

Infos Yoga

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

La solitude du yogi

Et aussi :

- ☪ Peut-on définir le *dharma* ? ☪
- ☪ Pour un yoga encore plus protecteur du périnée ☪
- ☪ *Siddhāsana* : la posture de l'adepte ☪
- ☪ Mohandas Karamchand Gandhi ☪
- ☪ La cruche vide : *bâhya kumbhaka* ☪

Infos Yoga

Mars-Avril 2026 - N°156



ÉDITO DE LÉO

L'année passée, nous avons proposé un numéro intitulé « quel yoga en 2025 » ? Rassurez-vous, même si le monde va vite, vous pouvez réutiliser tous ces précieux conseils en 2026 et au-delà. Certains disent que le yoga passe de mode. Je ne sais pas, peut-être moins vite que certaines tendances, non ? Vous croyez qu'on portera encore des pantalons « pat d'eph » en 4026 ? J'ajouterais un mot : zndisljifpozen fk



ÉDITO DE SAMANTHA

Je n'aime pas dire du mal des gens, mais...

Il faut que nous parlions de Léo. Vous voyez peut-être en lui l'archétype du yogi solitaire et je comprends votre fascination, ses accomplissements sont tout bonnement incroyables. Une souplesse inégalée, une concentration parfaite, la capacité à rester en état de *nidra* des heures durant.

Au niveau du travail, il force le respect : il ne signe jamais ses mails (il ne répond jamais non plus), ne se présente à aucune réunion, ne lit aucun compte-rendu, et pourtant tout le monde sait que c'est lui le patron. Quand Léo traverse le salon d'un pas lent, l'air de dire « je connais la Vérité et je ne la partagerai pas », nous nous taisons. Quand Léo s'allonge sur les impressions du prochain numéro, nous appelons ça une validation éditoriale. Quand il se roule sur le clavier et remplace trois paragraphes par « zndisljifpozen fk », nous parlons de style novateur, de déconstruction, de minimalisme zen, d'audace !

Mais derrière ce détachement qui est peut-être feint, je ne sais pas, je crois qu'il est plus misanthrope que yogi. Il joue l'ermite, mais il dort sur ma couette, collé au chauffage. Il cultive le détachement, mais il entretient une relation passionnelle avec un petit oiseau imaginaire qu'il chasse à 4 h 12 du matin dans le couloir. Il m'ignore avec une constance admirable, tout en exigeant, à des heures précises, une présence totale. La solitude, oui, mais à condition que quelqu'un amène tout de même des croquettes.

Sommaire

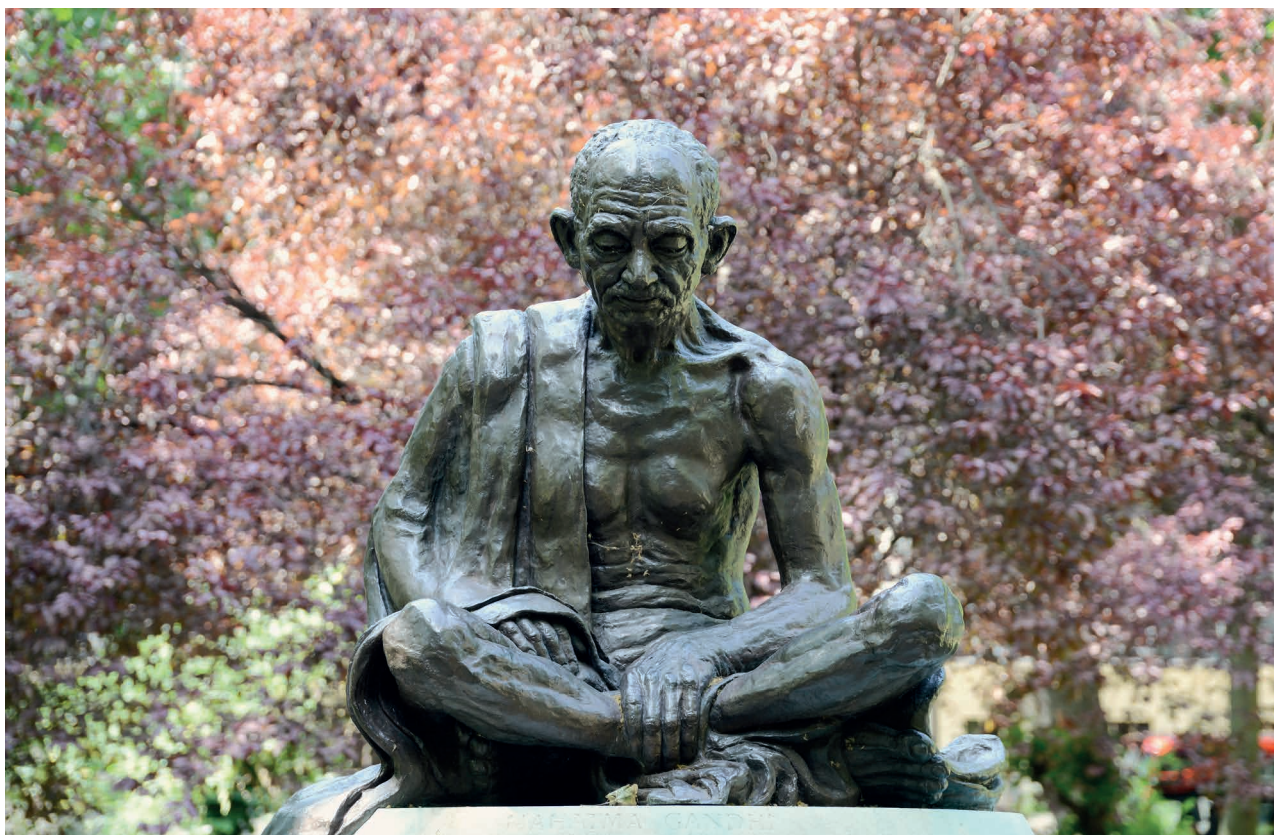
- 3 Mohandas Karamchand Gandhi ... **Mathieu**
- 4 Présentation du dossier : la solitude du yogi
- 5 Renonçants, ascètes. Et les femmes ? ... **Marie-José Mathieu**
- 10 Dialogue avec Kabir ... **Olivier Clair**
- 16 Kaivalya ... **Lila**
- 18 Maîtres et guru : l'*uddhavadgita* ... **Dîpa**
- 22 En tête à tête avec soi ... **Annie Leroux**
- 24 Peut-on définir le *dharma* ? ... **Samantha Soreil**
- 28 *De-ci de-là*
- 29 *Siddhāsana* : la posture de l'adepte ... **Janita**
- 32 La cruche vide : *bāhya kumbhaka* ... **Marguerite Aflallo**
- 36 Pour un yoga encore plus protecteur du périnée ... **Muriel**
- 41 *De-ci de-là*
- 43 Nous avons lu
- 44 *De-ci de-là*
- 45 Annonces

Infos Yoga 156 Rédaction et publication : Dharma, 2 rue des carrières, 26400 Allex. Contact : redac@infosyoga.info, www.infosyoga.info.

Fondateur : Michel Nolleville, puis Mathieu a publié *Infos Yoga* durant 20 ans. **Directrice de publication :** Samantha Soreil. **Maquette et mise en page :** Rudy Voilqué. **Impression et diffusion :** Imprimerie Bayle 2 bis rue Pasteur 26200 Montélimar. **Commission paritaire :** 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 :** princesse ascétique avec des serpents, Asavari Ragini, Cleveland Museum of art, domaine public **Abonnements :** www.infosyoga.info, formulaire en fin de revue ou sur papier libre à *Infos Yoga*, 2 rue des Carrières, 26400 ALLEX.

Mohandas Karamchand Gandhi

Mathieu



J'avais commencé, la dernière fois, à vous parler de la *Bhagavad Gita*. Parmi les lecteurs célèbres de ce texte figure, bien sûr, Gandhi qui en fit même une traduction anglaise qu'il commenta.

Influencé par la discrète communauté Jaïne, présente dans le Gujarat où il naquit, Gandhi pratiqua toute sa vie *satya*, la véracité, l'un des *yama* du yoga, s'appliquant à ne dire que la vérité, non pas pour des raisons éthiques, mais afin de contrôler ses pensées et de renforcer sa parole. Son autobiographie s'intitule d'ailleurs *Mon expérience avec la vérité*. Il est difficile d'imaginer un homme politique qui ne dirait que ce qui lui semble vrai. Ce fut le cas de Gandhi, un cas, à ma connaissance, unique !

De ses nombreuses réflexions, je retiendrai, pour son actualité : « *Il y a assez de tout dans ce monde pour satisfaire les besoins des humains, mais pas assez pour assouvir leur avidité.* »

Gandhi avait de l'humour, comme un journaliste lui demandait ce qu'il pensait de la civilisation occidentale, il répondit « *Ce serait une bonne idée.* ».

En 1931, il vint à Londres rencontrer Churchill. Les deux hommes ne s'entendaient pas. Cela donna des photos surprenantes de Gandhi, à moitié-nu, sous une pluie d'hiver dans les rues londonniennes.

Le tête-à-tête Gandhi-Churchill se déroula sans témoin, cependant tous deux tenaient leur journal,

Churchill écrivit :

- Il est insupportable que ce fakir séditieux, à demi-nu, veuille négocier à égalité avec l'Empire.

Pour sa part Gandhi nota :

- Cet homme doit être malheureux car il bouge tout le temps.

Vous pouvez, aujourd'hui, à Londres, admirer, à l'ombre de Big Ben, la statue de Gandhi qui n'est, paradoxalement, pas loin de celle de Churchill.

Je contemplai, il y a peu, la gigantesque statue de Gandhi qui tourne le dos à la mer sur la digue de Pondichéry. Un indien me dit alors :

- Du temps des français, il y avait ici une statue de Jeanne d'Arc, elle a été déplacée vers l'église et remplacée par celle de Gandhi. Vous savez que Gandhi et Jeanne d'Arc ont deux points communs.

Je le regardai interrogatif.

- Eh bien, ils ont tous les deux chassé les britanniques qui occupaient leur pays.

- Certes, mais je ne vois pas l'autre point commun.

Après un court silence il dit :

- Et bien, ils ont été brûlés tous les deux.

La solitude du yogi



L'image du yogi solitaire fascine. Tout comme sa tenue. L'habit fait le yogi, même si l'on prétend le contraire : si je vous présente un type rasé de près en costard-cravate, puis un Indien au visage buriné, avec des dreads et un pagne orange, à moins d'être de mauvaise foi, vous désignerez le plus chevelu comme étant le yogi.

Avec l'attrait du parfait yogi — esthétique capillaire fascinante, vêtements blancs ou orange, *mala* (idéalement en *rudraksha*), et, tant qu'à faire, un crâne humain pour boire son café, de l'alcool fort ou un bon *bang lassi* — vient tout un ensemble de qualités supposées, qui permettent d'évaluer le niveau de yoguitude de l'individu.

La solitude fait partie des cases à cocher. Quoi de plus pittoresque qu'un ermite vivant dans la forêt, n'ayant nul besoin de ses semblables, se nourrissant d'orties, de *prana* et d'eau fraîche ?

Comme je grossis volontairement le trait, tout cela semble absurde. Mais dans quelle mesure cet imaginaire imprègne-t-il vos jugements ?

La notion même de solitude mérite d'être interrogée et rapportée à des contextes différents. La solitude, il y a 3000 ans en Inde, n'a rien à voir avec celle que nous pouvons expérimenter aujourd'hui.

Je ne prétends pas trancher ce qui serait « mieux » : chacun aura sans doute son avis. Sans téléphone portable, sans moyen de locomotion rapide, sans bâtiments fermés, sans accès facile aux soins, sans sécurité alimentaire, la solitude et l'isolement impliquent nécessairement une vulnérabilité particulière.

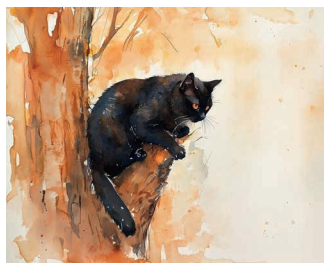
Suis-je en train de dire que les yogis occidentaux modernes sont des chouchottes ? Certainement pas. Je souligne seulement qu'ils peuvent jouer autant qu'ils veulent aux yogis des temps anciens : cela reste un jeu.

Et c'est là qu'il y a quelque chose de triste. Les jeux des enfants sont emplis de joie et se déploient dans un parfait désintéressement ; ceux des adultes sont trop souvent teintés d'un ego qui ne dit pas son nom.

Une seule question devient alors pertinente : dans quelle cour voulez-vous jouer — et à quel jeu ?

« La solitude des chats ne semble intéresser personne ici...

... pourtant, vous pourriez y trouver beaucoup de sagesse... » Léo, jaloux.



Renonçants, ascètes. Et les femmes ?

D'après les observations et réflexions de Daniéla Bévilaqua et Amnuaypond Kidpromma

Présentation et traduction de l'anglais par Marie-José Mathieu

Les femmes sont-elles autorisées à devenir renonçantes dans l'hindouisme ? Dans quelle mesure ? Quelle est la situation des femmes chez les sadhus de l'Inde de nos jours ? Quelle est leur place dans ce monde essentiellement masculin ?

Chacune, à sa manière, Daniéla Bévilaqua et Amnuaypond Kidpromma ont soulevé ces questions.

Mal vues par la société laïque et le monde des sadhus eux-mêmes, la voie ascétique est difficile pour les femmes qui souhaitent s'y engager.



Les textes brahmaniques classiques, comme la *Manusmṛiti* ou la *Strīdharmapaddhati* les écartent de la renonciation. Elles sont considérées comme impures, dangereuses pour les hommes, objets de tentation. Incapables de contrôler leur corps, comme il est demandé à un *sadhu*. Elles ne sont pas « deux fois nées », ne peuvent porter le cordon brahmanique et leur *dharma* est de se consacrer à un époux et de mettre au monde et d'élever un enfant, un fils bien entendu.

La littérature, les grandes épopées *Mahābhārata*, *Rāmāyaṇa* leur ménagent une place en tant que *yoginī*, ermites... Mais il s'agit là de figures qui restent exceptionnelles, voire légendaires. Ainsi *Lalleśvarī*, *Mīrābāī*...

La voix de la *bhakti*, la dévotion, ouvre la possibilité aux femmes de se faire une place. Il y a de grandes saintes, *Mā Ānandamayī*, *Mātā Amṛtānandamayī*... on les appelle *Mā, Ammā*, soit... mères.

Certaines traditions, telle celle des communautés *vaiṣṇava* (vishnouites), admettent plus facilement les femmes.

Femmes et renoncement au Bengale. **La tradition *vaiṣṇava saḥajiyā****

Amnuaypond Kidpromma a mené au Bengale, dans les environs de Santiniketan, une étude ethnographique de la tradition *vaiṣṇava saḥajiyā*. Le vaishnavisme bengali est une tradition *bhakti* (dévotion) qui a pour culte le dieu Viṣṇu, sous l'apparence de Kṛṣṇa et de son épouse préférée Rādhā. Pour les sadhus de cette tradition, proches des baṭṭs (mais pas ménestrels), c'est dans le corps que l'on rencontre le divin et non dans un objet d'adoration extérieur. « La pratique essentielle est d'atteindre la Vérité ultime (l'Absolu) dans le corps par l'imitation des jeux amoureux de Rādhā et Kṛṣṇa. »



« Ils suivent des rituels ésotériques, ce qui signifie atteindre des buts religieux par le biais du sexe et du contrôle du souffle, vus comme des moyens naturels – *sahaja* –, d'atteindre le Divin à l'intérieur du corps. »

Les *vaiṣṇava sahajiyā* observent les principes brahmaniques : *brahmacharya*, (célibat, ici sexualité sans procréation) *madhukarī* (collecte des dons) et *sādhū sevā* (repas dévotionnels avec redistribution et partage des dons).

La particularité de ces communautés est que les femmes y sont admises et que les sadhus *vaiṣṇava* forment des couples, *yugal sādhu*, au sein desquels des renonçants hommes et femmes vivent comme mari et femme : *sādhu bābā* et *sādhūmā*.

L'auteure s'est intéressée en particulier aux femmes renonçantes, les *sādhūmā*, appartenant à cette tradition, à leur origine, leur statut, leur rôle, leur conception de la vie spirituelle.

Elle note que majoritairement les *vaiṣṇava sahajiyā* sont originaires des basses castes, pauvres, sans éducation. « Sans leur robe de renonçant, ils seraient restés intouchables et traités comme tels par la société ».

« ... le renoncement est souvent un refuge où la seule expectative pour des femmes qui ont fui un mari violent, des veuves, des couples de castes différentes, des jeunes femmes offertes par leur famille à des renonçants mâles *vaiṣṇava*, une protection au sein de la communauté placée sous l'autorité d'un *guru*. »

Mais ces femmes ne sont pas des rebelles, elles ne remettent pas en question la place assignée aux femmes dans la société, elles ne demandent pas l'égalité des droits avec les hommes.

« Les femmes ascètes adoptent dans leur chemin de renonciation l'idéal du *dharma* féminin, le service dévotionnel. Cependant, à la différence des femmes laïques, il n'est pas limité au mari et à la famille mais s'adresse à une plus large communauté : aux autres ascètes, aux disciples, aux dévots et même à des étrangers anonymes. ». « Ce serait un moyen pour elles de négocier leur espace dans un monde essentiellement masculin et conçu pour des hommes. »

Dans les rituels ésotériques, *yugala sādhanā*, elles sont des partenaires qui aident les hommes à contrôler leur sexualité par la rétention de leur éjaculation.

« Les femmes renonçantes adoptent la notion normative de maternité comme un modèle-mythe pour leur vie de renonçantes, pour être acceptées et perçues comme de respectables *sādhūmā*. » « Sans ce modèle maternel, les femmes sadhus *sahajiyā* pourraient être vues comme des partenaires sexuelles des sadhus mâles et se retrouveraient donc avec un espace limité et une réputation négative au sein de leur propre communauté. »

Dans le vishnouisme du Bengale, le *sevā* (service désintéressé envers Dieu) est utilisé pour en promouvoir l'idée parmi les dévots. Selon certaines traditions vishnouites, servir un être humain revient à servir les dieux, et l'on croit que ce service désintéressé conduit les dévots au royaume de Kṛṣṇa.

L'organisation de *sādhū sevā* ou « rassemblements dévotionnels publics », plusieurs fois par an, représente une activité à caractère religieux et social essentiel pour les sadhus de la communauté *vaiṣṇava sahajiyā*.





Les *sādhūmā* sont admises à ces fêtes avec les hommes et font l'objet de respect.

Elles y jouent un rôle prépondérant, en clair ce sont elles qui les organisent, préparent les repas, dans la joie, selon les observations de l'auteure.

« Les pratiquantes considèrent que l'organisation et l'accueil de *sādhū sevā* est leur essentielle pratique religieuse. Elles m'ont dit que cela leur apportait *śānti*, la paix. Pour les femmes *sādhū* vivant seules, les *sādhū sevā* semblent être l'unique moyen d'atteindre la libération ou *śānti* selon le terme qu'elles utilisent. »

Il semblerait qu'elles aient peu ou pas du tout de temps à consacrer à des activités telles que yoga et méditation, à la différence des renonçants hommes.

Quant aux *sevā* qui incluent, pour les *vaiṣṇava sahaṇi*, les rituels ésotériques à caractère sexuel, les femmes renonçantes y transformeraient, selon l'auteure, « leurs émotions sensuelles en amour dévotionnel dénué de passion et répondant à l'idéal de détachement et de *sahaja* (qui a l'amour, *prem*, comme qualité innée), but ultime du *vaiṣṇava*. »

« Je fais l'hypothèse que *brahmacharya* pour les femmes renonçantes *vaiṣṇava* est associé au détachement, en particulier, de la passion et au contrôle sur leur corps, à travers la nourriture ou la propreté. »

Si au sein de la communauté *vaiṣṇava*, les femmes sont autorisées à devenir renonçantes et sont traitées avec un respect relatif, il semble, cependant, qu'à l'extérieur, les femmes renonçantes ne soient pas toujours considérées comme de vrais *sādhū*. Quand elles vont collecter des aumônes, par exemple, elles sont souvent prises pour des veuves avec le peu de considération habituel. Il y a aussi des renonçantes sans époux, souvent veuves ou délaissées, dont la situation dans les ashrams est plus compliquée économiquement et socialement que celle des femmes mariées.

Si certaines acquièrent le statut de *guru* et donnent des enseignements et des initiations, il s'agit d'une transgression des règles car, en principe, elles ne peuvent pas le faire sans la présence d'un homme.

