Emotions et Yoga

Rémy Mendelgwaig

Mémoire rédigé pour la formation de professeur

d'ashtanga yoga/korunta yoga

Sous la direction de mon maître Jean-Claude Garnier

Bruxelles juin 2022

Je dédie ce petit travail à celle qui m'a aidé à m'ouvrir, Béat

Mémoires et Emotions

Le 19 avril 2022 avait lieu la cérémonie de pose des pavés de la mémoire (Stolpesteine) à Grivegnée, Liège. J'avais travaillé pendant 2 ans sur la préparation de cette cérémonie. Le contact avec les autorités, avec l'association qui prend en charge la préparation des pavés, avec les chercheurs qui pouvaient me renseigner où trouver les sources d'information sur les membres de ma famille dont je voulais honorer la mémoire.

Les êtres chers de ma famille dont je voulais faire revivre la mémoire sont Marjem Rozen-Kempner, sa fille Brandel et le beau-fils Abraham Grub. Ils sont la famille de celui que j'ai connu comme mon grand-père, Moszek Kempner. Moszek Kempner, que j'appelais père, était le seul grand-père que j'ai connu. Comme enfant je l'adorais comme un vrai grand-père.

Je n'ai pas connu mon grand-père biologique, Israël Schalit. Celui-ci a été déporté le 12 septembre 1942 et a disparu dans un camp à l'est.

Son arrestation tragique s'est déroulée en présence de ma maman et sous les yeux de sa femme, ma grand-mère adorée, qui se cachait dans une porte-cochère en face de la maison dans la rue. Quand la gestapo a frappé à la porte le 12 août 1942, mon grand-père a eu la présence d'esprit de cacher ma maman, qui avait alors 12 ans, dans une pièce vide, de la fermer à clé, puis de donner la clé au voisin. Ma maman a pu capter regard de son père alors qu'il est entraîné par les hommes armés vers un véhicule. Mon grand-père est enfermé à la Citadelle de Liège, puis transféré le 11 septembre 1942 au *Sammellager Mecheln*, camp de rassemblement de Malines, à la caserne Dossin, il y est incarcéré. Cette caserne est devenue le centre de rassemblement des juifs et des tsiganes, qui de là, sont déportés à Auschwitz.

Il est déporté par le IXe convoi, le 12 septembre 1942. Il ne reviendra pas de déportation. Par différents témoignages, nous pensons qu'il est mort le 31 janvier 1945. Nous ne savons pas dans quelles conditions.[1]

[1] Les détails sont recueillis auprès de ma maman, Rosa Schalit et des fiches biographiques dressées par Thierry Rozenblum.

J'en reviens à la famille de celui qui est devenu mon grand-père, donc au destin de ma famille.

Comme ordonné par les Allemands, les familles Kempner-Rozen et Grub-Kempner s'inscrivent, le 29 novembre 1940, au registre des Juifs de la commune de Grivegnée. Le 9 mars 1942, ils sont fichés dans un second registre, celui du comité local de l'Association des Juifs en Belgique[2].

Moszek Kempner est radié du registre du commerce le 4 avril 1942. À l'exception de Marjem Rozen, les membres de la famille sont repris sur la liste des Juifs soumis au travail obligatoire imposé.

Le 16 juillet 1942, Brandel Kempner est mise au travail à la Fabrique Nationale d'armes de guerre (FN) à Herstal. Ma grand-mère également était forcée de travailler à la FN.

Le 3 août 1942, Moszek Kempner , que j'appelais *père,* ainsi que son beau-fils Abraham Grub, son beau-frère, son frère et le fils de celui-ci, sont convoqués, avec plusieurs dizaines d'autres Juifs de la région, par l'Office du Travail de Liège. Ils sont déportés vers les camps de travail de l'*organisation Todt* établis dans le Pas-de-Calais. Ils sont mis au travail de construction du mur de l'Atlantique.

Le 31 octobre, les soldats Allemands vident ces camps des Juifs étrangers qu'ils déportent le jour même par le XVIe convoi vers Malines et de là à Auschwitz. Mais les Kempner–Rozen parviennent à s'échapper. Moszek Kempner, Abraham Grub et Alter Jacob Rozen parviennent à sauter du train pendant la nuit entre Malines et la frontière allemande, puis à rejoindre Liège.

[2] L'occupant nazi utilisera ces fiches pour arrêter les juifs.

Moszek Kempner et sa famille réussissent à se cacher dans différentes maisons de la région : lui-même trouve refuge chez les Renard-Gresy à Grivegnée, et les autres dans la famille Hanon-Lenaerts à Angleur.

Mais ce n'est qu'un bref répit : le 13 avril 1943, vraisemblablement sur dénonciation, Pierre Telgmann, auxiliaire à la *Sicherheitspolizei* de Liège (section IV B) effectue une descente tant à Grivegnée qu'à Angleur. Moszek Kempner, père, se dissimule dans un faux grenier et parvient ainsi à se soustraire à l'arrestation. Ce n'est pas le cas de son épouse Marjem, de sa fille Brandel, de son beau-fils Abraham Grub, et de son beau-frère.

Ils sont d'abord tous internés à la Citadelle de Liège, caserne militaire reconvertie en prison de haute sécurité par l'occupant allemand. Brandel Kempner fait parvenir de son internement, en fraude, le 15 avril suivant, un dernier message à son père, mon grand-père, pour l'informer de leur situation.

3e

Liège le 15-4-43

Cher petit papa,

Tranquilise-toi nous sommes en bonne santé dieu nous aidera et nous nous reverrons bientôt à toi sois prudent, Nous avons déjà envoyé ~~[illegible]~~ j'espère que tu les as reçu ainsi que des timbres de ravitaillement mais par avec ce monsieur, renseigne vous avant de donner le colis lunch si nous sommes toujours là-bas sans que envoyé le à Malines n'envoyé pas trop car j'ais peur ~~[illegible]~~ qu'on me le prestme enfin fais pour un mieux jusque à présent

Nous va bien maman est très courageuse beaucoup plus que tu ne peut croire, elle mange bien et ne pleure pas du tout enfin elle me donne entière satisfaction envoyer 2 chemises de nuit chaude. 1 jupe noire pour maman 1 chemisier popeline bleu marine des bas enfin du linge car nous sommes partis comme nous sommes. aussi pour Joseph. si possible du dentifrice. merci.

Je renvoie aussi une bague avec une perle. de l'argent 1000f. enfin si vous avez quelque chose à me dire envoyer avec le monsieur.

Je vous embrasse mille et

mille fois ainsi que
maman oncle Jacob et
Joseph qui a eu un abcès
dans une dent et Michel lui
a arraché à l'infirmerie
et maintenant il va bien
Mr et Mme Nozine le président
avec les 2 enfants sont ici
et beaucoup de personnes
Alors il y a 19 femmes.

à bientôt
Bertha

J'ai déja écrit 2 fois
par poste

des mouchoirs fonces.
des essuies mains
des chemisettes jersey pour Yosef

Le 17 avril 1943, ils sont transférés et incarcérés au *Sammellager Mecheln*, camp de rassemblement de Malines, à la caserne Dossin. Ils sont déportés dans le XXe convoi du 19 avril 1943. En pleine nuit, le train est stoppé pendant quelques instants par l'action héroïque de trois jeunes résistants et le mari de Brandel, Abraham Grub, parvient de nouveau à s'évader. Il est repris et déporté par le XXIe convoi du 31 juillet 1943. Il disparaît à Auschwitz.

Marjem Rozen et Brandel Kempner, quant à elles, arrivent le 22 avril 1943 au camp d'Auschwitz. Quatre mois plus tard, elles sont désignées pour le projet du professeur Hirt, directeur de l'institut d'anatomie de de la Reichuniversität de Strasbourg. Celui-ci a imaginé de constituer une collection de squelettes juifs et à cette fin a présenté un plan de recherche au *Reichsführer* Heinrich Himmler qui l'a approuvé. 87 hommes et femmes sont donc « sélectionnés » en août 1943 à Auschwitz par 2 anthropologues nazis et envoyés au camp de concentration du Natzweiler-Struthof en Alsace.

Figure 1 L'entrée du camp de Natzweiler-Struthof

Le camp de Natzweiler-Struthof est connu pour des « expériences » pseudo-scientifiques qui y furent pratiquées sur des détenus. À cet effet avait été aménagée une salle de dissection.

Une chambre à gaz était située en contrebas du Struthof ; elle a été construite par la Waffen-SS les 3 et 12 août 1943 dans une dépendance de l'ancien hôtel. Elle est utilisée du 11 au 19 août 1943 pour l'exécution de détenus juifs : 57 hommes et 30 femmes, internés à Auschwitz, sont envoyés au camp du Struthof pour y être assassinés avec des sels cyanhydriques. Une femme ayant été préalablement exécutée par balle pour rébellion, ce sont finalement 86 personnes de « race juive » qui sont gazées personnellement par le commandant SS du camp, Joseph Kramer.
Lors de son procès Kramer ne parle pas des classiques petits cailloux gris bleuâtre qui servent à décrire le Zyklon B, mais d'une poudre blanche dans un flacon que lui a donné August Hirt, et il a fallu un écoulement d'eau pour obtenir un dégagement gazeux ; selon Kogon, il s'agit probablement d'un autre composé cyanhydrique concocté par Hirt, cyanure de potassium ou de sodium avec un acide organique, cette composition dégageant de l'acide cyanhydrique en présence d'eau. Le professeur August Hirt, SS-Hauptsturmführer et proche de Heinrich Himmler, avait pour objectif à travers ces gazages de constituer une collection de « crânes de commissaires bolcheviks juifs » pour l'Institut anatomique de Strasbourg, avant que « la race juive » ne soit anéantie ; en effet, Himmler « faisait des études sur les crânes de « commissaires judéo-bolchéviques » destinés à permettre une définition typologique du « sous-homme » ». Hirt mena aussi de nombreuses expérimentations sur l'utilisation du gaz moutarde.[3]

Divisés en quatre groupes, les prisonniers y sont successivement gazés entre le 11 et le 19 août et leurs cadavres sont mis à la disposition de Hirt.

