



ÉLODIE GARAMOND
CRÉATRICE DU TIGRE YOGA CLUB



YOGA

UN ART DE VIVRE

Flammarion

Yoga

un art de vivre

Avertissement

Cet ouvrage est le fruit de 25 ans d'expérience du yoga. Son contenu ne devrait en aucun cas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé, lequel devrait toujours être consulté avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercices, de bien-être, de développement personnel, une nouvelle activité physique ou tout autre programme de santé. Les informations ne prétendent pas se substituer à la médecine officielle. L'auteure a écrit ce livre de façon à donner des informations relatives et personnalisées au sujet qu'il contient. Il est rendu public en tenant compte du fait que l'auteure et l'éditeur ne sont pas responsables des mauvaises interprétations et du mauvais usage qu'il serait fait des informations fournies. L'auteure a veillé à ce que le présent écrit soit aussi complet que possible. Le but est d'informer et il doit être compris en tant que méthode complémentaire de maintien du corps en bon état de santé. L'auteure et l'éditeur ne pourront être tenus responsables, vis-à-vis de qui ou de quoi que ce soit, pour aucune perte, dommage ou des blessures causées ou soi-disant causés par les indications contenues dans ce livre.

Département Art de vivre - direction éditoriale : Ronite Tubiana

Responsable éditoriale : Ryma Bouzid-Fuchs

Illustrations : Clara Michel

Création graphique et mise en pages : Florence Le Maux

Fabrication : Louisa Hanifi et Christelle Lemonnier

N° d'édition : L.OIEPMN001229.N001

ISBN : 978-2-0802-7554-7

Dépôt légal : février 2022

Tous droits réservés

www.editions.flammarion.com

ÉLODIE GARAMOND

Yoga

un art de vivre

*« La connaissance sans la pratique est supérieure
à la pratique sans la connaissance.*

*La pratique jointe à la connaissance est supérieure
à la connaissance sans la pratique.*

*Et l'action sans désir est encore supérieure
à la connaissance jointe à la pratique. »*

Ramana Maharshi

Flammarion

Sommaire

Introduction	7
Préambule : comment « rencontrer » le yoga ?	8
Premiers pas : comment conditionner son corps et préparer son espace de pratique ?	10
Le yoga et les chiffres... petit test avant de se lancer dans l'exploration...	12
Un peu d'histoire	13
Y comme yoga - yuj : l'union	20
Partie I : Le yoga	25
Chapitre I : Les pratiques, disciplines et outils yogiques	26
Chapitre II : Sanskrit, symboles, concepts philosophiques et religieux	84
Partie II : Au-delà du yoga, adopter un art de vivre	145
Chapitre I : Art de vivre, connexion à soi et psychologie positive	146
Chapitre II : Pratiques psychocorporelles, thérapies comportementales et cognitives et médecines douces	170
Partie III : Dieux, auteurs ou gurus... les grandes figures de l'art de vivre du yoga	223
Chapitre I : Dieux & déesses du panthéon indien	224
Chapitre II : Sages, gurus & textes fondateurs	242
Quelques recommandations de lectures	293
Index	296
Remerciements	303

La quête de sens est universelle et intemporelle, quel que soit le prisme géographique, religieux ou culturel à travers lequel on se lance à sa conquête. Sous un angle philosophique, **le sens est l’alliance entre un but et la signification qu’on lui donne**. C’est l’enjeu de cet ouvrage : décrypter, parmi les multiples « chemins yogiques » d’accès au SENS DE SOI, celui qui nous correspond. Quel est notre but sur cette Terre, et quelle signification peut-on lui donner ? Quel est notre chemin, celui où se réunissent nos compétences ET nos appétences, nos croyances individuelles ET nos apprentissages sociaux, nos schémas mentaux ET nos perceptions spirituelles ?

Dans l’établissement de cet espace de réflexion, de ce chemin, l’art de vivre du yoga prend toute sa place. Car ses clés philosophiques, son approche de l’écoute intérieure, ses règles de conduite envers soi comme envers les autres, défrichent les champs de ronces qui parfois obstruent l’accès à soi. Une fois l’espace intérieur clair et dégagé, on s’installe avec le sentiment solide d’être à sa juste place. De ne plus être « hors sol ». De ne plus être un passager clandestin de son véhicule corporel. De pouvoir laisser ses racines psychiques, émotionnelles et spirituelles se planter dans la terre. Et pousser. Dans cette terre fertile qui porte en elle notre véritable identité. *Sat Nam*.

École de la liberté du corps et de l’esprit, du mouvement et de la conscience, de l’engagement et du courage, le yoga est aujourd’hui plébiscité par toutes les générations et a trouvé sa place, aussi bien, dans les espaces de transmission traditionnels qu’on appelle des *shalas*, ou studios de yoga, qu’en entreprise, dans les écoles de la République, dans les centres médicaux et paramédicaux, dans les espaces verts, les plages et les montagnes... ou encore - ça n’aura échappé à personne - sur les réseaux sociaux, avec des vidéos suivies par des centaines de milliers de followers. Devrais-je dire millions ?... **C’est toutes ces facettes du yoga, et le patrimoine culturel ancestral qu’il porte, que j’ai à cœur d’essayer de partager avec vous dans cette encyclopédie.**

E. G.

PRÉAMBULE : COMMENT « RENCONTRER » LE YOGA ?

Et si on essayait, enfin, de comprendre 1. ce qu'est le yoga ? 2. Comment on devient un yogi ?

Le yoga est une philosophie plus qu'une gymnastique, un art de vivre plus qu'une religion. C'est l'art d'interroger son mental et son corps, de les introspecter, d'entrer en connexion avec soi-même, dans tout son organisme, dans ses sensations et dans son âme, pour trouver l'Unité.

