

# La lettre de KAIVALYADHAMA



« Le yoga a un message complet pour l'humanité. Il a un message pour le corps, le mental et l'esprit humain. Des personnes sincères et désintéressées aideraient-elles Kaivalyadhama à porter ce message aux quatre coins du monde ? ».

Swami KUALAYANANDA

## Lettre n° 2 Août 2005

### KAIVALYANANDA France

Adresse :

Lozeron  
26400 Gigors et Lozeron  
Tél : 04 75 76 42 13  
Fax : 04 75 76 42 95  
Mail : [kdhama@club-internet.fr](mailto:kdhama@club-internet.fr)  
Site : [www.kdham.org](http://www.kdham.org)

Président d'honneur :

Sri O.P. TIWARI  
Président : David LOUIS  
Secrétaire : Claudine PATIN  
Trésorier : Pierre ETIENNE  
Coordinateur : Didier MANGOU

Agenda prévu pour 2006

Du 27 février au 3 mars :

Stage de pratique du Hatha yoga  
Approfondissement du Pranayama avec  
Didier Mangou  
A l'Aube

4 et 5 mars :

Week-end d'examen pour la formation  
A l'Aube

Mi-juillet :

1 semaine sur le yoga et l'alimentation  
ayurvédique  
avec Sudhir Tiwari  
à Charousse

Toussaint :

Yoga et son  
Avec Lov Sharma et Didier Mangou  
A Charousse

Nous sommes actuellement dans une période où le sens de notre existence change. Nous vivons dans un cadre où la matière règne sur l'esprit. Tout se mesure, s'apprécie en termes de valeur y compris la relation avec les autres. Ce phénomène se retrouve dans différents domaines comme l'éducation, l'art, la science etc. L'humanité se trouve prise dans les griffes du matérialisme.

Le Yoga n'échappe pas à ce mouvement. Il est souvent devenu une commodité. Il prend de nouvelles couleurs, de nouvelles formes. Des noms et pratiques récentes apparaissent afin d'attirer plus de public, de gagner plus d'argent. La confusion s'installe. Des techniques, pourtant d'une grande clarté, perdent leur sens originel et deviennent inconsistantes et superficielles. Un courant "moderne" voit le jour et tend à aggraver la situation.

Si l'approche du Yoga se poursuit dans cette direction, un réveil tardif risque d'ôter toute chance à un retour à la tradition.

*"Le Yoga a un message complet pour l'humanité au niveau physique, mental et spirituel."*

Qu'est devenue cette noble idée? Nous inventons des concepts, transformons les techniques et créons de nouveaux effets.

Prenons en exemple la notion d'Asana. Patanjali soutient clairement l'idée d'une pratique qui doit être faite avec le moins d'effort possible avec l'attention portée sur l'infini (PYS II 47)

Ce simple Sutra est-il vraiment intégré?

La posture est souvent pratiquée avec force comme un exercice purement corporel ce qui augmente l'activité du Raja Guna et rend la personne hyperactive. Il est pourtant clairement exposé (Asanani shanai shanai) que les Asanas doivent se pratiquer lentement afin d'apporter la stabilité physique et la sensation de bien être au niveau psychologique. Dans le cas contraire, une grande quantité d'acide lactique apparaît lors de la contraction musculaire, le corps devient raide et de plus en plus d'effort est nécessaire pour atteindre la position souhaitée. Nous restons persuadés qu'elle nous apporte la souplesse pourtant, surviennent fréquemment nombre de problèmes de dos et musculaires.

Un autre exemple: la méditation. Si nous nous référons à la philosophie de Patanjali la méditation (Dhyana), partie du Antaranga Yoga, est un état intérieur qui s'éveille, en conséquence de la pratique du Bahiranga Yoga. Fermer les yeux en se forçant à rester en position assise immobile n'est pas du même ordre. Nous développons de nouvelles formes de méditation et oublions souvent qu'il ne s'agit que de techniques et non d'expérience réelle de Dhyana.

Je pense qu'il devient maintenant nécessaire et urgent de réellement comprendre, sans les diluer, les textes de référence comme les Yoga Sutra et Hatha Pradipika dans leur juste perspective si nous voulons garder vivante cette merveilleuse tradition du Yoga.

O.P. Tiwari

# Uddiyana-Bandha d'après Swami Kuvalayananda

Dans la littérature du yoga, Bandha, qui signifie littéralement "nœud", désigne un terme qui s'applique à différentes contractions et relâchements musculaires censés influencer les systèmes vasculaire, nerveux et glandulaire.