Marjem Rozen, sa fille Brandel Kempner et 13 autres femmes sont gazées le 11 août 1943, dans la soirée.

« Il était 21 heures ce mercredi 11 août 1943 lorsque des SS vinrent chercher les quinze premières détenues et les conduisirent en camion ouvert au « Struthof ».

Environ la moitié des femmes prirent leurs petits balluchons et montèrent en riant et bavardant dans la voiture. La mère de la Belge étant du nombre, la fille demanda de partir avec elle. Les SS, gentiment, acquiescèrent. Puis l'auto descendit au Struthof.

(…)

La ferme d'Ernest et Marie Idoux se trouvait à environ 250 mètres de l'hôtel. Le soir du 11 août 1943, leur garçon de ferme, Leopold Steiner, les prévint qu'il se préparait quelque chose d'inhabituel. Lui-même se cacha dans l'écurie et observa la scène qui se déroulait devant l'annexe de l'hôtel par les interstices entre les planches, sans l'avoir dit au couple, qui, de son côté, regardait par une fenêtre de leur maison avantageusement située. Marie Idoux indiqua avoir vu une voiture partir en direction du camp après 21 heures, puis en revenir peu après, accompagnée d'une camionnette. Les deux véhicules se seraient garés près du bâtiment comprenant la chambre à gaz.

Joseph Kramer, le commandant du camp, décrivit la suite des événements au cours de deux interrogatoires. Dans le second, qui eut lieu une semaine avant son exécution pour crimes de guerre, le 13 décembre 1945, il reconnut avoir emmené le premier groupe de femmes dans le bâtiment de la chambre à gaz au milieu de la semaine du 7 au 14 août 1943 et leur avoir enjoint de se dévêtir

dans la première salle. Six mois auparavant, au cours du premier interrogatoire, il avait ajouté qu'aidé de quelques SS, il avait poussé ces femmes dans la chambre à gaz, et précisé : « Elles se mirent à hurler lorsque les portes se refermèrent. » Leurs cris de désespoir s'entendirent jusqu'à la ferme, ainsi que le confirma Marie Idoux : « Quelques minutes après leur arrivée, j'entendis des cris de femmes. Il ne fait aucun doute que c'étaient bien des cris de femmes, car ils étaient très aigus. Ils ont duré une demie-minute. » Plus tard dans la nuit, mais sans pouvoir préciser l'heure, Marie Idoux entendit des bruits de moteur. Si les souvenirs de Joseph Kramer sont exacts, le fourgon partit avec les premiers corps vers l'institut d'anatomie de Strasbourg aux alentours de 5h30.

(…)

Les SS entassèrent les vêtements des victimes asphyxiées dans des sacs… Fritz Pröll (prisonnier qui a passé 10 ans dans les camps de Dachau et de Buchenwald) reconnut ainsi le peigne qu'il avait offert à son amie belge dans les effets de l'infirmier SS Grellack. « La petite Belge était le premier et le dernier amour de sa vie. Il n'a pas connu la libération. »[4]

[4] Les citations et les témoignages sont repris de l'enquête de Hans-Joachim Lang, *Des Noms derrière des Numéros*, Presses Universitaires de Strasbourg, 2018.

Figure 2 L'annexe de l'hôtel emménagée en chambre à gaz

Figure 3 L'entrée de la chambre à gaz

Qu'est-ce que ces événements tragiques ont à voir avec le yoga ?

Toute cette longue introduction qui décrit mon histoire familiale était nécessaire pour la compréhension des nombreuses tensions et blocages que je véhicule depuis longtemps, et qui se sont encore plus exacerbés ces derniers jours.

Cela faisait plusieurs années que, parfois dans des cauchemars, parfois dans des visions en un état semi-éveillé, je voyais une grande fosse béante s'ouvrir devant moi. J'y tombais irrésistiblement avec une sensation de vide total en moi, comme mon grand-père qui tombait ? qui était poussé ? dans une fosse commune. Un grand trou béant. Un grand trou béant qui aspire tout comme le trou noir de l'astrophysique. Le trou d'où tout part, d'où tout prend sens. Mon essence est-elle dans ce trou sans fond ?

Je n'ai pas de témoignage des derniers moments de mon grand-père. Je sais seulement qu'une personne qui a rencontré mon grand-père est revenu de déportation après la libération. Cette personne est venue chercher ma grand-mère et lui a demandé de respecter un engagement de mon grand-père. Il tenait un mot griffonné et signé par mon grand-père. Dans ce mot mon grand-père reconnaissait avoir une dette pour cette personne parce qu'il avait reçu de cette personne un morceau de pain. Un morceau de pain qui lui a permis de survivre encore quelques jours. Jusqu'à… ?

Ce dernier témoignage datait du 21 janvier 1945. Le camp de la mort d'Auschwitz a été libéré le 27 janvier 1945.

Puis plus rien. Juste une rumeur qui dit que mon grand-père est mort du typhus dans le camp, et une autre rumeur qui dit qu'il a été forcé par les gardes SS de partir pour la marche de la mort et qu'il a succombé pendant cette marche des fantômes.

Dans les deux cas je sens que la fin est la même : un corps jeté/qui tombe dans une fosse commune.

Depuis la lecture des témoignages que j'ai faite lors de la cérémonie de la pose des pavés de la mémoire j'entendais les cris de Marjem, de Brandel et des 13

autres femmes, quand les gardes SS les poussent et les enferment dans la chambre à gaz. Ces cris me poursuivaient, de jour comme de nuit, me remplissaient à tel point qu'il n'y avait plus de place pour une autre réalité. Je n'entendais plus rien d'autre que leurs hurlements de terreur. LEURS CRIS !

Ces cris deviennent les miens. M'habitent, ruissèlent en moi vers mon être profond, prennent possession de mon identité, de mon Moi. Me couvrir les oreilles ne sert à rien puisque leurs cris retentissent en moi. Ma sensation de désespoir est telle que ces cris résonnent autour de moi. Tout n'est plus qu'un cri.

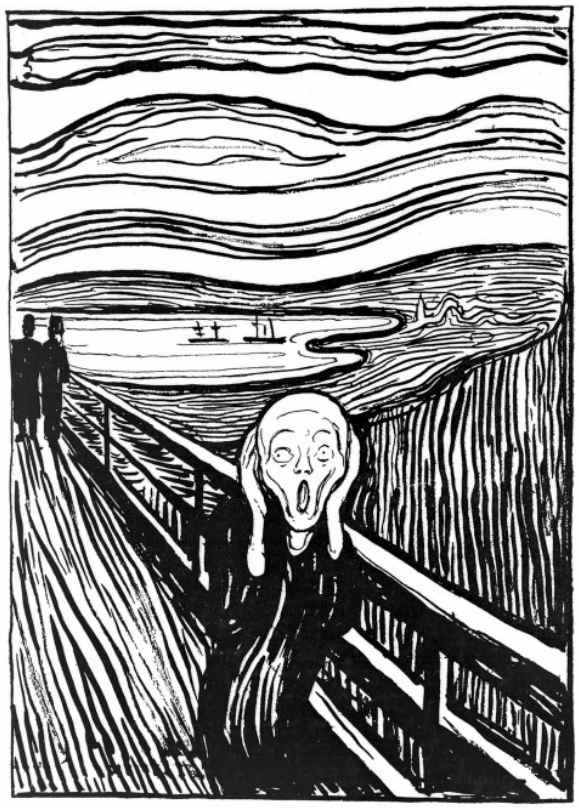


Figure 4 Le cri de Edvard Munch, 1895, lithographie[5]

[5] Un extrait du journal intime d'Edvard Munch nous permet d'en apprendre davantage. Le 22 janvier 1892, il écrit ces quelques lignes :

« Je me promenais sur un sentier avec deux amis — le soleil se couchait — tout d'un coup le ciel devint rouge sang. Je m'arrêtai, fatigué, et m'appuyai sur une clôture — il y avait du sang et des langues de feu au-dessus du fjord bleu-noir de la ville — mes amis continuèrent, et j'y restai, tremblant d'anxiété — je sentais un cri infini qui passait à travers l'univers et qui déchirait la nature ».

J’étais devenu ce garçon de ferme qui regardait par le trou de la serrure pour essayer d’apercevoir ce qui se passait dans le bâtiment de la ferme réquisitionné par les soldats allemands.

Je n’étais plus qu’un œil exorbité, qu’une oreille qui gonflait, et gonflait, et enflait jusqu’à devenir ma tête entière. Tous mes autres sens semblaient avoir disparus. Mon corps n’était plus un corps. Tous mes membres ne sont plus coordonnés. J’étais devenu un homme dispersé, fragmenté.

