

LE JOURNAL DE L'IFY

T.K.V. DESIKACHAR PASSÉ, PRÉSENT, AVENIR



- Les piliers du yoga
p.4 à p.11
- Lire et commenter
T.K.V. Desikachar
p.12 à p.29

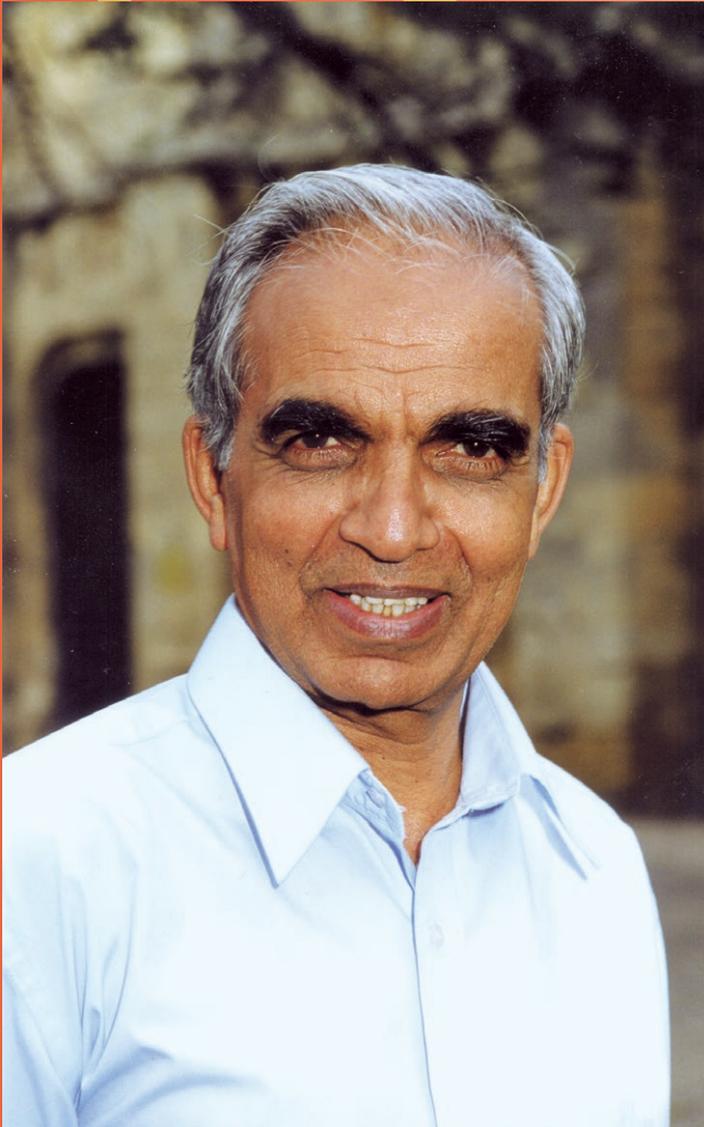
L'enseignement de TKV DESIKACHAR

TÉMOIGNAGES TRANSMISSION

Rencontres Nationales

PORT-LEUCATE
7, 8, 9 juin 2025

Organisation IFY-Yoga Tradition Evolution



L'Institut Français de Yoga convie ses adhérents à entendre celles et ceux qui ont lancé la fédération. Élèves de TKV Desikachar, ils ont participé avec leurs propres élèves à l'évolution de l'Institut.

Ainsi les personnes citées dans la liste de gauche vont témoigner des expériences vécues auprès de Desikachar et s'interroger sur la façon dont ils ont intégré son enseignement, proposant des pratiques en partage. Ils souhaitent honorer l'enseignement reçu et saluer l'esprit de liberté, d'adaptation et de respect qui a soufflé sur leur vie et leur parcours de professeurs.

La transmission s'est enrichie de l'apport des nouvelles générations. D'autres formateurs de l'IFY, à droite, seront présents pour échanger avec les "anciens" et partager leurs pratiques également.

Tous ensemble, ils porteront un regard sur l'avenir de cette approche du yoga et sur sa transmission.

Pierre ALAIS
Bernard BOUANCHAUD
Malek DAOUK
François LORIN
Laurence MAMAN
Claude MARECHAL
Marina MARGHERITA
Frans MOORS
Martyn NEAL

Olivier CASTOR
Sylvie DALOUCHE
Lina FRANCO MORRISON
Philippe LE MASSON
Nathalie MOULIS
Sylvie PRIOUL
Elisabeth REMY





ÉDITO

Ce n'est pas parce que l'IFY se trouve dans une période de restrictions budgétaires que l'équipe de son *Journal* se démobilise, bien au contraire : il est pour nous très important que celui-ci continue à offrir des points de vue divers, des occasions de réflexion, de nouvelles expériences. Ce *Journal* de printemps se présente sous forme électronique, ce qui nous permet d'en assurer une plus large diffusion en particulier auprès de tous les adhérents de l'IFY sans exception.

Il nous a même semblé que le thème de ce numéro serait propre à susciter votre désir d'écrire, dans l'anticipation des Rencontres nationales consacrées à l'enseignement exceptionnel de T.K.V. Desikachar – Rencontres qui se tiendront à Port-Leucate du 7 au 9 juin 2025.

Le risque, après la disparition d'un grand enseignant, surtout quand on ne l'a pas rencontré directement, est que l'acuité de ses formulations soit peu à peu oubliée. Or elles peuvent rester vivantes, à condition qu'elles continuent à être énoncées, travaillées, commentées. C'est ce que nous vous avons proposé, en vous envoyant des citations de T.K.V. Desikachar issues de différents textes. Et vous avez été nombreuses et nombreux à répondre à notre appel à contribution.

Ainsi, vous trouverez dans ce numéro :

- Quelques articles, écrits par des formateurs, rappelant de grands « piliers » de l'enseignement de notre professeur initial ;
- Les textes que vous nous avez envoyés à propos des citations qui vous ont inspiré.e.s.

Cette fois, une seule pratique est présente, elle sera d'autant plus précieuse.

Vous trouverez enfin des comptes-rendus de séminaires IFY, attestant de l'intérêt de ces mises au travail en commun entre professeurs et formateurs. Ces séminaires sont dorénavant ouverts aussi aux professeurs qui souhaitent y participer même s'il y a moins de cinq ans qu'ils ont suivi le dernier.

Bonne lecture !

Laurence Maman
responsable de la rédaction

Le mot de la présidence

Ce numéro du *Journal* consacré à l'enseignement de T.K.V. Desikachar annonce l'importance des Rencontres nationales de l'IFY qui ont lieu début juin à Port-Leucate. Ces Rencontres sont toujours des événements attendus, mais celles-ci sont remarquables par le fait – non reproductible sans doute – qu'elles verront réunis les anciens élèves directs de T.K.V. Desikachar.

En dépit de chemins qui ont pu diverger au fil des années et de certaines problématiques (*lire p. 4*), ils et elles ont accepté de se réunir pour témoigner de cette force extraordinaire qui a attiré autant de jeunes hommes et jeunes femmes dans la ville de Madras. Force incarnée par un patriarche de la tradition yogique, T. Krishnamacharya, et son fils et disciple T.K.V. Desikachar.

Quelle force ? Celle de la tradition profonde du Yoga, à travers des enseignements individualisés, une méthodologie remarquable quant aux pratiques personnalisées, tout en s'appuyant sur le support magistral de l'étude et de la psalmodie du *Yoga-sūtra*.

Une force qui explique que d'autres personnes ont fait confiance à ces « anciens » et ont mis à leur tour toute leur énergie pour faire vivre cette tradition, devenant alors « force de transmission ». Merci donc à celles et ceux qui ont su répondre « présent » pour animer ces Rencontres nationales aux côtés des « anciens ».

Merci aussi à l'Association régionale IFY-YTE pour avoir organisé cet événement, et bien sûr merci à toute l'équipe du *Journal* pour ce numéro.

Je me réjouis à l'idée de nous revoir toutes et tous début juin, et souhaite de tout coeur que nous soyons à la hauteur pour témoigner de cette Force inestimable qui nous a réunis alors, et de ce lien qui malgré tout, nous soutient hors du temps qui passe.

Pierre Alais
vice-président de l'IFY

Directrice de la publication :
Patricia Viscardi

Responsable de la rédaction :
Laurence Maman

Coordination éditoriale :
Sylvie Prioul

Conseil éditorial :
Sylvie Chauvet, Marina Margherita,
Emmanuelle Novello, Catherine Turpyn

Conception graphique et illustrations :
Pauline Roques

Ont contribué à ce numéro :

Dominique Adda, Mélanie Adda, Pierre Alais, Patrick Bordet, Maeva Bourguignon, Héliane Breyse, Adeline Charvet, Sylvie Chauvet, Elisabeth Cochet, Yveline Crépeau, Malek Daouk, Marie-Claude G., Christelle Kintzler, Lina Franco, Pascale Jean, Thérèse Leguen, Laurence Maman, Marina Margherita, Françoise Martinelli, André Mesquida, Nathalie Mlekuz, Emmanuelle Novello, Anne-Christine Poirot, Sylvie Prioul, Elisabeth Rémy, Eric Savalli, Bopha Tan-Roine, Annette Vaxelaire

Les textes publiés dans ce journal n'engagent que leurs auteurs.

Photo de couverture :

© collection IFY

Ce semestriel est publié par l'Institut Français de Yoga,

25, rue de Chazelles, 75017 Paris.

Pour tout contact avec la rédaction, écrire à : journal@ify.fr.

Viniyoga... à l'origine de l'IFY

PAR LAURENCE MAMAN,
FORMATRICE IFY

Même si notre fédération ne porte plus ce nom – nous y reviendrons –, notre mouvement reste placé implicitement sous cette bannière. Pourquoi *Viniyoga* a-t-il défini notre yoga et pourquoi a-t-il été abandonné ?
Petit rappel historique.

Dans le mot « *viniyoga* », deux préfixes sont associés au terme yoga – ce qui relie, fait jonction, crée une cohésion : *vi-* convoie l'idée de repérer les différences, *ni-* évoque à la fois un mouvement vers le bas et une notion d'intensité ; *viniyoga*, c'est donc une relation de transmission du yoga impliquant un discernement, avec intensité et modestie. L'histoire raconte que c'est lors d'un trajet en voiture avec quelques-uns de ses élèves vers L'Arbresle, en région lyonnaise, où allait se dérouler un stage qui nous rassembla, que T.K.V. Desikachar a adopté ce nom : il s'agissait de désigner la fédération internationale, et ses déclinaisons nationales, qui allaient voir le jour en 1983 dans plusieurs pays d'Europe, à commencer par la France, et aussi aux U.S.A, constituées par ses élèves. Le lancement de la revue *Viniyoga* date du même moment. Desikachar y présente le concept, dans le numéro 0.

Avant de le citer, voyons d'où vient ce terme : du bref aphorisme 6 du troisième chapitre du *Yoga-sūtra* : *tasya bhūmiṣu viniyogaḥ*, traduit par : « On applique cela par étapes. » « Cela » fait référence à ce qui a été évoqué au début du chapitre : le développement successif des trois derniers « membres » du yoga – concentration (*dhāraṇā*), méditation (*dhyāna*) et « rassemblement » (*samādhi*) – dont l'ensemble constitue le *samyama*. *Bhūmi*, ici traduit par « étapes », est aussi un nom de la terre, de ce sur quoi on prend support. Si l'on se tient au plus près de ce texte, ce qui est évoqué ici est l'existence incontournable d'étapes, de marches, dans le processus central au yoga, par lequel se transforme la qualité de concentration, d'attention, de présence à toute situation vécue. On peut aussi bien s'y appliquer lors des pratiques de yoga et des assises méditatives, avec un « objet » précis dans son champ d'attention, que dans, par exemple, la manière dont on s'installe progressivement dans un travail, une activité, une relation...

On sait que T. Krishnamacharya, dans les années 1980, a repris cette notion pour l'appliquer à l'enseignement, en fonction de différents paramètres rendant nécessaire une progressivité dans la pratique des postures et du *prāṇāyāma*. Et le facteur individuel, la prise en compte de la singularité de chacun, est ainsi apparu au premier plan, devenant une grande caractéristique de cette lignée d'enseignement : « Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être soigneusement adapté à chaque personne », disait-il, citant Nāthamuni.

Voici donc ce que dit son fils, Desikachar :

« Toutes nos intentions et toutes nos actions devraient tenir compte à la fois du possible et de l'idéal. [...] On ne peut construire une maison qu'après avoir nettoyé le site de tous débris, marqué l'emplacement exact, creusé les fondations et construit brique après brique, panneau après panneau. Il n'y a pas de magie. [...] Il faudra [...] tenir compte plus ou moins de la réalité. [...] Le projet dépend de l'intelligence de l'architecte mais demande du propriétaire qu'il accepte les données de départ. [...] (En yoga aussi), il est souhaitable de tenir compte du point de départ et de la direction à suivre. [...] Malheureusement, la plus grande partie de ce qu'on peut trouver de bon a été si rigide normalisé que l'individu n'a plus le droit à une existence autonome. [...] L'esprit de *Viniyoga*, c'est de partir de là où l'on se trouve. Puisque chacun est différent et change de temps à autre, il ne peut y avoir de point de départ commun et les réponses toutes faites ne serviront à rien. Il est nécessaire d'examiner la situation actuelle et de remettre en cause le statut habituellement admis. [...] »



Glissement de sens ?

J'ai tenu à revenir à de longs extraits de ce texte, pour que nous puissions réfléchir à ce qu'il exprime avant tout et, peut-être, à un certain glissement dans ce que nous en mettons en avant. Il insiste avant tout sur le caractère réaliste et graduel de la mise en œuvre d'un projet – en Inde, on aborde aussi avec progressivité, par exemple, une activité musicale, ou la pratique de la danse, on prend le temps de s'y installer avant d'introduire des moments plus exigeants. Il s'agit de tenir compte, entre autres mais pas seulement, des différences de départ entre chaque situation et chaque individu et des différences dans leur progression.

Mais, me semble-t-il, dans la manière que nous avons eue de présenter (et peut-être nous représenter) par la suite le concept de *Viniyoga*, c'est essentiellement l'idée d'adaptation qui a prévalu, ce qui n'est pas tout à fait la même chose. Il pourrait même arriver que, nous focalisant sur la responsabilité et l'action du professeur de yoga, nous concevions de manière un peu trop théorique les étapes permettant une progression ; et de manière un peu trop protectrice l'idée d'un yoga « adapté ». Il n'y a pas de rapport direct et univoque entre le projet planifié que peut établir un professeur, aussi subtil soit-il, et la manière dont un être humain donné va y répondre : tout dépend de sa propre structure, de ses résistances, de la régularité de sa pratique, de la manière dont il en tire des enseignements pour lui-même, des contingences de sa vie... : les étapes sont aussi celles, pas toujours prévisibles, du voyage propre à chacun. Et même si une évolution linéaire est invoquée, il peut y avoir des discontinuités dans ce processus. Et cela prend du temps.

Je proposerais volontiers qu'on revienne d'abord à la traduction de *Viniyoga* par « progression graduelle » (impliquant forcément l'idée d'une boussole, d'un objectif vers lequel on tend mais qui pourra éventuellement être reconsidéré), impliquant de manière équilibrée le professeur et l'élève. La notion d'adaptation viendrait plutôt en complément. Celle d'ajustement à chaque situation est peut-être plus appropriée.

Brève histoire de notre mouvement

Depuis sa fondation en 1983, le mouvement Viniyoga a traversé différentes époques. D'abord animé par celles et ceux qui avaient rencontré T.K.V. Desikachar en Inde à partir des années 1960, il a tout de suite été représenté par des organismes nationaux, telle la Fédération Viniyoga France (FVF), à laquelle a été adossée dès le départ la revue *Viniyoga* créée par Claude Maréchal, dans laquelle beaucoup d'entre nous ont écrit, mais aussi, les premières années, par une instance internationale, Viniyoga International Association (VIA). Au fil des années et de diverses circonstances, VIA s'est arrêté, FVF est devenue Fédération Française de Yoga (FFYV) puis, à partir de 2006, l'Institut Français de Yoga (IFY), nom que nous portons à ce jour. Ce dernier changement, qui nous a fait quitter le nom *Viniyoga*, s'est fait en réponse à une demande de Desikachar qui considérait que ce terme devenait trop restrictif pour définir le yoga (d'autant plus qu'il prenait surtout le sens d'adaptation ?) au regard de l'ampleur de ce que permet ce chemin de vie en termes de transformation personnelle impliquant le corps, le souffle, la pensée, la capacité à se relier, à être présent à sa vie... Et qu'en définitive, il s'agissait du yoga au sens large.

Si ce changement a été fructueux, il a aussi entraîné une certaine difficulté à définir, pour « communiquer », les caractéristiques du yoga de l'IFY. Or nous restons animés par les spécificités du *Viniyoga* : c'est dans le cadre d'une relation de personne à personne, et à partir d'un état des lieux différent pour chacun et en chaque circonstance, que se détermine le choix des outils à mettre en pratique, différemment pour chacun et en chaque circonstance ; en prenant appui, pas à pas, sur les supports fournis par les transformations installées.

Que notre Institut inclue ou non dans sa dénomination le terme *Viniyoga*, restons conscients du fait que c'est toujours cet esprit qui nous anime. ● L.M.



Vinyāsa krama : évoluer par étapes

PAR MARINA MARGHERITA,
FORMATRICE IFY

Vinyāsa krama fait de la pratique un champ d'expérience pour prendre conscience de « nos incrustations », nous situer dans le changement, l'accompagner et peut-être l'orienter.

Par son étymologie, le mot « yoga », d'une racine sanskrite *yuj/yujir*, veut dire le fait de relier, union, jonction. L'enseignement de T.K.V. Desikachar est l'illustration vivante de ce mot dans la mesure où il relie la théorie, la pratique et la pédagogie aux textes fondateurs du yoga, en particulier le *Yoga-sūtra* qui remonte aux premiers siècles de notre ère. Patañjali, l'auteur légendaire de ce texte, définit le yoga comme l'orientation, voire l'arrêt des fluctuations de l'esprit, qui favorise la stabilité intérieure et la vision claire de la réalité.

Les tendances de dispersion étant souvent bien installées dans le mental, les inverser nécessite un engagement ferme à la fois pour créer de nouvelles habitudes d'attention et pour renoncer aux anciennes. Dans le yoga de Patañjali, *abhyāsa* désigne le travail sur soi qui, par un engagement long, assidu et enthousiaste amène la personne à sa réalisation.

« Le yoga, c'est atteindre ce qui n'avait pas été atteint jusque-là. » On retrouve cette idée de réalisation dans le commentaire du deuxième chapitre de la *Taittirīya upaniṣad*, où *Vidyāranya* définit le yoga comme un moyen pour obtenir ce que l'on souhaite, le but ultime pouvant bien être, dans les mots de Patañjali, la réalisation de notre vraie nature.

Comment la pratique peut-elle nous aider à « atteindre ce qui n'avait pas encore été atteint » ? Nous pourrions la considérer comme un miroir qui nous reflète, jour après jour, dans notre devenir, nous aide à nous connaître, à nous situer, à découvrir les désirs profonds qui donnent du sens à notre vie. Encore faut-il que le miroir soit bien poli et nettoyé chaque jour, que nous puissions « gratter la pierre » des incrustations de nos habitudes, nos conditionnements, nos perturbations, pour retrouver le diamant caché.

