

*ENTRETIENS*

*AVEC*



*Shri*

*Vidhvan K. Pattabhi Jois*



*Ashtanga Yoga Institute Bruxelles Asbl*

*Jean-Claude Garnier*

*6, rue Jules Lejeune - 1060 Bruxelles*

*Tél.: (2) 346.43.44 ou (2) 343.29.91 (Privé)*

## AVANT-PROPOS

Je voudrais remercier profondément toutes les personnes qui m'ont aidées à la réalisation de ce projet :

Monsieur Gilles KERVICHE, pour sa traduction faite sur le vif au moment des questions/réponses avec Gurudji;

Mademoiselle Marie-Noëlle LIBOUBAN, pour la première retranscription des cassettes;

Madame Anne BURTON, pour son aide lors de la deuxième traduction effectuée d'après les cassettes enregistrées pendant les entretiens;

et Mademoiselle Chantal CLERX, pour sa patience et son aide précieuse à la mise en page et à la dactylographie.

Si vous êtes en possession de causeries ou d'entretiens avec Shri K. Pattabhi Jois, sur cassettes audio ou autres supports, je vous serais infiniment reconnaissant de prendre contact avec moi ou d'envoyer une copie à l'Ashtanga Yoga Institute de Bruxelles, afin de compléter ce présent recueil.

Si vous désirez être tenu informé des activités de l'Ashtanga Yoga Institute et/ou recevoir les prochaines pages publiées afin de compléter ce recueil, écrivez à l'adresse de l'Institut.

Jean-Claude GARNIER

## AVERTISSEMENT

Les écrits qui suivent proviennent de deux sources : la première, des entretiens spontanés après les cours de yoga entre Gurudji et des élèves qui posent des questions. La deuxième, des causeries du samedi après-midi soit en France, soit en Inde (voir la notation en bas de page, mois, année, lieu). Ce qui explique le caractère oral, les nombreuses répétitions, la différence de style, les réponses concises dans le premier cas (Q/R) et un plus long développement dans le second (causeries du samedi).

J'ai délibérément choisi (sauf pour le nom des postures de yoga) d'écrire les citations de Gurudji en sanscrit phonétique, pour que cela soit plus facile à la lecture. Exemples : Ouandé au lieu de Uandé (le "U" se prononce "ou"); Charana au lieu de Ārana (le "Ā" se prononce "ch"), etc.

En ce qui concerne le texte de la prière et des sloka du Yoga Korunta, ils ont été revus par Gurudji. J'ai essayé de conserver dans les traductions française et anglaise de la prière à la fois, le rythme, la beauté et la poésie du texte original en sanscrit.

Pour le lecteur non familiarisé avec les termes techniques ou philosophiques en sanscrit, j'ai ajouté en bas de chaque page concernée leurs significations.

Mon souhait est que ce recueil d'entretiens aide le pratiquant sincère en yoga, à une meilleure compréhension et au respect de la méthode du Yoga Korunta transmis à Shri K. Pattabhi Jois, mon Guru.

Si l'étude des textes est nécessaire comme support à la compréhension de l'enseignement, on ne doit pas oublier qu'elle doit être dépassée par l'expérience acquise par la pratique. Comme le répète inlassablement Gurudji : "Practice, practice, practice every day". ("Pratiquez, pratiquez, pratiquez tous les jours").

En espérant que cette pratique vous amène à dire comme Milarepa (célèbre Yogi tibétain):

"Maintenant que la Nature est un livre ouvert, ...  
Qu'ai-je besoin de ceux faits de lettres imprimées ?"

Sincèrement vôtre,

Jean-Claude GARNIER

Avant même de commencer la pratique des postures, la première chose que vous devez faire c'est la prière, la prière au Guru Suprême (la dire en sanscrit) :

"Oundé gurunam - Charana govindé - Sanda rishitta - Swātma - Sukāva bodhé - Nishtré yasē - Jangalika yamané - Samsāra hala hala - Moha shantiyé - Aba ho - Purusha karaṃ - Sanka chākraṣi - Dharinaṃ - Sahāśra - Shirasaṃ - Swetaṃ - Prāṇāmāmi Patāñjaliṃ - OM".

TRADUCTION DE LA PRIERE :

"Je m'incline devant les pieds de lotus du Guru qui éveille la vision intérieure de l'Être pur; qui donne le bonheur, la joie profonde; qui est le refuge, le guérisseur, celui qui élimine l'illusion et sa souffrance, causées par le poison du Samsara. Je me prosterne devant Adishesha qui a des milliers de têtes blanches et rayonnantes; qui a pris la forme du sage Patañjali et qui tient en ses mains : une conque d'où sort le son divin, représentant l'origine divine des cinq éléments, un disque de lumière splendide à regarder, qui représente la puissance infinie de l'Esprit et l'épée flamboyante de la connaissance qui détruit l'ignorance. OM".

COMMENTAIRE :

Le Guru (1) est suprême. Il n'y a pas de différence entre le Guru et Dieu. Lorsque vous priez le Guru, vous priez Dieu. Il y a un lotus aux pieds du Guru et dans la prière, vous dites : "Je m'incline devant les pieds de lotus du Guru". Pourquoi ? Pourquoi prier les pieds du Guru ? Le Guru va vous donner la connaissance exacte. "Jñāna", c'est la connaissance sacrée. Notre pensée ordinaire n'est pas juste, elle n'est pas en rapport avec le réel, c'est le Guru qui va nous donner la capacité de penser avec justesse, de percevoir le Réel.

Pour vous aider à comprendre, voici une histoire provenant d'une "Upaniṣad" (2) qui dit :

"Il y a des hommes qui vivent dans la jungle. Il y a une lionne qui met au monde son petit. A ce moment, un homme arrive et se retrouve nez à nez avec la lionne. Il crie très fort. La lionne prend peur et s'enfuit, laissant son petit sur place. L'homme prend le bébé lion avec lui. Le lionceau grandit,

---

(1) Guru : Maître spirituel. Celui qui dissipe les ténèbres et apporte la lumière de la connaissance.

(2) Upaniṣad : Upa (près), Ni (en bas), Ṣad (s'asseoir). Littéralement : s'asseoir aux pieds d'un Guru. Il y a 108 Upaniṣads majeurs qui constituent la plus ancienne littérature sacrée des Hindous.

élevé en captivité parmi les hommes dans la jungle, dans le même environnement. Le bébé lion grandit, mais à cause de la captivité, il ne sait pas qu'il est un lion. Un jour, un lion sauvage aperçoit ce lion en territoire humain et se demande pourquoi un de ses frères vit avec ses ennemis. Il l'appelle pour qu'il vienne du côté des lions libres. Le lion captif dit : "Je suis un lion des hommes de la jungle. Et vous, qui êtes-vous ?". Le lion sauvage dit : "Tu ne te rends pas compte, tu fais partie de ma race; il faut tuer les hommes. Viens vivre avec moi dans la jungle". Le lion captif dit : "Pourquoi devrais-je te croire ? Sur quels critères te bases-tu ?". Le lion sauvage invite le lion captif à aller au bord d'un lac et il montre au lion captif sur la surface de l'eau qu'ils ont la même forme, le même visage, qu'ils sont identiques. Alors, le lion captif se reconnaît lion. Il tue les hommes et rejoint les lions sauvages dans la jungle".

De même, le Guru vous montre que vous n'êtes pas de ce monde, mais que vous êtes issu d'un monde divin. Le Guru est suprême, il est divin et il vous prend votre ignorance, votre non-connaissance (Avidyā), vos ténèbres.

Citons un autre exemple. La notion de "samsāra" (3) est représentée par un gros serpent au poison très venimeux. Si vous faites alliance avec le serpent "samsara", votre mental est perdu, complètement troublé. Pourquoi ? Si un serpent vous mord, le poison se répand dans tout votre corps et il trouble votre mental. Dans la prière, "jāngalika" est celui qui conjure l'effet du poison du serpent "samsara". Sans les soins de ce "docteur", l'homme mourra de la morsure du serpent. De même que "jāngalika" va vous libérer de la morsure du serpent, le Guru va vous libérer de l'ignorance du "samsara", du monde qui vous amène à penser votre main, votre corps. Mais c'est quoi mon ?(corps), ma ? (main). Ce que vous appelez "mon", "ma", c'est un aspect de Dieu.

Autre exemple : Si vous regardez votre visage dans un miroir, il y a deux visages : celui perçu, ressenti à l'intérieur de vous et celui vu dans le miroir. Lequel est le véritable visage ? Est-ce le visage extérieur (vu dans le miroir) qui est réel, ou le visage intérieur ? Lequel est illusoire ? Lequel est réel ?

Dans la perception ordinaire, ce que vous prenez pour votre propre visage n'est en fait que le reflet dans le miroir; le véritable visage est interne, c'est votre expression interne. C'est le Guru qui va vous amener à comprendre cela, à découvrir le réel. Sans lui, vous ne pouvez pas comprendre. Vous comprenez maintenant le sens de la prière avant de pratiquer le yoga, pourquoi il faut prier le Guru.

---

(3) Samsāra : Terme qui, dans la philosophie indienne, signifie le cycle des existences et renaissance infinie; depuis l'origine du monde, il conditionne la vie des individus selon leur "karma", les actes (loi de cause à effet).

(4) Patañjali : Auteur des "Yoga Sutra", livre de référence du yoga.

Dans la deuxième partie de la prière, nous invoquons "patañjali" (4) qui est la représentation du Dieu "Ādiśhesha" (5). A l'origine, le corps d'Ādiśhesha a la forme d'un immense serpent dont la tête est constituée de mille têtes de serpent.