Amnuaypond Kidpromma a partagé la vie quotidienne des femmes dans les cuisines des ashrams : « La plupart des *sādhūmā* insistent sur le fait que, pour elles, accomplir les tâches ménagères et soutenir leur conjoint ne présentaient aucune difficulté, *kaṣṭa*, mais une joie, *ānanda*.

Elles exprimaient leur *bhakti* aux divinités humaines et à Dieu dans leur vie quotidienne, à travers tout leur travail. ».

Trouver la paix (*śānti*), selon leur interprétation, n'est ni obtenir des droits égaux aux hommes ni rechercher *sahaja*, littéralement « naître ensemble », « inné », « facile » et « spontané », à travers les rituels ésotériques par la même méthode que les hommes. Pour les femmes renonçantes, il s'agit de leur donner de l'amour et de l'attention et d'accomplir un service dévotionnel envers les autres.

Les femmes ont-elles le droit de devenir ascètes ? **

« En Inde, le terme « ascétisme » a de multiples significations et ne correspond pas toujours au renoncement, *saṃnyāsa*, car il peut également s'accomplir dans le domaine domestique. Par conséquent, l'ascèse peut se manifester dans différents contextes : rester ancré dans le monde social ordinaire ; rejeter les rôles sociaux ; dépasser les structures sociales. Dans ce dernier cas, l'ascèse coïncide avec le renoncement. »

« Puisqu'une femme est exclue de l'idéologie dite brahmanique du renoncement, devenir renonçante n'est pas chose aisée. Bien que de nombreuses femmes aient rejoint les traditions du renoncement en Inde et que certaines soient devenues des *gurus* reconnues, la légitimité de leur statut de renonçante fait encore débat. ». « ... une ascète reconnue pour sa foi et sa valeur spirituelle parvient à capter l'attention et le respect des autres, et commence à être vénérée et considérée comme sainte au même titre que les ascètes masculins. »

« La maternisation d'une *sādhvī* est encore plus évidente lorsqu'elle est également *guru*. Il n'existe pas de forme féminine courante du mot *guru*, de sorte qu'une *guru* est généralement appelée *Mātā jī*, mère vénérée. »

« Ainsi, une fois qu'une ascète retrouve son rôle archétypal de « mère », elle est réintégrée dans la société et acceptée comme un élément positif. L'identification d'une *sādhvī* à une mère est un moyen d'annihiler son pouvoir sexuel et sa possible liberté sexuelle, la conduisant vers un rôle paisible, inoffensif et plutôt valorisé. »





Une femme sur le chemin de l'ascèse : Ram Priya Das

Daniela Bevilacqua s'est intéressée à la *rāmānandī sam-pradāya* de Varanasi, un autre ordre *vaiṣṇava* supposé avoir été établi par Rāmānanda vers le 15^e siècle.

« J'ai rencontré Ram Priya Das dans le temple de Ram Janki, temple-ashram proche de Manikarna Ghat à Varanasi, qui est sous sa direction. La première fois que je l'ai rencontrée, c'était à la fin de mon travail de terrain, je n'ai pas eu l'occasion de récolter beaucoup d'informations. Cependant, il y a quelques années, au cours d'un autre travail de terrain, j'ai pu passer plus de temps avec elle et établir une relation plus étroite.

Elle répondait toujours très gentiment et d'une manière très ouverte et lentement elle me raconta aussi quelques épisodes de son enfance, en dépit du fait que la plupart du temps les ascètes ne veulent pas parler de leur passé, dans la mesure où ils se sont détachés de leur précédente vie en société. Grâce à la relation amicale que nous avons construite, j'ai pu rassembler des morceaux de son histoire de vie pour esquisser ici son portrait et son chemin vers l'ascèse. »

Ram Priya Das est une de ces femmes qui trouvent la vie maritale inappropriée, incompatible avec un puissant appel spirituel. À peine âgée de six ans, elle avait coutume d'assister à l'office religieux rendu, dans une grotte, par un *tyāgī* (ascète qui suit une discipline religieuse basée sur le renoncement et les austérités), Sri Sri Ramvaran Das Tyagi ji qui deviendrait son *guru*. Elle alla régulièrement l'observer pendant six années, pleurant désespérément quand ses parents ne l'y autorisaient pas. Régulièrement, ils allaient la chercher au moment où le soleil était au-dessus de la grotte, car, à ce moment-là, ils étaient sûrs qu'elle était déjà sortie pour aller chercher son repas (du lait seulement) et que le *tyāgī* avait donné à la petite fille un peu de nourriture sacrée (*prasāda*).

À l'âge de douze ans, elle passa une année à faire des *sevā* (services), à l'ashram de Sri Ramcaran Das et, à treize ans, elle fut initiée au sein de l'ordre Ramanandi et elle commença à pratiquer le yoga. Évidemment, sa famille n'approuva pas son engagement dans cette *sādhana*, ils essayèrent de la faire changer d'avis mais, finalement, ils reconnurent son engagement sérieux et son désir de poursuivre sa vie ascétique. Au moment de son initiation, sa famille coupa toute relation avec elle et Ram Priya Das fit partie de la communauté des *sadhus* (*sādhū samāj*).

« C'est quelque chose de normal, me dit-elle, une fois que vous avez quitté la société laïque pour entrer dans

cette nouvelle société, tous les êtres sont devenus vos frères et sœurs. » Elle eut l'impression non de perdre sa famille mais d'en avoir changé. En tout cas, même si elle ne le dit pas ouvertement, son entrée dans cette nouvelle famille ne fut pas facile, du fait qu'elle était une femme. Elle me dit que son *guru* l'avait bien formée pour qu'elle puisse se comporter correctement dans diverses situations et avec différentes personnes, particulièrement des *gurus* importants, de façon à gagner leur respect et leur acceptation.

Comme tous les *tyāgī*, Ram Priya Das avait les *jaṭā* (les cheveux noués), portait des vêtements non cousus de couleur ocre pâle, des boucles d'oreille et un *mālā* (collier) fait de tulsi (basilic, la plante sacrée de Vishnou). Sur son front le *tilak* Ramanandi : deux lignes blanches qui se rejoignent entre les sourcils et descendent légèrement sur le nez, avec une ligne rouge au milieu.



Elle a suivi son *guru* à Varanasi il y a 27 ans, au Ram Janki Mandir, un lieu soutenu en particulier par des dévots du Gujarat. C'est un bâtiment de quatre étages, avec un temple à Hanuman dans sa partie inférieure et un temple à Ram au premier étage. Au premier étage, il y a aussi la cuisine et la chambre de Ram Priyas Das ; au second et au troisième étage il y a des chambres pour les ascètes hôtes et les pèlerins. Quand Sri Ramcaran Das décida de quitter le temple pour poursuivre sa *sādhana* au Gujarat, elle devint la *mahant*, maîtresse du lieu.

Peu de gens fréquentent le Ram Janki Mandir, souvent il s'agit de pèlerins gujarati puisque le temple est actuellement soutenu par un *trust* de Rajkot, au Gujarat. Toutefois, ce faible passage ne dérange pas Ram Priya

Das qui continue à mener sa vie selon le rythme du temple. Des *bhajan*, chants dévotionnels, y sont chantés depuis tôt le matin jusqu'à tard le soir, avec une pause à partir de midi, quand le dieu reçoit sa nourriture et que le temple est fermé, jusqu'à quatre heures. Le matin, les sadhus préparent le *prasāda* (nourriture bénie) pour les dévots et les ascètes, parfois avec l'aide de Ram Priya Das.



pour la reconnaissance des droits des femmes ascètes. Elle soutient la création d'un *mahilā ākhārā* pour organiser le campement des femmes pendant la *Kumbha Mela* et leur bain les jours sacrés.

Ram Priya Das a une position orthodoxe vis-à-vis de l'ascèse dans la mesure où elle suit avec un profond respect les règles internes

Ram Priya Das ne s'investit pas dans des activités sociales qu'elle ne considère pas comme un « travail de sadhu », comportement bien différent de celui de nombreuses femmes sadhus qui focalisent leurs activités sur les *sevā* et le travail social. Sa *sādhana* est axée sur le yoga qu'elle maîtrise parfaitement ainsi que le montrent des photos affichées sur les murs du temple : on y voit Ram Priya Das âgée de 13 ans, pratiquant une série d'asanas compliqués, vêtue d'un simple vêtement blanc non cousu, d'autres images, un peu plus loin la montrent faisant *nāma japa* (récitation du nom de Dieu) avec un *tulasī mālā* (collier de tulsi).

Sur deux autres photos, elle fait *tapasyā* (activités intenses visant à concentrer l'esprit et à éprouver la force religieuse). Durant une *tapasyā*, elle s'est tenue pendant une année debout sur ses deux pieds et sur un seul pied pendant une autre année. Dans une seconde *tapasyā*, elle est restée couverte de terre pendant neuf jours jusqu'à ce que les graines de millet qui y étaient contenues germent. Elle m'a dit avoir pratiqué cette *tapasyā* neuf fois dans différents lieux en Inde.

Aujourd'hui, son emploi du temps quotidien est complètement réglé sur sa *sādhana* : elle se lève à 3h chaque matin, de 3h30 à 5h elle fait du *prāṇāyāma*, des *asana*, des exercices appelés *vyāyāma* et surtout, elle médite. Elle passe 2h le matin et 2h le soir à faire *adhyāya*, c'est-à-dire lire et étudier les textes religieux. Ces lectures ont un but dévotionnel ; selon elle, la dévotion est à la base de toute action et c'est le chemin qui mène à la grâce de Dieu.

Quand je l'ai interrogée à propos du faible nombre de femmes ascètes au sein de la *sampradāya*, elle a répondu qu'il n'est pas faible mais qu'il est plus difficile de voir des femmes sadhus car la plupart d'entre elles vivent dans des ashrams et que, de ce fait, elles ont moins de visibilité que les ascètes masculins. Par exemple, dans son précédent ashram au Gujarat vivaient environ une douzaine de femmes sadhus. Elle reconnaît que peu de femmes suivent la voie des *tyāgī* parce qu'elle est ardue, basée sur l'effort physique et mental, beaucoup plus difficile que celle des *samnyāsini* dont le nombre est croissant. Elle ne soutient pas pleinement la généralisation des gurus féminins, car cela va à l'encontre de la tradition ascétique, en particulier de la tradition *daśanāmi* dans laquelle Śaṅkarācārya a interdit le *samnyāsa* aux femmes. Cependant elle est

de la tradition Ramanandi et de la société des ascètes conçue essentiellement pour les hommes. Elle accepte de ne pas pouvoir donner *dīkṣā*, l'initiation, à qui que ce soit, y compris les laïcs. Cette règle ne lui permet pas de devenir guru, par conséquent elle ne peut ni commencer une tradition, *paramparā*, ni en perpétuer une pour la transmettre. En effet, une discipline religieuse est transmise par un guru à travers ses disciples, *guru-siṣya-paramparā*, et c'est grâce à ces *paramparā* que les différentes tendances religieuses prennent forme au sein d'une *sampradāya*.

C'est pour cette raison qu'une fille qui vivait dans le temple avait été initiée par un *guru* masculin *tyāgī* de l'ordre. Cette fille était handicapée mentale, elle n'avait pas véritablement de pratique ascétique et son temps se passait habituellement à aider Ram Priya Das à la cuisine et au ménage. Ram Priya Das avait trouvé un moyen simple pour lui faire faire *nāma japa* sous une autre forme. Elle disait à la fille d'écrire le nom de Ram sur un carnet, ainsi elle pouvait remplir les pages en répétant le nom de Dieu.

L'histoire de Ram Priya Das montre qu'elle a dû se battre contre sa famille pour suivre la voie de l'ascèse et que seuls sa rigueur et son respect des traditions lui ont permis d'atteindre sa position actuelle et le soutien des autres Ramanandi. En fait, elle a eu besoin du soutien de Rāmnareśācārya (chef officiel de la communauté) quand elle est arrivée au temple Ram Janki avec son *guru* (l'idée qu'une *tyāgini* et un *tyāgī* vivent dans le même temple avait entraîné des rumeurs). Plus tard, elle a dû faire face à des critiques quand elle a commencé à gérer le temple, bien qu'à Bénarès il y ait de nombreux centres religieux dirigés par des femmes.

Aux origines de cet article :

* Amnuaypond Kidpromma a soutenu une thèse de philosophie, sciences des religions, politique, en 2020 à l'université de Lancaster au Royaume Uni : Femmes et renonciation dans la tradition Vaishnava *Sahajiya du Bengale* (*Women and renunciation in Bengal Vaishnava Sahajiya Tradition*)

** Daniela Bevilacqua a fait paraître en 2017 un article intitulé : *Les femmes sont-elles autorisées à devenir ascètes ? Aperçu historique et ethnographique sur l'ascèse féminine dans les religions hindoues.*

Dialogue avec Kabir

Olivier Clair

Kabir : Alors, petit... qu'est-ce que tu viens chercher ici, près du feu, devant ce *linga* ?

Une belle histoire spirituelle à raconter à tes élèves... la paix intérieure... l'illumination... ou juste un nouveau contenu pour ton Instagram ?

Moi : (Je souris, un peu nerveux) Disons... un peu tout ça à la fois.

Je voulais te parler de toi, de ce que tu représentes pour moi, pour la *kula*, pour ce que j'ai reçu... et aussi ce que j'ai raté pendant le rituel. J'avais commencé un texte sur toi, un petit essai, mais je me suis dit que ce serait plus juste si c'était comme une vraie rencontre.



Et puis oui, j'aimerais aussi comprendre mieux le yoga, la voie des *nâtha*, tout ça... Et, si possible, arrêter de paniquer pour des trucs idiots.

— Bonne idée.

Les essais, ça finit souvent en décoration mentale. On se dit : « Quel beau texte », puis on retourne s'engueuler pour une place de parking.

Parle-moi plutôt d'homme à homme.

— Alors vas-y : qu'est-ce que tu crois savoir de moi ?

Pour moi, tu es un peu comme un vieux maître de yoga qui aurait viré tous les tapis, fermé l'ashram et dit :

« *Maintenant, on parle vrai.* »

Tu n'es pas « gentil » au sens sucré : tu es tranchant, drôle, parfois brutal... avec une lucidité qui fait un peu peur.

Un poète mystique du XVe siècle, né à Bénarès, tisserand, critique des religions organisées, et... qui se moque franchement des dévots hypocrites.

— Pas « un peu », non. Beaucoup.

J'ai passé ma vie à tailler des costards aux faux saints : brahmanes, mollahs, dévots à cœur éteint, professionnels du rituel automatique.

Mais fais attention : je ne me moque pas de la dévotion.

Je me moque de la comédie. Nuance.

— Tu viens des ateliers, de la rue, des gens simples.

Pas des palais ni des grandes bibliothèques sanskrites.

— Exact.

Je suis né dans une famille de tisserands. Je connais le bruit du métier à tisser, la fatigue du travail, la pauvreté, les disputes religieuses au coin de la rue.

C'est pour ça que je parle la langue du peuple.

Pas le sanskrit pour impressionner, mais des images, des métaphores... et parfois des baffes verbales.

— Donc déjà tu me dis :

« Ne mets pas les maîtres sur un piédestal, regarde d'où ils viennent. »

— Non seulement d'où ils viennent, mais comment ils vivent. C'est là que tu vois si c'est vrai ou si c'est du théâtre.

— Toi, tu es né dans une Inde où l'hindouisme et l'islam se côtoient, parfois en paix, parfois pas.

On aime les étiquettes : hindou, musulman, ceci, cela...

Si je te demande : « Tu es quoi ? », tu réponds quoi ?

— Je réponds : « Non. »

— (je ris) Juste "non" ?

— Oui.

Je me moque des hindous attachés aux rituels compliqués, aux bains sacrés, aux mantras répétés comme des machines. Je me moque aussi des musulmans obsédés par la lettre de la loi, les identités, les postures religieuses.

Je ne suis pas contre les religions. Je suis contre la comédie spirituelle.

Le vrai problème, ce n'est pas qu'on t'appelle hindou ou musulman. Le vrai problème, c'est que tu oublies l'expérience directe du divin.

— Donc si je résume ce que tu me dirais aujourd'hui :

« Si ta religion ne t'ouvre pas le cœur, ne rend pas ta vie plus vraie, elle t'endort. »

— Voilà. Et ajoute :

« Et moi, je ne suis pas venu pour bercer les gens. »

— J'évolue dans un univers du yoga où on aime les formes, les dieux, les symboles : Shiva, Kali, Ganesh... Toi, quand tu regardes ça, tu dis quoi ?

— Je dis :

« Très jolis, vos posters. Mais vous avez parlé au "vrai" ou juste à l'image ? »

Le Divin, pour moi, est sans forme, et pourtant présent partout. Au-delà des religions, mais plus intime à toi que ton propre souffle. Sauf que ton ego, lui, ne le voit pas.

— Donc tu ne me demandes pas de changer de tradition, de religion, de costume ?

— Non.

Je me fiche de ta robe, de ton *tilak*, de ton *mala*, de ton turban ou de ta tenue de yoga.

Je te demande une révolution intérieure :

sincérité, attention, amour, arrêt des mensonges à toi-même.

— En langage moderne, tu me dirais :

« Ok, tu chantes des mantras, mais tu parles comment à ta femme ? »

Tu traites comment ton voisin ?

Tu gères comment l'argent ? »

— Exactement.

Si ta pratique ne traverse pas ta vie quotidienne, ce n'est pas de la spiritualité. C'est de la décoration.

— Justement, ma pratique...

Je fais des *âsana* le lundi, du *prânâyâma* le mercredi, et du *nidra* le vendredi avec mon prof.

Il parle beaucoup de souffle, de *mudrâ*, d'énergie, de *kundalinî*, de *drishti*...

C'est lui qui a prononcé ton nom. Et moi, je me sens un peu perdu entre tout ça.

— Ah, les *nâtha* m'ont encore dénoncé.

Ils adorent traîner un vieux tisserand dans leurs histoires de souffle et de canal central.

Qu'est-ce qu'on t'a dit d'eux ?

— Que c'est une voie du yoga shivaïte, très liée au corps, aux énergies, au souffle. Avec *bandha*, *mudrâ*, *drishti*... et que c'est une voie un peu radicale, pas très « wellness ».

— Radicale, oui. Dans le sens : on va à la racine.

Pas dans le sens : on met de la musique techno et on secoue tout le monde jusqu'à l'extase hystérique.

Tu sais pourquoi les *nâtha* parlent tant du corps ?

— Parce que le corps est un temple ?

— (Soupir). Tout le monde dit ça... mais personne ne fait le ménage dans le temple.



Vous parlez aux «vrais» ou à aux images ?
Posters de divinités indiennes. wiki commons, CC4.0, Gazal world

Les *nâtha* disent : le corps est la carte et le terrain de jeu. C'est là que tout se passe.

Le souffle, la *kundalinî*, les chakras, les sons intérieurs... ce n'est pas de la poésie *new age*. C'est de la mécanique subtile. Toi, tu en es où avec ton corps ?

— Je le critique beaucoup.

Trop raide, trop fatigué, pas assez souple...

Et parfois j'ai du mal à rester assis sans bouger plus de dix minutes.

— Donc tu veux l'illumination, mais tu n'arrives pas à rester assis un quart d'heure sans penser à ton genou droit.

C'est bien, au moins tu es honnête. C'est un début.

— Je fais ce que je peux...

— Voilà le problème : tu fais « ce que tu peux » au lieu de faire « ce qui est nécessaire ».

Les *nâtha* ne te demandent pas de croire. Ils te demandent de pratiquer. Pas dans la tête. Pas dans les rêves.

Dans le souffle, les nerfs, le ventre, la moelle épinière.

— La pratique m'attire, mais... elle me fait peur.

Quand mon prof parle de *kundalinî*, j'ai l'impression que si je respire mal, je vais exploser.

— Tu crois vraiment que ton petit souffle est si puissant que ça ?

Les gens mangent n'importe quoi, dorment n'importe comment, stressent toute la journée, mais ils pensent que trois rétentions vont faire dérailler l'univers. C'est mignon.

La *kundalinî*, ce n'est pas un dragon qui attend que tu inspires un peu trop longtemps pour te carboniser.

C'est la conscience enfermée, comprimée.

Les *nâtha* disent : réveille-la, oui, mais avec intelligence, amour, patience.

Pas comme un gamin qui appuie sur tous les boutons d'un tableau de bord.

— Donc, pas de panique ?

— Pas de panique... mais pas de légèreté non plus.

C'est comme le feu : tu peux cuisiner, te chauffer... ou brûler la maison.