Vinyāsa krama : un moyen de progression

T.K.V. Desikachar utilisait souvent des moyens simples pour guider ses élèves vers des découvertes importantes pour leur transformation personnelle. Parmi ces moyens, qui lui ont été transmis par son père, *vinyāsa krama* fait de la pratique un champ d'expérience pour prendre conscience de « nos incrustations », nous situer dans le changement, l'accompagner et peut-être l'orienter.

De *vinyāsa* – disposition, ordre, geste – et *krama* – marche, succession, étape –, *vinyāsa krama* désigne la méthode de progression qui facilite le trajet entre un point de départ A, où nous nous trouvons au début d'un chemin, et un point B, où nous souhaitons aller.

Desikachar disait que souvent nous savons où nous voulons aller, sans savoir où nous en sommes. Pour favoriser la réussite, le point B et les moyens de l'atteindre doivent être définis en se fondant sur une connaissance claire du point A. Ensuite il faudra procéder par étapes vers le but souhaité. Pour ce faire, on peut envisager que la ligne qui relie les deux points soit fractionnée en une série de paliers,

une succession de petits objectifs qui nous amènent progressivement dans la direction choisie. À chaque *krama* (marche, pas) nous pouvons refaire le point pour savoir où nous en sommes, ce que nous avons réalisé et réajuster la trajectoire si nécessaire.

Dans le contexte de la pratique, il s'agira de choisir une direction qui tienne compte des possibilités et des souhaits d'une personne ou d'un groupe, définir les moyens techniques, (postures, respirations, points d'attention, visualisations...) et les disposer dans un ordre de progression qui relie et amène le corps et l'esprit vers le but souhaité. L'objectif peut être la réalisation d'une posture, d'un *prāṇāyāma*, ou un effet particulier, comme renforcer ou assouplir le dos, améliorer la concentration, gérer le stress... Il peut être réalisé dans l'espace d'une séance ou sur un certain laps de temps. La répétition des gestes, comme un rituel, nous permet d'observer les changements et les progrès jour après jour.

On retrouvera l'application du concept de *vinyāsa krama* à chaque étape d'une pratique dans la succession des mouvements pour rentrer et sortir d'une posture, dans les enchaînements, dans l'exécution dynamique qui prépare la prise statique d'une posture, la logique étant toujours d'aller du plus simple et proche des attitudes habituelles, ordinaires, non conscientes, vers des attitudes qui rassemblent le corps, l'esprit et la respiration dans la conscience du moment présent.

De l'extérieur vers l'intérieur

Le concept de *vinyāsa krama* comme stratégie de progression n'a rien de nouveau en soi. On parle de stratégie de changement dans le monde du travail, d'apprentissage progressif dans le contexte de l'éducation, d'entraînement dans les disciplines sportives.

Dans la pratique du yoga, il fournit un moyen pour développer graduellement nos potentialités, réaliser nos objectifs mais aussi pour les reconsidérer, voire les transcender. Il ouvre un espace pour observer nos fonctionnements, devenir plus clairs sur nous-mêmes, plus présents dans l'action et pour développer une confiance qui ne dépend pas de la réussite. Alors le sens de la progression s'inverse et l'esprit attentif se retourne vers l'intérieur. Le résultat n'était, au fond, qu'un prétexte pour laisser émerger un état d'« être ». ● M.M.



© Mr Straphol/freepik



© Fabian Moller/unsplash

Respirer, tout un art !

PAR SYLVIE PRIOUL,
FORMATRICE IFY

Respirer est le geste le plus « naturel » qui soit : à la naissance les poumons se remplissent d'air et c'est le début d'une série ininterrompue d'inspirations et d'expirations avant que nous ne terminions notre passage sur Terre en rendant notre dernier souffle.

Fonction automatique, la respiration peut être contrôlée volontairement. Le yoga utilise cette faculté de contrôle en proposant une respiration consciente dans la tenue des postures et coordonnée avec le geste dans les enchaînements, ainsi que la « discipline du souffle » appelée *prāṇāyāma*.

« Pour bien respirer faut s'couper les poils du nez », chantait Jacques Courtis au mitan du xx^e siècle... Un peu simpliste comme solution. Et très mauvaise idée car les poils du nez ont une grande importance dans la filtration de l'air, protégeant des microbes et des poussières. Plus sérieusement, en ce début de xxi^e siècle, la médecine redécouvre les bienfaits du contrôle respiratoire dans la gestion du stress et de l'anxiété en le baptisant du nom de « cohérence cardiaque », et préconise six respirations par minute. Des chercheurs américains s'attellent, de leur côté, à la conception d'un médicament baptisé par la presse « pilule yoga », qui pourrait influencer le circuit du cerveau permettant de se calmer et de réguler sa respiration sans avoir à pratiquer aucun exercice et qui pourrait être utilisé dans la prévention des crises de panique. En attendant la pilule miracle, on peut se tourner vers la science des yogis, qui ont découvert il y a bien longtemps des moyens très efficaces pour « bien respirer » et développé un art du souffle appelé *prāṇāyāma*.

La respiration, manifestation du souffle de vie : *Prāṇa*

Les mouvements respiratoires sont permanents et automatiques – nous respirons sans y penser en permanence, de jour comme de nuit et même dans des états d'inconscience. Mais nous pouvons intervenir volontairement sur cette fonction automatique. C'est cette possibilité que va exploiter le yoga. Le terme de *prāṇāyāma* est composé de deux mots : *Prāṇa* « souffle vital » ou « énergie vitale », est ce sans quoi il ne peut y avoir de vie. La manifestation de *Prāṇa* chez les êtres humains est la respiration. Sa prééminence ne fait aucun doute : dans les textes anciens, il est souvent raconté comment les organes quittent chacun à son tour le corps qui continue de vivre. *Prāṇa* s'en va le dernier : c'est immédiatement la panique et on le supplie de revenir. On sait la durée de vie sans respirer très courte : pas plus de trois à quatre minutes...

Le second terme est *āyāma* « extension, étirement » : il s'agit donc d'allonger, d'étirer le souffle, mais aussi de le faire circuler, de le concentrer à l'intérieur du corps. Cela rejoint une croyance indienne selon laquelle nous naissons avec un nombre de respirations donné et que l'allongement du souffle nous permettrait logiquement d'augmenter notre durée de vie. La pratique du *prāṇāyāma* est indissociable de celle du yoga : « Le yoga se révèle lorsque le flot du souffle s'arrête. »¹

Le *prāṇāyāma* dans les textes

Dans le *Yoga-sūtra* de Patañjali, le *prāṇāyāma* arrive en quatrième position de l'*aṣṭāṅga yoga* (le yoga aux huit membres) : il suit *āsana*, la posture, et le *sūtra* II-49 nous dit que la pratique posturale ayant permis de limiter les causes de perturbation tant mentales que physiques, on peut s'adonner au *prāṇāyāma* défini comme « l'interruption des

¹ Hymnes d'Abhinavagupta, « Offrande de l'expérience intime » (4), trad. Lilian Silburn, Publications de l'Institut de civilisation indienne.

mouvements (naturels) que sont l'inspiration et l'expiration (*śvāsa-praśvāsa*) ». Cette définition du *prāṇāyāma* est suivie de deux *sūtra* qui introduisent des notions très importantes :

- l'attention portée d'abord à l'expiration (*bāhya-vṛtti*) ;
- la rétention du souffle (*stambha-vṛtti* ou *kumbhaka*) ;
- les qualités que le souffle doit atteindre : allongement et subtilité.

Enfin, Patañjali parle d'un « quatrième *prāṇāyāma* » dans lequel le yogi abandonne tout recours aux techniques habituelles pour « devenir » le souffle. Alors, nous dit le *sūtra* II-52, est rendue possible une vision claire de la réalité.

Dans la *Bhagavadgītā*, poème qui fait partie du *Mahābhārata*, la respiration maîtrisée devient un sacrifice, une offrande : le yogi offre le souffle inspiré (*prāṇa*) dans le souffle expiré (*apāna*) et le souffle expiré dans le souffle inspiré. *Prāṇa* et *apāna* désignent ici l'inspiration et l'expiration, mais aussi les zones de la poitrine et du bas-ventre. Cette strophe nous indique le trajet du souffle dans notre tradition : de la poitrine vers le ventre à l'inspiration et du ventre vers la poitrine à l'expiration.

Le *Yogayājñavalkyam*, dans le chapitre consacré au *prāṇāyāma*, insiste sur le lien entre le son et le *prāṇāyāma* – chant intérieur des lettres A, U, M durant les trois modes de la respiration (inspiration, expiration, rétention), mais aussi récitation de la *Gāyatrī* – et décrit des concentrations du souffle dans des lieux précis du corps : gros orteil, bout du nez, nombril, langue, espace entre les sourcils. L'auteur souligne aussi à maintes reprises le caractère thérapeutique du *prāṇāyāma*.

La *Hathayogapradīpikā*, ouvrage plus technique que les précédents, commence par une affirmation du lien souffle/état mental. A partir de là, l'auteur décrit des techniques comme *nāḍī-śodhana* (la purification des canaux subtils), *ujjayin* (la respiration victorieuse) ou *sītālī* (la respiration rafraîchissante). Le texte met en garde sur les effets d'une pratique incorrecte : « De même qu'un lion, un éléphant ou un tigre ne sont domptés que progressivement, de même le souffle doit être contrôlé par degrés, lentement, autrement il tue le *sādhaka* (pratiquant) lui-même. »²

Les outils au service du *prāṇāyāma*

• **L'observation du souffle** et de ses effets sur le corps – mouvements de la poitrine et de l'abdomen, sensation au niveau des narines – est le premier des *prāṇāyāma*. Et cette observation neutre n'est pas chose facile, car dès qu'on l'observe, le souffle change.

• **La coordination respiration/mouvement** : l'attention constante à la coordination du geste et du souffle dans les enchaînements de postures est caractéristique de l'enseignement transmis par Desikachar. Les enchaînements « dynamiques » se situent généralement en début de séance et cette harmonisation installe d'emblée calme et intériorisation.

• ***Pūra* et *recaka prāṇāyāma*** : ces deux termes désignent pour le premier, l'inspiration et le second, l'expiration. Dans ces *prāṇāyāma*, une phase respiratoire est libre tandis que l'autre est contrôlée.

• ***Kumbhaka prāṇāyāma*** : *kumbhaka* est le fait de retenir, d'arrêter la respiration que ce soit après l'inspiration et/ou l'expiration. Une progression ascendante et descendante sera mise en place dans le *kumbhaka prāṇāyāma*, qui

évitera tout dommage. *Kumbhaka* peut se combiner avec *pūra* et *recaka*.

• **Le comptage** : un des moyens d'observation du souffle consiste à compter la durée des phases respiratoires et des éventuelles rétentions. On peut compter sans intervenir ou fixer comme objectif d'atteindre progressivement certaines durées.

• **Le rythme** : lié au comptage, le rythme installe un rapport déterminé entre inspiration, expiration et la ou les rétentions. Il y a des rythmes dit *samavṛtti*, c'est-à-dire qu'il y a égalité des phases respiratoires et éventuellement des rétentions, et les rythmes *viśamavṛtti*, qui sont eux de durée inégale sachant que les rapports ne doivent pas être laissés au hasard.

• **Les *krama*** : ces paliers respiratoires qui peuvent être mis en place sur l'inspiration et/ou sur l'expiration consistent en une ou plusieurs interruptions.

• **Le son** : l'utilisation de son permet un allongement naturel du souffle, en particulier de l'expiration. Des sons simples – A, O, U, MĀ – mais aussi des mantras plus longs peuvent être utilisés durant le *prāṇāyāma* mais aussi dans les postures. Il y a trois modalités du son : à voix haute, murmuré et intérieur.

• **La visualisation** : visualiser des lieux précis du corps pour y concentrer le souffle : les articulations ou les points du corps cités dans le *Yogayājñavalkyam* ; on peut aussi associer des visualisations de couleurs, de formes (*yantra*), du soleil, de la lune...

« Dans le *prāṇāyāma* on se contente de respirer »

Toutes ces techniques d'observation, de contrôle du souffle ne sont que des moyens « d'être avec le souffle », comme le dit Desikachar³. Elles ont comme corollaire d'orienter naturellement l'esprit, d'ouvrir la porte vers la méditation (*dhyāna*).

Certaines écoles de yoga considèrent le *prāṇāyāma* comme réservé aux pratiquants confirmés, alors que, comme le dit Desikachar, « dans le *prāṇāyāma* on se contente de respirer »⁴. Il recommande simplement de demander à l'élève d'être à l'écoute de toutes les réactions du corps et de progresser doucement en particulier dans les rétentions.

Le *prāṇāyāma* se situe presque toujours en fin de séance après un travail postural qui met dans de bonnes dispositions pour rester en assise assez longtemps le dos droit. La posture doit permettre d'oublier le corps et tous les aménagements sont bons pour qu'il n'y ait ni douleur ni tension parasites, qui nuiraient à l'attention portée à la respiration. Il faut aussi ménager une transition douce entre la pratique posturale et le *prāṇāyāma* : « L'approche pratique du *prāṇāyāma* devrait être graduelle et progressive. Après les *āsana*, on devrait se reposer plusieurs minutes avant le *prāṇāyāma* parce que dans le *prāṇāyāma* l'orientation de l'attention est sur le souffle et non plus sur le corps. Cet intervalle de temps permet au corps non seulement de se reposer mais aide aussi à assurer une transition pour l'esprit. »

L'attention constante à la respiration, la coordination mouvement/respiration, le comptage des respirations dans les postures tenues en statique, l'utilisation des rétentions et des *krama*, le *prāṇāyāma* de fin de séance, tous ces éléments font du yoga transmis par les enseignants de l'IFY un yoga plein de souffle ! ●S.P.

² *Hathayogapradīpikā*, trad. Tara Michaël, Fayard.

³ *Entretiens sur la théorie et la pratique*, T.K.V. Desikachar, UEFNY.

⁴ *ibid.*

Le pouvoir de l'évocation

PAR MALEK DAOUK,
FORMATEUR IFY

Le *bhāvana* – focalisation mentale –, est un des moyens du yoga pour échapper aux automatismes. Le choix des *bhāvana* est infini, mais ils doivent être adaptés judicieusement à l'individu et consistent à développer une focalisation plus intense que la source de la distraction.

La vie est un trajet d'un pays inconnu à une autre contrée ignorée. Consubstantiel à la chair, au souffle et à l'esprit, notre périple unique sur terre s'orne de multiples expériences multicolores. Certaines se présentent curieuses ou merveilleuses, d'autres bouleversantes, traumatisantes, d'autres encore exhalent l'allégresse. Parfois, des tohu-bohu tissés de nœuds à desserrer, desquels surgissent des révélations surprenantes, effrayantes ou apaisantes, s'entremêlent. Des prises de conscience salvatrices ou défavorables nous défient. Comme des accroche-cœurs disparates en bataille, des cacophonies capricieuses mènent à de sinueux vacarmes ou, au contraire, de magiques instants contemplatifs et choyés, appellent de longues plages de silence. Une foule d'apprentissages qui tous nous enrichissent. Au sein de l'existence, lorsqu'un accès à une dimension d'infini se fait jour, perce l'état de Yoga.

But et méthodes en yoga

Pour parvenir à davantage de clarté au quotidien, il importe de mieux comprendre notre nature intrinsèque. Pour cela, des méthodes variées nous sont proposées, les *upāya* ou procédés qui tous convergent vers un même but, l'émancipation, utilisant la focalisation intense de l'attention ou *bhāvana*.

Classiquement, quatre formes de Yoga conduisent à quatre

réalisations :

- *mantra yoga*, le yoga des formules incantatoires : *mahābhava*, le grand sentiment
- *haṭha yoga*, le yoga énergétique puissant : *mahābodha*, la grande connaissance éveillée
- *laya yoga*, le yoga de l'absorption : *mahālaya*, la grande unification
- *rāja yoga*, le yoga de la méditation : *kaivalyamukti*, la délivrance par libération

En un résumé succinct, la science du Yoga possède deux approches techniques :

- *sthūla kriya* : techniques grossières
- *sūkṣma kriya* : techniques subtiles

En vue d'obtenir deux sortes de connaissances :

- *svarūpa jñāna* : pure conscience du Soi
- *kriya jñāna* : exercices de réflexion en vue de saisir l'insondable, de se fixer sur lui, de ne pas le quitter ! A son rythme, suivi par son enseignant, l'étudiant s'initie progressivement, des techniques grossières à celles subtiles, afin d'évoluer vers plus de conscience. L'authentique recherche en Yoga consiste à atteindre la délivrance, potentiellement présente en chaque être, au sens de ne plus être dépendants de nos enfermements mentaux, idéologiques par exemple. Lors même qu'elle est déjà là, nous pouvons vivre en saisissant au vol son invitation, à chaque instant, ou la laisser passer.

Mais quelle application du *bhāvana* dans la pratique ? Chacun sur le tapis s'interroge : où mettre l'attention ? Porter l'attention sur un endroit du corps, comme la colonne vertébrale, les ischions, le sommet du crâne, la pointe du nez ou de la langue, les narines, forme la première approche concrète du placement du *bhāvana*. Un lieu d'attention dit grossier : *sthūla deśa*. Lorsque l'attention se porte sur la qualité de la respiration, ou un point plus fin, par exemple la sensation du toucher de l'air sur la peau, ou la verticalité de la posture, ou encore les pensées qui traversent l'esprit, le lieu d'attention est dit subtil : *sūkṣma deśa*.



Malek Daouk et T.K.V.Desikachar à Lausanne

Un potentiel de transformation

Construit sur la racine *bhū* – « devenir, produire, créer, causer » –, le terme sanscrit *bhāvana*, qui signifie « création mentale, conception, imagination, vision, production », s'étend à toutes sortes de domaines. Il est un outil pour faire advenir une focalisation de l'attention, une fixation pointue sur un objet. Il se répète volontiers à qui mieux mieux, engendrant parfois même une transformation psychique. Le choix du *bhāvana* est infini.

En tant que pratiquant, lorsque T.K.V. Desikachar nous demandait de focaliser notre attention sur un point particulier, nous nous trouvions mieux concentrés sur le point en question, si nous parvenions à exclure d'autres lieux d'attention. L'expression en sanscrit : *bhāvanam bandha* ou *deśa bandha*¹, à savoir fixer l'attention ou l'imagination sur un objet, n'a pas seulement le pouvoir de nous concentrer, mais aussi de résorber la distraction, de la tenir à distance. En cela réside un potentiel de transformation, une échappée face aux automatismes asservissants et récurrents.

T.K.V. Desikachar choisissait régulièrement l'image ou le concept dont avait besoin l'élève et qui pouvait le poser et l'aider à se développer dans sa démarche. L'usage du *bhāvana* qu'il faisait consistait à élargir le point de vue par un élément parfois opposé à une conception ancrée chez le pratiquant. On le nomme un *pratipakṣa bhāvana*, une autre vue². Par exemple, si une personne décide de quitter une situation précise qui ne lui convient pas, il lui proposerait qu'elle médite sur la vue inverse : si au contraire elle cherchait à transformer ladite situation ?