Dans ce voyage initiatique sans fin se découvrent et s'expérimentent un ensemble de techniques posturales, de techniques de purification, de respiration, de maîtrise du corps, de concentration, de méditation... Vous le découvrirez au fil de ces pages, il existe trois « voies » principales d'exploration : **le yoga de l'action, le yoga de la connaissance métaphysique et le yoga de la dévotion. Et le yoga, c'est tout ça.** C'est une ouverture à expérimenter directement sa propre vérité par le canal du corps et du souffle, de la foi et du savoir, sans juge ni témoin, sans dogmes ni limites.

Si vous avez décidé de franchir le cap, apprenez dès le premier instant à pratiquer le corps et l'esprit aussi « allégés » que possible. Voilà la clé pour accueillir tous les bienfaits, physiologiques et mentaux, du yoga. Facile à dire ? Oui, certes. C'est pourquoi quelques règles de base s'imposent pour conditionner son corps et son esprit à se laisser cueillir par la magie du yoga.

On me demande souvent « par quel yoga dois-je commencer ? ». Intuitivement, je recommande toujours le hatha yoga qui est, comme expliqué dans ce livre, LE socle fondateur de la majeure partie des pratiques dites traditionnelles du yoga. Car l'ensemble des disciplines yogiques enseignées aujourd'hui en Occident en sont des déclinaisons construites sur les mêmes principes de coordination du souffle au mouvement, de fixité du regard, d'alignement du corps, de dégagement de l'ego, d'un état d'assise confortable et stable permettant la cessation des perturbations du mental, et ainsi l'entrée en état de méditation... vers le *samadhi*. Fondamentalement, c'est « juste » ça le yoga...

Une chose est essentielle à comprendre en propos liminaire : le yoga est partout. S'il y a de la vie, il y a du yoga. De l'union entre un souffle de vie et sa manifestation physique. Comprenez bien ceci, car de ce principe fondamental découlent de nombreuses pratiques : **yoga du corps, yoga de l'action, yoga de l'énergie, yoga de la connaissance, yoga de la dévotion, yoga du son, yoga du sommeil...**

« Si le mot yoga veut dire beaucoup de choses, c'est que le yoga est plusieurs choses. » Mircea Eliade

Comme vous le découvrirez dans cet ouvrage, de nombreux concepts se complètent, s'entremêlent, parfois peuvent même sembler se contredire... mais on ne vulgarise pas 4 000 ans d'histoire en une centaine de pages sans nécessairement prendre quelques raccourcis !

Faites-vous confiance dans votre lecture, suivez votre intuition qui vous aidera à clarifier les interprétations contradictoires qui pourraient vous sembler complexes à surmonter. Oui il y a de nombreuses racines et de nombreuses pratiques du yoga différentes, de nombreuses écoles et de nombreux dogmes. À l'image d'un arbre aux multiples branchages et racines qui parfois s'entremêlent avec ses voisins de forêt... On ne peut pas tout dénouer, on ne peut pas comprendre chaque origine, chaque source, chaque principe fondamental, mais on peut essayer de les apercevoir, de desceller distinctement les éléments pour mieux prendre conscience de la force et de la longévité universelle de l'arbre... comme le yoga.

Enfin, dernière précision, l'orthographe des termes en sanskrit ressemble à une météo bretonne de printemps... Pour ne pas complexifier l'appréhension de terminologies déjà parfois difficiles à saisir, je me suis autorisée à choisir une seule et même nomenclature et à retirer les accents, ainsi que certains h ou y qui apparaissent ou disparaissent ou se déplacent au gré des ouvrages de référence... Mais ne prenez pas ombrage si j'ai pu parfois oublier d'homogénéiser certains mots, cela fait partie du charme de la culture indienne.

« Le yoga est la mise en œuvre de toutes les méthodes possibles pour arriver à l'union ultime du Moi limité et transmigrant et du Soi infini et immuable. Le mot yoga sera employé pour tous les moyens mis en œuvre pour atteindre cette réalisation de l'Unité Suprême, et c'est ainsi que précédé d'un déterminatif, il prend le sens de préparation, méthode, moyen en vue du but. Ce qui conduit à distinguer plusieurs yogas et à parler de yoga de l'action rituelle (karma-yoga), yoga de l'amour divin (bhakti-yoga), yoga de la connaissance (jnana-yoga), etc. Lorsque différentes voies seront ainsi distinguées, l'expression raja-yoga, « yoga royal », servira par la suite à désigner le système classique codifié par Patanjali, auquel s'opposera, tout en s'affirmant complémentaire, le hatha-yoga, « yoga de l'effort violent », ou yoga de l'union selon l'étymologie symbolique. » Hatha-Yoga-Pradipika

En Inde, berceau de la tradition védique et yogique, l'objectif premier du yoga est l'évolution personnelle vers l'union au divin. Ainsi la gymnastique yogastique, ou pratique douce des postures que l'on appelle *asanas*, est un ensemble de techniques de bien-être permettant d'approfondir sa concentration et d'accroître la circulation sanguine et énergétique dans tout le corps, pour éviter les obstructions qui créent douleurs et mal-être. Sur la base d'un principe physiologique simple : rien ne doit stagner dans le corps ! Des résidus, toxines, microbes non éliminés proviennent les blocages énergétiques, les douleurs articulaires et donc les maladies. On identifiera ici troubles physiques et troubles émotionnels qui, communément, sont des obstacles majeurs à la pratique de la méditation. Selon la doctrine yogique, de la pratique

physique résulte une amélioration rapide et durable du fonctionnement général des organes, des glandes, du système nerveux, digestif, hormonal, immunitaire... Et si le corps est sain et en parfait état de fonctionnement, alors peut s'épanouir le mental. « **Faire son yoga** » est ainsi **un travail intérieur** que chacun peut – ou puis-je dire : devrait ! – débiter pour accompagner toute volonté d'évolution personnelle.

