

2 En vue

Babacar Khane, une synthèse des grandes traditions

par Isabelle Clerc

4 Posture du mois

La séance d'été 2012

par Jean-Louis et Francis Gianfermi

6 Chronique du Festival

7 Dossier

Dis-moi comment tu médites...

par Isabelle Clerc et Céline Chadelat

11 En forme

La Hermie Discale (2)

par Clara Truchot

12 Tradition

Lama Kunga Kunchok,

un lama pour les temps présents
Kriya Yogacharya, ambassadeur
du Kriya Yoga

Par Isabelle Clerc

14 Actus, à lire, à voir

15 Agenda, Carnet d'adresses

16 Satsang par Micheline Flak

Événement

La crise, une opportunité de
changer vraiment

par Laurence Pinsard

Lieu du yoga à Paris

Aquamoon : réservé aux femmes

par Isabelle Clerc

POUR CONTACTER LA RÉDACTION S.Y.

Mail : redaction@santeyoga.com.

POUR COMMANDER LES ANCIENS N°

4,90€ TTC par numéro, frais de port offert.

SANTÉ YOGA, RC EDITIONS,

25, rue de la Grange Aux Belles, 75010 Paris.

Tél : 09 50 00 87 94.

POUR S'ABONNER (photocopiez la p.15) :

Santé Yoga, Service abonnements.

18-24 Quai de la Marine, 75164 Paris Cedex 19.

Tél : 01 44 84 80 32. Fax : 01 42 00 56 92.

POUR ADRESSER GRATUITEMENT

à vos amis, ... le prochain numéro :

www.santeyoga.com/offre

POUR ÊTRE RÉFÉRENCE DANS L'ANNUAIRE

DU YOGA ET DE L'AYURVEDA : inscrivez-vous

sur www.annuaireyogaviva.com.Édité par RC Éditions, Sarl de Presse, RCS Paris 499 161
933 00019, Santé Yoga, RC Éditions, 25, rue de la Grange
Aux Belles, 75010 Paris. Tél : 09 50 00 87 94.Mail : santeyoga@santeyoga.com

Directeur de la publication : Renaud Caillier.

Assistante - Relation presse : Agathe Sobliou.

Rédactrice en chef : Isabelle Clerc. www.santeyoga.com

avec la collaboration de : Céline Chadelat, Jean-Louis et Francis

Gianfermi, Micheline Flak, Laurence Pinsard, Clara Truchot.

Marketing : Escal-Bourdon. Secrétariat de la rédaction : Cristina

Carnetto. Mise en page : Ipefluente et Sandrine Garnier.

pauline@ipefluente.fr

Photos : JF Isabelle Clerc

Desirs p.4 Christine Lunel, p.11 Pauline Lorencau.

Imprimé en France par Chevillon, Sens (89)

Santé Yoga © 2012. Mensuel 12ème année : CFPAP n°

0313 K 80407. ISSN : 1625-4961. Prix au numéro : 4,90 €

Abonnement 1 an (11 n°) : 53,50 € (TVA 2,10% incluse)

idéographique pour la représentation d'une notion très importante : la notion de KA, ou double énergétique. Il est tout à fait fascinant de voir que les anciens Égyptiens utilisaient une posture qui permet précisément de se recharger énergétiquement pour représenter l'idée de corps énergétique. On retrouve cette attitude dans beaucoup d'autres traditions w :

en Inde, en Chine, au Japon (dans les arts martiaux), et dans le christianisme. En

Inde, les brahmanes lèvent

les bras en chandelier lors

de leur cérémonie de consé-

cration dans le Gange à

Bénarès. Le grand bhakti-yogi indien Chaitanya Mahaprabhu (1486-1533) est fré-

quemment représenté les bras levés. Dans le

jardin du temple de Wat-Po à Bangkok, on

peut voir une superbe statue de yogi assis

avec les bras en chandelier. Le Bouddha est

parfois représenté ainsi.

S.Y. La lenteur peut-elle être bénéfique ?

B.K. Absolument. Elle permet de préserver les articulations, les ligaments, les tendons.