Tout en écrivant ces lignes je suis soudainement saisi d’effroi.

Je me rends compte tout à coup que j’utilise des expressions que j’avais déjà vues longtemps auparavant autre part. Je les retrouve dans un livre, *The voice in the Closet*, que m’avait offert il y a très longtemps, il y a cinquante ans peut-être, mon petit-cousin, Raymond Federman, professeur de littérature et écrivain.

J’étais devenu mon petit-cousin, ce garçon de douze ans[6], qui observe par le trou du placard, où sa mère l’avait poussé pour le cacher quand la police

---

Eh oui ! Contrairement à l’idée reçue, le cri ne vient pas du personnage mais de la nature. Le personnage apparaît effrayé et se couvre les oreilles pour estomper un cri assourdissant.

https://culturezvous.com/le-cri-edvard-munch-analyse-chef-oeuvre/

[6] Raymond Federman est un auteur juif décédé en octobre 2009, dont la famille fut déportée pendant la rafle du Vél’ d’Hiv le 16 juillet 1942. Lui-même échap-pa à cette rafle grâce au fait que sa mère le cacha, au dernier moment, dans un petit débarras. Cette expérience fut à la base d’une de ses œuvres les plus connues, *La Voix dans le débarras / The Voice in the Closet*.

OR LE CARACTÈRE INTOLÉRABLE DE SA SITUATION PROVIENT DE L’EXTERMINATION DES SIENS, À LAQUELLE IL ÉTAIT LUI-MÊME PROMIS, ET N’A ÉCHAPPÉ in extremis QU’EN RAISON DU GESTE DE SA MÈRE, LE DISSIMULANT DANS UN CABINET DE DÉBARRAS. D’OÙ UNE PERCEPTION DE SA SURVIE COMME énigme scandaleuse, QU’IL N’A DE CESSE, LIVRE APRÈS LIVRE, DE TENTER D’ÉLUCIDER. (DANS RAYMOND FEDERMAN LE « SURFICTIONNEL »1 (L’EXEMPLE DE CHUT2)

Vox-poetica)

D’autre part, coïncidence, ou pas, mais incroyable quand même, sa vie était bien "UN TROU BÉANT" qu'il tentait de remplir, de poèmes en récits (le journal Le Monde 13 octobre 2009).

Il écrivait dans « L’impardonnable énormité » : « C’est le trou. C’est l’absence qu’on a en soi. En anglais, on a le mot « womb » qui signifie le ventre, le sein de la mère, dans l’expression porter un enfant en son sein. Et puis il y a le mot « tomb » qui est la tombe. Je joue sur ces deux sonorités, ces

française a fait irruption dans l'appartement pour rafler la famille, l'arrestation et la disparition pour toujours de ses parents et de ses deux sœurs.

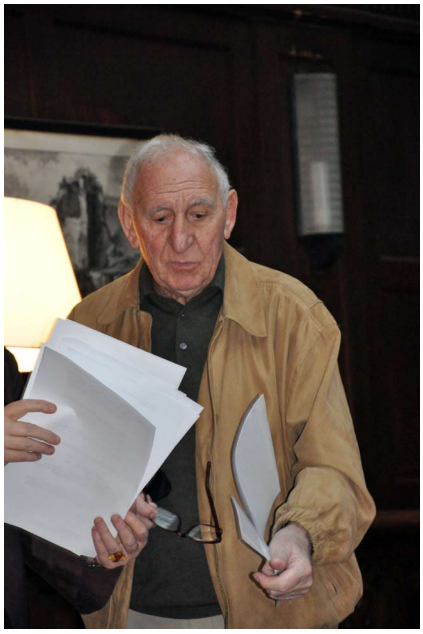


Figure 5 Raymond Federman

Raymond, si cher, écrivait sur les cendres de ses parents assassinés puis brûlés à Auschwitz:

IN THE PLACE OF ASHES

for George Chambers

Someday I'll go
to the place of ashes
and sit beside the ashes
of my mother and father
I'll sit in the dark
and watch the glow
of the coal fire
through the tiny

deux mots pour évoquer le débarras dans lequel ma mère m'a caché : à la fois le ventre d'où je suis sorti et la tombe où je suis entré. C'est un trou noir et je tourne autour. »29

mica windows
of the salamander-stove
then holding my breath
I'll carry the chamber pot
downstairs to empty it
in the courtyard
and again I'll sit
beside the ashes
and try to scoop them
in the palm of my hand
so they can speak to me
and tell me what happened

Copyright © 1996 Raymond Federman

La voix de Raymond s'élève du placard où sa maman l'a poussé, et cette voix rebondit en moi.

La voix d'un garçon de douze ans qui interroge le monde et ne comprend pas, qui juste entend les hurlements des soldats qui appellent les membres de la famille Federman, et la voix de sa maman qui chuchote « il faut cacher le garçon ».

THE VOICE IN THE CLOSET by Raymond Federman

1

here now again selectricstud makes me speak with its balls all balls foutaise sam says in his closet upstairs but this time it's going to be serious no more masturbating on the third floor escaping into the trees no the trees were cut down liar it's winter now delays no more false starts yesterday a rock flew through the windowpane voices and all I see him from the corner of my eye no more playing dumb boys in the street laughing up and down the pages en fourire goofing my life it's a sign almost hit him in the face scared the hell out of him as he waits for me to unfold upstairs perhaps the signal of a departure in my own voice at last a beginning after so many

detours relentless false justifications in the margins more to come in my own words now that I may speak say I the real story from the other side extricated from inside roles reversed without further delay they pushed me into the closet on the third floor I am speaking of us into a box beat me black and blue question of perspective how it should have started in my little boy's shorts I am speaking of me sssh it's summertime lies again we must hide the boy sssh mother whispering in her tears hurts to lose all the time in the courtyard bird blowing his

2

brains out on alto guts squeaking lover man hey can you hear it now yellow feather cam sent it to me at his fingertips plagiarizing my life boys passing in the street they threw sand in his eyes it begins downstairs soldiers calling our names his too federman all wrong don't let him escape no not this time must save the boy full circle from his fingers into my voice back to him on the machine just heard the first echo tioli how idiotic what did he expect callow it says after so many years banging his head against the wall rattling the old stories ah what's the use watch him search in his dictionary callow unfledged youth almost hit him in the face federman featherless little boy dammit in our closet after so many false names foisted upon me evading the truth he wrote all the doors opened to stare at my nakedness a metaphor I suppose a twisted laugh wrong again writing himself into a corner inside where they kept old newspapers delirious strokes of typographiphobia fatal however only on occasions his fingers on the machine make me book of flights speak traps evasions question of patience determination take it or leave it of all places one hundred years of solitary work down the drain through the windowpane something to do with the

[7]

[7] http://www.federman.com/voice.htm

Mes membres, mes organes, étaient emportés dans un tourbillon en spirale, comme écartelés. Comment stopper cette dispersion, cette distorsion, de mon corps, de mon être ? Comment m'échapper de ce tourbillon ? Ce tourbillon inexorable qui m'entraîne autour du trou noir, de la fosse commune, et me déforme, me tord les membres et les boyaux, mes yeux se révulsent, la douleur me déchire le cerveau. Je ne peux plus respirer, une crampe terriblement douloureuse me paralyse, mon cœur vacille. Je ne sais plus qui je suis. Je ne sais plus d'où je viens, ni où je vais. Je suis perdu !

Paul Gauguin pose dans son dernier tableau les mêmes questions que celles que je me posais. Sans y répondre directement il laisse entrevoir un début de réponse au niveau spirituel avec une idole bleue à l'arrière-fond.

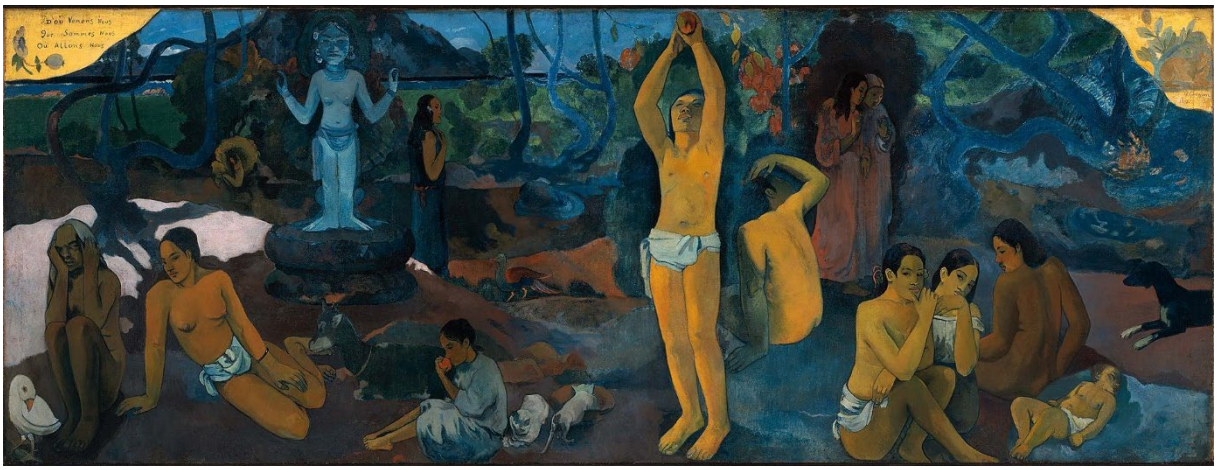


Figure 6 Paul Gauguin, *D'où venons-nous ? Que sommes-nous ? Où allons-nous ?***.** Musée des Beaux-Arts (Boston).[8]