Lors même qu'on peut l'apprécier, le développement technologique actuel nous accapare. Ainsi peut-il ajouter beaucoup de tension, occasionnelle ou continue, et déployer de nombreux facteurs de distraction. Lorsque les aléas de la vie nous préoccupent, nous recherchons à recouvrer notre équilibre. Mais quels procédés appliquons-nous ? Sont-ils adéquats ? L'orientation de l'attention en est l'un d'eux, peut-être même un majeur. Il répond aux questions : comment atteindre une quiétude qui régénère ? Une aisance dans la ténacité ou une détente sans indolence ? Le jeu des compensations ne cesse de s'actualiser, dans le corps comme dans le psychisme, telle la recherche naturelle de l'homéostasie. Il est constant et nous pouvons l'observer et contribuer à le réguler, le soutenir dans les deux directions que sont l'amplification et l'atténuation.

L'usage de l'évocation

Comment déployer une aptitude évocatrice ? Partant du réel et saisissant l'imaginaire, le *bhāvana* s'exerce au moyen d'une photo, à l'écoute d'une musique, ou d'un refrain de musique. Ou par la récitation de formules ou de textes inspirants. Celle-ci s'effectue classiquement en trois modes, à voix haute, *ucca*, du bout des lèvres, *upāṃśu*, ou encore intérieurement, *manasi*. En adaptant judicieusement le *bhāvana* à l'individu, plus qu'une orientation, le concept devient intention. Il consiste à développer une focalisation plus intense que la source de la distraction. Pour cela, et afin d'être rasséréiné par un pouvoir évocateur, ou *bhāvanatva*, quelle qu'en soit la teneur, il est nécessaire de l'appliquer au quotidien. A la lumière de cette focalisation initiale, visualisation et méditation poursuivent l'exercice afin de grandir en conscience et en silence. Alors l'adepte se réalise, plus ou moins intensément, selon l'ardeur qu'il met en œuvre ! ● M.D.



¹ Cf. *Patañjala yoga-sūtra*, III-1 - *deśabandhaḥ cittasya dhāraṇā*

² Cf. *Patañjala yoga-sūtra*, II-33 - *vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam*

Pratiquer seul(e) et en cours individuel

PAR LINA FRANCO-MORRISON,
FORMATRICE IFY

Dans le cadre de l'enseignement du yoga, la pratique personnelle et le cours individuel marquent un moment fort de la relation. Trois lettres *yuj*, le lien, suffisent pour donner vie, et donc laisser voir, les deux éléments piliers de la relation : la liberté en acte et le respect.

La pratique personnelle permet d'appréhender les variations de l'être dans le temps et dans l'espace. Au fil des jours qui se suivent identiques et différents, elle est un indicateur fiable des états du corps. Ça change, ça bouge. Ça reste cependant suffisamment le même pour voir une trajectoire. Entre la recherche du calme (*yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*) et l'accès à une « simplicité libérée » (*kaivalya*). Au beau milieu des mouvements/courants intérieur et extérieur, le *yogin* s'efforce d'œuvrer pour une mise en cohésion profonde. Seul, il s'éprouve. Il essaie et goûte à la possibilité d'une union entre le corps, le souffle, le mental, la parole, les représentations, l'altérité. Le travail se poursuit au cœur de ces deux contradictions fondamentales (*dvandva*) : son besoin de stabilité et de liberté (*sthira-sukham*, YS, II-46), son envie autant d'engagement que de désengagement (*prayatna-sāthilya* YS, II-47).

La pratique personnelle est une rencontre avec *asmitā*. Avec le nœud – ce à quoi le *yogin* s'identifie –, avec l'erreur (pénible) de perception. Avec également l'identification porteuse de bienfaits lorsqu'il arrive à s'identifier à ce qu'il a de plus libre en lui. Et si le discernement (*viveka*), n'est pas complètement au rendez-vous, *smṛti* court à son secours pour que le *yogin* se rappelle qu'il est possible de se démarquer de l'identification par les créations quotidiennes d'une pratique continue. En entrant sur le tapis, il s'ouvre, il se rend disponible, à quelque chose qui n'était pas là susceptible d'arriver.

Le « Moi-Je » se laisse imprégner par l'expérience, tout en restant ouvert à ce qui est en train de s'observer dans une zone de ses corps (de matière, d'énergie, de pensée, de personnalité, de joie) qui ne serait pas « directement » impliquée mais qui est *intimement* liée à la création en cours. Création qui parfois prend la forme d'une mise en cohérence, parfois de petits et perceptibles affranchissements, parfois encore d'éphémères incursions dans la possibilité d'être un.

Ce qui se crée, par cette discipline régulière, c'est quelque chose qui avait le potentiel d'apparaître par dévoilement, par suppression de ce qui recouvre, encombre l'essentiel. D'une manière particulière, la pratique personnelle aide à dénicher ce potentiel caché qui devient accessible par la connaissance directe sur le tapis.

Déroule, ne pense pas, regarde ! C'est à ce moment précis que les enseignements de la pratique personnelle dévoilent leur qualité initiatique. Telles ces « vérités » jusque-là insondables, perdues dans la nuit d'*avidyā*, ces lueurs de conscience – révélations du jour – balisent intérieurement le chemin qui mène au plus près de l'humain et de sa part de mystère.

Le cours individuel, suspendu entre la relation et la solitude

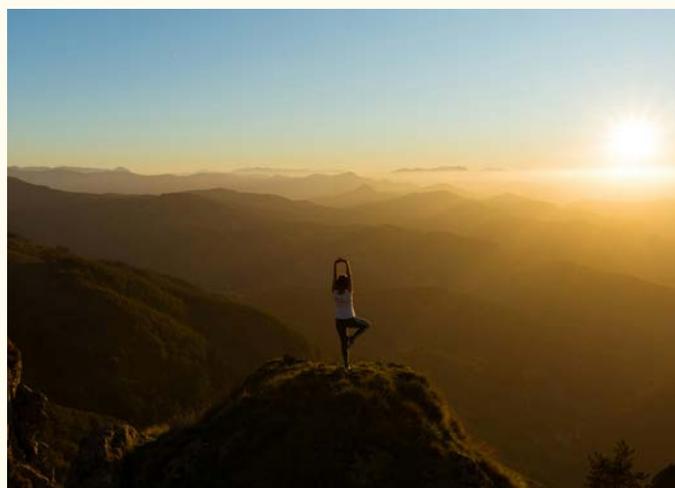
Chacun possède sa compréhension et son vécu du cours individuel avec son professeur référent. Certains aussi de par leur expérience directe avec Desikachar.

Il s'agit d'un espace, entre autres, pour le *svādhyāya*. Le travail porté par la voix se fait au travers de résonances, d'écoute intérieure et de silences, aussi par le soin de l'(auto-) observation. Dans le cadre unique du cours individuel, la dimension intemporelle et immuable du *Yoga-sūtra* est mise en miroir avec l'aspect éphémère, précaire, du vivre quotidien.

Le cours individuel est certainement un moyen pour regarder à trois – soi, l'autre et *puruṣa*. C'est bien ce dernier qui remet la conscience de l'immuable dans l'instant/le présent. Regarder quoi ? Ce qui relève de l'ordre de l'involontaire, de l'inconscient, de l'inconnu, du camouflé, qui agit sous couvert des bruits du mental et des gênes éparpillées du corps.

En choisissant un cours individuel, l'élève accepte de donner à voir ce qui est là, en confiance. Le professeur écoute suffisamment bien pour que ça médite à l'intérieur. Il est là aussi pour répondre, même si pas tout à fait, pour que l'élève se mette en action et continue à chercher. On ne doit pas se presser pour donner une réponse, on ne doit pas imposer « sa » réponse. Par ailleurs, il y a des « permissions » qui sont accordées par le professeur, d'autres pas. Celles-là, les autorisations intérieures, sont les filles de purification aussi bien que de discernement que la Vie « validera » – ou pas.

Pour comprendre avec justesse ce « d'autres pas », il faut regarder du côté de la relation, seul grand « équilibrateur ». Le rôle du professeur est, entre autres, d'accompagner le *yogin* dans sa démarche yoga. Car dans l'énergie de l'enseignement propre au cours individuel, on est au plus proche de la relation. Et au-delà, de s'ouvrir à la Vie. S'ouvrir, oui, sans jamais perdre de vue l'importance relative de l'autre, de soi. ●L.F.-M.



© Eneko Urnueta/Unsplash

LIRE ET COMMENTER T.K.V. DESIKACHAR

L'enseignement de T.K.V. Desikachar est intemporel et universel. Les réactions nombreuses aux citations que nous avons soumises à nos adhérent-es et professeur-es en sont la preuve. Ses déclarations sur la façon d'aborder le yoga, le souffle, la méditation, l'observation de soi, le chemin du yoga, *duḥkha*, les *yama* et *niyama*, le rapport au corps, l'enseignement, font encore largement écho en chacun-e de nous.

Cœur, lampe, responsabilité

PAR ELISABETH REMY,
FORMATRICE IFY

« Le cœur de chacun renferme une lampe à allumer : celle qui brûle déjà a la responsabilité d'en allumer d'autres... »¹

J'ai choisi cette citation au sein de celles proposées, car elle fait écho à ce qui me porte dans mon parcours d'enseignante, que ce soit auprès des collégiens ou des étudiants en yoga. Trois mots-clés – cœur, lampe et responsabilité – pour exprimer un univers ! Fulgurance de T.K.V. Desikachar !

Cœur

Hṛdayam mayi! Le cœur de chacun nous invite à considérer le yoga dans sa dimension holistique, émotionnelle et relationnelle. Ne pas le limiter à une série de techniques, mais le vivre comme l'opportunité de plonger au cœur du vivant, d'explorer les différentes enveloppes qui nous composent selon la belle métaphore des cinq oiseaux de la *Taittirīya Upaniṣad*, de la plus externe vers la plus intime, celle de la joie infinie, *ānanda*. Avancer le cœur léger... pour s'élever au-dessus des obstacles qui ponctueront inévitablement ce voyage. Aristote proclamait : « Tu connaîtras la justesse de ton chemin à ce qu'il t'aura rendu heureux. »

C'est aussi accueillir chaque personne dans son unicité, avec ses différences, son histoire, sa motivation... Pouvoir lui accorder de l'attention, lui faire une place pour une relation de cœur à cœur ; même au sein d'un cours de groupe ! Un défi pour tout professeur. T.K.V. Desikachar portait sur nous ce regard direct, enseignait de façon simple mais profonde, et savait nous toucher intimement.

Responsabilité

D'où la notion de responsabilité qui prolonge celle de l'engagement, de la vocation au sens premier de ce mot : se sentir appelé, porté, tant pour l'élève que pour le professeur ; *svadharma*, nous enseigne la *Bhagavad Gītā*. Une citation sanskrite nous le rappelle : « On étudie à deux, on pratique seul. » Pour porter ses fruits, la démarche ne peut rester superficielle. Certes, elle se nourrit de multiples échanges, mais l'essentiel est ailleurs.

Lampe

Viśokā vā jyotiṣmatī : explorer le lieu du cœur d'où jaillit la lumière infinie et se relier au témoin intérieur, à la Source... « Allumer le feu ! »

T.K.V. Desikachar nous convie à l'action éclairante, *tapas*, pour trouver discernement, apaisement, conscience. Nettoyer « l'abat-jour » pour voir ce que nous sommes, nos failles, nos habitudes (mauvaises ou bonnes), mais aussi nos potentiels, nos réussites. Lors de ce processus, Patañjali précise notamment que le *prāṇāyāma* supprime les voiles qui cachent la lumière.

Allumer la lampe, c'est entrer en quête de Soi, profiter de tous les outils offerts par le yoga, choisir les plus adaptés pour nous selon les circonstances, se « nourrir » avec son professeur et ses pairs, trouver l'équilibre délicat entre corps et mental, ombre et lumière, intérieur et extérieur... Et dans les moments de doute ou de confusion, tels les marins perdus dans la nuit, trouver notre phare ou le devenir pour une autre personne.

« En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant. »² ● E.R.

¹ En quête de soi, T.K.V. Desikachar, Ed. Āgamāt, p. 97.

² Nelson Mandela, mai 1994

Cette séance matinale a été proposée lors d'un stage de chant védique en avril 2023 intitulé « Vers la lumière », elle s'inspire de la Gāyatrī, célèbre mantra invoquant la lumière.

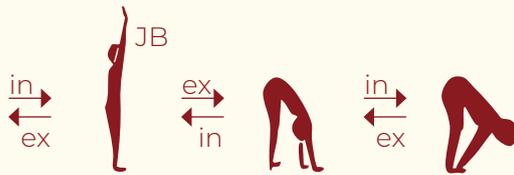
1. *Samasthiti* : se relier à la lumière, puis mouvements de bras par les côtés, IN sur place, EX mouvements et chant (bras à hauteur des épaules), RV retour des bras :
 - *Om bhūh*, paumes vers le sol, doigts toniques joints
 - *Om bhuvah*, paumes face doigts souples
 - *Om suvah*, paumes vers le ciel, doigts toniques et déployés



2. Mains sur le cœur en âtmânjali mudrâ

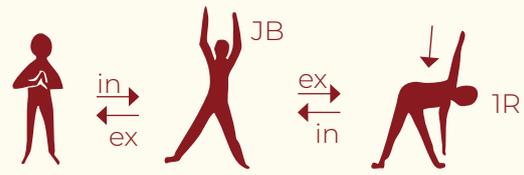


a) *Om tat savitur vareniyam* 3X

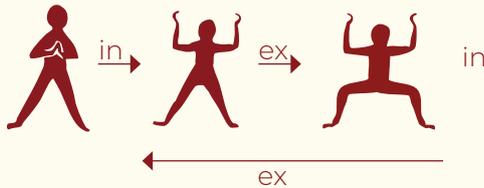


b) *Om bhargo devasya dhīmahī* :

étirement latéral 3X chaque côté alternativement



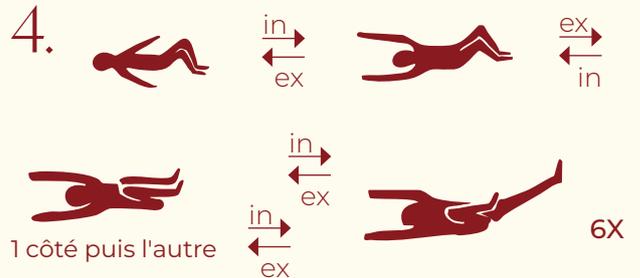
c) *Dhīyo yonah pracodayāt*



- Contre-pose très libre



3. Relié à la lumière : Repos puis quelques respirations avec la technique *sūrya bhēdana* conscientisée



- Puis posture de l'iguane, 6 R de chaque côté



6. Contre-pose très libre, au moins 8X



7. 12 respirations avec la technique *viloma ujjayi* + chant 7 mondes de la Gayatri



Le fil d'or du souffle

« Le test d'un effort intelligent (dans la pratique des postures), c'est la réponse du souffle. »¹

T.K.V. Desikachar nous offre ici une clé précieuse pour guider notre pratique du yoga : le souffle comme miroir de l'effort juste. En tant que jeune enseignante de yoga (de plus de 50 ans...), j'observe souvent mes élèves concentrés sur la réussite visible des postures. Une quête du « faire parfait », probablement influencée par notre culture occidentale de la performance, où atteindre rapidement un résultat tangible est valorisé.

Dans cette quête, le souffle – élément central de la pratique – est parfois relégué au second plan. Comment équilibrer cette volonté légitime de progresser avec l'attention au souffle ? Ce dernier n'est pas un simple outil mais le fil conducteur qui relie le corps, l'esprit et l'instant présent.

¹ T.K.V. Desikachar, Suisse, 1978, *Centre for Yoga studies*, trad. L. Maman.

Premiers pas sur le chemin du yoga

« La manière dont nous débutons le yoga dépend de quels sont nos intérêts. Nous pouvons commencer par l'étude des *Yoga-sūtra* ou bien par la prière ou bien encore par la pratique des *āsana*. Il faut débiter là où on se trouve. »¹

Atha yogānuśasanam, nous dit le premier aphorisme du *Yoga-sūtra* : il faut être prêt à s'engager sur le chemin du yoga. Chacun y vient à sa façon, à son rythme, par ses propres détours nourris de ses expériences personnelles : c'est ce que nous rappelle T.K.V. Desikachar dans cette citation. Quand débutons-nous le yoga ? Tout dépend de la définition que l'on donne du yoga. S'il s'agit d'un processus où l'on cherche à se relier toujours plus intensément, régulièrement et durablement à sa vraie nature, son Vrai-Soi, les débuts du yoga sont-ils donc uniquement concomitants des premiers *āsana* ? J'ai eu longtemps cette compréhension restreinte que « yoga » égalait activité corporelle. Puis est arrivée cette formation IFY et l'étude du *Yoga-sūtra*.

YS, II-1 : *tapas svādhyāya īśvarapraṇidhānāni kriyā yogah*
Après une expérience de psychothérapie, j'ai décidé de prendre part à des groupes de parole. Dans ces groupes, il est dit que seul croire en une puissance supérieure peut nous sortir de comportements destructeurs. Prière et méditation sont préconisées pour parvenir à conscientiser cette puissance supérieure, que certains appellent Dieu. Ayant atteint des abîmes de désespoir, j'étais prête à tout essayer pour m'en sortir, même la prière. Et c'est là que cette démarche pour sortir de la souffrance, passer d'*āsmīta-*

PAR PAR ANNETTE VAXELAIRE

Je me souviens de mes débuts : moi aussi, je voulais « réussir » une posture, quitte à oublier de respirer pleinement. Avec le temps, j'ai compris que l'une des vraies richesses du yoga ne réside pas dans l'esthétique d'une posture, mais dans l'harmonie qui naît de la synchronisation du souffle, du mouvement et de l'attention portée.

En tant qu'enseignante, j'ai aussi appris que transmettre le yoga n'est pas une question de perfection, ni pour l'élève ni pour le professeur. Chaque séance est une transmission « de cœur à cœur », un échange unique où je ne cherche pas à être irréprochable, mais simplement présente et authentique. Cela implique d'accepter mes propres failles, mes moments d'incertitude.

Alors, je me demande : que penserait T.K.V. Desikachar de cette approche ? Peut-être qu'il sourirait devant cette imperfection sincère, où le souffle reste, malgré tout, le fil d'or reliant la pratique à l'essentiel... ●A.V.

PAR HÉLÈNE BREYSSE,
PROFESSEURE IFY

kleśa vers *āsmīta-rūpa*, fut la plus brûlante, *tapas*. La plus ardente et la plus bouleversante. Ou comment passer d'*hubris* à *humilis*. Se rendre compte de son impuissance, de ses limites, admettre qu'on a besoin d'une aide au-delà d'une seule force humaine. Une expérience plus que bouleversante, une révolution. Un nouveau mode de vie : *īśvara praṇidhāna*.