Vous pouvez facilement imaginer ce qui s'est passé lorsque Ādiśhesha est apparu sur la terre. L'homme était effrayé. Si un serpent apparaissait maintenant devant vous, vous vous sauveriez. C'est pourquoi cette divinité a compris qu'elle ne pouvait apparaître sous cette forme et a pris l'apparence d'un homme. Cette divinité apparaissant sous forme humaine s'appelle "patañjali", c'est lui qui nous apporte cette connaissance à travers la pratique du yoga, qui nous libère du cycle des réincarnations. Et, comme dit "Guru-ji" (6) (krishnamacharyā) (7), ne plus se réincarner, c'est "Vivre avec les Dieux".

Vous voyez, le yoga, ce n'est pas uniquement des exercices.

Causeries du samedi 10 août 1991 - France

- (5) Ādi : principe primordial se trouvant en toutes choses.  
śhesha : roi des Naga (serpents), représenté comme un serpent à 1000 têtes, symbolisé dans la statuaire par 7 têtes seulement.  
Ādiśhesha représente la nature primordiale, l'immortalité.
- (6) Guru-Ji : terme affectif
- (7) Le Guru de Shri K. Pattabhi Jois



**PRIERE** (en phonétique)

Ouandē gurunam

Charana govindē

Sanda rishitta

Swatma

Sukāva bodhē

Nishtre yasē

Jangalika yamanē

Samsara hala hala

Moha shantiyē

Aba ho

Purusha karam

Sanka chakrasī

Dharinam

Sahasra

Shirasam

Swetam

Pranamāṁ Patānjalīm

O M





P R I E R E

Uandē gurunam

Carana govindē

Śanda rśita

Svātma Sukhāva bodhē

Niśtreyaśē

Jangalika yamanē

Saṁsāra hala hala

Moha śantyaḥ

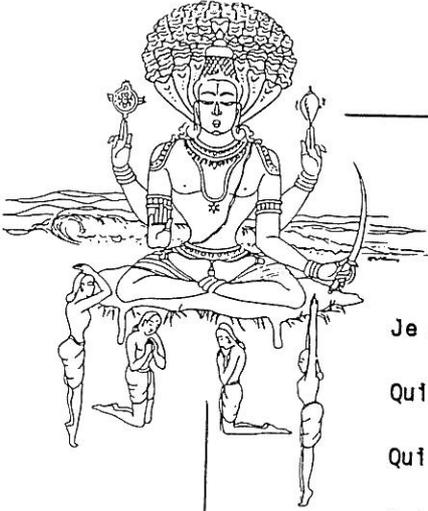
Ābahu puruśakāram

Śanka śakraśi dhāriṇam

Sahaśra śirasam śvetam

Prāṇamami patañjalim

O M



P R I E R E

Je m'incline devant les pieds de lotus du Guru  
Qui éveille la vision intérieure de l'Être pur  
Qui donne le bonheur, la joie profonde  
Qui est le refuge, le guérisseur, celui qui élimine  
L'illusion et sa souffrance, causées par  
Le poison du Samsāra

Je me prosterne devant Adīshesha  
Qui a des milliers de têtes rayonnantes et blanches  
Qui a pris la forme du sage Patañjali  
Qui tient en ses mains :

Une conque d'où sort le son divin  
représentant l'origine divine  
des cinq éléments

Un disque de lumière splendide à regarder  
qui représente la puissance infinie  
de l'Esprit

et l'épée flamboyante de la connaissance  
qui détruit l'ignorance

O M

P R I E R E

I bow to the lotus feet of the guru  
who awakens insight into the happiness of Pure Being  
who is the refuge, the jungle physician  
who eliminates the delusion caused by  
the poisonous herb of saṃsāra (conditioned existence).

I prostrate before the sage Patañjali  
who has thousands of radiant, white heads  
(in his form as the devine serpent, Ananta)  
and who has, as far as his arms,  
assumed the form of a man  
holding a conch shell (divine sound),  
a wheel (discuss of light, representing infinite time),  
and a sword (discrimination).

o ṁ

Entretiens janvier 1992 - Mysore, Inde



QUESTION :

On voit souvent des élèves en yoga progresser, puis régresser, progresser et régresser, et ainsi de suite ...

REPOSE :

Si vous pratiquez tous les jours, vous allez progresser graduellement, à condition de pratiquer avec une bonne méthode et de respecter la progression de celle-ci. Par exemple, dans la pratique de la respiration, l'inspiration et l'expiration doivent être égales, sans arrêt. C'est très important, de même que la qualité du son. Si le son est dur ou la respiration arythmique, vous aurez mal aux muscles et aux articulations.

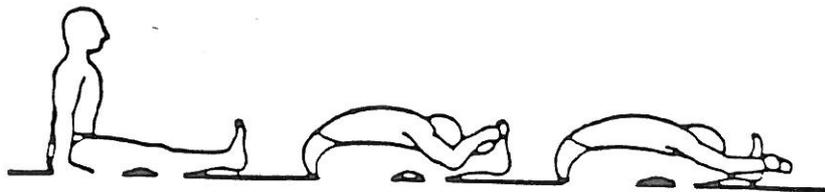
La "Bhagavad Gītā" (1) est la "Bible de l'Inde". C'est un livre très important. L'enseignement donné par Krishna à Arjuna est capital; il est bon de suivre ce qui est dans les écritures. C'est la méthode. Si vous suivez ce qui est consigné dans les écritures, tout ira bien. Mais si vous ne suivez pas cette méthode, vous êtes en danger dans votre pratique et, au lieu de progresser, vous régresserez.



Entretiens août 1991 - France

(1) Considéré comme un Livre Saint faisant partie de la "Shruti" (la révélation par les Dieux).

QUESTION :



Des livres de yoga disent que l'on peut rester dans un "āsana" longtemps sans problème (par exemple : "paśchimottānāsana (1) - 1 heure).

REPOSE :

C'est vrai. On peut pratiquer longtemps une posture ou la répéter une fois, cent fois, mille fois, à une condition : que tout soit en parfait état, c'est-à-dire la circulation sanguine, le système nerveux, le système digestif, le foie, la rate, etc. Il faut respecter vos limites physiologiques. Dès que le système respiratoire n'est plus en état de fonctionner normalement, vous devez arrêter. Là est la limite de la durée dans une posture.

Si vous pratiquez une centaine d'"āsana", un "āsana" va devenir parfait, comme "paśchimottānāsana"; mais pour y parvenir, vous devez en pratiquer une centaine, parce que c'est grâce à une pratique diversifiée que vous respectez les règles physiologiques.

Si vous faites "paśchimottānāsana" trop longtemps par rapport à vos possibilités, votre corps deviendra douloureux et raide.

Respectez la méthode, l'alternance et la succession des postures et des séries (première, seconde, ...). Il ne sert à rien de tenir longtemps une posture car, même si une ou deux postures sont maîtrisées, entre les deux, toute une chaîne de postures ne le sont pas. Or ce n'est pas une ou deux postures maîtrisées qui donne de la valeur à votre séance, mais c'est de l'ensemble de votre pratique que se dégage l'Harmonie de votre séance.

DANGER DU YOGA :

Le yoga peut être très mauvais si on ne respecte pas la méthode. Plusieurs années de pratique où l'on tient les postures trop longtemps peuvent entraîner après 40 ans des maladies graves que l'on ne voit pas venir tout de suite (asthme, acidité, anémie, diabète, ...).

Respectez la méthode, n'allez pas trop vite. Commencez par la première série. Lorsqu'elle est bien maîtrisée, passez à la deuxième série, puis la troisième, et ainsi de suite. Ne mélangez pas les postures. La méthode du yoga Korunta est très simple; suivez-la. Alors votre corps sera souple, fort et vous vivrez en bonne santé, santé physique et santé mentale, de l'esprit - Heureux -

Entretiens août 1991 - France

(1) Paśchimottānāsana : nom d'une posture de yoga en flexion avant entraînant un étirement intense de la chaîne musculaire postérieure, des talons à la tête.

Ce sont les textes qui disent comment procéder pour effectuer les postures. Exemple : Pour le Lotus (Padmasana), il est précisé : placez en premier le pied droit, le talon vers le nombril pressant la rate, puis ensuite placez le pied gauche, le talon vers le nombril pressant le foie (et la vésicule).

Dans son livre le Yoga Korunta (1), le "rishi vanama" décrit comment il faut procéder pour toutes les postures. Il faut respecter et suivre à la lettre tous les détails techniques et pratiques qu'il indique; si les postures sont mal pratiquées, vous risquez de devenir malade.

Trop de gens pratiquent sans connaître une bonne méthode. Ce n'est plus du yoga mais de l'exercice physique (c'est-à-dire un bien pour les muscles et une meilleure santé), mais cela n'amène pas un nettoyage plus profond.

Avec une bonne méthode, il n'y a plus de limite d'âge pour commencer; vous pouvez commencer à pratiquer le yoga à 60 ou 80 ans et en recevoir tous les bénéfices.

#### Entretiens août 1991 - France

- (1) Yoga Korunta : Livre redécouvert par Shri T. Krisnamacharya et Shri K. Pattabhi Jois à la bibliothèque universitaire de Calcutta, sous la forme d'un manuscrit de feuilles reliées entre elles. En analysant la grammaire particulière de ce document rédigé entre 500 et 1500 avant Jésus-Christ, ils purent déterminer que ce texte faisait partie d'une tradition orale bien plus ancienne (5000 ans av. J.-C.). Le Yoga Korunta se compose de milliers de couplets (Sloka) qui riment et se scandent entre eux. Il y a un sloka séparé pour chaque posture qui décrit comment aborder l'Āsana, le travailler, en sortir, le nombre de mouvements nécessaires à son exécution, une explication explicite sur les "Bandha" et la respiration; suit alors un sloka décrivant les applications et les bénéfices de la posture.