« Le Grand Yoga c'est de boire, de manger, de toucher, de voir, de marcher, de dormir, d'uriner, de déféquer, d'entendre, de rester silencieux, de parler, de rêver, d'aimer, de s'asseoir, de traverser la rue, de monter dans un bus, de parcourir villes et paysages, regards et sons, beauté et laideur, sans jamais être séparé du divin qui est en soi. Aucun yoga n'est supérieur à celui qui ne craint pas de s'immerger dans la réalité. En dehors d'elle, il n'y a nulle trace de l'absolu. » *Tantra*, Daniel Odier

PREMIERS PAS : COMMENT CONDITIONNER SON CORPS ET PRÉPARER SON ESPACE DE PRATIQUE ?

Pour bien débiter, commençons par quelques conseils « physiologiques ». Si vous êtes un yogi aguerri, vous pouvez passer directement au chapitre suivant.

Pour une meilleure pratique, il est essentiel d'être « vide », dans le sens organique et si possible mental. Ce qui est, nous le savons tous, parfaitement impossible. Encore que...

- *A minima* évitons de manger au moins 2 heures avant sa séance, ceci afin d'éviter les compressions désagréables d'un estomac plein... compressions préconisées dans les postures de nettoyage du corps : on « tord » le corps pour activer la détoxination des organes. Prenez l'image d'une éponge qu'on presse : on va en libérer les résidus.
- Le fait de boire stimule la digestion, qui est une énergie descendante, tandis que le yoga procure une énergie ascendante. On peut donc boire un peu d'eau chaude avant la pratique du matin si un temps d'absorption est respecté, mais il est préférable d'attendre quelque temps après le cours pour boire tiède ou tempéré et ainsi prolonger le nettoyage organique.
- Évitez aussi si possible d'absorber des médicaments avant ou bien sûr pendant la pratique.
- Évitez de porter du parfum.

- Le vide, la neutralité, la pureté du corps et des sens sont autant de recommandations bienveillantes qui pourront vous aider à vous mettre au diapason des manifestations sincères et spontanées de votre corps dans la pratique. Il est aussi recommandé de faire attention à vous et à votre environnement proche pour mieux apprécier toutes les sensations que va vous offrir le yoga.
- Évitez les bains de soleil avant une séance.
- Prévenez le professeur si certaines précautions doivent être prises, par exemple en période de grossesse ou de règles pour les femmes, en cas de blessure, de traitement médicamenteux lourd ou d'anesthésie récente, etc.
- Évitez de pratiquer pendant 24 à 48 heures après une séance d'ostéopathie ou de toute autre manipulation de la colonne vertébrale. En revanche, une séance de yoga avant la manipulation en augmente les effets.
- Dans la mesure du possible, par respect pour soi comme pour son enseignant, mais aussi pour commencer à réchauffer les muscles ET se nettoyer des énergies extérieures que l'on porte inévitablement sur soi, une douche chaude est fortement recommandée AVANT le cours (certains enseignants, en kundalini notamment, vous inviteront davantage à une douche froide pour « réunir » vos différents corps dispersés pendant la nuit... vous en comprendrez le sens en lisant le chapitre dédié au kundalini).
- Enfin, si vous « pratiquez léger » à l'intérieur, faites-le aussi à l'extérieur. Laissez vos affaires au vestiaire, n'envahissez pas votre tapis de sacs et manteaux, pas de téléphone portable à portée de main, pas de pollution visuelle ou sonore qui risquerait de perturber le mental. Si la pratique du yoga va vous permettre de créer de l'espace dans le corps et dans l'esprit, choisissez aussi d'en créer autour de vous...

Ces conseils ne sont pas des règles rigides ou dogmatiques, acceptez-les comme des indications amicales et prévenantes qui vous permettront de bénéficier au mieux de chaque pratique du yoga...

Y COMME YOGA - YUJ : L'UNION

Le yoga, c'est une écoute intérieure perpétuelle, patiente et attentive, permettant de trouver la connexion ET la transformation du corps et de l'esprit : sens profond du yoga, la racine *yuj* en sanskrit, c'est l'union. Union du corps et de l'esprit, mais aussi union de l'espace du mouvement DANS le corps et du mouvement du corps DANS l'espace : le yoga permet de trouver le mouvement symbiotique qui unit le corps et l'espace dans une non-dualité, l'un faisant intégralement partie de l'autre.

Il y a plusieurs fondamentaux dans le yoga, alors je vous partage les miens, parfaitement subjectifs.

- *Sthira sukham asanam* : chercher à être stable et confortable dans chaque posture. C'est juste ça, « être en yoga ». Stable et confortable dans une assise. Comme dans la vie : être capable de trouver le confort dans l'inconfort, la stabilité dans l'instabilité.
- *Yoga citta vritti nirodha* : chercher la cessation des perturbations du mental - les vrittis - tous ces mouvements qui agitent l'esprit. Dans l'imagerie traditionnelle, le yoga est à l'image d'un cocher et son char : le cocher serait l'atman, les rênes le mental et les chevaux les sens. **L'objectif du yogi est de pouvoir guider et discipliner ses pensées pour les mettre « sous son joug »...**

Sur la base de ces deux définitions qui me semblent fondamentales, on peut introduire le yoga comme étant un état d'esprit « unifié », doublé de principes érigeant un art de vivre. L'art de comprendre que notre corps est notre meilleur professeur, et celui qui l'écoute le meilleur élève de la classe. Pas besoin de faire le grand écart ou de vivre en turban sur les mains. Les codes du yoga existent, les images glamours aussi, et pourquoi pas ? Mais ce n'est pas que ça. Le yoga nous offre le pouvoir d'améliorer notre santé, physique et mentale, de créer une joie intérieure communicative, de développer une envie de s'ouvrir et de partager, qui nous font parfois défaut. Car être yogi ce n'est ni s'isoler ni renoncer, ce n'est pas chercher à atteindre seul une destination, mais voyager à la rencontre de soi et du monde.

