



N° 5 - Mai 2008

# Le feuillet

## Sommaire

- + John EVANS à Tours
- + De *Annamaya* à *anandamaya Kosha*
- + Smt Geeta S. Iyengar : un court portrait
- + Ganesh
- + La rubrique anglophone

Vous avez découvert le fabuleux enseignement de Christian Pisano ?

Vous vous êtes laissés guider par ses paroles là où vous ne pensiez jamais pouvoir aller ?

Alors, ne cherchez pas, vous ne trouverez aucun article dans ce feuillet n° 5 pour figer ces instants de travail intense !

Mais votre enthousiasme, suite à ce week-end d'octobre 2007 nous a donné envie de renouveler l'expérience avec lui. Un autre week-end, dès l'automne 2008, nous est déjà réservé....

Lisez attentivement ce numéro du feuillet, vous y découvrirez une autre surprise.

Dès janvier 2008, Atoury a montré qu'elle restait active.

La conférence de John Evans, suite à l'Assemblée Générale, a permis aux néophytes d'aborder certains aspects du dernier livre de B.K.S.Iyengar, (*Lumière sur la Vie*), aux autres d'approfondir la philosophie du yoga.

Quel plaisir d'allier réflexion et convivialité, travail et bonne humeur !

Sur nos tapis, continuons nos recherches et partageons - les.

La présidente Nathalie Claudel

# John EVANS à Tours

*Avec une grande simplicité, John Evans a accepté l'invitation de Atoury, qui à l'occasion de son Assemblée Générale 2008, a désiré organiser une rencontre sympathique autour d'un invité de marque et ...de quelques sucreries indiennes.*

*Le tout fut grandement apprécié !*

*Voici un résumé de la première partie de la conférence. Pour la seconde partie, John vous conseille de retourner au livre « La voie de la paix intérieure ».*



Merci de m'avoir invité.

Cela fait dix ans que je ne suis pas venu à Tours. C'est un grand plaisir de voir la Loire en crue et je la trouve spectaculaire.

Nous avons suivi la Loire de Blois à Tours en passant par Amboise. Inévitablement à Amboise, on pense à Léonard de Vinci, que j'ai fortement associé à Mr Iyengar parce que lui aussi peut être considéré comme un grand artiste. Au début de sa carrière, ce n'était qu'un jeune artiste pauvre, tout autant préoccupé par les soucis de survie que par des rêves de succès.

En automne dernier, Mr Iyengar m'a contacté pour l'écriture de l'épilogue de son tout dernier livre « Astadala yogamala »\*. Il lui manquait 3000 mots pour conclure, aussi m'a-t-il demandé de parler de son évolution dans le yoga. Ceci était un honneur, car d'habitude, j'écris pour Mr Iyengar comme si j'étais lui-même. C'est ce qui s'est passé pour le livre « La voie de la paix intérieure » (« Light on life »), ce qui donne à ma plume une certaine confiance.

Comment maintenant, dans le rôle de John Evans, commenter la carrière de ce grand yogi ? Je voulais éviter la flatterie mais néanmoins je souhaitais dire quelque chose de positif, en harmonie avec ce que je ressens effectivement à propos de sa personnalité. En prenant du recul pour accroître mon objectivité, je me suis trouvé devant l'image d'un grand artiste. Je venais de lire un livre sur les luttes et souffrances quotidiennes des jeunes impressionnistes. Il s'agissait du célèbre groupe de peintres composé de Manet, Monet, Pissarro, Sisley, Degas. Bien que stimulés par la vie dans une grande ville,

**Il travaille à repousser les limites de la connaissance et de l'expérience. Il reste dans cette créativité insatiable propre aux artistes**

ils risquaient de se faire broyer par sa force impersonnelle et impitoyable. Comment payer le loyer, s'occuper d'une jeune femme et d'enfants en bas âge ? Comment progresser dans son art et dans sa carrière ? Comment populariser cet art sans l'amoindrir ni le dévaloriser ? Iyengar a aussi vécu tout ça. Rongé par le souci des dettes, il a tout de même trouvé en lui le feu sacré pour continuer. Jeune homme, ce feu sacré provenait tout autant de l'inspiration et l'exaltation de l'artiste que d'un yogi en voie de formation. Il était aussi confronté à de grands préjugés contre le yoga, de la même façon que l'Académie des Arts a ridiculisé l'œuvre des impressionnistes.

De ce fait, Mr Iyengar s'est senti exclu de la société ce qui a été très dur à vivre et de plus a duré fort longtemps.

On ne peut que se sentir en sympathie avec Iyengar jeune homme.

Pour l'aider dans l'écriture et la présentation du livre « La voie de la paix intérieure » (« Light on Life »), j'ai dû aussi me mettre en empathie avec lui ; c'est comme si je pré-

sentais ses pensées sur le yoga et trouvais même des moyens, des images pour les exprimer de façon compréhensible pour un large public s'étendant de la Californie à l'Inde. Nous avons travaillé à trois : Doug Abrams, éditeur américain, s'est battu pour que le livre reste accessible, clair et relativement facile à lire. Mr Iyengar demment, était partisan de précision, d'érudition et pour la protection de la philosophie yogique. Pour ma part, entre les deux, j'ai dû m'étirer mentalement même plus encore que physiquement dans les cours de yoga, il y a 30 ans, à Pune.

