

LNGA

Tradition et Actualité du YOGA - N° 53



Phallus de Delphes. Grèce 400 Av. J.C.

SOMMAIRE

- 3 Editorial, *C. Tikhomiroff*
- 5 Arbre généalogique - *Collectif*
- 6 Le tantrisme, voie vers l'essentiel, *Robert Dumel*
- 14 Eveiller l'énergie, c'est quoi en réalité?
C. Tikhomiroff
- 23 Visualisation des chakra dans les postures
C. Tikhomiroff
- 25 Les bienfaits du *mûlabandha* - *C. Tikhomiroff*
- 27 Le carnet d'adresses
- 28 La posture du chameau: *Ushtrâsana* - *Martine Huon*

Liste des techniques parues dans les numéros précédents

		Linga N°	Page	Auteur
Asana				
Akarna dhanurâsana	Archer	40	10	Tikhomiroff Christian
Akarskna dhanurâsana	"Archers"	36	37	Coupé Christian
Ardha Matsyendrâsana	Demi torsion de M.	32	24	Lopez Maryline
Bharadvâjâsana	Sage Bharadvadja	48	17	Huon Martine
Dhanurâsana	Arc	36	35	Coupé Christian
Garudâsana	"Aigle"	46	8	Huon Martine
Hanumanâsana	Hanuman, "singe royal"	52	10	Huon Martine
Kurmâsana	Tortue	31	21	Paranthoen Danielle
Mayurâsana	Paon	36	40	Coupé Christian
Merudandâsana	«Montagne»	36	37	Coupé Christian
Paschimatanâsana	«Pince»	35	23	Coupé Christian
Paschimottanâsana	"Pince"	50	4	Huon Martine
Shalabâsana	Sauterelle	36	39	Coupé Christian
Shavâsana	Cadavre	49	16	Tikhomiroff Christian
Simhâsana	Lion	50	18	Huon Martine
Trishulâsana	Trident	36	38	Coupé Christian
Ushtrâsana	Chameau	53		Huon Martin
Uttitadhanurâsana	Arc étiré ou en élévation	36	36	Coupé Christian
Vâtâyânâsana	Cheval	42	26	Tikhomiroff Christian
Concentration				
Ha Ksha Hrim Om	Ha Ksha Hrim Om	51	26	Huon Martine
Hridaya visarga	Souffle du cœur	34	19	Paranthoen Danielle
Parâvâstha	Méditation suprême	51	28	Huon Martine
Mudrâ/bandha				
Mahâmudrâ	Grand geste	43	22	Tikhomiroff Christian
Uddiyâna bandha	Contraction de l'envol	51	12	Huon Martine
Prânâyâma				
Bhastrika	Soufflet de forge	51	4	Joly Rey Maryvonne
Mûrchâ	Evanouissement	51	19	Huon Martine
Nâdi shodhana	«Respiration alternée»	47	21	Huon Martine
Shitali 1	Souffle rafraîchissant 1	40	31	Tikhomiroff Christian
Shitali 2	Souffle rafraîchissant 2	41	11	Tikhomiroff Christian

LINGA

Edité par l'association LINGA
Les Toits de l'Aune
3 rue Hugo Ely - Bât E
13090 Aix-en-Provence
Tél. 04 42 64 38 88

Directeur de la Publication
Martine Huon

N° ISSN: 1148-9677

Ont participé à la rédaction
et à l'élaboration
de ce numéro
Robert Dumel
Martine Huon
Christian Tikhomiroff
Dominique Massemin

Maquette
Yves-Michel Puaud

Impression
Reprographie "Le Crillon"
13100 Aix-en-Provence

Responsabilités
Les articles engagent
leurs auteurs et ceux qui les
lisent.

Reproduction
Vivement encouragée,
sauf usage commercial,
en mentionnant la source
(N° et adresse)
Pas de copyright

Parutions
2 numéros par an.

Pour recevoir la revue
Pour 2 numéros,
envoyer un chèque de 65F
à l'ordre de:
Association LINGA
Les Toits de l'aune - Bât E
3, rue Hugo Ely
13090 Aix-en-Provence

EDITORIAL

Une revue sur le shiva-yoga



Voilà. On devait s'arrêter, et puis on ne s'arrête plus. Quand on l'a annoncé beaucoup d'entre vous ont écrit pour contester cette décision, disant que *Linga* était un journal à part, qu'il n'y avait pas beaucoup de revues qui portaient témoignage d'une démarche sérieuse, sincère et désintéressée (dixit les lettres ...). Alors on a été content, et on s'est dit que ces dix années de délire contrôlé n'avaient pas été complètement inutiles, que cette publication avait nourri quelques chercheurs tenaces et profondément individualistes, dans le bon sens du terme, celui qui définit un individu généreux sachant que la liberté et la force sont au centre, dans le cœur, ce lieu étrange que personne ne connaît vraiment. Alors oui, nous reprenons, parce que nous n'écrivons pas pour nous, pas pour la célébrité ou la facilité, seulement pour témoigner. Et puis on est tranquille, avant on n'attendait rien en retour et aujourd'hui on n'attend pas plus.

Le contenu va légèrement changer. *Linga* devient une revue traitant uniquement du *shiva-yoga* sous toutes ses formes, *hatha-yoga*, tantrisme, shivaïsme, etc. Evidemment tout le reste est intéressant, mais on ne peut pas être compétent en tout. D'autres le font mieux que nous, laissons leur la place. Ce qui nous intéresse c'est de témoigner de ce que nous connaissons, de ce que nous pratiquons, des enseignements que nous avons reçus et que nous donnons.

Ainsi *Linga* est-il désormais une vitrine, la vitrine d'une certaine façon de pratiquer le *yoga*, plus particulièrement liée aux écoles tantriques et *nâtha-yogi*. Mais parler ou écrire ne suffit pas, il faut aussi pratiquer, donc trouver le lieu et l'individu qui le permettent. C'est pourquoi nous proposons un agenda, une liste des endroits, écoles ou individus qui diffusent ce type d'enseignements. Si c'est votre cas, faites-vous connaître.

Nous revoilà donc partis pour un bout de chemin. Deux numéros par an, on devrait tenir le coup. Si vous avez des idées, si vous voulez que soient

traités certains points techniques, certains sujets, dites-le-nous, passez votre commande et nous ferons. Si cette revue doit être la vôtre, autant que vous y trouviez ce dont vous avez besoin. Et si vous désirez correspondre avec ceux et celles qui écrivent, adressez-nous votre courrier, nous ferons suivre. Nous allons faire également, dès la rentrée, un site sur Internet où il sera facile d'échanger.

Mais comme le mieux est de se rencontrer nous envisageons un stage annuel de quatre ou cinq jours avec ceux qui interviennent dans la revue. Ce serait une belle occasion de pratique et de fête. Tout en pratiquant sérieusement on pourra aussi s'amuser beaucoup, l'énergie et la conscience ne sont pas cul-pincés. Dites-nous votre avis.

Merci de continuer avec nous, à bientôt.

Christian Tikhomirow

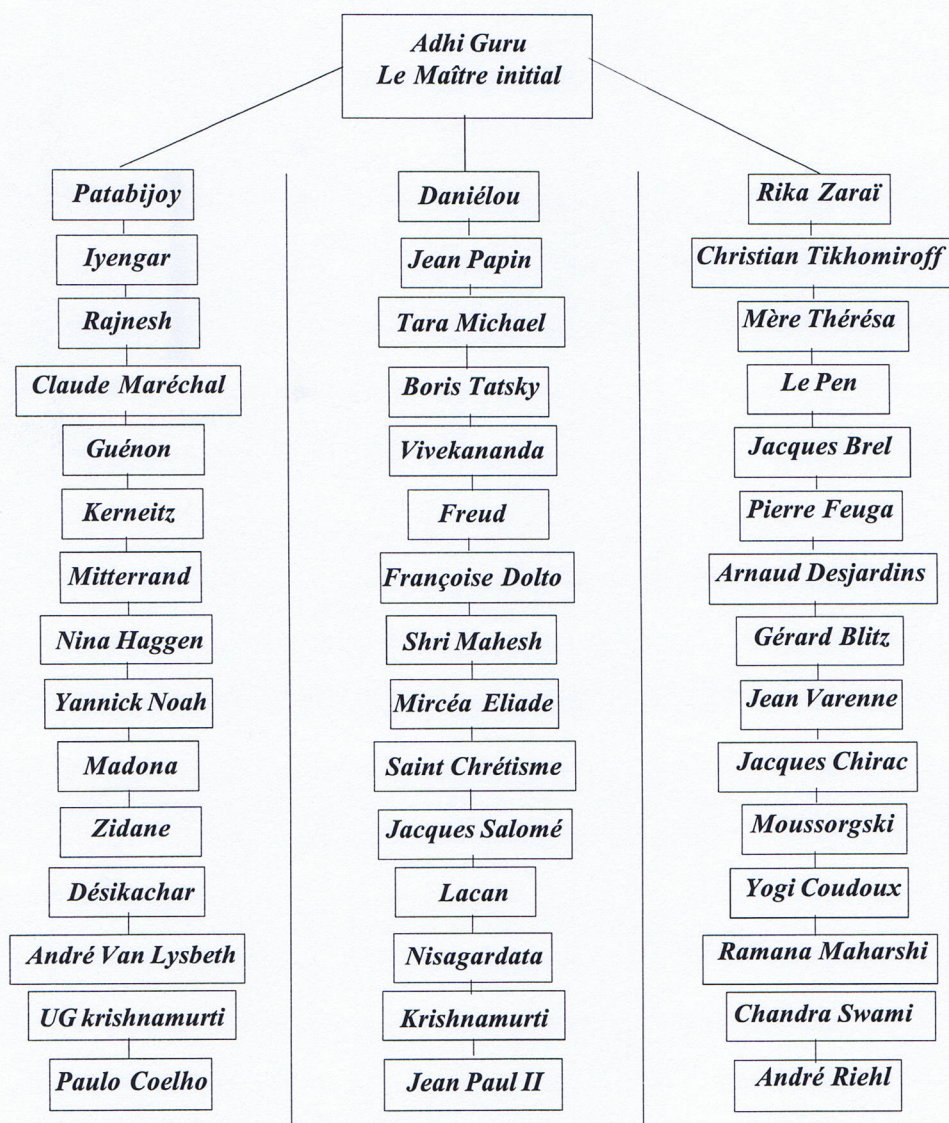


Arbre généalogique des Maîtres et disciples...

Jouez avec nous. Nous savons que du maître initial sont parties trois lignées majeures. Nous avons nos renseignements! Nous avons pu reconstituer ces lignées. Nous avons seulement caché la chronologie, tel maître peut se trouver disciple d'un tel qui était en fait son disciple.

Pour vous aider, regardez les photos de quelques stars, page de gauche.

Essayez de remettre ces trois lignées dans l'ordre. Pour le gagnant le lot sera les cent prochains numéros de LINGA gratuits. La grille gagnante sera publiée, comme au loto.