Les organes des sens sont reliés au mental. Le contrôle du mental consiste à ne pas laisser le mental au pouvoir des sens. Coupez le lien entre les informations provenant des sens et le mental. Alors le mental est sous contrôle, c'est-à-dire que les sens ne vous entraînent plus.

Une bonne méthode consiste à ce que vous arriviez à contrôler votre mental de plus en plus; pour cela, trois points sont importants (Tristana):

1. La posture (Āsana);
2. La respiration (Prāṇāyāma);
3. Le regard (Drishti).

"Drishti" vous aide à vous concentrer, à garder le mental sous contrôle.

Par exemple : si Jean-Claude en pratiquant pense à quelque chose en Belgique bien qu'il soit en France, son mental est là-bas en Belgique. On appelle cela "Vrittih", un phénomène parasite du mental. S'il arrive à couper cette absence du mental à ce qu'il vit ici, alors son mental sera de nouveau sous contrôle.

Le contrôle du mental donne beaucoup de puissance, de force intérieure.

Entretiens août 1991 - France

SLOKA (extrait du Yoga Korunta) :

"Triti angé Trito yogi vikaraṃ mamasam Tataḥa".

TRADUCTION :

Les trois premières étapes de l'"Ashtanga" Yoga permettent de contrôler le mental.

COMMENTAIRE

La première étape est "YAMA" (1) ou principes moraux universels. La deuxième est "NIYAMA" (2) ou principes de conduite individuelle. La troisième est "ĀSANA" ou principes de la pratique des postures. Ces principes "Tristana" sont au nombre de trois : "Āsana", "Prāṇayama" et "Drishti" (la position, la respiration et le regard).

Si tu pratiques cela, tu réalises le contrôle du mental, c'est-à-dire que ton esprit ne va pas ailleurs, donc ta main devient ta main et tu deviens présent à toi-même; c'est ce que l'on appelle le contrôle du mental. Tout cela est raconté dans le livre Yoga Korunta. Si tu pratiques, tu vas acquérir l'expérience et l'intérêt de l'introspection pour toi-même; c'est vrai ce que je dis. Pratiquez-le.

On peut comparer le déroulement de la "sādhana" (3) (la séance de yoga) comme la course du soleil du lever au coucher. Au début, il ne fait pas chaud, puis la chaleur augmente et il fait chaud, et même très chaud, puis la température redescend au coucher du soleil, il fait un peu froid, puis vient la nuit glaciale. Le soleil reprend totalement sa puissance chaude et retrouve son énergie.

De même que le soleil, si vous observez "Yama", "Niyama" et pratiquez "Āsana", vous retrouvez, vous reprenez la puissance que vous avez créée dans la "sādhana". Si vous faites les "āsana" dans cet état d'esprit, le contrôle du mental vient automatiquement, l'énergie revient au mental qui devient fort. C'est ce que dit ce "sloka" (4).

Il faut pratiquer, pratiquer, pratiquer. Alors l'expérience viendra. C'est comme cela que l'on acquière l'expérience. Ce n'est pas en lisant les "shastra"(5)(livres) que l'on acquière l'expérience; seule la pratique le permet.

Causeries du samedi 17 août 1991 - France

---

- (1) Yama : Les préceptes moraux universels sont :  
Ahimsa : non-violence; Satya : la vérité; Asteya : l'honnêteté;  
Brahmacharya : la continence et Aparigraha : la non-convoitise.
- (2) Niyama : Les règles de vie, de discipline personnelle sont :  
Santosa : le contentement; Tapas : l'austérité; Svadhyaya :  
l'étude des écritures; et Isvara pranidhana : abandon des  
actions à Dieu.
- (3) Sādhana : Pratique spirituelle.
- (4) Sloka : Verset.
- (5) Shastra : Livres techniques concernant la pratique du yoga.

QUESTION

Qu'est-ce que Khečari mudrā ?

REPONSE

Vous devez d'abord bien manger, bien boire et ensuite pratiquer le yoga selon une bonne méthode, puis si vous faites cela, 32 jours seulement après avoir pris de la nourriture tous les jours, vous faites une goutte de sang. Il faut "avaler" (Khečari) sa langue. Si vous prenez X 32 gouttes de sang, vous allez faire 1 goutte de vitalité. Vous prenez 32 gouttes de vitalité et 32 jours après, vous faites une goutte de "BINDU" (1) qui est une sécrétion très subtile. Elle est à l'origine de la conception. Six mois après avoir produit ce "Bindu", la femme peut concevoir et porter un enfant dans son ventre. C'est pour cela que les êtres humains ont plein de vitalité vers 16 ans, et peuvent se reproduire.

Le "Bindu" est le secret de notre vie. Tant qu'on le garde intact, on reste en bonne santé et vivant. Lorsqu'il s'épuise, on s'achemine vers la mort. Le "Bindu" s'épuise lorsqu'il descend dans l'estomac, dans le ventre, sièges du feu (2) qui le brûle. C'est pour cela qu'avec le "Khečari mudrā" (3) on empêche ce "Bindu" de descendre et avec sa langue on l'alimente, on le charge encore et on le tient stocké très haut dans ce centre pour le maintenir intact. Ainsi la vie est bonne et on reste vivant. C'est la raison du "Khečari mudrā".

Entretiens août 1991 - France

---

(1) Bindu : Energie créatrice. La tradition distingue le "para-bindu" quand cette énergie réside dans la tête et le "bīja-bindu" qui est la semence.

(2) Le feu : Agni - la déité du feu.

(3) Khečari mudrā : Khečari = littéralement "qui se meut dans l'espace".  
mudrā = sceau, symbole, geste.  
Khečari mudrā = le geste (le retournement de la langue ou avaler) qui permet à la conscience de se mouvoir dans l'espace intérieur de la tête ...

QUESTION :

Dans la première partie, doit-on faire les trois postures de fin à la fin ou faut-il terminer la première partie des postures debout ?

REPONSE :

Il faut terminer avec les postures finales (sur la tête, chandelle, lotus plus respiration).

Quand vous commencez par la première moitié de la 1ère série, après quelques jours, ne sautez pas la 2ème moitié mais rajoutez chaque jour une posture. Allongez la série jusqu'à arriver à la 1ère série complète.

===== \* =====

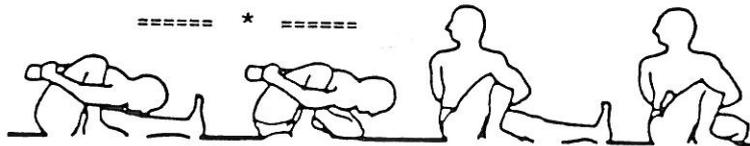
QUESTION :

Faut-il vraiment être à jeun pour pratiquer ? Manger quelque chose une demi-heure avant le cours de yoga, est-ce possible ?

REPONSE :

Une demi-heure avant, vous pouvez manger deux ou trois fruits secs et une petite tasse de thé. Vous pouvez boire 1/2 heure avant de pratiquer. Par contre, si vous voulez manger solide, faites-le au moins 1h1/2 avant de pratiquer.

===== \* =====



QUESTION :

Dans les postures "Marichyasana", faut-il que les deux fessiers touchent le sol ?

REPONSE :

Dans le 1er "Marichyasana", il faut avoir le dos droit. Plier à la charnière coxo-fémorale et non en bas du dos. Cela prendra du temps mais ça viendra.

Dans le 2ème et le 4ème "Marichyasana", (1/2 lotus), un fessier est soulevé. Il faut presser un genou sur le sol et bien placer le talon contre le nombril, cela aide à garder l'équilibre et évite de tomber sur le côté.

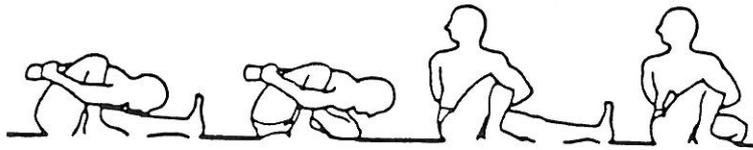
Entretiens août 1991 - France

QUESTION :

— Pour les débutants, peut-on leur faire mettre le pied au sol dans "Marichyasana" II et IV, tant que le 1/2 lotus est difficile ?

REPOSE :

Pas de compromis. Il faut rester longtemps sur le 1er "Marichyasana" pour améliorer la position du corps. Il faut bien se placer en 1/2 lotus car ainsi il y aura un effet médical. Si on triche, il n'y aura pas d'effet.



QUESTION :

Pour des élèves avancés, doit-on demander d'avoir les fessiers au sol ?

REPOSE :

Il y a 4 "Marichyasana" quand les fessiers touchent le sol. Les "Marichy" sont parfaits. Mais le plus important dans cette posture, c'est le talon qui presse le ventre vers le nombril. Car c'est cette pression qui amène un effet curatif à la posture. Que la fesse touche au non le sol n'est pas un problème. Les personnes fortes (grosses) ont le fessier qui ne touche pas le sol; les maigres, oui. Ce n'est pas un problème, l'important, c'est la pression du talon vers le nombril.

===== \* =====

QUESTION :

Pourquoi la pression du talon a-t-elle un effet curatif ?

REPOSE :

La pression du talon entraîne des réactions viscérales importantes, notamment les sécrétions du foie/vésicule et rate/pancréas. La pression du talon et la respiration exercent une fonction de massage profond sur le ventre.