Si nous essayons de sentir qui est Mr Iyengar aujourd'hui, nous avons tendance à penser en termes de gourou, de saint homme, de grand illuminé, sans pour autant être à même d'appréhender le sens véritable de ces mots. Il me paraît plus facile de l'imaginer au temps du jeune artiste inspiré mais sans le sou, puis de visualiser sa longue et extraordinaire croissance jusqu'à devenir l'actuel monument. Que signifie vraiment être illuminé, en fait ? Lorsque nous débutons le yoga, nous sommes généralement très intéressés par ces questions, comme des écoliers discutant sans fin pour déterminer quel est le plus grand footballeur de tous les temps.

A présent, j'ai tendance à penser que la vraie « grandeur » se rencontre au détour de petites choses du genre : résoudre les problèmes au jour le jour, répondre rapidement au courrier, manger simplement mais avec une infinie gratitude. C'est aussi savoir être à la fois robuste et sensible, rendre le quotidien extraordinaire, donner du poids et du sens aux mots et

aux actes les plus simples. Savoir remettre en cause le « sacré » pour éviter qu'il ne se sclérose, et grâce à la vigilance et la délicatesse, infuser le divin dans le « profane » afin que rien ne paraisse banalement ordinaire.

Il y a des années, j'ai écouté Mère Térésa parler à Pune. Cette minuscule petite dame dégageait une puissance et une vitalité incroyable mais également une certaine fragilité. De nos jours, en présence de Mr Iyengar, on a l'impression que quoique le feu soit moins visible, les braises sont plus ardentes que jamais. Il est habité par un feu de sagesse et de compassion. Il est impossible de ne pas ressentir une tendre émotion envers cet homme qui nous a tellement donné.

Monsieur Iyengar reste inlassable. Jamais il ne dit : « Mon œuvre est accomplie. J'ai atteint mon but. » Toujours il travaille à repousser les limites de la connaissance et de l'expérience. Il reste dans cette créativité insatiable propre aux artistes. Il est calme et centré à l'intérieur et vibre d'énergie à l'extérieur. Lorsqu'un élève rencontre une difficulté, que ce soit physique ou mentale, tenace comme un chien avec son os, il le ronge jusqu'à ce qu'il ait trouvé la meilleure façon de l'aider. Il donne toujours l'impression de se poser l'éternelle question : « Comment puis-je faire encore mieux. C'est la raison pour laquelle j'ai glissé à la fin du livre « La voie de la paix intérieure », la phrase de Goya qui à 78 ans disait « Aun aprendo » « je ne cesse d'apprendre ».

Pour un yogi, le seul attachement possible est Dieu et Mr Iyengar renforce ce lien par l'étude, la connaissance, la compassion et le service.

J'ai lu que pendant ses trois dernières années à Amboise, Léonard de Vinci travaillait sur des plans détaillés proposant le drainage et la mise en valeur de la région de la Sologne qui était à l'époque un vaste marécage sauvage, coupé de tout et impossible à traverser. C'est exactement ce que ferait Mr Iyengar. Il restera sur la brèche jusqu'au dernier défi.

Toute chose est touchée par les phénomènes de mode et les changements. Aussi aurait-on pu penser que Mr

**Pour un yogi, le seul attachement possible est Dieu et Mr Iyengar renforce ce lien par l'étude, la connaissance, la compassion et le service**

Iyengar au cours de ces quarante dernières années aurait bien pu perdre sa place de principal représentant du yoga. Tout au contraire, bien que d'autres personnages éminents aient émergés puis disparus, Mr Iyengar a simplement renforcé sa renommée dans son domaine, restant un praticien, un enseignant, un soignant, un expert et un philosophe incontesté, ainsi qu'un auteur. Son premier livre « Light on Yoga », reste "la bible" de la pratique du yoga. A cela il a ajouté des travaux de référence sur le pranayama et sur les sutras ou aphorismes du philosophe père du yoga, le sage Patanjali. Son dernier volume « La voie de la paix intérieure », réunit tous les éléments de sa pratique, de son expérience et de son étude réalisés au cours de sa vie entière. Il explique comment et pourquoi pour lui, la pratique de l'asana est l'entrée ou la clef passe-partout pour tous les autres aspects du yoga, de l'éthique, de la respiration et de l'énergie vitale, de la méditation, de la sagesse et réalisation de l'âme individuelle. Il montre comment chaque aspect du yoga est relié aux autres et comment la culture et le raffinement de l'ensemble dépendent de l'enclenchement d'un système de compréhension et de connections.

