

2 RENCONTRE

Pierre Bonnasse-Gahot,
Saveur du sommeil yogique
par PAULINE LORENCEAU

4 SATSANG PAR MICHELLE FLAK
PARTIR À l'ashram d'Amina
par MADRI BARAZ

5 - 7 ÉCOPÉMINISME :

AU SERVICE DE LA TERRE
par CÉLINE CHADELAT ET JULIE IBARGUREN

8 - 10 CAHIER SANTÉ YOGA

NE « SOUFFRE » PAS DU VIN
par PAULINE LORENCEAU
TÉMOIN DE SOI-MÊME
par MARC BEUVAIN
LA POSTURE DANS TOUTES SES ÉTATS
par LIONEL COUDRON
UNE SÉANCE COMPLÈTE
par CLARA TRUCHOT
LA POSTURE DU MOIS
par BERNARD BOUANCHAUD

11 CARTE BLANCHE À S. AYRAULT
COURRIER DES LECTEURS

12 - 13 TRADITION

RUDOLF STEINER par CÉLINE CHADELAT
ET PAULINE LORENCEAU

14 ACTUS, À LIRE, À VOIR

15 AGENDA, ÉVÉNEMENTS

16 SOCIÉTÉ

LE GROGNEMENT DE L'OURS
par CHRISTIAN PISANO
BAISAKHI, FÊTE DES MOISSONS
par CÉLINE CHADELAT
LA PHOTO DU MOIS

POUR CONTACTER LA RÉDACTION

Mail : redaction@lejournalduyoga.com

POUR COMMANDER LES ANCIENS N°

4,90 € TTC par numéro, frais de port offerts.
LE JOURNAL DU YOGA, (ex- SANTÉ YOGA)
25, rue de la Grange-aux-Belles, 75010 Paris.
Tél. : 09 50 00 87 94.

POUR S'ABONNER

(sur papier libre ou photocopiez la p.15):
DMG / Le Journal du Yoga
BP 11 - 91590 La Ferté-Alais
Tél. : 01 69 11 23 90. Fax : 01 69 11 23 91.

POUR ADRESSER GRATUITEMENT

à vos amis le prochain numéro :
www.lejournalduyoga.com/offre

POUR ÊTRE RÉFÉRENCÉ DANS L'ANNUAIRE

DU YOGA ET DE L'AYURVEDA :
inscrivez-vous sur www.annuaireduyoga.com

Édité par RC Éditions, Sarl de Presse,
RCS Paris 499 161 933 00019.
Le Journal du Yoga, 25, rue de la Grange-aux-Belles,
75010 Paris.
Tél. : 09 50 00 87 94. Mail : contact@lejournalduyoga.com.
Directeur de la publication : Renaud Cellier.
Directrice éditoriale associée : Pauline Lorenceau.
Relations presse : Agathe Sebilleau.
Secrétariat de la rédaction : Christina Gannetto.
Mise en page : Sandrine Camero.
Correction : Grégoire Ader.
Avec la collaboration de : Maiti Baraz, Marc Beuvain,
Céline Chadelat, Lionel Coudron, Michelle Flak, Julie
Ibarguren, Christian Pisano, Clara Truchot.
Illustration de couverture : Kristin Meier © Mars 2015.
Dessins : p. 3 & 9 Pauline Lorenceau.

Imprimé en France par Chevillon, Sens (89)
Le Journal du Yoga © 2015. Mensuel 15^e année
CPAP N° 0318 K 80407 ISSN 2272-9267
Prix au numéro : 4,90 €
Abonnement 1 an (11 n°) : 53,50 € (TVA 2,10% incluse)

Pierre Bonnasse-Gahot

Saveur du sommeil yogique

Ancien chargé de cours à la Sorbonne et auteur d'une vingtaine d'ouvrages, Pierre Bonnasse-Gahot partage son temps entre l'Inde et la France. Directeur de la collection « Yoga Intérieur » aux éditions Dervy, il se consacre aujourd'hui à l'étude de la philosophie indienne, à l'enseignement et à la formation dans le domaine de la sophrologie et du yoga. Il vient de publier *Yoga nidra, la pratique du sommeil conscient*, aux éditions Almora. PROPOS RECUEILLIS PAR PAULINE LORENCEAU

Le Journal du Yoga D'où viendrait le yoga nidra ?