Entretiens août 1991 - France

Au début de la pratique, vous faites la prière, puis vous commencez la pratique.

COMMENT PRATIQUER

Trois points sont importants : La respiration, la posture et le "Drishti", c'est-à-dire l'orientation du regard sur un point pendant la pratique d'une posture. Neuf "Drishti" différents existent, neuf directions du regard, concernant la pratique des différentes postures maintenues, plusieurs respirations (pas de "drishti" pour le "vinyasa").

SLOKA

"Nasagré

Nétreore ma dié

Nabit chakaam staté wad chā

Hasthā gré

Padāyour gré

Parsvéyour ho béyor hāpi

Angusta ma dié

Urdhva drishti hi

Nava drishti praquir titaha"

TRADUCTION : Le premier sloka du yoga Korunta cite les neuf drishti :

- Le 1er : "Nasagré" = pointe du nez;  
Le 2ème : "Nétreore ma dié" = entre les deux yeux (3ème oeil);  
Le 3ème : "Nabit chakaam staté wad chā" = le nombril;  
Le 4ème : "Hastha gré" = regard au milieu de la main. La main bien plate, les doigts sont inclus.  
Le 5ème : "Padāyour gré" = regard au milieu du dessus du pied. Les orteils sont inclus.  
Le 6ème et le 7ème : "Parsvéyour ho béyor hāpi" = un point situé à l'horizontale, à droite ou à gauche dans les postures de torsions.  
Le 8ème : "Angusta ma dié" = "les pouces" quand les mains sont jointes en prière dans certaines postures (Par exemple: dans "Suryanamaskar", ce drishti symbolise Dieu). Pendant la prière, on devrait regarder les pouces.  
Le 9ème : "Urdhva drishti hi" = le ciel, à la verticale des yeux (1)  
"Nava drishti praquir titaha" : Ce sont les neuf points de concentration du regard.

Causeries du samedi 10 août 1991 - France

- (1) Cette extension verticale de la tête est un bienfait pour la thyroïde. La thyroïde est placée au niveau du chakra de la purification de la nourriture. Par la bouche, on prend la nourriture, qui est ensuite purifiée à ce niveau. Par cette pratique, vous maintenez les capacités purificatrices de cette glande (bonne santé sans docteur).

Le deuxième sloka du yoga Korunta :

SLOKA

"Yé é drishtim djāa tiēnaṃ Brahma dīaṃ

Pawamin paraṃ

Wrouthaiwa thēto jivanti

Pouchou bistchā maras samaḥa"

TRADUCTION

Si vous ne dirigez pas le regard là où il faut,  
Si vous ne respirez pas comme il faut,  
Votre pratique n'a pas de valeur; vous ne développez pas  
la puissance mentale; vous restez comme l'animal.

COMMENTAIRE

Si vous pratiquez les postures sans faire attention à la respiration et aux "drishti", votre pratique n'a aucune valeur, votre vie devient sans intérêt car c'est une pratique sans conscience, comme pourrait le faire un animal. L'animal n'a pas de puissance mentale. Une pratique de yoga mal conduite, sans les "drishti" vous laissera à ce niveau de développement mental, comme un animal.

Causeries du samedi 17 août 1991 - France

Le troisième sloka du yoga Korunta :

SLOKA

"Yé é drishtim widjā namḥ  
Té gnia twa wartdayamtabḥ  
Té why sāt purusha danyā  
Ouan dī asté brouhanāt trayé"

TRADUCTION

Celui qui pratique le yoga avec les "drishti", la respiration  
et la posture correcte;  
Celui-là connaît la bonne méthode et fera des progrès;  
Cet homme est un bon yogi;  
Il sera vénéré dans le monde entier.

COMMENTAIRE

Tous ceux qui pratiquent le yoga en respectant les "drishti", la  
respiration et une posture correcte comprennent bien la méthode et vont  
progresser rapidement. Ces hommes sont de bon yogis et obtiennent une bonne  
connaissance. Ils sont reconnus et vénérés dans le monde entier.

Il vous faut bien réfléchir à cette méthode, aux trois points  
importants et pratiquer régulièrement. Le résultat est alors assuré.

Causeries du samedi 17 août 1991 - France

Le quatrième sloka du yoga Korunta :

SLOKA

"Tri stanam avalokayé  
-  
Āsanam prāṇāyāma drishtiḥ"

TRADUCTION

Les trois points importants de la méthode sont :  
La posture, la respiration et la concentration du regard.

COMMENTAIRE

La méthode du yoga Korunta consiste en trois points qui sont pratiqués simultanément :

- a. La posture : Le dos droit pour allonger et étirer la colonne vertébrale, pour assurer une bonne circulation du sang;
- b. La respiration : la cage thoracique bien ouverte; alors la respiration sera bonne, longue et douce;
- c. La tête dans l'alignement et le regard dirigé sur l'un des neuf points de concentration. Alors l'esprit sera concentré et dans votre pratique, vous ne serez plus troublé par ce qui se passe autour de vous.

Exemple : Si quelqu'un fait quelque chose de mal et que vous le voyez, ceci est mauvais pour vous. Si vous concentrez alors votre regard sur le nez, vous redevenez libre.

Causeries du samedi 24 août 1991 - France

VINYASA

A propos des vinyasa :

"SANS VINYASA NE PRATIQUE PAS D'ĀSANA"

Si vous pratiquez les postures sans vinyasa, vous aurez des problèmes de santé dans votre corps.

La raison, le bien-fondé des vinyasa est la suivante :

Prenons un exemple : Dans "Ardha baddha padma pāśchimottānāsana", le genou est fléchi d'une manière assez intense. La circulation du sang est difficile (moindre) et si vous pratiquez les postures sans vinyasa, la circulation du sang, amoindrie, va finir par entraîner des douleurs (des blessures) au niveau du genou, alors qu'en pratiquant avec les vinyasa, vous étirez les deux jambes complètement avec beaucoup de tonicité. La circulation du sang est au maximum, une circulation réparatrice, là où elle était gênée auparavant.

Les personnes qui ne comprennent pas la méthode et qui ne pratiquent pas les vinyasa peuvent ressentir des douleurs qui persistent au-delà de la séance en faisant certaines postures et finissent par abandonner la pratique des postures, car elles pensent que c'est la pratique des postures qui crée la douleur. Ces personnes-là n'ont pas compris la méthode et vont vous demander d'abandonner certaines postures de yoga, sous prétexte qu'elles sont dangereuses. C'est une erreur. C'est leur façon de travailler sans vinyasa qui est dangereuse.



Causeries du samedi 24 août 1991 - France



QUESTION :

Et la vie sexuelle ... ?

REPOSE :

La vie sexuelle est une perte d'énergie sauf dans le cadre du mariage.

Gurudji conseille pour la vie sexuelle les rapports les 5, 7 et 10ème jours après la nouvelle lune et après la pleine lune et la nuit.

Pourquoi ? C'est une longue histoire.

Vous pensez que c'est le jour, le soleil brille et en fait, quelque part ailleurs, c'est la nuit. De même on dit que la narine droite correspond au soleil et la gauche à la lune. Selon que vous inspirez par la narine droite ou gauche, vous avez une idée différente (selon que vous respirez du côté solaire ou lunaire). Quand vous respirez du côté solaire, vous êtes toujours de bonne augure et il faut considérer que c'est le jour, narine droite. Le côté gauche = côté lunaire, c'est la nuit, narine gauche (rien à voir avec la lumière et l'obscurité mais solaire-lunaire).

Après la nouvelle et pleine lune, le 8ème et le 14ème jours sont des jours de mauvais augures pour concevoir un enfant et si un enfant est conçu ce jour-là, il sera quelqu'un de dangereux pour la société (cause de tant de violence de nos jours).

Le rapport sexuel est pour concevoir un enfant.

\*\*\*\*\* \*

QUESTION :

Que pensez-vous de la contraception ?

REPOSE :

Ne pas prendre la pilule. La procréation est un service pour l'humanité.

Vous pouvez avoir jusqu'à dix enfants. (S'adressant à la personne qui a posé cette question) : Et vous pouvez considérer votre mari comme le onzième !

\*\*\*\*\* \*

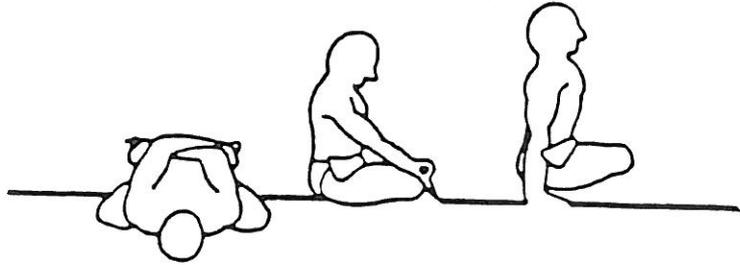
Entretiens août 1991 - France

QUESTION :

Comment est la position de la tête dans la 2ème des trois postures de fin ?

REPOSE :

A la fin du cours, vous prenez "padmāsana", la tête est penchée mais le menton ne doit pas presser le sternum. Le regard au bout du nez "Nasagrē drishti".



QUESTION :

Comme dans "Jālandhara-bandha" (le bandha de la gorge) ?

REPOSE :

NON, surtout pas. "Jālandhara-bandha" ne se fait qu'à la rétention poumon vide ("Bāhya kumkhaka") et pour trouver la bonne position de ce "bandha", observez "sarvāngāsana" (la posture sur les épaules). Le cou, bien détendu, s'allonge; le menton vient presser sur le sternum et vous concentrez le regard à l'extrémité des orteils ("Pādayour drishti").