Ce qui fait la différence, ce n'est pas le feu. C'est ton attention. Ton prof, il te fait faire quoi ?

— Des *nâdî shodhana*, souffles alternés, *kumbhaka*, *bandha*, parfois visualisations.

Il parle de « stabiliser le mental dans le souffle » et de « ramener la conscience dans la colonne ».

— Pas mal. Il a dû en lire des vieux grimoires.

Ça, c'est du *nâtha* : ramener la conscience dans la colonne, dans le canal central.

Toi, tu as passé des années à vivre comme une marionnette tirée par les fils : désirs, peurs, réactions.



Les *nâtha* disent : reviens dans l'axe, dans la *sushumnâ*.

Arrête d'être baladé comme une feuille morte.

— Et toi, tu mettrais ça comment, avec tes mots à toi ?

— Je dirais :

« Tu t'agites dans le monde comme un singe ivre, et tu appelles ça ta vie. Assieds-toi. Respire. Sens le fil qui traverse ton corps, de la base à la fontanelle. Là où tu respirez, Dieu respire. Là où tu sens, Dieu se rappelle. »

Ne te laisse pas hypnotiser par la beauté de la phrase.

Ce qui compte, c'est : est-ce que tu le vis ?

— Ça m'est arrivé une fois...

Pendant une rétention, tout est devenu très calme.

Plus vraiment de pensées, juste une présence.

Ça a duré quelques instants, puis le mental est reparti comme un hamster.

— Bienvenue dans le couloir.

Ce n'était ni le salon, ni la cave, ni le toit : juste le couloir.

Mais au moins, tu as découvert qu'il existe.

Les *nâtha* ne cherchent pas une expérience spectaculaire.

Ils cherchent une habitation stable de ce couloir.

— Comment je fais pour rester plus longtemps là-dedans ?

— Tu veux une réponse simple ou une vraie réponse ?

— Une vraie.



— Très bien.

Un : tu arrêtes de courir derrière les expériences. Lumières, visions, chaleur, frissons... ce sont des effets secondaires.

Deux : tu te maries avec ta pratique. Pas un flirt du vendredi soir, un mariage.

Trois : tu utilises tout : souffle, corps, attention, sons, regard, mantras...

Les *nâtha* sont des artisans de la conscience dans la chair.

Ils ne laissent rien de côté.

— Et l'amour là-dedans ?

Parce que toi, dans tes poèmes, tu parles beaucoup d'amour.

— Ah, enfin une question intelligente.

L'amour, c'est le carburant.

Si tu pratiques sans amour, tu deviens sec, dur, dogmatique. Un yogi triste, raide comme un bâton qui se prend pour un pilier de sagesse.

L'amour, ce n'est pas forcément de la dévotion dramatique avec larmes et chants. C'est la douceur avec laquelle tu observes ta colère. Le respect avec lequel tu entres dans une posture. La patience avec laquelle tu reviens au souffle pour la dix-millième fois.

Et la capacité à te moquer tendrement de toi-même.

— Donc quand je me dis « je ne suis pas assez spirituel », ce n'est pas de l'amour ?

— Non.

C'est juste de l'ego déguisé en moine.

« Je ne suis pas assez... » : cette phrase est un poison.

Les *nâtha* ne disent pas : « Sois quelqu'un d'autre. »

Ils disent : deviens transparent à ce que tu es vraiment.

Concrètement :

– Tu veux la stabilité ? Assieds-toi chaque jour à la même heure.

– Tu veux la force intérieure ? Tiens ta rétention deux secondes de plus que ce que ton mental trouve confortable.

– Tu veux la clarté ? Observe ton souffle comme quelque chose de précieux.

— Parfois, je n'ai juste pas envie.

Fatigue, flemme, colère, tristesse...

— Et tu crois que les sages se lèvent chaque matin avec des violons célestes et des rayons de lumière ?

Moi aussi, j'avais mal au dos, je râlais, je me disputais.

La différence, ce n'est pas ce que tu ressens. C'est ce que tu en fais.

Version *nâtha* :

– Tu es en colère ? Respire dedans. Retiens. Regarde où ça brûle.

– Tu es triste ? Assieds-toi avec. Laisse le souffle caresser la tristesse jusqu'à ce qu'elle te montre ce qu'elle protège.

– Tu es fatigué ? Approfondis le repos dans la posture. Laisse le corps s'alourdir sur la terre.

— Tu utilises beaucoup l'humour.

Mais ce n'est pas un humour « gentil ». Ça pique.

— L'humour, c'est une aiguille pour crever les ballons d'ego. Je me moque :

des gourous qui aiment être vénérés,

des disciples qui accumulent les pratiques comme des trophées,

des dévots parfaits en public et n'importe comment en privé,

des érudits qui connaissent tous les textes mais pas eux-mêmes.

Tu rigoles... et tout à coup tu te reconnais.

Ça fait mal, mais ça libère.

L'humour te permet de voir ton illusion sans te haïr.

— Et nous, en 2025, avec smartphones, réseaux sociaux, *burn-out*, anxiété... Ce que tu dis, ça nous parle encore vraiment ?

— Plus que jamais.

Je parlais déjà :

de l'égo qui préfère l'image à la transformation réelle,
de la confusion entre accumulation de techniques et vraie métamorphose,

du besoin de simplicité au milieu des concepts,

de la nécessité de vivre la spiritualité dans le quotidien,
pas seulement dans les lieux « sacrés ».

Aujourd'hui, vous avez juste ajouté :

– notifications, *stories*, comparaisons permanentes.

Votre problème, c'est de confondre spiritualité et spectacle. Spectacle, performance, image : tout pour être vu, peu pour être vrai.

— Alors moi, Olivier, élève un peu perdu mais sincère ...

Si je te demande : « Concrètement, Kabir, je fais quoi ? »

4. Garde l'humour.

Ne te prends pas pour un « être éveillé en devenir ».

Accepte tes contradictions, ris-en, mais travaille sérieusement sur toi.

5. Cherche l'expérience directe.

Ne t'arrête pas aux idées sur Dieu, l'âme, la conscience.

Va vers l'expérience dans :

le silence, le souffle, l'attention, le service désintéressé.

Et puis, on va faire un pacte plus... *nâtha*.

— Quel pacte ?

— À partir de maintenant :

Tu t'assois chaque matin, même si tu n'en as pas envie.

Tu fais au moins un *gatikâ* de *prânâyâma* (*nâdî shodhana*, ou autre).



— D'abord :

1. Arrête de te mentir.

Repère partout où tu joues à la spiritualité pour te rassurer, te valoriser, te distinguer.

2. Ramène la pratique dans le quotidien.

Ne regarde pas seulement combien de temps tu médites.

Regarde :

– comment tu parles,

– comment tu consommes,

– comment tu juges les autres.

3. Élargis au-delà de l'étiquette.

Peu importe que tu te dises yogi, chrétien, bouddhiste ou rien du tout. Demande-toi :

« Est-ce que mon cœur est plus vivant, plus sincère, plus ouvert qu'il y a un an ? »

– Tu gardes la colonne droite, le regard en *shambavi*, le trou du cul fermé.

– Tu observes ce qui remonte sans te raconter d'histoire.

Tu peux continuer tes cours, bien sûr.

Mais ça, c'est ton fil rouge.

— Tous les matins, c'est beaucoup...

— Tous les matins, c'est ridicule par rapport aux années que tu as passées à croire toutes tes pensées.

Tu veux que le mental domine depuis trente ans et que la conscience prenne le relais en trois séances du dimanche matin ?

Tes attentes sont mignonnes, mais un peu naïves.

— Et si je rate un jour ?

— Tu recommences le lendemain.

Le piège, c'est : « J'ai raté, donc j'abandonne. »



— (silence) Je ne sais pas si je veux vraiment la vérité.

Mais je sens que je ne peux plus me contenter d'une jolie histoire.

— C'est un bon début, élève.

Garde ça vivant dans ta *kula*, dans tes rituels, dans tes cours. Et chaque fois que tu te surprends à faire de la spiritualité un spectacle... entends-moi te souffler à l'oreille :

« Hé... tu dors debout. Réveille-toi. »

— Merci, Kabir. Vraiment.

J'ai déjà envie de noter « matin pratique » dans mon agenda.

— Un agenda pour l'éveil, pourquoi pas.

N'oublie pas : respire. Observe. Moque-toi un peu de toi-même. Et aime. Même quand tu as l'impression de rater. C'est là que le vrai yoga commence.

— Je reviendrai te parler.

— Je ne suis jamais parti.

Chaque fois que tu t'assois, que tu respires vraiment, que tu regardes à l'intérieur sans tricher... tu es déjà assis avec moi, et avec tous les fous magnifiques qui ont pris au sérieux cette histoire de conscience dans le corps.

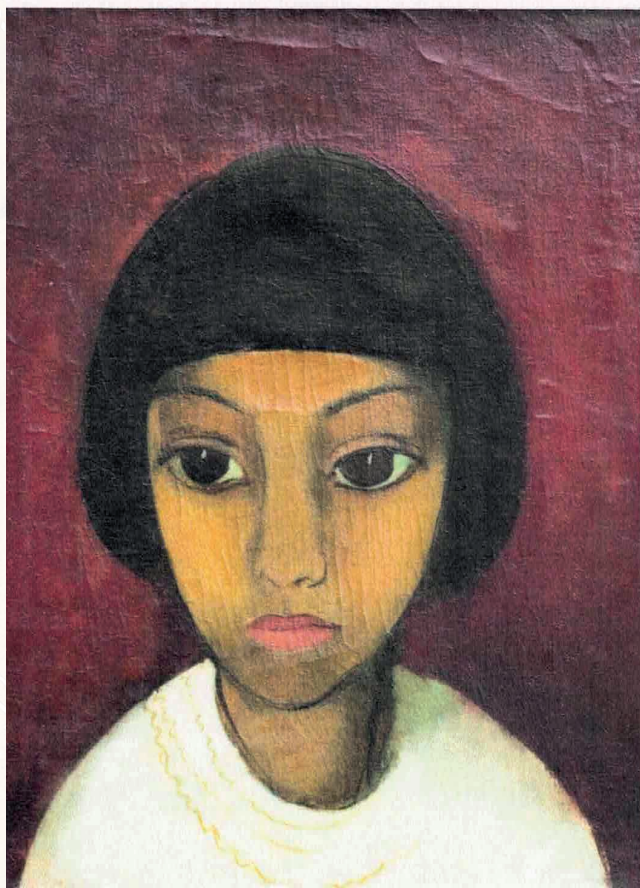
— Alors à bientôt, maître.

— À tout de suite, disciple. Dans ton prochain souffle.

Kaivalya

Les dits de Lila (Laurence Fallot)

Petite, elle prétendait avoir un malaise, car elle aimait être seule.



Inquiète, sa mère s'asseyait au bord du lit ; voulait-elle un bouillon, du thé, un chocolat, une tartine, des biscuits ? Elle irait acheter ce qui lui plairait : des bonbons, un livre, une musique ? « Ma chérie, dis-moi ce qui te ferait plaisir, je t'aime, parle-moi, je suis là pour toi. »

La fillette regarde sa mère de ses yeux noirs, intenses, elle pense : « Maman, ne t'inquiète pas, je suis bien, ferme les volets, ferme les rideaux, et laisse-moi, laisse-moi seule. »

Sa mère, sans un mot, un pincement au fond du cœur, rabat les volets, tire les rideaux, et sans bruit referme la porte.

Plus d'école, plus à apprendre, plus à simuler. Loin des clameurs du monde, naufragée de l'ordinaire, seule aux portes de son royaume, elle s'ouvre à la poésie de son cœur.





Maîtres et guru (seconde partie)

L'uddhavagîtâ

sanskritam sukhâam avec Dîpa



Krishna et Uddhava au Krishnanattam, Subrahmanyachandru, wikimedia commons, CC4.0

Laissez-moi vous présenter cette fois un texte qui prolonge nos réflexions sur la « place du Maître », thématique du précédent numéro de notre magazine.

Il s'agit de l'*Uddhavagîtâ*, le « chant » d'Uddhava, fameux disciple de Śrî Kṛṣṇa, qui recueille les ultimes paroles de son Maître vénéré, au moment où celui-ci va rejoindre le ciel, après une vie avatârique bien remplie. Son départ du monde, qui perd ainsi son protecteur, marque le début du *Kaliyuga*, règne de confusion, de division et de violence, notre époque.

Uddhava, éploré à l'idée de perdre sa divine boussole, son refuge, interroge Kṛṣṇa, qui, une dernière fois, délivre son enseignement avec patience et amour. Être séparé, ou plutôt, penser être séparé d'un tel Guru, Âme du monde, est sans doute une terrible épreuve, mais c'est surtout une terrible erreur.

L'attachement démesuré à la personne du Guru peut instiller le poison de la dualité, et donc de l'illusion, source de souffrance, dans le cœur du disciple. Kṛṣṇa enjoint Uddhava de réaliser l'unité et de vivre dans cette Conscience unifiée, qui n'est autre que le Soi-*âtman*, Kṛṣṇa lui-même.

Les 24 guru du moine errant, l'avadhûta

Cette « Gîtâ », chant de l'âme, commence par une histoire racontée par Śrî Kṛṣṇa. C'est celle du moine errant, l'avadhûta, qui s'est délivré lui-même de son ignorance et de ses propres ténèbres, par la réflexion et la vision directe,

« car l'âme est son propre maître... c'est elle qui nous permet de trouver le bien suprême » ...

Le célèbre roi Yadu rencontra un jour cet *avadhûta*, savant et jeune, qui allait, libre de toute peur, de toute possession, parcourant le monde avec sagesse, « comme un enfant, comme un fou ou un idiot... hors d'atteinte, comme un éléphant dans l'eau du Gange... »

La joie rayonnante, la liberté nonchalante du renonçant frappèrent le roi Yadu, qui l'interrogea, pressé d'en connaître le secret.

« Mes maîtres sont nombreux, répondit l'avadhûta, tous pleins de clairvoyance, et grâce à ce que j'ai reçu, je vais librement en ce monde. Apprends de moi qui ils sont. »

S'ensuit l'énumération de ces 24 maîtres-guru dont il tira ses leçons de sagesse. Voici une synthèse adaptée, explicative — et subjective — de ces enseignements que partage avec nous l'avadhûta :

1/ Je m'incline devant la TERRE :

même lorsqu'elle est violentée par des créatures destructrices et ignorantes, elle reste stable et ferme, patiente, offrant ses forêts et ses prairies, sources d'abondance pour tous les êtres.

Par elle, j'ai appris à m'adapter habilement à ce qui vient, sans dévier de ma course, toujours œuvrant pour le bien de tous ; endurant, vigilant, je comprends que les êtres malfaisants, esclaves de pulsions inférieures, sont le jouet de leur destin karmique. Disciple des sommets, les yeux fixés sur les montagnes, je ne perds jamais de vue la suprême Réalité, champ de neige de ma Conscience.

2/ Comme le VENT,

qui souffle librement sur l'univers, transportant les parfums sans s'y attacher, le sage se meut dans le monde des objets sans être troublé par les apparences du bien et du mal, sans être lié ou soumis à la matière et aux expériences.

J'ai appris du vent cette légèreté sans emprise, cette liberté sans entrave ; c'est l'âme ailée que je perçois sans cesse.

3/ Rien n'affecte l'éther subtil et pur du CIEL,

support unique laissant se déployer toute chose qu'il surplombe et maintient dans sa vastitude. L'oiseau, le nuage, tout passe, sans trace.

Mon âme, enfermée dans la prison du corps, est attirée par cet espace limpide, reflet vibrant de la Conscience divine, qui l'appelle et l'aimante.

Pourquoi s'attarder dans les méandres du monde ?

Détaché de tout, pressé de déplier mes ailes, je vole vers ma source, plénitude de l'âme.

4/ Hommage aux EAUX pures et sacrées !

La source fraîche et le torrent lavent de toute souillure et de tout encombrement.

Ainsi la conscience de l'avadhûta, libérée du marécage des pensées, s'écoule pure, sans entrave, pour s'unir à sa source qu'elle n'oublie jamais.

Une telle transparence, une telle clarté émanent de lui, que sa parole, sa vue, son toucher purifient le monde alentour.

5/ Le FEU,

par son ardeur et sa brillance, lui qui prend la forme de tout ce qu'il consume, enseigne à se nourrir de ce qui se présente, à en extraire l'essence subtile.

Ainsi le feu de ma conscience dévore tout ce qui vient à moi, rendant toute chose à sa nature essentielle. Je fais feu de tout bois, comprenant les causes et les effets, nourrissant ma sagesse et ma force, contemplant en toute forme la forme du divin.



6/ La LUNE,

que l'on voit croître et décroître, et qui pourtant reste toujours pleine, m'a appris qu'il ne faut pas se fier aux apparences. Tout savoir, émanant des sens et du mental, part d'un point de vue erroné, illusoire. La naissance et la mort, rythmées par le Temps, ne concernent que le corps périssable. L'âme éternelle ne s'y trompe pas, elle qui abrite la Vérité, globale, parfaite, comme la pleine lune. C'est elle que je poursuis, pur de toute illusion.

7/ Je m'incline devant le SOLEIL,

qui éclaire le palais comme le taudis, sans en être affecté. Il absorbe l'eau par ses rayons et la restitue en pluies, sans s'y attacher. Entièrement voué à sa tâche universelle, unique et sans second, il peut sembler multiple lorsqu'il est réfléchi dans le miroir des eaux.

De même, ma conscience paraît se multiplier dans les expériences et les objets. Mais seuls les ignorants, identifiés à leur corps et leur mental, s'illusionnent en cela. Mon *âtman*, lumière unique au midi de mon cœur, brille éternellement comme un soleil radieux.

8/ Le PIGEON,

au triste destin, m'apprit que rien de pérenne ne peut subsister en ce monde. Ce couple de pigeons, amoureux, au comble de la joie devant ses beaux enfants, fut capturé par le chasseur au filet, et périt dans le plus profond désespoir. Affection excessive, désir, attachement nous mènent à la perte, inexorablement. Sachant cela, je m'abstiens de tout désir, de toute dépendance. C'est la voie d'un bonheur stable, fondé sur l'unité du Soi, seul trésor.

9/ Le BOA,

que j'ai bien observé, attend sa proie longtemps, et l'avale sans effort lorsqu'elle se présente, si grosse soit-elle. Par lui, j'ai appris la patience, l'immobilité, la force d'âme, et la satisfaction qui accepte le destin.

10/ Les fleuves de la terre alimentent l'Océan,

qui pourtant jamais ne déborde, et qui jamais ne diminue quand sévit la sécheresse. Ses eaux étales sont l'image même de l'égalité d'âme, dont jouit le sage que rien ne peut troubler.

Que je sois traversé ou non par les expériences des sens, les désirs, les pensées, je demeure serein, profond, équanime, car ma rive est l'infini, le Seigneur suprême. Mon corps respire sur cette terre, mais ma conscience, unie au Soi, demeure sur la rive au-delà. C'est là mon ancrage.

11/ Observe le PAPILLON,

attiré par la flamme, aveugle au danger. Il va promptement disparaître, consumé par son objet d'adoration.

Prudent, lucide, je me tiens éloigné des jouissances désirables. Je ne fusionne qu'avec ma flamme intérieure, feu inextinguible qui consume les apparences et les illusions.

12/ Comme l'ABEILLE,

habile à extraire le nectar des fleurs, en homme avisé je sais faire mon miel de tous les *sâstra* (textes sacrés). Et des situations qui s'offrent à moi, je sais extraire l'unique saveur de l'indifférencié.

13/ L'ÉLÉPHANT en rut

se précipite sur la femelle qui se présente, et se fait capturer par l'homme rusé qui a utilisé cet appât. Le désir rend esclave.

Mon seul désir est désir de l'âme, désir d'éternité.

14/ Le VOLEUR DE MIEL

m'a fait comprendre qu'il est stupide et vain d'entasser les richesses, à grand-peine, tout en profitant du labeur des autres. C'est une source d'anxiété permanente : peur de la perte, du voleur, de la mort. Le sage, riche comme moi en détachement, sait jouir de la libéralité des hommes généreux.

15/ La BICHE sauvage,

attirée par le chant des chasseurs, sera bientôt capturée et tuée. L'ascète que je suis sait quand et pourquoi il faut se tenir éloigné du monde, des villages et des hommes.

16/ Le POISSON qui dévore l'appât

est vite pris par l'hameçon. Que l'homme sage repousse les plaisirs des sens, les tentations qui détournent du but ultime.

Une prison, dorée ou non, attend celui qui court après les expériences et les jouissances.