On peut soigner beaucoup de traumatismes

en procédant lentement. Si l'on a mal au

cou, il faut tourner très lentement la tête à

droite, puis à gauche. Si une personne ayant

une douleur au genou monte très lentement

les escaliers, elle commencera par transpirer,

puis elle se sentira beaucoup mieux. La

lenteur induit une contraction du corps et

de l'esprit, provoque une augmentation de

la chaleur corporelle et une disparition des

tensions douloureuses. Plus on vieillit, plus la

lenteur des mouvements rajeunit et donne de

la force. Lorsque l'on a un traumatisme, il y

a des nœuds. Le mouvement lent les dénoue.

Dans la lenteur, les cellules ont le temps de

se réparer. On vit plus longtemps quand on

respire lentement. C'est le cas de l'arbre, de

l'éléphant, de la tortue. Ceux qui respirent

vite ne subsistent pas longtemps.

La lenteur est aussi une des voies vers

le bonheur et la spiritualité. Le cerveau

apprécie les mouvements lents. Pour ralentir,

comme d'ailleurs pour aller vite, on doit

être très attentif. Lorsqu'un automobiliste

descend une pente, il appuie sur la pédale de

frein, il est donc attentif. La lenteur est un

chemin naturel vers la méditation. Que ce

soit par l'intermédiaire d'un ralentissement

du souffle ou du mouvement, la lenteur élève.

Quand on demandait à Ramana Maharshi

comment stabiliser le mental, il préconisait la

respiration lente.

S.Y. Cette lenteur fait-elle partie de vos séances ?

B.K. Petit à petit, j'amène

les participants à la lenteur

et à la méditation. Mais je

commence d'abord par les

nourrir de mouvements

rapides.

S.Y. Le yoga que vous

enseignez fait la synthèse

entre Inde, Chine, Égypte.

D'où vous vient cette

synthèse ?

B.K. L'impulsion m'est

venue de Paramahansa

Yogananda (1893-1952),

le célèbre yogi qui a

promu le Kriya Yoga.

En lisant la première

édition de *L'Autobiographie d'un Yogi*, j'ai

été frappé par une illustration qui montrait

le grand maître indien en Égypte devant les

pyramides de Gizeh. Il s'y était rendu en

1935, année de ma naissance. Les premières

séances de méditation, il les faisait faire

assis sur une chaise, le dos droit, comme

les pharaons. Il a aussi introduit dans son

enseignement l'emploi de contractions et

de décontractions pour préparer le corps et

le mental à la méditation. C'est l'extension

des bandhas... J'ai alors décidé d'étudier

l'ancienne tradition égyptienne en plus

de la tradition indienne. En compagnie

de mon épouse, Geneviève (Docteur es

Lettres, Agrégée de l'Université et titulaire

d'un DEA en égyptologie), j'ai découvert

dans certains temples et tombes de l'Égypte

ancienne des bas-reliefs représentant des

postures bien connues du Hatha-Yoga

comme *Halāsana*, *Raja Bhujangāsana*,

Padmāsana, *Chakrāsana*. Certaines de ces

représentations datent de 2600 avant J.C. !

Il y a aussi de nombreuses représentations

d'attitudes de prière ou d'offrande qui

peuvent être considérées comme des

postures de yoga. Mais en yoga, les postures

ne sont rien sans la synchronisation avec

la respiration et la maîtrise du souffle. En

Égypte, l'équivalent du mot yoga (de

la racine sanscrite yug, qui signifie unir,

joindre) est le terme *sema*, qui signifie, lui

aussi, unir. Or, le terme *sema* est représenté

à travers un hiéroglyphe qui représente les

poumons et la trachée artère. On ne pouvait

donc exprimer le rôle de la respiration

dans le cheminement vers l'unification

intérieure et la réalisation spirituelle.

À LIRE de Geneviève et Babacar Khane, Le

Yoga des Pharaons. Le Yoga de la Verticalité,

Pédagogie et pratique du Yoga des Pharaons,

(ed. Derry).