On touche au spirituel, on touche au sacré, sans procession ni vocation. **Quels qu'en soient les dogmes et la scolastique, le yoga est un enseignement philosophique et spirituel sans prosélytisme : rien n'est imposé, chacun son chemin, chacun son agenda, chacun son tempo.** Sa richesse peut se révéler progressivement, en glissant d'une approche purement physique vers une autre voie, plus profonde, moins éphémère, moins illusoire, la voie de la sagesse qui permet de traverser les défis de la vie. Cette voie peut s'ouvrir au premier cours, sans préavis, ou au bout de dix ans de pratique assidue... mais qu'importe, l'important est de savoir qu'elle existe, qu'elle est là quelque part, prête à s'ouvrir à celui qui pousse la porte.

Yoga indien vs. yoga occidental ?

Avant (mais quand est « avant » ?) les religions donnaient une structure à la société, un ensemble de repères pour se relier à la verticalité du divin, le Saint Esprit, des règles de vie proches de nos *yamas et niyamas*, des aiguillages stricts pour s'aligner (plus ou moins) avec Dieu et le cosmos. Or aujourd'hui, les religions sont devenues plus sociales, plus horizontales, reliant les hommes entre eux au sein de communautés engagées, mais ne reliant sans doute plus ou pas assez à la verticalité, à l'énergie du sacré. Les « -ISMES » ont contribué à des essors humanistes, culturels, géographiques, mais semblent dépassés quand se pose la question de la quête de soi. Celle-ci passe non plus par des figures incarnées partagées en collectif, mais par une rencontre avec soi, dans son individualité, son propre divin, une rencontre avec sa Véritable Identité (*Sat nam*), supérieure aux mouvements religieux qui parfois absorbent et enferment.

Sur le plan néospirituel, le yoga participe de cette quête : fortement sur sa terre natale, progressivement sur ses terres d'exportation que sont les pays d'Occident. Car le yoga est naturellement présent dans chaque interstice du mode de vie indien : puisant sa source dans les textes védiques, fondements du brahmanisme puis de l'hindouisme, ayant infiltré tous les pores de la société, à la fois culturels sociaux religieux voire astrologiques, il est indirectement un des socles de processions et célébrations religieuses, du culte des dieux, de l'enseignement des enfants aux pratiques sexuelles, du choix des conjoints aux croyances astrologiques. [Le propos est à prendre sous son prisme exigü bien sûr, chaque caste et chaque communauté religieuse en Inde ayant ses propres croyances et rites, respectant (théoriquement) celles et ceux des voisins dans la tolérance, et tous ne pratiquent pas le yoga dans sa dimension physique.] Le yoga implanté en Occident est, lui, comme une culture hors sol : elle pousse, mais ne croit pas. De ce fait, le yoga reste pour nous - et c'est tant mieux à ce stade - une liberté et non pas un devoir, un choix et non pas un mode de vie traditionnel socialement incontournable. On « fait du yoga » en Occident, plus qu'on ne le vit. Mais on risque alors, si on se cantonne à une simple pratique gymnique, de passer à côté de son immense richesse philosophique...

L'objet sera donc ici d'enrichir notre vision occidentale du yoga, de décrypter ses codes et son langage philosophique abscons, d'allumer les lanternes du sanskrit, de mettre en images le monde mythologique merveilleux du panthéon indien... de faire ressentir au lecteur que, comme l'exprime Krishna dans la *Bhagavad-Gita*, le yoga est un art d'agir qui rend meilleure toute action. Ou tout simplement de lever quelques barrières, quelques résistances acharnées plantées dans des esprits rationnels déconnectés de toute forme d'ésotérisme...

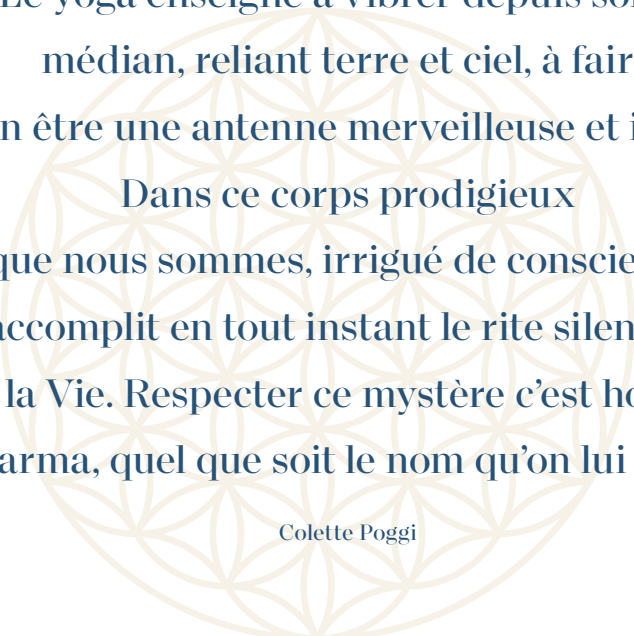
À celui qui ouvre ses capteurs, son intuition, le yoga autorise la révélation des messages du corps et de l'esprit, meilleurs indicateurs de ce qui est bon-pas bon pour chacun. Ainsi chaque yogi développe une forme de clairvoyance personnelle, « ressent » qu'il a moins envie de manger ceci ou boire cela, moins besoin de consommer ou de se nourrir de tel ou tel bien

matériel... Le yogi « entend » le corps qui manifeste. En résonance, le mental du yogi fait le tri des pensées négatives, met tranquillement à distance les émotions toxiques, filtre et tamise les sources de stress extérieures... pour ouvrir le canal d'expression juste de la joie, de l'émerveillement et de l'amour de soi et des autres. Ce dont nous avons plus que jamais besoin. Parce que les rythmes de la vie sédentaire nous ont progressivement consumés de l'intérieur, nombre d'entre nous cherche l'oxygène dans le ralentissement, les mouvements « slow life », dans des vies plus simples, dans la sobriété heureuse, dans des expériences de voyages intérieurs, dans une nouvelle liberté...