===== \* =====

Entretiens août 1991 - France

QUESTION :

Comment prend-on les "bandha" en début de séance "Mūlabandha". Le faux "Uḍḍīyana bandha" et l'"Ujjayi" (la respiration sonore) ?

REPONSE :

Après l'expiration complète, les poumons vides, prendre le contrôle de "mūlabandha". Au moment où l'inspiration démarre, prendre le contrôle du faux "Uḍḍīyana bandha" puis après l'inspiration complète, au départ de l'expiration, prendre l'"Ujjayi" le son de la gorge, il sera alors très doux et vous êtes prêt à la pratique des postures.

Respirez avec le son car le son donne de la puissance à la respiration et pour la circulation sanguine.

Les sons gutturaux et nasaux doivent s'équilibrer, ainsi la respiration sera efficace et partira bien du centre du nombril.

Entretiens août 1991 - France

Le corps est constitué de cinq éléments (1) : terre, eau, lumière, éther, air (2). C'est en mélangeant les éléments que Dieu a constitué l'univers et le corps humain.

Partie inférieure : Du pied au genou, c'est l'élémentaire. Si vous tombez, vous avez peur de vous faire mal car c'est l'élémentaire qui rencontre la terre.

2ème partie du corps : Du genou au bassin = élément haut. Le corps est toujours frais. Si vous avez chaud au niveau des cuisses, c'est la maladie qui commence.

De la Bhagavad Gītā : Une divinité prend place dans le corps au niveau du ventre et c'est là le siège du Feu dans le ventre. Cette divinité "Agni" est là pour consommer la nourriture que vous absorbez, consommée par la chaleur. Cette divinité fait bouillir cette nourriture. C'est à la suite de cette digestion que vous pouvez assimiler tout ce dont vous avez besoin pour nourrir et fabriquer les différents constituants du corps. Puis les résultats de la digestion sont évacués.

L'Air a pour siège le nombril car l'air extérieur ne se mélange pas naturellement à l'intérieur. Il faut prendre conscience au niveau du nombril pour pouvoir inspirer l'air et l'assimiler.

Si vous respirez bien, vous sollicitez le feu du "svadhīsthana chakra" qui est juste en-dessous et dégagez ainsi beaucoup de chaleur.

Le siège de l'âme (Anāhata Chakra) au niveau du cœur est le garant que l'air extérieur ne va pas pénétrer à l'intérieur du corps. Il n'y a qu'à l'état de cadavre que l'air extérieur pénètre dans le corps. Pour le corps vivant, c'est par le miracle de l'inspiration que l'air extérieur est purifié, c'est-à-dire qu'il ne pénètre pas tel quel.

Tant que l'âme habite le corps, l'air extérieur ne pénètre pas. Après la mort, l'air pénètre librement et après une heure à peine, le corps commence à gonfler et à s'allourdir. C'est pour cela qu'il faut respirer avec le sang. Ainsi l'air va pénétrer très profondément, activer le centre du feu et purifier votre corps.

Entretiens août 1991 - France

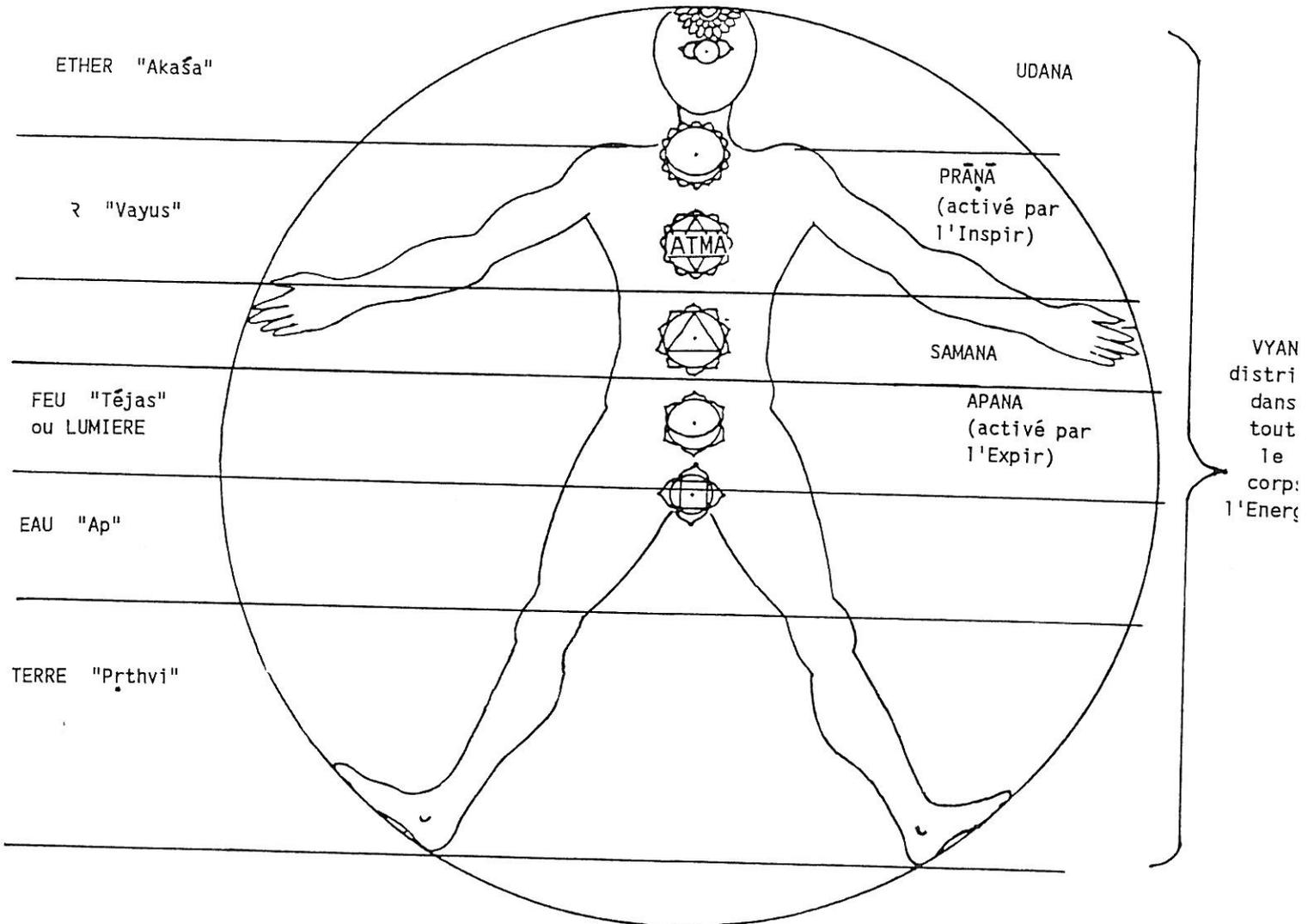
---

(1) Les cinq éléments fondamentaux = Panchamahābhūtas

(2) La terre = pṛthvi; l'eau = ap; la lumière = tejas; l'air = vayus; l'éther = akāśa

PANCHAMAHA BHÜTAS

(Les cinq souffles vitaux)



Les cinq Prāṇā Vayus majeurs sont : Prāṇā, Apāna, Samāna, Udāna et Vyāna

Entretiens août 1991 - France

QUESTION :

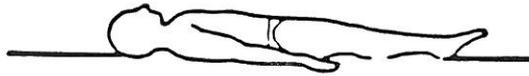
Comment pratiquer "Śāvāsana" à la fin de la séance ?

REPOSE :

Pour le débutant, il s'agit d'une relaxation pour reposer le corps, mais le véritable "Śāvāsana" est enseigné quand on a terminé l'apprentissage de toutes les postures. Alors, j'expliquerai la respiration interne qui est particulière à "Śāvāsana".

Dans cette pratique, le corps devient rigide comme un morceau de bois, comme un cadavre (d'où son nom). Si vous le soulevez par une extrémité, il ne va pas plier mais rester raide.

Pour bien pratiquer la posture de "Śāvāsana", il est nécessaire de connaître le "Prāṇāyāma" pour pratiquer correctement cette respiration interne. Dans cet état de "Śāvāsana", le corps reprend la parole, la respiration est très différente, le corps devient froid, le coeur est comme en arrêt; c'est l'état de cadavre. Pour l'instant, c'est une position de repos, de relaxation et d'écoute.



QUESTION :

"Śāvāsana" est-elle une préparation au "Samādhi" ?

REPOSE :

Non. Le Śāvāsana est un contrôle total du corps. Le véritable "Samādhi", c'est le contrôle du mental dans toutes les parties du corps et vécu de manière pleinement consciente.

Par exemple : Vous sentez que vous respirez par la narine gauche, vous respirez par le "Nāḍī" de la lune. "Idā", la narine gauche est le siège du "Nāḍī" de la lune ("Chandra") mais vraiment respirer par le "Nāḍī" de la lune ("Nāḍī chandra"), c'est en avoir une telle compréhension que vous vous élevez au niveau de la lune et vous avez une compréhension des constellations comme si vous étiez dans le ciel.

La respiration par la narine droite amène la compréhension du "Nāḍī" solaire ("Nāḍī pingala") et des sept mondes. Vous comprenez les gens qui habitent ces mondes et leurs langues.

Les postures sont là pour avoir une bonne santé. Ceci est d'une autre dimension.

Entretiens août 1991 - France

QUESTION :

Quand commence-t-on à pratiquer le "prāṇāyāma" ?

REPOSE :

Il faut d'abord perfectionner les postures. Etre capable de vivre une posture pendant trois heures sans douleur et sans dommages pour le corps par exemple "padmāsana", la posture assise jambes croisées en lotus.