Pierre Bonnasse Du Seigneur Narayana lui-même ! Le yoga nidra s'inscrit surtout dans la tradition orale et il est impossible d'en situer une origine spatio-temporelle précise et limitée. Les textes l'évoquent en parlant de Vishnu dans son repos éternel. L'iconographie populaire montre Shiva dans la posture du cadavre. La Mandukya Upanishad pose les bases d'un yoga du sommeil. Dans ses commentaires, Gaudapada, le maître du maître de Shankarāchārya, parle d'un yoga « sans contact » (*asparsha-yoga*) qui n'est pas sans lien avec le yoga nidra... Son propre maître aurait d'ailleurs été Narayana... Tout vient du Soi finalement... et tout y retourne. Il n'y a que le Silence.

JdY Pouvez-vous nous décrire la technique du yoga nidra ?

P.B. En tant que moyen, le yoga nidra déploie tout un éventail de pratiques : pour le réveil, les différents moments de la journée, l'endormissement du soir et la nuit. Il y a des techniques préparatoires, qui jouent avec les différentes poses du corps, du souffle et de la pensée afin d'en observer les processus et de s'éveiller à une

qualité d'attention plus fine. Puis il y a les longues séances formelles, immobiles, dans la posture du cadavre (*shavasana*). Elles commencent par une phase de relaxation, d'observation du souffle, puis de prise de conscience très subtile des corps physique, énergétique et mental. Tout dépend ensuite de l'intentionnalité. La séance peut aller explorer les différentes structures de l'être, les différents états de la conscience, les zones de passage et d'entre-deux, les sens, les désirs, les peurs, les processus mentaux...

JdY Quelle est la place de la structure énergétique dans cette pratique ?

P.B. Essentielle, car elle permet de comprendre les relations qu'entretiennent le corps et l'esprit... Nombre de séances explorent le fonctionnement des *chakra* (centres d'énergie), des *nadi* (méridiens), des *pranavayu* (souffles vitaux de la respiration, la digestion, l'excrétion, etc.) en relation avec la thérapeutique ou la connaissance de soi. La saveur de l'énergie, le ressenti intime de la vie qui nous traverse et nous habite, est une porte d'entrée vers l'Être et la présence joyeuse à soi-même.

JdY Y a-t-il des moments plus particuliers dans le yoga nidra ?

P.B. Quand le yoga nidra arrête de devenir une technique, une action, et se révèle comme une qualité d'être. Quand l'attention s'éveille à sa propre substance. Lorsque le pratiquant disparaît, la peur disparaît, et il y a la présence impersonnelle de la conscience et de la joie pure. Ce n'est alors plus un « moment particulier », mais l'éternité dans laquelle tous les moments se passent. C'est la splendeur de la grâce.



■ Narayana avec la conque (*shankha*), le disque solaire (*sudhārshan chakra*), le lotus (*padma*) et la massue (*gadha*).

« Pour moi qui sur la rive du Gange,
ai pris la posture du lotus
sur un rocher de l'Himalaya,
pour moi qui suis entré en yoganidra
grâce à ma persévérance à méditer le Brahman,
est-ce que les beaux jours viendront
où, sans crainte, des gazelles vigoureuses
viendront frotter leur corps au mien? »

BHARTIRIARI, VAIRAGYA SAKAM 98*



JdY Quelle est la relation du yoga nidra avec la relaxation ?

P.B. La relaxation, c'est la base. Il faut être relaxé pour entrer profondément en yoga nidra. Plus je suis relaxé, tranquille, et plus je suis disponible, perméable, ouvert à une autre influence. D'abord repérer les tensions ; conscient de ce qui est tenu, averti de ses schémas mentaux, il est alors possible de lâcher prise et de nouveaux degrés de relaxation se dévoilent. Les crispations les plus subtiles se dissolvent dans la lumière de l'attention. Et celui qui tient finit par disparaître. Ou pas ! (Rires.) En combinant la relaxation très profonde à une très grande vigilance, il peut alors m'être donné l'occasion de reconnaître un espace toujours tranquille et par nature libre de tension, qui ni se tend ni se relâche. Il en émane un doux sentiment de paix et de liberté.

JdY Peut-on parler du yoga nidra comme de la méditation du sommeil ?

