

# 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° 5 Août 2006

## L'enseignement et la pratique du Yoga selon l'enseignement de Lonavla

L'Ecole de Lonavla, ou plutôt l'Institut KAIVALYADHAMA (de kaivalya, la libération, qui est le but ultime du Yoga), a été créée en 1924 en tant qu'Āshram ou communauté spirituelle par Swāmī Kuvalayananda. Lui-même était le disciple d'un yogi légendaire, mais bien réel, Sri Madhvas Das de Malsar, appartenant à la lignée vishnouite de Chaitanya, d'obédience *bhākta* (dévotionnelle), mais reconnu au plus haut niveau comme « mahant » (grand maître) par les écoles philosophiques *shākti*, *lingāyat* et *saīva*.

Cette école a la particularité de chercher à mettre en lien les aspects les plus anciens du yoga, issus de la vision des *rishi-s*, ou poètes védiques, ainsi que les concepts classiques, que l'on trouve dans les grands traités classiques (*Upanishad-s*, *Yoga sūtra-s*, *Vashista-samhita*), avec les connaissances scientifiques, tant médicales que psychologiques et même anthropologiques, de la pensée occidentale.

Deux de ses enseignants indiens sont bien connus maintenant en France et en Europe, car ils donnent fréquemment des séminaires :

Le Docteur Bhole, médecin physiologiste, a été pendant 30 ans à la tête du département scientifique de l'institut. Il est mondialement connu pour ses recherches sur la compréhension des concepts liés à la pratique corporelle et psychique du yoga, comme *prāna*, *nādi-s*, *shakti*, *kundalinī*, *vāyu-s*, etc, à la lumière de la rationalité moderne, et son interprétation des textes nous fait réfléchir à l'universalité de la condition humaine. Il a travaillé sous la direction du disciple de Swāmī Kuvalayananda, Swāmī Digambarji, qui a dirigé l'āshram jusqu'à sa mort en 1989.

L'autre éminent professeur est Sri O.P.Tiwari : diplômé de Hindi et de Sanscrit, qui fut d'abord Directeur de l'hôpital yogique du Kaivalyadhama, et depuis 40 ans, Secrétaire Général de l'Institut. Il a été nommé Conseiller pour le Yoga et l'Education Physique par le Gouvernement indien, et il a voué sa vie à l'enseignement du Yoga à travers ses textes fondamentaux. Il détient une expérience unique, fondée sur une pratique très poussée, de la pensée et la philosophie du créateur de l'Institut, Swāmī Kuvalayananda, lui-même dépositaire de l'antique tradition yogique à travers son maître, Swāmī Madhvasji.

J'ai eu la chance de connaître Swāmī Digambarji, de vivre à ses côtés dans son petit āshram du Gujarat, et de m'asseoir à ses pieds pour recevoir cet enseignement vénérable, en m'ancrant grâce à lui dans cette tradition, la « *paramapa* », où chaque disciple devient lui-même une perle sur le collier de la transmission antique de la connaissance de soi.

J'ai également beaucoup travaillé avec le Docteur Bhole, ainsi qu'avec Tiwariji.

Le résumé que je vais tenter de faire ici est le résultat, très personnel, de cette recherche exclusive sur l'enseignement de cette école depuis que j'y ai passé mon diplôme d'enseignante de Yoga, en 1979.

## Je tenterai de mettre en évidence les principaux concepts théoriques sur lesquels insiste cette école et leur relation à la pratique.

Ces concepts sont extrêmement archaïques et remontent à la tradition védique et upanishadique, soit au moins 1000 ans avant JC, et attestent d'une extraordinaire richesse dans le décodage de l'expérience spirituelle, en tant qu'expérience naturelle et subtile d'être au monde.

L'école Kaivalyadhama insiste pour tenir notre « esprit dans le corps » à ce niveau-là de compréhension de notre pratique, afin de retrouver ces rudiments qui sont la véritable structure de notre

rapport au monde et aux autres, au-delà de nos conditionnements culturels et personnels.

### Les trois rôles

L'être humain est considéré comme vivant sa vie en tenant, tout à tour, trois rôles principaux, dans son rapport au monde : Il est soit acteur (*karta*), soit récepteur (*bhokta*), soit témoin (*drashta*). Le troisième rôle est le moins développé, car, en général, nous remplissons surtout le rôle d'acteur, investi sur le monde extérieur, pleinement impliqué et identifié, ainsi que le rôle de récepteur, ou jouisseur, lorsque nous recevons des plaisirs du monde, ou que nous nous reposons. Dans le yoga, nous explorons ces rôles tour à tour, afin de pouvoir, en passant de l'un à l'autre, par l'organisation de la séance, laisser émerger le troisième rôle, celui d'observateur, mettant en mouvement une fonction supérieure du psychisme, qui est la conscience d'être là, en train de faire (agir), ou de non-faire (recevoir, jouir). C'est pourquoi, l'enchaînement « posture/relaxation entre les postures » est si important, afin de tricoter cette trame du faire/non-faire, dans une conscience toujours accrue. Ces trois rôles sont dans un rapport de cause à effet l'un par rapport à l'autre dans la pratique et dégagent une certaine expérience yogique :