Le tantrisme, voie vers l'essentiel

Le tantrisme est une quête de l'essentiel. Voici quelques touches, quelques parfums, quelques ambiances du tantrisme, tel que je le reçois, le comprends, le ressens et le transmets

A partir d'un état statique primordial, principiel d'équilibre, toute création s'origine d'une rupture, d'une césure, d'une cassure, d'une faille. Fondamentalement, cette faille est sonore: c'est en agitant incessamment son tambourin que *Shiva* dans sa danse cosmique crée l'univers.

Au début était le verbe, dit-on, dans la tradition judéo-chrétienne. Au début était le big-bang, nous disent les astrophysiciens. A l'origine de toute création éclate le son primordial, le principe cosmique physique et métaphysique du *shabda brahman*, le son de l'absolu, du grand *svara*, le grand souffle cosmique, ou encore du grand *nâda*, la grande vibration sonore ... dit-on dans la tradition indienne.

L'école tantrique *spanda* évoque le frémissement, le bruissement constant de l'univers manifesté et invite en quelque sorte le *tantrika* à saisir « l'entre deux », « la faille » pour accéder à l'Eveil.

L'une des caractéristiques fondamentales des écoles tantriques, réside dans l'utilisation extrêmement élaborée, fort plaisante par ailleurs, des sons, des vibrations, des formules sacrées et secrètes : les *mantra*. Dans la puissance du verbe, de la parole, ils condensent, tout en la diversifiant à l'infini, la puissance même de l'univers.

La tradition bouddhique tantrique, le *vajrâyana* la voie héroïque, ou de la foudre, ou du diamant, est aussi appelée bien sûr, le *tantrâyana*, la voie du *tantra*, c'est à dire de l'expansion, sous-entendu de la Conscience, mais aussi et encore, le *mantrâyana*, la voie des *mantra*.

La prononciation, la récitation, la répétition des *mantra* dans les écoles tantriques est considérée comme la manière la plus sûre, la plus essentielle, pour dégager les obstacles et accéder au Réel, à l'Eveil, ce que l'on pourrait appeler le bonheur inconditionné. Par l'utilisation incessante des pratiques mantriques, le *tantrika* vérifie intimement que le son, la vibration sonore est ce qui touche de plus près l'essence de toute manifestation, ce qui touche de plus près l'absolu.

S'il est question de *mantra*, il est aussi question de *yantra*, science des diagrammes, supports symboliques, représentations graphiques de l'univers et des champs de conscience. Les *yantra* et les *mandala* représentent en quelque sorte la dimension formelle des *mantra* et utilisent la puissance de la visualisation symbolique. Il s'agit là, d'une certaine façon, de devenir réalisateur et acteur de spectacles de sons et lumières !

Enfin s'il est question de *mantra* et de *yantra*, il convient aussi d'évoquer les *mudrâ*, gestes symboliques, actes de maîtrise des jeux d'énergies et des mouvements de la pensée. Participation active du corps, le *mudrâ* devient alors l'expression corporelle du *yantra* (la forme) et du *mantra* (le son).

On en arrive aux *âsana*, les postures yogiques : dans la vision tantrique chaque posture est *mudrâ*, chaque posture place le corps dans une configuration singulière, un diagramme particulier. Chaque posture est donc un *yantra*, une structuration formelle douée d'une vibration spécifique qui entre nécessairement en résonance avec une vibration du même ordre dans l'univers. Soit dit en passant, on y reviendra, le tantrisme souligne avec force l'analogie « microcosme-macrocosme » : tout comme moi, l'univers frémit, désire, s'impatiente, se lamente, jouit et souffre.

Revenons maintenant à l'origine. A l'origine, le terme *tantra* n'existe pas ou tout du moins, ne désigne pas ce courant de pensée et de pratiques singulières qu'on appelle le tantrisme et qui devint une grande mode en Inde dès le IV^{ème} siècle, atteignant son apogée aux VI^{ème} et VII^{ème} siècles. Actuellement on considère que l'ambiance générale de la spiritualité indienne est plutôt tantrique.

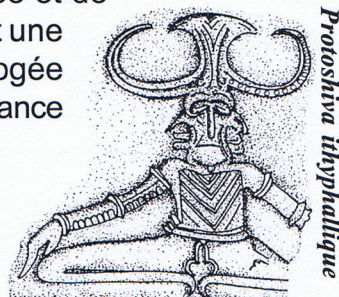
Le Linga

Tout le monde est à peu près d'accord sur le fait que le tantrisme s'origine du shivaïsme primitif. On trouve par exemple les traces, les empreintes de ce shivaïsme des origines par la découverte de celui que l'on a coutume d'appeler le protoshiva ithyphallique .

- Proto puisqu'il appartient à la protohistoire, c'est à dire à la période préhistorique où apparaissent, entre autres choses, les toutes premières traces d'écritures.

- *Shiva* est par essence le principe même de la Conscience, de l'absolu ou en terme théologique, et au risque de confusion, de « dieu ».

- Ithyphallique : C'est le porteur du phallus dressé.



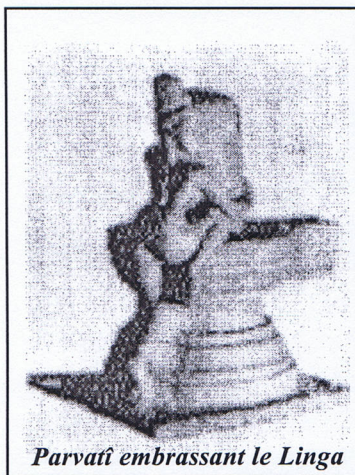
Ce protoshiva ityphallique reste bien conservé malgré ses 6000 ans d'existence ! Gravé sur une stéatite, il est assis dans une posture yogique, *bhadrâsana*, la posture qui réalise tous les souhaits. Cette posture très particulière dans laquelle se trouve notre personnage requiert une souplesse ostéo-articulaire, et nécessite une grande maîtrise des pratiques posturales du *Hatha yoga*. Il convient aussi de préciser que dans le principe d'un enseignement traditionnel authentique transmis de manière initiatique, cette posture nécessite elle-même la maîtrise des gestes spécifiques (*mudrâ*) et des souffles subtils (*prânâyâma*) qui permettent à leur tour les maîtrises nécessaires pour les rituels utilisant la sexualité.

Notre protoshiva est dit élégamment ithyphallique parce qu'il est porteur du phallus. Son assise quelque peu acrobatique ne l'empêche pas de présenter un sexe bien joliment érigé ! Le phallus est ce que l'on appelle le *linga*. Celui-ci jouit, si l'on peut dire, d'une adoration surprenante. Par exemple dans le *skanda purâna*, texte d'obédience tantrique, il est dit que « *si l'on met en balance d'un côté l'adoration du phallus et de l'autre la charité, le jeûne, les pèlerinages, les sacrifices, et la vertu, c'est l'adoration du phallus, source de plaisir et de libération, qui protège de l'adversité, qui l'emporte* ».

On imagine bien aussi la stupéfaction des voyageurs occidentaux confrontés aux 1500 *linga* des temples de Bénarès, sans compter les multiples peintures et sculptures érotiques de l'art tantrique dans l'Inde toute entière !

En fait, le *linga* signifie tout simplement : le signe. C'est la manière la plus sûre et la plus simple de représenter la puissance créatrice (de *Shiva*). Mais aussi et en même temps, on a là la clef qui ouvre les portes de toutes les propositions tantriques : le phallus érigé, le *linga*, est une symbolique axiale, une symbolique de la verticalité. Enraciné dans la terre mère (le *yonî*, c'est à dire la matrice) le phallus érigé, le *linga* (et probablement aussi le menhir celtique), affirme la possibilité pour l'état humain, de sortir des forces attractives de la terre, de la matière, de la nature, de l'animalité.

Le *linga* affirme la capacité pour l'état humain d'accéder à la transcendance, au ciel, à l'absolu, à la parfaite liberté, à l'état traditionnellement décrit comme Etre-Conscience-Béatitude. Autrement dit tout se passe comme si (on le dit également dans la psychanalyse), le phallus érigé, le *linga*, symbole par excellence de sexualité et de fécondation, était aussi et en même temps symbole de l'homo erectus, de l'homme debout, érigé, capable de s'élancer au delà de sa condition ordinaire nécessairement précaire, instable



Parvati embrassant le Linga

et insatisfaisante. Le phallus érigé traduit le mystère du lien intime entre l'érotisme et le sacré.

Finalement toute notre vie s'articule entre deux points, deux forces, deux tendances : une tendance massive au déploiement horizontal, une attirance, souvent timide, pour l'expression ascensionnelle. Cette vision correspond tout à fait au symbolisme de la croix, *yantra* particulièrement représentatif de la tradition du christianisme. Cela nous amène à l'apparent dualisme de la vision tantrique : l'univers ne fonctionne et ne peut fonctionner qu'au moyen d'un système binaire multipliable à l'infini, par exemple : le féminin/le masculin, la lune/le soleil, la nuit/le jour, le plus/le moins, le dedans/le dehors, le silence/le bruit...

Conscience et énergie

En terme tantrique, on évoque *Shiva* et *Shakti*. *Shiva*, nous l'avons déjà mentionné, est le principe immuable, immobile de la conscience, l'essence de toute chose, de tout être. *Shakti* correspond à la force active de l'univers déployé, la puissance du monde phénoménal. Cette notion de *Shiva/shakti* propre au tantrisme est en fait essentiellement dynamique : toute particule de l'univers si l'on peut dire, est imprégnée d'un principe conscient (*Shiva*), et d'un principe

énergétique (*Shakti*). Par là même, ce qui caractérise le tantrisme dans sa vision du monde, peut se résumer dans la phrase célèbre du ***Mahâ nirvâna tantra*** : « *Ce qui est ici est partout ailleurs, ce qui n'est pas ici est nulle part ailleurs* ». Bien avant la physique et la psychologie contemporaine, le tantrisme dénonçait le fantasme de la séparativité et soulignait les lois de l'interactivité, de l'interrelationnel, de l'interdépendance.

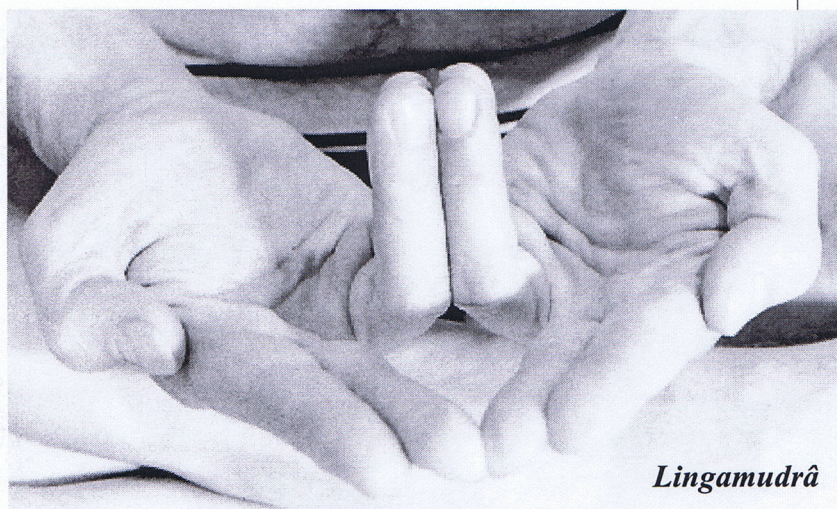
De là, l'univers tantrique se déploie. Tout est dans tout et réciproquement, pourrait-on dire. Ce qui est en haut est aussi en bas, ce qui est en bas est aussi en haut. Les distinctions bien/mal, sacré/profane, pur/impur, matérialisme/spiritualisme, deviennent caduques. Par là même, le tantrisme ne présente pas de dualisme culpabilisant ou de morale névrotisante : « *on n'est pas moins attaché par une chaîne d'or que par une chaîne de fer* » ***Mahâ nirvâna tantra***.