17/ Je m'incline devant LA COURTISANE PINGALA,

dont la vie fut pour moi source de réflexion. Pingala, rêvant d'amour et de richesse, souffrait de ne trouver aucun protecteur sérieux. Prenant soudain conscience de sa conduite aveugle et stupide, elle fut prise de dégoût.





Touchée par la grâce, elle prit refuge auprès du Seigneur suprême et trouva enfin joie et sérénité. Le cœur pacifié, libre de tout désir, elle m'apprit que « l'âme est le sauveur de l'âme » si l'on se détourne et se détache du monde et des vaines passions. N'avoir aucune attente et s'en remettre au divin est le bonheur absolu.

18/ Posséder n'engendre que souffrance, peur et anxiété.

C'est la leçon de l'ORFRAIE, qui tenait une proie dans ses griffes. Harcelée par ses congénères affamés, elle laissa tomber sa proie et recouvra la paix.

19/ L'ENFANT innocent et naïf est aussi mon guru.

Le monde est, pour lui comme pour moi, un terrain de jeu. Je parcours ce monde sans souci, léger, libre, goûtant un bonheur total.

20/ Une JEUNE FILLE,

gênée par le tintement de ses nombreux bracelets de verre, s'en débarrassa pour n'en garder qu'un seul à chaque bras. J'ai appris de ce geste que mieux vaut aller tout seul : discorde et colère naissent facilement dès que l'on se trouve en compagnie.

21/ Je m'incline devant le FABRICANT D'ARC,

tout entier à sa tâche, qui ne sait plus rien de l'intérieur ou de l'extérieur. Son acte est méditation. Il ne sait pas que passe devant chez lui le roi et sa cour. Ainsi, pour moi, la procession du monde peut se dérouler, je reste absorbé dans l'âtman, dans l'ultime Réalité.

22/ Le SERPENT aussi est mon guru,

lui qui voyage solitaire, glissant sans trace sur le sol, trouvant un abri précaire au hasard de la route. Comme lui, sans rien construire et sans projet, je me déplace seul, silencieux, anonyme.

Mon seul refuge est la grotte de mon cœur où brille la flamme du Soi-âtman.

23/ Hommage à l'ARAIGNÉE !

De son cœur jaillit la toile subtile qu'elle déploie et résorbe à son gré. Émaner et résorber sont les mouvements mêmes du divin créateur. Partout, dans la trame de ce monde tissé par le Seigneur, je reconnais son énergie, œuvrant dans l'harmonie et la beauté.

24/ Enfin je salue l'INSECTE,

qui, acculé dans un trou par une guêpe, est capable de prendre l'apparence de son prédateur, sans perdre sa forme propre. La guêpe, trompée par la ruse, s'éloigne.

Cette magie mimétique m'a enseigné que tout est un, sans séparation. Où que nous allions, nous ne rencontrons que le Même, l'Un sans second, sous des masques infiniment variés. En toutes circonstances, c'est Dieu qui vient à sa propre rencontre.

Voilà comment, ô roi Yadu, en écoutant ces maîtres dans le silence de mon cœur, en réfléchissant aux liens entre cause et effet, en discernant le réel derrière les apparences, j'ai acquis cette sagesse intuitive, cette liberté que tu admires.

Épilogue

**Tous les chemins mènent au guru,
tous les guru mènent au soi**

La liste pourrait s'éterniser car le « réservoir des guru » est infini. Ici, c'est la nature même, avec les éléments, les animaux et les activités humaines, qui fait fonction de guru. Chaque situation est l'occasion de réaliser le divin, car tout fait sens. Derrière chaque support du manifesté, on peut percevoir le substrat pur et éternel, plénitude indifférenciée.

Cette vision directe nous mène au Cœur même et nous relie à notre Maître intérieur, l'âtman en chacun. Notre GPS interne, en quelque sorte.

OM Śrī gurubhyo namaḥ. Hommage aux Guru !

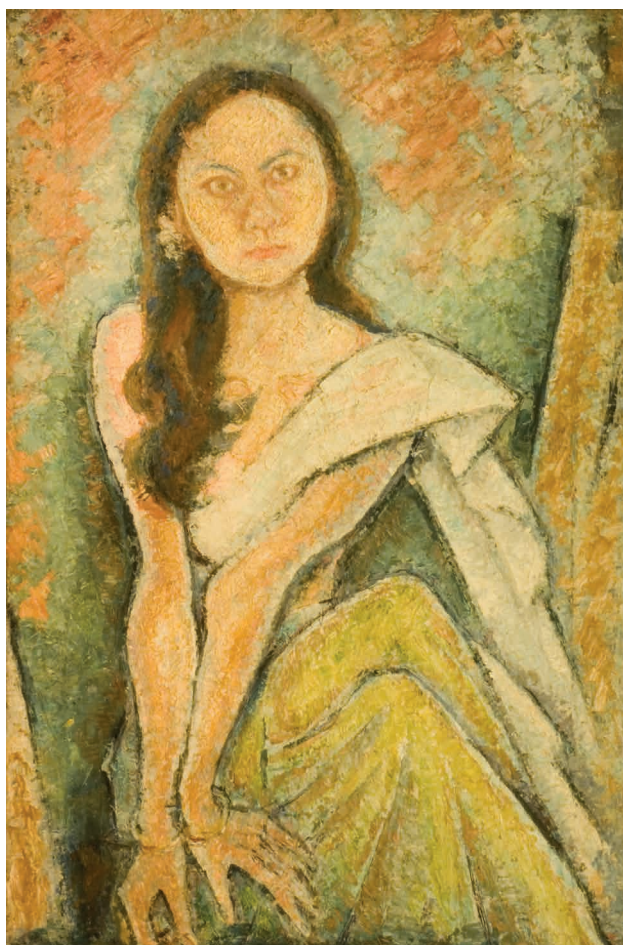
sarvamangalam, bonheur à tous !

Retrouvez Dîpa sur son site :

www.sanskritam-sukham.com

En tête à tête avec soi

Annie Leroux



Prémices et questionnements

De stages de yoga en retraites de yoga et de méditation, petit à petit la démarche s'installe. Un jour on est prêt. L'élan est là pour faire une retraite solitaire de longue durée. Lorsque j'en ai parlé autour de moi, j'ai bien compris, aux questionnements que cela soulevait, que l'idée était pour le moins étrange, parfois incompréhensible, voire effrayante !

Pourtant, dans une voie yogique, cette démarche a son sens. N'est-il pas question de *pratyahara*, de retrait des sens ? Légitimement on peut se questionner : jusqu'où aller dans ce retournement de l'extérieur vers l'intérieur ? Est-il nécessaire de se retirer du monde pour effectuer ce retrait des sens ? Dans notre société de plus en plus connectée, l'idée de la solitude est perçue comme une privation de liberté, voire une punition ; sans doute des relents du « va dans ta chambre » ou « va au coin ». En fait, cet état de retrait choisi nous invite à vivre des retrouvailles, à renouer en profondeur avec l'intime de nous-même.

Les religieux ou les artistes connaissent bien ce besoin de plonger en eux-mêmes. La solitude n'est pas l'isolement. C'est un état libre et volontaire, un choix délibéré

et assumé. Certes, de l'extérieur, la solitude peut impressionner. Cet art de vivre, pourtant, ne demande qu'à être apprivoisé.

« Une retraite c'est comme un tanker sur l'océan. Lorsque l'on coupe les moteurs, il continue d'avancer », me disait mon ami Gyaltzen. « Couper les moteurs » ne signifie pas se laisser aller à l'oisiveté. Une retraite a un cadre, avec des horaires. C'est un moyen pour décharger l'esprit d'un certain nombre de questionnements tels que le temps accordé à une pratique. Et après, que faire ?

Déchargé du quotidien envahissant, éloigné du bruit et de l'agitation, on ne sait pas à l'avance ce que ce temps nous réserve. Plus de vie sociale pour se distraire, plus de rôle à tenir, plus personne auprès de qui décharger ses émotions. Les masques de la commedia dell'arte tombent les uns après les autres. L'acteur se dépouille peu à peu des pitreries de ses personnages, devenant acteur et spectateur de sa propre vie. Une retraite ne serait-elle alors qu'une auto-analyse ? C'est à voir... Si elle n'est pas trop centrée sur le moi ou, pire, mise à son service pour le renforcer, l'introspection est indispensable dans un cheminement sincère.

À l'arrivée dans l'ermitage avec le minimum nécessaire, une mue s'opère immédiatement. Le dépouillement favorise l'observation du détachement aux objets ainsi que l'identification qui l'accompagnait et à laquelle on n'avait jamais songé auparavant.

Des paradoxes à l'ouverture

On pourrait penser que loin de tous et de toutes stimulations, les pensées, les émotions s'apaiseraient d'elles-mêmes. Que nenni ! Après une période de calme relatif, les émotions pointent leur nez. Celles que l'on connaît bien et celles qui étaient dissimulées sous le tapis.

Dans ce repos relationnel choisi, le manque se fait sentir et les besoins de communication, de relation, tiraillent. Le doute rend visite, s'infiltre et alimente le discours intérieur sur le bien-fondé d'être là. En même temps, il alimente le mendiant qui dormait en nous et qui réclame à présent de l'attention. Encore un paradoxe : vouloir être seule et rencontrer l'ennui ! J'aurais pu y penser avant !

Écouter sensoriellement ce qui se présente, vivre les mouvements internes, intimement. Oui parfois c'est difficile. Oui parfois c'est facile. S'autoriser à sentir la palette émotionnelle dans le corps et se laisser aller dans la vulnérabilité, avec confiance et persévérance. Lorsqu'une situation arrive, et qu'elle m'apparaît douloureuse, il y a juste à observer le processus. Ce n'est pas facile, car les mouvements de défense ou de protection s'effectuent à notre insu. Par un mécanisme bien huilé, l'esprit retrouve ses compensations, ses fuites, ses protections. Dans cette expérimentation pratique, le souvenir d'enseignements sur les samskara se présente. L'introspection se fait fine et subtile, s'aventure dans un domaine obscur. Toute démarche authentique passe par l'intimité avec ses défenses, ses refus. En effet, toute résistance, qu'elle soit physique, mentale, émotionnelle, si toutefois elle est accueillie, révélera ce qui nous empêche d'être libres de nous-mêmes.

Rester sans rien faire est exigeant ! Certes ne rien faire extérieurement, nourriture, courses, c'est plutôt reposant. Mais ne rien faire face au remue-ménage intérieur, là, le défi est de taille. La tentation est grande de prendre un livre pour se distraire, d'aller se promener, mais en « bonne retraitante », de marcher en pleine conscience... Que c'est amusant de se voir à l'œuvre ! Alors encore et encore, rester dans un contact doux et alerte avec ses limites, sans se juger à l'aune de projections sur une expérience qui devrait être comme cela ou autrement.

Ne pas attendre de résultats, même si, biberonnée par des années de pratique, on a fatalement entendu parler de *samadhi*, d'éveil et bien fantasmé dessus. Se réalise que nous n'avons aucun contrôle sur ce qui arrive : il n'y a pas de possibilité d'éviter ce qui est là. La seule voie possible est de s'ouvrir à soi, dans un accueil inconditionnel de l'instant, enracinée dans le corps.

Le chemin du cœur

Être retirée du monde ne signifie pas l'oublier. La solitude nous rend poreux, donnant accès à ce lien intime que l'on a tissé et que l'on tisse avec le monde et les autres. Dans cet éloignement le lien se renforce.

Ouvert au monde intérieur, on découvre l'empreinte que les êtres ont laissée en nous : les vivants, les morts. L'attachement qu'on leur porte, avec son intensité, ses nuances, ses colorations. Contrairement à la rencontre dans un cadre social où souvent la relation reste superficielle, dans la solitude, la rencontre s'effectue avec ce que l'on porte en nous de la personne ; ce qui est très riche en enseignements.

Lorsque la reconnaissance est sympathique, tout va bien. Cela devient très instructif lorsque l'on découvre que ce que l'on n'aime pas chez l'autre révèle ce que l'on porte en nous, mais qui n'était pas conscientisé. S'ensuit une compréhension qui dépasse les particularités des uns des autres et aboutit à une certaine équanimité. Se libérant des préférences et des rejets, émerge une vision plus équilibrée des expériences de la vie, de soi-même et des autres soi-même. « Je » découvre qu'au-delà de l'autre et de moi, au-delà de la dualité inhérente à toute relation, l'amour est partout. Cette découverte rend libre et permet de toucher un espace beaucoup plus vaste.

L'absence de vie extérieure, un certain vide d'objets, la détente, le déstage mental, affectif, tout cela favorise une intensification de l'énergie et par là-même un contact intime avec la réalité. Tout se met naturellement au diapason. Une simple marche dans la nature à écouter le chant des oiseaux, le torrent qui gronde, le crissement des feuilles sous les pas, le silence au-delà des sons, sont des moments de grâce. Dans l'union intime avec chaque instant se découvre la vibration du réel, d'une vie moins pensée.

Une retraite permet de réaliser profondément que ce sont les idées, les choses qui nous quittent. Ce n'est pas nous qui y renonçons et ce malgré les apparences, tout comme le fruit tombe de l'arbre quand il est mûr. Se donner à la solitude permet d'explorer les ténèbres du cœur ou d'effectuer la traversée du désert... OK, « je » perds tout, mais ne reste-t-il pas quelque chose que je ne peux pas perdre ? La réponse se réalise en soi à un instant donné.

Tout ne peut être dit dans un article sur la solitude du yogin. Tout n'a pas à être dit concernant le vécu d'une retraite. Cet article ne cherche pas à faire des émules, n'encourage aucune démarche. Le cheminement spirituel prend des formes différentes pour chacun. En effet, chacun a son *svadharma*, son chemin de vie. À nous de le trouver et de le parcourir.



Peut-on définir le *dharma* ?

Samantha Soreil

La signification du mot *dharma*, comme bien des termes sanskrits, ne saurait être définie en une phrase ou traduite en un mot. Ce concept, au cœur des enseignements du yoga, doit pourtant être ausculté car il est présenté comme l'un des quatre *puruṣārtha*, autrement dit l'un des buts de l'existence humaine. Nous pouvons même aller jusqu'à dire qu'il en constitue le socle, car sans *dharma* pour soutenir la recherche de la prospérité, du plaisir et de la libération, *d'artha*, *kāma* et *mokṣa* (et c'est d'ailleurs cela, l'étymologie même du terme *dharma*, de la racine *dhṛ*, « soutenir »), la voie du yoga ne peut pas réellement être empruntée.



Une notion qui évolue au fil des siècles

Tout comme le terme yoga n'évoquait pas les mêmes pratiques il y a deux mille ans et aujourd'hui, le mot *dharma* a évolué au cours du temps. Pour ne pas rester dans une définition figée, voyons rapidement les sens qu'il a pu revêtir au fil des siècles.

L'étymologie nous ramène à ce qui « porte » et « maintient » toute chose, ce qui, en un sens, touche à sa nature essentielle. Dans les *Veda*, *dharma* est l'ordre cosmique, le terme désignant à la fois cet ordre universel et les actes (rites et sacrifices, *yajña*) qui doivent être réalisés afin d'assurer le maintien de cet ordre.

Dans la *Kaṭha Upaniṣad* 2.13, il est dit :

« Après avoir entendu cet enseignement, le mortel découvre la justesse et atteint ce Soi subtil. En réalisant cette cause de délice, il se réjouit. »

Suivre ce qui est conforme au *dharma* est donc la clef pour atteindre le Soi.

Dans les *Upaniṣad* apparaissent les notions de *saṃsāra* et de *mokṣa*, puis les courants bouddhistes et jaïns vont, en étant en contact avec la pensée védique, amener à placer la libération au centre de la quête spirituelle.

Après les *Veda*, le sens de *dharma* a commencé à désigner tout ce qui a trait à la conduite des êtres humains. Le découpage de la société en *varṇa* amène encore davantage de confusion, car vient alors un *varṇa-dharma*, comprenant des règles différentes pour chacun.

Le genre est également un critère qui justifie (d'après les textes, évidemment, je ne partage pas ici un avis personnel !) l'adhésion à un *dharma* spécifique, le *strī-dharma* (*dharma* de la femme). Dans la plupart des textes, le *dharma* énoncé pour chaque *varṇa* est en réalité le *puruṣa-dharma*, celui qui s'applique à l'homme uniquement, mais un *dharma* unique semble exister pour les femmes indépendamment de leur statut social.

Le programme n'est guère surprenant, il s'agit globalement de se conformer à ce qui serait la « nature féminine », c'est-à-dire faire preuve de dévotion envers son mari et sa famille...

Les *Lois de Manu* proposent d'autres définitions, mais il n'est pas question ici d'ordre cosmique ; ce traité pose les bases d'un *dharma* social qui est lié à une époque et une culture données, avec des préconisations propres au genre ou à la place dans la société, mais on y retrouve tout de même une définition du *dharma* qui pourrait être universelle :

6.92 – « *Contentement, patience, empire sur soi-même, probité, pureté, répression des sens, science, connaissance (du Veda), vérité, douceur, tels sont les dix préceptes de (cette) loi.* »

Globalement, les *dharmaśāstra* codifient un *dharma* social et rituel situé dans une époque et un contexte culturel déterminés, mais ils se présentent comme inspirés par le *dharma* éternel.

La *Bhagavad Gītā* cite les qualités de la nature divine, *daivī-sampad*, qui peuvent être assimilées à la recette de l'action dharmique (16.1-3). À d'autres endroits du *Mahābhārata*, *dharma* est défini de diverses façons, on retient par exemple 12.251.24 :

« *Les sages disent que le dharma, c'est tout ce qui est fondé sur l'amour pour tous les êtres. C'est ce qui permet de reconnaître le dharma et de le distinguer de l'adharma, Yudhiṣṭhira.* »

Les *yama* et *niyama* énoncés dans les *Yoga Sūtra* peuvent également être vus comme une définition de ce qui est conforme au *dharma*. On peut dire que les *yama* et *niyama* sont une expression du *dharma* « universel » du point de vue du yoga, même s'ils ne constituent pas la définition complète de tout ce que recouvre le *dharma*.

Le sens de *sanātana dharma* est quant à lui utilisé pour faire référence au *dharma* éternel, aux règles valables en tout temps et en tous lieux, indépendamment des *varṇa*.

Le sens a donc évolué, pour aller de l'action rituelle au développement d'un niveau de conscience permettant d'agir de façon juste dans le monde. L'expression du *dharma* s'est intériorisée, tout comme le sacrifice qui était visible à l'époque védique et intérieur ensuite. Il n'est pas nécessaire de sembler dharmique pour respecter le *dharma* !

Le dharma et l'humain

L'humain a ceci de particulier qu'il peut choisir s'il suit son *dharma* ou pas. Que signifie suivre son *dharma*, et avons-nous intérêt à nous conformer à cet ordre cosmique ?

Une quête de sens

Le manque de sens ressenti dans nos existences est une cause majeure de détresse chez bon nombre de personnes qui s'orientent vers la spiritualité. Ce questionnaire trouve dans les textes du yoga un début de réponse avec les quatre *puruṣārtha*, souvent traduits par « sens de



la vie » ou, plus littéralement, « les quatre buts de l'être humain ». Je trouve qu'il est important de s'accorder sur la traduction. Alors que « but » renvoie à un objectif assez clairement défini, « sens » évoque une direction. La traduction du terme *artha* est « but » ou « intention », ce qui peut renvoyer à l'objectif à atteindre mais aussi au chemin pour y parvenir. Cette ambiguïté me semble importante car ce n'est pas parce qu'une traduction est choisie qu'il faut s'enfermer dans un seul sens.

Quatre piliers qui proposent un chemin vers le soi : *dharma*, *artha*, *kāma* et *mokṣa* assureraient donc de mener une vie dans laquelle le besoin de sens est comblé. Si l'on regarde de plus près, on constate rapidement *qu'artha* et *kāma* ne peuvent s'exprimer de façon juste que dans le cadre de *dharma*, et que *dharma* est le chemin qui mène vers *mokṣa*. Le respect de l'ordre cosmique et la libération vont donc de pair, la prospérité et le plaisir venant en soutien pour agréer ce chemin qui semble parfois assez ardu. *Dharma* est le plus important de ces piliers dans le sens où c'est le seul qui peut être pleinement sous notre contrôle. Le seul rôle pour l'être humain est donc de vivre en conformité avec *dharma*.

On peut se représenter ces buts de la vie humaine comme un arbre dont *dharma* constituerait les racines, qui sont le lien fondamental avec la source de vie ; le tronc (*artha*) en assure la stabilité, les fruits et les fleurs (*kāma*) agrémentent cela notamment grâce aux sens, et *mokṣa* est ce vers quoi tend l'arbre : le ciel, l'espace... Et bien souvent l'arbre n'a pas conscience qu'il est déjà inclus dans cet espace qui l'entoure. La suite du travail est de réaliser que cet espace est déjà présent, accessible, accueillant.