Je pense que la grande renommée de Mr Iyengar va perdurer. Même lorsqu'il ne sera plus de ce monde, il laissera derrière lui des publications d'une telle profondeur et d'une si grande variété, qu'elles resteront la base de toute demande de renseignements sur le yoga. Il laissera derrière lui un encadrement solide d'enseignants professionnels, comme ceux que vous for-

**Il croit que l'on ne peut inspirer légitimement les autres que par notre propre exemple et que la clef en est l'intégrité**

mez ici à Tours et qui continueront à répandre les bienfaits du yoga à tous les niveaux, que ce

soit la santé, le bonheur, le développement personnel, ou au niveau social, des valeurs éthiques et culturelles ainsi que dans ce que l'on peut appeler l'aspiration spirituelle. L'aspiration spirituelle vient de l'intérieur. Mais elle peut être corrompue, détournée, et suivre un mauvais chemin. C'est un crime et une perte que le monde peut difficilement se permettre. Cela se passe de façon courante lorsque se développe le culte de la personnalité, par l'inflation de ce que Mr Iyengar appelle avec mépris « God Men », entendant par là tous ceux qui se positionnent en tant qu'intermédiaires entre les hommes et le divin. La Divinité, à l'instar de Mc Donalds, ne se distribue pas en permis de franchise. Ces entrepreneurs qui gagnent leur vie en disant « faites ce que je dis, non ce que je fais », provoquent le mépris de Mr Iyengar. Il croit que l'on ne peut inspirer légitimement les autres

que par notre propre exemple et que la clef en est l'intégrité. Intégrité signifie être un, entier et indivisible. Sans crise. Ceci est un héritage sur lequel il a toujours travaillé afin de le léguer. L'intégrité diffère de la perfection. Mr Iyengar n'a jamais prétendu être autre

qu'un être humain passionné et de façon inhérente, liblé. Mais il a toujours fait l'effort de ne pas flancher, de ne pas perdre son authenticité. Lorsqu'il nous aura quittés, la plénitude de sa vie sera notre inspiration.

En cela nous revenons à l'idée d'Iyengar artiste. Les artistes nous ont inspirés au travers des siècles grâce à leur feu et aspiration intérieurs, non pas à cause d'un culte "bidon" de la personnalité.

Un des aspects de Mr Iyengar que je souhaite mentionner ici est son authentique humilité. Il est souvent mal compris dans ce domaine. En tant qu'artiste, en tant que yogi, il connaît sa propre valeur. Il sait bien qu'il est expert dans le yoga, et il a prît le sujet à un autre niveau. Quand Michel-Ange a terminé la Chapelle Sixtine, il ne s'est pas écrié : « ce n'est pas trop mal, j'espère, peut-être, O.K. par endroits ». Il connaissait la valeur de ce qu'il avait fait. Mais devant son propre art, tout grand artiste reste humble. Mr Iyengar est humble devant son art et sa pratique du yoga. Dans le cas contraire il aurait cessé son évolution il y a des années.

J'ai eu la chance de voir cet aspect de sa personnalité en collaborant avec lui sur plusieurs livres. Dans ce domaine c'est la personne la plus malléable au monde avec qui travailler. Il sait que mon anglais est meilleur que le sien, donc il ne conteste pas, mais il se tord de rire si jamais il découvre que j'ai fait une faute grammaticale. Il accepte mes coupes franches sans le moindre ego. S'il est nécessaire de préciser quelque chose, il s'essaie à trouver une meilleure façon de la dire. Si je ne suis toujours pas d'accord, il essaie encore. Il me demande. Il écoute. Il entend. Lorsque c'est fini, il est content et même plus. C'est juste tout clair et simple.

Je finirai sur l'image d'un Iyengar qui lui-même est clair et simple, d'un homme âgé qui se lève très tôt chaque matin et pratique son art avec l'espoir qu'aujourd'hui lui apportera un peu plus de lumière.

*Pour répondre à la demande de Lydie, John a parlé de l'importance de la compréhension des composants de la Conscience, de Manas, de Buddhi et de l'Ahamkara. Plutôt que retranscrire ici ce qui a été dit, John préfère que les élèves se réfèrent au chapitre 4 de « La voix de la paix intérieure », où cela est pleinement et clairement exprimé.*

\* « Asthadala yogamala » est une collection de 8 ouvrages, dont le dernier sortira en 2009, qui rassemble des conférences, des entretiens, des articles et sessions de questions-réponses de B.K.S. Iyengar. En Anglais, ils sont disponibles auprès de L'Association Française de Yoga Iyengar.



**FLASH ATOURY :**

Christian PISANO à  
TOURS

25 & 26 octobre 2008

<http://www.atouriyengar.org/>

**90 ans**

**Guruji IYENGAR**

Contacter AFYI :

<http://www.yoga-iyengar.asso.fr/>



# Pénétrer d'annamaya à anandamaya-kosha

Il nous reste à intégrer la richesse et la profondeur des enseignements donnés par Geeta S. Iyengar pour la convention de l'association nationale de yoga Iyengar des États-Unis (INAUS), qui s'est tenue à Las Vegas en mai dernier.



