



TLNGA

N° 54

Tradition et Actualité du YOGA

Sommaire

Numéro 54 - Décembre 2001

- 3 Editorial, C. Tikhomiroff
5 Vrikshâsana, la posture de l'arbre - M. Huon
12 Yoga-nidrâ, plus qu'une relaxation,
une quête intérieure - C. Tikhomiroff
18 Nâtarâja, le roi de la danse - M. Joly
26 Mourir: deux points de vue une même réalité -
C. Tikhomiroff & M. Destandau

Liste des techniques parues dans les numéros précédents

Asana		Linga N°	Page	Auteur
Akarna dhanurâsana	Archer	40	10	Tikhomiroff Christian
Akarshna dhanurâsana	"Archers"	36	37	Coupé Christian
Ardha Matsyendrâsana	Demi torsion de M.	32	24	Lopez Maryline
Bharadvajâsana	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 Martine
Uttitadhanurâsana	Arc étiré ou en élévation	36	36	Coupé Christian
Vâtâyânâsana	Cheval	42	26	Tikhomiroff Christian
Nâtarâja	Roi de la danse	54	18	Maryvonne Joly
Vrikshâsana	L'arbre	54	5	Martine Huon
Concentration				
Ha Ksha Hrîm Om	Ha Ksha Hrîm 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
Nâdî shodhana	«Respiration alternée»	47	21	Huon Martine
Shitalî 1	Souffle rafraîchissant 1	40	31	Tikhomiroff Christian
Shitalî 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
Maryvonne Joly
Martine Huon
Christian Tikhomiroff
Dominique Massemmin
Mireille Destandau

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 10 Euros
à l'ordre de:
Association LINGA
Les Toits de l'aune - Bât E
3, rue Hugo Ely
13090 Aix-en-Provence

Editorial

« Qu'est-ce qui fait courir le monde ? »

Ca fait bien longtemps que cette question trotte dans ma tête, tant en ce qui me concerne qu'en ce qui concerne les autres, les deux sont liés. Etant ce qu'il est convenu d'appeler un professeur de yoga, rien de plus mais rien de moins non plus, la question s'est posée sur mes propres motivations et celles des élèves qui viennent suivre mes enseignements ou, pour rester modeste, mes cours. Parfois l'utilité ou la vanité de cette interrogation jouent à cache cache sur la scène du théâtre de mes pensées. Et pourtant, elle est toujours centrale, simplement parce que le fait de la formuler oblige à mieux cerner l'attente, les besoins des élèves et la façon de donner ce qui doit l'être. Et il en va de même pour soi, peut être une manière de ne pas être qu'un automate programmé pour une vie stéréotypée.



Cette question concerne la vie dans son ensemble, tous les actes et tous les engagements d'un individu. Pour ce qui est du yoga, au-delà des réponses convenues du genre « c'est pour la santé, le mieux être, pour lutter contre le stress, les insomnies, etc. » il apparaît fréquemment l'exigence d'une autre motivation quand on prend en compte l'objectif final avoué : l'éveil, même si le yoga postule avant cela la nécessité d'acquérir une bonne santé, une grande stabilité personnelle, etc. pour atteindre la dernière marche de cette ascension.

Chaque fois qu'on s'investit dans une discipline, dans un art, dans une action sociale, politique ou charismatique, pourquoi le fait-on ? Le plaisir de se faire plaisir, l'exigence de la volonté, une façon de s'occuper, de se sentir utile, de fuir la solitude, d'aider les autres, de faire le bien, ou simplement une nécessité inhérente à la vie, comme un acte spontané de pur égoïsme ? Evidemment cette dernière hypothèse n'est pas glorieuse, pas valorisante pour notre perception de nous-mêmes, mais a-t-on besoin de cela pour être un humain et l'accepter ? Ou a-t-on besoin de courir jusqu'à notre dernier souffle après une image de soi bien sous tous rapports au regard des autres, des idées reçues et par conséquent de nous-même ?

Et dans le cadre d'une recherche personnelle comme le yoga quelle est notre motivation ? Sommes-nous consommateur une fois de plus de techniques qui ne feront sans doute pas mieux que tout ce qui nous fait dépendre de l'extérieur pour trouver une solution à notre problématique, soit-elle physiologique, psychologique ou morale ? A quel moment pensons-nous être simplement un baroudeur de l'intérieur, un aventurier sur les chemins de notre labyrinthe ? Quand interviendra cette rupture qui nous fera saisir comme une évidence que la seule quête digne de la vie est celle de l'énergie, de la force de « l'âme » et qu'en dehors d'elle tout s'effondre ? Peut-être un jour, peut-être jamais, cette capacité peut-elle s'obtenir ou est-elle un privilège de naissance. Et a-t-on la lucidité de répondre pour soi à cette question ? Et en fonction de la réponse d'y conformer sa vie ?

Il n'y a ici rien à attendre des autres, personne ne peut savoir à notre place. Le rôle d'un enseignement n'est sans doute que ça : transmettre ce qu'il faut de méthode, de pratique et d'intelligence pour que celui qui a été béni des dieux trouve la force de chasser et de capturer l'énergie, au plus intime et au plus libre de son océan intérieur, le silence et le vide. Et le yoga ne "sert" qu'à ça.

Christian Tikhomiroff

Vrikshâsana

Posture de l'arbre

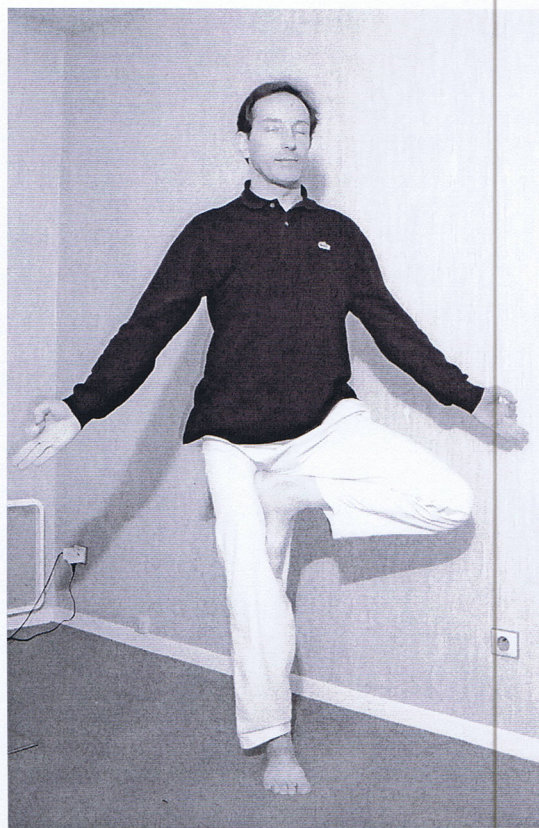
« Placer le pied droit contre la racine de la cuisse gauche et se tenir debout sur l'autre jambe tel un arbre en terre. Cela est connu comme vrikshâsana, la posture de l'arbre. » Gherandha Samhitâ, II,36.

La description est simple, il s'agit d'une posture d'équilibre sur un pied, mais comme il est fréquent dans les textes traditionnels, l'essentiel n'est pas dit!... De quel arbre, de quel équilibre, s'agit-il vraiment? Au delà des bienfaits les plus connus de *vrikshâsana*, tels la détente nerveuse, la paix intérieure, la concentration, l'élévation, que rechercher ?

Symbolisme et finalité

De l'enracinement à l'élan vertical, l'arbre établit un lien physique entre terre et ciel, comme un rapport symbolique entre monde manifesté et plan invisible.

La tradition indienne, parmi d'autres, considère ainsi les arbres comme l'un des endroits de prédilection où se manifestent les esprits et les divinités. Chaque espèce est la demeure terrestre d'une divinité (*devata*), l'arbre est « habité ». Il est d'autant plus vénéré qu'un serpent, symbole de *kundalinî*, a élu domicile dans ses racines. Pourtant ce n'est pas une espèce particulière mais la posture de l'arbre en général que le hatha-yoga propose. Le *Tejo bindu upanishad*, texte très influencé par les *tantra*,



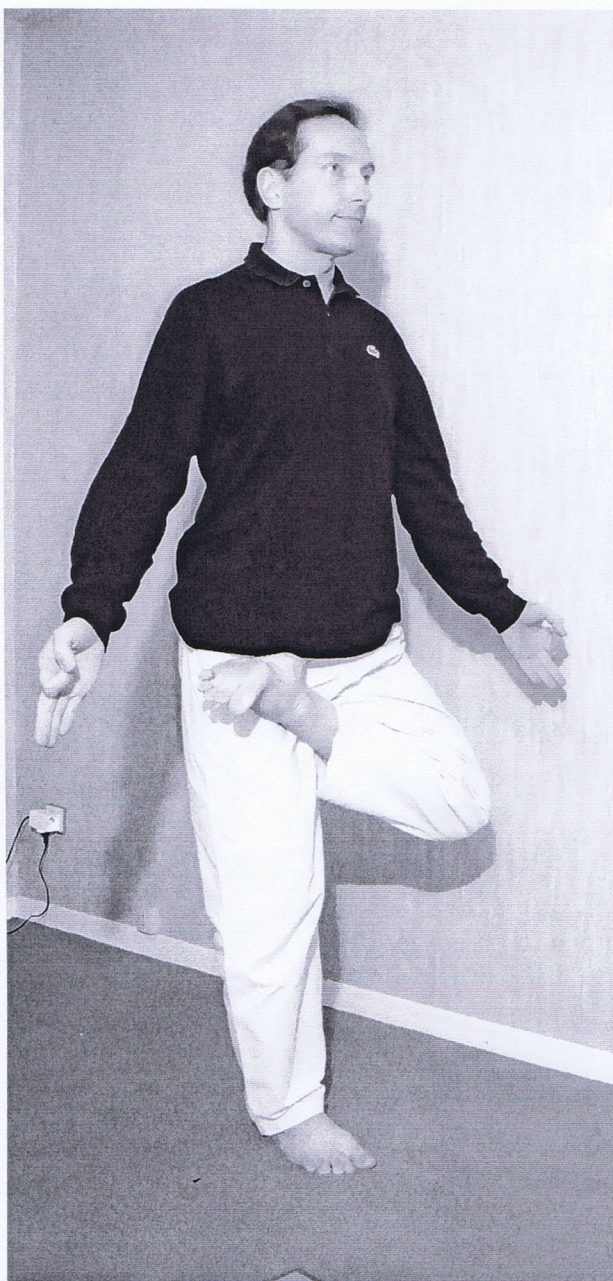
rejette d'ailleurs explicitement l'interprétation conventionnelle de se tenir simplement comme un arbre. L'équilibre du corps (*deha-sâmya*) y apparaît comme une fusion avec le Soi. Ne serait-ce pas là l'« occupant » que chacun peut trouver en se glissant dans le moule de l'arbre?

