)

*Formations diplômantes certifiées par
l'école de Yoga Horizon, organisme de formation (si cursus suivi
dans son intégralité)

**Il est possible de suivre une ou plusieurs journées.

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

www.yoga-horizon.fr
horizons.yoga@gmail.com
04 78 28 98 63

Cours en ligne des YOGA-SÛTRA



Avec Jayaprakas Narayanan

33 ans d'expériences, 12 ans de formation dans la
pure tradition indienne auprès de Mahayogis.
Diplômé du ministère de l'Inde. yogamudra.fr

Cours en ligne tous les 1ers mardis du mois
De 07h00 à 08h00 (CET) OU De 18h00 à 19h00 (CET)
de septembre 2025 à juin 2026

Renseignements et inscription :
yogasutra@lescheminsdelasource.fr