Ces cinq journées sur le thème « D'annamaya-kosha à anandamaya-kosha : le voyage intérieur, du corps vers la béatitude » vont heureusement faire partie de nos ressources ; nous allons analyser les moindres détails et les ajustements spécifiques, en les confrontant avec les DVD et les photos. À terme, la transcription des conférences de philosophie pourrait être publiée.

Pour l'instant, notre mémoire et notre inspiration sont encore vives. Geetaji nous a tour à tour exhortés, encouragés, admonestés, cajolés, aiguillonnés, galvanisés, pour que nous poursuivions notre *sadhana*, inébranlables dans notre effort, avec une dévotion constante. C'était son leitmotiv aussi bien que l'exemple qu'elle nous donnait.

Sans jamais se hâter, Geetaji semblait toujours très consciente de la pression du temps, et de ce qui restait à enseigner, à transmettre ou à faire pratiquer. Son enseignement était à la fois pragmatique et profond, aussi concret que le mouvement dans l'*asana*, aussi étendu et complet que le champ de la philosophie du yoga. À travers les cours d'*asana* et de *pranayama*, les *puja*, les conférences et la récitation des *Sutra* et des 108 noms de Patanjali, elle a su faire une synthèse claire de points spécifiques et d'idées ésotériques, pour nous mener à une expérience tangible (*pramana*) des concepts philoso-

phiques. Une de ses maximes favorites, étant : « Ne vous contentez pas de stocker du savoir provenant de votre tête ! »

Pour nous préparer à cette expérience, Geeta a comparé les *kosha* à des pièces spacieuses, comme le hall de la salle de pratique d'*asana* où nous nous retrouvions. En passant la porte d'entrée pour aller dans la salle, nous ressentions ses dimensions et son étendue. Puis, nous traversions une autre porte, puis une autre salle, un autre *kosha*.

« Pénétrez » nous a-t-elle répété, encore et encore, « pénétrez à l'intérieur ». Cette pénétration se produit d'abord à l'intérieur d'*annamaya-kosha*, le corps physique. Nous avons ramené le fémur de l'avant vers l'arrière ; nous avons roulé la peau de l'arrière de cuisse de l'intérieur vers l'extérieur, et nous l'avons rendue sensible au point de devenir la mesure effective de cette pénétration.

« Chargez ici ! » disait-elle constamment. Par exemple, à peine entrés en *Utthita Trikonasana*, Geetaji nous a demandé de revenir et nous a fait refaire la posture sur le côté droit. Cette fois elle nous a donné pour instructions : « Chargez la jambe gauche ! Chargez le bras gauche ! » Cette simple action, et cette nouvelle prise de conscience ont déclenché la première pénétration d'*annamaya-kosha* vers *pranayama-kosha*, ouvrant la voie vers le corps énergétique.

Avec cette pénétration, la sensibilité se développe. « À travers *asana* et *pranayama*, rendez le corps sensible » nous disait Geeta. À mesure que nous gagnons en sensibilité et en maturité dans nos pratiques, et que nous ouvrons une autre porte pour pénétrer dans un autre *kosha*, même notre compréhension de *yama* et *niyama* évolue.

Lorsque nous entrons dans *manomaya-kosha*, le corps mental, leurs enseignements prennent un nouvel éclat. Et leur clarté augmente encore lorsque nous atteignons *vijnanamaya-kosha*, le corps intellectuel.

Au cours de la dernière matinée de pratique d'*asana*, Geetaji a guidé 800 pratiquants jusqu'à *anandamaya-kosha*, le corps de béatitude.

« C'était extraordinaire, se souvient Patricia Walden, un professeur senior qui observait le cours, juste avant, les pratiquants étaient témoins de leurs actions, et avaient besoin de leur 'je suis' pour entrer dans les postures. Mais lorsqu'ils sont revenus d'*Urdhva Prasarita Ekapadasana*, le 'je suis' avait disparu. Lorsque Geetaji leur a demandé comment ils se sentaient, leur ego s'était dissous.

*L'espace était partout, et la gratitude. Ils étaient dans un état d'absorption. »*



*"Chassez le complexe de peur.  
Levez le sternum et roulez vos trapèzes vers le bas."*

Elle a également insisté sur cette maxime : « *Chassez le complexe de peur !* », et de la façon dont il limite notre pratique et notre potentiel. L'affaissement des côtes frontales et de la poitrine signalent la dépression, le manque de volonté et de force intérieure. Pour surmonter la peur, « *redressez le sternum et le haut de poitrine !* répétait-elle. *Relâchez les trapèzes vers le bas, vers le dos. Roulez les épaules en arrière, et ramenez vos aisselles de poitrine vers l'avant ! Tournez les bras vers l'extérieur ! Rentrez fermement vos côtes dorsales et votre haut du dos ! Faites toutes ces actions, et intensifiez-les, encore et encore. En Ustrasana, par exemple, vous devriez sentir que vous 'déchirez la peau' de vos bras et de votre poitrine. »*

Une pratiquante qui s'efforçait de s'asseoir pour le *pranayama* a fondu en larmes. Geetaji a indiqué à Patricia comment utiliser son genou pour ramener la cage thoracique de cette personne vers l'avant, tout en l'aidant à détendre ses trapèzes vers le bas. « *Peu à peu, elle a retrouvé son calme, et son complexe de peur s'est évanoui* », se rappelle Patricia. Une autre femme, dont la poitrine était affaissée par la dépression, et le cou, projeté en avant, ressentait de grandes douleurs en *Sirshasana*. Guidés par Geetaji, des professeurs senior soulevèrent ses épaules, firent rentrer son haut du dos pour réaligner son cou et sa tête ; grâce à ces tractions, elle put faire un *asana* équilibré et sans douleur.