8 Le tableau se lit de droite à gauche, et se divise en trois groupes principaux de personnes illustrant les questions posées dans le titre. Les trois femmes avec un enfant représentent le début de la vie, le groupe du milieu symbolise l'existence quotidienne des jeunes adultes, et dans le dernier groupe, d'après l'artiste, « une vieille femme approchant la mort apparaît réconciliée et résignée à cette idée » ; à ses pieds, « un étrange oiseau blanc tenant en sa patte un lézard, représente la futilité des mots. » L'idole bleue à l'arrière-plan représente apparemment ce que Gauguin décrivait comme « L'au-delà ». Michel Butor, « Quant au livre : Triptyque en l'honneur de Gauguin » [archive], Ouvrage partagé en trois parties selon le modèle du tableau de Gauguin : D'où venons-nous ? Que sommes-nous ? Où allons-nous ?, sur *http://books.openedition.org/ [archive]*, Paris, Bibliothèque nationale de France, 2000 (ISBN 2-7177-2111-8, consulté le 14 février 2018) : « L'idole, les deux bras levés mystérieusement et avec rythme, semble indiquer l'au-delà. (Paul Gauguin, Oviri. Écrits d'un sauvage, Paris, Gallimard, coll. « Folio », 1974, p. 194.) », p. 8-24.

SUR MON TAPIS DE YOGA

Quelques jours après la pose des pavés de la mémoire je me suis placé, pour la première fois, sur mon tapis de yoga. Béat, ma compagne, était sur le sien et avait déjà commencé, sans hésitation, sa pratique. Mon mental n'était pas rassemblé. En fait la dispersion, la fragmentation de mon corps, n'étaient que le reflet de mon état mental. Je suis resté quelques longs moments à respirer profondément dans la position debout, la posture de la montagne, *Tadasana* ou *Samastithi*. Petit à petit, je commence à développer *Udyana* et *Mula bandha*. Parfois je perds la respiration diaphragmatique, j'essaie de la reprendre. Je perçois, qu'au fur et à mesure du développement de mon souffle de plus en plus régulier, mon cerveau se relâche, descend, devient éthéré, et une sensation générale de soulagement se répand dans tout mon corps. Je commence à me détendre pour la première fois depuis plusieurs jours. Je sens mon ventre s'allonger et se décrisper, puis rentrer. Cette boule de plomb qui était incrustée dans mon intestin commence à fondre. Enfin, les muscles de mes cuisses s'allongent. Je recommence à vivre ! Quel bonheur ! Que de bonheur de pouvoir me retrouver. De me sentir vivre !

Je commence le suryah namaskar, la salutation au soleil.

Dans le premier *Urdhva mukha śvānāsana*, le chien qui regarde par en-haut, je sens l'air, le prana, l'énergie me pénétrer. Mon sternum monte, ma poitrine s'ouvre, mes poumons aspirent goulument l'oxygène. J'essaie de rendre l'inspiration plus lente, plus douce, plus onctueuse. Je veux laisser toute cette énergie s'infiltrer lentement, plus profondément, dans toutes les cellules de mon corps. Les quadriceps de mes cuisses s'allongent, et de mes coups de pied qui pressent le sol une agréable sensation d'étirement remonte le long de mes jambes, de mes cuisses, de mon ventre, jusqu'au sternum. Ma cage thoracique s'ouvre. Je redescends mes épaules vers le sacrum autant que je peux.

Dans *Adho Mukha Śvānāsana*, le chien qui regarde par en bas, je ressens toutes les fibres de mes jambes et de mon dos s'allonger. Je pousse dans mes mains à partir du bout des doigts. Je ressens la poussée qui remonte le long de mes bras. J'essaie autant que possible de détendre mes épaules, de les ouvrir et de les éloigner de mes oreilles. Je sens cette poussée remonter tout le long de mon dos jusqu'au coccyx. Je presse bien l'éminence thénar en-dessous du

pouce, ce qui m'aide à faire pivoter l'astragale et à soulever les voutes plantaires. En poussant dans le bout de mes doigts je presse mes talons au sol et je sens la poussée qui remonte le long de mes jambes jusqu'aux ischions et au coccyx qui pointent vers le ciel. Ces deux poussées convergent de façon égale pour faire pointer le coccyx vers le haut, comme le sommet d'une pyramide. Je régularise ma respiration pour la rendre équilibrée et douce. Mon ventre s'allonge sans tension et rentre de soi-même.

La succession de ces 2 postures dans le Vinyasa de la salutation au soleil, le *Surya Namaskar*, me délie, m'apaise, calme mon mental, me libère petit-à-petit des nombreuses tensions qui avaient pris le pouvoir sur moi. Mais surtout je réintègre mon corps, je retrouve mon Moi. Je me rassemble, je me recentre. Je reviens à mon unité. D'être écartelé, fragmenté, dispersé, que j'étais devenu, je retrouve ma cohésion, mon intégralité. Quand j'arrive, dans la posture de *Adho Mukha Śvānāsana***,** à bien m'étirer et à respirer doucement, je ressens mon ventre se détendre, se relâcher, et tout en s'allongeant, la boule qui tordait mon ventre fond, coule le long de mes membres, disparaît dans la terre, la TERRE qui absorbe toutes cette souffrance, tous ces cris de désespoir et de terreur.

LES CRIS DE CES 15 FEMMES ME QUITTENT ! LES HURLEMENTS DE MARJEM ET DE BRANDEL DISPARAISSENT !

Surya Namaskar

Je répète le *Surya Namaskar*, la salutation au solail, plusieurs fois, 5 fois, jusqu'au moment où je sens que j'ai réintégré mon ETRE, que j'ai retrouvé mon UNITE. Je me recentre, je me rassemble, vers le *chakra* à 2 doigts en-dessous du nombril à la base du coccyx, le chakra *svadhisthana.*

Sadhguru affirme que le *Surya Namaskar* est au-delà d'un entraînement complet pour le système physique « c'est un outil important qui permet aux

êtres humains de se libérer des cycles et des schémas compulsifs de leurs vies. »[9] C'est exactement ce qui s'est produit chez moi en ces moments de libération. J'étais pris dans des schémas compulsifs qui enfermaient mes émotions profondément en moi, sans trouver le chemin pour m'en échapper. C'est en permettant à mon corps de s'exprimer, de raconter son histoire ancrée dans mes gènes, dans la mémoire de mes cellules, que ces émotions ont pu remonter. Je l'ai ressenti dans la gorge, le lieu des non-dits, comme un sanglot qui veut exploser, puis disparaît dans l'expiration.

Qu'est un schéma compulsif ?

Pour mieux comprendre la remarque de Sadhguru je me suis un peu penché sur les théories psychologiques des schémas cognitifs.

Partant de la thérapie cognitive, Aaron Beck conçut la thérapie des schémas cognitifs à partir de l'observation de la similarité entre les thèmes contenus dans les rêves de ses patient.es et ceux de leur pensées automatiques, il en déduit qu'il existe chez les personnes des schémas inconscients qui s'expriment lors de pensées automatiques.[10]

Young s'est inspiré de certaines notions de la Gestalt-thérapie, notamment en ajoutant la mémoire émotionnelle à la notion de schémas précoces : le thérapeute utilise l'émotion vécue par la personne pour fouiller son passé et trouver l'origine de ses schémas précoces.[11]

Les "schémas" se développent au cours de l'enfance ou de l'adolescence et sont en lien avec le vécu du sujet. Ils sont responsables de la mise en place de "stratégies" d'adaptation qui entrainent un style comportemental et relationnel particulier, spécifique à la personne. [12]

---

[9] **Les bienfaits de Surya Namaskar : Comment il transforme votre système, dans https://isha.sadhguru.org/global/fr/wisdom/article/bienfaits-de-surya-namaskar**

[10] Jeffrey E. Young PhD, Janet S. Klosko PhD et Marjorie E. Weishaar PhD (trad. de l'anglais par Bernard Pascal, préf. Jean Cottraux), *La thérapie des schémas : Approche cognitive des troubles de la personnalité*, 2017.

[11] *idem*

[12] Bernard Pascal, *La thérapie des schémas ; principes et outils pratiques*, 2015.

En réfléchissant à tout cela je me suis rendu compte que, bien entendu comme tout un chacun, je suis pris par des schémas cognitifs inconscients qui ont leurs sources lointaines dans des traumatismes vécus/transmis pendant mon enfance et qui véhiculent en moi une mémoire transgénérationnelle. Ces schémas déterminent chez moi une démarche de lutteur qui serre les dents et les poings, et fonce sans prendre un moment de réflexion. L'impulsion, même irresponsable, me domine souvent. Parfois j'en ai payé le prix et d'autres fois j'y ai aussi gagné.

Qu'ai-je découvert sur moi par le Vinyasa du Surya Namaskar ?

Sur le Vinyasa :

Vinyasa est un terme Sanskrit qui signifie **synchronisation du mouvement sur la respiration**.

