

Babacar Khane, une synthèse des grandes traditions



MOZA
FESTIVAL
PARIS 2012

SAMEDI 21 OCTOBRE 10h

Babacar Khane, dit aussi Yogi Khane, est un disciple de Paramahansa Yogananda, l'auteur de la fameuse « Autobiographie d'un yogi ». Il a créé une synthèse entre trois grandes formes de yoga, le raja yoga indien, le yoga pharaonique, et le yoga taoïste chinois. Il enseigne et forme des professeurs partout dans le monde.

Par Isabelle Clerc

Santé Yoga Où et comment avez-vous commencé à enseigner ?

Babacar Khane J'ai commencé à donner des cours à Dakar en 1960. En 1965, le docteur Baumgartner, gériatologue et rhumatologue, m'a demandé d'introduire le yoga auprès de ses patients à Aix-les-Bains, puis à Gorée. Comme il n'était pas possible de proposer de but en blanc un hatha-yoga classique à des personnes âgées et à des rhumatisants, j'ai ajouté à mon enseignement des exercices de contraction et de tonification empruntés à la tradition chinoise et des postures égyptiennes de rééducation. Les résultats ont été très probants. Ce qui m'a conduit à étendre la méthode à tous mes cours, en préparation aux postures classiques de l'Inde. J'avais constaté en effet qu'au sortir des cours de hatha-yoga, les élèves, généralement euphoriques et enthousiastes, disaient parfois avoir des courbatures. Dans la plupart des écoles de hatha-yoga, les douleurs sont considérées comme normales et peuvent même être interprétées comme les signes d'une évolution. De mon point de vue, la douleur n'était pas un passage obligé, mais plutôt un signal d'alerte. C'est pourquoi j'ai tenu à diversifier ma pédagogie et à intensifier le travail de préparation des postures en utilisant une synergie de

■ Boudha de Birmanie

techniques issues de la tradition chinoise et de la tradition égyptienne afin de protéger et renforcer les muscles, les ligaments, les tendons et les articulations. Aujourd'hui lorsque des élèves arrivent lourds de traumatismes provoqués par le ski ou des accidents domestiques, à la fin du stage, ils repartent plus légers, ayant abandonné leurs douleurs dans la salle avant de repartir.

S.Y. Quelle est la caractéristique du yoga égyptien ?

B.K. La verticalité. Les principales postures sont liées au redressement de l'homme, alors que les postures indiennes sont souvent en liaison avec des étapes de notre passé animal comme en témoigne le nom de nombreuses asanas (bhujangāsana, la posture du cobra, kurmāsana, la posture de la tortue, makarāsana, la posture du crocodile, etc.).

S.Y. Dans vos livres, vous montrez des représentations égyptiennes de postures de yoga. Qui en étaient les exécutants ?

B.K. Les pharaons et des prêtres ou des prêtresses. On peut aussi voir sur les bas-reliefs des temples des divinités représentées dans des postures de yoga : Osiris dans la posture de la charrue (halāsana), Shou dans la posture de la marche égyptienne, corps vertical, tronc en torsion, bras en chandelier.

S.Y. Rappelez-nous qui est Shou ?

B.K. Cette divinité personnifie l'air situé entre ciel et terre, le prana, la lumière. Shou est le souffle-conscience, la Vie (Ankh) du Créateur : selon, la cosmogonie élaborée par les prêtres de l'antique Héliopolis, la Conscience Créatrice apparue à l'aube des temps au sein de l'océan indifférencié du Noun (le Non-Être) s'est manifestée tout d'abord sous la forme du souffle. La première différenciation, moteur de la création,

s'est exprimée à travers les deux aspects de la respiration du Créateur (l'inspir et l'expir), symbolisés par ses enfants, Shou et Tefnout. Ensuite est apparue la séparation du ciel (Nout) et de la terre (Geb), issus eux-mêmes de Shou et Tefnout.

S.Y. Que signifie la verticalité ?

B.K. La verticalité symbolise l'ascension de l'homme vers son idéal, c'est la dimension de l'être humain qui s'est arraché à la position couchée de l'animal et qui se redresse pour diriger sa conscience vers le Créateur. L'air qui, tout à la fois, sépare et unit le ciel et la terre, est lié à la verticalité. Le prana permet de s'élever spirituellement. Cette idée d'élevation se retrouve dans la marche égyptienne et dans la série des mouvements préparatoires à cette posture : les bras sont progressivement levés en chandelier vers le ciel selon un cheminement qui évoque la phase ascendante du cycle solaire. Puis, ils redescendent comme le fait le soleil dans la deuxième phase de son cycle diurne. Nous associons à ce cycle des bras un mouvement limité de la marche et synchronisé avec la respiration : à chaque inspir, le pied monte ; à chaque expir, il descend. Bras et jambes sont ainsi sollicités simultanément comme c'est le cas dans la locomotion des quadrupèdes. Le mouvement est une activité vitale pour l'appareil locomoteur de l'homme comme pour celui des autres espèces animales. Mais ici, nous marchons à la fois sur la terre et dans le ciel. Après, vient le temps de l'immobilité et du recueillement dans la tenue de la posture. La posture des bras en chandelier était très importante en Égypte ancienne. Comme d'autres postures du yoga égyptien, elle faisait partie du système hiéroglyphique ; elle servait de support