Notre culture du corps, de son esthétique extérieure, de l'imagerie de la réussite matérielle semblent en fin de vie au profit d'une interrogation généralisée sur le « sens à l'action », largement soutenue par la crise du Covid qui a balayé bon nombre de convictions sur les fondamentaux de la société moderne, notamment en termes de consommation. Envie de collectif, de jardin d'Éden partagé, de retour à la Terre-mère, de plus de respect de la nature nourricière, de lien humain charnel... Comme le dit Christophe André, nos modes de vie contemporains nous ont externalisés, exilés de nous-mêmes, restreignant notre liberté. C'est ce combat pour un retour dans l'arène de la liberté que mènent aujourd'hui les néospirituels, au premier rang desquels s'expriment (visuellement avouons-le) les yogis. Liberté des corps, des mots, des chants, des attitudes, des vêtements, des postures, des échappées, liberté de ne plus rechercher de productivité, liberté de ne plus vouloir trop travailler, liberté de mélanger les genres, les esprits, les cultures, les croyances, les saveurs, liberté parfois désécurisée matériellement, mais totalement assumée et revendiquée.

De l'autre côté de l'arène, certains vivent encore dans la peur, peur d'être malade trop tôt, de vieillir trop tôt, de devoir s'arrêter trop tôt... Ils acceptent de vieillir, mais de vieillir bien, créant un marché du *well-ageing* colossal où foisonnent les nouvelles thérapies tant psychocorporelles qu'émotionnelles, un champ passionnant à défricher sur lequel le yoga prend aussi racine comme vous le verrez plus loin. Alors chacun peut trouver son tapis, dans chaque arène, dans chaque culture, chaque milieu social. Tout le monde le dit, et désormais presque tout le monde le sait, la santé mentale passe inéluctablement par la santé physique, et réciproquement. Voilà un vrai nouveau paradigme. Merci les neurosciences et merci les médias qui ont levé tant de résistances de ce côté-ci...

Soyons clairs avant d'entamer cette lecture : on n'a qu'UNE vie, dont le corps, compagnon de route solide mais fragile, ouvert au bonheur mais sensible, est l'UNIQUE véhicule. Interdit de ne pas en prendre soin, interdit de ne pas le respecter, de ne pas le remercier, de ne pas l'aimer dans toute sa divinité, dans sa véritable identité.



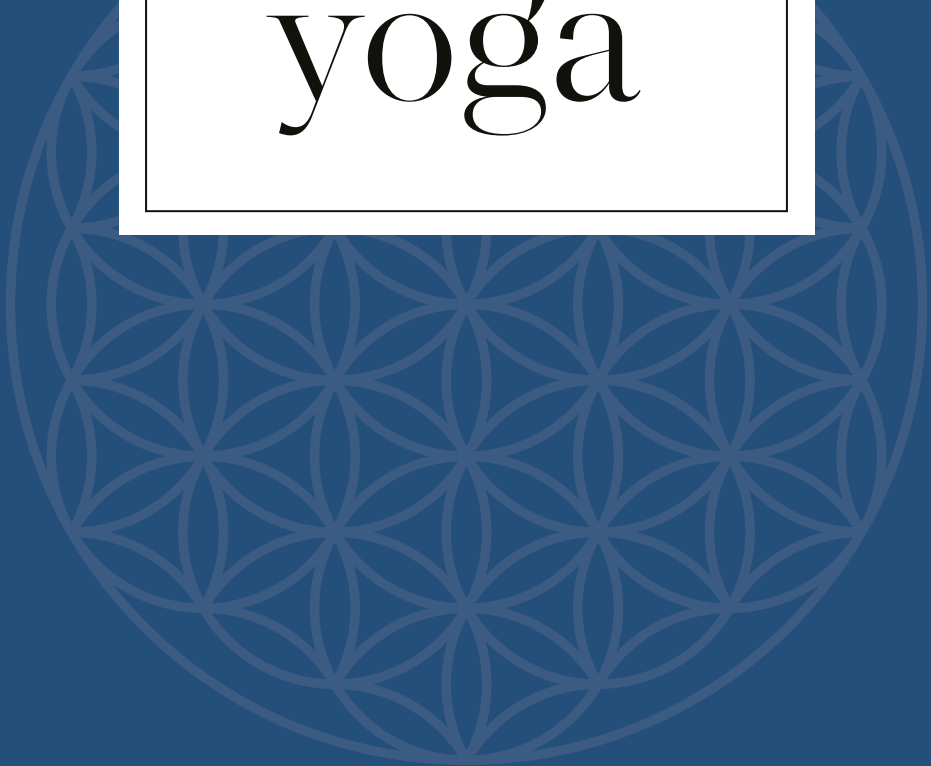
« Le yoga enseigne à vibrer depuis son axe
médian, reliant terre et ciel, à faire
de son être une antenne merveilleuse et invisible.

Dans ce corps prodigieux
que nous sommes, irrigué de conscience,
s'accomplit en tout instant le rite silencieux
de la Vie. Respecter ce mystère c'est honorer
le dharma, quel que soit le nom qu'on lui donne. »

Colette Poggi

PARTIE I

Le
yoga



CHAPITRE I

Les pratiques,
disciplines
et outils yogiques

Vous serez sans doute surpris de ne trouver dans ce chapitre aucun descriptif de posture (hormis ma préférée, savasana !) mais je crois qu'il y a nombre d'ouvrages de qualité qui le font très bien, présentant les bienfaits de chacune et proposant des exemples de séquences et enchaînements d'une grande richesse. J'ai préféré vous parler des disciplines que je connais, car on m'a si souvent demandé « quelle est la différence entre l'ashtanga et le vinyasa ? » ! Grand sujet...