Ce mot a plusieurs sens. Il est composé de 2 mots en sanskrit :

Le préfixe « *vi* » qui signifie « *d'une manière spécifique* » « avec sagesse » « avec intelligence ».

Et la racine « *nyasa* » qui signifie « *placer* » « un ordre particulier » « un arrangement ».

L'interprétation de vinyasa est : *le mouvement synchronisé sur la respiration*. [13]

On définit donc le yoga Vinyasa comme un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration.

Dans la pratique du yoga Vinyasa, le souffle et le mouvement sont liés de sorte que chaque action entraine l'autre :

À chaque mouvement correspond une respiration.

L'idéal est de laisser sa respiration guider le mouvement, pour que celle-ci devienne le moteur.

L'enchaînement de postures devient alors fluide, comme une chorégraphie.

On appelle « **vinyasa »,** la série de mouvement qui '**relie**' les postures ***« āsana »*** entre-elles, c'est en réalité la première Salutation au Soleil ***«*** **Sūryanamaskāra** ***»*** dite de ***Mysore.*** Soit dans sa version complète **« full vinyasa »,** ou simplifié **« half vinyasa ».**

Dans l'image de *la guirlande de posture* ***« Yoga mālā »,*** chaque fleur posturale est reliée, attachée aux autres par un fil continu et ininterrompu, le fil du souffle ***Ujjayi*** (qui signifie le victorieux). **Victoire** sur le morcellement, l'éparpillement, la dispersion de l'être, l'in-dividu (indivisible).

D'où l'importance de la respiration continue, sans interruption, ni arrêt de quelques secondes entre l'inspire et l'expire dans la pratique posturale. [14]

Les inspirations sont liées aux mouvements ascendants qui ouvrent la partie antérieure du corps. Les expirations sont liées aux mouvements de flexion avant du corps.

---

[13] Jean-Claude Garnier, *Le Vinyasa,* p.4, octobre 2006.

[14] Jean-Claude Garnier, *Le Vinyasa,* p.12, octobre 2006.

Le *vinyasa* est tellement important aux yeux de **Sri Krishna Pattabhi Jois** qu'il écrit[15] :

The unique aspect of Krishnamacharya's teaching was *vinyasa karma*, the systematic method of linking breath and movement…

Par la synchronisation de la respiration *Ujjayi* et des mouvements, je fais disparaître ce « morcellement, éparpillement, dispersion » de mon être. Cette sensation est de plus en plus forte en moi. Comme un retour à la maison. Je me fonds dans ce mouvement. Je m'apaise, mon cerveau se relâche et descend. A l'intérieur de moi-même un feu, *Igni*, se développe.

Je deviens UN !

En fait je comprends que cette épreuve terrible m'a permis de me diriger un peu mieux dans la voie dont j'avais le plus besoin. La voie qui est celle de la recherche de l'Unité, sans forcer dans les *Asanas*, en rendant la respiration plus douce, en travaillant moins de façon gymnique et plus de façon yoguique, dans la détente et l'étirement de mon corps.

En accentuant la dispersion de mon être, cette épreuve m'a permis de prendre conscience de cette dispersion. Je n'étais, tout simplement, pas conscient de cette dispersion. Je savais que ma vie se déroulait dans la dispersion, l'éparpillement, et parfois même, dans l'éclatement, sans comprendre que cela provenait du plus profond de moi-même.

En récapitulant les étapes de ma vie, je découvre au plus loin de mon passé, une existence éclatée. Enfant en Afrique, au Congo, ma vraie vie, mes jeux, mes amis, n'étaient dans la communauté blanche des colons à laquelle j'appartenais, mais plutôt avec les enfants noirs qui vivaient dans la forêt. J'évitais la compagnie des enfants blancs qui me semblaient violents, qui jouaient des jeux agressifs qui m'effrayaient, et que je ne pouvais pas jouer à cause de l'asthme dont je souffrais. Par contre je me sentais en sécurité avec les enfants noirs qui m'accueillaient naturellement parmi eux. Ils partageaient

[15] Sri Krishna Pattabhi Jois, *Yoga Mala*, p. 54, 1997.

avec moi les figurines d'animaux de la forêt qu'ils modelaient dans de l'argile. De véritables créateurs qui donnaient vie à la terre !

Ils m'offraient des jouets faits de bambou, de boîtes d'allumettes, de capsules de bouteilles. De tout et de rien. Je partais avec eux à la rivière, sous la cathédrale des arbres, aux cris des perroquets et des singes ?

Puis, il me fallait rentrer dans le village des colons. Triste de quitter mes amis noirs de la forêt. Cet écartèlement de mon enfance m'a poursuivi toute ma vie.

Puis-je redevenir UN grâce au yoga ?

Figure 7 Figures de Chladni

La découverte du yoga

En août 2009 ma femme, Irith, s'est effondrée, et avec elle ma vie a croulé. Je l'ai accompagnée dans sa lente agonie, son atroce agonie, pendant 1 an ½. Cette période était éprouvante, destructrice, percutante. Je perdais tous mes points de repère, mes assises, mes amis, ma famille du côté de ma femme, mes enfants. Je me perdais sans lueur d'espoir.

Au plus bas de ma dégringolade j'ai pris la décision de me ressaisir et de faire quelque chose. Je ne savais pas quoi, mais le plus important était de me bouger et de ne pas rester constamment dans les institutions hospitalières. J'ai essayé au hasard toutes sortes d'activités sportives, jusqu'au jour où je me suis retrouvé dans un cours de yoga. Sans savoir à l'époque la signification, c'était un cours de yoga *Sivananda.* Tout de suite, dès la première session, j'ai ressenti une forte sensation d'apaisement. C'était très étrange. La tumultueuse tempête d'émotions qui me ravageaient et me détruisaient, subitement se calmait pendant ces 90 minutes sur le tapis de yoga. Je n'en revenais pas.

C'est bien cela le yoga ? Un formidable instrument d'apaisement de l'âme ?

Plus j'en faisais, plus j'en ressentais les effets bénéfiques sur mon mental. Je retrouvais la confiance en moi, je découvrais de nouveaux amis et de nouveaux amours. Ce n'était pas une lueur au bout du tunnel, mais bien l'énergie et la chaleur d'un astre incandescent qui m'aspirait vers le haut. Je réapparaissais à la surface comme un plongeur en apnée qui surgit de l'eau après une longue plongée qui aurait pu se terminer en noyade. Je reprenais pied sur la terre ferme pour apprendre à vivre une nouvelle vie.

Et surtout, la souffrance émotionnelle se réduisait, devenait plus supportable.

« Joy is eternal, it will never die: sorrow is illusory, it will never live."[16]

Les enseignements de Swami Sivananda à retrouver une quiétude relative.

[16] Swami Sivananda, in *The Sivananda Companion to Yoga*, 2000.

Sivananda et le rééquilibre du corps et du mental

La méthode *Sivananda* était très appropriée à l'état dans lequel je me trouvais à cette étape de ma vie. Je découvrais les *asanas*, mon corps s'éveillait, mes articulations s'assouplissaient, je devenais conscient de ma respiration.

Mais la tradition *Sivananda* ne se limite pas aux *asanas*, loin de là !

Les 5 principes de base de la méthode font que le yoga n'est pas une gymnastique, mais une forme de vie qui permet de découvrir un état de paix intérieure.

1. Le premier principe, c'est pratiquer les ***asanas*** de manière appropriée, lentement et en pleine conscience. Les exercices de Yoga étant toujours combinés avec une respiration profonde, la relaxation et la concentration, les asanas permettent aussi de développer le **contrôle de l'esprit**. Le mental, qui par nature est instable et toujours agité par les impressions des sens, se trouve mené vers l'intérieur, libéré des objets des sens, et peut être contrôlé petit à petit.
2. Ensuite, le second point, c'est pratiquer des **exercices de respiration**, là aussi de manière correcte. La respiration correcte connecte le corps à sa batterie, le plexus solaire, qui est un énorme réservoir d'énergie. Les techniques de respiration du *Pranayama* mettent cette énergie en mouvement et revitalisent le corps et l'esprit. En régulant consciemment notre respiration, nous sommes capables de stocker plus de *Prana* (énergie vitale) et nous pouvons puiser dans cette **réserve d'énergie** pour notre vie quotidienne. En contrôlant le *Prana*, nous contrôlons notre mental, qui a tendance à vagabonder sans fin ni but.
3. Le troisième point, pratiquer la **relaxation correcte**. De manière générale, la pratique du Yoga recharge le corps en énergie. C'est pourquoi on ne se sent pas épuisé après un cours de Yoga, mais au contraire plein d'énergie positive. Un cours se termine toujours par une **„relaxation profonde"**. Au cours de celle-ci, nous avons besoin de dépenser très peu d'énergie vitale (Prana), juste assez pour maintenir le métabolisme. Le reste est emmagasiné. La relaxation profonde se divise en **trois niveaux** : détente **physique**, **mentale** et **spirituelle**. La détente complète demande d'intégrer ces trois niveaux. Quelques minutes de relaxation yogique nous permettent ainsi de retrouver bien plus de paix intérieure que des heures d'un sommeil agité.
4. Le quatrième point, c'est adopter une **alimentation saine**. Et lorsque Swami Vishnu-devananda, le disciple de Swami Sivananda, nous

demandait d'adopter une alimentation saine, alors, au principal, ce qu'il nous demandait, c'est d'adopter une alimentation végétarienne.