Ce n'est qu'aujourd'hui que je comprends à quel point ces comportements autodestructeurs étaient un voile pour ne pas voir la réalité, et ne pas me voir telle que je suis. Dans ces groupes de soutien, il est aussi fortement suggéré de s'observer, observer nos actes, nos (dys)fonctionnements, du passé d'abord, du présent ensuite. Observer pour comprendre et discerner. Discerner pour identifier ce qui nous fait souffrir et voir ce que l'on peut changer à l'avenir pour éviter la souffrance... à venir. *Svādhyāya* était déjà là. Au cours de la formation, je me suis souvent reproché mon manque de souplesse physique, mais qui était aussi psycho-mental. Une restriction qui ne voyait dans le processus de yoga que le temps passé sur le tapis, espace-temps que je parvenais difficilement à reconduire de manière autonome un jour après l'autre. Et je voyais dans l'aisance des autres la manifestation criante de mes insuffisances. Le critique intérieur était en marche. Puis, au fil des jours et de la formation, j'ai réussi à consacrer du temps à ma trame de chair sur le tapis, à développer cette relation de moi à moi, une relation privilégiée et aimante. Quelle gratitude que d'avoir pu lire cette citation de T.K.V. Desikachar, de prendre ainsi conscience que, finalement, contrairement à ce que m'assénait mon critique intérieur au sujet de mes insuffisances, j'étais, même dans ces temps de désespoir ultime, déjà dans une démarche de yoga. Oui, le yoga commence selon nos intérêts, selon nos urgences même. ●H.B.

¹ *Religiousness in Yoga*, T.K.V. Desikachar, 1980 by University press of America, Edition française U.E.Y. 1982, p. 14.

Savoir d'où l'on part

« Que nous trouvions cela plaisant ou non, nous devons savoir où nous en sommes, et en général ce n'est pas le cas, nous savons seulement où nous voulons aller... »¹

J'aime pratiquer le yoga et j'aime randonner. Sur le chemin du yoga, comme sur un sentier de randonnée, je me sens sur le chemin de la vie. Et très spontanément, à la lecture de cette citation de T.K.V. Desikachar, je la transpose dans l'univers de la randonnée.

La randonnée pourrait se suffire à elle-même : randonner pour marcher, mettre son corps en mouvement, respirer, admirer le paysage, rêver un pas après l'autre, une seconde après l'autre... se laisser simplement guider par ses pas. Mais souvent, cela ne suffit pas : un objectif est fixé, en fonction du temps dont nous disposons, de la météo annoncée, de nos capacités estimées, d'un point de vue attendu, d'un gîte à atteindre ou d'un défi à relever... Alors, nous savons où nous voulons aller, et nous partons pour atteindre ce but. Mais sur le chemin de cette randonnée, tout peut changer : la météo, notre état physique ou psychologique, notre rythme qui peut retarder l'heure d'arrivée, ou encore la découverte d'un endroit tellement charmant qu'on aurait envie de s'y arrêter... Il est alors important de prendre le temps de se poser et d'étudier ces nouvelles données ; avec un GPS bien-sûr (ou une carte IGN !), mais aussi avec soi-même, pour une introspection tenant compte de notre environnement extérieur et intérieur. Tenir compte des *yama* et des *niyama* pourra être fort utile, à commencer par *ahimsā* (la non-violence), *satya* (la vérité), *saṃtoṣa* (le contentement) ; et bien-sûr *īśvarapraṇidhāna* (abandon au Seigneur, à toute « chose supérieure ») puisqu'il s'agira peut-être de devoir lâcher prise pour renoncer à atteindre ce but fixé et se contenter du chemin parcouru.

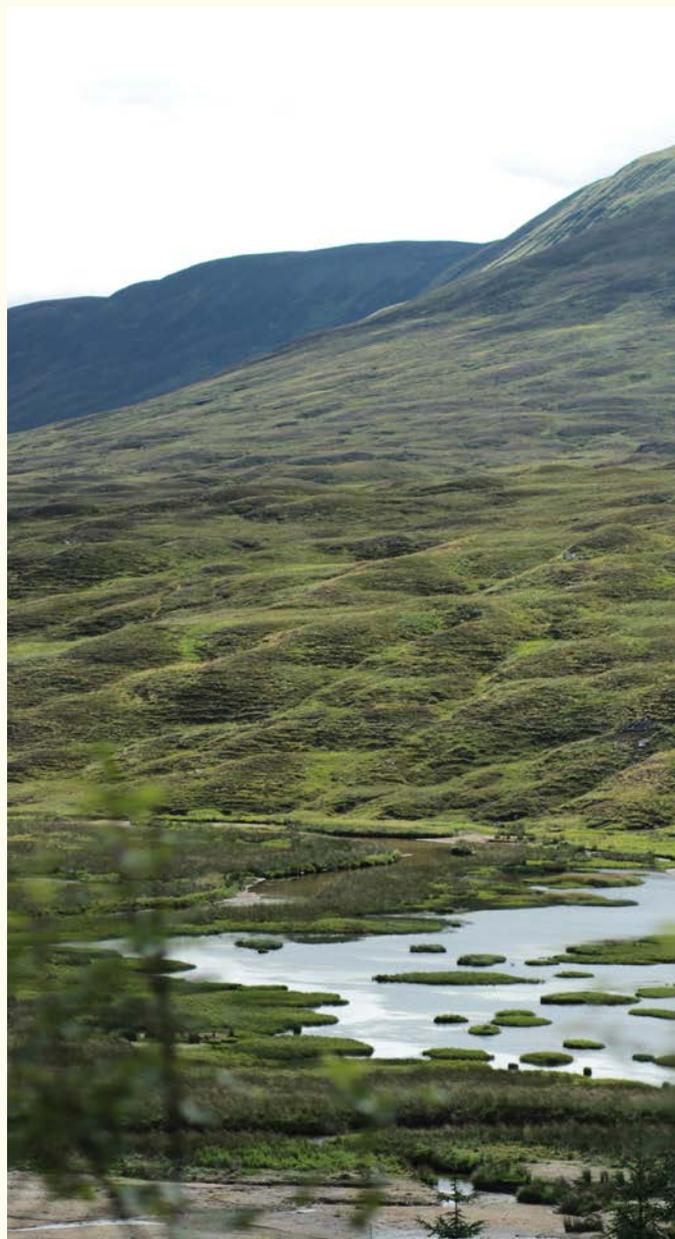
La volonté aide à avancer, mais peut aussi cacher l'essentiel...

Je me sens suffisamment vivante sur un chemin de randonnée pour ne pas avoir à me lancer de défi incroyable comme certains le font. Ces défis me semblent illustrer à merveille le propos de T.K.V. Desikachar. Ainsi, l'expédition partie le 30 mars 1996 à l'assaut du Mont Everest. Tous les membres de cette cordée ont une furieuse envie d'atteindre le sommet. Des profils et motivations différents mais un point commun : une volonté énorme. Et c'est bien parce que deux d'entre eux n'ont pas su « savoir où [ils en étaient] » que la catastrophe est arrivée, entraînant la mort de huit d'entre eux. Pour Doug, l'alpiniste qui a déclenché involontairement ce drame, sa volonté d'atteindre le sommet, alors qu'il avait déjà essayé précédemment deux fois, « sans succès », l'a totalement aveuglé ; s'il avait cherché à « savoir où [il en était] », il aurait dû renoncer à son rêve, si proche du but... C'était son ultime tentative dans laquelle il avait dépensé ses dernières économies. Alors, malgré son épuisement qui rendait tellement difficiles les derniers mètres à parcourir, et malgré un temps incertain, il insiste... et réussit à convaincre son guide, Rob, de continuer. Ce

PAR ANNE-CHRISTINE POIROT,
PROFESSEURE IFY

dernier, devant la force du rêve de son client, ne parvient pas à lui résister, ne parvient pas « savoir où [ils en sont] ». Malheureusement, la tempête se lèvera et surprendra tous les alpinistes. Doug aura connu le bonheur éphémère d'atteindre son rêve, mais, totalement épuisé, il aura bien du mal à reprendre le chemin retour ; Rob restera avec lui et le verra tomber dans le vide... Il ne réussira pas à rejoindre les autres membres de la cordée, passera une nuit seul et sans abri, à laquelle il ne survivra pas.

Notre volonté nous aide à avancer chaque instant. Mais il faut savoir s'en méfier, être conscient qu'elle peut cacher l'essentiel ; il faut savoir remettre en question le dicton « quand on veut, on peut », et prendre le temps de chercher à « savoir où nous en sommes » pour mieux savoir où nous allons. ● A-C.P.



© Morgane le Breton/Unsplash

¹ *Viniyoga* n° 3, p. 12.

« Retrouver l'innocence »

« Lorsqu'il n'y a pas d'observation de soi, on peut difficilement appeler cela yoga. »¹

Tous les discours des pratiquantes du yoga de l'IFY avec lesquelles je me suis entretenue dans le cadre de mon mémoire² le sous-tendent : le yoga invite à une introspection et, par conséquent, à une meilleure connaissance de soi-même.

Selon Krishnamurti, « une de nos plus grandes difficultés est celle qui consiste à voir par nous-mêmes, d'une façon réellement claire, non seulement le monde extérieur, mais aussi notre vie intérieure »³. T.K.V. Desikachar rejoint cette idée quand il écrit : « Trop de gens, tellement occupés par leur travail, leurs biens, leurs comptes en banque et le reste, n'écoutent plus leurs sentiments et en arrivent à être perdus, malheureux. »⁴

Le yoga se positionne à l'encontre de cette tendance. Il forme à l'observation et à l'écoute de ce qui se passe réellement en nous. Il invite à se voir dans l'instant présent, et non au regard de ce que nous voudrions être ou de ce que nous pensons être. Il apprend « à nous mettre à l'écoute d'une manière particulière, à savoir retrouver l'innocence et le sens de la curiosité, l'absence de spéculation, de suspicion, d'idée préconçue, retrouver l'état de disponibilité que nous avons dans l'enfance »⁵. C'est exactement l'expérience ressentie par l'une de mes interlocutrices : « Je me suis reconnectée à l'enfant que j'étais, dans ses joies, ses peines, son innocence. L'enfant expérimente, recherche, prend le temps, s'ennuie, et au détour de cet ennui, découvre quelque chose qui va l'amuser, l'émerveiller, le faire s'abandonner. »

Patañjali propose de mettre cette observation en place dans les huit domaines d'expérimentation (*aṣṭāṅga yoga*), qui concernent les six aspects de l'être humain, à savoir les relations, le mode de vie, le corps, le souffle, les sens et le mental (YS, II-28 et 29). Mais que s'agit-il au juste d'observer ? Les écrits de Krishnamurti, même s'ils ne traitent pas directement du yoga, apportent une réponse très éclairante. Il s'agit d'observer nos rapports avec le monde et avec nous-même. Observer ce qui a lieu dans notre vie quotidienne : ce que nous disons, comment nous marchons, comment nous pensons, comment nous interagissons, ce qui se trouve en nous, comme le désespoir, le plaisir, la peur, l'anxiété, nos petites peines, nos brutalités, etc. Cette observation n'est cependant pas suffisante. Elle s'accompagne d'une écoute des faits observés, c'est-à-dire d'une absence de résistance, de jugement, de condamnation, de justification, et de comparaison à l'autre ou à nous tels que nous étions hier. Le pratiquant essaye de faire face à ses observations et de les accepter sans option⁶.

PAR EMMANUELLE NOVELLO,
PROFESSEURE IFY

En résumé, le yoga nous forme à mieux voir par nous-mêmes notre vie extérieure et intérieure, y compris ce que nous ne voudrions pas voir, et à se mouvoir en elle. Pour le dire autrement, il nous apprend à être présents à notre présence au monde.

Cet « apprentissage de l'écoute », tel que le nomme T.K.V. Desikachar, ne peut se faire sans une relation avec un enseignant, qui repose sur le respect et la confiance mutuels⁷, et sans l'étude des textes fondateurs (YS, II-1). Toutes mes interlocutrices insistent sur ce point : leurs professeurs ont joué un rôle déterminant dans leur cheminement, par leurs qualités humaines et par leur transmission du *Yoga-sūtra*. Outre ces deux aspects de la relation élève-enseignant, T.K.V. Desikachar en détaille un autre tout aussi favorable au développement de l'écoute : « un processus reposant sur deux éléments : un miroir et quelqu'un qui cherche à regarder. Un enseignant est un miroir, susceptible de réfléchir fidèlement l'élève au moment de la rencontre. L'élève doit s'y regarder. Or, s'il ne le fait pas, il ne verra rien de lui-même, pensant en revanche qu'il a vu l'enseignant. Il se peut que l'élève croie à tort que ce qui lui est présenté fait partie de la personnalité de l'enseignant, alors que la solution à son problème se reflète dans la glace que l'enseignant lui tend »⁸. S'observer et s'écouter ne se font donc pas selon le point de vue d'autrui – nous serions alors des personnes de seconde main, comme le souligne Krishnamurti –, mais se réalisent selon les réactions, les résonances et les révélations que les enseignants et les textes fondateurs suscitent en nous. ●E.N.



© Collection personnelle Béatrice Viard

¹ *Religiousness in Yoga*, T.K.V. Desikachar, 1980 by University press of America, Edition française UEY 1982

² *Sur le chemin du yoga*. Récits de pratiquantes, Emmanuelle Novello, mémoire de formation d'enseignante de Yoga dispensée par Marina Margherita, IFY, 2024.

³ *Se libérer du connu*, Krishnamurti, Le Livre de poche, p.91.

⁴ *En quête de soi*, T.K.V. Desikachar, Ed. Āgāmat, p. 180.

⁵ *ibid.*, p. 78.

⁶ *Se libérer du connu*, Krishnamurti, Le Livre de poche.

⁷ *En quête de soi*, T.K.V. Desikachar, Ed. Āgāmat, p. 97 et 77

⁸ *ibid.*, p. 79.

« Oui à ce qui est »

« Lorsqu'il n'y a pas d'observation de soi, on peut difficilement appeler cela yoga. »¹

« Yoga » signifie « joug, se relier » ; pour se relier, se mettre en lien avec quoi que ce soit, il y a besoin d'un regard, d'une écoute, d'une présence qui va permettre d'observer avec attention, que ce soit une fourmi qui se promène, une personne qui se confie, le sentiment du moment ou bien les sensations dans une posture, le souffle ou encore quelque chose de plus profond en soi.

Quand j'ai commencé à enseigner, il y a plusieurs décennies, mon observation était au niveau de la posture dans un regard extérieur. Je voulais enseigner de façon juste, selon l'enseignement que j'avais reçu. Mon observation était là mais j'avais un objectif, un désir de résultat ! Mon observation se développa de plus en plus, que ce soit au niveau personnel – mon comportement, mes croyances, mes réactions – que lors de mes séances de yoga personnelles.

Bien sûr en tant qu'enseignante, je développais ma capacité d'observation avec une double attention – observation des élèves et écoute de soi !

PAR ELISABETH COCHET,
PROFESSEURE IFY

Enseignant *yama* et *niyama*, à travers le désir de la mise en pratique de *ahimsā*, la bienveillance, cela me permit des prises de conscience magnifiques : combien nous sommes dans le jugement, vis-à-vis de soi ou des autres, quelle dureté, quel manque de douceur... et nous voudrions un monde plus doux, plus tolérant !

C'est ce regard sans surimposition qui me fit avancer intérieurement dans ma vie personnelle et dans mon enseignement. Ma paire de lunettes, à travers laquelle je regarde le monde, a-t-elle des verres plutôt teintés en rose, rouge, (*rajas*) ou plutôt en gris, en noir (*tamas*) ou bien des verres transparents (*sattva*) ? J'observe, je constate ce qui est, avec bienveillance, sans commentaire.

Je propose à mes élèves de voir, tant au niveau physique, que mental ou émotionnel, d'observer, de sentir dans le moment présent ce qui est, de dire un des mots magiques de la vie : « Oui à ce qui est ». Alors l'action peut arriver, la réaction se fait moindre – recul, discernement...

L'observation devient présence, cela est vu dans la tranquillité ; je suis en état de yoga, relié, en lien avec quelque chose de plus en plus subtil et je prends conscience que « le *puruṣa* est l'énergie qui anime l'action ».²

Émerveillement, Gratitude, Joie profonde ! ● E.C.

¹ En quête de soi, T.K.V. Desikachar, Ed.Āgamāt, p.64.

² *Religiousness in Yoga*, 1980 by University press of America, Edition française UVEY 1982.

Le corps, lieu d'expérimentation et voie de libération

« L'exploration du corps est le premier pas vers l'exploration de la totalité de notre être par une approche formidablement simple. »¹

L'exploration du corps physique, en tant que support du souffle, permet de comprendre et de ressentir en soi comment atteindre *sthira-sukham*. L'*āsana* est définie par Patañjali dans le *Yoga-sūtra*² comme « ferme et agréable. » Ces caractéristiques s'appliquent donc à la posture physique/corporelle, mais pas seulement. Elles concernent aussi notre assise interne. Ces deux aspects sont indissociables. L'assise interne et la posture corporelle sont « fermes parce qu'elles sont agréables, et sont agréables parce que fermes ».

Cette recherche ne se limite pas seulement à la posture de yoga, mais peut s'expérimenter dans nos « attitudes », notre « personnalité » et dans notre « vie quotidienne ». Le corps physique fait partie intégrante du « champ d'observation » (*dr̥śya*), à différencier de « ce qui perçoit » (*draṣṭṛ*). Ces concepts sont explicités dans le *Yoga-sūtra* et dans le *Sāṃkhya-kārikā*. Ce champ d'observation se compose des

PAR MAEVA BOURGUIGNON,
PROFESSEURE IFY

trois *guṇa*, les énergies qui transforment continuellement ce monde extérieur (*rajas*, *tamas* et *sattva*). Il se compose également des dix organes sensoriels qui nous offrent la possibilité de communiquer et d'interagir avec notre environnement extérieur et intérieur. Tout ce « terrain d'expérience » se vit à travers notre corps. Ce premier pas vers l'exploration de notre corps offre à notre mental la possibilité d'observer, de se canaliser, de se concentrer et de méditer, afin d'explorer « la totalité de notre Être ». Autant d'objets de focalisation que peut proposer le corps, pour nous mettre en marche vers notre grand Soi. Si notre intention d'écouter et de percevoir toutes les sensations qui s'offrent à nous est active, alors nous percevons les enveloppes plus profondes et subtiles. En effet, le corps est l'enveloppe la plus externe, palpable, visible. Comme le dit T.K.V. Desikachar, le yoga c'est aussi le cheminement d'un point à un autre point plus élevé, que l'on n'avait encore jamais atteint. Le corps physique peut très bien servir de point de départ vers les directions infinies qu'il peut nous offrir. Selon le yoga et le *sāṃkhya*, l'être incarné a besoin du corps grossier pour se libérer (*kaivalya*). ● M.B.

¹ En quête de soi, T.K.V. Desikachar, Ed.Āgamāt, p.64.

² *sūtra* II.46 et 47

Chercher à l'intérieur de soi

« Le yoga est un chemin pour passer de l'état de dépendance à celui d'indépendance. »¹

Lors d'une classe sur le *Yoga-sūtra* que je suis actuellement, nous apprenons à gérer nos réactions face aux événements de la vie. A une question que posait un élève, le professeur a répondu : « Demande toi d'où vient cette question au plus profond de toi. » Une autre élève a alors exprimé une colère mêlée d'angoisse : « La réponse du yoga à toutes les questions c'est "Cherche la réponse à l'intérieur de toi", mais si on pose la question, c'est qu'on n'a pas la réponse ! » Je comprends sa colère et ses larmes. Combien de fois, face à des difficultés de vie, j'ai voulu me tourner vers le yoga, cherchant un soutien, et me suis heurtée à la même réponse : « Toi seule peut résoudre ce problème, personne ne peut le faire pour toi. » Dans ces moments, on a envie d'abandonner le yoga et d'ouvrir une bonne bouteille de vin pour oublier nos soucis. Tomber dans une autre dépendance.