L'équilibre

L'équilibre se manifeste physiquement certes, mais, au delà des troubles

de l'oreille interne, se situe-t-il dans le physique ? N'a-t-il pas sa part au plan énergétique et mental et que représente-t-il quant au jeu de l'Energie et de la Conscience ? Prenons l'exemple d'une balance avec deux plateaux et un fléau. Lorsque l'équilibre est atteint apparaît une notion d'immobilité, de non-fluctuation, de centrage. Sinon les plateaux montent et descendent selon leur contenu, tout comme nous sommes ballottés au gré de nos pensées, de nos espoirs et de nos craintes. Nous sommes naturellement polarisés par des jeux d'énergie, d'attraction et de répulsion, qui sont à dépasser si l'on ne veut pas rester enfermés dans les conditionnements de la part la plus ordinaire de notre condition d'être humain.

Trouver l'équilibre c'est rejoindre le centre, l'axe, rechercher l'immobilité intérieure, la neutralité. Cela n'implique ni la fadeur ni l'inaction. A l'opposé des traditions spirituelles qui récusent désir, plaisir et vie dans le monde, le tantrisme les prône au contraire, et cherche même à les intensifier au maximum, car il offre, grâce aux techniques de maîtrise du *hatha-yoga*, des moyens d'isoler le désir et le plaisir, d'en extraire toute la



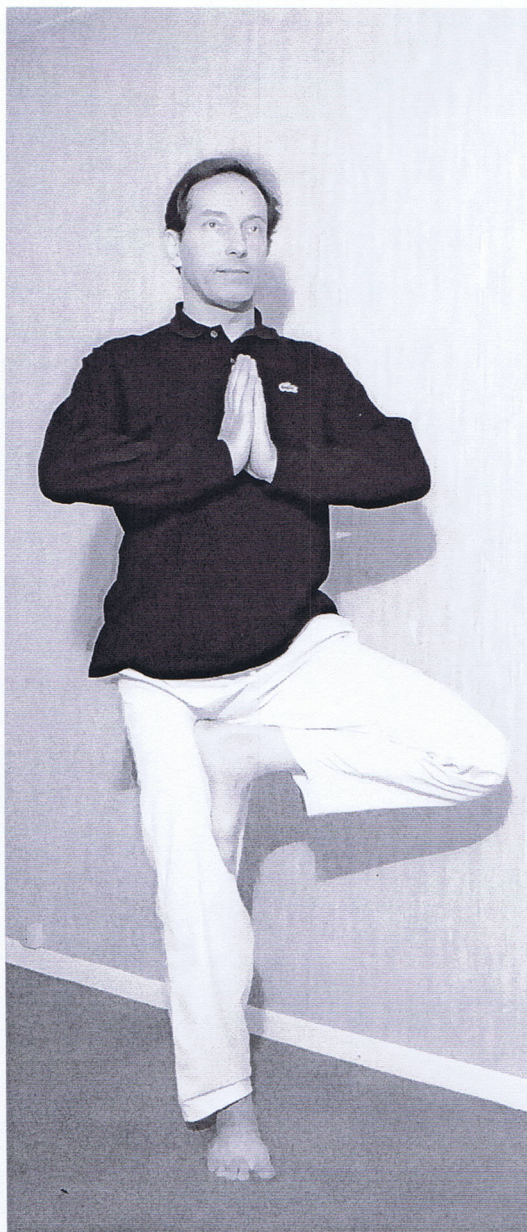
force pure, sans tomber dans l'attachement ni la dépendance à leurs objets. Les expériences fortes sont donc essentielles. La difficulté, parfois même l'héroïsme, reste de toujours de revenir au centre, de garder présent Celui qui goûte : il est plus important que celui –ou ce- qui est goûté (Il est plus important de savoir que Je suis Celui qui goûte que de l'oublier en m'identifiant au contenu éphémère qui est goûté). D'une part le corps, le souffle et la pensée sont interdépendants et d'autre part il y a le Témoin qui observe cela. Le savoir de « Je suis » ne provient ni du corps, ni du souffle, ni de la pensée, ce n'est pas cet ensemble interdépendant qui prend conscience. Le corps, le souffle, la pensée sont mécaniques ou automatiques : ça sent, ça respire, ça pense et probablement les trois quarts des pensées n'entrent même pas dans le champ de conscience. Par contre la prise de Conscience, au centre, savoir « je suis simplement l'occupant du corps, du souffle, des pensées », c'est le Soi.

On peut considérer quatre points où situer l'équilibre. Le premier, dans le ventre un peu plus bas que le nombril au point de l'*uddīyanâdhara* (le *hara* dans d'autres traditions), réalise l'équilibre au plan physiologique ou vital ; il concerne peu les *yogi*. Il est plus profitable de se concentrer au plan énergétique sur l'un des trois *cakra* où se situent les *granthi* ou nœuds fondamentaux par lesquels la nature attache l'humain à son destin égotique : le centre d'énergie de la base, *mûladhâra* (instincts animaux / sexualité), celui du cœur, *ânâhata* (tendances psychologiques et émotives), et celui du front, *ajñâ* (intellect).

Se recentrer

On devrait pouvoir tenir *vrikshâsana* longtemps. La clé, comme pour toutes les postures d'équilibre, c'est la détente et la mise en place tranquille puis le maintien sans faille de la contraction de la racine (*mûlabandha*), de la fixation oculaire et du souffle.

Il est donc favorable de commencer debout dans la posture nommée *tadâsana*, (pieds joints, bras le long du corps) et de prendre un temps pour se recentrer (de deux secondes à deux minutes selon l'état mental, énergétique, et l'entraînement). Les pieds sont détendus, orteils libres de bouger, mais la voûte plantaire n'est pas affaissée : porter le poids entre l'arche plantaire et le talon tout en affermissant la face interne des jambes et des cuisses et en resserrant la racine (*mûlabandha* –contraction de l'anus) et légèrement les fesses. Sentir la poussée qui s'exerce vers le haut, affermit le ventre, creuse légèrement les reins, remonte le long de la colonne et l'étire tout en légèreté et en souplesse. Les épaules se



détendent. La nuque s'étire, menton légèrement rentré.

Les yeux ouverts fixent un point à l'horizontale. Prendre conscience du souffle, mettre en place une respiration complète en visualisant le souffle qui monte à l'inspiration le long de l'axe et redescend deux fois plus lentement à l'expiration et en respectant bien les étages

respiratoires (ventre puis poitrine à l'inspiration ; poitrine puis ventre à l'expiration). Entendre le *mantra* « So » au long l'inspiration, « Ham » durant l'expiration.

Prendre la posture de base

Pour passer dans la posture de l'arbre, river les yeux sur un point au sol à environ 2 mètres de soi et ne plus le quitter jusqu'à la fin de la posture.

Plaquer la langue contre le palais, la pointe contre les dents du haut (*jhiva bandha*).

Porter l'appui sur le pied droit, resserrer la racine, les fesses, le bas du ventre. En expirant lever le pied gauche et de la main gauche saisir la cheville pour coller la plante du pied à plat contre la cuisse droite : le talon contre l'aîne – ou le plus près possible- les orteils vers le bas, le pied bien dans l'axe vertical de la cuisse. Ouvrir le genou gauche le plus possible vers l'extérieur tout en maintenant une bonne pression du pied contre la cuisse et en continuant à serrer la racine, les fesses et le ventre.

Ecarter un peu les bras sur les côtés et prendre le geste de la sagesse : le bout du pouce et de l'index en contact et les autres doigts tendus et serrés l'un contre l'autre (*jñâna mudra*).

Travailler le souffle, selon la modalité choisie (voir plus loin).

Tenir de 2 à 5 minutes puis reposer le pied sur une expiration sans lâcher la fixation du point au sol ni la contraction de la racine.

Retrouver un appui égal sur les deux pieds pendant deux ou trois souffles, détendre ce qui aurait besoin de l'être, passer l'appui sur le pied gauche et poursuivre en soulevant le pied droit.

Variantes

Il existe de nombreuses possibilités dans la position du pied, des mains, dans les points de concentration et les souffles.

Au lieu d'être collé contre la cuisse, le pied peut être placé comme en demi-lotus le plus haut possible près de la hanche.

Avec le pied placé en demi-lotus et tenu de la main opposée on peut se pencher et descendre lentement poser un doigt de l'autre main au sol.

Cela se fait également en demi-lotus lié.

Que l'on soit en demi-lotus ou non, il est possible de débuter avec les mains jointes devant la poitrine et de tendre les bras puis de se pencher pour poser le bout des doigts au sol.

Ces mouvements de descente lente développent la maîtrise mais sont d'un intérêt secondaire par rapport au travail sur les trois nœuds (*granthi*).