Le yoga, je l'ai dit en introduction, a de nombreuses racines, de nombreuses sources, de nombreuses interprétations plus ou moins dogmatiques et de nombreuses écoles qui en ont décliné des versions variées... J'ai l'habitude de dire qu'il y a autant de yoga que de danses, et se contenter d'un « j'ai essayé le yoga, je n'ai pas aimé » reviendrait à dire « j'ai essayé la danse et ce n'est pas pour moi... » laquelle : le slow, la valse, la zumba ?

Le yoga est multiple et c'est sans doute, aussi, ce qui fait qu'on l'aime tant. Car il n'impose pas toujours la même séquence, le même rythme, les mêmes efforts, le même souffle. Il se met au diapason du corps et du niveau d'énergie – si tant est que le mental y soit aussi. Et je vous rappelle que, par magie, ce sont toujours les postures de yoga qui s'adaptent au corps, et non l'inverse...

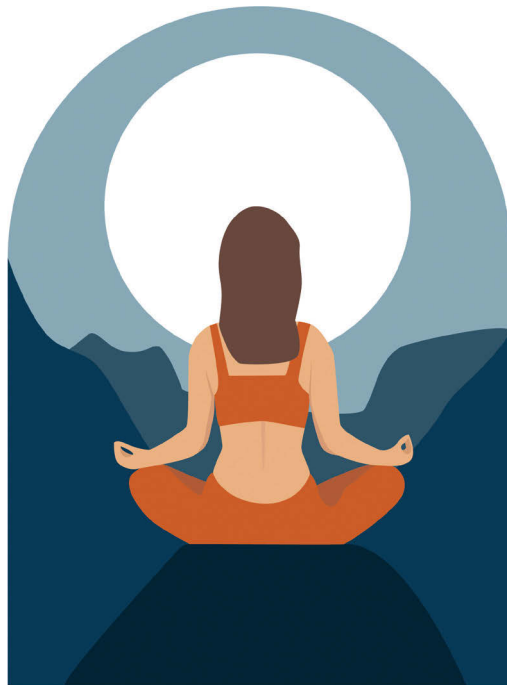
Alors voici dans ce chapitre un éclairage non exhaustif sur les différentes disciplines du yoga (j'avoue, il en manque un grand nombre – disons que j'ai préféré explorer les grandes disciplines ou familles de pratiques traditionnelles que les créations yogiques et gymniques plus récentes), ainsi que des terminologies qui composent les grandes fondations de ces pratiques (l'assise, le regard, les verrous énergétiques, les mains...) et pourront vous aider à mieux comprendre certains aspects de chacune. Ce qui pourrait être utile pour mieux comprendre les instructions de vos enseignants ! Bonne lecture, gardez l'esprit ouvert !

A comme **Asana** : l'assise

Asana signifie « posture », et plus précisément « assise » ou « siège », que l'on entend à la fois par assise physique et par « assise en soi-même ». Troisième membre du yoga dans la classification établie par Patanjali, l'*asana* est aussi un commandement physique impliquant de trouver une position stable et confortable permettant à l'énergie de circuler librement dans le corps et aux perturbations du mental de ne plus s'arrêter aux points de blocage ou tensions physiques.

Āsana traduit littéralement du sanskrit signifie « le fait de s'asseoir » ou la « manière d'être assis » ou encore le « siège » ou la « situation ». Ainsi la posture archétypale représentée dans la sculpture indienne dès le Moyen-Âge est la position de méditation assise qui peut prendre plusieurs versions, lotus, tailleur, diamant... : *padmasana*, *siddhasana*, *bhadrasana* ou *sukhasana*.

L'objectif de cet *asana* est de rentrer à l'intérieur de soi les sens projetés sur le monde, de les refouler en soi dans son assise, pour constater « que l'on peut défaire le monde comme on défait le soi ».



Sthira sukha āsana

Sthira c'est la stabilité, la durabilité, l'équilibre des polarités, la justesse de l'assise. Sukha c'est le confort, la sensation agréable, l'aise, la félicité simple, réjouie. Sukha reflète deux états d'être :

- Samisa : le bonheur des sens, la joie ordinaire attachée à une satisfaction sensorielle, une expérience corporelle confortable.
- Niramisa : le bonheur lié à un état de douceur intérieure, de plénitude tranquille, de profond sentiment d'être bien, que l'on atteint en méditation. Cette sensation est psychocorporelle, profonde, régénérante. Lorsqu'on sait la trouver elle devient durable, c'est une étape cruciale sur le chemin de la réalisation, de la libération, du samadhi.

Dans cet aphorisme des yoga sutras, Patanjali fait avant tout référence à l'assise de méditation. L'āsana, quel qu'il soit, même le plus complexe, se doit de réunir, en même temps, ces deux qualités de **sthira** et **sukha** : l'effort juste dans une présence détendue totale. Le maintien de la posture immobile sur la durée n'est possible que si elle est parfaite, si elle est tenue dans un profond équilibre entre l'effort nécessaire au maintien et la détente : le corps n'est **ni trop tendu ni affalé**, ce qui génère douleurs et tensions, liées à la mauvaise posture. Si le corps et l'esprit sont présents et détendus, en état de *sattva* (équilibre, pureté, légèreté), le pratiquant est serein et concentré, ne souffrant ni de douleurs physiques ni d'agitation mentale. Il peut alors expérimenter la suspension du temps et de l'espace. Finalement, on oublie trop souvent qu'être en yoga, c'est notamment, et simplement, être en āsana... Les postures assises sont dites postures de non-demande, car les jambes, notre organe d'action, de volonté et de fuite, ne sont plus mobilisées. Vidées de leur tension, elles deviennent des alliées dans ces postures d'acceptation, de non-ego, ces postures dans lesquelles on reçoit ce qui s'offre, dans lesquelles on abdique sur notre permanente volonté d'agir, de contrôler. **L'āsana est LA posture d'assise dans laquelle on est, tout simplement, en présence complète de soi-même.**