5. Le cinquième point, c'est pratiquer la **pensée positive** et aussi avoir une pratique méditative. La pensée positive et la méditation sont les clefs de la paix du mental. La méditation est la méthode utilisée pour **calmer** et **concentrer** le mental. La pratique régulière amène non seulement **l'équanimité mentale** mais aussi le **bien-être physique et mental**. Avant que nous puissions méditer, nous avons besoin de centrer le mental par des **techniques de concentration** et **la pensée positive**. Un mental rempli de pensées et de sentiments négatifs est difficile à calmer. [17]

La pensée positive, plus que tout le reste (tout en étant relié aux 4 autres aspects de la pratique), m'a énormément aidé à me débarrasser des schémas compulsifs émotionnels dans lesquels j'étais enfermé.

Un outil intéressant et étonnant par sa puissance de la pensée positive est la méthode Coué d'autosuggestion.

"Le principe de la méthode se résume en quelques mots on ne peut penser qu'à une chose à la fois. Toute pensée occupant uniquement notre esprit devient vraie pour nous et a tendance à se transformer en acte. Donc si vous arrivez à faire penser à un malade que sa souffrance disparaît, elle disparaîtra." Emile Coué.[18]

Emile Coué demandait aux personnes qui venaient prendre leurs médicaments dans sa pharmacie de répéter sa phrase magique :

" *Tous les jours et à tout points de vue, je vais de mieux en mieux*."

La volonté est un processus libre et propre à chacun, elle permet de choisir et d'agir à condition d'en imaginer sa possibilité. L'absence de volonté se traduit par l'incapacité d'agir. La volonté sans l'imagination est vaine.

La volonté est toujours associée à l'effort, comme l'énergie qui met en mouvement un système mécanique.

[17] Inspiré de https://www.sivananda.eu/fr/sivananda-yoga/le-yoga-en-5-points.html

[18] https://www.sophroanalyse34.com/post/l-auto-suggestion-les-5-r%C3%A8gles-pour-qu-elle-soit-efficace

L'imagination agit sur notre corps.

Selon Émile Coué, la conception de l'imagination, en lien avec l'inconscient, repose sur quatre caractéristiques essentielles :

- L'inconscient dirige le fonctionnement physiologique et psychique.
- L'inconscient l'emporte sur le conscient.
- Notre imagination est plus puissante que notre volonté.
- L'inconscient est sensible à la suggestion.

L'imagination est sans limites

La caractéristique de l'imagination est justement d'être sans limites.

C'est en se basant sur les caractéristiques de l'imagination qu'Émile Coué a développé son concept de l'autosuggestion. Toutes les grandes conceptions de l'histoire sont nées du fruit de l'imagination de leurs créateurs.

« Si vous vous persuadez vous-même, que vous pouvez faire une chose, vous la ferez, dans la limite du possible, si difficile qu'elle puisse être. » Emile Coué.

1922 ÉMILE COUÉ

Ce n'est pas la volonté qui nous fait agir, mais l'imagination.

La Maîtrise de Soi-Même

PAR

L'AUTOSUGGESTION CONSCIENTE

(*Autrefois* : De la Suggestion et de ses applications)

Conférence faite par M. COUÉ, à Chaumont en 1912, à Nancy en 1913-1915-1917-1918-1919 et 1920, à Genève en 1916-1922, à Neufchâteau en 1915, à Lyon en 1918-1919-1920-1921, à Nice en 1918-1919-1920, à Tullins en 1919, à Valence en 1919-1920-1921, à Paris en octobre 1916, avril et octobre 1917, octobre 1918, avril et octobre 1919-1920-1921 et mai 1922, à Cannes, Draguignan en 1920, à Marseille en 1920-1922, à Chalon-sur-Saône en 1920-1921, à Strasbourg en 1920-1921, à Bar-le-Duc, Colmar, Saint-Etienne, Blainville, Vincennes, Fontainebleau en 1921, à Thonon en 1922, à Bruxelles en 1922, à Londres en octobre 1921 et mars 1922, à Eton, Malvern et Birmingham en 1922.

NOUVELLE ÉDITION

40e MILLE

PRIX : 2 FRANCS

Chez l'Auteur, rue Jeanne-d'Arc, 186, NANCY

et à la Librairie OLIVEN, avenue de la Bourdonnais, 65, PARIS

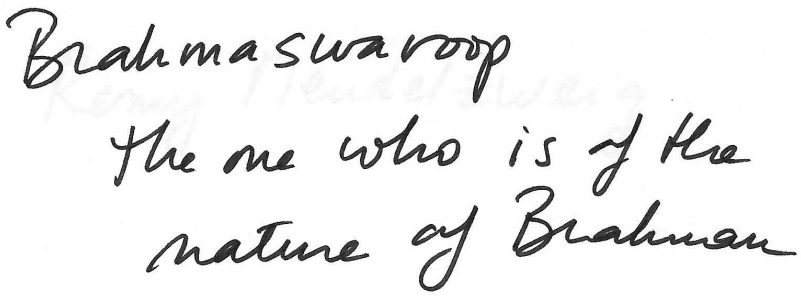
BANCO DE LA REPUBLICA
BIBLIOTECA LUIS-ANGEL ARANGO

Cette méthode m'a aidé à briser les chaînes de mes émotions négatives. Et le plus formidable, c'est que la pensée positive m'a attiré en retour des réactions positives de la part des gens qui me côtoient. Ma confiance en moi-même s'en renforcée. J'osais entreprendre, me lancer, prendre des initiatives. J'ai osé aller à la rencontre de celle qui est devenue ma compagne de vie.

Je recevais de plus en plus de preuves de gratitude, de reconnaissance, d'estimation.

C'est ainsi qu'à la fin de ma formation avancée (Advanced Teacher's Training Course) de professeur de *yoga Sivananda*, à Rudraprayag Sangam, dans les contreforts de l'Himalaya, les swamis qui dirigent la formation m'ont accordé mon second nom, *Brahmaswaroop*.

Figure 8 Koteshwar Mahadev Temple near Rudraprayag



Ce titre ? Ce surnom ? Ce deuxième nom ? m'est tombé sur la tête de façon inattendue. Je n'ai pas compris cette accréditation. A mon étonnement et mon questionnement on m'a répondu : un jour tu sauras. Je ne sais toujours pas !

Figure 9 Remise du certificat de fin de formation ATTC

Figure 10 Alaknanda river[19]

20

Figure 11 Puja à Rudraprayag mars 2013

[19] Le temple est dédié au dieu Shiva. C'est une grotte transformée en temple qui contient des *Shivalingas* formés naturellement qui symbolisent la longue présence de Shiva en ces lieux.

[20] https://rishikeshdaytour.com/blog/koteshwar-mahadev-temple-rudraprayag/

Développement personnel et autoréalisation dans ma pratique

Très rapidement ma pratique a eu des effets troublants sur tout mon être. Lors des différentes activités de méditation, ou de relaxation après une séance, dans mes rêves, et parfois même éveillé, j'avais des visions tellement réelles et vivantes, j'en éprouvais des sensations extrêmement fortes. Au début j'étais effrayé, puis, petit-à-petit, j'ai pu relâcher ma conscience dans ces états de « sommeil éveillé », et accepter ce qui apparaissait sans porter de jugement. Souvent j'en ai retiré des indications pour ma conduite, mais surtout, des compréhensions de mes expériences passées.

Dans les prochains pages je cite des passages tirés de mon journal intime. Tous ces passages datent des deux années après la mort d'Irith, le 31 janvier 2011.

Les expériences de chute dans une fosse, dans le vide, se répètent dans différentes circonstances, mais le schéma est toujours semblable.

4/6/2011

Au retour d'un stage de yoga dans l'Ashram Bamidbar[21].

Rêve

Je suis dos à dos avec quelqu'un. Nos bras sont enlacés et nous les levons lentement. Brusquement je perds l'équilibre et je commence à tomber vers l'avant cependant que nos bras se délient. Subitement je réalise que nous sommes au sommet d'un très haut bâtiment. Devant moi il n'y a que le vide. Je commence à glisser vers ce vide qui me happe.

[21] Dans le désert du Néguev dans le sud d'Israël.

Au début, pendant la relaxation, je vois apparaître des monstres effrayants avec des yeux de flammes.

Puis ces monstres disparaissent et laissent la place à un regard. Un regard perçant qui me pénètre. Je ressens ce regard qui s'enfonce en moi, et s'enfonce, sans que je ne puisse, ni ne veuille, l'arrêter. Je suis complètement ouvert devant ce regard. Tout mon être s'ouvre. Je ne ressens ni de l'agressivité ni de l'hostilité dans ce regard. Juste une sonde implacable qui m'ausculte. Ensuite ces yeux sont entourés par un visage, un crane lisse. Cette tête flotte devant mon visage en bougeant lentement et m'observe.

Ce regard revient encore aujourd'hui de temps en temps.

Rishikesh 28 mars 2013

Dernière journée à Rishikesh. Ce matin à l'aube nous participons à un kirtan et à une méditation dans l'ashram de Swami Sivananda. Puis à une cérémonie dans le temple de Shiva. La cérémonie s'est terminée par l'arati. Mantras, cloches, tambours, trompes de coquillage. Si belle cérémonie, si émouvante.