Une femme souffrant d'arthrite et de hernies cervicales n'arrivait pas à faire *S. Sarvangasana* ; elle demanda de l'aide à Geetaji. Celle-ci donna des instructions aux pro-

fesseurs assistants pour ramener au sol la partie supérieure de ses bras tout en soulevant son dos et sa poitrine. Geetaji appuya ces ajustements physiques par une puissante exhortation : *"Chassez le complexe de peur!"*, et insista pour un effort supplémentaire : *"Madame, luttez contre votre maladie !"*

*"Cette petite phrase a une énorme signification, dit Patricia. Les Iyengar cherchent à nous donner des outils pour nous aider à supporter les souffrances de la vie : asana, pranayama, les supports. Geetaji veut nous fortifier pour que nous puissions faire face à n'importe quelle situation de la vie."*

Geetaji nous pressa d'enseigner à partir d'une intention (*artha*) et d'une compréhension (*bhavana*). *"Un professeur doit se demander : Qu'est ce que j'essaie d'enseigner ? Ensuite, le corps doit recevoir l'asana. Ne sautez pas sur les parties du corps ! Dites bonjour à votre cuisse, et vérifiez qu'elle s'allonge, puis faites une pause. Dites bonjour à votre genou, vérifiez s'il s'ouvre, et n'allez pas plus loin jusqu'à ce qu'il s'ouvre."*

Pour mieux ajuster un élève, un professeur doit aller du plan objectif - en observant la posture de l'élève - vers le plan subjectif - en faisant l'expérience de la posture de l'élève dans son propre corps. C'est seulement en faisant ce saut, dans l'instant même où prend place cette observation, que lui viendront les instructions adéquates susceptibles de faire progresser l'élève.

*"En enseignant Utkatasana, Geetaji remarqua une femme qui se penchait en avant comme une débutante, se souvient Sally Rutzky, un professeur certifié du Michigan. Elle ajusta son alignement vertical, avec une descente correcte des fessiers, mais la personne reprit rapidement sa pose habituelle. Geetaji la réajusta encore et encore, comme un diable à ressort, jusqu'à ce qu'elle reste. Sa clarté et son implacabilité m'ont frappée ; son enseignement a la précision d'un laser : l'essence même de la compassion."*

Geetaji était accompagnée de sa sœur Sunita Parthasarathy, qui tout au long de la convention nous indiqua l'exacte prononciation des noms d'*asana*, et de sa nièce Abhijata Sridhar, qui fit la démonstration des postures et des ajustements sur le podium. On ne pouvait qu'être impressionné par la profondeur des connaissances de ces femmes, et la dévotion de cette famille pour l'étude constante.

Depuis son enfance, Geetaji elle-même a été en quête de connaissance et de perfectionnement. *"J'ai commencé officiellement à enseigner à l'âge de seize ans"*, nous confie-t-elle avec un sourire, bien que ses professeurs de collègue, connaissant le travail de son père, lui aient déjà confié, à treize ans, des sessions de yoga dans la salle de classe.

*"Sa dévotion pour le yoga est humble et pure"* dit Joan White, un professeur senior. *Il est temps de reconnaître le rôle des femmes dans le yoga. Geetaji lui a consacré sa vie. Sa puissance et sa sagesse sont formidables. Ses*

compétences sont ancrées dans une profonde connaissance."

En arrivant aux États-Unis, Geetaji a passé quatre jours avec Joan White à Cohasset, se plongeant dans « *Lumière sur le yoga* » et dans la pratique, ou se reposant, accompagnée par les chants des oiseaux et des grenouilles de la côte du Massachusetts. Un jour, trois daims apparurent et Geetaji les observa par la fenêtre, fascinée. À Las Vegas, elle était amicale et proche, se joignant aux élèves au cours de plusieurs repas. Elle s'est montrée aussi ouverte à l'égard des extravagances typiques de Las Vegas qu'envers le bébé d'une élève, qui s'avançait impulsivement pour se jeter dans ses bras.