Puis on se calme et on revient vers le yoga : le yoga doit être pratiqué avec constance, persévérance et détachement.

• *YS, I-12 : Abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhaḥ* : « Le mental peut atteindre l'état de Yoga par le biais de la pratique et du détachement. »²

• *YS, I-14 : Sa tu dīrghakāla-nairantarya-satkārā-darā-sevito dṛḍha-bhūmiḥ* : « C'est seulement lorsque la pratique correcte et suivie pendant longtemps, sans interruption, avec qualité, zèle et dans une attitude positive qu'elle peut réussir. »

Alors on décide de se reprendre en main, d'installer une pratique quotidienne, régulière, en espérant que ça nous aide à affronter les problèmes plus facilement. On se raccroche à son tapis, havre de paix sur le champ de bataille de la vie. Mais les difficultés nous rattrapent et on est à nouveau perdu. La constance, la persévérance demandent de la discipline. Dans nos sociétés où tout n'est que contraintes, c'est une chose que l'on peut s'imposer sans trop de problème. Mais sans *vairāgyā*, la pratique reste une dépendance, un appui extérieur. Le détachement, c'est quoi ? Être indifférent et insensible à ce qui se passe ?

Le niveau plus subtil de *vairāgyā* c'est *īśvarapraṇidhānā*.

• *YS, II-1 : Tapaḥ-svādhyāya-īśvarapraṇidhānāni kriyā-yogaḥ*
« La pratique du yoga doit réduire les impuretés, tant physiques que mentales. Elle doit développer notre aptitude à nous examiner nous-mêmes et nous aider à comprendre qu'en dernière analyse, nous ne sommes ni les

PAR SYLVIE CHAUVET,
PROFESSEURE IFY

maîtres de nos actes ni les bénéficiaires de tous les fruits de nos actions.»

Dans le *kriyā-yoga* on retrouve la discipline – *tapas* – et le détachement – *īśvarapraṇidhānā* –, souvent traduit par « abandon au Seigneur » ou « lâcher-prise ». Deux traductions qui, à mon avis, prêtent à confusion et peuvent provoquer le même désarroi. J'entends déjà la voix de l'élève (et la mienne) : « Alors il faut baisser les bras, s'en remettre à la fatalité ? » ; « Il faut laisser faire, attendre que ça se passe ? » Le yoga n'est-il d'aucun secours ?

Une autre notion qu'on a du mal à appliquer et qui est un des trois piliers du *kriyā-yoga*, c'est *svādhyāya*, l'étude de soi. S'observer, tourner le miroir vers l'intérieur, dialoguer avec soi-même, apprendre à se connaître au plus intime de nous-mêmes. Si on ne peut compter que sur soi, autant savoir à qui on a à faire.

Les yogis sont-ils des ectoplasmes ?

Mais l'introspection n'est pas chose facile. La personne que l'on voit à l'intérieur n'est pas très encourageante. Elle est trop ceci, pas assez cela, elle n'arrête pas de faire des erreurs. Ou bien au contraire, c'est une personne formidable, exceptionnelle mais dont la valeur n'est pas assez reconnue. Comment s'appuyer sur une telle personne ?

Cette personne, que le yoga nomme *āsmiṭā kleśā* est la pire des dépendances : celle à l'image que nous avons de nous-mêmes. La pire car c'est elle dont il est le plus difficile de se défaire. Je suis déjà livrée à moi-même et je devrais en plus effacer ma personnalité ? Je ne suis pas parfaite, mais au moins j'existe, je suis une réalité tangible. Toute planche, même pourrie, est plus salutaire que rien du tout.

Est-ce que tous les yogis sont des espèces d'ectoplasmes sans caractère ?

Pendant des années, et peut-être même des vies antérieures entières, on s'est forgé une image de soi-même à laquelle on s'accroche. Avec ses défauts et ses qualités. Avec sa place dans la famille, dans la société. Toutes nos actions, nos choix, sont influencés par cette image, du style de nos vêtements à notre style de vie, de nos hobbies à nos ami-es.

Pratiquer *svādhyāya* demande beaucoup de courage car il faut sortir de sa zone de confort. Et ça n'est plus seulement le tapis de yoga mais « soi-même », ou ce que l'on pense être soi-même.

• *YS, I-20 : śraddhā-vīrya-smṛti-samādhi-prajñā-pūrvaka itareṣām* : « Par la foi, qui donnera l'énergie suffisante pour surmonter toutes les situations, la direction sera maintenue. La réalisation du but du Yoga exige du temps. »

Pour atteindre la « connaissance vraie », il faut du courage (*vīrya*), savoir tirer des leçons du passé (*smṛti*). Se remettre

¹ En quête de soi, T.K.V. Desikachar, Ed. Āgamāt, p.48.

² Toutes les traductions du *Yoga-sūtra* sont de T.K.V. Desikachar, Éd. du Rocher.

en question, être prête à la prise de conscience de nos conditionnements nocifs, de nos jugements erronés (sur nous-même principalement), de nos attentes vaines.

Le yoga, s'il ne fournit pas les bâtons pour s'appuyer quand on avance sur le chemin, nous indique des directions très utiles. Les *yama* et *niyama* notamment nous aident à changer nos comportements et à nous détacher de cet *āsmītā kleśā* pour faire apparaître l'*āsmītā rūpa*, notre individualité débarrassée de toutes les influences extérieures.

Tout ce chemin a pu être parcouru en s'appuyant quand même sur autre chose : *śraddhā*. La foi, la confiance qu'on a dans le yoga. « L'abandon au Seigneur ». Quel que soit le sens que l'on donne à ce mot « Seigneur », c'est un support rassurant.

Je me laisse porter par le courant en confiance, quelqu'un veille à ce qu'il ne m'arrive rien, car je me comporte comme il faut, j'applique les *yama* et *niyama*.

C'est ce que pensaient les Pāṇḍava dans le *Mahābhārata* en acceptant docilement toutes les conditions de leur ennemi Duryodhana. Et pourtant, arrive le jour où les deux armées doivent s'affronter et où *Arjuna*, au centre du champ de bataille, panique et se tourne vers le « Seigneur », *Kṛiṣṇa*, et comprend qu'il ne se battra pas à sa place mais sera à ses côtés. Il n'est pas une béquille qui remplace la jambe cassée, il est la force qui permet de bouger la jambe. Une force qu'*Arjuna* doit entretenir lui-même, faire grandir en lui. Une

force qu'il a déjà en lui mais qu'il avait niée en l'étouffant derrière sa peur, ses remords, ses valeurs même de paix et de conciliation.

On verra bien où ça nous mène...

Īśvarapraṇidhānā signifie aussi que l'on ne doit pas agir dans le but de récolter un bénéfice quelconque. Plus nos actions sont désintéressées, moins on est dépendant du résultat, plus on se rapproche de l'indépendance. Logique.

La vraie indépendance à laquelle nous conduit le yoga, une fois qu'on a franchi toutes ces étapes, c'est quand on comprend que, porté par le flot de la rivière, la meilleure chose à faire c'est de développer cette magnifique qualité qu'on a tous en nous : nager !

Et on verra bien où ça nous mène. Se détacher du but même du chemin. Profiter de chaque parcelle du monde rencontrée sur la route.

L'indépendance n'est rien d'autre, pour moi, que la conscience et la jouissance de cette force intérieure qui nous anime. On ne se sent plus jamais seule quand on a conscience de cette présence en soi, et l'indépendance n'est plus ressentie comme une exclusion mais comme une lumière qui éclaire notre chemin.

Et comme le précise T.K.V. Desikachar dans sa traduction du *sūtra* I-20 : « La réalisation du but du Yoga exige du temps. » Soyons patient(e)s et restons vigilant(e)s ! ●S.C.



T.K.V. Desikachar, entouré de ses élèves à Skaelskør, Danemark

© collection IFY

Se libérer du modèle

« Le yoga n'est pas de la danse et la forme extérieure ne compte pas. Ce qui compte, lorsqu'on fait un *āsana*, c'est l'expérience que l'on vit dans l'instant présent. »¹

C'est une citation qui m'est familière. J'aime la mentionner aux personnes que j'accompagne avec le yoga, pour les inviter à se tourner vers ce qu'elles ressentent plutôt que de rester focalisées sur ce qu'elles pensent paraître. Une élève arrivée tardivement au yoga, après avoir cheminé avec d'autres pratiques corporelles, m'a récemment confié qu'elle avait beaucoup apprécié que, dans la culture transmise par l'IFY, nous guidions nos cours avec les mots, sans montrer les postures. Cela l'avait libérée du modèle et du sentiment de ne jamais faire aussi bien que l'enseignant.e. Cela me paraît précieux de régulièrement répéter qu'en yoga, il n'y a pas à *bien faire* et qu'il est essentiel de sortir de cette dualité réussite/échec qui, hélas, colore toute l'éducation que nous avons reçue. Il n'y a, en yoga, me semble-t-il, ni succès ni fiasco mais juste une rencontre avec soi-même. Une rencontre qui nous confronte à nos limites qui sont à

¹ Le yoga, un éveil spirituel, T.K.V. Desikachar, Ed.Āgamāt, p.126

Du corps à « l'être »

« L'exploration du corps est le premier pas vers l'exploration de la totalité de notre être par une approche formidablement simple. »¹

Durant des années, je pensais que le mental et le corps étaient séparés, que seule la pensée permettait au corps de fonctionner. Ainsi en cas de difficulté psychique, le travail thérapeutique devait se dérouler essentiellement au niveau du mental, le corps étant exclu de ce processus de changement (cette approche est plutôt psychanalytique). Le fonctionnement psychique était ce sur quoi il fallait se focaliser pour tenter de guérir mes maux.

- **L'approche psychothérapeutique** : Ainsi, à une période de ma vie, je n'ai eu d'autre choix que d'aller consulter un thérapeute pour donner du sens à des relations familiales complexes et pathologiques. J'ai pu mettre des mots sur mes intuitions, mes ressentis pour tenter de m'en libérer. J'étais à la recherche de réponses et le thérapeute m'a aidée à les trouver en moi. Ce travail psychothérapeutique se situait essentiellement au niveau psychique. Ce voyage n'a été qu'une partie du chemin qui a été somme toute très long...

- **La franc-maçonnerie** : Je suis ensuite entrée en maçonnerie, un autre chemin vers la recherche de soi. Cette nouvelle démarche, différente de la thérapie, m'a ouvert au symbolisme et à un processus rituel pour accéder à soi.

¹ En quête de soi, T.K.V. Desikachar, Ed.Āgamāt, p.64

PAR NATHALIE MLEKUZ,
PROFESSEURE IFY

respecter, à notre raideur qui est à accueillir, parfois aussi à des peurs qui sont à discerner. Chaque posture nous invite à nous mettre à l'écoute de ce que la forme créée va mettre, en nous, en mouvement. De fait, comme le souligne T.K.V. Desikachar, l'essentiel d'une posture ne se joue pas dans sa forme aboutie mais dans ce qu'elle va, lors de chaque pratique, nous permettre de vivre dans l'instant présent et peut-être de découvrir de nous. Ceci posé, il me semble néanmoins que depuis ma place d'enseignante, le visible est pour moi source d'informations. Et que les années d'expérience me rendent de plus en plus sensible à la posture d'une personne, à la façon dont elle se tient debout, à la symétrie ou l'asymétrie de ses épaules, à la position du menton (qui me parle aussi de la nuque) ou de ses bras, à l'affaissement de son dos... Je vois une forme et peut-être à travers elle, un état d'être ou tout au moins un espace plus ou moins ouvert à la circulation de l'énergie. De fait, je dirais, en écho à cette citation, que si l'élève ne doit, effectivement, en aucun cas se soucier de la forme extérieure de la posture, l'enseignant.e peut en revanche se servir de ce qu'il observe et constate pour sentir ce qui va permettre à l'élève d'évoluer vers davantage de fluidité intérieure. ●N.M.

PAR PASCALE JEAN,
ÉLÈVE EN FORMATION

Toutefois, le rituel très rigide nous obligeait à l'immobilité, ce qui était pour moi un vrai supplice.

- **Une première approche du yoga** : Je me suis, par la suite, orientée vers le yoga pour assouplir et tonifier mon corps. Toutefois le *śavāsana* était une vraie souffrance et me procurait des ressentis anxieux. Le travail sur le corps sans associer le mental et la respiration n'était pas opérant voire douloureux. J'ai réalisé que je respirais mal et qu'un travail était indispensable à ce niveau.

- **La découverte de l'approche Desikachar** : Des recherches personnelles m'ont amenée à découvrir le yoga de Desikachar « qui s'adapte à la personne » et qui insiste sur l'importance de la respiration. Là encore, cette philosophie, cette démarche, m'ont inspirée. J'ai par la suite recherché un enseignant de ce yoga traditionnel. Cet enseignant proposait une formation de professeur. Est-ce un hasard ? Je ne saurais dire...

Ce parcours m'a permis de réaliser que « l'exploration de notre être » comme l'indique Desikachar, doit passer par l'exploration du corps, qu'on ne peut l'exclure de cette démarche, que le corps, le mental et la respiration sont un tout interdépendant et indissociable.

Cette phrase illustre bien me semble-t-il mon expérience et ce qui m'a amenée au yoga. Ce nouveau chemin, comme une boucle, vient réunir, « relier » mes expériences passées centrées sur le mental et mon vécu actuel avec le yoga. N'est-ce pas une des définitions du yoga ? ●P.J.

Offrir le vaste

« La souffrance est un rideau à la fenêtre de la vie, qui masque la joie et la lumière. Malgré la souffrance, certains portent toujours cette lumière, cette joie : le rideau toujours présent, est simplement tiré. »¹

La phrase de T.K.V. Desikachar vient réveiller en moi une autre histoire de rideau, mais ô combien différente ! ... les bruits autour de moi se font plus clairs, mais je peine à ouvrir les yeux. L'anesthésie est encore à l'œuvre. Je m'efforce d'être présente, mais je suis dans un lâcher prise qui me dépasse. Et c'est dans cet entre-deux, le sommeil et le réveil, qu'un grand rideau blanc s'impose à mes yeux. Un rideau blanc qui, voilant la souffrance possible à venir, s'impose à moi par cette injonction inscrite en lettres noires : « Le droit au bonheur nous est donné de façon inconditionnelle ! » Plus de vingt ans après, ce message m'accompagne et m'aide à garder le cap malgré le slalom imposé par la vie. Je me souviens qu'une fois pleinement réveillée, mon cerveau s'est emparé du message et l'a traduit ainsi : « On n'a pas à justifier par le malheur le droit d'être heureux ! » Ma culture judéo-chrétienne se voyait mise au rebut et, pourtant, je me sentais un peu coupable... de quoi ? Un texte, le *Sāṃkhya-kārikā*, est venu me rassurer, un peu. Il nous dit que la souffrance ne vient pas seulement de nous, mais qu'elle vient aussi des autres et de la vie, des dieux. Un partage apaisant mais bien insuffisant pour calmer le pourquoi et la colère qui peut en découler.

Le changement est inhérent à la vie

À l'aphorisme II-15, le *Yoga-sūtra* indique que si l'on y regarde de plus près, avec clarté, la souffrance est possible à partir de toute chose car le changement est inhérent à la vie. Tout ce que nous sommes, corps, mental, énergie, est affecté par le mouvement intense et incessant de la vie, et ce à des degrés divers. L'impact est d'autant plus grand que nous lui opposons une forte résistance par notre désir de stabilité. Cet aphorisme qui peut paraître négatif au premier regard, souligne que la vie nous fait signe.

Dans l'aphorisme qui suit, le II-16, Patañjali – l'auteur du *Yoga-sūtra* – nous enjoint d'éviter la souffrance qui n'est pas encore là. La solution ? Être attentif à notre Être au monde, sans cesse. Jusqu'à comprendre que c'est la manière dont nous le vivons qui est la cause de cette souffrance. A vouloir maintenir à tout prix le sens que nous donnons à la vie, présent dans nos actes, nos désirs... nous en nions la réalité. Par son mouvement, elle nous demande de changer ce support. Celui-ci vacille, la peur est à l'œuvre qui, prenant appui sur le passé, va nous projeter dans un futur possible d'une souffrance, anticipée. Seule la présence à ce qui est là, maintenant, nous permet de sentir la Vie au plus profond de nous-mêmes, et de comprendre que nous en sommes le support. Nous devons lui offrir le vaste !

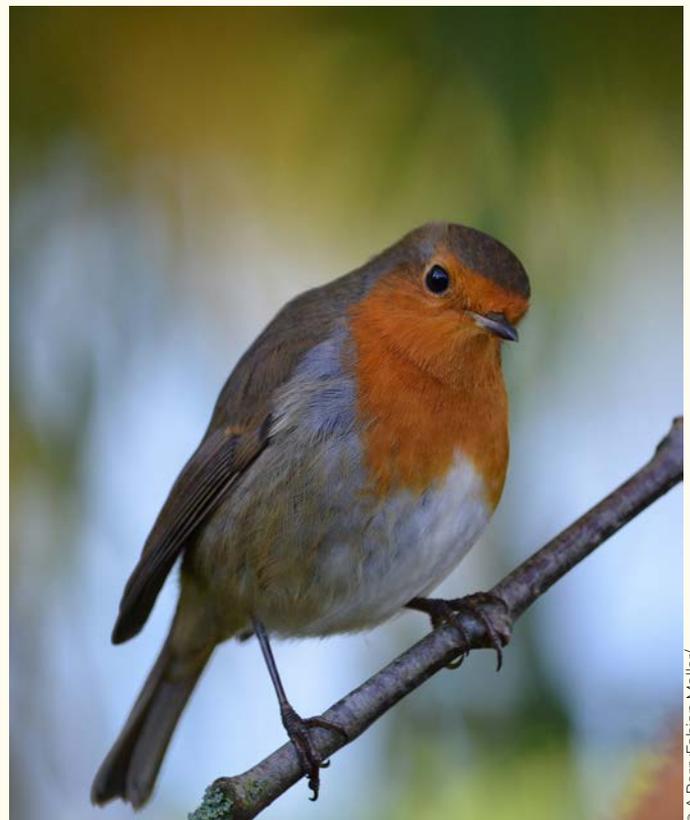
L'étymologie de *duḥkha*, le mot sanskrit traduit par « souffrance », ne signifie-t-il pas l'expression d'un espace restreint, difficile à vivre ?

A reprendre la citation de T.K.V. Desikachar, je me permets –

avec tout le respect que je lui dois – d'y apporter une nuance : je vois le rideau comme la douleur, laquelle est inhérente à la condition humaine. Chacun d'entre nous a son propre rideau, la douleur, accroché à la fenêtre, avec ses couleurs, sa forme et sa densité. Nous n'avons pas la possibilité de le décrocher et notre marge de manœuvre est très réduite : laisser au temps le pouvoir de le décolorer, d'en amoindrir le tissage ? Mais nous pouvons le tirer, l'ouvrir, et il nous révélera la lumière, ou le fermer, et il nous l'occultera. La capacité à le fermer est la souffrance. Elle est l'interprétation et l'expression de notre douleur. Alors ? Comment garder le rideau tiré – ouvert – pour laisser la lumière et la joie jaillir à la fenêtre de la Vie ?