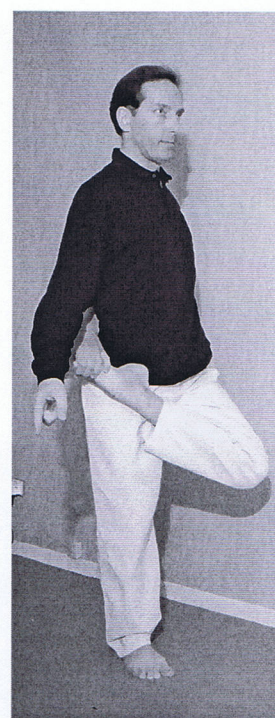
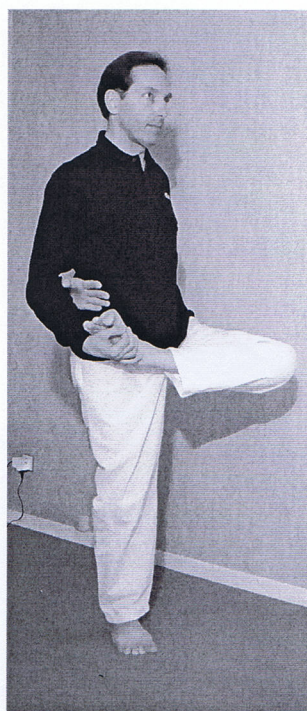
Par contre le travail sur le *cakra* du cœur peut être affiné en plaçant les bras comme dans la posture du mufle de vache, *gomukhâsana*. De même on accentuera la rétractation des sens et la concentration en plaçant les mains en *jyoti mûdra*.

L'arbre, étant une posture

latéralisée, peut être utilisé pour une purification accrue des canaux latéraux, *ida* et *pingala*. Prendre la posture en demi lotus de préférence et travailler *candra bhedana* quand le genou gauche est soulevé et *surya bhedana* quand le genou droit est levé. Tenir la posture longuement de chaque côté, de préférence un *ghatika*.



Trouver l'équilibre c'est rejoindre le centre, l'axe, rechercher l'immobilité intérieure, la neutralité. Cela n'implique ni la fadeur ni l'inaction.



Concentration sur les granthi et au-delà

Selon le centre d'énergie sur lequel se porte la concentration adopter les gestes et souffles notés ci-dessous. Toutes les fixations oculaires se font d'abord les yeux ouverts, le regard rivé sur un point sur un support matériel (sol, mur, plafond). Apprendre ensuite à fixer stablement un point dans l'espace à un mètre cinquante de soi environ puis, après un temps, un point intérieur en fermant les yeux, ce qui est beaucoup plus difficile. Maintenir la racine contractée (*mûla bandha*) de manière égale en permanence.

Pour le centre d'énergie de la racine, comme il est décrit dans la posture de base, les mains sont dirigées vers le bas avec (*jñâna mudrâ*). Les yeux fixent un point vers le bas (sol - espace - bout du

nez (*nasagra drishti*). La langue se plaque contre le palais (*jihva bandha*).

Avec une respiration complète très lente (utilisant les 2 étages respiratoires, ventre et poitrine), compter un temps à l'inspiration (10 secondes au minimum), le double à l'expiration, tout en visualisant soit l'inspiration qui monte et l'expiration qui descend dans l'axe, soit l'expansion du chakra en inspirant et sa rétraction en point en expirant.

Pour le chakra du cœur, joindre les mains devant la poitrine, avant-bras formant une ligne horizontale (*añjali mudrâ*) ; les yeux fixent un point à l'horizontale – mur, espace, point entre les sourcils (*bhru madhya drishti*) –. Avec souffle de *shitalî*, faire passer l'inspiration par la langue sortie en tuyau (*kâkî mudrâ*) et l'expiration par les narines. Le souffle plutôt

thoracique et le ventre immobile, en inspirant visualiser l'expansion du *chakra*, à l'expiration sa rétraction.

Ou bien utiliser la technique du *visarga* (mener une toute petite inspiration non sonore, subtile, d'un point rouge externe visualisé à 10 cm devant le *cakra* du cœur jusqu'à un point blanc interne dans l'axe au centre du *cakra* et une expiration tout aussi minime à l'inverse du point blanc au point rouge).

Pour le centre d'énergie du front (*ajñā*), poser les mains jointes sur la fontanelle, les coudes suffisamment écartés pour que les avant-bras forment une ligne droite. Retourner la langue - pointe près de la luette - (*khecari mudrā*). Fixer un point vers le haut (plafond - espace - *shambhavī mudrā*).

Avec un souffle très haut, très subtil, ventre et poitrine immobiles, travailler un souffle de *visarga* ou bien visualiser à l'inspiration l'expansion du centre *ajñā* et à l'expiration sa rétraction en un point.

Les concentrations sur les trois noeuds peuvent se travailler dans un enchaînement, deux à trois minutes chacune en gardant la posture du même côté, puis de l'autre, ou alors

indépendamment l'une de l'autre et plus longuement sur trois séances successives.

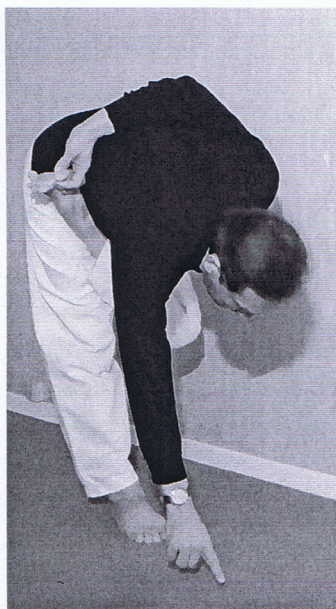
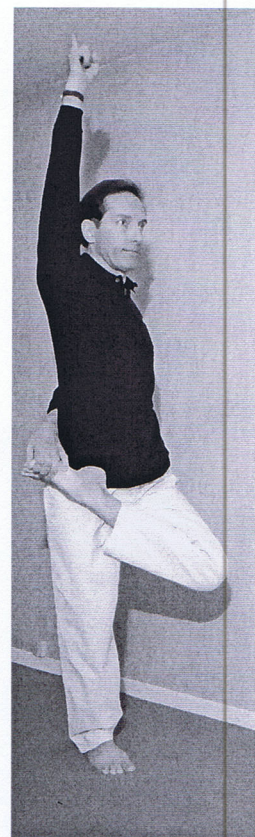
Au delà des trois *granthi*, il est possible de poursuivre en tendant les bras à la verticale toujours mains jointes. La langue et le regard sont poussés le plus haut possible et le souffle encore plus interiorisé, en non-souffle, pour se concentrer au niveau de la fontanelle sur *brahma randhra*, la porte de l'Absolu.

Sans doute là atteint-on la véritable finalité de la *vrikshāsana*, dont l'étymologie sanskrite révèle comme souvent la saveur intime quand bien même dans ce cas elle offre trois options (*VRIH*, *VRASC*, ou *BRIH*).

Que l'on fasse dériver *vriksha* de la racine verbale *VRIH*, « arracher, déraciner », ou *VRASC*, « être coupé, abattu », et apparaissent les notions de noeud à défaire, ou de souffle et de mental à arrêter, pour s'arracher aux conditionnements ordinaires de la nature.

Que l'on opte pour la racine *BRIH*, « devenir grand », dont découle également le mot *Brahman*, et c'est la fusion avec le Soi qui est évoquée.

Martine Huon



Yoga-nidrâ, plus qu'une relaxation, une quête intérieure

En sanskrit yoga-nidrâ signifie yoga du sommeil. Yoga c'est l'union, l'union de la conscience et de l'énergie, du visible et de l'invisible. Le sommeil c'est l'inconscient. Le yoga c'est la prise de conscience, la clarté, la lucidité, l'observation de ce qui échappe à l'attention ordinaire. Yoga-nidrâ c'est donc l'infiltration, la pénétration de la conscience dans cette zone obscure, opaque, inerte qu'est le sommeil.

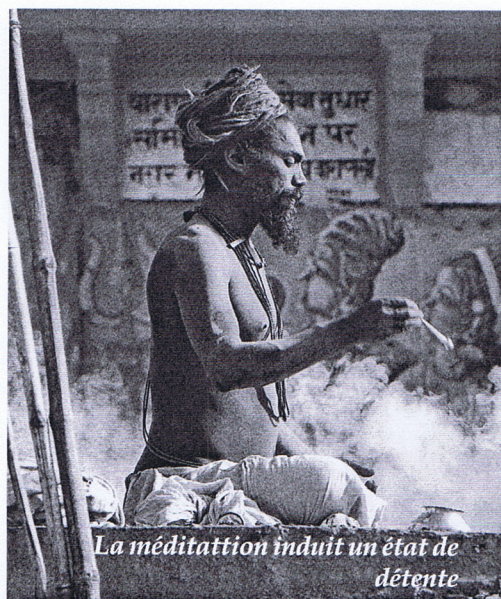
Dans le yoga classique yoga-nidrâ n'existe pas, c'est une « technique » purement tantrique, une technique à part, en marge, et qui pourtant demande une grande habitude du prânâyâma, de la concentration et surtout de la méditation. D'une certaine façon, yoga-nidrâ se situe à un niveau élevé dans la « hiérarchie » tantrique. Autrement dit on ne peut réellement en faire avec bénéfice qu'au bout de quelques années de yoga.

Etrange, n'est-ce pas ?

La relaxation est une méthode, un objectif, préalable à toute pratique, soit-elle sportive, mentale ou spirituelle. En effet on n' imagine pas de travailler sur son corps, son souffle et ses pensées sans s'être défait des tensions personnelles ou du stress ambiant.

Normal, n'est-ce pas ?

Si on suit le fil conducteur, yoga-nidrâ et relaxation ne seraient pas la même chose. Alors, pour situer clairement l'un et l'autre, déterminons avec précision



La méditation induit un état de détente

qui ils sont respectivement. Ensuite pourrons-nous peut être faire une synthèse.