Chaque session de la convention, enracinée dans la Terre-Mère, attisa en nous le feu de l'engagement envers le yoga, pour nous amener à *sattva*. En *Shavasana*, Geetaji nous demanda de laisser tous nos problèmes, nos soucis et nos préoccupations à l'extérieur. « *Allez à l'intérieur, et soyez avec vous-même* », dit-elle. À la fin d'un autre cours, elle nous fit nous saluer nous-mêmes, notre courage, notre ardeur (*tapas*) et la connaissance de soi (*svadyaya*) nécessaires à la poursuite de notre *sadhana*. Sans cesse, elle nous encouragea à pratiquer, à étudier, à nous purifier, à créer de nouveaux *samskara* par notre travail, avec confiance et sans peur.



Yoga Rahasya Vol 14, 3 - 2007 "Penetrating from the Annama to the Anandamaya Kosha" Richard Jonas, Traduction Christine Castillon.

*"Laissez tous vos problèmes, vos soucis et vos préoccupations à l'extérieur. Allez à l'intérieur et soyez avec vous-même."*

Geetaji, qui est l'aînée de la famille, raconta l'histoire émouvante de l'enfant né après elle. L'enfant ne vécut que quelques jours. Une lettre de Guruji qui, déjà, enseignait et vivait loin de sa famille, croisa celle de son épouse Ramamani. Elle écrivait que l'enfant était né mais n'avait pu vivre. Guruji disait qu'elle ne devait pas s'affliger, et lui racontait ensuite le rêve qu'il avait fait : l'enfant venait à lui et exprimait son désir d'avoir la bonne fortune de naître chez un yogi. Tout en sachant que cette vie serait très brève, l'enfant avait choisi de naître sous ces bons auspices.

Nous avons tous la chance, nous dit Geeta, d'avoir le yoga dans nos vies : d'avoir été intéressés par le yoga, parfois dès notre jeune âge, et d'avoir eu la disponibilité, la sécurité financière, et la santé nécessaires pour nous y consacrer. Cela reflète le *karma* acquis dans nos vies passées, et dont nous devrions être reconnaissants ; cela nous oblige cependant à nous montrer dignes de ce qui nous a été donné.

À Las Vegas, chacun de nous a vécu son propre voyage intérieur. En ce qui me concerne, les petites douleurs physiques que j'avais ramenées avec moi ont disparu ; mon amour pour les moyens d'action (*kriya*) du yoga s'est réaffirmé, et je reste profondément ému par la sagesse et la compassion de Geetaji, par son amour envers l'enseignement, envers le yoga, et envers nous, ses élèves. ■

# SMT. GEETA S. IYENGAR - UN COURT PORTRAIT

Extrait de « Yogapushpanjali », livre commémoratif édité par Light On Research Trust à l'occasion du 80ème anniversaire de B.K.S. Iyengar en 1998.

Traduction : Marie-Annick Vergneau, Lydie Drivière.

Geeta Iyengar a consacré sa vie à la maîtrise de l'Art du Yoga. Elle est née le 7 décembre 1944, à Tumkur dans l'état du Karnataka, en Inde. Elle est l'aînée des six enfants de Yogacharya B.K.S. Iyengar

Geeta, même jeune, s'est réellement intéressée à la matière que son père enseignait et elle considérait que le yoga faisait partie de leur vie de famille. Elle avait l'habitude d'observer ses parents quand ils pratiquaient chez eux et souvent elle les rejoignait et imitait Guruji. A l'âge de trois ans, on l'a entendu dire que lorsqu'elle serait grande elle rejoindrait un ashram parce que c'était ce que les yogis faisaient !

Enfant, Geeta a été régulièrement très malade et à dix ans elle a eu une crise de néphrite. Son état était sérieux et s'était détérioré à tel point que les médecins de Pune avaient perdu l'espoir de la guérir. Différents types de traitement avaient échoué, d'autres étaient trop onéreux. C'est donc à partir du soutien de son père et de sa propre détermination et discipline qu'elle a pris la décision de se mettre au yoga plus sérieusement et elle s'est guérie complètement.

Jeune fille, Geeta était extrêmement disciplinée et avait l'habitude de pratiquer chaque jour après l'école. Elle apprenait à partir de l'observation des postures de Guruji dans des albums de photos -« Lumière sur le Yoga » n'avait pas encore été publié- quand il était occupé à son travail. Sa réputation grandissait progressivement et de plus en plus de personnes recherchaient ses conseils.

Devenir professeur était une évolution naturelle. Geeta a commencé en 1959, elle était encore à l'école et ses professeurs lui ont demandé d'organiser des compétitions de yoga pour ses amis lycéens. Elle a continué à enseigner dans des écoles après ses examens de fin d'étude en 1961.

A cette époque, Guruji a commencé à voyager régulièrement par delà les mers. Ses étudiants ont demandé à Geeta de les instruire pendant son absence. Pendant cette période, la mère de Geeta, Ramamani (Ama par nous) l'a soutenue et encouragée à choisir la voie du yoga et de l'enseignement, ce qui était rare pour les femmes à cette époque.

En 1983, Geeta a commencé à donner des cours intensifs aux étudiants étrangers et la même année elle publiait son livre « Yoga - Un joyau pour les femmes ». Elle a développé sa grande connaissance de la thérapie par le yoga parce qu'elle la considérait comme « un produit dérivé indispensable de l'enseignement ».