Ascèse et jouissance

Le tantrisme ne se présente pas non plus comme une voie de pratiques ascétiques ou de renoncement, pas plus d'ailleurs qu'une voie romantique, sentimentaliste, ou mystique. Le tantrisme ne propose pas de sortir du monde mais de s'y engager, farouchement, tout en éveillant la conscience discriminative.

On peut dire que le *tantrika* fait feu de tout bois. Il convient simplement d'attiser le feu. Il s'agit en fait de traquer, de titiller, voire d'exacerber l'énergie de la vie elle-même, la *Shakti*, à travers toutes ses manifestations : colère, fatigue, peur, désir, jouissance ou souffrance. Tout peut servir de tremplin pour activer l'énergie, la puissance, l'éveil de la Conscience.

Il est dit, à l'image du paon, que le *tantrika* peut avaler n'importe quel poison mortel et le transformer en nectar. On dit aussi que si on tombe par terre c'est en prenant appui sur le sol qu'on pourra se relever. Méfions nous toutefois du langage codé : ce qui est dit peut vouloir dire, au sens littéral, ce qui est dit ou ... tout autre chose : seul l'initié avisé peut alors en saisir le véritable message !



Lingamudrâ

Le tantrisme, d'une manière générale, est provocateur, moqueur, paradoxal, décapant, déstabilisant, déroutant... Au pire ce qui concourt à faire la perte d'un être ordinaire, pourra aussi être exalté : « *Le plaisir que donnent l'alcool, la viande, les plaisirs sexuels, c'est délivrance pour ceux qui savent, obstacle majeur pour les non-initiés* » (***Kulânarva tantra***) ou aussi « *Buvant puis buvant encore, tombant à terre et se relevant pour boire, c'est ainsi qu'on obtient la libération* ».

Le tantrisme est probablement une des rares propositions « spirituelles » au monde à être aussi proche de la « matière », puisque la distinction arbitraire entre esprit et matière, et par là même entre le pur et l'impur, ne lui convient pas! *Abhinavagupta*, le maître le plus fameux du shivaïsme du Cachemire, dans son ***Tantra loka*** le précise avec une belle clarté : « *Quel est le critère de la pureté ? Est pur ce qui est identique à la Conscience, tout le reste est impur. Ne subsiste aucune distinction entre pur et impur pour qui considère l'univers entier comme identique à la Conscience.* ».

Le corps, dans le tantrisme devient « le temple de dieu » (***Kulânarva tantra***). « *Sans le corps, il n'y a pas de béatitude suprême* » (***Hevajra tantra***). Il va sans dire que le yoga tantrique utilise tout particulièrement et organise à sa manière le *gathasta*

yoga, le yoga du récipient, c'est à dire du corps, plus généralement appelé *hatha-yoga*. Par exemple, dans la pratique posturale se placent les gestes pour canaliser l'énergie (les *mudrâ*) mais aussi, le travail sur les souffles (*prânâyâma*). La concentration sur les puissances vibratoires des diagrammes (*yantra*), la récitation des formules sonores (les *mantra*). Les postures sont, bien sûr, maintenues dans la durée et l'assise n'est pas la seule base aux pratiques yogiques de concentration : « *Si l'on pratique l'attitude inversée durant 3 heures chaque jour, on ne mourra point* » (Sous entendu : on réalise alors que la mort ne concerne que cette organisation complexe qu'on appelle le corps, ce qui correspond déjà à un accomplissement authentique de l'être.)

Improviser dans le secret

Avec le *hatha yoga*, la trilogie technique *mantra/yantra/mudrâ* (son, diagramme, geste) est bien caractéristique du yoga tantrique. D'autres techniques spécifiques pourrait être évoquées mais ce serait trop long d'en parler ici. Parfois d'ailleurs, il s'agit simplement d'une manière de faire, « d'un tour de main » particulier qui transforme une technique banale en une pratique de haut vol !

Et puis il conviendrait de ne pas parler des pratiques secrètes, transmises de manière initiatique

dans le cadre d'une relation directe enseignant-enseigné : donc n'en parlons pas, bien que là, on se trouverait vraiment au cœur de l'essentiel du cheminement tantrique.

Sexe et kundalinî

Enfin n'oublions pas que la grande spécialité du yoga tantrique concerne le travail très fondamental sur le *sûkshma sharîra*, le corps subtil. Il s'agit là des pratiques concernant les centres d'énergies (*chakra*), les canaux subtils (*nâdî*), et bien sûr le fameux éveil de la *kundalinî* ! Soit dit en passant le seul but du yoga, du *hatha yoga* précisément, c'est l'éveil de *kundalinî*. « *De même qu'en utilisant la force on ouvre un vantail avec une clef; de même par le hatha-yoga, le yogin ouvre de force la porte de la libération au moyen de kundalinî* » **Hatha yoga pradîpikâ.**

Alors cette *kundalinî*, qu'en est-il ? D'une manière générale on peut considérer que si l'humain n'utilise que 10 % de ses facultés intellectuelles, il n'utilise de même que 10 % de ses facultés énergétiques. On peut aussi considérer que *kundalinî* est pour l'humain ce qu'est la scission de l'atome pour le physicien. Autrement dit nous avons à disposition une puissance phénoménale, une énergie gigantesque qui dort en chacun de

nous. Si par l'entraînement approprié on parvient à éveiller cette puissance, elle s'élance alors telle une fusée interplanétaire le long du canal énergétique central (*sushumnâ*) éveillant au passage les potentialités des roues d'énergie (les *chakra*). *Kundalinî* est la puissance même de la vie, la « *Parashakti* », l'énergie suprême qui dort en chacun de nous : le réveil de cette puissance est le but même du yoga tantrique, c'est par excellence la voie rapide, fulgurante vers la libération.

Et la sexualité dans tout ça ? La sexualité est omniprésente dans le tantrisme comme elle est omniprésente dans tout l'univers. Dans la mesure ou dans le monde phénoménal, la vie même s'exprime par un jeu d'alternance constant, une bipolarité dynamique incessante, on peut dire que tout le vivant est soumis à la sexuation. La sexuation est une expression singulière de la dualité, la dualité entretient la frustration, le manque, et par là-même l'aspiration, le besoin, le désir d'accéder à l'union, à l'unité, à la plénitude. De là à considérer que l'union sexuelle (*maithuna*) pourrait être une occasion extraordinaire de dépasser la jouissance pour accéder à la béatitude, de dépasser l'orgasme pour jouir de l'extase, il n'y a qu'un pas à faire, audacieux, que franchit le tantrisme.

Toutefois ne nous y trompons pas : la lecture de quelques sympathiques

points de vue philosophiques et de quelques concentrations tantriques simples peuvent faciliter, pourquoi pas, une présence au monde plus confortable. De même, la connaissance de quelques rituels et de certaines pratiques érotico-yogiques peuvent faciliter la satisfaction sexuelle et le bien-être, cela ne fait aucun doute. Mais il faut souligner que si le tantrisme, comme la psychanalyse, souligne la fabuleuse sexuation et sexualité qui imprègne tout l'univers et tous les humains, la puissance phénoménale qui s'exprime dans le désir sexuel, la jouissance extrême et le bien être immense que l'on peut retirer, voire la libération (*moksha*) que l'on peut trouver au hasard de la jouissance (*bhoga*) ... ce n'est pas si simple !

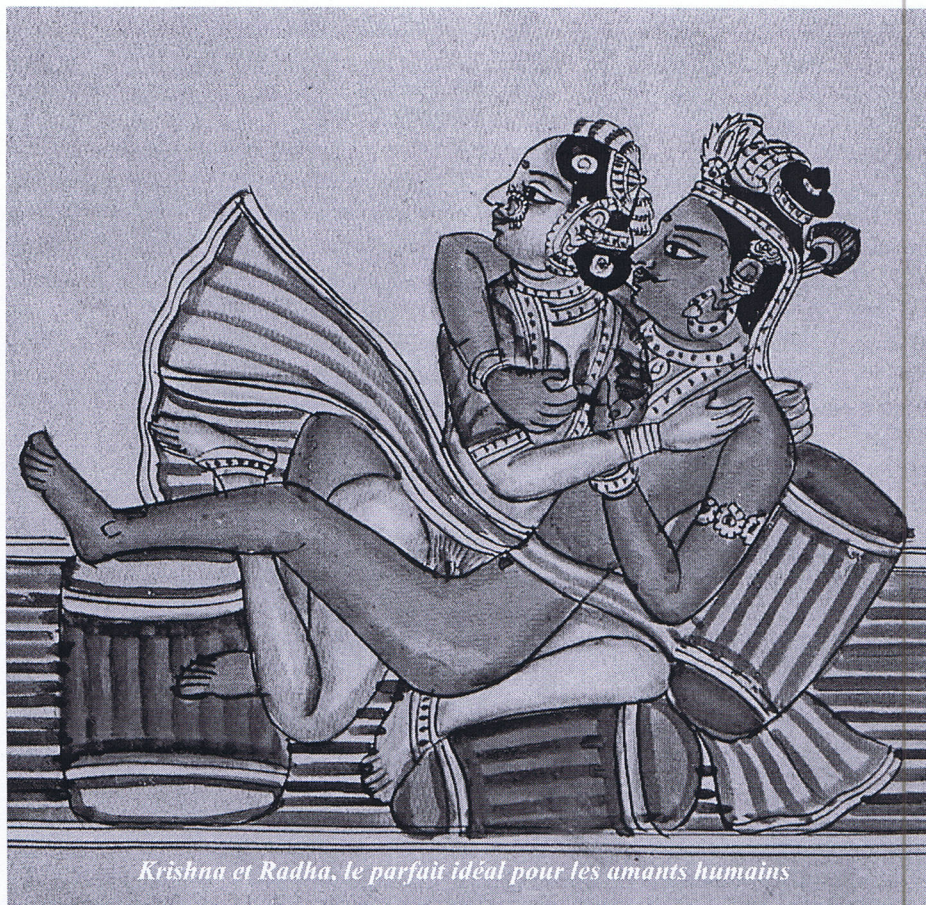
En réalité on parle du tantrisme « de la main droite » et du tantrisme « de la main gauche ». Il est généralement admis que seuls les adeptes dits « de la main gauche » sont susceptibles de recevoir les enseignements et les pratiques yoguico-sexuelles. Plus précisément seuls les êtres au tempérament bien trempé, les natures héroïques, puissantes et farouchement déterminées (*vîrya*) pourront être admis, dans la mesure ou ce type d'entraînement et d'initiation pourrait leur permettre de franchir une étape.