Yoga-nidrâ : scénario pour une continuité de conscience

L'objectif de yoga-nidra est d'investir consciemment le sommeil. Bon an mal an, nous dormons en moyenne huit heures par nuit, soit un tiers de notre vie. Un tiers dans lequel nous sommes inconscient de ce qui se passe, de qui nous sommes et de ce que nous faisons. Un tiers de black-out, de torpeur, d'oubli. Imaginez, sur quatre-vingt cinq années de vie cela représente presque vingt cinq ans ! Vingt cinq ans durant lesquels nous n'avons été conscient de rien, ou presque, hormis quelques éclairs dans les rêves ! Pas même de quoi produire de la lumière pour un quart d'heure en quatre vingt-cinq ans !

Comprenez que ce soit intolérable pour un yogi en quête de conscience, et pour un être humain pas trop abruti.

Comme on fait son lit on se couche, voilà le secret ! Impossible d'espérer flirter avec la conscience pendant la nuit si l'on ne s'y est pas préparé dans la journée. C'est l'une des trois parties de yoga-nidrâ : les pratiques de journées vont, petit à petit, activer les énergies qui produiront des réveils furtifs et prégnants. La deuxième partie ce sont les techniques de nuit, à faire lors de réveils spontanés ou provoqués. Enfin la troisième partie c'est les séances de

yoga-nidrâ elles-mêmes à pratiquer de préférence le soir ou la nuit. Le sommet de l'art étant qu'elles se fassent toutes seules pendant le sommeil, devenu alors conscient.

Ainsi la nuit va-t-elle changer, va-t-elle être parsemée de petits réveils accompagnés d'une prise de conscience suffisamment dynamique pour permettre de relancer une technique. Loin d'être une pathologie, ces petits réveils assurent des nuits savoureuses et réparatrices : la conscience attise l'énergie alors que l'inconscience la diminue. Se réveiller de cette façon est gage d'une meilleure vitalité. Ceci étant dit simplement pour démystifier la crainte que l'on pourrait avoir à envisager de se réveiller à plusieurs reprises. On a vite fait de dramatiser... Mais l'objectif de yoga-nidrâ n'est pas là, ou pas que là. C'est aussi de profiter du désordre mental pour aller plus loin dans l'exploration de notre intériorité parce que, dans le sommeil, l'agencement habituel du mental est défait, tout s'emmêle dans une apparente incohérence. La structure de notre mode de pensée, de notre intelligence, de notre personnalité s'effondre pour laisser place

à des règles inconnues. Nous n'avons plus les mêmes barrières, les mêmes résistances, les mêmes conditionnements, soient-ils « karmiques », culturels, moraux, sentimentaux ou émotifs. Il en est de même pour notre dépendance aux autres et au mental collectif de l'espèce, ce réservoir circonvenant si bien nos comportements. Durant la nuit, quand tout le monde dort, tout cela est au repos, ainsi un espace non imprégné de ces influences s'ouvre-t-il à nous. Voilà pourquoi être conscient dans son sommeil est important. Il n'est plus utile de déjouer l'ordre et les protections mentales pour toucher directement, sans effort, les zones les plus proches du soi.

Enfin l'investigation du sommeil et de la nuit rapproche, familiarise avec la mort, et c'est là sans doute la quête principale de toute recherche intérieure. La nuit quand tout le monde dort, et même son propre corps, le rapport au silence et à la solitude prend une dimension plus intime, plus abrupte mais aussi révélatrice de nos propres peurs, de nos propres angoisses et des blocages qui y sont liés. La mort rode, tout le temps, partout, et dans ces moments

privilegiés d'isolement il est possible de l'apercevoir, comme un parfum lointain et si proche à la fois. La vie fait connaître la mort, comme la mort fait connaître la vie, le reste – discours, philosophies, morales, etc. – n'est que balivernes qui ne pèsent pas lourd dans les profondeurs de nos entrailles, juste là où la mort nous arrachera notre dernier souffle.

La méthode de yoga-nidrâ

On va trouver trois types de pratiques : celles de jour, celles de nuit et les séances proprement dites. Le point commun est que ces trois types de pratiques font appel à des techniques tout à fait classiques mais qui sont déclinées différemment pour les besoins de la cause, ceux de yoga-nidrâ. La méthode s'appuie sur une observation, une perception et un ressenti intense des sens, principalement le toucher, la vue et le son. Les séances de yoga-nidrâ ne sont rien d'autre que des méditation tantriques classiques dans lesquelles sont ajoutés quelques éléments spécifiques au yoga-nidrâ qui favorisent l'endormissement et des respirations modifiées, soit allongées, soit ralenties, soit déstructurées qui permettent d'infiltrer l'espace dans lequel se produit le passage de la veille au sommeil. Ces séances utilisent ce qu'on appelle l'imaginaire tantrique, sortes de scénarios basés sur les sensations.

Il faut évidemment savoir se lâcher, s'abandonner sans pour autant perdre

toute vigilance et dans ces zones entre deux, entre chien et loup, veille et sommeil, conscience et oubli, la maîtrise du prânâyâma, de la concentration et de la méditation est utile, sans doute indispensable pour franchir les passages habituellement si bien gardés dans l'état de veille.

Nous décrirons dans notre prochain numéro un ensemble de pratiques pour la journée, la nuit ainsi qu'une séance complète.

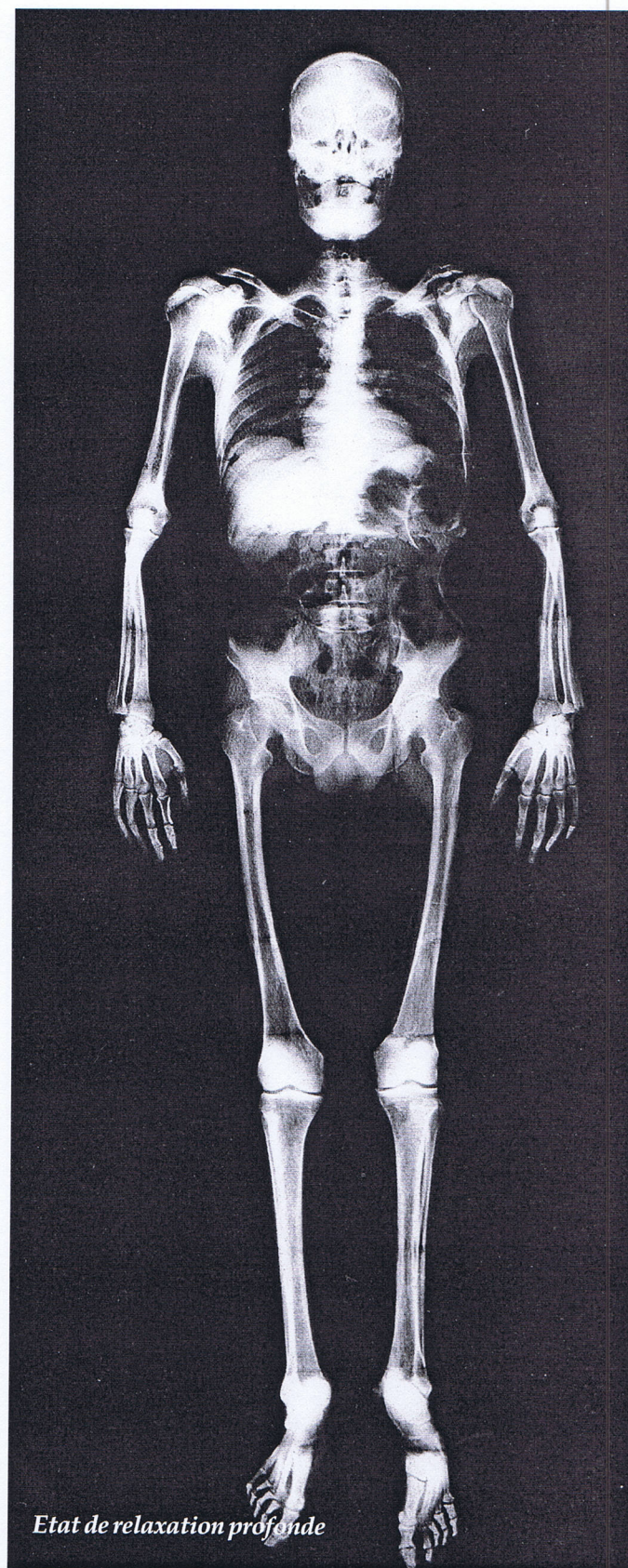
La relaxation

Se relaxer c'est d'abord prendre conscience des tensions neuromusculaires et respiratoires, des blocages dans l'énergie et des conditionnements de la pensée. C'est ensuite la mise en œuvre de moyens pour les défaire qui devrait aboutir à une mise en disponibilité profonde de l'être. Ceci est tout au moins le tableau complet et idyllique de ce que devrait être la relaxation.

Qu'en est-il en réalité ?

Se relaxer se limite le plus souvent à l'étirement et à la détente du corps qui l'un et l'autre ont bien évidemment une incidence sur l'énergie et la pensée. Etirer le corps, le détendre, et le tour est joué ! Mais pas suffisamment bien joué car il manque le souffle et le recul de la pensée.

De la relaxation dynamique au training autogène en passant par la sophrologie et les propositions new-age, il existe de nombreuses méthodes, contemporaines ou plus anciennes. On peut bien sûr dire qu'elles



Etat de relaxation profonde

viennent toutes du yoga mais en même temps c'est un fond commun à l'humanité, pour bien se relaxer il suffit de laisser faire, de laisser aller son intuition. L'originalité de la relaxation



dans le yoga tient au fait que l'élément central reste la respiration. Les étirements et les rotations du corps seront toujours associés à des souffles spécifiques. De même les moments de détente profonde se feront dans la posture du cadavre, clin d'œil à la mort, avec une respiration appropriée. Certains prânâyâma eux-mêmes ont une incidence profonde sur la détente, nâdî shoddhana et shitalî par exemple.

Dans la relaxation contemporaine le système de visualisation et de rotation de la conscience dans le corps est

également utilisé, comme dans le yoga, mais à des fins différentes, principalement pour détendre le niveau physiologique, muscles, tendons, organes internes. C'est un peu une fin en soi alors que dans le yoga c'est juste un préalable.