- **Faire (*karta*)** : nettoyages (*krîya-s*), postures (*âsana-s*), exercices respiratoires (*prânâyâma-s*), verrouillages (*bandha-s*), sceaux (*mudrâ-s*), travail du son (*mantra-s*). C'est le **prayog**, la dynamique. (
- **Recevoir (*bhokta*)** : c'est le fait d'observer attentivement les sensations, les mouvements du souffle, mais aussi les perceptions du monde extérieur, et encore les impressions et sentiments qui naissent pendant l'aspect statique de la pratique, et après les exercices. Cela est une expérience de lâcher-prise, de pure réceptivité aux phénomènes existants à travers le corps grâce à la stimulation due à la pratique. On l'appelle **samprayog**, comme résultat, effet de la pratique du « faire » créant une intensification expérimentale.
- **Etre témoin (*drashta*)** : Lorsqu'il y a une continuité, une non-rupture entre l'acte de faire et la réceptivité du non-faire, s'installe alors une conscience à la fois hypervigile, et extraordinairement tranquille. Cela est le signe d'un dégagement de l'instance *buddhi*,

la claire intelligence, qui est l'instance supérieure du psychisme selon la tradition classique du yoga. On appelle alors cet état **samprâsad**, en tant que résultat final de l'ensemble de la pratique faire/non-faire, comme une saveur, une douceur, un délice, un parfum... *Prâsad* signifie le cadeau, mais aussi l'offrande, le petit bonbon que l'on offre à la fin d'une *pûja*, afin que chacun en garde un doux souvenir.

Ce travail sur les oppositions faire/non-faire est au cœur de toute la pratique du yoga, car il rythme également, de façon plus physiologique, le fonctionnement en deux temps de la respiration (inspir/expir), mais aussi du système musculaire (tensions/détentes), et encore les mouvements dynamiques basés sur l'ouverture/fermeture, la droite et la gauche, l'avant et l'arrière, le bas et le haut... Dans tous les cas, il est question d'opposition entre de l'activité, et de la non-activité, dans le but de faire germer un état à la fois intermédiaire, tenant les deux bouts de l'être, et au-delà des dualités. A partir des énergies *tamas* (inertie, repos), et *rajas* (activité, dynamisme), on cherche à faire s'éveiller ce qui transcende les deux, *sattva*, la conscience d'être.

### Les cinq vâyu-s

Ce sont les cinq énergies actionnant le corps, c'est-à-dire en lien avec l'activité musculaire.

Il s'agit de **Prâna** : Le Souffle « qui apporte » : l'inspir, l'ingestion, la préhension

**Apâna** : Le Souffle « qui évacue » : l'expir, l'évacuation, le rejet

**Vyâna** : Le Souffle « qui circule » : les mouvements

**Samâna** Le Souffle « qui équilibre » : l'arrêt, la posture statique, la digestion

**Udâna** : Le Souffle « qui consciencise » : la parole, l'étirement, la verticalisation

Toute la pratique du yoga consiste à prendre conscience de l'activité musculaire dans ces cinq registres, afin d'avoir une expérience accrue des modes de fonctionnement du corps dans l'espace. Les exercices dynamiques comme la salutation au soleil, et d'autres enchaînements classiques ou modernes sont exécutés, selon cet enseignement,

dans cet esprit. Là aussi, il s'agit de tricoter ensemble ces différents éléments, afin de créer un tissage où la conscience s'accroît, et permet l'émergence du « témoin »

### Les trois espaces

L'être humain est placé dans le monde selon un double système spatial : horizontal et vertical, et la pratique du yoga consiste à prendre conscience de chacun de ces éléments, et de les dépasser en les transcendant.

*Plan horizontal* : L'expérience du corps dans le monde fonctionne là aussi sur deux registres : l'extérieur (*bahirākasha*) : le monde externe, perçu par les cinq sens et l'intérieur (*antarākasha*) : le monde intérieur perçu par ce que les indiens appellent le sens yogique, et qui est constitué de ce que nous appelons maintenant l'intéroception et la viscéroception.

Mais l'expérience de « l'esprit dans le corps », qui est le but dans yoga, ajoute une troisième dimension, celle de la conscience, *chit*, qui peut transcender l'opposition intérieur/extérieur, en tenant les deux éléments ensemble. On peut alors être à la fois à l'extérieur et à l'intérieur, au fur et à mesure que l'on a été capable d'explorer les deux registres séparément. C'est le plan de la conscience (*chidākasha*).

Là aussi, l'organisation de la pratique, avec la conscience très poussée de l'intériorité (conscience de l'espace du corps), et la conscience du monde extérieur autour de nous (conscience du corps dans l'espace), favorise l'émergence de ce troisième terme, conscience de la conscience, à la fois pleinement dehors et pleinement dedans.