Mokṣa et dharma

La libération, *mokṣa*, est généralement associée à la sortie du *saṃsāra*, le cycle des morts et des naissances. Sur le chemin de cette libération totale, le chercheur est invité à ôter tout ce qui obscurcit l'*ātman* et empêche le contact avec sa véritable nature. Une fois ce travail de purification effectué, il est en mesure d'accomplir son *dharma*, une action juste qui émane de l'être et non de l'ego.

La véritable connaissance du *dharma* n'est donc pas celle que l'on peut étudier dans les livres, mais ce savoir qui émerge en soi une fois ce travail effectué. C'est ce que propose le yoga, un programme somme tout assez simple qui consiste à pratiquer les exercices permettant de lever les voiles, au sens propre comme au figuré, tout en s'astreignant à suivre les règles édictées par les textes au sujet du *dharma*, en attendant que cette connaissance se révèle pleinement à nous.



Je souhaite vous annoncer une étape importante de mon travail : en 2026, un projet de recherche orienté vers la thématique des *puruṣārtha* bénéficiera du soutien de la Fondation Alain Daniélou qui encourage une pensée libre et non dogmatique, attentive aux liens entre art, spiritualité, philosophie, écologie et société, dans l'esprit du parcours d'Alain Daniélou. Ce soutien me permettra de consacrer davantage de temps à la réflexion, l'exploration, la recherche, l'étude des textes et l'écriture... Et aussi de vous proposer régulièrement des articles en lien avec ce travail. Il est important de préciser que cette collaboration n'oriente ni la direction ni le contenu de mes recherches, qui restent pleinement indépendantes. Je me réjouis de pouvoir partager avec vous, chers lecteurs, l'avancée de ce projet au fil des mois !

Le dharma et la vie

À mes yeux, s'il est possible de proposer une définition de *dharma* en tant que principe, il est beaucoup plus difficile d'en définir le contenu : je peux dire ce qu'est *dharma* suivant les textes et les enseignements, je peux donner une trame permettant à chacun de s'efforcer à respecter ces principes « dharmiques » mais je ne peux pas édicter une liste de règles qui devraient être suivies par tous, en toute circonstance et quelle que soit le lieu ou l'époque.

Le mot *dharma* lui-même ne peut être traduit sans périphrase : il désigne parfois l'ordre cosmique, parfois un ensemble de règles sociales, parfois une qualité intérieure. Il me semble donc essentiel de commencer par reconnaître cette diversité et accepter qu'il n'existe pas de réponse simple ou de liste toute faite qu'il suffirait de suivre ; on entrerait alors dans une approche dogmatique.

Les textes sont des outils qui nous permettent de nous orienter et qui sont une aide précieuse sur laquelle s'appuyer pour qui veut développer une connaissance intime de soi. C'est cette connaissance et ce lien à soi qui permettront ensuite l'émergence de ce qu'est réellement *dharma*. Il est possible d'imiter des comportements ou des « qualités dharmiques », mais une action vraiment juste n'apparaît que lorsqu'il y a eu une plongée dans l'intériorité et une transformation. Le rôle du maître et des enseignants est d'aider ce processus en favorisant l'émergence du discernement.

« Est-ce que je recherche *mokṣa* ?

Ou bien des croquettes ?

Dans tous les cas, c'est une affaire de plénitude » Léo



Fondation ALAIN DANIELOU



La religion au service de la protection des forêts



Dans la région forestière et montagneuse de Kumaon, au nord de l'Inde, les populations mêlent depuis des siècles les pratiques religieuses à la gestion et à la protection des forêts. Le journal *Times of India* nous apprend que les rituels traditionnels trouvent aujourd'hui un nouveau souffle, sous la pression des enjeux environnementaux.

Les communautés sanctifient les forêts et les dédient à différentes divinités comme Kotgadi Bhagwati, déesse de la justice, ou Haat Kalika. Cet aspect sacré met en avant le lien fort des habitants avec les forêts dont ils dépendent pour vivre. De plus, cela renforce leur protection face aux dégradations. Porter atteinte à une forêt en transgressant une loi de protection environnementale fait bien moins peur que de profaner un lieu sacré ! Les rituels durant lesquels les forêts sont dédiées aux dieux sont renouvelés tous les 5 à 10 ans, ce qui réitère l'engagement des populations envers leurs forêts.

Cela rappelle les protestations dans cette région contre le gouvernement colonial britannique, entre 1916 et 1921. Les villageois ont incendié à de très nombreuses reprises leurs forêts pour manifester contre les réglementations forestières coloniales qui privaient les habitants de leurs ressources vitales en bois et pâturage. Le gouvernement avait finalement dû abandonner ses ambitions d'exploitation du bois face aux revendications locales.

Dans quel monde vivons-nous ?



Depuis quelques années, le terme de *shifting* est mis en avant dans les milieux du développement personnel et du bien-être, et s'affiche de plus en plus sur YouTube avec des séances de *shifting* guidé. Pour ceux qui ne sont pas familiers avec ce concept, il s'agit d'une pratique de voyage mental, où l'on cherche à s'immerger dans une réalité alternative, souvent scénarisée et parfois inspirée d'univers fictionnels, jusqu'à en éprouver une sensation de présence très vive, comme si nous étions réellement dans cet espace. Le procédé repose sur différents piliers : relaxation, concentration, auto-suggestions, visualisation guidée, qui sont censés nous guider vers cette zone particulière où l'esprit devient plus malléable.

Le parallèle avec le *yoga nidra* et la méditation est tentant, car les ingrédients sont proches, même si la recette diffère : un corps qui a su relâcher les tensions inutiles, une attention orientée vers un objet défini, des images qui défilent dans le cas du *yoga nidra*. L'intention est cependant différente, et il est utile de préciser que la démarche l'est aussi : là où le *shifting* vise la sensation d'ailleurs qui peut devenir une fuite de la réalité, le *yoga nidra* et la méditation s'inscrivent dans une recherche de conscience, de présence à ce qui est. Ces pratiques se ressemblent en apparence mais la recherche n'a rien à voir : veut-on se réfugier dans un autre monde, ou apprendre à connaître et habiter celui-ci ?

Siddhāsana : la posture de l'adepte

Janita

En cette saison hivernale, ma posture de prédilection est *siddhāsana*. Je glisse mes orteils entre mes mollets et mes cuisses et les réchauffe ainsi en lisant, en écoutant de la musique et même à table.

Certes, il ne s'agit pas de la posture classique complète qui exige de baisser le menton, de fixer le regard sur le *bhrūmadhya bindu*, les talons serrés sous le pubis et les sens apaisés – cette posture est réservée au *yoga sādhanā* et requiert un état d'esprit et des circonstances différents. Néanmoins, j'adopte souvent cette posture car elle permet à mes jambes de rester au chaud, mon dos bien érigé et mon esprit détendu.



Les traités anciens s'accordent à dire qu'il existe 84 *lakhs* (8 400 000 – huit millions quatre cent mille) *āsana*, « un pour chaque espèce ». La *Gheraṇḍa Saṃhitā* indique que Śiva en a énuméré 84, représentant un pour chaque *lakh* d'espèces, et la *Haṭharatnāvalī* les liste tous, bien que très peu d'autres textes le fassent.

Quant à l'auteur, Śrīnivāsa, il ne décrit que « les quatre plus excellents. Les quatre *āsana* sont : *siddha*, *padma*, *simha* et *bhadra*. *Siddhāsana* est le meilleur des quatre, celui qu'il faut toujours adopter » (3/23, 3/24). Gheraṇḍa (2/3) place également *siddhāsana* en premier, tout comme la *Śiva Saṃhitā* (3/84) et le *Svātmārāma* de la *Haṭhayogapradīpikā* (1/36).

La *Śiva Saṃhitā* affirme :

« Il n'y a pas de posture comme *siddhāsana*, pas de pouvoir comme celui de *kumbhaka*, pas de *mudrā* comme celui de *khecari*, et pas d'absorption comme celle de *nāda* »

Ś.S. 5/30

Parmi ces traités majeurs, seul Gheraṇḍa modifie l'ordre et propose *siddha*, *padma*, *bhadra* et *mukta* (ce dernier étant similaire à *siddha*, mais avec la tête relevée).

Que signifie donc le mot *siddha* ? Il peut se traduire par : sorcier, surnaturel, pouvoir surnaturel ; ou en tant qu'adjectif par : préparé, très compétent ou versé.

On a tendance à le traduire plus librement par *adepte* ou *accompli*, car il désigne généralement un yogi ayant atteint un état de souplesse physique et ayant suffisamment maîtrisé ses passions pour être capable de pratiquer les trois dernières étapes du *saṃyama* de Patañjali. Autrement dit, un individu parfait ayant atteint des pouvoirs spirituels appelés *siddhis*.

Mais qui étaient les *siddhas* ? Ce mot évoque la liste des 84 *siddhas* généralement considérés comme ayant transcendé la mort et étant devenus *chirañjīvī* – ceux qui vivent une très longue vie, presque immortels.



L'Inde du Sud, et plus particulièrement le Tamil Nadu, honore le groupe connu sous le nom des 18 siddhars, des polymathes mystiques, dont le plus connu est Agastya, vénéré dans toute l'Inde.

L'histoire d'Agastya

Le sage Agastya, également connu sous le nom d'Agastya Muni, figure dans tous les *Veda*, en particulier le *R̥g Veda* (entre 1950 et 1100 av. J.-C.) en tant que compositeur de 25 hymnes védiques, ainsi que dans une longue conversation avec son épouse Lopamudra (I 179 1-2). Il apparaît également dans le *Rāmāyaṇa* (12.209 av. J.-C.) et le *Mahābhārata* (3.137 av. J.-C.), ce qui fait de lui un *chirañjīvi*.

Selon certaines légendes, lui et son frère Vasiṣṭha (voir *Infos Yoga* n°134) seraient nés d'un pot en argile. Comment cela est-il possible, vous demanderez-vous peut-être ? Il semble que les dieux Varuna et Mitra tenaient un *yajña* lorsqu'une danseuse céleste d'une beauté saisissante nommée Urvaśī apparut et, hypnotisés par sa beauté et ses mouvements lascifs, ils éjaculèrent tous les deux et une partie de leur sperme tomba dans un pot en argile.

Les deux frères menèrent une vie ascétique et devinrent célèbres pour leur sagesse. Agastya s'instruisit et acquit la réputation d'un grand sage, expert en langues (il inventa une grammaire du tamoul ancien, fut un pionnier de la littérature tamoule et aurait perfectionné le sanskrit), en médecine (Kartikēya lui aurait transmis la connaissance du système de médecine *siddha*, qu'il transmit comme une science complète et dont il serait peut-être le fondateur du système d'arts martiaux *kalari-payāṭṭu*), en culture tamoule, en mathématiques et en astronomie. Ses poèmes et hymnes du *R̥g Veda* sont réputés pour l'utilisation d'images saisissantes, de jeux de mots, d'énigmes et de comparaisons pour transmettre des enseignements spirituels.

Selon certains, il était originaire du nord de l'Inde, mais cette hypothèse est contestée par la plupart des autres sources, qui affirment qu'il est né dans le sud et qu'il a voyagé vers le nord à la demande du dieu Śiva. En effet, lors du mariage de Śiva avec Pārvatī, la cérémonie attira tellement de dieux et de demi-dieux que

le poids du Kailāsa provoqua un dangereux basculement du sous-continent.

Agastya étant connu pour sa petite taille, sa corpulence et son poids important, il mangeait beaucoup et avait une excellente capacité digestive. Śiva lui demanda de se rendre dans le sud afin de rétablir l'équilibre. Sur son chemin, il fit face aux monts Vindhya, qui croissaient rapidement pour rivaliser avec l'Himalaya, obscurcissant ainsi le soleil et la lune et empêchant tout être vivant de les franchir. Il semble que beaucoup aient tenté, en vain, de freiner leur croissance.

À son arrivée, Agastya persuada les montagnes de se rétrécir suffisamment pour permettre le passage, leur assurant qu'il reviendrait les libérer. Elles attendent toujours... Par ailleurs, l'étoile la plus brillante du ciel nocturne (après Sirius) est Canopus, connue en Inde sous le nom d'Agastya. Canopus n'était pas visible en Inde avant environ 12 000 av. J.-C., en raison de sa proximité avec le pôle Sud écliptique, et même alors, elle n'était visible que dans le sud du pays. Ainsi, lorsqu'Agastya, venant du nord, arriva aux monts Vindhya, il ne put apercevoir l'étoile qu'après avoir abaissé leur altitude.

Il est intéressant de noter qu'un récit similaire se trouve dans le *Rāmāyaṇa*, où ces montagnes grandissaient car elles étaient en colère contre la Lune qui ne progressait qu'autour du mont Meru. À cette époque, les *deva* étaient en guerre contre de puissants *asura*, les Kalakeyas.

Ils étaient parvenus à repousser les *asura* jusque dans la mer, où ces derniers complotèrent la perte des *deva* et des habitants de la Terre. La nuit venue, les *asura* sortirent de la mer et terrorisèrent tous les brahmanes qu'ils purent trouver, les tuant et les dévorant, persuadés que s'ils parvenaient à éliminer les brahmanes, le reste serait facile : ils prendraient aisément le contrôle des trois mondes.

Les *deva* se tournèrent vers Brahmā pour obtenir de l'aide, et celui-ci leur conseilla de demander conseil à Śiva. Śiva connaissait la prouesse d'Agastya en matière de nourriture et de boisson, et il lui demanda de boire l'océan à satiété !

Agastya quitta donc le Kailāsa et se dirigea vers le sud, où il fut contraint de s'arrêter aux monts Vindhya. Après





les avoir convaincus de se rétrécir jusqu'à son retour, il traversa de l'autre côté où il rencontra Rāma à son *āśrama*. Cela se passait avant l'enlèvement de Sītā, mais Agastya les avait avertis de la nature maléfique de Rāvaṇa et avait offert à Rāma un arc et des flèches divins.

Poursuivant son voyage, il atteignit l'océan et l'engloutit entièrement sans effort. Sans aucun endroit où se cacher, les *asura* s'enfuirent et furent facilement capturés et tués par les *deva*. Quelques-uns parvinrent à s'échapper en plongeant dans les profondeurs de la terre et en se réfugiant à Pātāla, le plus profond des sept enfers. Heureusement, Agastya remplit à nouveau l'océan, mais les circonstances exactes restent inconnues.

Un jour, alors qu'Agastya se rendait à Svarga, il découvrit ses ancêtres pendus la tête en bas aux branches d'un arbre. Agastya étant célibataire, il ne pouvait donc pas avoir de descendance pour accomplir les offrandes en leur faveur. Ils le supplièrent de se marier et d'avoir une descendance, afin de les libérer.

Selon certaines légendes, il prit les plus belles parties de plusieurs animaux et les offrit à un roi de Vidarbha qui accomplissait un *yajña* pour remédier à la stérilité de son couple. De cette union naquit une fille, Lopamudra.

Lorsqu'elle fut en âge de se marier, Agastya demanda sa main au roi, mais cette idée déplut à ce dernier : comment une princesse pourrait-elle prospérer dans un *āśrama* forestier ?

Cependant, Lopamudra accepta avec joie et ils se marièrent. Malheureusement, Agastya oublia la raison de son mariage et se consacra à l'ascèse. Quelque temps plus tard, Lopamudra lui écrivit un poème pour lui rappeler que le mariage impliquait certaines règles, comme gagner sa vie, avoir des enfants, etc. De cette union naquit un fils, nommé Dhirdyasu, qui avait appris les *Veda* dans le ventre de sa mère et naquit en chantant des hymnes védiques, probablement ceux composés par ses propres parents. La venue au monde de ce fils accomplit la promesse d'Agastya à ses ancêtres et lui conféra les qualités nécessaires au *gṛhastha āśrama* - la période familiale de la vie.

La Métamorphose d'āsana en samādhi



La posture de l'adepte

siddhāsana

सिद्धासन

12/25 Janita

La cruche vide - *bâhya kumbhaka*

Marguerite Aflallo

Dans un précédent numéro d'*Infos Yoga* (n°154), nous avons abordé, et ce dans le cadre d'une analyse du souffle, la notion de poumons pleins, cette suspension de la respiration que les yogis appellent « la cruche pleine » (*antar kumbhaka*). Aujourd'hui nous allons observer la situation complémentaire, celle de « la cruche vide » (*bâhya kumbhaka*).



Les bandha

De façon classique, les genoux légèrement fléchis, le buste un peu incliné vers l'avant et les mains en appui sur les cuisses, retrouvons la conscience du souffle. En inspirant, on relève doucement la tête et sur l'expire, sans contracter le ventre, on fait venir le menton vers le haut du sternum. Une fois le souffle évacué et à poumons vides, on laisse remonter le diaphragme, comme aspiré sous les dernières côtes. Les sphincters de l'anus et tout le plancher pelvien se relevant alors spontanément, on en accentue la tonicité. Le menton se fait plus pressant sur le haut du sternum de façon à contracter les muscles du cou, et la langue va s'enrouler et s'appuyer sur l'arrière du palais. Nous sommes dans les ligatures (*bandha*) : *mûla* (la racine), *uddiyâna* (le diaphragme), *jâlandhâra* (la gorge), *jihvâ* (la langue) *(voir notes).

Toujours à poumons vides, observons l'ambiance intérieure. Puis on laisse revenir le souffle de l'inspiration en accompagnant doucement le mouvement de détente de ces quatre zones-clés. On recommence un certain nombre de fois.

Pourquoi les bandha ?

Intégrées dans la pratique de la plupart des écoles, ces ligatures vont nous permettre d'avoir une action sur des zones du corps habituellement non contrôlées volontairement. Ce sont des lieux où peuvent se fixer des tensions physiques, énergétiques, psychologiques : le plancher pelvien, la zone du diaphragme, celle de la gorge et, bien sûr, l'espace intra-crânien. Avec les bandha nous « tenons » ces zones-là puis nous les relâchons. Ce sont donc des outils de lâcher-prise, car pour pouvoir lâcher-prise il faut tout d'abord avoir une prise.

Nous sommes aussi dans la tenue et la tonification des zones correspondantes de la structure vertébrale : le coccyx-sacrum, les lombes, les cervicales, et, de façon beaucoup plus subtile, l'espace crânien.

Les effets bénéfiques sur le corps physique sont multiples et profonds, nous sommes dans une stimulation, revitalisation et ré-harmonisation de notre organisme tout entier. Mais surtout cette suspension du souffle à poumons vides va contribuer à suspendre aussi l'agitation mentale, les mouvements émotionnels, et les divers stress.

Travaux pratiques

Tout d'abord, nous nous trouvons dans notre situation d'homme debout, développant une toute première attention et prise de conscience que « cela respire ». En mobilité et en alternance, dedans... dehors...

Sur quelques respirations, nous pouvons nous proposer un allongement du souffle porté par un mouvement très simple des bras qui vont s'ouvrir et monter vers le haut sur les inspires et redescendre par le même chemin sur les expires. À présent, installons-nous pour retrouver l'usage des *bandha*, les ligatures.

« Lorsque le souffle est agité, l'esprit est agité.
Lorsque le souffle est immobile, le yogi atteint la
fixité. C'est pourquoi on doit arrêter le souffle. »

Hatha Yoga Pradîpika – II, 2



Avec les *bandha*, comme dans toute pratique posturale, nous nous plaçons dans une mise en forme particulière, mais cette fois-ci façonnée de l'intérieur et non de l'extérieur. Dans la disponibilité du vide de souffle, la ferme tenue de ces zones de notre intériorité physique, en interruption de tout fonctionnement mécanique, va nous faire prendre conscience qu'une maîtrise de tout ce qui échappe d'ordinaire à notre vouloir et à notre conscience (les *samskāra* ou les *vāsana**) est de l'ordre du possible.

D'ordinaire nous percevons notre espace intérieur comme seulement rempli d'une matière, certes bien vivante, mais réduite à ses fonctions mécaniques vitales.