« Le droit au bonheur nous est donné de façon inconditionnelle ! » L'injonction de mon rideau blanc me renvoie à la *Taittirīya Upaniṣad*. Ce dont nous nourrissons nos sens, dont le mental fait partie, conduit ou non à la Joie. Branchons-nous sur ce qui nous fait du bien, et plus particulièrement sur tout le vivant qui nous entoure. Le prendre comme support, s'y donner, le laisser nous porter, nous conduit directement à *ānanda*, la joie sans fin dit l'*upaniṣad*. ... une énorme barre noire se profile soudain à l'horizon ; elle se reflète dans la mer qui lui répond aussitôt en se teintant de gris. Seuls, le vent et les marées se chargeront de l'avancée ou du recul de cette tempête en devenir. Je n'y peux rien changer. Je redescends au jardin. Dès le premier coup de pelle, une présence... Il est là, fidèle, attentif, attirant mon regard de son plastron rouge.

Tout est bien ! ● D.A.



© A.Perry/Fabian Molier

¹ En quête de soi, T.K.V. Desikachar, Ed.Āgamāt, p.43

Desserrer l'étreinte de *duḥkha*

« Bien qu'on ressente la nécessité de faire quelque chose à propos de *duḥkha* [la souffrance], le seul *duḥkha* qui compte est celui qui va survenir. »¹

Extraite de son contexte, pour une lectrice occidentale du XXI^e siècle non avertie, cette phrase est surprenante. Elle résonne telle une sentence, mais nous allons réaliser que l'auteur nous offre un précieux conseil, plein d'espoir.

La première proposition parle de l'instant présent et de l'action, la seconde de l'avenir/l'à-venir. L'auteur reste dans une généralité : « on » semble indiquer que personne n'échappe à cette « nécessité de faire quelque chose » – qui témoigne d'une certaine urgence à agir face à *duḥkha*. Notre éducation nous a appris à agir, à réagir. Mais peut-être est-ce simplement l'héritage d'un instinct de survie, de la conservation de notre intégrité ?

Duḥkha, sujet de la seconde proposition, devient l'objet de mon attention, d'autant que l'auteur lui attribue une grande importance « le seul *duḥkha* qui compte est celui qui va survenir ». *Duḥkha* va conditionner l'avenir du Monde, mon avenir.

Dans le *Yoga-sūtra*

En sanskrit, *duḥkha* signifie, selon Françoise Mazet², « douleur, détresse, malheur » dans le contexte du sūtra II-15 et « malheur, souffrance », pour le sūtra II-16.

• II-15 : « Pour le sage, tout est douleur, parce que nous sommes soumis aux conflits nés de l'activité des guṇa et à la douleur inhérente aux changements, au malaise existentiel, au conditionnement du passé. »

• II-16 : « La douleur à venir peut être évitée. »

F. Mazet ajoute : « Après avoir décrit le drame de la condition humaine, Patañjali nous redonne l'espoir. Nous ne pouvons plus rien pour le passé. Si nous agissons avec une attitude mentale conforme à *vairāgya*, le lâcher-prise, sans vouloir prendre, obtenir pour soi, nos actes ne sèmeront pas de graines susceptibles de faire éclore plus tard de la souffrance. Seul, le présent est le lieu d'expérience du lâcher-prise. »

• II-9 : « L'instinct de conservation, lié au sentiment que l'on a de son importance, est enraciné en nous, même chez l'érudite. »

J'ai choisi ces trois aphorismes parce qu'ils m'ont conduite sur le chemin de la pensée de T.K.V. Desikachar, présentée dans son livre *Un éveil spirituel*, dont une grande partie est consacrée à *duḥkha*. Pour T.K.V. Desikachar, « le yoga cherche à créer les conditions qui nous permettent d'être toujours présents dans chaque action, à chaque instant. L'avantage de l'attention dans l'action, d'être davantage conscients dans nos actes, est que nous agissons mieux. Le yoga est aussi tout processus qui nous permet d'appréhender quelque chose de plus élevé que nous ». Cette dernière idée, outre l'espoir qu'elle suscite, suggère une nouvelle proposition au lecteur sensibilisé. Il ajoute que « *duḥkha* trouve sa source dans *avidyā* ». *Avidyā* est liée à l'action et

PAR MARIE-CLAUDE GALLIMARD,
PROFESSEURE IFY

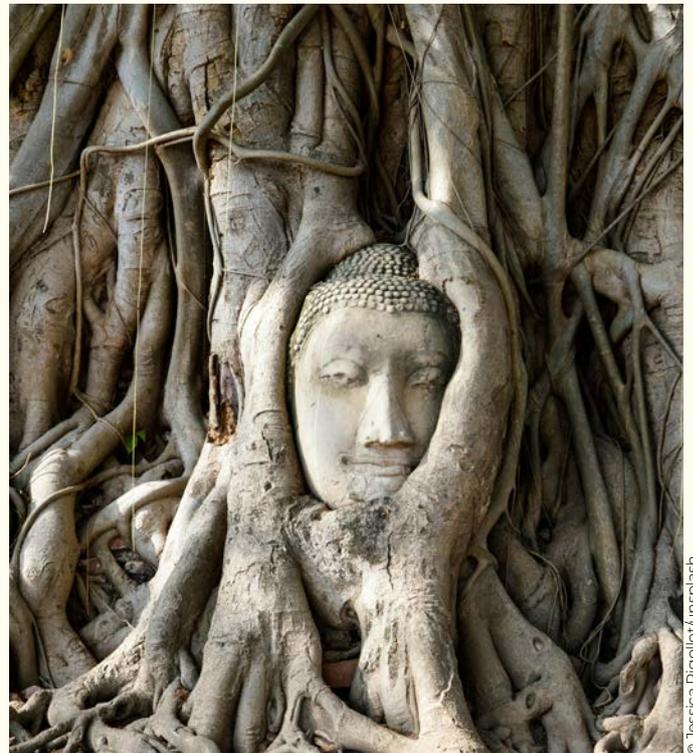
est la première cause de souffrance (*kleśa*). Elle s'exprime sous quatre formes : *asmitā* (l'ego, le sentiment du je), *rāga* (désir de posséder des objets), *dveṣa* (refus d'accepter), *abhiniveśa* (la peur, l'attachement à la vie). *Avidyā* est source de mécontentement, peur et souffrance. On perçoit sa réduction par celle de ses effets. La pratique du yoga vise donc à réduire *avidyā*, favoriser une compréhension plus correcte et conduire à plus de sérénité au plus profond de soi, satisfaction qui n'est ni une émotion, ni un sentiment.

Pour T.K.V. Desikachar, *duḥkha* est une perturbation de l'esprit : au terme « souffrance », il préfère celui de « restriction ». Son contraire est *sukha*, éprouver de l'espace, du confort et de l'ouverture. Il constate que *duḥkha* est présent dans la vie de chaque être, à certains moments.

Les différentes formes de *duḥkha* : *pariṇāma-duḥkha* quand on n'obtient pas ce que l'on désire ; *tāpa-duḥkha* découlant d'une expérience plaisante que l'on veut reproduire ; *saṃskāra-duḥkha*, souffrance induite par l'impossibilité d'obtenir aujourd'hui ce à quoi on était habitué. Cela soulève la question de la présence de *duḥkha* en nous.

T.K.V. Desikachar propose de prendre conscience du problème puis de comprendre pourquoi *duḥkha* est en nous. On peut ainsi le maîtriser et créer un *saṃskāra* positif, plus fort que l'ancien. Un nouvel état d'esprit est créé, conforme à l'objectif du yoga d'améliorer et de transformer la qualité du mental (*YS, I-2 : yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*), d'induire un changement de comportement, changement pour que l'on puisse prévoir les choses à temps.

C'est cela la sagesse. ● M.-C.G.



© Jessica Rigolot/unsplash

¹ *Un éveil spirituel*, T.K.V. Desikachar, Āgamāt, p. 97.

² Traductrice du *Yoga-sūtra* de Patañjali, Ed. Albin-Michel « Spiritualités vivantes »



© Alexandr Cerdit/unsplash

Purifier n'est pas effacer

« J'appelle "mental ancien" l'ensemble des acquis, habitudes et conditionnements du passé qui empêchent l'accès à un regard neuf. On ne devrait pas le rejeter. [...] Il ne doit pas mourir, mais se déposer pour laisser apparaître autre chose [...]. »¹

Pourquoi ai-je choisi cette citation dans la longue liste qui nous était proposée ? Cette citation m'est, tout à la fois, familière et chère. Familière, car j'ai lu ce passage lors des recherches que j'effectuais pour mon mémoire de fin de formation. Ce mémoire portait sur la manière dont la lecture de Proust, avait, à un moment donné de mon parcours, éclairé ma compréhension du *Yoga-sūtra*. Chère, car sa lecture a joué pour moi ce même rôle révélateur que la lecture de Proust, pour une notion abordée dans le sūtra I-43, la purification de la mémoire.

I-43 smṛti-pariśuddhau svarūpa-sūnya-iva-arthamātra nirbhāsā nirvitarkā

Lorsque la mémoire est complètement purifiée, comme vidée de sa propre forme mentale et que seul l'objet resplendit, c'est la communion complète sans (discours intérieurs) sur des objets grossiers. (Trad. Frans Moors)

Ce qui permet de passer de *savitarkā* à *nirvitarkā*, c'est de vider, de purifier constamment sa mémoire. (Trad. Marie-Françoise Garcia)

Jusque-là, j'imaginai qu'il fallait effacer sa mémoire, la purger complètement. Mais je voyais bien aussi l'impossibilité de vivre sans cette fonction mnésique si essentielle dans notre vie car elle forge notre personnalité, nous structure, nous permet d'apprendre, d'interagir... En lisant plus attentivement ce passage de Desikachar, j'ai saisi qu'il ne s'agissait pas de faire disparaître ce qui constitue notre mental, mais de ne pas en être dupe pour échapper aux habitudes, stéréotypes, a priori et préjugés positifs ou négatifs que le mental se plaît à forger habilement jour après jour. Desikachar utilise toujours beaucoup d'exemples concrets et je crois que c'est ce que j'apprécie chez lui. Le

PAR FRANÇOISE MARTINELLI, PROFESSEURE IFY

yoga ne se réalise pas seulement sur le tapis mais aussi sur le merveilleux tapis roulant de la vie, en tous lieux, en tout instant et il faut être prêt à mettre en œuvre les enseignements reçus pour briser le cercle fou des habitudes sclérosantes. Cet enseignement nous apprend aussi la complexité du chemin, car « développer l'attention sur les événements quotidiens n'est cependant pas chose facile. Ce n'est pas l'état normal du mental. Toutes les forces du passé présentes en nous ont le pouvoir de nous détourner de l'état d'attention que nous souhaitons atteindre »². A la suite de cette citation, il explique ainsi, comment, alors qu'il assistait à une représentation de danse indienne donnée par une amie européenne, il avait commencé à être envahi d'un « flot de pensées », issu du mental ancien, qui le détournait complètement de l'instant dansé présent et de ce qui en faisait, dit-il, « la profondeur ». Un exemple très personnel me vient à l'esprit. Mon père, maintenant très âgé, perd la mémoire. Il est accueilli, depuis quelques mois, dans un établissement pour personnes âgées dépendantes, un Ehpad. En quelques mois, son état s'est dégradé et il a perdu beaucoup d'autonomie. La communication verbale est devenue presque impossible et le voir ainsi est très difficile. Mon « mental ancien » est complètement envahi par tout ce que j'ai vécu, ressenti, mémorisé, à son contact, tout au long de ma vie, par le souvenir de tout ce qu'il a été, de tout ce qu'il a fait dans sa longue vie. Envahie par tout cela, je ne peux vivre pleinement notre rencontre présente car je suis dans le regret d'un passé – toujours reconstruit par le mental, ne l'oublions pas. La comparaison avec ce qui était et n'est plus m'est source d'une grande douleur et de regrets. Comme pour la danseuse de Desikachar, quand je rends aujourd'hui visite à mon père, je m'efforce de me concentrer sur le présent, le profond, l'essentiel et l'être profondément gentil, humain, aimant m'apparaît au-delà de ses incapacités et son invalidité.

Il y a des textes qui nous ouvrent des portes, qui font écho en nous à quelque chose de profond et qui contribuent à notre transformation. Ceux de Desikachar font partie, pour moi, de ces lectures précieuses qui nous incitent à voir au-delà des apparences. Merci ! ● F.M.

¹ En quête de soi, Desikachar, Ed Āgamat (p.129)

² En quête de soi, Desikachar, Ed Āgamat (p. 136)

Yama et niyama : « le chemin du meilleur »

« On doit s'efforcer à la fois d'être meilleur et de patienter pour le devenir. »¹

Quand nous décidons de nous inscrire à nos premiers cours de yoga, nous sommes déjà sans le savoir dans une démarche de changement, sinon pourquoi venir pratiquer ? Le yoga en tant que moyen pour devenir meilleur, c'est certainement ce que T.K.V. Desikachar nous indique lorsqu'il nous dit dans *Le Yoga, un éveil spirituel* : « [...] le yoga c'est donc tout mouvement qui nous fait atteindre un point que nous n'avions pas encore atteint [...] ».²

Que ce soit pour nous-même ou envers les autres, le yoga nous offre les moyens d'avancer vers « un autre état auquel chacun aspire »³. Notamment, à travers les deux premiers *aṅga* – les *yama*, attitudes vis-à-vis des autres et les *niyama*, attitudes vis-à-vis de soi-même –, le yoga nous guide sur ce chemin.

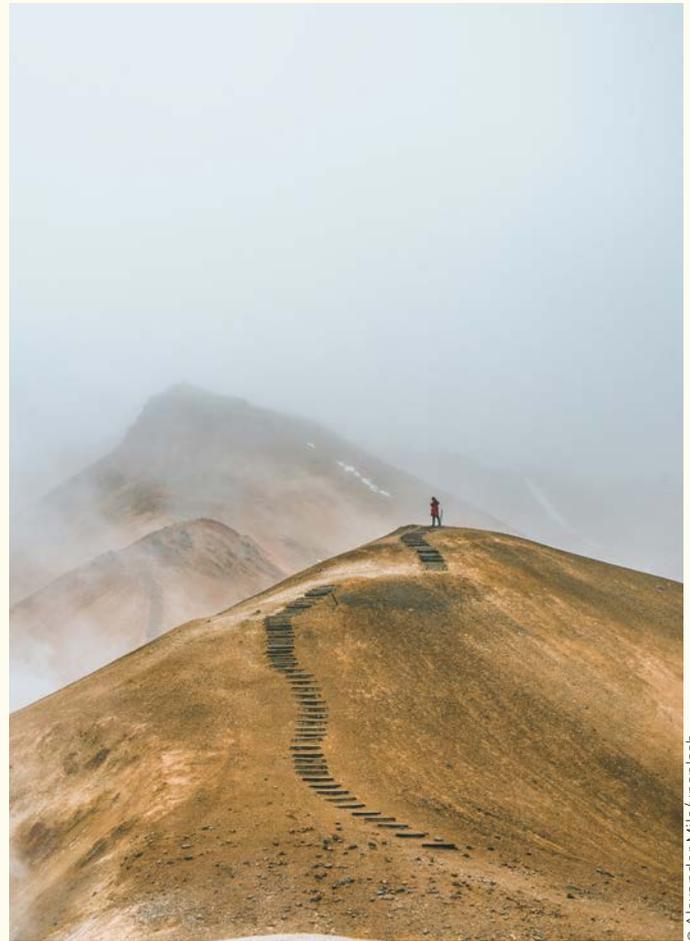
Yama, relations aux autres

À travers les *yama*, en améliorant nos relations avec les autres, nous progressons sur « le chemin du meilleur ». Par exemple, en cultivant la non-violence (*ahiṃsā*), nous développons la bienveillance et nous améliorons nos relations. Cette démarche et cette façon d'être ne se décrètent pas, c'est bien grâce à l'engagement (que l'on retrouve dans *tapas*), et à l'intention que nous y mettons au quotidien, que notre état d'être évolue progressivement. T.K.V. Desikachar aimait partager des expériences pour illustrer ces propos : en voici une que j'ai vécue dernièrement pour illustrer une attitude de non-violence. Je constate souvent que les livreurs roulent vite dans ma rue. Dans ce contexte, je me suis moi-même surprise à expliquer calmement à un livreur qu'il devait être plus prudent pour lui-même et pour les piétons alors qu'il m'avait coupé la route. Pourtant il était très agressif – envers moi – quand nous avons engagé la conversation. À la fin de notre échange, il m'a dit « Merci » : je pense qu'il a été très surpris que je sois calme et dans la bienveillance. Cette situation nous montre aussi que pratiquer une attitude à l'égard des autres pourrait même contribuer à la développer chez eux, comme l'indique l'aphorisme II-35 du *Yoga-sūtra* de Patañjali : « L'hostilité disparaît autour de celui qui est fermement établi dans la non-violence. »⁴

Niyama, attitudes vis-à-vis de soi

À travers les *niyama*, nous venons développer une attitude à l'intérieur de nous-mêmes, qui va nous permettre de grandir, de progresser vers un état d'être bénéfique pour nous-mêmes. Ainsi, à travers *saṃtoṣa*, le contentement, nous développons un état d'apaisement, de sobriété, d'équilibre qui va nous permettre d'appréhender les situations telles qu'elles se présentent. T.K.V. Desikachar aimait aborder une situation par son contraire : l'opposé du contentement est la frustration, peut-être même la jalousie, ou encore l'envie d'aller plus loin que l'état de son corps physique dans une

PAR CHRISTELLE KINTZLER,
PROFESSEURE IFY



© Alexander Milo/unsplash

posture au risque de déclencher une douleur voire une blessure... autant d'états qui apportent davantage de mal-être que de bien-être. En cela, il s'avère implicite que notre capacité à développer les *niyama* contribue à se sentir mieux, développer une forme de sérénité, et donc devenir meilleur

Abhyāsa, pratique persévérante, non sans vairāgya, détachement par rapport aux fruits

Enfin, comment ne pas parler de la notion d'*abhyāsa* pour illustrer la notion de patience citée par T.K.V. Desikachar ? C'est par une pratique persévérante, un effort continu dans cette direction « d'atteindre un point qui n'a pas encore été atteint » que nous pourrions devenir meilleurs. Quand nous ouvrons pour la première fois la porte d'un cours de yoga, nous nous engageons à pratiquer pour progresser. Puis peu à peu, à un autre degré, au-delà du corps physique, cet état intérieur de persévérance et d'implication grandit et la clarté se fait ressentir. Il faut être vigilant à ne pas se concentrer sur les fruits de cet engagement, mais simplement être là, et le meilleur, petit à petit, se présentera, se ressentira, sera pleinement là. ● C.K.

¹ *Le Yoga, un éveil spirituel*, T.K.V. Desikachar, Ed. Āgamāt, p.14.

² *Ibid.*, p. 16.

³ *Yoga-sūtra* de Patañjali, trad. Bernard Bouanchaud, Ed. Āgamāt, p.141.