Et alors ?

Yoga-nidrâ et relaxation n'ont pas la même finalité, dans l'espace chronologique ils ne s'inscrivent pas sur le même plan. La relaxation est une mise en disponibilité, yoga-nidrâ est une épopée sur les chemins nocturnes de l'intériorité. Pour revenir au plan chronologique, l'un prépare à l'autre, relaxation prépare à yoga-nidrâ.

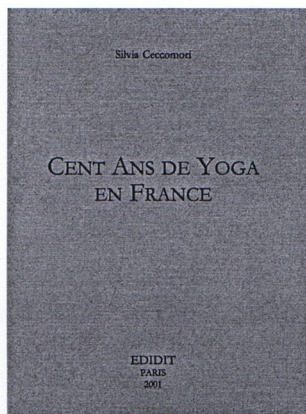
Il n'y a donc pas d'antagonisme entre eux, pas plus qu'entre le moyen et la fin. On pourrait oser la formule : « faire du yoga-nidrâ c'est faire de la relaxation, mais faire de la relaxation ce n'est pas faire du yoga-nidrâ ». Oui, on pourrait oser, mais les formules ont si peu d'intérêt !

Si l'on revient à l'essentiel la relaxation propose de se relaxer et yoga-nidrâ de ne pas perdre un tiers de sa vie. L'un n'empêche pas l'autre, mais la proposition est-elle réversible ?

Christian Tikhomiroff

Un livre

Cent Ans de Yoga en France Silvia Ceccomori



*Nous avons lu et apprécié le livre de Silvia Ceccomori **Cent Ans de Yoga en France**. C'est un essai louable et peut être inutile, et c'est bien ainsi, de clarification. Il a l'avantage de faire saisir que le yoga tantrique dont on parle en France, le hatha-yoga, est introuvable en France... Voici le communiqué de presse.*

Le yoga a cessé d'être le phénomène culturel à la mode des années 70. Cependant, il a intégré nos moeurs et fait aujourd'hui partie de nos activités.

Le moment est donc venu de regarder en arrière et de se demander pourquoi tant de Français ont fait ou font du yoga. Son impact dans notre société justifie que l'on se penche sur le sujet. On découvre alors que l'aventure du yoga a commencé en France bien avant la vague de Mai 68: aujourd'hui il a déjà cent ans!

L'histoire du yoga est fascinante. Le Yoga est l'enjeu d'une lutte aussi puissante qu'occulte. Tous le revendiquent. Les hindous bien sûr, dont la civilisation en est le berceau, mais aussi les Sikhs, les musulmans... Les Occidentaux aussi cherchent à

l'accaparer: les Français se sont montrés très inventifs dans ce domaine, qu'ils soient croyants, incroyants ou occultistes.

Cent Ans de Yoga en France fait apparaître les idéologies qui se masquent derrière une simple posture de hatha-yoga, révèle l'unité qui se dégage de la multiplicité des doctrines et des techniques, et confirme la pérennité du yoga au-delà des nombreux spéculateurs.

Les acteurs qui ont contribué à la diffusion du yoga en France sont très nombreux. Ils sont célèbres, oubliés ou inconnus. Silvia Ceccomori, qui connaît le yoga de l'intérieur, restitue leur action, souvent isolée, dans une perspective plus générale, qui donne à chacun sa juste place.

C'est "une vaste, et souvent pittoresque, galerie de portraits - écrit Michel Hulin dans la préface -, car l'attrait du yoga n'a cessé de s'exercer sur les personnalités les plus diverses, depuis de grands intellectuels comme Romain Rolland ou René Guénon jusqu'à des illuminés et des charlatans de tous poils". On y découvrira également les portraits de Jean Herbert, Lanza del Vasto, Arnaud Desjardins, Swami Chidananda, Amma...

Fil d'ariane, en accompagnant le lecteur depuis l'instant où le yoga a franchi les frontières de l'Inde et est arrivé chez nous, **Cent Ans de Yoga en France** lui permettra de comprendre le yoga et l'aidera à le distinguer de ses imitations.



Un Nātha-yogi à Bénarès

Nâtarâja: le Roi de la Danse

« Le lieu où danse Shiva, Chidambaram, le centre de l'univers, est à l'intérieur du cœur. Dans la nuit de brahman, la nature est inerte et ne peut pas danser sans que Shiva le veuille. Il sort de son extase et, en dansant, projette dans la matière inerte des vagues successives de sens qui l'éveillent. Alors la matière danse, elle aussi, formant autour du Dieu un cercle de gloire. En dansant, Shiva maintient en vie les multiples phénomènes naturels. Toujours dansant, lorsque les temps sont accomplis, il détruit par le feu toutes les formes, tous les noms, et crée un nouveau repos. Cela relève de la poésie mais tout autant de la science. »

Ananda Coosmaraswamy

Shiva danse ! Un Shiva heureux, victorieux.

Il s'est vengé des sages, des rishis qui ne lui rendaient plus hommage, il a séduit leurs épouses dans la forêt.

Il a tué le tigre, désir dévorant, et danse, enveloppé de sa fourrure.

Il a vaincu le cycle du temps faisant du serpent un collier.

Il transcende l'ignorance, piétinant Mûlayaka, le nain malfaisant à chaque foulée.

Shiva danse ! Au cœur de la forêt, au cœur du temple de

Chidambaram, au cœur de l'univers, au cœur de nous même.

Shiva danse ! Créant et résorbant le monde, monde sans substance, perpétuel équilibre entre deux mouvements opposés, jeu sans fin des énergies.

Shiva danse ! Dans le ballet des constellations, créant dans un mouvement des bras une harmonie sans failles entre étoiles et planètes.

Shiva danse ! Et les humains dansent-ils aussi ?

Nâtarâja, est l'un des noms de

Shiva, le «roi de la danse », danse violente appelée aussi *tândava* (de Tându, un musicien céleste de la suite de Shiva) exécutée sur des terrains de crémation, au milieu de rondes de garnements, les *gana*, mais surtout dans le temple de Chidambaram dans le sud de l'Inde.

Shiva danse..... Les textes décrivent jusqu'à 108 modes de cette danse.

La plus connue, montre un Shiva à quatre bras. Dans la main droite supérieure il tient le *damarû*, symbole de la parole créatrice, tambourin dont la vibration sonore est à l'origine de l'univers manifesté, créant le temps et l'espace. Ces sons produits émettent les divers phonèmes du sanscrit représentant ainsi les principes du monde. Le feu, dans la main gauche symbolise le processus de résorption et de destruction tandis que la main droite inférieure fait le geste de protection (*abhaya mudrâ* : protection de la peur). La main gauche, quant à elle, désignant le pied levé, symbolise la délivrance de l'homme du cycle des réincarnations et de *Mâyâ*, l'illusion, représentée par le nain *Apasmara*, démon de l'ignorance qui nous fait perdre équilibre et conscience, et démon de l'ego qui étouffe notre personnalité.

Nâtarâja est également représenté entouré d'un halo de flammes, le *tirûvasi*, symbole de la

manifestation et de la gloire du dieu, en dansant Shiva participe au grand jeu de l'univers où tout est mort et naissance, destruction et création. Shiva danse et maintient cet équilibre qui est le propre de la vie et sans lequel l'univers n'existerait pas. « *Quand Toi-même Tu frémis, Tu déploies le monde entier* » s'exclame Utpaladeva, célébrant la danse de Shiva (S.st.XIII.15).

Les gestes de cette danse représentent les cinq activités du dieu :

- La création par le son
- Le maintien par la protection
- La destruction par le feu
- L'occultation par l'enfoncement dans la matière
- La grâce qui élève et qui libère.

Ces cinq activités se retrouvent également dans les cinq éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. « *Tout est créé par la terre. Tout s'épanouit grâce aux eaux. Tout est activé ou détruit dans le feu. Tout est enlevé ou emporté par le vent et tout est béni par le firmament. Les hommes intelligents peuvent discerner cela* » (*Shiva-Purâna*, X,3-8)

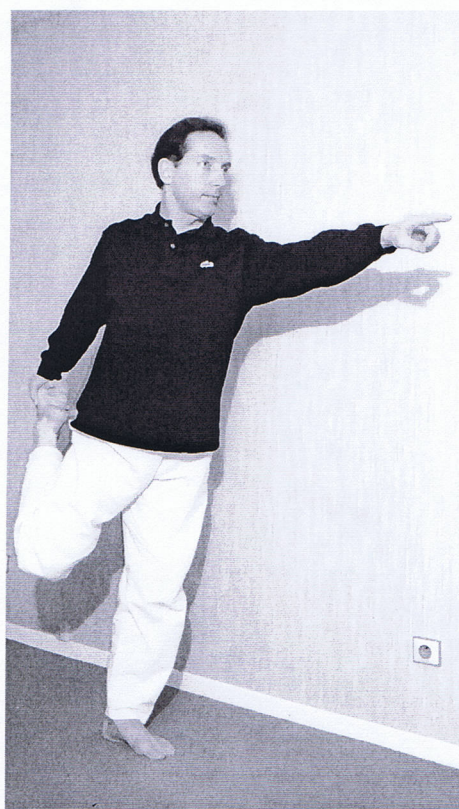
Shiva danse dans le temple de Chidambaram. Ce temple est au cœur de l'univers mais, comme les cinq éléments, il est aussi au cœur du «Moi ». Et si *Nâtarâjâsana* est la danse de l'univers et de la création du monde elle est également la création de notre propre monde. « *Ce feu consume le moi, car cette danse mystique, libre et spontanée, a*

pour scène le cœur humain, qu'elle remplit de félicité. L'immobilité de l'axe vertical autour duquel s'opère le mouvement contraste avec l'intensité des gestes du divin danseur. Ne peut-on reconnaître la Kundalinî maîtrisée dans le roi des serpents, raide et horizontale que dans certaines sculptures, Shiva tient au-dessus de sa tête ? Lilian Silburn.