Elle est diplômée en philosophie et en médecine ayurvédique. Elle a fusionné la vaste connaissance acquise par ses travaux approfondis en ayurvéda avec sa connaissance et son expérience du yoga.

Ceci lui a valu de devenir une guide très experte auprès des étudiants. C'est son intuition, dit-elle, qui la guide dans une large mesure lorsqu'elle enseigne.

Les étudiants disent qu'elle semble savoir exactement comment ils se sentent et qu'elle fait attention à chacun ; personne ne se sent négligé pendant ses cours. De son propre enseignement elle dit : « *Je crée exactement comme un peintre qui ne décide pas où ira le pinceau, mais qui simplement commence à peindre... Dans les cours intensifs, les gens me demandent comment j'arrive à orchestrer la classe. Je ne planifie pas mais j'ai un esprit discipliné.* »

Les étudiants de Geeta reconnaissent en elle un maître professeur : elle est très stricte en matière de discipline, mais sa façon de pratiquer et d'enseigner vient toujours du cœur.

Elle affirme à propos de la pratique du yoga : « *Le yoga fait sans le cœur n'est pas spirituel. Je suis heureuse si vous vous souvenez exactement de toutes les techniques et si vous les appliquez pour vous améliorer. Mais alors appliquez-les avec le cœur. La technique et le cœur sont tous deux essentiels.* »

***La technique et le cœur  
sont tous  
deux essentiels...  
Le yoga fait  
sans le cœur  
n'est pas spirituel.***



# Ganesh

Lorsque vous vous promenez en Inde, vous êtes surpris par la profusion de dieux que les populations peuvent vénérer encore aujourd'hui. Dans l'État du Mahârâshtra où se trouve la ville de Pune, un de ces dieux a tout particulièrement la faveur des Indiens: Ganesh, (ou Ganeshha) le dieu à tête d'éléphant. Mélange de l'humain et de l'animal, il symbolise l'idéal de perfection tel qu'il est conçu par les sages hindous.

## Célébration de Ganesh

Ganesh Chaturthi (août ou septembre) est un véritable festival à son honneur, souvent préparé pendant des mois. Pendant plus de 10 jours, on vénère des images de Ganesh spécialement fabriquées pour cette occasion. Ces effigies en argile, qui ont parfois jusqu'à 8 mètres de haut, sont installées dans les maisons, vénérées pendant deux à huit jours et finalement emmenées en procession et immergées dans l'eau, un fleuve ou un lac. On lui offre des noix de coco et des sucreries (boules de farine sucrées).



## Ce qu'il représente

**Ganeshha** est perçu comme étant "*le Dieu de la Parfaite Sagesse*", "*le Porteur de chance*" et "*Celui qui détruit les obstacles*". En tant que "*Seigneur des Obstacles*", il porte le nom de Vighneshvara (ou Vighnarâja). Il est alors le "*Seigneur de tout ce qui obstrue, restreint, empêche ou entrave*". Il est le Maître de toutes circonstances.

Par conséquent, s'il est honoré de façon satisfaisante, il peut enlever tous les obstacles sur notre chemin, mais s'il est mécontent ou ignoré, il peut contrecarrer tous nos efforts et les rendre inutiles. Il devient, à ce moment-là, "*le Placeur d'obstacles*".

C'est pourquoi, il est le premier dieu invoqué avant toute entreprise (faire un rituel, écrire un livre, partir en voyage, construire une maison, se marier ou tout simplement commencer une bonne journée), et on le retrouve à l'entrée de toutes les maisons, de tous les temples.

Il est ainsi "*le Seigneur des Commencements*".

On dit aussi de lui qu'il est tout à la fois le dieu des poètes et des marchands, celui des voyageurs, la personification de l'intelligence et de la gourmandise...

Doté d'un air goguenard mais bienveillant, d'une grâce juvénile et d'un ventre accueillant, il nous apparaît fort sympathique.

## Un peu de mythologie

De nombreux textes (les Purâna) se rapportent à sa conception : s'il est parfois le fils de l'esprit de Shiva, il est la plupart du temps une création de Pârvatî, sa compagne.

La version la plus connue raconte qu'un jour alors qu'elle prenait son bain, Parvati se frotta le corps et, des onguents parfumés qu'elle en obtint, elle modela l'image d'un enfant beau comme le jour. Elle lui donna

la vie, l'appela Ganesh, et lui ordonna de monter la garde devant sa demeure. Lorsque l'enfant prétendit empêcher Shiva d'entrer dans les lieux, ce dernier, furieux, trancha la tête de Ganesh. Face à la détresse de la déesse, Shiva promit de rendre la vie à son fils en lui greffant la tête du premier être qu'il rencontrerait. Cet être fut un éléphant ! Pour réparer sa faute, Shiva reconnut Ganesh comme son fils et le nomma chef de tous ses serviteurs, ainsi devint-il "**Ganapati**", le Maître des serviteurs ("**ga-na**" désigne les petits génies désordonnés de Shiva)

"**Gana**" ayant aussi le sens de foule, de multitude, de nombre, Ganesha est aussi considéré comme le patron des savants, des astronomes et des astrologues.