P.B. Si vous voulez, mais il s'intéresse autant à l'état de veille qu'à celui de rêve et de sommeil profond. Ces trois états sont liés et on ne peut en comprendre un sans comprendre les autres, et on ne peut comprendre ces trois sans reconnaître la réalité qui les unit. C'est un goût sans ego, une saveur sans objet. Il y a méditation, mais personne pour le faire.

JdY Avec quelles lignées ou traditions vous sentez-vous proche ?

P.B. Du yoga, du vedanta et du tantra. J'ai été profondément touché par les enseignements de Ramana Maharshi et de Nisargadatta Maharaj. La présence du mont Arunâchala demeure toujours en arrière-plan. Côté yoga, je suis plutôt inspiré par les enseignements de Shri Aurobindo, des Nâthayogi de Bénarès, de Shri Anirvan et des maîtres de l'Himalaya. Mais le grand

maître reste la vie, c'est d'elle que je me sens proche... Elle est toujours disponible, derrière chaque souffle et entre chacun d'entre eux...

JdY Est-ce important d'appartenir à une tradition ?

P.B. L'important c'est de vivre la Tradition, la laisser être à travers nous. Recevoir et donner des enseignements qui ont fait leurs preuves au cours des siècles, en partager la pratique avec d'autres êtres, c'est essentiel, sacré. C'est l'essence même de la transmission. Cette Tradition est « éternelle », sans naissance. Comment pourrait-elle alors disparaître ? Nous ne faisons qu'un avec elle, ce n'est pas quelque chose de séparé.



■ Kali foulant Shiva
fresque de mur à Rishikesh.

JdY Dans votre livre, quel type d'approche avez-vous privilégié ?

P.B. Conciliatrice des principaux points de vue (darshana) de la philosophie indienne et des enseignements que j'ai reçus. Mais j'essaye aujourd'hui d'adopter l'approche la plus phénoménologique possible. Cela demande d'oublier son savoir à propos des choses pour revenir aux choses elles-mêmes, à leur apparaître, à leur origine. À chaque instant, être témoin de la naissance du monde, de sa résorption. C'est une approche non-préhensive. C'est vrai pour l'auteur et ça l'est tout autant pour le lecteur, qui doit s'approprier la démarche intérieure, vivre l'expérience, l'exploration et le grand vide. C'est là qu'il trouvera le véritable guide et la réponse à votre première question. (Rires.) ■

*TRADUCTION P. B.-G. AVEC ALAIN PORTE
À LIRE Yoga-nidra, la pratique
du sommeil conscient, Éd. Almora,
Coll. Spiritualités pratiques, 206 p. 7,5 €
PLUS D'INFOS www.nidra-yoga.com



Faire le vide



Renaud Cellier

Aujourd'hui, la quantité de stimulations sensorielles que nous subissons en un jour s'étendait sur plus de trois mois il y a trois cents ans. Cela augmente la pression qui s'exerce sur nous au quotidien, qui nous demande de toujours apprendre et nous pousse à nous adapter. C'est un vrai défi que de faire face à la quantité d'informations toujours plus grande à laquelle nous sommes exposés, qui entraîne un rythme de vie toujours plus rapide. Mais il est impossible de revenir en arrière. Chaque jour, vous devez pouvoir apprendre, rester un apprenti pour ne pas vous scléroser. Les femmes sont plus capables de s'adapter aux défis de notre temps. C'est à elles, en Afrique, en Inde ou ailleurs, que l'on confie les microcrédits (voir notre dossier).

Comment relâcher cette pression ? Par la méditation, devenue nécessaire, urgente. Elle s'ouvre à tous comme une chance pour notre survie et aussi pour une expansion de conscience. Avant, on méditait sans s'en apercevoir : un paysan, par exemple, au contact de la terre. Les gens étaient naturellement sains et (plus) heureux. La vie se déployait dans le silence. Redevenir le témoin de soi-même et se responsabiliser en matière de santé, c'est ce que nous proposent les huit membres du yoga (voir le cahier santé Yoga). Tout est dit dans le yoga pour celui qui sait entendre. Chaque jour, nous devrions au moins pendant une heure disparaître du monde et nous retrouver en nous-mêmes. Plus facile à dire qu'à faire. Comment, avec tout ça, ne pas s'endormir (et ronfler !) pendant une séance d'intense relaxation et rester dans cet espace du sommeil conscient ? ■ R.C.