Enfin seuls les yogin confirmés, maîtrisant parfaitement les souffles subtils et les *mudrâ* correspondants, pourront de toute

façon mener à bien ces techniques yogiques, qui bien qu'utilisant la sexualité n'ont plus rien à voir, à la limite, avec la sexualité au sens ordinaire du terme.

En conclusion, philosophie pratique, spiritualité particulièrement incarnée vivante et vibrante, métaphysique appliquée, psychologie active, mythologie initiatique, énergétique vibrante, le tantrisme est une voie d'accomplissement riche et généreuse. Le tantrisme n'est ni religion dogmatique, ni secte annihilante ou système moraliste étroit, ni recherche mystique trop sèche ou trop exubérante. Le tantrisme incite à la jouissance, tout en exigeant la maîtrise, il rejette toute morale mais invite à la discipline..., laquelle ne peut être que joyeuse, intense et légère. Il évite tout sentimentalisme, tout état d'âme, tout en exaltant la plénitude de vie. Le tantrisme utilise de manière particulière et privilégiée le *hatha yoga*. Il s'agit d'une voie rude « virile », violente, voire sauvage, mais précise et rigoureuse dont les effets tangibles ne se produisent que par le lâcher prise, l'abandon, la non attente de résultats quelconques.

La vraie pratique c'est la non pratique, la vraie technique c'est la non technique. Le yogin alors, n'est



Krishna et Radha, le parfait idéal pour les amants humains

pas un « faiseur de techniques », mais un artisan amoureux de son art et de la vie dans toutes ses manifestations, voire un artiste passionné mais sans attaches pernicieuses. Finalement le tantrisme est bien l'art de joindre l'utile à l'agréable pour s'ouvrir à l'essentiel !

Alors dans ses conditions ... à coeur vaillant, rien d'impossible ?

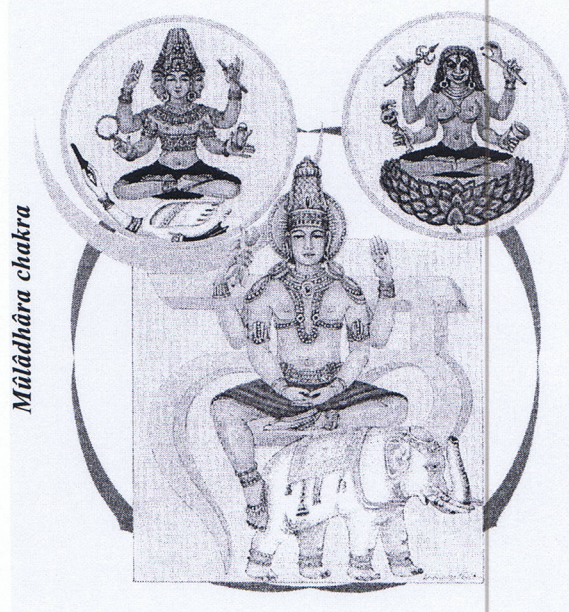
Robert Dumel

Eveiller l'énergie, c'est quoi en réalité ?

Le yoga est une pratique sur l'énergie. Inutile de le dire, et pourtant. Il est facile de parler de l'énergie à tort et à travers. Et de quelle énergie et de quel éveil s'agit-il ? Est-ce accessible à chacun, est-ce un mythe ? Les textes classiques du yoga indiquent que le but d'une pratique personnelle, d'une *sâdhanâ*, est l'éveil de l'énergie. Quand il est atteint, ces textes promettent une kyrielle d'avantages allant de la santé à la jeunesse, de la maîtrise personnelle au pouvoir de contrôler ce qui nous arrive, une sorte d'alchimie du *karma*.

L'énergie, tout le monde en parle, mais qu'est-ce au juste ? Celle dont il s'agit dans les enseignements est invisible pour le commun des mortels, impalpable, inaccessible aux perceptions sensorielles communes. Seules ses manifestations sont observables, pas son essence. Ce que chacun peut en percevoir est uniquement sa forme matérielle, alors qu'elle est immatérielle. Un peu comme la pensée, on peut observer ses symptômes dans le mental sans pour autant saisir sa source et les lois qui régissent son fonctionnement. On sait, pour le constater, que l'on pense, mais nul ne peut déterminer comment et pourquoi. Juste observer, sans

vraiment savoir. Les perceptions sensorielles sont adéquates pour appréhender un certain degré de notre vie, le plan concret. Nos sens arrivent à saisir et à comprendre notre corps, comment il fonctionne, la frange visible des processus qui



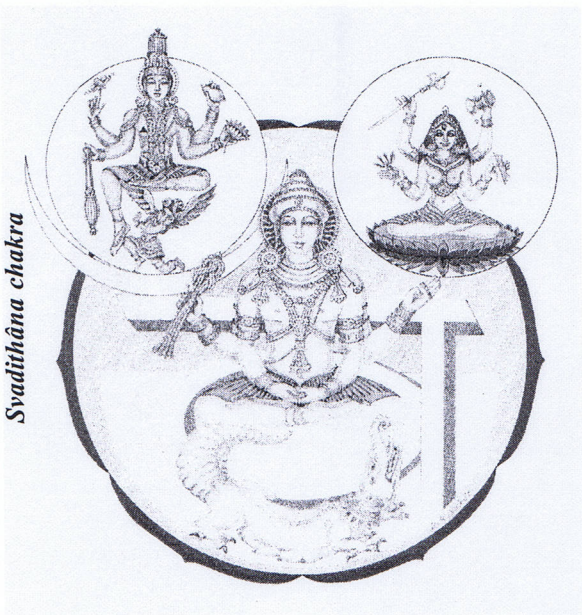
l'animent. Ils sont aptes à cerner ce niveau de l'individu, pas plus. Un peu comme une fumée dont on serait incapable de percevoir l'origine. La part basique et visible de l'énergie c'est la vie. « D'où vient-elle ? » reste sans réponse. Même si l'on peut scientifiquement disséquer les conditions et les réactions favorables ou indispensables à

l'apparition et à l'évolution de la vie, on ne va pas plus loin. La vie elle-même est un mystère.

Tout le monde a de l'énergie. Sûrement, plus ou moins. Qui en a assez pour déborder de vie, qui en a juste à peine pour survivre. Chez certains l'énergie circule bien, éveille des qualités positives, et chez d'autres, à l'opposé, elle se disperse, circule mal ou est consommée par des qualités négatives. Selon le *yoga*, tout le monde aurait à peu près la même quantité d'énergie au départ, la différence se ferait ensuite dans la

dispersent l'énergie, d'autres la surconsomment. L'énergie entretient les fonctionnements du corps, de la personnalité et du mental. Lorsque chacun de ces trois éléments fonctionne « normalement », tout va bien, on dispose d'assez de puissance pour vivre sa vie en toute plénitude et harmonie. Si l'un des trois éléments consomme trop d'énergie, la situation se complique pour les autres et pour l'équilibre de l'ensemble. Le plus souvent c'est la personnalité qui disfonctionne, elle vampirise l'énergie, affaiblissant globalement l'individu ou l'une et (ou) l'autre de ses parties. Les qualités actives de la personnalité vont « pomper » ou « stimuler » l'énergie selon qu'elles seront issues du doute et de la peur (pomper) ou de l'héroïsme et de la jouissance (stimuler). En fait ces différentes qualités de la personnalité opèrent une sorte de mutation dans l'énergie, elles vont en changer la fréquence vibratoire. Une même quantité d'énergie aura des effets et une puissance différents selon que sa fréquence vibratoire sera « haute » ou « basse ». Les énergies et les qualités porteuses s'attirent, elles vibrent sur une haute fréquence vibratoire. Les autres, comme le doute, la peur et leurs qualités dérivées vibrent, à l'inverse, sur des fréquences vibratoires basses. Pour intervenir à ce niveau, le *yoga* n'incite pas à changer les qualités mais plutôt les fréquences vibratoires. En effet, les vibrations éveillent des qualités correspondantes.

Svadhātā chakra



circulation, dans la fréquence et dans l'étanchéité du circuit parcouru par l'énergie. C'est pourquoi l'une de ses premières propositions est de colmater les fuites qui pourraient s'y trouver.

Certaines qualités « négatives »

Par exemple, si quelqu'un dispose d'énergies vibrant sur une fréquence différente de celles qui activent le doute et la peur, aucune de ces deux qualités ne peut se mettre en action en lui.

Le yoga propose donc d'abord d'améliorer l'étanchéité de la structure (le corps énergétique) et le taux vibratoire de l'énergie individuelle pour avoir ou entretenir un fonctionnement optimum personnel, corps/personnalité/mental. Quand ceci est acquis, il est possible de passer à l'autre étape : augmenter l'énergie.

Etanchéité de la structure énergétique

C'est la première chose à faire, assurer l'étanchéité du circuit dans

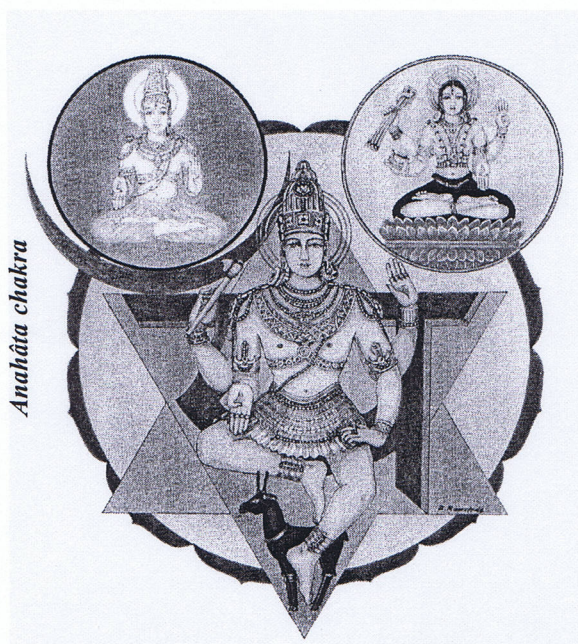
lequel circulent nos énergies, faire en sorte qu'elles ne se dispersent plus, qu'elles restent au centre. En effet si l'on désire remplir un



Manipura chakra

réceptif et plus encore le mettre sous pression il faut bien, d'abord, s'assurer qu'il n'a pas de fuites, à moins de se prendre pour une Danaïde... mais tout comme celle de Diogène, ces vies de tonneau ne concernent pas notre propos !

Il n'est pas besoin d'être un grand sage pour savoir par quelles « fissures » du corps humain l'énergie peut s'échapper. Il suffit de s'observer dans la vie courante. Si l'on considère le corps de bas en haut on sent des possibilités de faiblesse dans les jambes, à l'anus, dans le ventre, dans la poitrine, dans la gorge, dans les mains, dans la bouche, dans les yeux, à la fontanelle (mais plus rarement).