La danse de Shiva se décline suivant 108 modes, 4 postures seront ici proposées.

Nâtarâja : 1° posture

Debout : fixer intensément un point à l'horizontale.
Entendre le mantra *so ham*.



Retourner la langue contre le palais (*Khecarî mudrâ*) et faire la contraction de la racine (*mûla bandha*).

En appui sur la jambe gauche, plier la jambe droite pendant que la main droite prend le pied droit, tout en le tirant vers l'arrière. En inspirant, lever le bras et la main gauche en les alignant dans l'axe de la cuisse droite, l'index tendu, les autres doigts repliés. Le regard, vers le haut, fixe le point indiqué par l'index, soit au plafond, soit dans l'espace.

Souffle : Il est bon d'établir un souffle carré progressif de 4/4/4/4 à 10/10/10/10 secondes

(inspiration, rétention à poumons pleins, expiration, rétention à poumons vides) afin de stabiliser les énergies, de calmer les vents qui tourbillonnent dans *Anâhata*, le centre du cœur.

Concentration : sur le point

Cette première pose est une recherche de stabilité et d'endurance. Elle est à exécuter 5 minutes de chaque côté dans la plus grande immobilité. La difficulté est de trouver un équilibre entre la tension que suscite la posture et le lâcher prise afin de trouver la légèreté dans la concentration sur le souffle et sur le point.

Nâtarâja 2^o posture

Le propre de cette pose est de joindre le mouvement à l'immobilité.

Debout, replacer *khecarî mudra*, *mûla bandha* et entendre le mantra *Ham Sa*. En appui sur la jambe droite, le pied d'appui tourné vers l'extérieur, prendre avec la main droite l'arrière du pied gauche ou la cheville gauche, produisant ainsi un léger déhanchement. Elever à demi le bras gauche en le

fléchissant, de sorte que l'index se situe à 30 cm environ à la hauteur des deux yeux. Les autres doigts sont repliés.

Concentration : sur l'ongle de l'index tendu, faire circuler le souffle sur un trajet reliant les yeux et l'ongle.

La posture doit partir d'une grande immobilité intérieure, où mental et émotions ont été apaisés, pour petit à petit glisser dans un mouvement insaisissable. L'index va se déplacer de manière imperceptible vers le haut entraînant un même mouvement imperceptible de la tête jusqu'à ce que le regard soit à la verticale ; les yeux restent rivés sur l'index donc immobiles.

Doigts, tête et regard montent en même temps et il ne doit y avoir aucun mouvement des yeux.



Si un léger déséquilibre s'amorce, arrêter le mouvement et ne reprendre le mouvement du doigt et de la tête que lorsque la stabilité est établie.

Puis l'index et la tête vont redescendre dans le même mouvement inverse à la limite de l'immobilité.

Le souffle : c'est la pose du danseur immobile, le souffle sera donc à son image, c'est à dire fin, léger, quasi inexistant : un non souffle.

Cette posture est tout un art, un jeu des contraires où flirtent le mouvement et l'immobilité, où l'un est perçu par rapport à l'autre, où le but est de réaliser l'instant sublime de leur union dans une grande intensité de montée d'énergie.

Elle offre ainsi à celui qui la pratique, dans la légèreté, dans la conscience d'un mouvement, dans l'expression de l'essence de Shiva, la stabilité du monde intérieur et l'apaisement.

Un corps qui se meut à la vitesse de l'immobilité, une pensée suspendue à un ongle, un souffle éthéré, harmonie et unité ne sont-elles pas réalisées dans cette posture semblable à l'équilibre de l'univers et du danseur immobile, semblable à l'union de la Conscience et de l'Energie ?

Nâtarâja : 3° Posture

Au départ, même position de jambes que lors de la première posture avec la fixation du point, le *mantra Ham Sa, mûlabandha, khecarî mûdra*.

Puis monter le bras gauche parallèle au sol, index tendu à l'horizontale.

Cambrier les reins et à l'aide de la poussée du pied vers l'arrière, tirer la jambe droite de manière à ce que les deux bras soient dans le prolongement l'un de l'autre en gardant le buste plus vertical possible.

Il est important d'exercer un étirement extrême dans cette posture afin de procurer un équilibre stable et la sensation d'un corps léger.

Le souffle

- Rythme 1 / 4 / 2 (1 temps d'inspir, 4 temps de rétention, 2 temps d'expir) en essayant d'aller au-delà de 4/16/8 secondes. Il est bon de tenir au moins 3 souffles.

Les rétentions poumons pleins amèneront une purification des énergies.

- Rythme 1/2/4, les rétentions poumons vides peuvent provoquer des résistances et des peurs (peur de la mort). Mais elles sont intéressantes car elles peuvent permettre un travail sur l'inconscient et peut-être ainsi mener vers un chemin de connaissance de soi.

Concentration :

Fixer intensément un point en face et pointer l'index vers ce point. Pendant la rétention poumons pleins, se concentrer dans le cœur et bien en sentir l'expansion. Pour accentuer les effets de la posture, visualiser l'énergie qui tourne. Quitter la posture sur une expiration et joindre les mains devant la poitrine afin de stabiliser le cœur. Il est recommandé de tenir cette posture 5 minutes de chaque côté.

C'est une posture forte et intense qui agit sur *Anâhata*, sur l'émotionnel. Un émotionnel, appelé à être purifié durant les rétentions poumons pleins, ou transcendé dans les rétentions poumons vides.

Nâtarâja : 4° Posture

C'est la posture du danseur dans le cercle de feu.

Posture qui réalise l'aboutissement de la recherche de concentration, de mouvement, d'immobilité, de montée d'énergie dans une saveur nouvelle : la recherche d'une esthétique, d'une harmonie remodelée de l'intérieur.

Etre dans l'immobilité et donner le sens du mouvement....

Lever le pied gauche, gardant le genou haut, et le croiser sur la jambe droite qui est un peu fléchie. Dans un même mouvement, pencher vers le bas la

main gauche parallèle à la jambe gauche, main souple et légère qui indique du doigt le pied droit.

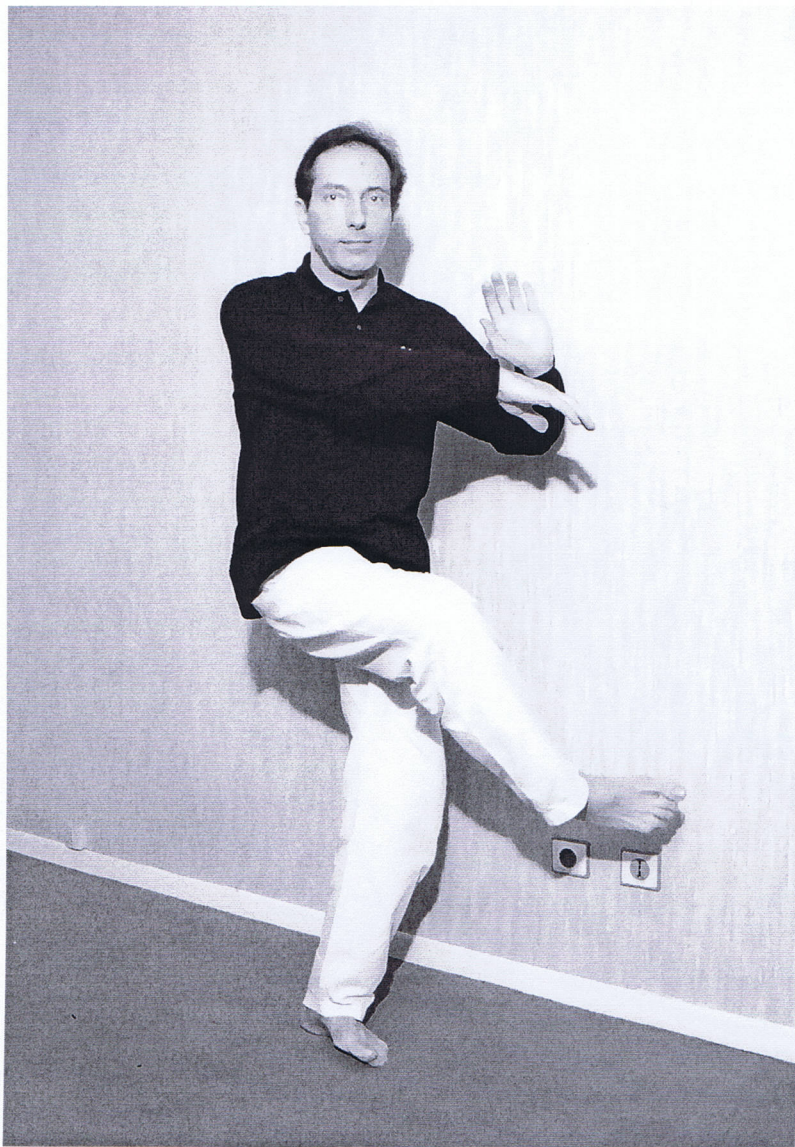
Tourner le bassin vers la droite et ramener le buste de face, provoquant ainsi un léger déhanchement.

Le regard est de face, concentré sur un point, la main droite est levée,



perpendiculaire à l'avant bras, les doigts serrés (*abhaya mûdra*).

Prendre garde de rester dans la souplesse et le fléchissement, non dans la tension.



Toute la symbolique de *Nâtarâja* est ici représentée : la délivrance de l'homme de l'illusion et des passions, le geste de protection, l'état d'union qui, comme une grâce, élève.

Concentration :

Le point en face

Souffle :

Le non souffle

Tout l'art de cette posture consiste à sentir le mouvement esthétique : donner l'impression d'une danse dans l'immobilité, comme d'une statue ou d'une peinture peut surgir un regard dynamique proche du mouvement.

C'est la découverte d'une énergie pure qui s'éveille de la base, de la racine, de *mûlâdhara chakra* et qui monte dans un sentiment d'effusion et d'effervescence.