===== \* =====

QUESTION :

Quand l'étudiant est-il prêt à commencer l'intermédiaire ?

REPOSE :

Ne soyez pas pressé de passer à la série suivante. Il faut d'abord perfectionner la première série, bien faire toutes les postures par vous-même.

La première série est un travail de nettoyage. La deuxième est un travail de purification et la troisième est pour acquérir la force et la puissance. "Śavāsana est une posture comme une autre. Travaillez à établir des fondations solides et après, tout est possible.

La première série permet de se mettre à l'abri de toutes les maladies. Tant que ce travail n'est pas bien fait, on reste vulnérable à la maladie et ce serait une erreur de passer à des postures plus difficiles alors que le système respiratoire ne serait pas bien purifié et la circulation du sang pas juste non plus. La respiration "Ujjayi" avec inspiration aussi longue que l'expiration lié à la bonne position du dos et du bassin - le dos droit).

Entretiens août 1991 - France

QUESTION :

Faut-il pratiquer quand on est malade ?

REPONSE :

Non, dans le cas de maladie avec fièvre. Une fois la fièvre tombée, on peut recommencer à pratiquer progressivement. Il y a deux sortes de maladies :

- a. avec fièvre (maladie infectieuse, ...);
- b. sans fièvre (maladies cardiaques, diabète, bronchite, asthme, hémorroïdes, ...).

Dans le deuxième cas, il faut pratiquer. Le yoga peut aider. Mais si vous avez de la fièvre, le yoga peut vous conduire à la mort rapidement.

"Patāñjali" était médecin, grammairien et yogi. Ce sont trois connaissances essentielles (1) :

- la conscience du yogi, pour contrôler le mental (2);
- la connaissance de la grammaire, pour parler juste et ainsi être apprécié (3);
- la connaissance de la médecine, nécessaire dans certains cas (4).

Entretiens août 1991 - France

---

(1) Selon la tradition, Shri Patañjali vécut quelques siècles avant Jésus-Christ (suivant les auteurs du Vème, IVème et IIIème siècles avant Jésus-Christ). Il est l'auteur de trois traités très importants :

(2) Les Yoga-Sūtra pour la santé du mental;

(3) Le Mahābhāshya : littéralement "Le grand commentaire" sur la grammaire de Pānini;

(4) Le Ācakapratīsanskṛita : livre sur la médecine Ayurvédique (médecine traditionnelle indienne).

KARNAPĪDĀSANA (1)

Dans "karnapīdāsana, il faut presser les genoux contre les oreilles car cela les soigne (secrétion de cire trop abondante, et donne une bonne audition ..)



Entretiens août 1991 - France

---

- (1) Karṇa = oreille  
Pīdā = pression, inconfort, douleur

QUESTION :

Quel est le bon âge pour commencer le yoga ?

REPOSE :

Douze ans (garçon ou fille). Mais si vous sentez que l'esprit n'y est pas, attendez quinze ans.

La mère de "Brahma" (1) est restée 14 ans en méditation dans la forêt, en pleine nature, sans nourriture. Un texte ancien dit : "La femme aussi a accès au yoga". Il faut que la femme pratique le yoga car son corps peut tomber malade très rapidement. Elle est plus vulnérable que l'homme.

Entretiens août 1991 - France

---

(1) Brahma = La Réalité Suprême, l'Absolu. Un des trois dieux de la Trinité brahmanique (Śiva, Brahma, Viṣṇu).

QUESTION :

Vous enseignez le son "Ujjāyi" (1) pendant la pratique des "Āsana"; mais peut-on envisager de respirer ainsi toute la journée ?

REPOSE :

Non. Faire le son "Ujjāyi" uniquement pendant la pratique des "Āsana". Mais par contre, dans la vie quotidienne, vous devriez garder le contrôle des sphincters ("Mūlabandha") (2). Cela vient progressivement avec la pratique.

Entretiens août 1991 - France

---

(1) Ujjāyi : Ud = vers le haut - supérieur.

Jāya = victoire - victorieux - succès - conquête;

mais signifie aussi : contrôle - retenue - frein.

Le son audible produit par le passage de l'air à l'inspir et l'expir.

(2) Mūlabandha : Mūla = origine- racine, - base - fondement.

Mūla désigne la zone de la région fondamentale située entre l'anus et les parties génitales. Appelée en anatomie occidentale le centre périnéal.

Bandha = serré - contracté.

Mulanbandha = le fait de serrer, contracter le centre périnéal et de le remonter verticalement vers le nombril, tout en contrôlant les muscles du bas-ventre.

### LA FATIGUE

Il n'est pas normal d'être fatigué après la pratique du yoga, même si on pratique tous les jours tôt le matin. Dans le cas contraire, ce peut être dû à une respiration mal faite (pas en place).

Normalement, les quinze premiers jours de la pratique, il est normal d'avoir des douleurs, puis progressivement le corps est nettoyé grâce à la respiration bien faite. On dort bien, sans rêves et pas de troubles dans le corps.



Entretiens août 1991 - France

QUESTION :

J'ai eu un pneumothorax (1) il y a cinq mois. Comment puis-je pratiquer le yoga ?

REPONSE :

Surtout, il faut bien respirer, c'est très important, puis trouver le bon son ("Ujjāyi").

La respiration sonore a un effet tonifiant pour les poumons. Si le son n'est pas bon, ce peut être dangereux pour les poumons.

Si en plus vous travaillez correctement les postures, alors pas de problème.

Il faut bien suivre la méthode; bien enchaîner les postures et faire la transpiration sonore régulièrement. L'inspiration doit être de même durée que l'expiration. Ne pas bloquer la respiration. Ne jamais faire de postures en bloquant la respiration, c'est très dangereux.

Entretiens août 1991 - France

---

(1) Pneumothorax : Dans le cas de maladie pulmonaire (tuberculose), injection d'azote entre la plèvre et le ou les poumon(s). Cela comprime le ou les poumon(s) et permet aux "cavernes" de se régénérer.

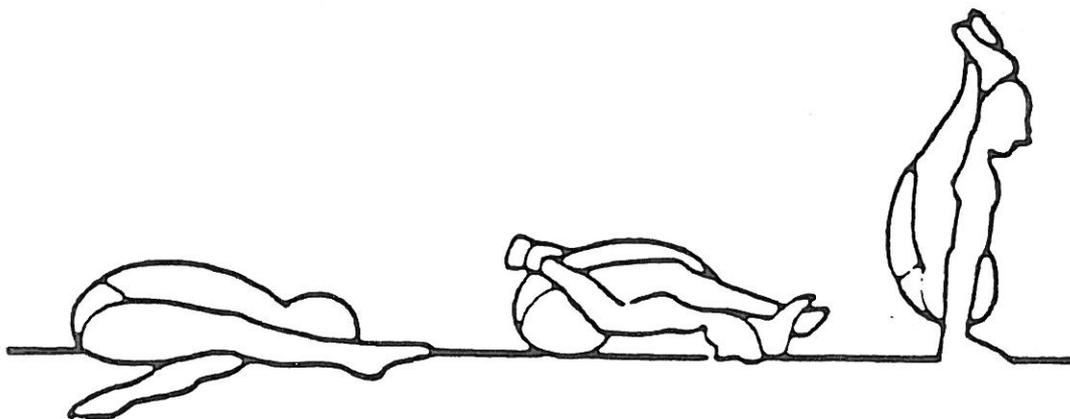
QUESTION :

Quand je pratique "Kurmāsana" (1), j'ai mal et vous dites que c'est une bonne douleur, pourquoi ?

REPONSE :

Dans votre cas précis, la pratique de "Kurmāsana" provoque une douleur. C'est positif, c'est une bonne douleur. Dans "Kurmāsana", les mains tenues dans le dos, les jambes croisées derrière la tête, l'effet recherché est une expansion de la cage thoracique. Il faut ouvrir au maximum la cage thoracique pour obtenir une meilleure respiration; ainsi développe-t-on un corps très puissant, dû au développement de la force de résistance. C'est comme cela que l'on se guérit de toutes les maladies en les rejetant loin de soi.

"La tortue" est un animal qui peut vivre plusieurs centaines d'années, dont la carapace est très dure. De même, en pratiquant cette posture, on développe une vigueur et une force comparable. Respirez lentement, profondément, sans bloquer le souffle et votre corps devient fort.



Entretiens août 1991 - France

---

- (1) Kurma = Tortue  
Āsana = Posture  
Kurmāsana = la posture de la Tortue

SUGGESTIONS DE GURUJI CAR TOUT LE MONDE A MAL ICI OU LA

Vous devez bien pratiquer le "viniyasa" (l'enchaînement entre les postures). Par exemple si vous avez mal au genou, veillez à la qualité de "Āturanga Dandāsana" (1) . Si vous dormez un peu dans la posture, c'est mauvais, le corps n'est pas droit et les genoux sont un peu fléchis. Cela n'arrangera jamais votre condition.

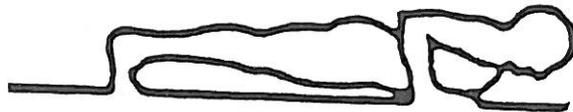
Il faut avoir les jambes très bien tendues, surtout au niveau du genou, des mains et les pieds au sol car la circulation est stimulée et après 8 jours, les douleurs du genou disparaissent.

Le principe : maintenir le corps rigide dans l'étirement par les postures et la respiration aussi détendue que possible, afin que l'énergie circule.

La respiration simple permet à l'énergie d'être fluide en mouvement.

Si vous respirez bien, le corps s'allège et en plus vous développez de la force.

Travaillez les postures progressivement, mais le corps doit toujours être bien étiré.