Pour trouver la stabilité et le confort dans chaque posture - comme dans l'assise -, quelle qu'elle soit, une des clés d'enseignement est celle de l'effort juste. Ne pas surinvestir l'engagement musculaire et respiratoire pour tenir ou obtenir de son corps une posture que l'ego a décidé d'atteindre. *Sukha*, l'aisance, ne s'obtient que par le respect de son schéma corporel et de son potentiel du moment, qui bien sûr varie parfois à notre grand désarroi. Une clé de jugement ? L'écoute de sa respiration qui est LE baromètre de l'effort juste. **La respiration indique si l'équilibre entre le corps et le mental est harmonieux.** Pour trouver *sthira*, il est nécessaire d'engager sa force musculaire « sans forcer », afin d'équilibrer effort et relâchement, et organiser l'alignement de la structure osseuse pour ne pas surconsommer son énergie musculaire. **Dans chaque āsana, le pratiquant doit chercher (et peut trouver !) le juste milieu entre solidité et grâce, entre puissance et légèreté, entre engagement et lâcher-prise.**

Installé aux États-Unis, Yogi Bhanjan sut trouver les mots et les concepts-clés pour faire éclore le principe philosophique du kundalini yoga, et faire comprendre aux Occidentaux la puissance de sa pratique et l'expansion de conscience permise par ses techniques. Guru des temps modernes, il annonce en 1969 à ses fidèles New-Age l'entrée dans l'Ère du Verseau, le fameux « Age of Aquarius », une direction claire que prenait le monde vers une nouvelle ère d'information, de communication avec le monde sensible, qui allait débiter en 2012. **Le kundalini est alors appelé « yoga de l'énergie » mais également « yoga de la conscience » ou « mère de tous les yogas ».** Sa source tantrique a pu être l'origine de nombreuses craintes ou jugements – par rapprochement analogique avec une secte –, et il nourrit encore aujourd'hui de nombreux fantasmes, mais il conquiert à juste titre de plus en plus d'adeptes grâce à ses innombrables (et immédiats !) bienfaits.

Qu'est-ce que la Kundalini ?

Dans la tradition du yoga indien, le prana, notre énergie vitale, circule en mouvement ascendant le long de la colonne vertébrale, comme un serpent, montant en spirale à travers les principaux canaux de circulation, *ida*, *pingala* et *sushumna* (cf. N comme NADIS). Ce serpent est la *Kundalini*, symboliquement enroulée à la base de la colonne vertébrale, qui conduit l'ascension de l'énergie vitale du chakra racine *muladhara*, situé dans la région spinale, au niveau du sacrum, vers le 7^e chakra, le chakra coronal situé sur le sommet du crâne.

« Dans la tradition du yoga, la Kundalini désigne une puissante énergie spirituelle lovée au creux de la colonne vertébrale. Elle nous apporte de la vitalité lorsqu'elle circule dans notre corps. Elle est traditionnellement représentée par un serpent remontant le long des chakras, symbole de l'ouverture de notre cœur et de notre conscience. Ces pratiques sont considérées comme ésotériques ; et pourtant, le bâton d'Asclépios, symbole des médecins, est représenté par un serpent qui remonte le long d'un axe. La médecine serait-elle une façon de perpétuer les pratiques alchimiques et tantriques fondées sur des savoirs ancestraux dont le but est de cultiver cette énergie ? » François-Marie Dru, *Tout est Vibration*

Le kundalini yoga, ou yoga de la transformation, propose d'éveiller cette Kundalini, dans une pratique puissante très *yang*, activant l'énergie du feu intérieur *agni* pour ressentir intensément la montée de *prana*, pour activer cette énergie de transformation, jusqu'à atteindre une forme d'expérience de l'Union... Union du prana au corps, du corps au mental, du mental au corps céleste, cosmique, aurique, union de cet autre corps dans le grand Tout, pour peut-être un jour être dans l'Unité, dans l'état de non-dualité.

Le savez-vous ? Dans la tradition yogique, notre être se compose de plusieurs corps, cinq théoriquement selon les *Védas*, qu'on appelle les *koshas* (cf. K comme KOSHAS) :

- **Le corps physique**, dense, qu'on appelle aussi le corps grossier, installé dans des repères spatiotemporels déterminés. C'est dans ce corps physique et moléculaire que se manifestent les sensations.
- **Le corps vital**, aussi appelé **corps pranique** ou éthérique, notre enveloppe de vitalité accueillant le prana, l'énergie circulant à travers une structure très complexe de 72 000 canaux et microcanaux répartis dans tout le corps ; c'est dans ce corps qu'évolue la Kundalini.
- **Le corps subtil**, qu'on appelle aussi corps sensoriel ou corps astral : c'est le corps psychique qui accueille l'ego, l'intellect, la raison, les jugements, la conscience... Reliée à *manas*, notre mental, cette enceinte est l'ancre des émotions, de la mémoire, des conditionnements, des instincts. Ce corps subtil n'existe que dans le temps, pas dans l'espace.
- **Le corps mental**, assez proche, est celui de l'intellect perçu à travers l'intuition : c'est notre « voix intérieure ». Le mental ici n'est pas entendu dans son sens subjectif mais en tant qu'instinct de prise de décision.
- **Le corps causal**, ou corps spirituel, siège de l'âme, de la félicité, de la joie et du bonheur, qui est au-delà du temps et de l'espace.