Une énergie qui rend léger, lumineux, une énergie qui s'apparente à la jouissance, au plaisir : une énergie qui éveille le sens de la beauté, de l'esthétique...

Stabilité et endurance, mouvement et immobilité, force et intensité, l'esthétique à travers le mouvement dans l'immobilité : 4 versions de *Nâtarâja*, riches en enseignement, dont la diversité propre à l'hindouisme et au tantrisme prouve que différentes voies parviennent au même but : l'ouverture du *chakra* du cœur et l'effervescence de l'énergie montante.

Anâhata est au cœur de la danse. Ces grandes poses d'équilibre en permettent l'expansion dans un mouvement qui va de l'intérieur vers l'extérieur. Tout danseur est à la fois concentré sur lui-même mais ouvert, à l'écoute de l'autre.

Nâtarâja, le danseur cosmique va permettre cette fusion du Moi et

de l'univers, du microcosme et du macrocosme.

Quant à l'effervescence de l'énergie... !

A chacun de ressentir le moment, l'instant... fugace mais intense, cet instant où l'équilibre précaire est prêt à se rompre, cet instant où le mouvement vient rejoindre l'immobilité, où l'immobilité devient mouvement, cet instant de grâce, de légèreté...

Cet «entre-deux»... Souffle et non souffle... Conscience et Energie... L'enjeu n'est-il pas là ?...

Dans ce tremblement, cette vibration... où le corps est dans la fusion de l'espace et du temps : espace où tout peut choir, où l'immobilité est rompue ; temps, seconde à laquelle l'équilibre est suspendu.

« Entre-deux », entre la vie et la mort ? Là où tout se crée, se détruit, se recrée... Symbole, même de *Nâtarâja* où l'immobilité s'assimile à la mort mais où le mouvement crée la vie.

« Entre-deux », n'est-ce pas entrer dans la conscience profonde de l'univers et de soi-même ? Dans cet instant... **VIDE**... envahi d'un silence intérieur, sans action, sans souffle mais **VRAI**, comme une vérité avec soi-même.

Seul instant peut-être où le centre de Soi est appréhendé ?

« Entre-deux », ... C'est *Nâtarâja*, le danseur cosmique...

C'est cet équilibre entre le temps

et l'espace, entre le mouvement et l'immobilité, entre l'intensité et la légèreté, entre le souffle et non souffle, entre la Conscience et l'Energie !

N'est-ce pas dans cet «entre-deux» que l'espace d'un instant l'énergie peut se mettre en effervescence, hors du mental ou de l'illusion ?

Shiva danse... de l'agitation naît l'apaisement, du trouble jaillit la lumière, le microcosme et le macrocosme fusionnent, la beauté se manifeste.

Shiva danse... Dansons-nous avec lui, échappant à la pesanteur et à l'ignorance, semblables aux dieux, légers, souriants, emportés par la valse de Shiva-shakti ?

« O Shiva, Seigneur de la danse, Toi qui appelles, par le roulement de ton tambour, tous ceux qui sont absorbés dans les choses du monde, Toi qui écarter la peur chez les humbles et les réconfortes par ton divin amour, Toi qui montres par ton pied soulevé de terre, le chemin du salut, Toi qui portes le feu du sacrifice et qui dances dans les demeures de l'univers, Protège-nous ! » (Invocation populaire à Shiva, in U. Chatterji, *la danse hindoue*, ed. vega, 1951).

Maryvonne JOLY

Bibliographie :

DANIELOU, Alain. *Shiva et Dionysos*, Paris : Fayard, 1979

SILBURN, Lilian. *La Kundalinî*, Paris : Les deux Océans. 1983

TIKHOMIROFF, Christian, *Le Banquet de Shiva*, Paris, Dervy, 2000

Mourir: deux points de vue une même réalité

- Sais-tu, demande l'ascète bleu au roi de blanc vêtu, qu'à l'instant même de ta naissance, tu étais mort?
- Je sais que vous m'aviez alors ramené à la vie...
- Non pas. Je te demande si tu sais que naître c'est mourir!



Arrivé au dernier souffle, au dernier rôle, au dernier pet, qu'emporterons-nous de notre vie et de nos impatiences ? Au moment où l'on meurt que pouvons-nous garder de tout ce qui nous était si cher ? Vers quelle rive nous entraîne le fossoyeur ? Y-a-t-il seulement une rive ? Qui peut répondre en toute honnêteté et certitude à ces questions ? Un homme, sûrement pas, une foi, une idéologie, une religion, oui, sans doute, mais pas un homme. Car le passage est trop inconcevable, presque invouable tant il est difficile de tout quitter pour l'inconnu ou pour rien. Alors il faut bien aménager, adoucir, donner de la perspective, un espace qui laisse croire au possible et non une falaise qui débouche sur le néant. Sans doute est-ce pour cela que chaque tradition, chaque époque échafaude croyances, rites et comportements autour de la mort. Le besoin est irrésistible.

Aujourd'hui cela change-t-il ? Peut-être. Est-ce dû au fait que l'emprise de la religion est moins forte, que de nouvelles maladies incurables apparaissent et que la société a dû créer des structures laïques pour soigner les mourants ? La confrontation des soignants est plus abrupte, plus radicale pour eux-mêmes.

C'est dans l'observation, l'écoute de ceux qui meurent que prend corps une perception linéaire mais immédiate de la mort. Là où il n'y a plus de croyance, l'expérience vécue devient le seul compte rendu.

Nous vous proposons deux points de vue sur l'expérience de la mort, d'abord celui du tantrisme ensuite celui de ce qu'on appelle aujourd'hui « l'accompagnement des mourants ». Cette partie est traitée par Mireille Destandau, psychologue clinicienne et enseignante de yoga. Elle est la psychologue de « La Maison », le centre de soins palliatifs de Gardanne dans les Bouches-du-Rhône autour duquel a été fait le film « C'est la vie » avec Sandrine Bonnaire et Jacques Dutronc.

La mort dans le tantrisme

La seule vraie question pour le tantrisme c'est « qu'est-ce qui meurt ? ». Inévitablement la question se prolonge « y-a-t-il quelque chose qui continue ? ». Étrange tout de même, comment le

tantrisme peut-il douter de la pérennité de l'âme ? Si tant est que l'on prenne le mot « âme » comme principe actif et vivant de l'énergie.

La mort c'est une porte, une issue fatale pour le corps, est-ce aussi une voie sans issue pour le reste de ce que nous sommes ? Et derrière cette porte, s'il y a un passage, n'y en a-t-il qu'un seul ? Un seul et même après la mort, identique pour chacun ? Si c'était le cas il faudrait que les religions se mettent d'accord. Mais finalement ces supputations ne sont pas le plus important, la mort ne fait pas peur pour ce qu'il y a ou n'y a pas après, c'est juste la rencontre avec elle qui terrifie ainsi que la conscience de tout ce que l'on va perdre, de ce qui est inachevé, de ce que l'on aurait pu ou dû faire. C'est de se retrouver devant la négation absolue de tout ça qui la rend insupportable. Le temps a passé, il est trop tard. Cette peur cachée ou avouée empoisonne l'existence des humains jusqu'à ce qu'ils comprennent qu'il ne faut pas fuir la mort mais la rencontrer de son vivant, pactiser et non subir. La mort est consubstantielle à la vie et au sexe. Elle rôde la nuit. Elle aime les cimetières, les lieux de crémations, les accidents. Elle aime les corps. C'est une initiatrice.

Le tantrisme préconise de la croiser avant le jour fatal, plusieurs fois, afin de saisir la compréhension de soi et de la vie qu'elle est prête à donner. Pour cela il y a, principalement, quatre propositions : le souffle, le sexe, le sommeil, les pratiques du cadavre ou prêt d'un cadavre (*shavâsana*).

Le souffle

Pour mourir il faut arrêter de respirer. Quant on est bien vivant, arrêter longtemps de respirer, le *prânâyâma*, est une mise en proximité singulière.

Le sexe

C'est le début de la vie, donc de la mort. Cet acte sacré renvoie, au moment de l'extase, au passage solennel, au grand saut. Le tantrisme propose de multiples techniques ou rituels pour goûter cette promiscuité.

Le sommeil

Rapport à la solitude et à la perte de sensation du corps, le sommeil offre un espace d'entraînement varié et fréquent pour repérer des mécanismes ou des mises en situations proches de ce qui se passe au moment de la mort, c'est *yoga-nidrâ*.

Pratiques du cadavre ou près d'un cadavre

Méditer près d'un cadavre ou se sentir soi-même cadavre sont les techniques de *shavâsana*. D'une façon ou d'une autre il faut éprouver

une intime communion avec la mort. La mort en Inde étant moins cachée, moins aseptisée que chez nous, il est évidemment plus facile de « passer un moment » près d'un mort et de sentir en soi ce qui l'habite ou ne l'habite plus.

Mourir

L'instant du passage, le tantrisme le décline comme une pratique, une remontée de l'énergie de *cakra* en *cakra* depuis mûlâdhâra jusqu'à la fontanelle. Cet instant doit être lucide, contrôlé, puisque le yogi s'y est préparé depuis des années, il le considère comme l'ultime

chance de connaître l'éveil et non comme l'horreur de quitter le monde. En fin de compte cela ne change peut-être rien mais au moins est-il plus excitant d'y aller pour trouver la lumière que de résister à sauter dans les ténèbres. A chacun sa façon de se motiver quand il convient de faire ce que l'on ne peut éviter...

Christian Tikhomiroff

La mort dans un centre de soins palliatifs

Mourir sous nos climats

La culture influence généralement (pour le plus grand nombre) les attitudes personnelles.

En Occident, les attitudes sociales face à la mort ont progressivement changé à travers les siècles. Lorsque quelqu'un mourait, dans les débuts du Moyen Âge, la proximité sociale était telle que chacun se sentait concerné, partageait présence autour du corps, rituels et manifestations diverses. La mort était à visage découvert, brut, à nu. On ne la cachait pas. Les modes de vie et les valeurs changeant, le rapport social à la mort s'est lui aussi modifié. Nos sociétés dont les valeurs apparentes sont

orientées vers l'avoir et le paraître, l'efficacité, la préférence à la jeunesse, s'accommodent mal du rappel de la finitude, de la dégradation du corps, qui suscitent peurs, angoisse et sentiment tragique.