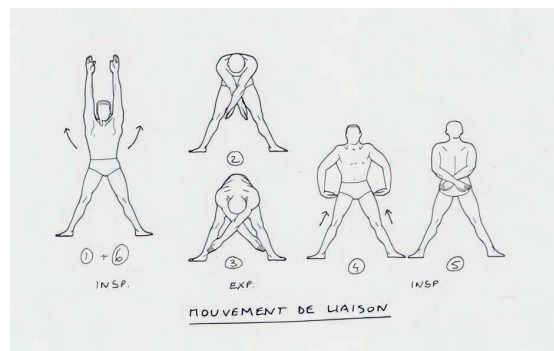
À travers la pratique attentive et affinée des *bandha* à poumons vides, cet espace va s'ouvrir à d'autres compréhensions et à d'autres expériences. En particulier, dans le lâcher qui suit la tenue des *bandha*, à la conscience du flux d'énergie qui circule en nous.

Avec les *bandha* nous arrêtons symboliquement tout processus de fonctionnement inconscient, non seulement physiologique, mais aussi énergétique et surtout psychologique. Un espace de liberté peut alors s'ouvrir.

N'oublions pas non plus que les *bandha* sont aussi des *mudrâ* (cf. *Hatha Yoga Pradîpika* III-6,7), des mises en forme physiques plus immédiatement « parlantes » que les *āsana* et favorisant l'éveil d'une Conscience fondamentale ordinairement assoupie et inactive. Ce sont des sceaux. Ils indiquent donc la présence d'un message. Un message pour nous-mêmes. Ce message nous nous devons de l'ouvrir, de le lire et de le comprendre. Les *mudrâ* composent non seulement un langage, mais elles sont aussi des matrices où germe, se développe et d'où éclot une nouvelle conscience.

Avec les *bandha* nous sommes dans un vécu très spécifique et riche de potentialités. Et cela nous sort totalement d'une technique mécanique de simple bien-être ou de « mise en bouche » avant la séance posturale.

Continuons notre pratique



À présent, retrouvons cette petite expérimentation que l'on appelle le mouvement de liaison (dessin). Reprenons cette dynamique qui, de par l'alternance des ouvertures et des fermetures, des inspires et des expires, de l'appel vers le haut et de la plongée vers le sol, favorise tout d'abord une prise de conscience de nos dualités.

À la fin des inspirations nous nous trouvons être remplis et en appel heureux vers le haut, vers les énergies du subtil. Ensuite, tout en nous penchant vers le sol, les bras croisés, laissons-nous nous vider, laissons s'évacuer, avec plaisir, un trop plein de ce souffle devenu nécessairement inutile. Laissons couler vers la terre, redonnons à la terre ce que nous y avons puisé au préalable pour l'amener consciemment vers le ciel.

Quand nous sommes en fin d'expiration, alors, sans volontarisme, en observation légère, dans un état de totale disponibilité, restons un petit peu plus longtemps en fermeture et à poumons vides avant d'amorcer une remontée. Et dans cette amorce d'inspire, c'est comme si nous remontions toutes les énergies de la terre pour les amener très consciemment vers le ciel.

En même temps que l'ouverture du corps accueillons la nourriture de l'inspiration. Ce mouvement de « liaison » qui nous relie du ciel à la terre et de la terre au ciel nous installe en toute conscience, nous les hommes, comme étant la mesure du ciel et de la terre. Après une observation en *samasthiti*, mains en salut, passons au sol en *shavāsana*.

Installons un enracinement dans le sol et un enracinement dans l'espace. Puis, 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, revenons à la conscience du souffle.

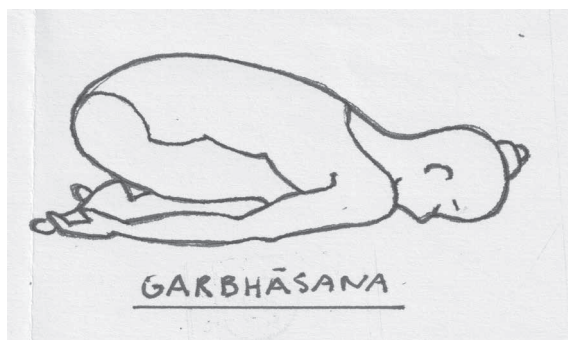
Accompagnons-le, là encore, avec un mouvement très simple des deux bras : sur l'inspire on amène les bras sur le sol derrière et sur l'expire on les ramène le long du corps. On peut alterner un aller-retour par la verticale et un aller-retour par l'horizontale, et ce un certain nombre de fois.

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.

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. Restons un tout petit peu à poumons vides avant d'amorcer une nouvelle inspiration. Puis, une fois les mouvements des bras immobilisés, cultivons cette présence au souffle.

En même temps que le souffle de l'expire évacue les toxines physiques, laissons aussi s'écouler hors de nous tout ce qui est lourd, sombre, douloureux, inutile. Restons un peu vides de souffle, dans une ambiance de totale disponibilité. Puis, en même temps que nous accueillons la nourriture des inspirations, laissons aussi pénétrer en nous de la lumière, de la force et de la joie. Puis, sans lâcher cette qualité de présence, installons-nous en *garbhāsana* (dessin).

Garbhāsana (le fœtus)



Assis sur les talons, genoux au sol, laissons venir le front sur le sol (ou sur un coussin), épaules détendues, bras le long du corps, paumes des mains tournées vers le haut, le bassin alourdi vers les talons.

Nous sommes dans une grande fermeture de la face avant du corps, le dos « étalé ». On laisse cette surface du dos s'ouvrir, s'épanouir, et même se rendre perméable aux énergies du subtil, comme si on respirait par chaque pore de cette surface.

Dans un premier temps, en inspirant, on laisse se gonfler légèrement le ventre et, en expirant, on en contracte les muscles en y ajoutant un *mūla bandha* à poumons vides. Et ce un certain nombre de fois, ce qui va activer le feu digestif et, par résonance, fortifier les lombes, zone-clé pour le redressement et la permanence de la verticalité future.

Puis portons notre attention sur les points de contact du front sur le sol. Installons ce que nous pourrions appeler une respiration frontale. À chaque inspiration, laissons pénétrer par ces points de contact les énergies de la terre : solidité, stabilité, force, tranquillité. À chaque expiration, laissons s'évacuer et couler dans le sol toute l'agitation mentale et tout ce dont nous voulons nous débarrasser. Puis une légère suspension à poumons vides, dans une totale disponibilité, avant d'accueillir et de nous nourrir des énergies de la terre.

Cette posture fait partie des postures-germes, des mises en forme physiques « fœtales » comme la tortue (*kurmāsana*). Ce grand repli de la face avant nous installe dans une ambiance de protection de cette partie de notre corps qui est la plus sensible, la plus vulnérable. Le dos, lui, bien que souvent chargé et endolori des toxines mentales, de tout ce que l'on ne veut pas voir, est, tel une cuirasse, solide et prêt à encaisser tous les coups.

Mais aussi nous sommes, à l'instar du fœtus, comme revenus dans l'espace matriciel nourricier, prêts à développer toutes nos potentialités, et prêts pour une nouvelle naissance. Nous nous trouvons symboliquement et consciemment à l'initiale de nous-mêmes.



Yoga mudrā (le sceau du yoga)

Nous pouvons ensuite installer une dynamique qui va transformer *garbhāsana* en *yoga mudrā*.

Tout en restant assis sur les talons et sans abandonner la respiration frontale, ou tout au moins en gardant une sensibilité frontale, en inspirant, laissons se redresser le buste. Les bras passent derrière le corps, la main droite saisissant le poignet gauche, la main gauche en *jñāna mudrā* (cercle pouce-index).

Sur l'expiration, laissons s'incliner le buste vers le sol. Restons à poumons vides, le front au sol, tant que c'est confortable. Redressons le buste sur l'inspiration. Au bout d'un certain nombre de fois, changeons la position des mains et recommençons le même nombre de fois. Nous pouvons y ajouter un *pranava* très doux, comme un murmure.

Quand nous sommes à poumons vides, restons dans l'observation tranquille de cette ambiance de vacuité rayonnante. Développons un *vairāgya* (abandon, lâcher-prise) sans tension et sans intention, avant de laisser se redresser la colonne et le buste sur l'inspire.

Nous retrouvons ici le même principe d'alternance que dans le mouvement de liaison, mais cette fois-ci avec une fermeture du corps plus importante et l'attention recentrée sur le lâcher du mental et la mobilisation de la colonne vertébrale. Observons aussi que là le redressement de la colonne et notre verticalisation seront le fruit des *kumbhaka* à poumons vides.



Les *kumbhaka*

Le terme *kumbhaka*, nous l'avons vu (cf. *Infos Yoga* n° 154), signifie le petit pot, la petite jarre. Notre corps est assimilé à un récipient qui se remplit et se vide de cette nourriture essentielle qu'est le souffle.

En inspirant, il se remplit des apports organiques vitaux qui sont aussi imprégnés de cette énergie de vie fondamentale que l'on appelle *prâna*. Une fois le souffle organique évacué, chargé des diverses toxines, restera un état de vacuité, de totale disponibilité. Mais cette vacuité n'est pas un vide stérile. Là seul demeure le plus essentiel du souffle, le *prâna*, qui se déploie, nous emplit et nous nourrit. Nous sommes alors dans une expérience subtile, imperceptible, hors de toute fonction organique basique mais tout aussi vitale.

Les mouvements du mental se trouvent être automatiquement arrêtés et fixés en une grande attention. Alors se déploie une totale disponibilité, d'une saveur un peu enivrante, où tout est ouvert, tout est possible. Le passé, le futur, tout est suspendu... ne reste qu'un présent que l'on devine éternel. Puis nous accueillons en conscience et avec joie le souffle de l'inspiration.

Tout d'abord, à travers le jeu des suspensions, nous comprendrons et accepterons en toute connaissance les mouvements duels qui sont le rythme de fond de la manifestation, ainsi que la nécessité d'une gestion équilibrée et intelligente du souffle.

« Avec justesse on doit chaque fois rejeter l'air, avec justesse l'inspirer, avec justesse le retenir, ainsi obtient-on l'accomplissement parfait. »

H.Y.P. II, 18

Si avec *antar kumbhaka* nous percevons l'importance vitale organique du souffle, avec *bâhya kumbhaka* nous comprenons l'importance de l'arrêt du mental et de ses fluctuations. Suspension qui ouvre des plans de conscience insoupçonnés. C'est donc grâce à un jeu volontaire et maîtrisé du souffle que peuvent se déployer en nous d'autres expériences, d'autres espaces. Tel sera le propos de Patañjali dans sa définition du yoga :

« Le yoga c'est l'interruption des mouvements du mental. Alors Ce qui voit en nous (le *drashtar*, le Voyant, le Témoin) s'installe dans sa propre forme. Autrement Il s'identifie aux mouvements du mental »

Yoga Sûtra I-2,3,4

Le dévoilement de ce qu'il appelle le *drashtar* installe le pratiquant dans l'état de Pleine Conscience (*samâdhi*). Plus loin, pour éliminer tout ce qui fait obstacle à l'expérience de *samâdhi*, Patañjali va nous suggérer quelques pistes pratiques, avec, entre autres « ... ou bien grâce à l'expiration et à la suspension du souffle à poumons vides. » (*Yoga Sûtra* I, 34)

Être conscients des inspirations, conscients des expirations, conscients des suspensions, est un itinéraire nécessaire qui nous amènera à expérimenter ensuite un quatrième champ d'expérience. Alors dans le vécu d'un souffle sans mouvement, comme une cruche ni vide, ni pleine, à ce moment-là « ... se dissoudra ce qui cache la lumière. » (*Y.S. II, 52*)

à suivre...

Notes

les *bandha* : *mûla* (racine, base, fondement)

ligature de la racine (H.Y.P. III, 61...69)

uddiyana (de *uddhâ* : s'élever, se redresser)

ligature de l'envol (H.Y.P. III, 55...60). Cet envol étant celui des énergies circulant librement de haut en bas et de bas en haut, le diaphragme ne faisant plus barrière hermétique

jâlandhâra (*jâla* : filet, réseau, treillis – *dhâra* de *dhâ* : poser, placer, établir, fixer) qui fixe le maillage des courants énergétiques et sanguins (H.Y.P. III, 70...76)

jihvâ (langue) roulée et faisant pression contre le voile du palais (H.Y.P. I,47), ligature de la langue

les *samskâra* : les empreintes profondes, prédispositions et conditionnements inconscients qui façonnent la plupart de nos comportements

les *vâsanâ* : les imprégnations héritées de notre histoire. Ce sont les « parfums » du passé, les souvenirs inconscients, les tendances latentes.

Les deux notions sont toujours couplées. Elles forment la matière de notre subconscient, de cette « mémoire des profondeurs » qui fait partie de nos structures intimes. Ce sont, nous dira Patañjali, des « graines » souterraines prêtes à germer. Il nous exhortera à les brûler par la pratique active du yoga.

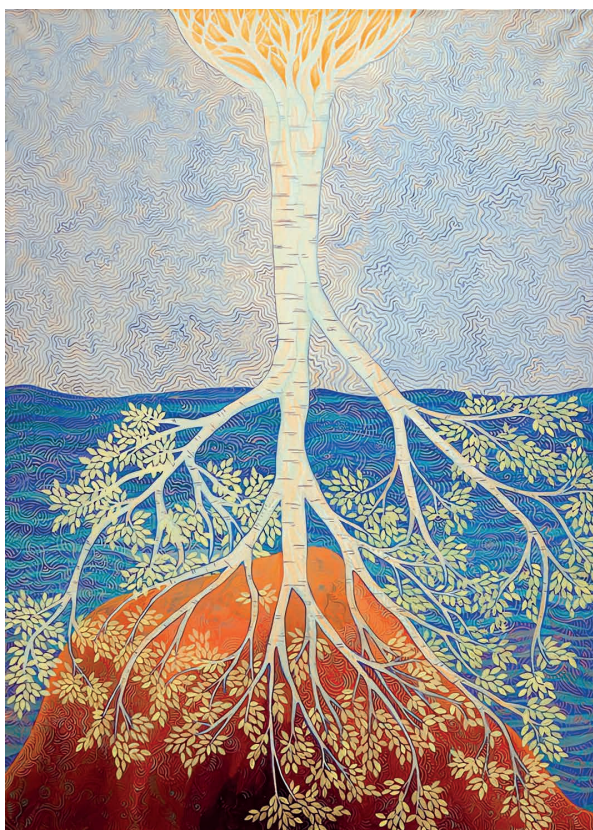
Pour un yoga encore plus protecteur du périnée

Muriel

Le yoga est l'une des rares pratiques corporelles – avec le Pilates – qui permet aux femmes de découvrir leur périnée, en dehors des périodes singulières que sont la grossesse et l'accouchement.

Le yoga offre donc un espace de prise de conscience rare du périnée et, de surcroît, sous son aspect positif : on y valorise généralement l'approche et la maîtrise de *mula bandha*, plutôt que de ne parler que de ses pathologies.

Cependant, la pratique du yoga gagne encore à être affinée pour être pleinement protectrice du périnée. Et cela va être précisément l'objet de cet article : pratiquer avec davantage de connaissances des troubles périnéaux habituels, sans bouleverser sa pratique, ni renier l'essence du yoga. Messieurs, ne fermez pas trop vite votre *Infos Yoga*, vous êtes également concernés !



Le yoga est l'une des rares pratiques corporelles – avec le Pilates – qui permet aux femmes de découvrir leur périnée, en dehors des périodes singulières que sont la grossesse et l'accouchement.

Le yoga offre donc un espace de prise de conscience rare du périnée et, de surcroît, sous son aspect positif : on y valorise généralement l'approche et la maîtrise de *mula bandha*, plutôt que de ne parler que de ses pathologies.

Cependant, la pratique du yoga gagne encore à être affinée pour être pleinement protectrice du périnée. Et cela va être précisément l'objet de cet article : pratiquer avec davantage de connaissances des troubles périnéaux habituels, sans bouleverser sa pratique, ni renier l'essence du yoga. Messieurs, ne fermez pas trop vite votre *Infos Yoga*, vous êtes également concernés !

J'ai eu envie d'écrire cet article suite à une formation récente auprès de la passionnante Bernadette de Gasquet en personne, autour de thématiques pourtant peu glamour : la constipation, le diastasis et le prolapsus - comprenez la descente d'organes.

Au cours de ma vie professionnelle de kiné et ostéopathe, je me suis beaucoup formée à la rééducation uro-gynécologique et j'ai accompagné de nombreuses femmes, que ce soit en périnatalité ou face à des incontinences et des douleurs pelviennes déjà installées. Cette expérience m'amène à rappeler d'emblée deux points essentiels.

D'abord, le périnée ne se résume pas à une question de fuites urinaires ou au malheureusement célèbre stop pipi de vos magazines santé. Le stop pipi consiste à s'entraîner à arrêter le jet urinaire en pleine miction et vous ne devez pas le pratiquer, ni le recommander. Vous le savez bien, le périnée joue en fait un rôle global dans notre santé, qu'il s'agisse de la continence urinaire et anale, de la vie génitale, de la posture, de l'équilibre lombaire ou encore de la respiration....

Les pratiquants de yoga l'associent au chakra racine, *muladhara*, relié à l'énergie de vie, à la stabilité, à l'ancrage, au sentiment de sécurité, à la capacité de se tenir debout – au sens propre comme au sens figuré... Comprendre le périnée, c'est ainsi accéder à une compréhension globale de l'individu.

Le second point fondamental concerne la prévention. L'éducation à la connaissance de son périnée reste un enjeu central, encore trop souvent négligé ou tabou, alors même qu'elle conditionne en grande partie la santé pelvienne sur le long terme.

Les femmes font ce qu'elles peuvent avec ce qu'elles savent du périnée. Les hommes (non-yogis) en sont souvent simplement à se demander s'ils ont eux aussi un périnée. Cela situe un peu le niveau habituel de connaissances sur le sujet.

J'espère donc que cet article contribuera à vous éclairer pour affiner encore votre pratique du yoga.



Bernadette de Gasquet

Commençons donc par resituer le Dr Bernadette de Gasquet. Professeur de yoga devenue médecin pour être entendue, pionnière du yoga périnatal, elle consacre sa vie à deux combats indissociables : l'accouchement respectueux de la femme et la préservation du périnée, notamment par son approche posturo-respiratoire (APOR).

Sa méthode – que l'on appelle aussi le yoga de Gasquet – est largement reconnue dans le monde sportif, médical et paramédical, sans doute même davantage que dans le monde du yoga, peu enclin à faire évoluer ce qui serait le « vrai yoga » celui des origines.

Car oui, la méthode de Gasquet s'appuie sur une compréhension fine de la biomécanique, de l'obstétrique, de la respiration et des jeux de pressions internes. Elle vient ainsi questionner, très concrètement, certaines consignes traditionnellement transmises en yoga.

Nous allons donc questionner avec bienveillance votre pratique, en abordant le concept des poussées délétères, fil conducteur de la formation que je viens de suivre à l'Institut de Gasquet et dont je vous propose un extrait ici.



Les poussées délétères

Une poussée délétère ou néfaste correspond à une augmentation de pression à l'intérieur de la cavité abdominale, mal orientée et répétée, qui va exercer des contraintes excessives sur des zones de fragilité du corps. Ces poussées ne sont ni rares, ni réservées à des situations extrêmes. Bien sûr, le traumatisme obstétrical, et en particulier celui du premier accouchement est une réalité que je ne cherche pas à minimiser, mais aujourd'hui je fais le choix de vous parler des gestes banals, quotidiens, souvent totalement inconscients et sur lesquels vous pouvez avoir une grande action.

On peut distinguer deux grandes directions de poussées néfastes, vers le bas (les pieds) et vers l'avant (le ventre).

Les poussées vers le bas : une menace pour le plancher pelvien

Les poussées dirigées vers le bas viennent augmenter la pression sur le périnée. Elles sont particulièrement délétères pour le plancher pelvien, dont le rôle est précisément de soutenir les organes et d'amortir ces pressions.

On les retrouve dans des situations très courantes : rire, tousser, éternuer, aller à la selle en poussant et en devenant tout rouge, uriner vite en poussant, porter des charges, bloquer sa respiration lors d'un effort - selon le schéma bien connu inspire - bloque - pousse/ effort... Autant de gestes qui, lorsqu'ils sont répétés sans conscience, ni adaptation, finissent par fragiliser progressivement le périnée, déjà implacablement soumis à la pesanteur.

Chez la femme, vous me pardonnerez le raccourci nécessaire à la compréhension, ces poussées vers le bas peuvent favoriser ou aggraver des troubles tels que les incontinences urinaires ou anales, les douleurs pelviennes et bien sûr les descentes d'organes (prolapsus).

Les poussées vers l'avant : une pression sur la paroi abdominale

Les poussées délétères peuvent également se diriger vers l'avant, en mettant à mal la paroi abdominale, et plus particulièrement la ligne blanche.