Entretiens août 1991 - France

(1) Āturanga Dandāsana :

Ātus = quatre

Anga = membre ou partie du membre

Danda = bâton

Dans cette posture où le corps est en appui sur les mains et les pieds, le corps devrait être très tendu et droit comme un bâton.

QUESTION

Et la douleur ?

REPONSE

Dans la pratique, la douleur est nécessaire, pas moyen de l'éviter; c'est un moment de purification qu'il faut traverser. Ce n'est qu'après cette purification qu'on peut atteindre la béatitude.

Pour la pratique du yoga, un jour de jeûne, cela va, mais plusieurs non. Par contre, vous devez pratiquer tous les jours.

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

QUESTION :

Que faire si on ne dispose que d'une demi-heure de libre par jour ?

REPONSE :

Faire la demi-heure de la série.

On peut faire la première moitié de la séance pendant une semaine puis la semaine suivante, travailler l'autre moitié et progressivement ajouter des postures.

L'important est de bien respecter la méthode (par exemple, la respiration). Pour bien apprendre la méthode, il faut travailler avec un Guru pendant un ou deux ans avant de se lancer dans la pratique tout seul et cela, afin de bien assimiler la méthode.

Vous comprenez bien la méthode dans la théorie - la respiration par exemple - mais dans la pratique, lorsque vous avez un peu mal, vous contractez la respiration (réflexe). Ceci est dangereux et néfaste. Dans la douleur, vous devez respirer lentement, longuement et calmement; c'est alors que votre pratique deviendra saine et que vous progresserez rapidement, et vous obtiendrez une bonne santé sans aucun doute.

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

QUESTION :

Comment adapter ce que l'on vient d'apprendre quand, à notre retour en France, on n'a pas de Guru ? Comment pratiquer ?

REPONSE :

Plusieurs de mes élèves enseignent en Europe - France, Italie, Espagne, Belgique, etc... - A vous de trouver le professeur qui respecte la méthode dans son enseignement, à vous de juger. Ne choisissez pas un professeur qui prépare des athlètes pour le cirque. Maintenant, mes élèves comprennent mieux la méthode du yoga Korunta.

Entretiens août 1991 - France

## HISTOIRE

En 1940, Shri T. Krisnamacharyā et moi (Shri K. Pattabhi Jois) sommes partis en tournée de propagande en Inde, financée par le Maharajah de Mysore (Inde du Sud) (1).

A Poona (2), Shri Krisnamacharyā donne plusieurs démonstrations de yoga. Là, nous sommes invités à nous rendre au Centre de recherches médicales sur le yoga situé à Lonavla (3) près de Bombay où le Swami du lieu nous fait visiter les installations et assister aux cours.

Les disciples qui pratiquaient le yoga étaient très statiques dans les postures; nous remarquons qu'un des disciples a la main gauche sur le nez dans une posture. On leur dit que cette personne est en train de faire du "Prāṇāyāma". Gurudji Shri T. Krisnamacharyā, très en colère, demande pourquoi cet homme fait du "Prāṇāyāma" avec la main gauche. Le "swami" lui répond que si Dieu a donné deux mains à l'homme, on peut donc travailler le "Prāṇāyāma" avec l'une ou l'autre main.

*(N.d.T.) Dans la tradition Indienne, la main gauche est la main de l'impureté; elle sert uniquement aux ablutions après avoir été à la toilette. C'est pour cette raison qu'on n'utilise pas la main gauche pour manger).*

Mon guru (Shri T. Krisnamacharyā) réplique que Dieu a aussi donné deux trous à l'homme; alors pourquoi ne mange-t-il pas par la bouche du bas (l'anus) ?

Et il conclut : "Ce yogi est un fumiste. C'est pour bien manger et porter la robe orange. Les vrais yogi n'enseignent pas de telles inepties".

Vous devez prendre conseil auprès d'un vrai maître (guru); alors la pratique du yoga vous donnera autant de valeur que l'or en possède.

Causeries du samedi 24 août 1991 - France

---

- (1) Shri Krishnarāja Wadiyār-Bahādur (Mahārājah de Mysore)
- (2) Poona, maintenant rebaptisée Pune, ville universitaire du Maharashtra, située à 210 km de Bombay (Sud-Est). C'est dans cette ville que s'est installé B.K.S. Iyengar en 1937 et que se trouve le célèbre Ashram de Bhagwan Shri Rajnesh.
- (3) Lonavla est une station climatique située dans l'état du Maharashtra, à 101 km de Bombay (Sud-Est) et à 71 km de Poona (Nord-Ouest).

QUESTION :

Pour avoir une bonne pratique, combien de fois par jour devrait-on manger?

REPONSE :

Ne pas manger avant la pratique du yoga. Si nécessaire, une tasse de café ou de thé 1/2 heure avant et 3 raisins secs.

1/2 heure après la pratique du yoga, prendre un bain ou une douche.

Prendre une petite collation 1/2 heure ou 1 heure après la pratique et le premier repas vers 12 heures.

Prendre un un deuxième repas environ cinq heures après le premier repas.

Après le premier repas, il faut être actif (marche). Après le deuxième, se reposer, puis le moment venu, aller au lit.

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

QUESTION :

Ce type de vie est difficile à concilier avec la vie active occidentale.

REPONSE :

Oui, vous avez raison. C'est à vous d'ajuster petit à petit. Ce n'est pas possible d'un seul coup; c'est même dangereux. Ajustez d'abord dans la tête puis tout le reste va suivre, progressivement.

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

QUESTION

Puis-je jeûner et pratiquer le yoga ?

REPONSE

Faire du yoga en jeûnant n'est pas un problème. Le foie va manger le surplus de graisse.

Au départ, il vaut mieux ne pas jeûner. Il faut jeûner progressivement. Dans un premier temps, mangez bien car le foie aura besoin de nourriture, de matériaux à transformer car il va beaucoup travailler. Ensuite, diminuez progressivement la nourriture et bientôt vous n'aurez plus besoin de manger beaucoup.

Entretiens août 1991 - France

SOMMEIL

En ce qui concerne le sommeil :

Il est bon de dormir cinq heures par nuit au maximum (pour des adultes). Pour les enfants et les personnes âgées, huit heures par nuit.

Et la sieste ?

Le repos est possible l'après-midi; le sommeil non.

C'est pendant le sommeil que le foie travaille le mieux. Après cinq heures de sommeil, l'état de sommeil est négatif pour le foie, ainsi que dormir après le lever du soleil.

Il est bon de se coucher deux heures après le coucher du soleil.

En Inde, il y a seulement 1/2 heure de décalage entre l'heure d'été et l'heure d'hiver. En Europe, il faut donc ajuster.

*N.d.T.: Il s'agit d'heure solaire.*

Entretiens août 1991 - France

QUESTION

Vous semblez apporter beaucoup d'importance au texte du "Yoga Korunta". N'y a-t-il pas d'autres textes parlant du yoga ?

REPONSE

Oui. Il y a bien sûr d'autres textes de yoga comme le "Śiva samhitā (1)", le "Gheraṇḍa-samhitā"(2), le "Goraksa-śataka" (3) et la "Haṭha yoga pradīpikā" (4) avec une description des postures, mais c'est en sanscrit très concis. On peut connaître le sanscrit, mais les termes techniques sont trop concis et c'est là que réside la difficulté. C'est un problème de compréhension et de transmission. Ces problèmes n'existent pas dans le livre du Yoga Korunta écrit par le rishi Vanama. Le texte reste concis, mais suffisamment explicite pour qu'il n'y ait aucun doute sur la façon de travailler les postures, la respiration, les drishti, le vinyasa ... ceci est vrai pour l'ensemble de la méthode.

Entretiens août 1991 - France

---

- (1) Le Śiva samhitā : Śiva = le Propice;  
Samhitā = recueil écrit selon les règles du "Samdhi"  
(selon l'écriture des Vedas);  
Śiva samhitā = oeuvre classique sur le Hatha Yoga issue  
de la tradition des Natha.
- (2) La Gheraṇḍa samhitā : Oeuvre classique sur le Haṭha Yoga de la tradition  
des Nātha.
- (3) Le Goraksa śataka : de Goraksanātha, célèbre yogin du Xème siècle.  
Considéré comme l'un des principaux fondateurs de la  
secte des Nātha-yogin.
- (4) La Haṭha yoga pradīpikā : la petite lampe du Haṭha yoga. Ouvrage du  
XVème siècle écrit par "Cintāmaṇi", plus connu  
sous le nom de Yogindra Svātmārāma (son nom  
signifiant : qui prend plaisir dans le soi).

BANDHA

"Bandha" (1) est une technique de nettoyage interne du corps. Ce n'est pas une technique de développement mental et spirituel.



Entretiens août 1991 - France

---

- (1) Bandha = lié - ligature - chaîne - serré - fermé - emprisonné.  
Le mot Bandha signifie la pratique d'une posture où certains organes ou parties du corps sont serrés, contractés, contrôlés  
(Ex.: Uḍḍīyāna bandha - Mūla bandha ...)

QUESTION :

La pratique du yoga Korunta peut-il dissoudre l'ego ?

REPONSE :

Avec cette pratique du yoga, vous renforcez le corps et lui donnez plus de vigueur, mais le mental restant paisible, l'ego n'est pas renforcé. Si on respecte la méthode, la pratique du yoga développe la qualité sattvique (1). C'est pour cela que dans un premier temps, on fait la prière. Ainsi on développe la qualité sattvique et non pas najasique.

Ne gaspillez pas les qualités sattviques par une attitude rajasique (2) ou tamasique (3).