De l'action comme un instrument de méditation sur soi-même

PAR **PATRICK BORDET**,
PROFESSEUR IFY

« Notre action devient [...] un instrument de méditation sur nous-même, chacun de nos actes un miroir dans lequel nous pouvons nous voir [...], un "laboratoire à être". »¹

La méditation sur notre action peut s'appuyer sur les *yama* et sur les *kleśa*. L'esprit de *Viniyoga*, c'est partir d'où on se trouve. Mais comme le rappelle une des citations proposées², nous savons rarement où nous en sommes, peut-être même redoutons-nous de le savoir. Au fil des années nous nous forçons une opinion sur nous-même, nos qualités, nos défauts.

Les *yama* nous invitent à mettre à l'épreuve cette opinion en méditant sur les effets de nos actes, de nos comportements. Par exemple, nous pouvons être convaincu d'être pacifié et serein mais, si nous rencontrons souvent de l'hostilité, de l'agressivité, il nous faut nous interroger sur notre part de responsabilité sans l'exagérer ni la sous-estimer.

Si nos actions provoquent des effets non souhaités, il sera bon de questionner notre sincérité, mais également celle des autres. Si nous sommes fréquemment fatigué ou débordé, manquons-nous de modération, savons-nous nous concentrer sur l'essentiel ?

- Une réflexion sur les *yama* dans l'enseignement : J'utilise la grille de lecture des *yama* pour évaluer mon enseignement. Souvent, mais pas systématiquement, je consacre une dizaine de minutes pour méditer sur le déroulement de la séance que je viens de dispenser.

Est-ce que j'ai su préserver le bien-être des participants en proposant les bonnes adaptations et les bonnes variantes ? Est-ce que j'ai su choisir les bons mots et les bonnes intonations pour me faire comprendre de tous ? Est-ce que je n'ai enseigné que ce que je maîtrise suffisamment ? Est-ce que j'ai su modifier ce que j'avais prévu en cas de besoin par exemple si le temps manquait ? Est-ce que je n'avais pas prévu trop de postures ? Est-ce que j'ai laissé assez de temps pour permettre aux pratiquants d'observer les effets des exercices ?

- Pratique personnelle et *kleśa* : Notre pratique personnelle de yoga peut, comme toutes nos actions, être sous l'influence plus ou moins prégnante des *kleśa*. J'essaie donc de ne pas privilégier les *āsana* qui me plaisent ou que je parviens facilement à faire, tout comme je m'efforce de ne pas laisser de côté ceux qui me rebutent ou que j'ai du mal à réaliser. Je veille aussi à accepter de faire évoluer ma pratique en fonction de mon âge.

Mais la plupart du temps, je laisse mon esprit vagabonder hors de propos, indépendamment de ce que je suis en train de faire. Cela me repose... et parfois des idées, des solutions apparaissent comme par inadvertance. ● P.B.

¹ En quête de soi, T.K.V. Desikachar, Ed. Āgamāt, p.151-152

² « Que nous trouvions cela plaisant ou non, nous devons savoir où nous en sommes et en général ce n'est pas le cas, nous savons seulement où nous voulons aller. » (Viniyoga n°3, p. 12)

Respirer pour méditer

«La respiration est une préparation essentielle pour la méditation. C'est de la méditation en soi.»¹

Cette citation de T.K.V. Desikachar invite à une réflexion sur la manière dont la respiration et la méditation interagissent. La respiration, en tant qu'outil de préparation, ne se limite pas à une technique : elle est la méditation elle-même. Elle permet de se connecter au moment présent, au corps et à l'esprit. Faire un parallèle entre « méditation en soi » et « méditation en Soi » – la méditation telle qu'elle est pratiquée et celle qui se vit au plus profond de notre être – révèle la subtilité de cette discipline. La première est une activité extérieure, guidée par des techniques spécifiques de respiration, tandis que la seconde est un état intérieur, un détachement du mental et des distractions extérieures. C'est dans cet espace que la respiration trouve sa véritable puissance.

Dans le cadre de ma formation de professeure de yoga, avec Laurence Maman, j'ai eu l'opportunité d'animer un groupe de travail avec mes co-étudiantes. Nous avons étudié

PAR **BOPHA TAN-ROINÉ**,
PROFESSEURE DE YOGA IFY

et pratiqué les techniques de *prāṇāyāma* pendant trois années, comme des musiciens répétant leurs gammes ou des peintres copiant les grands maîtres. Ce travail collectif, fait d'effort, de répétition et de réflexion, nous a permis d'intégrer ces techniques au plus profond de notre être. Progressivement, ce travail de perfectionnement a mené à une libération de la technique elle-même. En arrivant à un point de détachement, nous avons redécouvert une respiration plus simple, plus libre, un souffle naturel, sans l'artifice des formes apprises. Ce chemin n'aurait pas été possible sans tout le travail préalable, sans la discipline des années de pratique commune. Chaque étape, chaque moment de concentration sur la respiration nous a permis de revenir à l'essentiel : le souffle dans sa pureté.

C'est cette évolution que T.K.V. Desikachar évoque, où la respiration devient à la fois un moyen d'atteindre la méditation et la méditation elle-même. La technique, au début essentielle, se dissout pour laisser place à une respiration plus authentique, en harmonie avec notre être profond. Cette approche, nourrie par la pratique collective et l'introspection, nous enseigne que la méditation est un retour à soi, un chemin intérieur. ● B.T.R.

¹ *Religiousness in Yoga*, 1980 by University press of America, Ed. française UEY, 1982.

La relation corps/souffle

« Le test d'un effort intelligent (dans la pratique des postures), c'est la réponse du souffle. »¹

« La pratique du yoga nous demande d'agir en étant attentifs à nos actes. »²

« La respiration est une préparation essentielle pour la méditation. C'est de la méditation en soi. »³

Dans les différentes citations de Desikachar proposées pour cet article, j'ai retenu celles qui évoquaient plus spécifiquement le corps, le souffle et l'attention. Ces trois éléments présents ensemble dans toute pratique posturale ou de *prāṇāyāma* sont un support pour la présence et donnent à la pratique « du tapis » une dimension méditative. Toute respiration consciente éveille une sensation corporelle consciente et c'est cette sensation qui devient objet d'attention. Le *Yoga-sūtra*, au *sūtra* II-47, évoque la nécessité d'entrer dans un effort juste (qui tient compte des limites et capacités de chacun et en même temps respecte la fonction de la posture) et de donner le temps au souffle d'amener progressivement la posture dans une juste tension. C'est dans ce moment où la posture est posée que s'ouvre l'attention à la sensation corporelle. Il y a quelques années aux journées de rencontre de Sète, une intervenante – Marigal – avait décrit une expérience personnelle « d'élargissement de conscience » et dans un livre qu'elle avait écrit par la suite (*Voyage vers l'insaisissable*⁴) avait évoqué deux façons d'être en relation

avec nos sensations.

La première, « l'attention discursive », dans laquelle le mental (la pensée) nomme, se représente, interprète, juge, compare... On pourrait comparer cette situation à celle décrite au *sūtra* I-42 où dans la relation à l'objet sont présents les mots, la chose, la connaissance et l'imagination. La deuxième, « l'attention perceptive », dans laquelle l'attention est dirigée au cœur de la sensation, là où la conscience rencontre la matière, entrant ainsi dans un courant de pure sensation » (Marigal).

Comment passer d'une forme d'attention à l'autre, est-il possible d'être dans cette pure perception dont parle Marigal ? Je veux le croire et c'est tout le sens que je donne à ma pratique depuis quelque temps. Passer du mot, de la représentation au sans mot, à l'absence de représentation ne se décide pas, cela advient ou non. Ce que l'on peut faire, c'est créer les conditions pour que cela puisse advenir. Je suis de plus en plus persuadé que dans la pratique du yoga comme dans la vie, il faut ralentir, se donner le temps. Ralentir le processus de prise de posture, rester avec patience dans la posture, orienter toute son attention sur les sensations qui émanent de la relation corps/souffle. Peut-être alors, il sera possible de nous établir comme un « témoin non engagé » de cette relation d'attention fondamentale.

S'ouvrir à la résonance du souffle dans les différents espaces corporels nous parle de notre incarnation, la conscience du souffle, n'étant rien d'autre que la conscience des zones corporelles éveillées par le souffle (M. Alibert). C'est cette méditation posturale et respiratoire qui pourra nous ouvrir les portes du processus méditatif, le *samyama* (*sūtra* III-4). ●AM.

¹ T.K.V. Desikachar, Suisse, 1978, *Centre for Yoga studies*, trad. Laurence Maman.

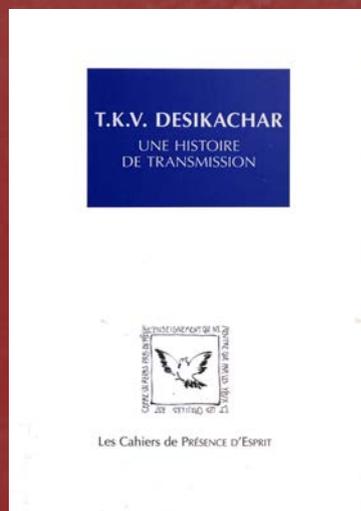
² *Religiousness in Yoga*, 1980 by University press of America, Edition Française Uey 1982, p.13

³ *Ibid*

⁴ Ed. Almora

BIBLIO

T.K.V. Desikachar dans le texte



Aux Éditions Les Cahiers de Présence d'Esprit

• *T.K.V. Desikachar - Une histoire de transmission* : ce Cahier regroupe les témoignages d'élèves directs de T.K.V. Desikachar. Certains, Indiens, ont enseigné auprès de lui au Krishnamacharya Yoga Mandiram. D'autres, Européens, font partie des « pionniers », qui depuis les années 1960 et 1970 se sont rendus à Madras pour étudier auprès de lui.

• *Au-delà du corps*, T.K.V. Desikachar avec Peter Hersnack : cet essai de Béatrice Viard rend compte au jour le jour d'un séminaire autour de la *Taittirīya upaniṣad*.

• *Yoga-sūtra de Patañjali* : la traduction et le commentaire établis par Frans Moors sont d'une fidélité et d'une précision remarquables au texte sanscrit et à l'enseignement qu'il a reçu de son professeur, T.K.V. Desikachar.

Aux Éditions Āgamāt

- *Le Yoga, un éveil spirituel*, T.K.V. Desikachar
- *En quête de soi*, T.K.V. Desikachar avec Martyn Neal
- *Freud et le yoga*, T.K.V. Desikachar et Hellfried Krusche

Être avec le souffle

« Quand on s'aperçoit que l'on est perturbé, ce qui se révèle souvent utile, c'est de s'intéresser à quelque chose qui prend place d'une manière permanente en nous et que nous connaissons mal. »¹

La vie existentielle est synonyme d'activités sans cesse changeantes, tant sur le plan social (*yama*), que sur le plan personnel (*niyama*). Cela est aussi vrai sur le plan corporel que sur celui du mental (*citta-vṛtti*). Il est tout à fait étonnant que la culture, la philosophie, les sciences occidentales n'aient pas accordé au Souffle, la place fondamentale qu'il occupe dans la tradition indienne et le yoga. C'est pour cela qu'il est très mal connu en Occident. Cette lacune permet d'expliquer l'état hyperactif de nos comportements.

Les ascètes de l'Inde, dès la tradition védique, brahmanique, upanishadique, reconnurent la composante essentielle du Souffle. Aussi Patañjali l'installa au cœur de l'*aṣṭāṅga-yoga*, entre le corps et le mental. Sitôt que le yogi se « pose » en une assise stable et agréable (*āsana*), il peut découvrir, dans l'instant, un mouvement naturel d'inspirations et d'expirations, permanent bien que changeant. Attention transformatrice, s'il se conforme à ce que nous dit Patañjali sur un mental qui « retourne le regard vers l'Être intérieur », ou *pratyāhāra*. L'attention portée au Souffle nous révèle bien l'espace intérieur à chaque inspiration, et extérieur lors de l'expiration.

Le souffle cheminement intérieur-extérieur

Ce mouvement naturel de ventilation, n'est pas un exercice, il est comparable à la découverte d'un cheval dans un pré, il convient d'établir le lien avec lui : « être avec le souffle » disait T.K.V. Desikachar. Si l'on reste connecté avec ce souffle, on peut découvrir qu'il est toujours le même et jamais le même, immuable et variable, le « cheval » peut se mettre au pas, changer d'allure en allongeant naturellement son pas,

passer au trot et même au galop et inversement, variant sans cesse cette dimension centrale au cœur de nous. Il ne faut pas oublier que le plexus pulmonaire et cardiaque ne font qu'un.

Les cinq composantes humaines (*anga*) : sociales (*yama*), personnelles (*niyama*), physiques (*āsana*), énergétiques et ventilatoires (*prāṇāyāma*), et sensorielles/mentales (*pratyāhāra*), sont des mouvements, des cheminements (*pāda*). Mais le Souffle n'est jamais un cheminement négatif, contrairement à ce que peuvent être les quatre autres ! Il tourne toujours « rond », lorsque les autres composantes reconnaissent son rôle essentiel (*pr-āna* : la racine *ān* donne animateur, animations d'*animus* et d'*anima*, voire l'animosité entre les deux)...

Ce cheminement extérieur-intérieur est considéré comme *sattvique* dans la tradition, à savoir en conformité avec l'Être immuable (*sat*). Issu de l'Être, il y retourne naturellement. De plus, c'est le seul cheminement capable de s'arrêter, dans les apnées à plein et à vide sans effort (*nirvā*). La nature a bien prévu l'arrêt du mental dans le sommeil profond, mais cela ne dépend pas de notre volonté. Lors de ce sommeil profond (sans rêves), « le souffle veille tandis que nous dormons », avec son rythme parfait à quatre temps.

Non seulement la permanence du Souffle est identique de la naissance à la mort, mais il nous libère car il nous ramène à l'*ātman* ou l'Âme intemporelle (*atmen* : respirer en allemand). Il facilite le pouvoir de recentrage (*dhāraṇā*), de méditation (*dhyaṇā*), et de synthèse des composantes de l'Être (*samādhi*).

La pratique yogique selon Patañjali, et l'importance donnée au souffle dans l'enseignement du Krishnamacharya Yoga Mandiram de Madras, à travers T.K.V. Desikachar, permettent de réduire toutes les perturbations psychosomatiques existentielles. L'ignorance de nous-même est alors réduite par l'ANALYSE des composantes de Ce-que et de Qui-nous-sommes, en une SYNTHÈSE pratique, cohérente, structurée, homogène et globale. ● P.A.



¹ Le Yoga, un éveil spirituel, T.K.V. Desikachar, trad. François Lorin, Ed. Āgamāt, p. 267.

² Atharva veda, XI-4, Hymnes spéculatifs du Veda, Louis Renou, Ed Gallimard, p. 180.

De l'inattention à l'attention

« La méditation n'est pas une technique, c'est un voyage. »¹

La méditation ne s'apprend pas, elle se vit ! J'ai envie de dire: elle se vit de l'intérieur. Tout peut être sujet à méditer. Vous regardez une fleur, le ciel, un bel objet, un animal et vous pouvez méditer dessus. Vous êtes dans votre jardin, ancré(e) à la Terre et vous vous reliez à vos ancêtres qui travaillaient également la terre. Le jardin devient le bateau qui vous permet de voyager. Nous pouvons accéder à des bienfaits physiques et psychologiques grâce à la méditation, mais également spirituels. Nous pouvons ainsi nous évader, ce qui rejoint encore une fois l'idée de voyager.

Le temps passé en méditation est une parenthèse dans notre quotidien, c'est pouvoir s'arrêter et observer ce qui se passe en nous, être véritablement en contact avec soi-même et de façon ultime avec le « Grand Tout », l'Univers, c'est un voyage intérieur. François Lorin écrit, dans *Le livre du Maintenant*: « La méditation c'est approfondir l'attention

PAR THÉRÈSE LEGUEN,
PROFESSEUR IFY

donnée à ce champ ». C'est un processus pour mener l'esprit de l'inattention à une attention aboutie, c'est un voyage. Il s'agit bien, au-delà des images, de notre ressenti et de nos pensées, d'accéder à une ouverture... La méditation amène à un état d'unité. Nous voyageons entre la conscience, le relâchement et l'aboutissement à une fusion avec le « Grand Tout ».

Même si le but de la méditation est d'être dans l'ici et maintenant, le mental nous jouera des tours, quand nous chercherons à atteindre la clarté et le calme, nous faisant traverser des fluctuations, des voyages internes. Et si l'on s'appuie sur la respiration, le va-et-vient de l'inspiration et de l'expiration nous emportera sur la vague de l'océan qui part et qui revient. Nous voyageons dans notre paysage intérieur, nos pensées, nos émotions, nos sensations.

Nous traversons les tempêtes. Nous nous libérons de nos prisons mentales. Nous lâchons prise pour rester présents au monde, avancer et voir émerger doucement la paix, la lumière, le bonheur. ●T.L.

¹ T.K.V. Desikachar à propos de YS, III-2, *Centre for Yoga studies*, trad. Laurence Maman.

La méditation, une pratique vivante

« La méditation n'est pas une technique, c'est un voyage. »¹

Le *Yoga-Sūtra*, III-2, « *Tatra pratyaya-ekatānatā dhyānam* », peut se lire comme « là, la méditation est l'état de concentration ininterrompue sur un seul objet ». Dans la progression du *Yoga-Sūtra* de Patañjali, ce *sūtra* se situe dans la section appelée *Vibhūti Pāda*, qui explore les pouvoirs ou accomplissements que l'on peut atteindre par la pratique. Il fait suite au *sūtra* III-1, qui définit *dhāranā* (sixième membre du yoga), ou concentration, comme le fait de fixer son mental sur un point unique.

Le passage de *dhāranā* à *dhyāna* (septième membre du yoga), de concentration/attention à méditation, implique un adoucissement de l'effort : là où la concentration est une tentative active de maintenir le mental sur un objet, la méditation devient une expérience plus fluide et continue, comme un fleuve qui coule sans interruption.

Dans cette citation, T.K.V. Desikachar met l'accent sur la méditation comme une traversée, une exploration, plutôt qu'une simple technique. Cette perspective est essentielle

PAR ERIC SAVALLI,
PROFESSEUR IFY

dans la lignée de T.K.V. Desikachar et de son père, T. Krishnamacharya, pour qui le yoga est une pratique vivante et évolutive, adaptée à chaque individu. La méditation n'est pas un simple exercice mental ou une méthode pour calmer l'esprit. Elle est un processus d'exploration personnelle qui nous guide vers la connaissance de soi (*svādhyāya*, YS, II-44), une invitation à s'ouvrir aux dimensions plus profondes de la conscience et à se relier à notre être essentiel grâce au détachement (*vairāgya*, YS, I-12 et I-15).

La méditation est telle la barque qui a permis d'emmener le voyageur sur l'autre rive. Une fois arrivé, il n'a plus besoin de la barque : la méditation n'est pas non plus un but en soi, mais « juste » un moyen.

L'idée de voyage souligne également le fait que la méditation n'est pas une destination à atteindre ni un état à maîtriser en un instant, mais une pratique qui demande patience, humilité et continuité. En ce sens, elle n'est pas limitée par des techniques rigides, mais se développe et évolue à mesure que le pratiquant avance sur son propre chemin. T.K.V. Desikachar nous explique donc que la méditation nous engage dans une relation authentique avec nous-même et avec le monde, nous invitant à être pleinement présent et à laisser la pratique transformer progressivement et sereinement notre façon d'être. ●E.S.