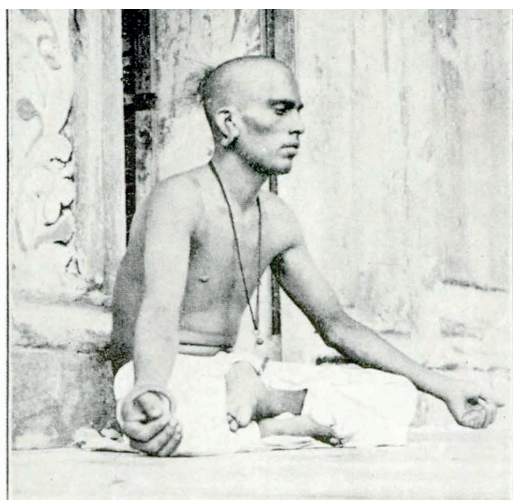
Ces poussées néfastes vers l'avant sont typiquement rencontrées lorsqu'on voit son ventre bomber en avant à l'effort.

C'est très classique lors de la toux par exemple (si l'on n'est pas éduqué à « bien » tousser vers le haut), mais aussi dans certaines pratiques de *pranayama*, où l'on pousse délibérément le ventre en avant à l'inspiration. J'ai pu ainsi l'observer dans *bhastrika* ou dans la respiration complète, avec une poussée du ventre vers l'avant volontaire. N'écrivez pas à la rédaction d'*Infos Yoga* pour vous plaindre de ma méconnaissance des pranayamas ! Je ne vous partage là que ce que j'ai régulièrement observé, pratiqué par des yoginis aguerries, au ventre devenu capable de se distendre façon film d'horreur pour la kiné que je suis.

Ces poussées en avant surviennent aussi volontiers chez les personnes très cambrées, qui ne cherchent pas à « tenir » leur ventre (typiquement la femme enceinte non éduquée qui se trouve fort jolie avec un ventre très proéminent et une superbe cambrure). Cette posture peut favoriser l'apparition de douleurs lombaires ou d'un diastasis, surtout si la future maman présente une paroi abdominale très tonique.

Enfin, vous verrez souvent cette poussée vers l'avant s'exprimer chez des seniors ventripotents qui basculent en prenant de l'élan de la position allongée sur le dos à l'assise. Dans ce cas, un passage par le côté est préférable.

Les hommes aussi concernés



Les hommes ne sont donc pas épargnés par ces mécanismes de pression, même si les zones de fragilité diffèrent. Ils présentent globalement moins de problématiques du plancher pelvien, parce qu'ils n'ont pas d'orifice vaginal, ce qui rend leur périnée structurellement plus résistant (car oui, les hommes ont aussi un périnée). En revanche, leur zone de faiblesse se situe ailleurs : au niveau du canal inguinal (le pli de l'aîne).

C'est à ce niveau que l'on retrouve fréquemment des hernies inguinales ou crurales, favorisées par des poussées répétées et mal gérées. Les hémorroïdes constituent également une problématique fréquente chez l'homme, souvent en lien avec la constipation.

Mais, les hommes sont aussi concernés comme futurs pères, compagnons de vie ou enseignants de yoga, où ils guident majoritairement des corps féminins. Comprendre les enjeux du périnée féminin permet d'éviter des consignes ou attitudes délétères, et d'accompagner les femmes avec plus de justesse et de respect.

Autrement dit, la question des pressions internes et des poussées délétères concerne tous les corps, quels que soient le sexe ou l'âge. Simplement, les conséquences ne s'expriment pas au même endroit ou ne s'expriment tout simplement pas encore !

La descente d'organes = prolapsus

Le prolapsus est la descente d'un ou plusieurs organes pelviens : la vessie, l'utérus et/ou le rectum. Il ne s'agit pas d'une pathologie rare ou exceptionnelle, loin de là ! Cette pathologie concerne 20 à 50% des femmes (c'est dire l'imprécision et la fréquence des chiffres) et ce n'est pas non plus une pathologie de la femme âgée : le prolapsus peut survenir jeune, notamment lors des accouchements ou de certaines pratiques sportives intenses. En outre, le temps n'arrange pas les choses avec les prolapsus. La gravité, ainsi que les poussées répétées vers le bas aggravent inexorablement la descente, si aucune prise de conscience ou (ré)éducation n'est proposée. De nombreux tableaux cliniques sont possibles : les femmes se plaindront facilement d'incontinence urinaire « je perds des urines dès que je ris ou je tousse » et d'une sensation de pesanteur, lourdeur ou douleur pelvienne. Les incontinences anales ou les douleurs lors des rapports restent plus taboues. Les facteurs de risque sont eux bien connus : nombre d'accouchements par voie basse, recours au matériel d'extraction (forceps, ventouse), surpoids, toux chronique, tabagisme, pratique sportive intense... et constipation.

Une rééducation du périnée après l'accouchement est relativement facilement prescrite, mais c'est un droit fragile, qui de surcroît ne permet pas de travail en prévention primaire (ne serait-il pas intéressant de comprendre cette mécanique de poussée délétère avant les 9 mois où l'on va porter bébé et même si l'on n'est jamais enceinte dans sa vie ?) Note importante : la rééducation du périnée est importante même si vous avez accouché par césarienne. Exigez-la !

La constipation : un facteur aggravant majeur Impossible de parler du périnée sans évoquer la constipation. La constipation aggrave tous les troubles périnéaux, et pourtant, elle reste souvent minimisée, voire banalisée. Elle doit être sérieusement bilatée et traitée.

La constipation entraîne des efforts de poussée répétés, quotidiens, qui exercent une pression directe sur le périnée. D'autre part, le poids du rectum plein pèse en permanence sur le plancher pelvien.

Aller régulièrement à la selle ne signifie pas nécessairement qu'on n'est pas constipé. Des selles dures, fragmentées, ou une sensation de vidange incomplète traduisent justement une difficulté à exonérer la selle. Lutter contre



la constipation fait pleinement partie de la prévention des troubles périnéaux et le yoga a beaucoup d'atouts pour y contribuer, en complément d'autres approches.

Bruits d'air vaginaux

C'est une situation fréquente, souvent vécue comme honteuse : l'apparition de bruits d'air vaginaux lors de la sortie d'une inversion en yoga.

Ces bruits surviennent le plus souvent dans des postures telles que le chien tête en bas - surtout quand une jambe est élevée (*adho mukha svanasana*), *halasana* (la char-rue) ou *sarvangasana* (la chandelle).

Il est important de le dire clairement : ces bruits d'air peuvent apparaître même en l'absence de tout trouble du périnée. Certaines femmes présentent simplement des petites lèvres peu charnues : l'entrée du vagin est alors davantage exposée à l'air : on parle de béance vulvaire.

Lors d'une inversion, l'utérus remonte sous l'effet de la gravité (c'est précisément l'effet recherché). En remontant, il crée un appel d'air à l'intérieur du vagin. Tant que l'on est en inversion, tout va bien. C'est au moment de redescendre que le phénomène se manifeste, car l'air va être expulsé par la redescende de l'utérus.

En présence d'un prolapsus, le phénomène est souvent plus marqué. L'utérus est plus mobile. Il part « de plus bas », remonte davantage lors de l'inversion, et crée donc un appel d'air plus important.

Les bruits d'air vaginaux n'aggravent pas le périnée et sont purement mécaniques. Ils peuvent varier au cours du cycle menstruel. Ces bruits prouvent, s'il en était besoin, que l'inversion a bien fonctionné et que l'utérus est bien remonté. Malgré tout, ils restent gênants et vous chercherez sans doute à les faire disparaître.

Serrer le périnée au moment de la descente ne sert plus à rien. L'air étant déjà entré, il ressortira de toute façon. Serrer le périnée avant de monter en inversion semble plus logique, mais maintenir fermement la contraction pendant toute la posture est peu réaliste.

En présence d'un prolapsus, l'utilisation d'un pessaire cube du Dr Arabin peut être une solution recommandée. Ce dispositif, placé dans le vagin, crée un vide d'air qui empêche totalement l'entrée d'air lors des inversions et soutient l'utérus. Il doit être choisi à la bonne taille et manipulé correctement : l'accompagnement par une sage-femme ou un professionnel de santé formé est vivement conseillé pour apprendre à le mettre en place et à le retirer en toute autonomie. Si vous souffrez d'un prolapsus, le pessaire peut vous aider grandement dans votre quotidien, et pas seulement pour vos inversions en yoga. Il vous sera probablement compliqué de trouver un professionnel de santé formé aux pessaires : l'annuaire des praticiens formés par l'Institut de Gasquet peut vous aider.

Ce que vous devez retenir : il est vraiment dommage de renoncer aux inversions à cause de ces bruits d'air. Les inversions présentent de nombreux bénéfices pour le périnée : soulagement du poids des viscères et des pesanteurs, vascularisation, drainage... Si les bruits d'air restent trop gênants en cours collectif, pratiquez les inversions seule, chez vous. L'essentiel est de ne pas vous priver d'une pratique bénéfique pour des raisons taboues ou par méconnaissance de leurs bénéfices.

Que peut réellement faire le yoga face aux troubles du périnée ?

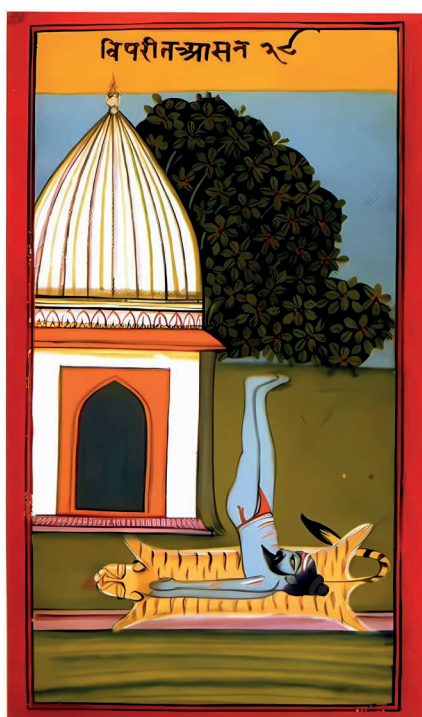
Au quotidien : poussez vers le haut et grandissez-vous ! Donc, vous l'aurez compris, il faut limiter autant que possible les poussées vers le bas et vers l'avant dans votre quotidien. Ne plus pousser pour uriner, aller à la selle dès que vous ressentez le premier besoin, lutter contre la constipation et soigner votre toux chronique quand c'est possible, apprendre à porter, se relever, rire, éternuer ou tousser sans « écraser » le périnée. L'idée est donc de limiter les poussées vers le bas, et soyons ambitieux, de proposer au corps des poussées vers le haut en s'auto-grandissant.

Le yoga peut-il remonter les organes ?

Oui... mais seulement quelques instants, la gravité reprendra ses droits implacablement. Certaines pratiques yogiques permettent donc une remontée des organes et sont à encourager sans modération. C'est le cas :

- Des postures d'inversion, dès que le bassin se situe au-dessus de la tête. Pas de panique si vous ne pouvez pas pratiquer *sirsasana*, mettez-vous à 4 pattes en appui sur vos coudes : c'est déjà une inversion.

- *D'uddiyana bandha* - aussi appelé « fausse inspiration thoracique » ou *stomach vacuum*, qui crée le plus souvent, une traction vers le haut à l'intérieur de la cavité abdominale. Parfois, seules les côtes s'ouvrent et s'écartent sans



aucune traction pelvienne, par exemple si le système suspenseur est très distendu ou hyperlaxe.

Dans ces situations, la gravité est momentanément annulée, les viscères sont déchargés, le périnée est soulagé. L'effet bénéfique ne dure cependant que le temps de la suspension ou de l'inversion. Le yoga ne peut pas « remonter » les organes de manière durable.

L'importance de l'expiration

Le périnée, lui non plus, ne peut pas remonter les organes. Au mieux, le périnée, tonique et souple, les retient, les soutient et amortit les pressions. Donc, le seul muscle qui puisse remonter véritablement les viscères, c'est le diaphragme thoracique. À l'inspiration, le diaphragme... descend mais à l'expiration active, prolongée, il va remonter !

Chaque fois que vous expirez profondément, que vous laissez le diaphragme remonter, que vous vous grandissez et allongez votre rachis, vous créez une traction vers le haut sur les systèmes de suspension internes.

Revenons à votre pratique, il est probable que vous soyez souvent guidé en yoga sur un temps inverse au niveau respiratoire. J'entends souvent ces consignes orales : « j'inspire et je me grandis » « j'absorbe *mula bandha* en inspirant »

Je vous suggère donc d'explorer un guidage inverse avec ces 3 consignes phares de la méthode de Gasquet « périnée - expiration - grandissement ». Observez comment l'expiration associée à une position juste du rachis permet d'affiner cette compréhension globale du périnée.

Voici une proposition de guidage à explorer : en assise par exemple, commencez par contracter le périnée, puis expirez sur 4 temps en vous grandissant. Réinspirez par les narines... puis contractez de nouveau le périnée, expirez, grandissez-vous...

Ces consignes, logiques d'un point de vue biomécanique, surprennent souvent les pratiquants de yoga, jamais les kinés ou les professeurs de Pilates.

Je vous invite à les explorer sans a priori pour enrichir et diversifier votre pratique. Souvent mes élèves observent les premiers bénéfices de ce guidage respiratoire inversé sur leurs douleurs lombaires.

En conclusion, un yoga allié du périnée privilégie :

le périnée engagé sur l'expiration + l'autograndissement, les inversions, la pratique d'*uddiyana bandha*, la lutte contre la constipation, la réduction des poussées inutiles en bas ou en avant (méfiez-vous particulièrement de la posture du bateau *navasana* génératrice de pressions importantes : regardez si votre ventre bombe en avant, si c'est le cas, simplifiez ou arrêtez !)

Derniers conseils

Le yoga de manière isolée n'est JAMAIS une solution durable aux problèmes pelviens.

Il peut être un formidable outil d'éducation, de prévention et d'accompagnement, mais il doit être compris comme une approche complémentaire à une prise en charge spécialisée. Les femmes ont besoin d'être examinées, écoutées et bilantées, le plus souvent au moyen d'un toucher vaginal. Les écueils diagnostics sont nombreux. La prise en charge se doit d'être fine et individualisée. Prise précocement, la rééducation est le plus souvent très efficace.

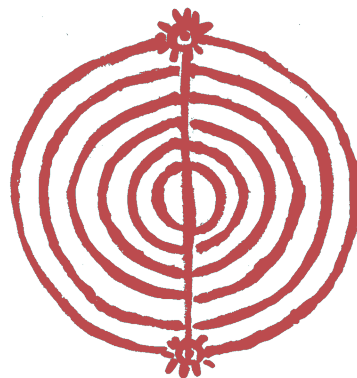
Ainsi, une élève qui pratiquerait le yoga de manière isolée pendant 5 ans, pensant traiter ses troubles urinaires par la conscience de *mula bandha*, perdrait tout simplement 5 ans de traitement efficace. Ne pas consulter sous prétexte qu'on pratique le yoga et *mula bandha*, c'est donc tout simplement une perte de chance d'améliorer sa qualité de vie.

Enfin, je souhaite profiter de cet article pour renforcer un autre message préventif cher à Bernadette de Gasquet : après un accouchement, il existe une période clé : les six premières semaines du post-partum. Durant cette fenêtre de temps, les tissus sont encore très plastiques, sensibles aux stimulations, capables de récupérer plus facilement. C'est une période précieuse pour agir, même en allaitant, là où souvent on invite la jeune maman à... attendre 6 semaines avant de débiter sa rééducation. Au contraire, il est précieux de profiter de cette période pour engager doucement *mula bandha* sur une expiration, se grandir, pratiquer quelques *uddiyana bandha*, au rythme de sa fatigue... sans pression vers le bas, ni vers l'avant... ni personnelle.



Retrouvez Muriel sur son site : <https://adaptersonyoga.com/>

Le site de Bernadette de Gasquet : <https://degasquet.com/>





La fin des grandes cités de l'Indus enfin expliquée ?



La civilisation harappéenne est loin d'avoir livré tous ses secrets et, ces dernières années, les découvertes des archéologues ne cessent de nous surprendre. Une révélation importante a été faite en 2002 avec la découverte de structures submergées au large du Gujarat, laissant penser (selon certains chercheurs) que la civilisation de l'Indus avait été plus vaste et encore plus ancienne que ce qui était présumé jusque-là. Apparemment très prospère, elle semble avoir décliné autour de 1900 avant Jésus-Christ, sans que les causes de ce déclin ne soient très claires. C'est d'ailleurs l'une des grandes controverses du siècle passé, autour du rôle joué par les migrations indo-aryennes dans ce déclin : l'ont-elles provoqué ou seulement précipité ?

La paléoclimatologie a récemment permis quelques avancées, les chercheurs ayant étudié de près les conditions climatiques entre 3000 et 1500 avant notre ère. D'importants épisodes de sécheresse seraient l'une des causes ayant contribué au déclin de la civilisation harappéenne. L'assèchement des cours d'eau aurait évidemment eu un impact sur la vie quotidienne et l'agriculture, mais aussi sur le commerce : si les voies fluviales deviennent moins navigables, l'approvisionnement se complique.

Pendant des décennies, des sécheresses fluviales auraient réduit l'eau douce disponible autour des grands centres urbains de la civilisation de l'Indus : les villes auraient alors perdu de leur attrait. Une partie des

populations aurait quitté ces pôles urbains, se dispersant en groupes plus petits, et donc plus flexibles. Les régions jugées hydrologiquement « plus sûres », comme les plaines du Gange, auraient joué le rôle de zones-refuges.

La transformation aurait alors été multifactorielle, mêlant dynamiques sociales, économiques, politiques et choix d'adaptation. Il n'est pas possible d'incriminer le seul changement climatique pour expliquer la fin des grandes cités telles qu'Harappa et Mohenjo-Daro.

Vertigineux dédale !

Le plus grand labyrinthe indien, vieux de 2000 ans, vient d'être découvert dans la région de Boramani, Solapur. Cette structure circulaire, gravée dans la pierre, est constituée de 15 cercles concentriques et mesure 15 mètres de diamètre.

C'est une découverte archéologique importante, car elle pourrait renforcer nos connaissances sur les liens commerciaux entre la Rome antique et l'Inde. Les spéculations vont bon train quant à son utilité. En effet, ce type de structure existait également du côté romain. Il pourrait donc être une balise sur une route commerciale, les relations commerciales entre l'Empire romain et l'Inde allant de 200 avant à 200 après J.-C. étant déjà attestées. En attendant d'en apprendre plus sur la fonction de ce site, profitons simplement de l'émervaillement de la découverte.



Nous avons lu

Faire la paix avec ma lignée

Charlotte Cruz - Le Courrier du Livre – 250 pages – 21€

Ceci n'est pas un livre, enfin, pas seulement ! C'est un objet aux multiples facettes qui vous entraînera dans vos profondeurs à la découverte de terres insoupçonnées, du moins pour celles et ceux qui se prêteront au jeu de l'introspection.

Vous y trouverez 24 propositions propices à l'exploration guidée au moyen de l'écriture. Nul besoin d'être doué, le but n'est pas la performance mais le voyage. La thématique est celle des héritages perçus, au sens large, et il me semble important de préciser que même les personnes qui ne sont pas versées dans la psychogénéalogie (c'est mon cas !) y trouveront de nombreuses pépites.

Pour amorcer la phase de création des voyages sonores peuvent être écoutés, ambiances propices à l'émergence d'un état créatif et intériorisé. Si le partage vous inspire, Charlotte a également créé un espace en ligne pour favoriser les partages des textes issus des propositions de ce livre.

Quelle surprise de se sentir ainsi portés comme si nous assistions à un atelier d'écriture. Le cadre est précis tout en permettant une grande liberté, les mots de l'autrice, dits et écrits, sont les petites lumières éclairant le chemin avec discrétion et efficacité.

Gros coup de cœur pour cette proposition qui nous replace au centre et qui permet de laisser émerger ses propres enseignements au lieu de s'en remettre, comme c'est trop souvent le cas, à une autorité extérieure qui est supposée plus sage.

Une consigne proposée parlera particulièrement aux yogis, celle de nécrire que sur l'expiration, ce qui donne tout son sens à la notion d'inspiration.



Vers l'Inde à pied 14000 km pour la paix

Ben Viatte – India Universalis Editions – 304 pages – 25€

On peut trouver certains carnets de voyage assez fades, simples témoins fatigués de récits sans saveur. Ici, c'est tout l'inverse qui attend le lecteur ! On s'en doute, une marche de 14 000 km vers l'Inde ne peut être qu'une expérience extraordinaire. Pour ceux d'entre vous qui ne se sentent pas l'âme d'un aventurier mais qui sont déjà des aventuriers de l'âme, il est possible de suivre ce périple de loin grâce à ce texte qui en raconte les étapes les plus croustillantes, toujours avec cette idée que le chemin parcouru et les rencontres fortuites sont ce qui nous transforme véritablement.