Quand toutes les enveloppes corporelles se fondent et s'harmonisent dans notre corps pranique ou éthérique, on dit alors que la multiplicité se dissout dans l'Unité. Si c'est abstrait pour certains (ce que je peux comprendre !), lisez ces mots en en recevant simplement la singularité, sans chercher à en absorber le sens.

Conceptuellement, le corps pranique, champ de mouvement de la Kundalini, est le corps de la guérison et de l'impermanence matérielle, de la dissolution du temps dans l'espace. Cette conception de la physiologie humaine, passionnante si l'on accepte de lâcher notre vision académique du corps moléculaire, est très différente de la façon dont on conçoit l'organisme humain en Occident, et l'anatomie et la physiologie subtiles et énergétiques offrent un champ d'exploration passionnant pour les yogis.

La physiologie du kundalini yoga

La Kundalini, l'énergie des reins que l'on stimule dans la pratique en remontant le long de la colonne vertébrale, va irriguer d'une vibration électrique intense toutes les cellules et les plexus. En s'élevant, cette énergie s'intensifie. En passant par différents paliers impactant les systèmes glandulaire et nerveux, elle permet d'ouvrir un accès à des niveaux de transformation, d'ajustement ou de reformulation de schémas psychiques. Elle rééquilibre les émotions, ouvre la voix et stimule la glande pinéale, centre de l'intuition et du discernement.

On peut dire ainsi que la Kundalini est presque « technologique » dans ce sens de transformation, utilisant notamment les mantras, des chants répétitifs permettant d'entrer en transe méditative, comme des vibrations qui traversent le mental et atteignent le psychique. [De par sa racine : *Man* le mental - *Tara* la vague, le mantra évoque cette vague vibratoire qui donne accès à ses propres structures psychiques en traversant le mental.]

Le kundalini yoga, ouvert à tous et physiquement accessible même aux débutants, est ainsi une pratique conçue pour transformer, pour guérir mais avant tout pour recharger immédiatement le corps en énergie positive. Grâce à la respiration puissante, aux méditations, aux techniques de kriyas, aux chants de mantras et aux exercices posturaux dynamiques proposés par thématique dans chaque séance, on équilibre le système glandulaire et nerveux, ce qui provoque de nombreux bienfaits :

- Apaisement du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la concentration et augmentation de l'énergie
- Détoxification et oxygénation du corps
- Renforcement du système immunitaire
- Accélération du processus d'autoguérison physique et émotionnel
- Aide pour rompre avec les habitudes inconscientes, les dépendances
- Facilitation de la réduction de poids grâce à un meilleur métabolisme
- Sensation de bien-être, de paix intérieure, de stabilité
- Développement de l'intuition, d'un mental clair et de la capacité à être « dans l'instant présent »

Un cours de kundalini se termine souvent par une profonde relaxation au son du gong ou de bols tibétains (cf. S comme SON). Le gong crée un impact sur le corps et sur ses méridiens. Il libère les blocages, réduit la tension et stimule la circulation. L'énergie émotionnelle et les sentiments emprisonnés dans la structure corporelle sont réorganisés. Le corps part alors dans un état profond de relaxation qui l'amène à se régénérer, se revitaliser et qui autorise le mental à apprécier la possibilité de son propre potentiel.

Si l'expérience vous intrigue, retenez qu'en kundalini yoga, chaque session est une expérience, un voyage, ou plutôt une étape du voyage. À travers les mantras, les respirations puissantes et nettoyantes et les mouvements intenses, passage obligé pour dénouer les nœuds bloquant la circulation énergétique, se révèle une force de vie insoupçonnée à l'intérieur de notre enveloppe corporelle. C'est par l'exploration de ce yoga que s'ouvre la voie du déconditionnement ; la matrice des représentations que nous ne sommes pas (ou plus) s'effrite alors progressivement. Voilà pourquoi on parle de « transformation » et de « yoga de la manifestation »... Essayez sans juger, le cœur, la voix et l'esprit ouverts...

M comme Méditation



« On ne fait rien, en méditation, on ne doit surtout rien faire, sauf observer.

On observe l'apparition des pensées, des émotions, des sensations dans le champ de la conscience. On observe leur disparition. On observe leurs points d'appui, leurs lignes de fuite, leur passage. On suit le courant sans se laisser emporter. À force de faire ça, c'est la vie même qui change. (...) Petit à petit, on se décolle un peu, un tout petit peu, de ce qu'on appelle soi. Un tout petit peu c'est déjà beaucoup. Ça vaut la peine. C'est un voyage. »

Yoga, Emmanuel Carrère

Dès lors que l'on sait se rendre disponible à ce qui est, dans une écoute intérieure libre de toute intention, chacun peut décider de pratiquer « une » méditation. On peut choisir de suivre avec rigueur une école, un dogme, une voix, un enseignement, en posant éventuellement une intention ; ou concocter à sa sauce, sans école ni doctrine, un fil de méditation, avec une approche empirique forgée au fil de ses propres explorations méditatives. L'important est de commencer, et surtout – plus dur – de poursuivre dans la durée.

La méditation de pleine conscience

Pour commencer ce chapitre majeur, et contrairement à certaines idées reçues, gardez à l'esprit que **méditer ce n'est pas faire le vide mais faire le plein**. Le plein de l'ici et du maintenant. Le plein des sensations extérieures et intérieures, le plein de ses propres ressentis. Pas des idées parasites que le mental va peu à peu apprendre à calmement mettre de côté, à la bonne distance (et non pas à distance !), mais des émergences de pensées et d'émotions que l'on autorise à se manifester dans un état de calme et de paix, sans attente, sans jugement. Bien sûr les pensées, surtout les négatives, sont là, en embuscade, prêtes à l'assaut, mais si elles restent à la bonne distance, on peut alors trouver ce que l'on cherche : une présence à l'ici et au maintenant. Simplement. C'est ce qu'on appelle la méditation de pleine conscience.