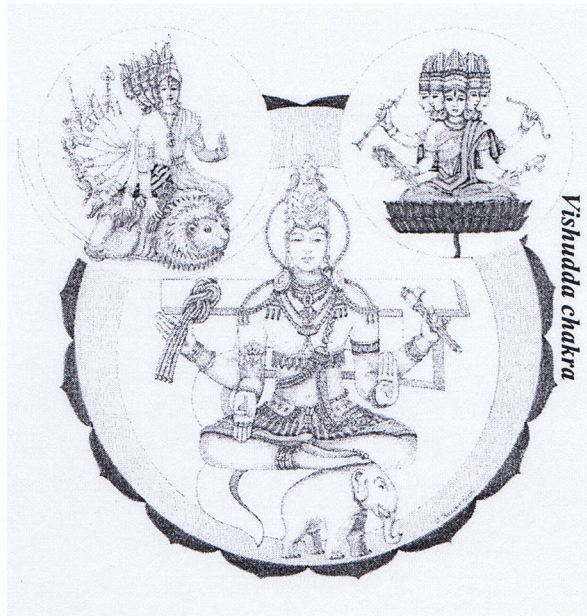


Anahata chakra

Ces différents points du corps sont en relation directe, par le système des *âdhâra*, avec la structure énergétique.

Le yoga colmate ces fissures par *mudrâ* (les gestes), *bandha* (les contractions), *drishti* (les fixations oculaires). En pratique sur son tapis, ces techniques sont indispensables autant dans les postures, dans le *prânâyâma* que dans la concentration, et la méditation bien sûr. On imagine mal l'intérêt de faire des postures, puis des souffles pour se recharger en énergies si ça fuit de partout ! Peu d'énergie dans un récipient étanche est plus efficace que beaucoup dans un récipient troué !

La posture assise correcte élimine les fuites des jambes, la contraction anale (*mûla bandha*) celles de l'anus, la rétraction abdominale (léger ou puissant *uddiâna bandha*) celles du ventre, le son du souffle dans la gorge (*ujjâyin*) celles du cœur et de la gorge, les gestes

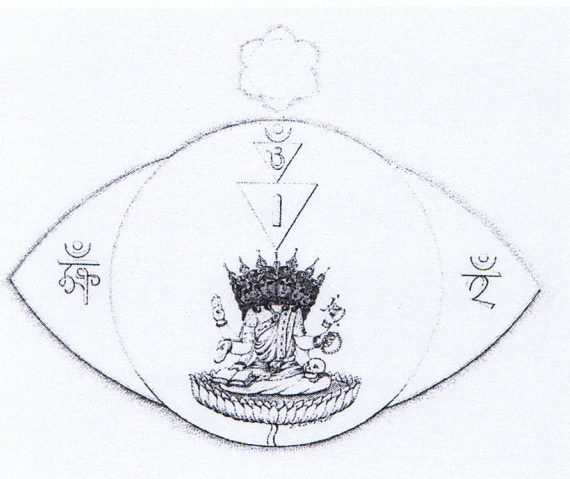


des mains (*jnâna-mudrâ*, etc.) éliminent les fuites des mains, les gestes de la langue (*khecharî*, *jihvâ-bandha*, *kâkî-mudrâ*) celles de la bouche et les fixations oculaires (*drishti*) celles des yeux.

Voilà pourquoi le yoga classique associe toujours l'ensemble de ces techniques aux postures, aux respirations et aux concentrations. Au bon artiste les bons instruments !

La circulation de l'énergie

L'énergie circule dans les *nâdî* - sortes de rivières (ou canaux) subtiles - et dans des confluents de *nâdî* nommés *chakra* (centres d'énergie). Dans ces derniers se trouve l'ensemble des qualités humaines, mentales, psychologiques, émotives, héréditaires, mais aussi les connexions avec le corps



et ses organes. En fait les *chakra* sont de véritables centres de commande en relation avec toutes les composantes de l'homme, corps, pensées, mental.

La structure énergétique est plus « volumineuse » que le corps, autrement dit, elle l'enrobe. Ainsi nos énergies circulent-elles à l'intérieur mais aussi à l'extérieur du corps, tout autour. Un bon fonctionnement demande que l'ensemble de ces canaux et de ces *chakra* soit rempli par notre propre énergie. En effet, cette structure ne peut pas rester partiellement vide. Si ce n'est pas notre énergie qui y circule, ç'en sera une autre, ou d'autres... Dans ce cas santé et équilibre personnel peuvent être compromis.

Pour faire circuler l'énergie le yoga possède un véritable arsenal: souffles, visualisations, *mantra*, voire postures ! Les techniques les plus usuelles sont celles liées au *prânâyâma*. Nous allons en donner une description, mais le plus efficace est de les apprendre directement.

Pour commencer précisons les points suivants : les canaux principaux utilisés dans ces techniques sont l'axe central (*sushumnâ*) et les canaux latéraux (*idâ* et *pingalâ*). Les principaux *chakra* sont *mûlâdhâra* (la base de la colonne vertébrale), *anâhata* (le cœur) et *âjnâ* (le front). Il faut donc trouver des techniques qui purifient et dégagent en priorité ces *nâdî* et ces *chakra*. Notons que la colonne

vertébrale reste le centre du corps et de l'énergie, l'axe, la *sushumnâ*.

Les techniques de circulation de l'énergie

Les techniques qui offrent le meilleur rapport facilité /efficacité sont *bhastrikâ* pour l'axe central, *nâdî shodhana* pour les canaux latéraux, *kapâlabâthi* pour *âjnâ chakra*, *shitalî* pour le cœur et *mûlabandha* pour *mûlâdhâra*. Cette liste n'est évidemment pas exhaustive ou unique. D'autres façons de faire sont tout aussi efficaces, l'intérêt de celle-ci réside



Guru chakra

dans le fait que ces techniques sont usuelles et réalisables même par des débutants.

Exécution des techniques

- **Bhastrikâ.** C'est la respiration du soufflet de forgeron. Ça doit

chauffer ! La méthode de base consiste à respirer uniquement avec le ventre, rapidement (+/- une respiration à la seconde), en faisant frotter l'air dans la gorge pour émettre le son puissant de l'*ujjâin*, en équilibrant inspiration et expiration et en visualisant l'air qui monte le long de l'axe central à l'inspiration avec le mantra « so » et qui redescend à l'expiration avec le mantra « ham ». Le soufflet doit se faire entre une et trois minutes consécutives, puis on fait une grande inspiration et une rétention à poumons pleins qui dure le temps du confort. Recommencer ainsi trois ou cinq fois. Ce souffle s'exécute indépendamment en posture assise ou dans presque n'importe quelle posture. Pour plus de détails voir *Linga* n° 51.

- **Nâdī shodhana.** La respiration alternée. Elle se fait principalement en assise immobile, donc en *prânâyâma*. On visualise le souffle qui circule dans les canaux latéraux. Rythme respiratoire : inspiration 1 temps (par exemple 4 répétitions mentales du mantra « yam » ou « ram »), rétention les poumons pleins 4 temps (multiplier par 4 le nombre de répétitions du mantra de l'inspiration, soit 16 « yam » ou « ram »), expiration 2 temps (soit 8 « yam » ou « ram »).

Exécution: Porter l'index et le majeur de la main droite sur le point entre les sourcils. Poser le pouce sur l'aile droite du nez, l'annulaire et l'auriculaire joints sur l'aile gauche. Pour commencer expirer par les

deux narines.

- Boucher la narine droite. Inspirer par la narine gauche en visualisant à gauche le trajet du souffle de *mûlâdhâra cakra* à *âjnâ chakra*. Utiliser le mantra « yam », inspirer le temps d'en dire quatre mentalement.

- Retenir la respiration à poumons pleins (boucher les deux narines) en restant concentré dans *âjna chakra* le temps de répéter seize fois le mantra « yam ».

- Expirer par la narine droite en visualisant à droite le trajet du souffle qui descend *âjna chakra* à *mûlâdhâra chakra* le temps de dire huit fois le mantra « ram ».

- Inspirer à droite par le canal de droite en faisant remonter le souffle durant quatre mantra « ram ».

- Retenir la respiration à poumons pleins (boucher les deux narines) en restant concentré dans *âjna* le temps de répéter seize fois le mantra « ram ».

- Expirer par la narine gauche en visualisant à gauche le trajet du souffle qui descend *âjna* à *mûlâdhâra* le temps de répéter huit fois « yam ».

- Inspirer à gauche, etc.

Terminer sur une expiration par les deux narines après une rétention qui suit une inspiration par la droite. Pour plus de détails voir *Linga* n°47.

- **Kapâlabâthi.** Ce souffle purificateur est avant tout un travail d'expiration. Comme si on ne faisait qu'expirer. Il est rapide, entre 100 et 120 expirations à la minute et, dans sa version nettoyage,

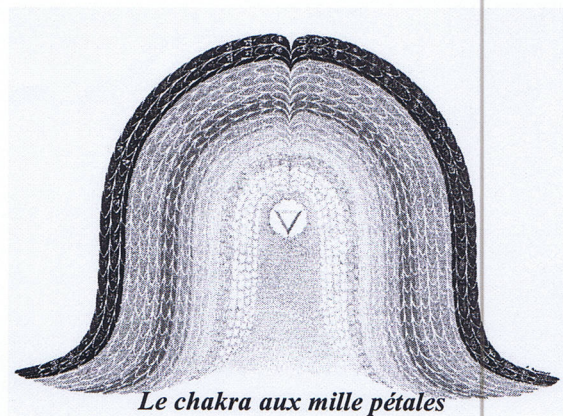
puissant, sonore, un frottement de l'air dans les narines.

Exécution: prendre une assise, rétracter le ventre, faire *mûla bandha*, les yeux fermés converger le regard vers le haut, fixer un point lumineux. Expirer très volontairement et laisser se faire une micro inspiration. Ne jamais relâcher le ventre. Faire « vibrer » chaque expiration dans le point lumineux fixé en émettant mentalement le son « Om ». Faire ainsi durant cinq minutes au moins, puis suspendre la respiration en fixant le point et en entendant le son « Om » en continu. Trois séries au moins. Terminer sur une immobilité, toujours concentré dans *âjnâ*.

- **Shitali.** Le souffle rafraîchissant. Cette respiration consiste à inspirer par la langue sortie ayant la forme d'un tuyau et à expirer par les narines. Pour le détail voir Linga n° 40 et 41.

- **Mûlabandha.** La contraction anale. Voilà une technique majeure, les tantriques disent qu'il n'y a pas de *yoga* sans *mûlabandha*. Ils ont bien raison. La raison va parfois se nicher où on ne l'attend pas. Rien d'anormal, et le tantra dit bien, "ce qui est en haut est aussi en bas".

Exécution: simple, très simple. « Il n'y a qu'à » maintenir une légère contraction continue de l'anوس, du sphincter externe. Cette technique doit se faire sans discontinuer dans tout le *yoga*, et mieux encore tout le temps dans la vie. Voir article plus loin.



Le chakra aux mille pétales

Changer les fréquences vibratoires

Il faut d'abord se rendre compte de ses propres fréquences vibratoires. Si l'on se sent trop souvent « raplapla » ou excité c'est qu'il y a quelque chose qui ne va pas tout à fait bien. L'idéal est de se sentir puissant et serein, calme, en même temps. La fréquence vibratoire est définie par trois qualités, par trois ambiances de l'énergie.

- D'abord *tamas*, la tendance lourde, opaque, inerte de l'énergie, l'immobilité, la non-créativité, celle qui engloutit, qui détruit. On la ressent dans les ambiances pesantes, négatives, pessimistes, le corps est empâté, l'esprit n'arrive pas à s'en échapper.