Ben Viatte, un jeune homme dont l'optimisme et la détermination sans faille ne peuvent que nous surprendre, a effectué ce drôle de voyage tantôt seul, tantôt en compagnie de membres de sa famille ou d'amis, venus le rejoindre pour quelques milliers de pas. Au gré des rencontres et des découvertes, nous observons cette persévérance qui permet de tenir bon lorsque le confort disparaît. Entre fatigue, imprévus, élans de confiance et moments de doute, ce récit enchantera tout lecteur curieux. Ce livre est un véritable coup de cœur : il rappelle à tous ceux qui pensent encore que seule la destination compte que le plus important reste le voyage. Et qu'au bout du chemin, ce n'est pas seulement une terre lointaine que l'on rejoint.



La Bhagavad Gita, l'essentiel en vers alexandrins Dhammapada, l'humble sentier

Adaptations et traductions de Michel Laverdière - Octave Editions



Deux incontournables présents dans toutes les bibliothèques des adeptes du yoga sont ici revisités. Le fond reste identique, le message est connu, mais la forme diffère sensiblement des textes que nous connaissons. Michel Laverdière présente ici deux ouvrages en alexandrins, où la poésie apporte une résonance que la traduction littérale, si précise soit-elle, ne permet pas toujours de retrouver. Dans une forme poétique qui nous est très familière, les enseignements prennent une autre saveur : celle d'un langage connu, porteur d'un message qui transcende les idéologies.



Qu'est-ce que la méditation ?

Jiddu Krishnamurti

Editions l'Archipel – 112 pages – 16€



Si comme l'a dit ce grand penseur « méditer, c'est mener l'enquête sur le sacré », nous partons ici à la recherche de précieux indices pouvant y conduire. Ce livre donne quelques clés, et c'est ensuite à l'enquêteur de réaliser le travail. Un ouvrage ou un enseignement devient alors un indice pointant une nouvelle direction. Avec cette vision, la quête a tout d'un jeu de piste que l'on prend plaisir à suivre. Le jeu consiste à poursuivre son but comme s'il était primordial tout en sachant qu'il ne s'agit que d'un jeu... Drôle de posture que l'on doit adopter, certainement inexplicable dans les limites de notre langage. Voici une invitation à plonger pleinement en soi car c'est bien là que notre enquête va débiter.

L'éveil de l'esprit

La méditation à la lumière des neurosciences

John Yates (Culadasa)

Éditions Manitoba — 477 pages — 26,50 €

Un livre remarquable, conçu comme un manuel de méditation, et si captivant qu'il intéressera tous les passionnés de yoga, indépendamment de leur « niveau ». « La méditation est une science, celle du processus systématique de l'esprit », au sens où ceux qui l'expérimentent rapportent des effets similaires.

La plupart des approches méditatives visent le développement d'une attention stable et de la pleine conscience ; le mélange de ces deux ingrédients indispensables est ce qui nous conduit vers une connaissance plus juste.

L'équilibre entre les propositions de pratique et les explications théoriques est excellent, et la progression est claire. C'est un manuel qui séduira celles et ceux qui recherchent une approche structurée, par étapes, pragmatique, et éclairée par les connaissances scientifiques actuelles.

Face à un manuel, un méditant peu expérimenté pourrait se sentir perdu, mais ce n'est pas le cas ici : l'auteur répond à tant de questionnements et éclaire tant de doutes qu'on a souvent la sensation d'avoir un enseignant à ses côtés. Une excellente découverte pour débiter, ou pour celles et ceux qui aiment revenir aux fondements de la pratique.



Les dévoilements de l'éveil

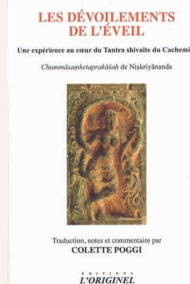
Une expérience au cœur du Tantra shivaïte du Cachemire

Colette Poggi - Éditions L'Original - 155 pages - 16 €

Les *chummā* sont des transmissions mystiques ou secrètes. Cette traduction éclairée — accompagnée d'un commentaire dont on se rend vite compte qu'il est difficile de se passer — nous conduit au cœur d'enseignements tantriques encore peu connus. Le *Chummā-saṃketa-prakāśa* (Lumière sur les signes de l'éveil) évoque l'expérience à laquelle aspire tout yogi.

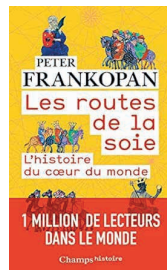
L'ouvrage est bien structuré, ce qui permet d'appréhender le texte de façon progressive. Colette Poggi, qui en a réalisé la traduction et le commentaire, pose d'emblée quelques repères familiers et utiles. Une première partie propose une présentation générale du texte et de son contexte historique ; viennent ensuite le texte traduit, puis le commentaire. Le lecteur peut ainsi aborder une première fois le texte pour en saisir les saveurs, avant de mobiliser davantage l'intellect.

Les dévoilements de l'éveil s'adresse aux lecteurs déjà familiers du yoga et du tantrisme (ou curieux d'aller plus loin), qui cherchent un enseignement rare, authentique, abordé avec précision.



Les routes de la soie

Peter Frankopan - Flammarion – 960 pages – 14€



Vous découvrirez ici l'histoire passionnante des peuples d'Europe et d'Asie et des liens qui se sont tissés entre eux. Loin d'être une simple présentation de ce qu'était la route de la soie, l'auteur nous plonge avec précision dans d'autres époques et lieux. Entre l'Asie de l'Est et l'Europe, le monde indien s'étend et est au cœur de ces échanges.

Un excellent ouvrage pour qui s'intéresse à l'histoire de l'Europe et de l'Inde ; après tout, peu de pays ont une histoire individuelle, sans lien avec les autres peuples. Le plus souvent les particularités se fixent au gré des échanges et ce sont ces influences mutuelles que ce livre met en avant, donnant ainsi une compréhension plus fine des différentes aires culturelles au fil des siècles.

C'est le propre des meilleurs auteurs : le récit de l'histoire est rendu ici plus captivant qu'un roman !



La mystérieuse femme aux serpents



Dans ce numéro d'Infos Yoga, comme dans certains qui ont précédé, une femme mystérieuse semble hanter les illustrations de votre magazine. Souvent seule dans la forêt, entourée de serpents, elle semble personnifier la pratique féminine du yoga, l'ascétisme, ainsi que la solitude de la *yoginī*...

Il était donc temps de vous présenter Asavari : c'est son nom. Asavari est un personnage secondaire du *Mahābhārata*. Cette princesse, mise en danger par de terribles bandits, fut sauvée par Karna, fils de Sūrya, grand guerrier de l'épopée. Il sauva également sa servante qui l'accompagnait. Les deux femmes tombèrent alors amoureuses de leur sauveur. Son père, le roi, refusa leur mariage. Karna revint vaincre ce roi arrogant et demanda à épouser Asavari. Prête à accepter Asavari sera finalement rejetée par Karna qui verra dans les yeux de sa servante la lueur d'un amour véritable et désintéressé.

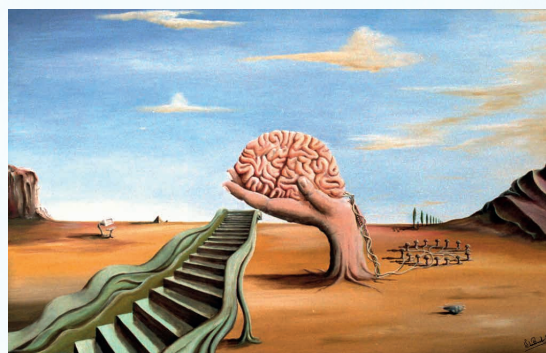
Asavari désigne également un *rāga* de la musique classique indienne. La princesse est fréquemment représentée en train de jouer de la musique et de charmer des serpents, seule dans la forêt ou en montagne. Les représentations d'Asavari, notre femme aux serpents, sont la personnification féminine (*rāginī*) du *rāga*. Sa solitude évoque le renoncement, la mélancolie, la méditation ; son lien avec les serpents représente la connexion au divin.

À n'en pas douter, Asavari reviendra nous voir régulièrement dans de prochains numéros d'Infos Yoga !

Méditer n'est pas de tout repos

Une nouvelle étude en neurosciences s'est intéressée aux effets de la méditation sur le cerveau. Des chercheurs italo-canadiens ont eu la bonne idée d'examiner le fonctionnement cérébral de moines bouddhistes pratiquant soit *samatha*, une méditation centrée sur un objet d'attention, soit *vipassanā*, une observation ouverte des sensations et des pensées.

En mesurant les champs magnétiques produits par les neurones, ils ont évalué les oscillations neuronales, la complexité des signaux cérébraux et bien d'autres paramètres difficilement compréhensibles, qui les renseignent sur le niveau de conscience.



Au final, le cerveau apparaît « hyperactif » lors des séances de méditation, loin du calme et de l'apaisement supposés !

Leur attention s'est portée en particulier sur le « point critique » : un état où le cerveau est à l'équilibre entre ordre et chaos, entre la facilité à transmettre l'information et la capacité à traiter des stimuli. Cet état serait favorable à un apprentissage plus efficace, ainsi qu'à une sensibilité et une créativité accrues. Selon cette étude, la méditation *vipassanā* rapproche le cerveau de ce point critique, alors que *samatha* montre un fonctionnement plus « ordonné ».

Ce type de recherche montre comment la pratique de la méditation renforce la capacité à orienter volontairement son attention. Les mécanismes sous-jacents, comme la plasticité cérébrale, pourraient expliquer comment la méditation agit à long terme sur notre fonctionnement cérébral et l'autorégulation de nos pensées.

Source : revue *Neuroscience of Consciousness*, nouvelles.umontreal.ca, ledevoir.com

Annonces

COURS ET STAGES

07 - Retraite de yoga du 2 au 8 août au domaine du taillé 07 avec Sylvie Gout. Renseignements : 06 64 18 00 49. Mail : sylvie.gout26@orange.fr

07 - Yoga et Randonnée 10 au 15 août 2026 en Ardèche à Alboussière. Animé par David Leurent
Site : stageyogadavidleurent.com

22 - Abbaye de St Jacut-de-la-Mer (Bretagne) stage été kurma yoga & yoga nidra du 21 au 26 août avec Anne Rainer & Mathieu 2 formules we ou 5 jours. ecoleym@orange.fr www.ecoledeyogamathieu.fr

26 - Du 24 au 30 août 2026
Retraite de Hatha-Yoga à Charousse en Drôme Provençale. Un yoga revisité par l'esprit zen avec Lila, formée en Inde. www.yogalayam.fr 06 82 26 67 23

26 - Yoga-Nature du 5 au 11 juillet 2026
Au cœur de la nature Dioise à Grimone, dans le Sud Vercors : hatha-yoga, pranayama, relaxation, sonothérapie, chants et voyages sonores, méditations et balades sur les hauts plateaux du Vercors avec 2 enseignants de Yoga : Jeannot Margier et Yann Boudéhent. Inscription et infos : enviebration@gmail.com

26 - Yoga et Randonnée 16 au 22 août 2026
Alpes du Sud à Lus La Croix Haute, animé par David Leurent
Site : stageyogadavidleurent.com

29 - Yoga et Mer 18 au 24 avril 2026 en Bretagne à Plougasnou animé par David Leurent
Site : stageyogadavidleurent.com

29 - Yoga et Mer 12 au 18 juillet 2026, en Bretagne à Plougasnou animé par David Leurent
Site : stageyogadavidleurent.com

30 - St Paulet de Caisson (Gard) stage d'été avec Sophie Moissonnier & Mathieu du 15 au 21 juillet. ecoleym@orange.fr www.ecoledeyogamathieu.fr

58 - Yoga Ressourcement dans le Morvan. Le fil du Soi du 7 mai au 10 mai 2026. Animé par Benoît Saillau 06.75.75.42.11. Silence, méditation, hatha yoga, marche, nature, créativité, partage. Temps pour se réajuster et vivre en pleine conscience. www.yoga-creativite.fr

69 - Week-end de yoga au Couvent de la Tourette à Eveux 69. Avec Sylvie Gout du 10 au 12 avril Renseignements : 0664180049-sylvie.gout26@orange.fr

71 - Séjour yoga/déttox méthode Buchinger du 14 au 17 mai en Saône et Loire, avec Sylvie Gout naturopathe et professeure de yoga. Tel : 0664180049 Mail : sylvie.gout26@orange.fr

75011 - Paris atelier spécial Yoga Nidra avec Mathieu à la Maison du Yoga samedi 21 mars de 14 à 17h ecoleym@orange.fr www.ecoledeyogamathieu.fr

84 - De septembre à juin 2026
cours hebdomadaires de Hatha-Yoga
Un yoga revisité par l'esprit zen avec Lila, formée en Inde. www.yogalayam.fr 06 82 26 67 23

84 - Du 22 au 25 mai 2026
Hatha-Yoga stage de Pentecôte
Un yoga revisité par l'esprit zen avec Lila, formée en Inde. www.yogalayam.fr 06 82 26 67 23

84 - Du 19 au 24 juin 2026 - Yoga et jeûne Avec Lila (yoga) et Florence (naturopathe) www.yogalayam.fr 06 82 26 67 23

85 - Yoga & randonnée à l'île d'Yeu 5 au 11 juillet 920 €. Stage de 5 jours suivi d'un jour libre. Contact : 06 43 81 13 38 info@yogav.fr
site : [yogav.fr/rubrique stage](http://yogav.fr/rubrique%20stage)

BELGIQUE - Retraite Yoga & Randonnées – 29 au 31 mai 2026, Abbaye d'Orval (Belgique). Hatha, nidra, yin, méditation et yoga du visage avec Aurélie Joron – à 3h30 de Paris. Infos : 06 25 26 87 15 – www.samsaraygoafrance.fr – Un moment pour se ressourcer en profondeur.

INDE - Retraite de Yoga & Ayurveda au Kerala, Inde du 7 au 17 mai 2026. Yoga, massage, croisière en bateau, méditation, satsang, cuisine ayurvédique, bain sonore, visite. Inscription : www.babayogga.com babayogga@gmail.com 0628291415

INDE- NEPAL - PELERINAGE
RETRAITE INDE ET / OU NEPAL DU 28 MARS AU 29 AVRIL 2026 Méditations guidées par le Dr Jacques Vigne. Immersion en Himalaya : marches, méditations, retraites silencieuses. Programmes détaillés : lucie.fessel@gmail.com ou <https://www.jacquesvigne.org/inde-voyages> et <http://jacquesvigne.com/>

FORMATIONS

03/22 - Deux formations en Yoga Nidra avec Mathieu
- en Bretagne Abbaye de St Jacut de la Mer (22) du 12 au 17 avril
- à Vichy coanimé avec Dominique David du 6 au 10 juillet
informations ecoleym@orange.fr www.ecoledeyogamathieu.fr

26 / 30 / 71 / 85 / Yoga sur chaise – RVHY - Formation initiale (40 heures).
30 / Agnès Boudon du 19 au 24 avril.
71 / Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino du 12 au 17 Juillet.
85 / Audrey Goulard du 17 au 22 juillet.
26 / Joëlle Bénier, Stéphane Anselmino et Jeannot Margier du 18 au 23 août.
Toutes les informations sur yogasurchoise-rvhy.fr / SE FORMER

30 / Yoga sur chaise – RVHY – Formation complémentaires (16 heures).
Pratique du yoga adapté au handicap avec Agnès Boudon, du 17 au 19 avril. Toutes les informations sur yogasurchoise-rvhy.fr / SE FORMER

77 / Yoga sur chaise – RVHY - Formations complémentaires (16 heures). Yoga seniors sur le thème de l'équilibre avec Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino, du 24 au 26 avril.
Approfondissement du yoga assis et adaptation avec le support de la chaise avec Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino (dates à venir). Toutes les informations sur yogasurchoise-rvhy.fr / SE FORMER

77 / Yoga sur chaise – RVHY - Formation initiale en 2 modules (40 heures). Avec Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino (en 2 modules). Du 18 au 20 sept. Et du 13 au 15 nov. Toutes les informations sur yogasurchoise-rvhy.fr / SE FORMER

CHIN MUDRA 

Équipez-vous

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

4,7 sur 20 000 avis
★★★★★
★ Trustpilot



chin-mudra.yoga

-15% **INFOSYOGA** -15%

Expire le 31/12/25

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

COUSSINS TRADITIONNELS

enveloppe coton
intérieur fibre
naturelle de kapok



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

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

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

Annonces et articles

Rendez-vous le 20 avril 2026 pour le
nouveau numéro d'*Infos Yoga* !

Pour nous faire parvenir un article, la
date limite est le **1er mars (mais vous
pouvez anticiper !)**. Pour les publicités
et annonces, merci de nous les envoyer
avant le 20 mars.

Renseignements et abonnements sur
www.infosyoga.info
Annonces à envoyer à redac@infosyoga.info

IMMERSION AUDIO

YOGA NIDRA DE LA TERRE ET DU CIEL



12 séances de Yoga Nidra MP3 ou CD
Par Khristophe Lanier

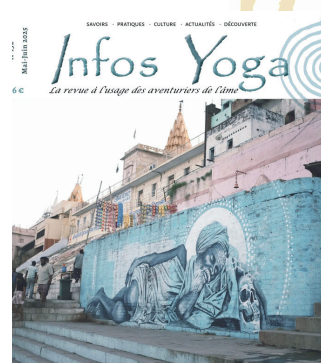
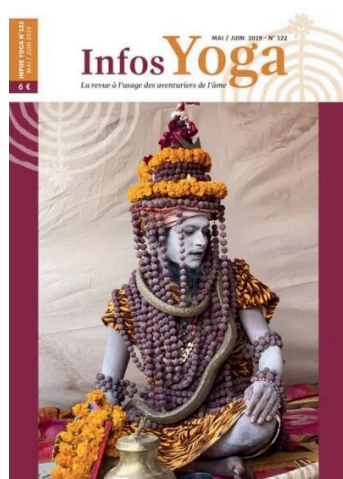
Série de la Terre	Série du Ciel
Les 5 éléments	L'oiseau
Au fil des saisons	Avec le soleil
L'arbre	Avec la lune
Du flot à la source	Les 3 lignées
Du flot à l'océan	L'étoile
La montagne	La voie royale

A retrouver sur notre boutique en ligne

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

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

Abonnement à *Infos Yoga*



Rendez-vous sur infosyoga.info

Vous pouvez choisir entre la version papier du magazine ou la version numérique (format PDF).

Abonnement 2 ans (10 numéros) : 53 € (56 € pour un envoi à l'étranger)

Abonnement 1 an (5 numéros) : 27€ (29 € pour un envoi à l'étranger)

Modes de règlement disponibles :

- **Paiement sécurisé en ligne par carte bancaire ou Paypal** depuis notre site infosyoga.info
- **Virement bancaire** – IBAN : FR76 1027 8073 2000 0206 1750 104 – BIC : CMCIFR2A
Envoyez-nous impérativement vos coordonnées par e-mail : redac@infosyoga.info
- **Abonnement par chèque** à l'ordre de **Dharma** par courrier à :
Infos Yoga, 2 rue des carrières, 26400 Allex, France
Pensez à joindre vos coordonnées sur papier libre, ou par e-mail à redac@infosyoga.info

Anciens numéros d'*Infos Yoga*

Les anciens numéros sont disponibles à la commande sur infosyoga.info
Découvrez les thèmes des dossiers et les sommaires sur notre site.

Vos annonces et publicités

Envie de faire connaître à nos lecteurs vos formations, stages, festivals de 2026 ?
Contactez-nous par e-mail à redac@infosyoga.info avant le 20 mars 2026.
Tarifs disponibles sur infosyoga.info

Rendez-vous le 20 avril 2026 pour le prochain numéro !

L'ASSOCIATION VEDAS PRÉSENTE

14.15.16.17
MAI
2026



**SAINT
CLÉMENT**
CARD 30
ENTRE QUISSAC
ET SOMMIÈRES

vedas FESTIVAL

VEDAS-FESTIVAL.FR

5^{ème} ÉDITION

CULTURES ET TRADITIONS INDIENNES

+ DE 30 INTERVENANTS ET PRATIQUES

Yoga - Méditation - Ayurveda - Jyotish - Mantras
Tantra - Pujas - Satsang - Bhajan - Musique...

Artisanat et repas indiens, bar sans alcool, espace enfants