### *Autour de la symbolique*

Selon Alain Daniélou, Ganapati est "*le Seigneur des "Catégories"*, le Principe du nombre. Tout ce que l'on peut percevoir à travers nos sens ou saisir à travers notre mental peut être exprimé en termes de genres, de catégories. Il est donc logique de considérer la catégorie comme un principe fondamental de notre existence.

Le principe de toutes les classifications qui permettent d'établir des rapports entre les différents ordres de choses, entre le macrocosme et le microcosme est appelé "*le Seigneur des Catégories*" (Ganapati).

"*Le Seigneur des Catégories*" est le patron des lettres et celui des écoles. Il est le scribe qui transcrivit les livres saints. "C'est toi Chef des Catégories, qui transcrivit cet ouvrage" (Mahâbhârata, I, I, 77) Par son double aspect (humain/animal), Ganapati représente l'un des concepts de base du symbolisme mythologique Hindou et symbolise donc l'unité du petit être (l'homme) et du grand être (l'éléphant). C'est-à-

dire que la notion de divinité de l'homme et de l'immanence du divin doit être présente dans notre esprit chaque fois que nous entreprenons quelque chose.

Le mot "gaja", l'éléphant symbolise "l'origine et la fin". L'éléphant Ganesh symbolise l'origine absolue, le stade "d'où commence l'existence". Ce point est aussi celui d'où émane la syllabe AUM,

Selon la philosophie indienne, AUM, le premier son manifesté, est le son de la création. AUM est le Verbe de Dieu; AUM est Dieu.

La personnification du AUM est le Seigneur Ganapati. Il supporte donc tout l'univers, il est la fondation de l'existence. Puisque AUM est la première manifestation de Dieu en tant que Verbe, Ganesha est vénéré le premier. Ainsi, tous les rites commencent par le AUM.

Chaque partie du corps, chaque attribut ou emblème de Ganesh peut être décrypté de façon symbolique : sa tête, son unique défense, sa trompe parfois orientée à gauche, parfois à droite, ses oreilles immenses, sa coiffe, ses 4 bras, son ventre volumineux pour signifier que l'univers est contenu en lui, sans parler de sa hache ou de la souris qui le véhicule, symbole de l'ego et des désirs maîtrisés.

Il y aurait encore beaucoup à dire de Ganesha aux noms aussi nombreux que ses qualités (on lui reconnaît jusqu'à 1000 noms!) Parmi ceux-ci : Vinayâka, (*le Seigneur de Tous*) Gajânana (*Celui qui a un visage d'éléphant*), Vakratunda (*Celui qui a une trompe recourbée*), Ekadanda (*Celui qui n'a qu'une seule défense*)....



# La rubrique anglophone

*Voici une transcription de la posture assise, Sukhasana, avant l'invocation à Patanjali, au tout début du cours enseigné par Geetaji le 8 février 2008 à Pune. Elle est volontairement présentée en anglais, car si la démarche de Atoury est de rendre disponible en français le maximum de documents relatifs au Yoga Iyengar, il est absolument impératif d'avoir une bonne compréhension de l'anglais pour aller au RIYMI suivre les cours de Geeta et Prashant Iyengar.*

*Il existe maintenant de nombreux documents vidéo et audio qui permettent à chacun de se familiariser avec le vocabulaire anatomique et philosophique du Yoga Iyengar.*

Sit straight all of you.

Keep your back erect, raise your chest upward,

Fold the palms in front of the chest

Keep the head straight, neck straight, and close your eyes.

Allow the brain to settle, the eyes, ears to settle

A slow, soft, smooth breath

Lift the spine interiorly up, keep the jaws passive

Let your inhalation breath lifts you from the side of the navel towards the upper chest

Let your exhalation breath make your brain cells to recede and make the back of the trunk to remain firm.

That means with the exhalation you should not allow the front of the body to collapse.

Retaining the frontal chest, as it finds its own shape with the inhalation, you have to slowly exhale so the shape is undisturbed.

Let your anterior body seek the support of the spine, so you have to chase whether the anterior spine exists.

A slow, soft, smooth breath.

Let the thighs remain receding passively, downwards, whether the torso remains going upward.

Keep the eardrums drawn in, the inner walls of the throat, the root of the tongue resting inward.

A slow, soft, smooth inhalation.

A slow, soft, smooth exhalation.

Allow your senses of perception to go completely inward, whether it is skin fibres all over the body or the eyes, ear drums, nostrils, tongue, you have to see that every senses of perception find its inlet inside.

And that's why you need to search those inner parts, the inlet through which you can enter inward.

Remain silent, quiet, observing that state as everything gets pacify and with this pacification it goes inward.

So give that much time for the senses to recede. They cannot recede just straight away.

Be quiet.

*(Le tout dure 3mm30)*

*L'invocation à Patanjali débute alors, après une courte période de silence.*