- Ensuite *rajas*, la tendance agitée, excitée, mouvante. On la ressent dans les ambiances irritées, dispersées, instables, ces moments où l'on ne contrôle plus rien, où malgré soi le fil conducteur de la vie nous échappe.

Tamas et *rajas* s'associent volontiers pour faire la vie quotidienne et nous conduisent ainsi à subir les événements.

- Enfin *sattva*, la tendance légère, lumineuse, vibrante. On la ressent dans les moments hors du commun, dans les états de sagesse ou de sérénité.

Le véritable équilibre passe par une juste proportion des ces trois tendances qui se complètent et s'enrichissent mutuellement. Tout l'art du *yoga* consiste à trouver cet équilibre, car aucune de ces tendances n'est meilleure que les autres, c'est leur déséquilibre qui est négatif.

Les postures, utilisées avec des *mudrâ*, des *bandha*, des fixations oculaires, des *mantra*, des visualisations des *chakra* et du *prânâyâma* permettent une alchimie intime qui va régler ces différentes tendances, faisant de l'individu un être énergétique équilibré, stable.

Au fil du temps, les postures pratiquées de la sorte vont installer de nouvelles fréquences vibratoires, celles qui permettront de développer et d'entretenir les qualités porteuses de joie, de force et de sérénité. Cette alchimie n'est sans doute pas rapide car la vie et les événements tendent en permanence au désordre énergétique, mais, au long cours, elle est garante de vrais changements personnels. Chaque posture, chaque manière de l'exécuter, apporte sa touche personnelle aux qualités énergétiques mises en place. Chaque posture joue sur la qualité de l'énergie d'une façon qui lui est propre car elle la baratte et la fait circuler dans les *chakra* selon un archétype original. Une posture possède donc un ou deux objectifs, qu'elle va traiter à sa manière selon les souffles et les visualisations proposées. Deux postures différentes peuvent avoir des objectifs identiques mais chacune utiliser des portions différentes des *chakra* ou d'autres fréquences énergétiques.

La méthode tantrique indique tout cela, chaque posture est décrite avec ses variantes de souffle et de visualisation ainsi qu'avec l'alchimie que l'on peut en espérer.

Augmenter l'énergie

Quand la structure énergétique est étanche, ou à peu près, que l'énergie circule et que les différentes tendances de l'énergie sont harmonisées dans une haute fréquence vibratoire, il est possible d'augmenter l'énergie, sa puissance. Les rétentions de souffle à poumons pleins (*antar kumbhaka*) et les rétentions de souffle à poumons vides (*bahir kumbhaka*) seront l'instrument privilégié pour obtenir cette potentialisation de l'énergie.

Ces rétentions de souffles se feront dans les postures, dans les *prânâyâma* et dans les grands *mudrâ*.

Ainsi on pourra faire des rétentions de souffle à poumons pleins durant plusieurs minutes, en se concentrant sur un *chakra*, en utilisant les *mantra* adéquats et en faisant vibrer l'énergie grâce au souffle selon des règles bien définies. Ceci est un minutieux et passionnant apprentissage, une nouvelle manière de s'autogérer, une façon de créer un contexte intime différent du contexte ordinaire, une forme d'évasion de la prison des comportements stéréotypés de l'espèce. Et le jour où l'énergie se trouve en soi en quantité bien supérieure à la moyenne, on sent un vrai bonheur, une vraie légèreté, une vraie puissance. Autant de qualités qui sont bonnes pour soi mais aussi pour tous ceux qui nous entourent. La bonne énergie est communicative, heureuse découverte. Pour ce qui est de la mauvaise, on le savait déjà...

Eveiller l'énergie

Quand on est arrivé à développer plein d'énergie en soi, quand cela est stable, presque permanent, le stade suivant est celui qu'on appelle l'éveil de l'énergie. Cet éveil correspond à la mise en route, à la mise à feu, de nos processus subtils. L'énergie qui a été augmentée s'intériorise, se subtilise, et devient de plus en plus puissante. C'est comme la condensation d'un faisceau de lumière qui devient un laser. Ce stade n'est pas inaccessible bien qu'il soit un stade avancé. Nous entendons par stade avancé le fruit d'une pratique régulière étalée sur plusieurs années. C'est peut-être le sommet de l'art, mais tous les artistes savent bien qu'il n'y a pas d'autre secret. Dans l'éveil de l'énergie il n'y a pas de meilleur ou de moins bon, chacun arrive inévitablement au sommet de son propre art et produit le meilleur pour soi, le meilleur en soi. La patience et la ténacité nous le garantissent, ce sont les deux ferments de toutes les œuvres humaines, celles qui sont des exemples, celles qui font rêver, celles qui jalonnent la grande histoire de l'humanité et la vie des individus qui ne se sont pas résignés à n'être que la réplique d'un moule. A chacun ses choix.

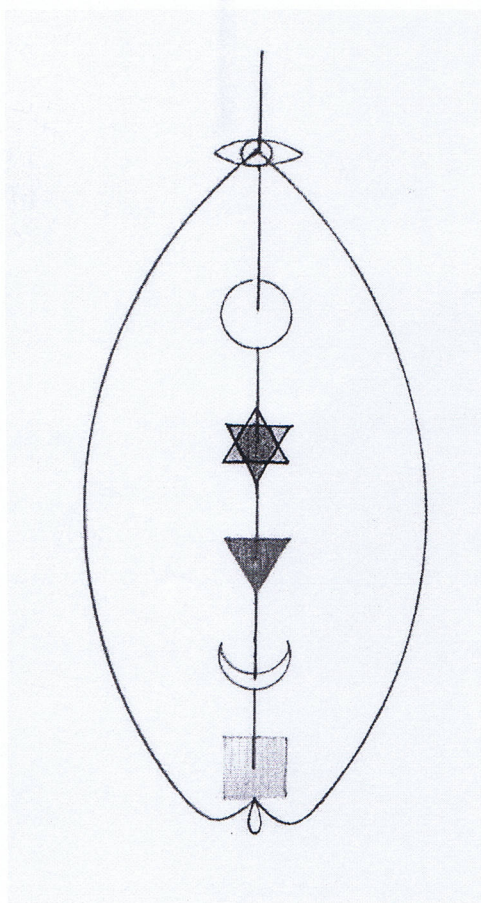
Christian Tikhomiroff

Visualisation des chakra

dans les postures

La posture est chronologiquement le premier élément du *hatha yoga*, c'est par elle que commence la pratique. Sans pour autant être l'élément le plus important, il est tout de même celui qui structure le corps. C'est d'abord grâce à l'*âsana* que l'on va apprendre à le tenir droit, à l'assouplir pour le rendre disponible à la circulation des énergies dans les *nâdî* et les *chakra*. Comme l'indique avec justesse Robert Dumel dans son article, « ... dans la vision tantrique chaque posture est *mudrâ*, chaque posture place le corps dans une

configuration singulière, un diagramme particulier. Chaque posture est donc un yantra, une structuration formelle douée d'une vibration spécifique qui entre nécessairement en résonance avec une vibration du même ordre dans l'univers », le rôle de la posture est principalement en relation avec l'énergie. Elle sert à la canaliser. C'est une centrale qui met l'énergie en puissance. Pour ce faire il y a une méthode. Cette méthode passe par le souffle et la visualisation des *chakra*, les roues où circule et tourne l'énergie.



Dans toutes les postures, tous les *chakra* sont stimulés, mais dans chacune il y en a toujours un ou deux qui sont concernés plus que les autres. Ainsi dans la charrue c'est principalement le *chakra* de la gorge et celui du ventre qui entrent en vibration. Dans la montagne (*parvatâsana*) celui du cœur, dans le cobra celui du pubis, dans la pince *mûlâdhâra*, celui de la base de la colonne vertébrale. Dire cela n'indique pas qu'il ne se passe rien dans les autres *chakra*, mais c'est moins intense. Naturellement on stimulera dans la posture le ou les *chakra* activés. Pour cela il suffit d'associer respiration et visualisation, concentration et *prânâyâma*.

La méthode du *hatha yoga* n'indique pas de se focaliser sur le

corps physique, les muscles, les tendons, les ligaments, voire les organes internes. Elle préconise exclusivement de fixer la pensée et les souffles dans un ou deux centres d'énergie, ou de stimuler des liens entre les uns et les autres. Par commodité, dans une posture donnée, on choisira le *chakra* qui réagit le plus fortement, mais on pourrait tout aussi bien faire avec un autre.

Dans ce *chakra* choisi on installera la pensée en créant mentalement son image à partir de un, de deux, de trois éléments (jusqu'à sept ou huit) pris dans les représentations classiques. On peut également se concentrer sur les qualités ou les organes et les perceptions sensorielles qui sont en relation avec ce *chakra*. En même temps on installera un souffle adéquat, principalement axé sur les rétentions à poumons pleins ou à poumons vides, et on utilisera mentalement des *mantra*. Ceux-ci peuvent être directement liés à l'énergie, ou être les *bīja* des centres eux-mêmes. Ils peuvent servir à rythmer le souffle ou, dans certains cas, être énoncés en continu.

La visualisation la plus courante, vraiment facile, consiste à visualiser un *chakra* comme une roue avec un moyeu au centre d'où partent des rayons. Le nombre de rayons est déterminé par le nombre de pétales du *chakra* indiqué dans les textes classiques. Cette roue sera visualisée en expansion durant l'inspiration et en rétraction durant l'expiration, jusqu'à devenir un point

pendant la rétention à poumons vides. Ainsi, rapidement, le souffle, la pensée et l'énergie trouveront un fonctionnement unitaire mettant en vibration la roue concernée. Des manifestations de chaleur, de lumière, de froid, de vibration, de mouvements y seront perçues, indiquant que le travail fonctionne correctement.

La stimulation des *chakra* dans la posture crée une réaction en chaîne dans la structure énergétique, mentale et dans le corps. Les bienfaits qu'en retire celui-ci sont nombreux : souplesse, régénération des organes internes, stimulation des fonctionnements vitaux (digestion, élimination, etc.), action sur les dysfonctionnements organiques et sur les maladies en général. L'effet sur le mental et sur les comportements est également utile car la modification des énergies, leur libre circulation, tend à faire éclore les meilleures qualités personnelles. Enfin l'énergie elle-même, purifiée, stimulée, est plus disponible, plus active, donnant résistance et force intérieure. Autant de qualités qu'une simple concentration sur l'appareil ostéo-articulaire avec un souffle relâché ne peut développer. Si le yoga est une médecine personnelle efficace, s'il est une culture de l'énergie pertinente, c'est grâce à l'utilisation conjointe des souffles et des visualisations des *chakra* dans les postures. Cette façon de faire n'est pas difficile, en plus elle est agréable.