On a donc éloigné la mort du champ visible de la vie quotidienne, autant qu'il est possible de le faire, cachée derrière des rideaux à l'hôpital, derrière des portes closes dans les

demeures, et les regards et les présences s'en sont détournés superstitieusement. Avec l'espoir insensé de l'oublier, de l'annuler, et que la science conquise par l'esprit humain soit assez puissante pour la faire reculer indéfiniment et pourquoi pas un jour disparaître comme par un tour d'illusionniste (clonés, dupliqués, les corps se renouvelant à l'identique). Fabuleuse et dérisoire mise à distance.

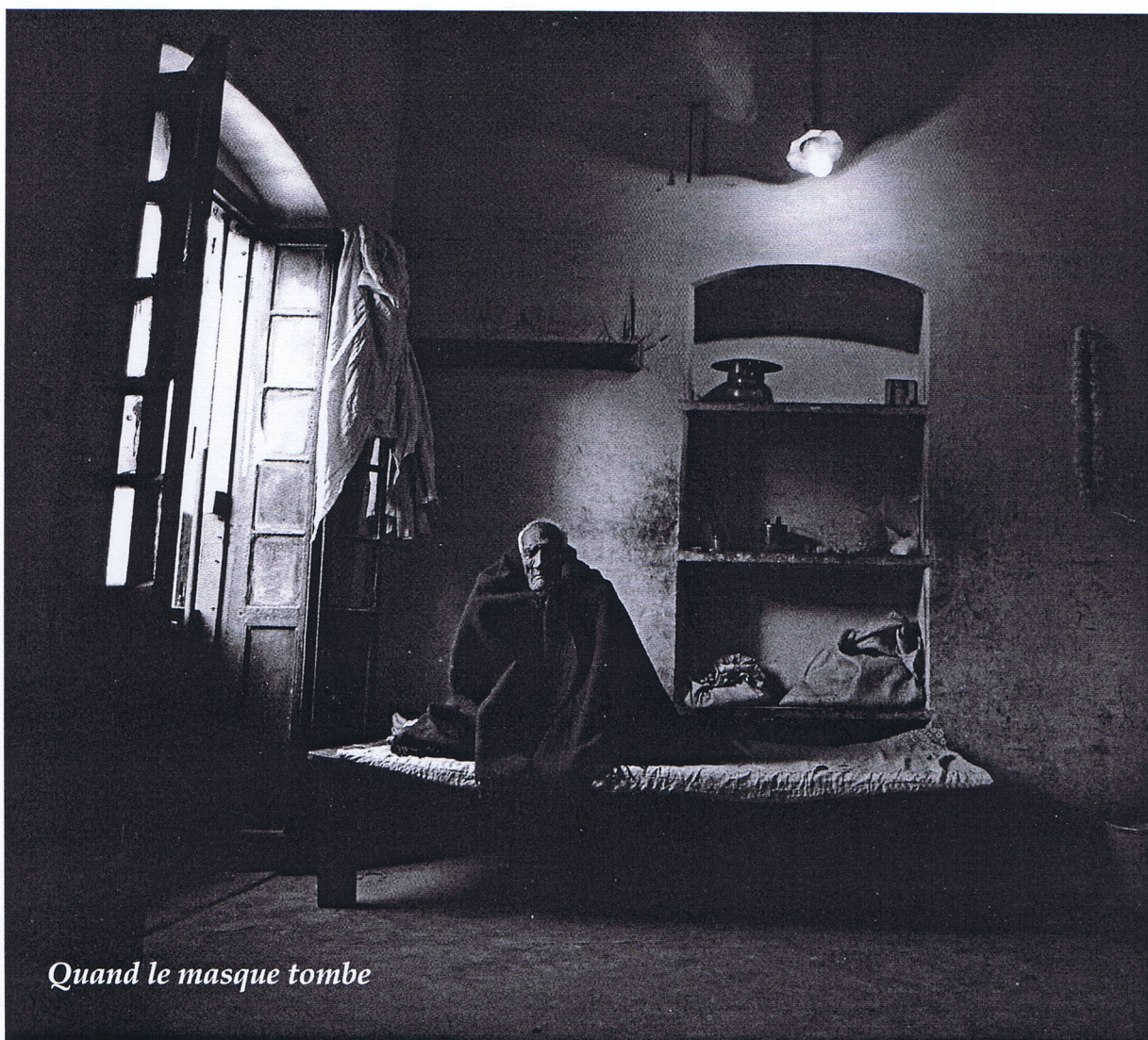
Ces dernières décennies, de nouveaux rituels communaux apparaissent cependant, pour retrouver autour de la mort, (avant, pendant et après) comme autour de la naissance, des attitudes plus solidaires, et la réintroduire dans la proximité des vivants. De la réalité sociale, culturelle, à l'expérience individuelle, il y a l'espace d'une solitude.

Nos cultures essaient de ré-humaniser la mort : si on la fuit moins, si l'on part un peu moins souvent en courant, en fermant la porte sur une agonie, l'imprégnation des peurs anciennes est toujours forte. Et mourir comme naître reste une expérience, un acte absolument solitaire. Celui qui meurt soulagé dans sa douleur (dans le meilleur des

cas), entouré de soins et de présences amies, reste cependant seul au bord de son monde, dans les jours ou les heures qui précèdent son dernier souffle. C'est la réalité humaine, simple, irréductible. Les mots sont usés pour dire cela, qui semble enfoncer des portes grandes ouvertes. Mais chacun face à sa mort semble bien retrouver leur sens plein. Comment nous préparons nous au rappel de cette solitude ? Et de cette expérience du moment de la mort ? Quelle place lui faisons nous dans notre intime expérience ?

La vie durant, à petites doses et depuis la naissance « quelque chose » de la mort s'opère, dans notre rapport au monde et à nous même. Les séparations, les mutations internes, les changements de tous bords, vécus dans la joie ou la souffrance, selon les événements en cause, viennent défaire l'équilibre provisoire de nos vies, rompre les habitudes et les sécurités illusoires, et l'apparence de la continuité. Nous fabriquons de la continuité, et c'est nécessaire pour vivre, mais, comme le vide est intriqué à la matière, « quelque chose » de la mort est au cœur de la vie, toujours et à différents niveaux. Souvent recouvert, ignoré, pas goûté comme tel.

Hors de toute tradition, culture, ou ascèse facilitant au cours de la vie cette attention vigilante aux failles et aux césures, aux suspensions, aux vides de toutes sortes, à tous ces « bords du monde », comment peut-on vivre cette imminence de la mort, quand elle arrive vraiment ?



Quand le masque tombe

Souvent, on aimerait mourir serein, à défaut d'avoir vécu ainsi.

Mais le souffle se fait haut, court, il se suspend de plus en plus, donnant à sentir que bientôt il s'arrêtera tout à fait, la pensée perd ses appuis, ses repères, elle reste en rade, sidérée. Juste la certitude nue d'un événement étrange, extrême. C'est là qu'il faut mourir... Chacun à sa façon...

Il y a ceux qui se retournent encore une fois, comme pour tout embrasser, tout étreindre, se redresser sous la poussée de ce désir ultime, vouloir tout absorber du monde et de ses phénomènes... Comme

un réveil de l'être, aiguisé par ce qu'ils sentent,

Ceux pour qui l'angoisse ne relâche pas sa prise, submergés parfois jusqu'à la panique...

Ceux qui sont saisis, emportés dans la stupéfaction...

Ceux qui s'endorment doucement, l'attention estompée, engourdie...



Sacré corbillard!

Ceux qui se relèvent pour mourir, ou peut-être pour ne pas mourir...

Ceux qui semblent tranquilles, ceux qui sont en révolte, ceux qui lâchent, ceux qui refusent...

Tous ceux là dont on peut se dire qu'ils ne s'étaient pas vraiment préparé, peut-être...

Mais il y a aussi ceux qui ont cherché à leur façon à sentir, à connaître ce moment là avant l'heure, qui ont nourri leur monde interne de croyances, de prières ou de méditations, d'images, d'expériences, pour mieux vivre et pour mourir vivants, conscients le plus possible. Et qui peuvent aussi se retrouver très démunis, dépouillés de leurs constructions, sentir que « ça ne tient pas », et qu'à la place, rien d'autre ne vient non plus.

Et il n'y a peut-être pas grand chose qui tienne en effet, sous cette poussée qui balaie toutes représentations, et nombres d'expériences.

Mourir comme vivre reste un moment d'improvisation, sans certitude de conformité à l'idéal ou la recherche qu'on aura éventuellement nourrie... Etre prêt ? En tout cas prêt à être surpris, débouté de ses certitudes. Dépouillé de toutes illusions, de tout discours, de toute image de soi, au plus près de l'expérience. Chacun selon ses moyens, ses expériences ancrées, efficaces ou non, sa fréquentation de la présence nue, en soi. Chacun selon sa capacité à supporter que tout se défasse, du corps, des émotions, de la pensée. Nouvelle, ultime et extrême plongée dans le vide, qui dégage de l'emprise du moi et du monde.

Il n'y a qu'au cœur de l'événement qu'on pourrait en parler. Mais là, c'est le silence.

Mireille Destandau

Conclure ?

Impossible de conclure, pas même pour soi, ou peut-être dans le passage, mais il sera alors trop tard pour en parler. Y réfléchir ? Sûrement, pour savoir ce que l'on veut ou peut faire pour mettre à profit ce fracas. Observer les autres, s'y entraîner soi-même, utiliser toutes les occasions, en faire une obsession légère et familière, à chacun sa sauce. Fassent les dieux qu'elle soit douce et nourrissante au moment de la dégustation.

Christian Tikhomiroff