*Plan vertical* : Selon l'antique tradition védique, l'être humain participe de trois registres de base :

- La terre (*bhûr*), dont le rapport au corps passe par les pieds, les appuis, le centre de gravité. Ce sont toutes les forces gravitationnelles qui nous donnent un sentiment de solidité, d'ancrage, de stabilité.
- L'espace intermédiaire (*bhuva*), où s'exécutent les actions et réceptions du monde extérieur, par l'intermédiaire des organes des sens (*jnânendriya-s*), et des organes d'action (*karmendriya-s*). C'est le lieu du *prâna*, l'énergie vitale, le souffle, le vent, et c'est

dans cet espace que nous existons et que nous nous mettons en relation les uns avec les autres.

- Le ciel (*sva*). C'est le manteau céleste étoilé, le domaine des astres et des luminaires, où le soleil resplendit et la lune nous fascine ; lieu mythique des *deva-s*, les divinités ailées, où se projettent nos aspirations les plus belles, nos rêves les plus fous. C'est le haut, vers lequel tout être vivant est naturellement conduit après sa naissance terrestre, par le jeu de la poussée vitale, que nous tenons depuis nos lointains ancêtres végétaux.

Toute notre pratique nous conduit à éprouver ces trois sphères, afin que notre corps, mais aussi notre esprit se sentent participer harmonieusement de ces trois mondes, qui sont chantés à chaque cérémonie traditionnelle hindoue, sous la forme du mantra : « Om Bhur-Bhuva-Svaha », depuis des millénaires. Dans chaque posture, nous pouvons sentir notre ancrage au sol, ce qui est l'étymologie même de « âsana » : l'assise, l'assiette, le socle. Même dans l'équilibre le plus étonnant, il doit y avoir la possibilité de se sentir assis, y compris debout, y compris sur les orteils...

Puis nous pouvons être conscients du monde intermédiaire, le monde de la vie, de l'existence, dehors, dedans, le monde du souffle, et des souffles, c'est-à-dire des mouvements des choses et des êtres...

Enfin notre désir est de sentir notre lien au ciel, par un corps qui grandit, qui s'étire, et dont la posture debout est un exemple archétypal, comme une plante qui pousse toujours un tout petit peu plus, pour se sentir plus grande, plus vaste, plus longue et déliée. Là est le secret de la pratique du hatha yoga : faire monter vers le ciel notre énergie vitale (*shakti*), où nous attend le mariage avec une conscience supérieure que les yoguis appellent « *shiva* », et qui est intérieure à nous, et sans doute cosmique. Cette montée au sommet de la montagne, ce retour aux sources inter-galactiques de vie est prise en charge par *udâna*, le plus subtil des cinq *vâyus* ou énergies corporelles. Il est le médium par lequel grimpera vers son époux cosmique la serpente mythique *kundalinî*, symbole de notre capacité à grandir et à évoluer, en retournant sa tendance au « faire » tournée vers l'extérieur en un « non-faire » tourné vers l'intérieur et, finalement en un « faire/non-faire » subtil tourné vers le haut.

## Le quatrième principe de la posture

Tous les pratiquants et les enseignants du yoga connaissent bien les trois premiers principes de la posture, qui sont explicités dans les *yoga sūtra-s* de Patanjali, le grand texte classique du yoga, en tant que système traditionnel.

- **Stabilité (*sthira*)** : tonicité, force musculaire de certaines parties du corps nécessaires à la tenue de la posture
- **Aisance (*sūkha*)** : détente, relâchement des groupes musculaires non nécessaires à la posture
- **Relaxation de l'effort (*prayatna shāitilya*)** : capacité de détendre l'excès de tension dans les groupes musculaires concernés, pour rendre la posture plus calme, le souffle plus subtil, par un ajustement très poussé des appuis, du centre de gravité, et une excellente conscience de la géométrie de la posture, et des axes corporels.

Mais le quatrième principe n'est pas toujours aussi facile à expérimenter, et l'enseignement de Kaivalyadhama insiste énormément dessus : il s'agit de « *ananta samapatti* », ce qui est très difficile à traduire, mais signifie globalement « concentration sur l'énergie infinie de vie ». C'est une véritable méditation sur la posture, une fois que le corps a pris toute sa place, juste et harmonieuse, dans l'énigme posée par la proposition posturale : comment se tenir tranquille et détendu dans ces figures musculaires, parfois compliquées, parfois nouées..

Lorsque le corps est serein dans l'espace, et l'esprit serein dans le corps posé dans l'espace, alors l'esprit peut voler dedans et dehors, tout pénétré de sensations et de perceptions d'une telle subtilité qu'elles se changent volontiers en vibration, *spanda*. Le corps n'est alors plus véritablement massif et dense, mais devient léger et spacieux, empli d'un délicieux sentiment de plénitude vibrante.

Cela permet à la posture toute entière, l'*āsana*, de se muter en un *mudrā*, un geste symbolique, trait d'encre à la belle ligne, tracé de parfaite ellipse posé là, face à la terre, et face au ciel, à sa juste place dans le concert des respirs, des vents et des vivants...

Evelyne GRIEDER