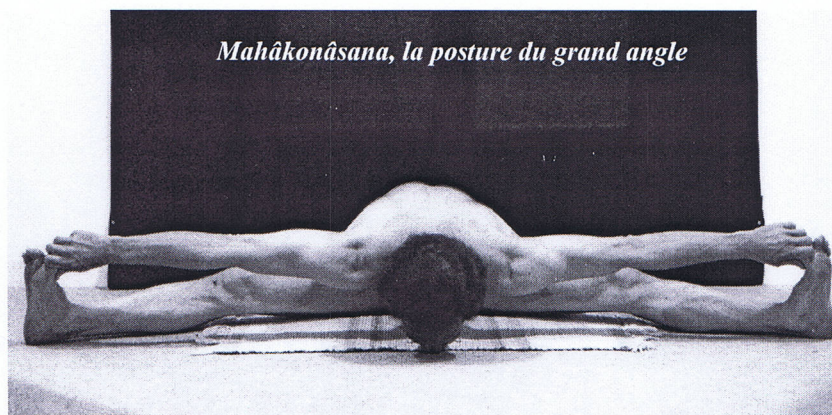
Christian Tikhomiroff

Les bienfaits du mûlabandha

Mûlabandha est l'une des grandes techniques du yoga tantrique. Serrer l'anus. Et le tour est joué. Le serrer tout le temps, avec stabilité. Enfin... le serrer tout le temps ou presque, car cela peut devenir inopportun à certains moments de la journée, il faut bien se lâcher quelquefois...

Mûlabandha est la contraction du sphincter externe de l'anus. Cette zone correspond à un *âdhâra*, *mûlâdhâra*, situé au centre du *chakra* qui porte le même nom, le *mûlâdhâra chakra*. C'est le siège d'*apâna*, l'énergie excrétrice, celle qui vide, qui tire vers le bas, qui entraîne l'individu dans l'animalité, qui s'oppose à l'esprit.

C'est le lieu où l'énergie sexuelle trouve ses appuis. Sable mouvant dans la sexualité ordinaire dans lequel elle se dilue, se perd, assurant juste une



satisfaction passagère, un soulagement animal laissant sur un sentiment d'inachevé, entretenant en soi un besoin de consommation impossible à assouvir. Ce besoin œuvre aux différents niveaux de l'individu, corporel, affectif, mental et nous entraîne dans les fonctionnements collectifs de l'espèce, là où il n'y a aucune place pour l'individualité, la liberté, où se consomment toutes les vies qui suivent la programmation générale.

Mais ce lieu est aussi la terre solide qui permet à cette énergie de remonter en soi dans la sexualité spirituelle et qui, à l'inverse de ce qu'on vient de dire, satisfait l'individu, le nourrit pleinement d'une énergie autonome et purifiée, celle qui donne la verticalité, la poussée qui libère des liens auxquels la nature nous attache dès notre naissance.

Apâna est le souffle expiré, la tendance qui nous maintient dans la dualité, le doute, l'hésitation. Il est l'énergie de la porte par laquelle on se vide de sa force, celle où les fortes émotions nous privent de notre stabilité et de

notre autonomie. C'est également le lieu qui gère les énergies ordinaires et qui les transcende, les concentrant dans l'axe vertical qu'est la colonne vertébrale. C'est un terminal nerveux important où se joue bon nombre de nos fonctionnements physiologiques.

Mûlabandha est donc un geste qui permet d'inverser le courant de l'énergie *apâna*, de créer une alchimie dans l'énergie animale, de la diriger vers la conscience. En inversant ce courant on élimine la fuite la plus importante de la structure énergétique. La conséquence est, d'une part, un bénéfice de puissance important rendant tout plus facile dans notre vie et, d'autre part dans le temps, le désamorçage des pulsions négatives que nous avons évoqué plus haut.

S'entraîner à *mûlabandha*

La technique n'est pas difficile à expliquer, il suffit de serrer d'une manière stable le sphincter externe de l'anus. Il ne faut pas le serrer trop fort mais d'une façon continue, sans relâchement ou variation d'intensité. Quand on commence, on pense rapidement que cela est impossible. On passe son temps à contracter l'anus et à s'apercevoir qu'on l'a relâché inconsciemment. Quand on arrive à maintenir *mûlabandha* une minute d'affilée, on s'estime content. Il n'y a d'autre méthode que de faire et refaire, avec obstination mais sans contraction. Il faut le faire chaque fois que c'est possible. Dans toutes les

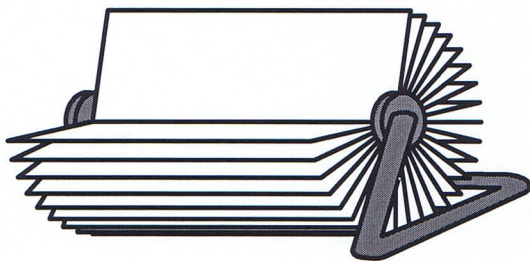
techniques du yoga bien sûr, puisque sa présence est indispensable, mais aussi dans la vie, en toutes situations, et même quand on s'endort ou se réveille, à chaque fois qu'on y pense. Il peut être pratiqué en technique autonome, en assise. Immobile, on concentrera son attention sur la stabilité du geste, la respiration sera légère, on portera son regard sur la pointe du nez, les yeux ouverts ou fermés. Au bout de quelques minutes, on devrait sentir « quelque chose » dans l'axe, dans la zone de la colonne vertébrale, comme un frisson, une vibration, un étirement. C'est bon signe, cela signifie que la technique commence à agir sur l'énergie.

On peut également utiliser les postures qui font écarter les jambes, comme par exemple *kûrmâsana*, *mahâkonâsana*, *pashâsana*. Certains souffles qui activent le ventre sont propices, comme *bhastrikâ*.

Au fur et à mesure de l'entraînement, tout devient plus facile, plus automatique. Un jour on constate que cette contraction de l'anus s'est installée naturellement, qu'il n'y a plus d'effort à faire, tout se fait tout seul. C'est gagné, et tant au niveau de la santé, de la jeunesse, de la puissance, de l'énergie que de la stabilité personnelle, on récolte pleinement les fruits de plusieurs années d'attention. Bien sûr, on aura eu quelques cueillettes avant.

Christian Tikhomiroff

Le carnet d'adresses



Nous communiquons les adresses d'enseignants qui pratiquent les formes de yoga décrites dans LINGA. Demandez directement le programme. Si vous êtes enseignant et que vous pratiquez de la même façon, faites-nous le savoir.

Emmanuel Dengreville - Christine Touret - 394 route de Rouen - 80 000 AMIENS - Tél: 03 22 95 71 74

Martine Huon, 12 rue Jean Daret, 13090 Aix-en-Provence. Tel 04 42 64 38 88.

Massemin Dominique. "La Peyre Plantade", Pont du Canal, CD 10, 13122 Ventabren. Tel 04 42 28 93 58.

Hélène Guiter, 19 chemin de l'Homme Rouge, 13600 La Ciotat - Tél: 04 42 08 04 72

Christian Tikhomiroff, Chemin de la Fontaine des Tuiles, 13100 Aix, tél: 04 42 23 58 65

Michel Boullet, 73 rue de Tilsit, 13006 Marseille.

Laurent Gelis, 859 avenue Jean Dalmas, 13090 Aix - 04 42 64 51 34.

Robert Dumel, 33 rue François Chirat, 69100 Villeurbanne - Tél: 04 78 54 25 70

Kristophe Lanier, 1 rue Désirée, 69001 Lyon - Tél: 04 78 39 67 57

Germaine Terral, 31320 Vigoulet Auzil - Tél: 05 61 73 28 58

Christiane Delga, 293 chemin de Cassagne Mourens - 31870 Lagardelle sur Lèze.

Josiane Raillon - Florence Taché, 84000 Pertuis - Tél: 04 42 54 86 73

Claudine Senelle, 06260 Puget Rostaing - Tél: 04 93 05 07 51

Elisabeth Sauvat, 04000 Digne - Tél: 04 92 32 06 97

Marie Hélène Delacroix, 2 rue de la Combe, 30290 Saint Victor Lacoste - 04 66 50 39 32

Marie Pierre Bayle, 2 rue Henri Pourrat, 42600 Montbrison.

Sandrine Denis, Route de violes, 84850 Camaret.

Geneviève Crocq, Tahiti - Tél: 00 689 48 11 88

UṢṬRĀSANA

la posture du chameau

Cette belle et intense posture intéressera autant ceux qui veulent simplement s'assurer une bonne énergie au quotidien que les pratiquants plus engagés dans une recherche personnelle. *Uṣṭrāsana* développe en effet les qualités d'endurance, de fermeté, de puissance physique et mentale tout en affermissant la volonté harmonieusement et avec légèreté.

Etymologie

Le terme sanskrit *uṣṭra* signifie le chameau. La posture est également nommée *dhṛtyāsana*, la posture de la fermeté.

Symbolisme, recherche, finalité



Le chameau, « vaisseau » du désert, est réputé pour son endurance, qualité indispensable au *yogin*. Dans certaines *sādhana* comparables à des déserts qu'il faut traverser pour assécher les oscillations du mental, la posture tenue coûte que coûte pendant de longues minutes, développera une énergie furieuse, très centrante, préparant à l'éveil de l'énergie tellurique.

Uṣṭrāsana est une grande posture de montée de l'énergie : on y recherche *ūrdhva retas*, cette poussée vers le haut, ainsi que l'ouverture et l'abandon vers le ciel. Maintenir en permanence cette attitude essentielle affermit le caractère et lutte automatiquement contre

la lourdeur, l'inertie, la fatigue, la mollesse, la paresse, la résignation. Pour améliorer l'individu le yoga tantrique préfère faire monter les énergies plutôt que de travailler sur leurs contenus.

La posture développe la fermeté, physique bien sûr mais surtout mentale. Son intensité ne laisse pas de place pour l'analytique, le discursif, les questionnements, le doute. Elle mène au silence et le silence à la Connaissance. Le yoga, pourrait-on dire, c'est l'absence de questionnement, non que l'intellect soit inutile au plan ordinaire de l'existence quotidienne mais il faut le dépasser pour accéder à la connaissance des plans subtils de l'être. Cette propulsion à d'autres niveaux requiert une puissance, une intensité et une fréquence vibratoire accrues alors que le questionnement sape l'énergie.

La position des textes et de l'enseignement traditionnel

Les textes anciens mentionnent peu cette posture. « Se mettre à plat ventre. Relever les deux pieds derrière le dos et les tenir avec les deux mains. Contracter simultanément l'anus et la bouche, très fermement. Les *yogin* appellent cela le chameau ». Ainsi le *Gheraṇḍasamhitā* (II, 41) décrit-il une posture similaire à celle de l'arc, à la différence que les cuisses y restent au sol au lieu de se soulever.

La posture du chameau que nous allons détailler est plus courante dans l'enseignement oral. Les deux versions appartiennent toutefois à la même famille de postures d'ouverture et de puissance qui stimulent tous les *cakra* et incluent également la « roue ».