Figure 12 Ashram de Sivananda

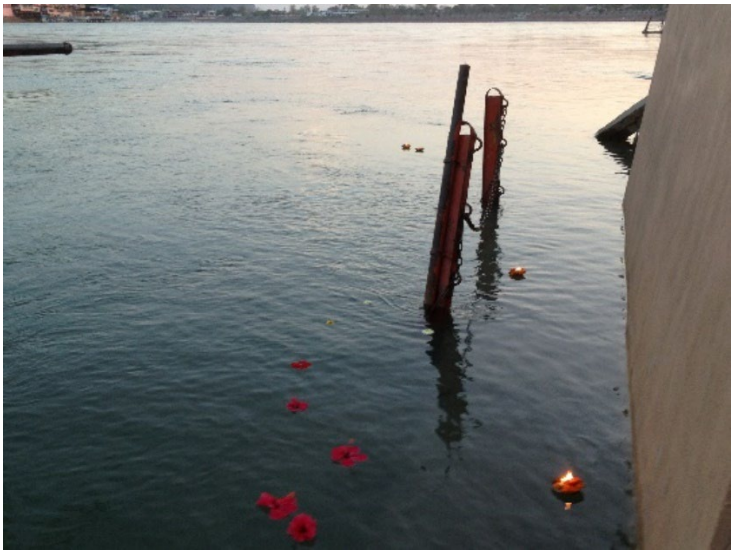


Figure 13 Fleurs et bougies sur le Gange après l'arati

Figure 14 Cérémonie de l'arati à Rishikesh

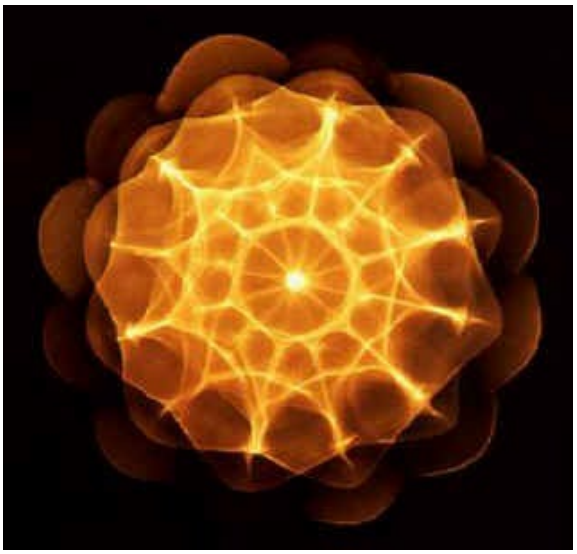
J'ai acheté un petit panier de fleurs avec une bougie et je l'ai déposé sur le Gange. La flamme a été emportée lentement par le Gange. J'ai ressenti que c'était l'âme d'Irith qui s'éloignait vers l'infini.

Je me suis senti différent après la cérémonie de l'arati à Rishikesh. Une superbe beauté de dévotion.

Je commence à prendre conscience des changements qui prennent forme en moi. Je sens un calme intérieur surprenant. Je ne suis effrayé pas aucune situation. Plus rien ne me désarçonne. Je réagis calmement, avec détachement, à chaque petit incident. Je suis étonné de ce détachement. Je me laisse flotter sur un courant puissant

comme le Gange à Rudraprayag, et ce courant me porte vers une autre vie. L'inconnu ne m'effraye plus.

Deux fois dans l'ashram de Kutir j'ai eu une extraordinaire vision à la fin du pranayama. Je vois beaucoup de lumières rouges et d'or qui me submergent. Puis apparaît une inscription en lettres d'or de Sanskrit. Je n'arrive pas à discerner les lettres, mais je sais que c'est du sanskrit. Qu'y est-il inscrit ? Arriverai-je un jour à déchiffrer ces lettres ?



Les faiblesses de la méthode Sivananda et les réponses que j'ai trouvées dans l'Ashtanga

J'ai reçu énormément du *Sivananda*, et j'en suis reconnaissant du plus profond de mon cœur à tous ceux qui m'ont accompagné et soutenu dans ce long périple qui a débuté au plus bas de mon état. Quand j'ai rencontré le *Sivananda* je me sentais corps et âme perdu. Cette expérience m'a peut-être sauvé, en tout cas elle m'a permis d'envisager une nouvelle vie.

Néanmoins à partir d'un certain moment je me sentais de moins en moins satisfait. J'ai commencé à rechercher d'autres voies dans le yoga. J'ai tâté d'autres méthodes, comme la méthode Iyengar. Aucune ne m'attira vraiment, jusqu'au jour où j'ai rencontré l'*Ashtanga*. Rapidement j'ai ressenti la puissance de cette méthode. Mais la grande découverte s'est faite quand je suis arrivé par hasard à l'Institut d'Ashtanga chez celui qui deviendra mon maître, Jean-Claude Garnier. Mon adhésion a été immédiate. Bien que je doutais d'être capable de la suivre, j'ai rejoint la formation de professeur d'ashtanga.

Que sont les points faibles dans la méthode Sivananda ?

<u>Les relaxations</u> sont répétées pendant la séance de *Sivananda* en posture de *savasana*. Swami Vishnou Devananda, qui a été envoyé par Swami Sivananda en occident pour répandre le yoga, insiste beaucoup sur l'importance de la relaxation à la fin de la séance. Il considère que c'est nécessaire pour éviter que le pratiquant ne soit entraîné dans un processus qui augmente la tension. Cette tension s'exprime en particulier par l'augmentation de l'acide lactique dans les muscles. C'est par exemple ce qui se passe dans les activités de gymnastique ou de sport. La fatigue musculaire ressentie après ce genre d'activité est caractéristique. Et effectivement, après 2-3 minutes de relaxation le rythme cardiaque ralentit, la tension sanguine se réduit. Les tensions disparaissent. Tout cela est bien vrai et efficace. Cependant, les disciples de Swami Vishnou Devananda ont intégré ces relaxations en *savasana* pendant la séance des *asanas* ! On en fait 2 ou même 3 intercalées entre différents segments de la séance.

Le grand désavantage de cette méthode est que ces arrêts répétés de relaxation empêchent d'éveiller puis de faire remonter le *kundalini* dans le *sushumna, le nadi* principal, à partir du *muladhara chakra*, ce qui est finalement le premier but du yoga.

A contrario, quand on pratique correctement le *vinyasa* de la série d'*ashtanga*, on ressent rapidement cette remontée d'énergie. Mais certaines conditions que je vais décrire doivent être remplies pour l'obtenir.

Au *sivananda* on termine la séance sans aucune sensation de fatigue parce qu'on est tout le temps bien détendu et que l'acide lactique ne s'est pas accumulé dans les muscles.

A l'*ashtanga* on termine la séance sans aucune sensation de fatigue, malgré l'intensité de l'effort fourni, mais pour toutes d'autres raisons. Ces raisons dépendent de la bonne respiration *ujjayi* et des *bandhas.* Je vais décrire cela dans le prochain paragraphe.

Au *Sivananda* on utilise beaucoup la <u>respiration abdominale</u>. Elle est utilisée régulièrement dans les relaxations et durant le *pranayama.* Paradoxalement, pendant tous les cours de formation *Sivananda* que j'ai suivis[22] je n'ai pas le souvenir d'explications sur la façon de respirer pendant les *asanas*. On nous laissait respirer comme nous le sentions. Certainement parce que ce qui est considéré par les maîtres du *Sivananda* comme la bonne forme de respiration yoguique n'est pas praticable pendant les *asanas* !

A l'*ashtanga* par contre, nous insistons sur une correcte respiration *ujjayi* accompagnée des *bandhas* tout au long de la pratique des *asanas*.

Voici comment est résumée la respiration yoguique par un chercheur associé à Swami Satyananda Saraswati[23], un disciple de Swami Sivananda[24] :

---

[22] 2 formations intensives du TTC et du ATTC, et une formation de 2 ans à raison d'une journée par semaine.

[23] Swami Satyananda Saraswati a fondé le Bihar School of Yoga.

[24] HIROSHI MOTOYAMA, *Theories of the chakras*, New Age Books, ch. III,2008.

Yogic Breathing

Yogic breathing is a combination of abdominal breathing and chest breathing.

Abdominal Breathing: Expand the abdomen by contracting and lowering the diaphragm as you inhale a large amount of air into the lungs. Then contract the abdomen by relaxing the diaphragm and letting it rise so that the maximum amount of air is expelled from the lungs. During this process, do not move the chest or shoulders.

Chest Breathing: Inhale by expanding the chest and exhale by contracting it. It is important not to move the abdomen.

Yogic Breathing: Inhale deeply, expanding first the abdomen and then the chest to take the maximum amount of air into the lungs, smoothly and without a break. Exhale, relaxing the chest and abdomen, until the maximum amount of air has been expelled from the lungs. This sequence must be done in a wave-like motion, without any jerks.

Yogic breathing should be practiced before pranayama everyday so that it becomes a habit.