Uddiyana est un exercice du diaphragme et des côtes. D'une façon simplifiée, sa technique peut se décrire comme suit.

Il peut se pratiquer soit en position assise soit debout. Les mains reposent respectivement sur les genoux ou sur les cuisses. Dans cette posture, on expire le plus profondément possible en contractant vigoureusement les muscles abdominaux. La poitrine demeure également contractée. Pendant la rétention du souffle, les muscles du cou et des épaules sont immobilisés en appuyant fermement les mains sur les genoux ou les cuisses. Puis on

tente une vigoureuse "fausse inspiration" en soulevant les côtes et en empêchant l'air de pénétrer dans les poumons. Simultanément, les muscles abdominaux sont complètement détendus.

Automatiquement, le diaphragme s'élève et l'abdomen subi une dépression prononcée (pression négative). Incliner légèrement le tronc en avant aidera à assurer une plus grande concavité abdominale. Cette position sera maintenue tout au long de l'exercice.

Lorsque la rétention du souffle devient inconfortable, relâcher le cou et les épaules, laisser aller les côtes et inspirer lentement de sorte que la dépression abdominale s'efface graduellement.

Le Bandha se termine avec la fin de l'inspiration.

En sanscrit Uddiyana signifie soulever et Bandha contraction d'une partie du corps. Cet exercice s'appelle

Uddiyana Bandha parce que les contractions musculaires décrites ci-dessus permettent de libérer la force spirituelle endormie dans les régions inférieures de l'abdomen et de l'élever le long de l'épine dorsale. Du point de vue strictement anatomique il désigne la remontée du diaphragme.

C'est là un excellent exercice pour l'abdomen. Il soulage constipation, dyspepsie et problèmes de foie. Mais sa valeur spirituelle est plus grande encore.

Les personnes souffrant de troubles circulatoires ou de problèmes abdominaux sévères ne doivent pas pratiquer cet exercice sans avis autorisé.

(Cette pratique a été soumise à grands nombres d'études et expériences à Kaivalyadhama-Lonavla dont les résultats apparaissent dans "Yoga-Mimansa".)

## Notes sur le Prànyàma

L'apprentissage du yoga est traditionnellement composé de huit parties. (Ashtanga Yoga). Après avoir maîtrisé l'Asana (posture), la troisième étape, l'adepte du yoga peut se consacrer au Prànyàma.

Signification du terme Prànyàma

Prànyàma signifie pause dans le mouvement de la respiration. En Sanscrit Pràna signifie souffle et Ayàma veut dire arrêt. Dans la littérature moderne sur le yoga, on a souvent interprété le mot Pràna, même dans le mot composé Prànyàma, comme une force psychique subtile ou élément cosmique subtil. Mais rien dans le texte Sanscrit original des Yoga Sùtras de Patanjali ne justifie cette interprétation. Dans tout le recueil, le mot Pràna n'apparaît qu'une seule fois (I-34), et son énoncé est si clair

qu'il est totalement impossible d'imaginer que ce mot puisse signifier autre chose que souffle. D'autre part, dans ces mêmes aphorismes, le terme Pràna se retrouve deux fois accompagné de Ayàma. (II-29,49) et là encore il est évident que l'auteur se réfère indubitablement aux mouvements respiratoires. Enfin les plus importants exégètes des Yoga Sùtras ont toujours pris le mot Pràna dans le sens de souffle dans leurs commentaires des trois Sùtras concernés.

Nous savons que les auteurs des textes de Hatha Yoga utilisent le mot Pràna pour indiquer une force psychique subtile, mais ils veulent parler de la force éveillée par le processus du Prànyàma et non du Prànyàma lui-même. Et même chez ces auteurs, le mot Pràna tel qu'il apparaît dans le terme composé

Prànyàma n'a qu'un seul sens, celui de souffle.

En conclusion, nous pouvons affirmer que dans la littérature yogique le terme Prànyàma désigne simplement une pause dans le processus respiratoire.

Dans le langage de la littérature plus récente (Hatha Pradipika...) Prànyàma s'appelle Khumbaka. Notons que Patanjali n'emploie le mot Rechaka (expir), Kumbaka (pause) et Puraka (inspir) nulle part dans ses Sùtras bien qu'il fasse référence à ces actions. Vyasa, son plus ancien commentateur (1er siècle av. j.c.) n'utilise pas ces trois termes non plus ce qui montre que cette nomenclature a été introduite à une date plus récente.