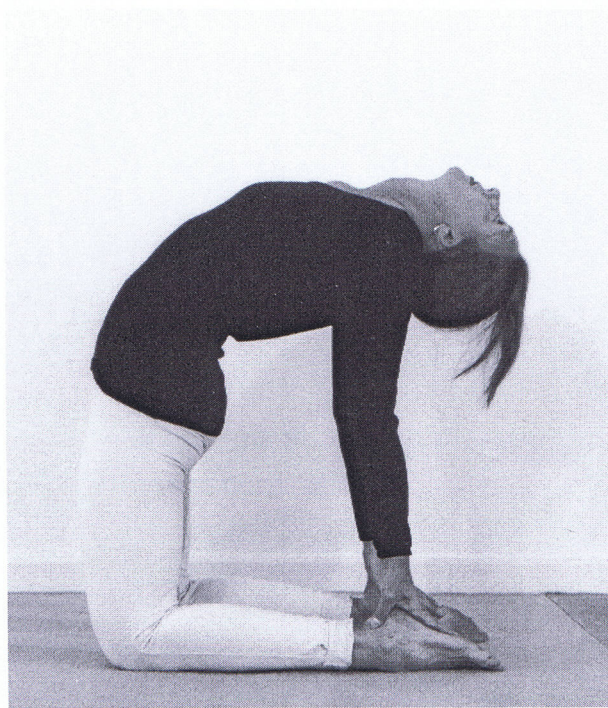
Prendre la posture

Se mettre à genoux, les tibias parallèles, écartés au maximum de la largeur des épaules, et les pieds en appui sur les orteils retournés vers soi.

- Serrer la racine (*mûlabandha*), retourner la langue et, les yeux ouverts, fixer un point à l'horizontale devant soi.

- Expirer : poser les mains sur les hanches, tous les doigts y compris le pouce dirigés vers l'avant.

- Inspirer : resserrer les fesses et le bas du ventre, étirer l'axe, rapprocher les



omoplates, de manière à bien ouvrir la poitrine et amorcer déjà un début de cambrure.

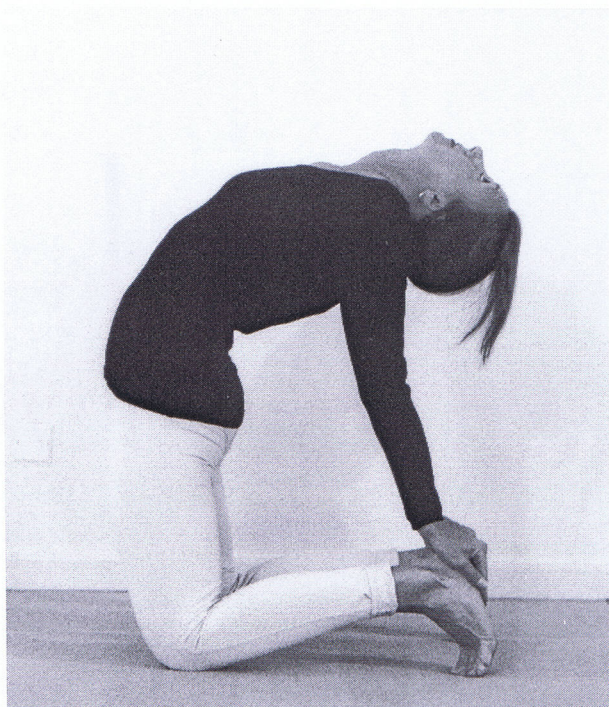
- Sur une longue expiration, lâcher la tête complètement en arrière et poursuivre la descente en cambrant progressivement le dos. Poser l'une

après l'autre les mains sur le talon correspondant.

- Inspirer : ne pas peser sur les talons mais au contraire étirer les bras, accentuer la cambrure en poussant fortement le bassin vers l'avant afin que les cuisses restent perpendiculaires au sol.

Les yeux toujours ouverts fixent un point derrière à l'horizontale.

Dans les premiers temps, maintenir la posture de trente secondes à trois



minutes en travaillant l'un des souffles indiqués plus loin. Veiller à garder la racine, les fesses et le bas du ventre très fermes, la nuque relâchée, les yeux immobiles.

Quitter la posture sur une expiration, soit en se redressant pour se retrouver à genoux, mains sur les hanches, soit

en s'asseyant directement sur les talons. Attention à garder la racine serrée, les yeux ouverts et à stabiliser le regard immédiatement.

Puis, en assise sur les talons, mains posées sur les cuisses, fermer les yeux et observer les effets pendant une minute ou deux. On peut alors sur une expiration poser le sommet du crâne au sol et rester dans la posture de l'embryon d'or (*hiranya garbhāsana*) pendant quelques instants.

La posture du chameau sera plus intense si on débute avec les pieds étirés au sol, orteils pointés vers l'arrière. Quand le souffle devient plus aisé, essayer de rapprocher les jambes jusqu'à faire toucher les genoux et les pieds.

L'habitude venant, refaire la posture deux ou trois fois de suite en mettant une pause d'une ou deux minutes entre chaque reprise. Dans une recherche personnelle progresser jusqu'à pouvoir tenir une dizaine minutes d'un seul trait.

Gestes, contractions et prāṇāyāma

On utilise *mūla bandha* (contraction de la racine), *khecari mudrā* (langue retournée, pointe près de la luette), qui n'est pas aisé à maintenir avec la tête renversée, et *ujjāyin* (contraction de la glotte pour réduire le passage de l'air et rendre la respiration sonore). La fixation oculaire se fait habituellement les yeux ouverts sur un point à l'horizontale ou en *sāmbhavi mudrā*

(forte convergence sur un point le plus haut possible).

Le *prāṇāyāma* n'est pas facile dans la posture du chameau mais il aura l'avantage de libérer le souffle. Dans les premiers temps on travaille un simple allongement sur le rythme 1/1 : un temps d'inspiration, le même temps à l'expiration ; 8 à 10 secondes sont déjà intéressantes (dans une recherche personnelle, essayer d'aller jusqu'à 20/20).

Introduire ensuite une rétention à poumons pleins pour passer au rythme classique : 1 temps d'inspiration, 4 temps de rétention, 2 temps d'expiration, par exemple 4/16/8 secondes. La rétention n'est pas aisée. Augmenter très progressivement jusqu'à 8/32/16 secondes. Attention à bien maintenir la racine et la fixation oculaire.

On pourra par la suite utiliser le souffle de *bhastrikā* suivi d'une rétention à poumons pleins pour travailler plus particulièrement sur les *cakra* du ventre ou de la gorge. Attention toutefois à n'allonger les rétentions que progressivement pour gérer l'énergie et ne pas se laisser emporter jusqu'à l'évanouissement par une ivresse non maîtrisée.

Visualisations, mantra et yantra, concentrations

Le plus simple est de suivre le trajet du souffle dans l'axe. Le mantra *SO* (à l'inspiration) *HAM* (à l'expiration)

accompagne le compte ou s'y substitue. On peut visualiser un point rouge à la base, un point blanc au sommet ; également un point noir projeté sur le mur ou dans l'espace au point de fixation oculaire.

Avec le souffle de *bhastrikā*, en fonction du *cakra* sur lequel se porte la concentration, visualiser un triangle rouge pointé en bas pour *maṇipūra*, deux triangles entrelacés pour *anāhata*, un cercle blanc pour *viśuddha*. À l'inspiration sentir l'expansion du centre, à l'expiration la rétraction en un point. Pendant la rétention entendre le *bīja* correspondant : *RAM* pour le ventre, *YAM* pour le cœur, *HAM* pour la gorge.

Centres d'énergie, canaux, énergies concernées

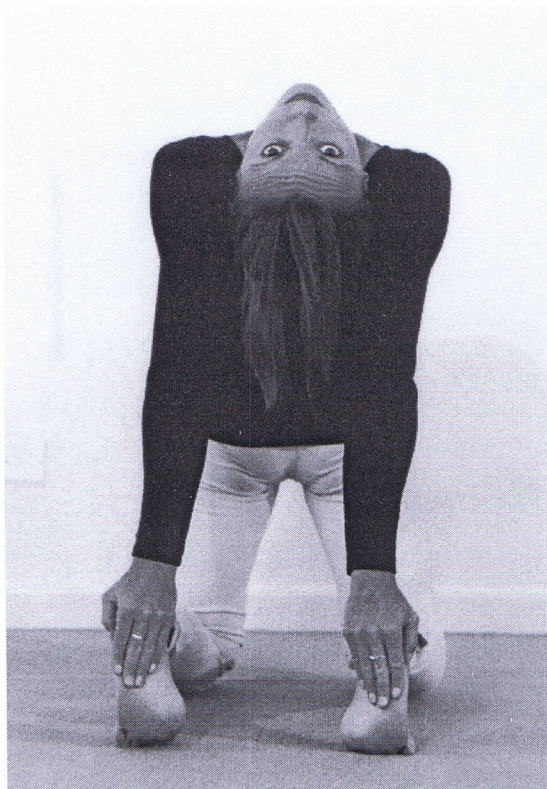
Tous les *cakra* sont activés, particulièrement celui du ventre (*maṇipūra*) et celui de la gorge (*viśuddha*). Certains gestes, souffles et concentrations accentueront le travail sur l'une ou l'autre roue d'énergie. Ainsi pour la base, tourner les orteils vers soi ; pour le ventre les allonger et le souffle de *bhastrikā* convient bien ; pour la gorge, veiller à étirer plus le cou et interioriser l'*ujjāyīn* ; pour *tālu*, accentuer *khecārī mudrā*.

Par la forte pression au niveau des aisselles, et celle des mains sur les chevilles, l'activité des *nāḍī* latéraux *iḍā* et *piṅgālā* se réduit, l'énergie se

concentre autour de l'axe. Dans les versions très intenses, *iḍā* et *piṅgalā* seront neutralisés, ce qui active *udāna*, le souffle qui tire l'énergie vers le haut, et provoque l'ouverture de *suṣumnā*.

Effets produits par le travail sur le corps subtil

Uṣṭrāsana développe et fait circuler l'énergie dans tous les



cakra, défaisant ainsi de nombreux blocages, en particulier le noeud fréquemment ressenti entre le *cakra* du ventre et celui du cœur, au niveau du plexus solaire. La bonne combustion du feu physiologique, gage d'une belle

santé, est assurée par l'action sur *maṇipūra*. Le *cakra* du cœur est pacifié, dégagé des tourbillons émotionnels activés par la qualité d'énergie *rajas*. La stimulation du centre de la gorge contribue à purifier tout l'organisme, à développer *sattva*, la qualité lumineuse et légère de l'énergie. Un peu plus haut encore, un travail intense agira sur *tālu cakra*, le point où se dissolvent la dualité et le questionnement, où entre en action *udāna*.

Les effets sont donc multiples et puissants à commencer dans l'immédiat et au plan le plus extérieur par enlever la sensation de fatigue et redonner du tonus. Plus profondément, par son action sur l'axe, cette posture renforce l'immunité. Elle stimule le système endocrinien (thyroïde et surrénales) et permet un drainage des organes internes (foie et pancréas). Le cœur est fortifié. Les muscles du bassin et du dos se renforcent, les épaules s'assouplissent, certains problèmes lombaires et cervicaux s'éliminent, les deux zones étant en corrélation. Au plan mental, *uṣṭrāsana* développe la stabilité émotionnelle, la fermeté et la volonté ainsi que le sens de la rigueur, l'envie de réaliser les choses rapidement et correctement. Elle donne beaucoup d'assurance, de confiance en soi. Sa pratique régulière assure une vision légère et optimiste de la vie.

Martine Huon