¹ T.K.V. Desikachar à propos de YS, III-2, *Centre for Yoga studies*, trad. Laurence Maman.

Prendre la diligence méditative

PAR MÉLANIE ADDA,
PROFESSEURE IFY

« La méditation n'est pas une technique, c'est un voyage. »¹

Novembre, jour de brouillard. Je m'assois, bien consciencieusement, les genoux au sol, la colonne redressée. Je prépare mon corps, mon souffle, mon mental, un peu comme si je faisais mes valises. Je sais exactement ce qu'il faut prendre. Tout est précis et rôdé avec la technique et l'expérience que j'ai acquises au fil des années. Tout est cadré, repéré et pourtant...

Assise devant ma fenêtre, mes yeux fixent une branche, et au bout de cette branche, une feuille pointe dans un nuage de coton. J'observe chaque détail avec mes yeux, j'écoute avec mes oreilles, je ressens de tout mon corps mais surtout, je pense avec mon mental. Celui-ci aime parler et se raconter des histoires : il est infatigable et souvent m'épuise... Alors pendant que je me concentre sur cette feuille d'automne, colorée de brun et de jaune, ondulant sur ses rebords à la manière des feuilles de chêne, mon mental ne cesse de faire des commentaires et de divaguer : qu'est-ce qu'elle est jolie ! La nature est vraiment bien faite !

Tiens je n'avais jamais remarqué la finesse de ses nervures ! Mais bientôt, cette feuille va s'envoler, tomber et alimenter le sol. Et si je la faisais sécher pour l'immortaliser, ou si je la prenais en photo... Et c'est ainsi que la conversation entre mon mental et lui-même continue encore et encore... Heureusement, parfois, durant de courts instants il se tait... Silence.

Dans un moment de recul et de lucidité, je me rends compte que le voyage a déjà commencé... Me voici à bord de la diligence, tenant fermement les rênes de mon attelage pour tenter de le contrôler sur ces chemins sinueux et méconnus. Avec beaucoup de conviction et de précision, je le guide avec, au loin, une seule et même direction. Mais mes chevaux, comme mon mental, ont tendance à être fougueux. Il faut sans cesse les rappeler à l'ordre pour les canaliser, car comme tous les chevaux, ils aiment se distraire et regarder l'herbe bien verte sur le bas-côté. L'effort leur convient un certain temps mais ils aiment s'amuser et suivre la biche qui apparaît à la lisière du bois. Sans cesse ils me demandent de les rappeler à l'ordre, doucement, mais fermement.

Ce voyage a un point de départ : la feuille, il a une direction: ma volonté. Mais je n'ai aucune connaissance de la destination. Tantôt, je suis le cocher, tantôt le passager de cet attelage que je dirige, mais qui par des moments de lâcher prise, m'emmène à son tour. Nous nous conduisons l'un l'autre vers l'inconnu.

J'ai toujours eu l'habitude de voyager vers un but, une destination connue à l'avance. Un nom, une ville, une image qui m'a fait rêver et m'a décidée à me mettre en route. Et si le voyage devenait un but en soi. Si prendre le temps d'aller vers (vers où d'ailleurs ?) devenait la finalité. Si j'acceptais de me laisser porter par ce que la vie peut m'offrir en tout confiance ? Si j'étais là pour accueillir ce qui advient ? Et si ce voyage n'était pas instagrammable, ni racontable mais parlait de relation. De relation à l'autre, à

moi, au monde qui m'entoure ?

Plus l'attelage avance, plus je sens une vague de chaleur qui m'enveloppe, je sens une lumière douce illuminer l'intérieur de mon corps et mes tensions s'apaisent.

Ce voyage, je le vis pleinement, à la fois passive et active. Je n'ai aucune attente et c'est peut-être justement là, la clé. Peu importe la destination, ni même s'il y en a une, car être là, dans cette diligence en marche est déjà un voyage. Ce qui se passe après, souvent surprenant et furtif, m'indique que l'arrivée est proche... et qu'au vu de mon expérience, je vais devoir débarquer pour reprendre la route. Eh oui, mon expérience dans ce genre de voyage n'est pas suffisamment solide pour rester à destination des jours entiers ! Partie d'une simple feuille d'automne, cette expérience est unique. Si je pars à nouveau de cette feuille, avec le même attelage, je sais par expérience que le voyage sera tout autre... Là est la magie de *samyama* !

Si l'*aṣṭāṅga yoga* était un voyage, les quatre premiers *aṅga* (*yama* : la relation aux autres ; *niyama* : la relation à soi ; *āsana* : la posture ; *prāṇāyāma* : le souffle) seraient le temps de préparer mes valises, de trier, ranger, organiser. *Pratyāhāra* (apprivoisement des sens) serait le moment où je monte dans la diligence. *Dhāranā* (la concentration), le moment où je tiens les rênes pour donner une direction.

Lors de *dhyāna* (la méditation), je serais fermement installée avec mon attelage, qui prendrait les rênes et m'emmènerait. Tous deux devenant à tour de rôle cocher et passager. *Samādhi* serait la lumière, au loin, qui se rapproche ; la destination. Si la méditation n'était qu'une technique, alors oui, nous passerions à côté d'un fabuleux voyage.

Et vous ? Que diriez-vous de monter dans cette diligence, prendre les rênes et vous laisser porter le temps d'une méditation ? ●M.A.



¹ T.K.V. Desikachar à propos de *YS, III-2, Centre for Yoga studies*, trad. Laurence Maman.

Accompagner les élèves vers l'effort juste

PAR **ADELINÉ CHARVET**,
PROFESSEURE IFY

Suivre un premier séminaire IFY est toujours une expérience enrichissante, qui permet de se questionner sur son enseignement.

Ce qui m'a frappée d'emblée, ce sont les différences de sensibilité et de vécu face à une même proposition d'enseignement. En voici un premier exemple. Face au guidage d'un *prāṇāyāma* (*anuloma ujjayi*) au rythme complexe (1 : 0 : 1 ½ : ½), je vois les sourcils se froncer chez les pratiquants. Je décide d'inscrire le rythme au tableau. Cette petite action a déclenché passions et réactions : « Ça m'a complètement fait sortir de la séance de voir une écriture ! », « Ça m'a vraiment aidé à comprendre le rythme et à l'intégrer ». En enseignant, je ne conviendrais donc jamais à toutes et tous. Constat non négligeable !

Une posture personnelle enseigne en profondeur.

Je crois avoir autant appris de l'observation de mes réactions, de celles de mes collègues, de nos échanges... que de l'observation des deux formatrices présentes pour nous accompagner, Agnès Joly et Marina Margherita. Les discussions étaient parfois très animées, avec des interventions vives, une rencontre de personnalités très différentes. Je suis restée émerveillée par leur manière de se positionner. À chaque question ou situation sensible, je les ai vues intervenir d'une manière qui nous a fait « décoller des détails » pour nous élever vers des réflexions essentielles, plus lumineuses, plus porteuses, et tellement à propos.

Cœur
ensoleillé
Une journée
pour fêter le yoga et l'été

Ile de Tatihou 28 Juin

Tarif 10€
+ bateau
Réservation
ifyen.events@gmail.com

Qu'il est difficile de préparer une pratique à cinq !

C'était le premier exercice, en arrivant : préparer une séance de yoga en groupe. Cinq personnes, cinq parcours, cinq formations différentes, cinq cerveaux, cinq états. Quel espace disponible avons-nous pour la proposition de l'autre ? Variable. Il a fallu composer avec les personnalités, trouver sa place, réussir à se détacher de ses habitudes, accueillir d'autres traditions et d'autres priorités, s'assurer que les autres vont bien tout en restant à sa place, etc. Car ensuite, il s'agissait bien de guider devant le groupe, avec son propre corps et sa propre voix cette pratique qui nous ressemblait moins qu'à l'habitude – et fruit d'une « petite bataille collective ».

Vers une pédagogie qui donne de la liberté.

Marina nous place à l'essentiel formulant ce qu'elle pointe comme « la question centrale » : Quelle pédagogie adopter pour donner une liberté à l'élève de décider petit à petit ou de se connaître ? Nous abordons alors « l'effort juste » et la manière d'y accompagner nos élèves : trouver les mots qui laissent de l'espace, proposer des adaptations avec délicatesse – « si ça vous convient... » plus que « si ce n'est pas possible pour vous... ». Nous réfléchissons ensemble à amener nos élèves à mieux s'observer, se connaître pour décider de leur manière de pratiquer, pour gagner en autonomie. Car, rappelle Marina, nous travaillons ici « l'aptitude à accompagner un groupe pour qu'il sorte du cours avec plus de liberté ensuite dans les relations à l'extérieur ».

Introduire un *prāṇāyāma* dans un cours peut être le cœur du projet de séance.

Cette idée m'était vaguement connue mais elle est ici devenue un des points névralgiques de nos exercices et mises en pratique. J'en ai mesuré l'intérêt, et la créativité que cela ouvre. Il s'agit de préparer un *prāṇāyāma* au fil de la séance, par un mouvement qui le schématise, par le son, par la qualité du souffle (« chuchoter la respiration », dit Agnès), par la pratique de *krama*, etc. Puis, une découverte à l'occasion de nos échanges, avec les mots d'Agnès : « Dans le quotidien, l'expiration est passive, c'est l'inspiration que l'on fait. »

Nous avons une culture commune qui nous relie.

Venus des quatre coins de la France, malgré nos différences, nous nous sommes tout de même compris et comprises sur beaucoup de choses, sur une culture commune de la philosophie et de la pratique du yoga, et sans doute sur une expérience commune touchant au cœur. Quand j'enseigne, je porte cet enseignement face à un groupe ou une élève. Il était bon, ces quatre jours, de sentir les démarches parallèles des uns et des autres. Quand j'ai retrouvé mes cours, dix jours plus tard, je me suis sentie « renforcée », appuyée par un engagement collectif. J'ai mis en pratique ce dont j'avais pris conscience, mais aussi de nouvelles astuces, de nouvelles idées, de nouvelles techniques. Enseigner me semble un lieu de recherche encore plus vaste et passionnant ! Merci à chacun, chacune des participant.e.s. Et un profond merci à Agnès et Marina pour votre accueil de nos recherches, et pour votre sagesse inspirante. ●A.C.

Une parenthèse automnale

PAR **YVELINE CRÉPEAU**

C'est en Charente limousine que s'est tenu pendant quatre jours le séminaire de l'IFY « Chambon 2024 », organisé par l'Association régionale Poitou-Charentes, une association dynamique, sympathique et dévouée.

Ce séminaire a été animé par André Mesquida et Malek Daouk, un binôme très complémentaire et complice. « Tradition et créativité » en était le thème, ce qui a permis un grand espace de liberté tout en s'appuyant sur le socle de la tradition. Il a été rappelé que la tradition est la gardienne de l'essence même du yoga et que le *Yoga-sūtra* est universel. Tradition et créativité représentent en quelque sorte le fleuve et le changement permanent du fleuve, concept que chaque groupe s'est attaché à respecter lors des pratiques proposées en atelier :

- en groupe de cinq personnes pour un travail en commun pendant ces quatre jours intenses : création de séances, échanges et partages d'expérience ;
- en binôme pour nous mettre en condition d'un cours individuel en tant que professeur/élève en alternance ;
- un travail en trio avec des jeux de rôle de professeur, élève et observateur.

Autant de situations qui sont des champs d'expérience pour sortir de notre zone de confort, remettre en question nos habitudes, nous enrichir mutuellement et pour élargir notre palette d'outils afin de transmettre le yoga avec clarté, aisance et justesse. Le groupe a toujours été bienveillant. Des moments privilégiés ont été partagés dans la bonne humeur, l'entraide et le soutien. C'était aussi une belle parenthèse dans un lieu en pleine nature aux couleurs flamboyantes de l'automne, avec un soleil très généreux qui nous a permis de tenir certains ateliers en extérieur et de prendre nos repas en terrasse ! Tous les ingrédients étaient réunis pour que ce séminaire soit une belle réussite.

Merci à André et Malek pour leur générosité, leur simplicité et leur humilité dans la transmission du yoga.

Merci à l'Association régionale Poitou-Charentes pour son attention, son écoute et son organisation remarquable. ● Y.C.



Cœur ensoleillé

Une pratique pour saluer l'été et le yoga avec l'IFY-IDF

Samedi 28 juin

au Carreau du Temple à Paris

Tarif : 10 euros

INSTITUT FRANÇAIS DE YOGA



© johan-nisson-holmqvist-unsplash

FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

DEVENIR PROFESSEUR DE YOGA 2025-2029
avec SYLVIE PRIOUL, formatrice IFY.



La formation s'adresse à toute personne désireuse d'approfondir sa pratique du yoga (postures, exercices respiratoires), la connaissance des textes (*Yoga-sūtra* de Patañjali), la pédagogie, la construction de séance, et qui souhaite transmettre le yoga en cours collectif ou individuel. Elle se déroule sur quatre ans et comprend 500 heures d'enseignement : 5 week-ends à Paris et un stage d'une semaine en résidentiel par an. La durée et le nombre d'heures répondent aux critères définis par l'Institut français de yoga (IFY) qui délivre, à l'issue de la formation, un diplôme d'enseignant de yoga, reconnu par l'Union européenne de yoga (UEY). Le nombre d'élèves est limité à 10 personnes.

Renseignements :
sprioul@gmail.com
06 37 07 95 12
www.lesinstantsyoga.org

SE FORMER AU YOGA 2025 - 2029
avec LINA FRANCO-MORRISON, formatrice IFY.



Dans le cadre de l'Organisme de formation « Les Formateurs Associés de l'IFY », certifié Qualiopi depuis juin 2022, Lina Franco propose une formation certifiante de qualité ouverte à tous, à partir de la majorité civile. Elle comprend 500 heures d'enseignement réparties sur quatre ans, au terme desquels est délivré un Certificat d'aptitude à l'Enseignement du Yoga des FA-IFY et un Diplôme d'Enseignant de Yoga de l'Institut français de yoga (IFY) reconnu par l'Union Européenne de Yoga (UEY). La formation se déroule à Paris.

Renseignements :
contact@body-yoga-paris.com
06 50 19 77 79
www.body-yoga-paris.com/formation

DEVENIR PROFESSEUR DE YOGA 2026-2030
avec ISABELLE CROSET, formatrice IFY.



Un cursus de quatre années pour approfondir la pratique du yoga et acquérir les bases de sa transmission. L'enseignement se fait de manière magistrale, proactive (ateliers d'intégration des connaissances), interactive (en mettant les stagiaires en situation d'enseignement) et tutorale (le suivi de chaque participant est personnalisé avec des cours individuels). La formation se déroule en Bourgogne-Franche-Comté.

Renseignements :
croset.isabelle@orange.fr
06 08 89 47 20
www.athayoga.fr

POST-FORMATION

YOGA ET SANTÉ 2025-2028
avec ANNE POIRIER, formatrice IFY.



Ce cursus de trois ans, réparti en douze modules, s'adresse à tout professeur de yoga désireux d'aller plus en profondeur dans son cheminement intérieur pour mieux se connaître et développer son potentiel afin d'être à même d'aider les autres dans le domaine de la santé et plus encore. Cette formation se déroule à Confians-Sainte-Honorine (78).

Renseignements :
annepoirier@gmail.com
06 63 17 21 81

STAGES ET RETRAITES

16 au 18 mai près de Narbonne

« Être en vie, obstacles et remèdes pour mieux être au monde », stage animé par Colette Hersnack, professeure IFY.

Renseignements : 06 44 23 78 60
Mail : ecuerco@me.com

28 mai au 1^{er} juin à Étrel (56) :

Yoga iodé en Bretagne animé par Philippe Le Masson, formateur IFY.

Renseignements : 06 61 50 12 40
Mail : philippe@atelierdeyoga.com
Site Internet : www.atelierdeyoga.com

29 mai au 1^{er} juin au cœur du Parc du Mercantour (06) :

Yoga et randonnée avec Patricia Briand, professeur IFY.

Renseignements : 06 15 78 03 30
Mail : yoga.airlibre@gmail.com
Site Internet : www.airlibreyoga.fr

5 au 10 juillet à Aubenas-lès-Alpes (04) :

« La voix, une voie vers la connaissance de soi et des autres », stage animé par Sandra Ermeneux et Eléonore Gratton, formatrices IFY.

Renseignements : 06 10 96 78 04 (Sandra)
et 06 03 46 56 28 (Eléonore)
Mail : ecoleyoga13@orange.fr
contact@eleonoregratton.com
Site Internet : www.emyoga.fr
<https://eleonoregratton.com>

6 au 12 juillet, à Begur en Espagne :

Stage animé par Lina Franco Morrison, formatrice IFY.

Renseignements : 06 50 19 77 79
Mail : contact@body-yoga-paris.com
Site Internet : body-yoga-paris.com

11 au 14 juillet en Ariège :

« Yoga au féminin », stage animé Ellen Spillmann, professeure IFY.

Renseignements : 07 71 04 17 04
Mail : contact@la-loba.fr
Site Internet : www.la-loba.fr

18 au 22 juillet, près de Pont-Saint-Esprit (Gard) :

« Yoga, voix et chant », stage animé par Laurence Maman, formatrice IFY.

Renseignements : 06 07 02 42 77
Mail : laurence@laurence-maman.fr
Site Internet : www.laurence-maman.fr

20 au 25 juillet en Normandie :

« L'enseignement du *Yoga Rahasya* », stage animé par Elisabeth Rémy, formatrice IFY.

Renseignements : 02 33 04 13 72
Mail : babette.remy@free.fr

20 au 31 juillet 2025 en Bourgogne :

« *Yama, Niyama*, liberté et contrainte – Du *karma* au *kriya*, du *Drama* au *Dharma* », retraite animée par Isabelle Croset, formatrice IFY.

Renseignements : 06 08 89 47 20
Mail : croset.isabelle@orange.fr
Site Internet : www.athayoga.fr

04 au 08 août dans les Hautes-Alpes :

« Yoga et balades en Oisans », stage animé par Joëlle et Paul Bordat, formateurs IFY.

Renseignements : 06 08 26 62 65
Mail : paulbordat@wanadoo.fr/joelle.m.bordat@wanadoo.fr
Site Internet : www.yoga-bourgogne.com

16 au 23 août à Begur en Espagne :

Stage de yoga animé par Philippe Le Masson, formateur IFY.

Renseignements : 06 61 50 12 40
Mail : philippe@atelierdeyoga.com
Site Internet : www.atelierdeyoga.com

ATELIERS ET STAGES ANIMÉS PAR MARINA MARGHERITA, FORMATRICE IFY :

15 octobre 2025 au 18 février 2026 en visio :

« Pratiques et partages », ateliers mensuels.

29 novembre, 14 mars et 6 juin 2026 à Paris :

« *yama* et *niyama*, la relation à autrui, la relation à soi : un dialogue entre la pratique et la vie ».

30 novembre, 15 mars et 7 juin 2026 à Paris :

« Contes, mythes et symboles dans la pratique du yoga ».

28 et 29 mars 2026 à Paris :

« Pratique et connaissance discriminative (*viveka-jñānam*) dans le III^e et le IV^e chapitre du *Yoga-Sūtra* ».

Renseignements : 01 46 22 62 03
Mail : yoga@margherita.eu
Site Internet : www.yoga-margherita.eu