**Tiré de Pranayama  
de S. Kuvalayananda**

# L'Association GERMEPI

Fin juin 1992, j'ai dû terminer les cours de yoga à VESOUL où nous habitons, Maurice se trouvant en retraite. Nous nous installons dans notre maison de SALINS achetée en 86, quand Joël, F. de CHAMBON s/Lignon, un ami de l'Ecole d'EVIAN, m'informe qu'un stage de yoga "exceptionnellement sérieux" se déroulera près de DEVESSET, au lieu dit "les Sapins" en juillet 92.

A quatre amies, nous nous lançons dans l'Inconnu - nous y sommes.

Heureuse coïncidence : nous retrouvons là Mireille W., une amie de GRAND CHARMONT.

Les cours sont donnés par un Indien, Shri Tiwari et son interprète, Didier M.

Auparavant j'avais suivi les cours de profs de yoga compétents et sympas, tels, André Van Lysebeth, Roger Clerc, Yves Mangeart, Boris Tatsky, Isé Masquelier...

mais, avec Shri Tiwari, c'est une rencontre sans paroles - simplicité, authenticité, sincérité et une Présence indéniable.

Ceci a provoqué l'ouverture de la porte des Retrouvailles avec moi-même : tout un programme à épisodes...

Après ce stage, je pensais m'octroyer un temps de repos-préparation et commencer l'enseignement à SALINS seulement en automne 93. C'était compter sans Elisabeth.

Elisabeth, amie d'enfance de notre fille Dominique.

"Ca fait un moment que j'attendais ton arrivée, il serait bon de commencer tout de suite !"

Les cours ont débuté en septembre 92 avec Elisabeth et Jean Marc V. rejoints rapidement par Anne-Lise, dans une salle non prévue pour cela. Au printemps 93, des travaux bien menés par Maurice et Jean-Christophe (notre fils) nous ont offert la salle appropriée pour un groupe plus important de pratiquants .

En juillet 93, nous étions 8 à rejoindre "Les Sapins" pour écouter Shri Tiwari.

Je me suis alors permis de lui demander s'il accepterait de venir animer un stage dans notre maison de SALINS. Accordé !! avec Didier, assurément.

Premier stage : du 26 au 30 juillet 1994, tout se déroule superbement bien, ils reviennent l'été 95.

Au dernier trimestre 95, 18 personnes fidèles m'amènent à déclarer mon "activité". Les impôts représentent deux fois les cotisations encaissées. Je décide d'arrêter les cours.

En décembre 95, un Comité de sept personnes conçoit l'Association GERMEPI.

"Groupe d'Etudes et de Recherches des Méthodes pour Etre et Partager les Idées."

Elle est née le 10 février 1996, vu au Journal Officiel.

Parallèlement au yoga, des week-end de découverte et d'échanges sont organisés : jeûne, magnétisme, cuisine indienne, shank praksalana, astrologie, massage des bébés, homéopathie, plantes médicinales, taille des arbres, réflexologie plantaire, kinésiologie...

Didier organise un voyage en INDE du 24 février au 9 mars 96 auquel nous participons, Mireille et moi - grande joie à découvrir ce Pays mystérieux, un tout autre monde que le nôtre.

En partant, une pensée habite notre coeur : "nous reviendrons".

Elisabeth m'avait remplacée pour les cours.

En 97, elle a commencé l'enseignement pour les débutants et depuis, elle a fait son chemin....

En 2000, Renaud débute un cours à VAUDREY, avec succès, ça continue !

Le 22 décembre 2002, Elisabeth, Valérie, Mireille, moi-même et d'autres heureux, nous nous envolons vers l'INDE lors d'un nouveau voyage organisé par Didier. Nous ne sommes pas près d'oublier ces fêtes de fin et début d'année exceptionnelles ; avec le secret espoir d'y retourner...

Chaque été, jusqu'à ce jour, Shri Tiwari et Didier ont animé une rencontre d'une semaine parmi nous ; nous éclairant, en plus des pratiques, sur la Bagavad Gita et les Yoga Sutras de Patanjali.

Nous avons eu ainsi la possibilité de transmettre la tradition du yoga "...sans en diluer sa forme véritable"

Elisabeth, Renaud, Mireille et moi-même étions présents pour l'ouverture de l'Ecole KAIVALYADHAMA FRANCE.

Anne-Lise a terminé la seconde formation, d'autres succéderont, perpétuant la transmission du Message.

**Andrée.**