Voyons ce qu'écrit Swami Vishnou Devananda dans son grand livre sur la respiration yoguique[25] :

Though this type of abdominal breathing is the best, yet according to the Yoga system of breathing it is not a complete breathing exercise. The reason is that any one of these breathing methods fills only a portion of the lungs -…

In the Yoga system of breathing, the first lesson taught is to use all the three methods of breathing simultaneously, starting from the low breathing and continuing to chest breathing and finally finishing with high breathing… This

[25] Ce livre est utilisé comme le livre d'étude dans les formations TTC et ATTC de Sivananda.

type of breathing is known as Yogic breathing, wherein the entire respiratory organism responds to this method of breathing.[26]

Cette méthode de respiration est très problématique de plusieurs aspects.

Tout d'abord, elle est impossible à être appliquée dans les *asanas* et encore moins dans un *vinyasa*. J'en conclus que c'est la raison pour laquelle au *Sivananda* on ne m'a jamais enseigné comment respirer pendant les *asanas*. D'ailleurs on parlait cette respiration pendant la relaxation et le *pranayam.*

Mais plus que cela, ce genre de respiration entraîne des risques !

Voilà ce qu'en dit Dr. Bernadette de Gasquet[27] :

La mauvaise consigne « inspirez, gonflez le ventre », suivie de son corollaire… « expirez, rentrez le nombril ».

Vouloir inspirer en gonflant le ventre, c'est pousser le diaphragme vers le bas – comme si subir la gravité ne suffisait pas, on ajoute des poussées de tous les organes vers le bas…

A l'expiration, pour rentrer le nombril, on est amené à contracter les abdominaux situés au niveau de la taille comme si on serrait une ceinture très fort au niveau du nombril. Ce qui nous plie en deux et entraîne une poussée vers le bas. Le ventre ressort en dessous du nombril. On ne peut pas garder ce serrage qui est volontaire, et correspond à une crispation…

Expirer, c'est grandir, mincir. Il faut laisser la détente se faire aussi, pour que l'éponge pulmonaire se remplisse à fond.

Et encore[28] :

---

[26] Sami Vishnu-devananda, *The Complete Illustrated Book of Yoga*, p. 237,1988.

[27] Bernadette de Gasquet, *Le Yoga A tout Age*, p. 72, 2019.

[28] Dr Bernadette de Gasquet, *Yoga sans dégâts !*, p. 85, 2010.

Si on veut respirer davantage, le moyen de ventiler plus d'air n'est pas de pousser vers le bas, de « gonfler le ventre », c'est d'expirer plus.

A condition d'expirer en repoussant le diaphragme vers le haut et non en s'effondrant, en descendant le sternum et les épaules.

En complet accord avec l'enseignement de Jean-Claude Garnier[29] :

Conséquence, ce volume tassé va pousser les organes pelviens vers le bas et affaiblir le périnée, ce même volume va empêcher le mouvement du diaphragme pour une respiration correcte, on ne peut plus respirer, on arrête l'exercice.

Rien de tout cela ne se produit lorsque l'on se grandit en rentrant le ventre au préalable.

La conclusion est sans ambiguïté : la respiration enseignée par la méthode *Sivananda* est contre-productive et produit l'effet opposé à celui que nous voulons obtenir. En fait j'ai cessé d'utiliser ce genre de respiration dès que j'ai compris l'effet néfaste qu'elle provoque.

Par contre je la recommande dans un cas particulier : si la personne est couchée sur un tapis et que le but est de l'aider à se détendre. Dans ce cas, ce genre de respiration abdominale, si la personne est couchée confortablement (p. ex. avec un bolster sous les genoux), le bas du dos non-cambré, dans un relâchement complet, on évite la poussée des organes vers le périnée.

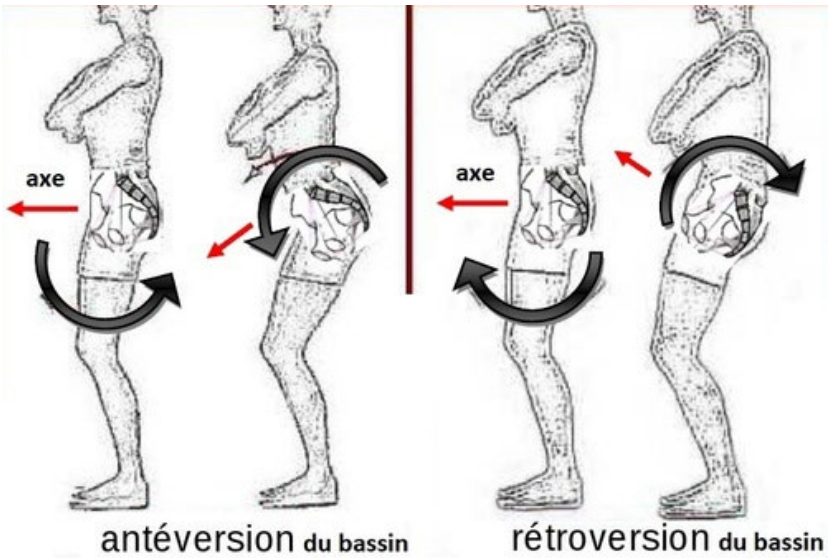
Quelle est la solution de l'ashtanga pour une respiration pranique ?

Durant des années, depuis le début de ma pratique du *yoga Sivananda*, je souffrais régulièrement de douleurs au bas de mon dos, dans la région sacro-

[29] Jean-Claude Garnier, *Le caisson abdominal*, 2012, p. 39.

iliaque et la région lombaire. Je me demandais comment cela se produit-il alors que j'assouplis mon dos grâce à la pratique du yoga ?

La réponse est apparue clairement à mes yeux pendant la formation de professeur d'*ashtanga*. Aux cours de *Sivananda* dans la première étape du *Surya Namaskar* on me demandait de m'étendre au plus haut avec les bras en l'air et en prenant une flexion vers l'arrière. Puisque ma colonne vertébrale n'était pas souple, et surtout parce que je n'engageais pas les muscles transverses pour allonger le ventre, et que j'étais naturellement en antéversion, tout cela faisait que je compressais régulièrement mes vertèbres lombaires du côté postérieur ! La solution n'est venue qu'avec la pratique de l'as*htanga.*



Dans sa présentation sur le caisson abdominal écrit Jean-Claude Garnier[30] :

On n'oublie surtout pas que si on ne garde pas la colonne vertébrale en étirement, on ne peut plus rentrer le ventre (ce que j'appelle le ventre plat).

DONC JE ME GRANDIS, JE RENTRE MON VENTRE, ET JE LE

[30] Jean-Claude Garnier, *Le caisson abdominal*, 2012, p. 59 .

GARDE PENDANT TOUTE MA PRATIQUE DE YOGA, JE NE PENSE QUÀ CELA, Mūlabhandha, Mūlabhandha, Mūlabhandha... (मूल बंध)

Grâce à l'intégration des principes de base de l'*ashtanga*, j'ai petit à petit réussi à réduire les douleurs de la région lombaire et sacro-iliaque, mais en plus, j'ai même commencé à corriger ma cyphose ! Après une pratique de yoga, à présent, je me sens de mieux en mieux.

Dans l'antique texte *Hatha Yoga Pradipika*[31] il est dit :

Verses 61 - 63 Chapter 3

Press the heel firmly against the rectum and contract forcefully and repeatedly, so that the vital energy rises. (63)

340
MOOLA BANDHA
(perineum/cervix retraction lock)

Pressing the perineum/vagina with the heel and contracting the rectum so that the apana vayu moves upward is moola bandha. (61)

By contracting the perineum the downward moving apana vayu is forced to go upward. Yogis call this moola bandha.

Swami Muktibodhananda rajoute le commentaire :

When moola bandha is initially practiced there is a tendency to contract the two areas, i.e. the perineum and the anus. Moola bandha takes place in the center of the body, neither in the front nor back. Then mooladhara chakra is directly contacted. Controlled systematic contraction of the perineal body/cervix produces heat in the subtle body and this awakens the potential of kundalini.

[31] *Hatha Yoga Pradipika*, p. 340, 1998.

Donc une pratique correcte du yoga, en prenant le *mula bandha* avec l'engagement des muscles transverses, *uddiyana*, non seulement nous protégeons le plancher pelvien et le bas du dos, non seulement nous nous étirons et développons une respiration puissante diaphragmatique, mais en plus nous éveillons le *kundalini* en réchauffant notre corps subtil !

Ce très beau texte de Larry Schultz, un élève de Tim Miller, résume si bien notre compréhension du *mula bandha*[32] :

RAISING MULA BANDHA

Mula bandha is the force or energy created by lifting the pelvic floor and controlling the breath. It is the root lock and calls the fire within that causes everything to come alive, to move. Mula bandha increases

[32] Larry Schultz, *Ashtanga Yoga as taught by Shri K. Pattabhi Jois,* p. 15, 1999.

flexibility and stimulates heat. By contracting the perineum and drawing the energy up from the base of the spine, one can intensify and direct the life energy, cultivating a sense of heightened awareness and increasing vitality.

Mula bandha ignites the flame of kundalini (cosmic energy), the serpent

power. By bringing awareness to the core of the body, mula bandha helps prevent injury. It guides you to move from your center, grounding you so you can become light and fluid in your yoga practice.

Je désire exprimer toute ma reconnaissance et toute ma gratitude à Jean-Claude Garnier, mon maître, pour m'avoir ouvert, avec une patience infinie, le portail de cette science incroyablement enrichissante qu'est l'ashtanga yoga.

Rémy