Entretiens août 1991 - France

---

- (1) (2) et (3) Sattvique, rajasique et tamasique : De Sattva, Rajas et Tamas, les 3 qualités (guṇa) constitutives de la création (Prakṛti).  
Sattva = équilibre, pureté, luminosité, intelligence.  
Rajas = mouvement, activité, dynamisme.  
Tamas = lourd, inertie, obscurité.

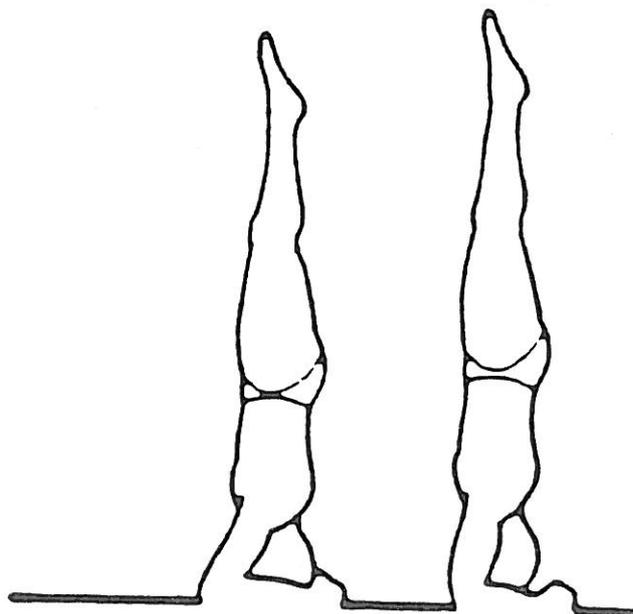
QUESTION :

Si je reste longtemps dans la position sur la tête, la pression du sang augmente dans ma tête et au bout d'un certain temps rend la pratique inconfortable. Dois-je rester ?

REPOSE :

Non. Quand vous sentez la pression augmenter, vous devez redescendre et reprendre le lendemain et augmenter ainsi le temps graduellement.

Quand on dépasse sa capacité de travail, on a l'impression qu'on n'a plus de force alors qu'on en a encore. C'est la position incorrecte du corps qui ne permet pas de sentir celle-ci. Observez et modifiez la posture et la force est là... Pratiquez, pratiquez, pratiquez. A force de pratiquer, vous développez la qualité sattvique (1)



Entretiens août 1991 - France

---

(1) Sattvique : de Sattva, l'équilibre, entre Rajas, la force impétueuse et Tamas, l'endormissement.

Si au départ, 10.000 personnes pratiquent le yoga, seulement dix d'entre elles iront jusqu'au bout de la sadhana (1) et, sur les dix, un seul peut-être en recevra les fruits - l'illumination (2).

Entretiens août 1991 - France

---

(1) Sadhana : pratique, cheminement spirituel

(2) Illumination = Samādhi

QUESTION :

Pourquoi ne pratiquons-nous pas les jours de pleine et nouvelle lune ?

REPONSE :

Les jours de pleine et nouvelle lune, il y a des étoiles et des planètes en mauvaise conjonction et si on pratique et que l'on se blesse ces jours-là, on aura du mal à se guérir. Les blessures auront du mal à cicatriser et cela va durer longtemps. C'est pour cela que, traditionnellement, en Inde, il n'y a pas de pratique spirituelle ces jours-là, même la récitation des textes sacrés ne se fait pas.

===== \* =====



Entretiens août 1991 - France

QUESTION :

Il y a des jours où ça ne va pas et on n'a ni l'envie, ni le courage de pratiquer. Que faire ?

REPONSE :

Pratiquez, pratiquez, pratiquez. Même si vous n'en avez pas envie, pratiquez. Mais changez votre alimentation. Il y a une relation très étroite avec la nourriture et votre état d'âme. Il est nécessaire d'avoir une bonne nourriture ("Anna"), une nourriture sattvique.

La nourriture sattvique conseille selon la tradition :

- Les lipides - ghee (beurre clarifié)
- Les protéines - produits laitiers frais
- Les glucides - céréales
- Les minéraux - divers légumes (sauf ce qui donne des fermentations)
- Les vitamines - divers fruits

La nourriture doit être préparée pour le repas et consommée lorsqu'elle est encore chaude.

Il faut bien mastiquer. La nourriture qui est trop dure à mastiquer n'est pas bonne.

===== \* =====

Entretiens août 1991 - France

QUESTION :

Peut-on pratiquer le yoga dehors ? Et quels sont les critères idéaux d'une salle de yoga ?

REPONSE :

On ne doit pas travailler dehors mais à l'intérieur. Travailler dehors est une grave erreur car vous allez avoir du mal à transpirer et à vous concentrer. En travaillant à l'intérieur, vous allez activer "tapas", la chaleur par la pratique et vous allez sortir les poisons du corps par la transpiration.

La salle de yoga idéale doit être bien ventilée. Ne pas ouvrir toutes les fenêtres mais seulement celles d'un même côté situées en hauteur (environ 10 pieds), soit :

- le sol bien plat
- la salle doit être très propre (sans poussières, insectes ni animaux)
- au rez-de-chaussée (pas en étage, ni au sous-sol car ce n'est pas bon pour la respiration)
- dans un endroit calme, loin des bruits environnants et loin des personnes qui ont une autre activité que le yoga
- ne pas laisser entrer des gens qui ne pratiquent pas le yoga dans cette salle.

===== \* =====

QUESTION :

Quelle est la bonne température (pour la salle) ?

REPONSE :

Fraîche. C'est pour cela que l'on pratique le matin où la température est la plus fraîche. Dans vos contrées (Europe) où, en hiver, il fait très froid, vous chauffez la salle et c'est mauvais pour la pratique. Par la pratique, le corps produit sa propre chaleur, sa propre énergie. S'il y a du chauffage, le corps ne va plus produire cette énergie et ce n'est pas bon. Le chauffage va transformer votre sang en eau. La pratique du yoga n'est effective que lorsque vous transpirez par l'augmentation de la température interne; alors les poisons sortent du corps. Dehors, votre corps restera lourd.

Entretiens août 1991 - France

QUESTION :

Peut-on courir avant la pratique ?

REPONSE :

Avant la pratique, ne rien faire d'autre - courses, natation, autres...  
La plupart des gens courent la bouche ouverte, le coeur bat plus vite et cela n'est pas bon pour la pratique du yoga.

Chaque sport exerce une partie du corps : la course, les jambes;  
l'haltérophilie, les bras; etc... Seul le yoga, à condition de respecter la  
méthode, s'adresse à l'ensemble du corps externe et interne, et à son énergie.

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

Entretiens août 1991 - France

P R Ā Ṇ Ā Y Ā M Ā

A propos du pranayama (1)

"Guruji" est toujours réticent quand on pose des questions sur ce sujet, car il enseigne le prāṇāyāma uniquement lorsque toutes les postures sont maîtrisées, et il considère qu'avant, c'est dangereux.

Dans "Puraka" (l'inspiration) "Apana vayu", l'air descend (entre dans les poumons). Dans "Rechaka" (l'expiration) "Prāṇā vayu", l'air monte (sort des poumons).

Avec Apana et Prāṇā, on devient très fort. Mais exhaler plus, ce n'est pas bien, alors qu'inspirer plus longtemps, c'est bien, mais pas lorsque l'on débute le Prāṇāyāma au début c'est =.

"Prāṇā Apanu Samou" : Traduction : "Prāṇā" et "Apana" doivent être de même longueur. Donc, dans le premier temps du "Prāṇāyāma", "Puraka" et "Rechaka" (l'inspiration et l'expiration) doivent être de même durée. Par exemple, inspiration : 10" et expiration 10" ou 20" et 20" ou 30" et 30".

Causeries du samedi 24 août 1991 - France

- (1) Prāṇāyāma : Prāṇā=souffle subtil, énergie divine. Le verbe (pneuma grec).  
Au pluriel, signifie (prāṇā vayus), les souffles vitaux.  
Āyāma = allongement, étirement, longueur, expansion et extension et contrôle. Prāṇāyāma = signifie donc l'expansion et l'allongement du verbe en tant que souffle subtil et la conscience de sa présence.

Faire une inspiration complète, puis une expiration complète. Après la nouvelle inspiration complète, placer la rétention à poumon plein ("antara : Kumbhaka") avec le "bandha" (1) de la gorge ("Jālandhara bandha") (2), la rétention se faisant pendant au moins 4 minutes. S'il n'y a pas les 4 minutes, ce n'est pas vraiment un "Kumbhaka" (une rétention) (3).

Pendant ces quatre minutes de rétention, l'air est retenu dans les poumons au niveau du coeur; il est dynamique, toujours en mouvement à l'intérieur. C'est possible grâce au contrôle de "Mūlabandha" et du faux "Uddīyāna bandha" qui permettent à l'air de monter et de rester à ce niveau (le coeur).

C'est dans la zone du coeur que se mélangent "Apana" et "Prāṇa".

Causeries du samedi 24 août 1991 - France

- (1) Bandha = sceau, chaînes, verrou. Contrôle par une contraction de certaines parties du corps (Ex. Mūla-Bandha ou Uddīyāna Bandha et Jālandhara Bandha).
- (2) Jālandhara Bandha = Jāla = filet, trame, réseau de mailles  
Dhara = concentration  
Jālandhara Bandha = position particulière de la tête pour la pratique du prāṇāyāma où le sternum et en appui sur le menton. On apprend cette position par la pratique de Sarvangasana. Par ce Bandha, le yogin, par sa concentration, contrôle le filet d'air (le débit).
- (3) Kumbhaka = Kumbha (récipient, pot à eau, cruche.  
Kumbhaka = rétention de la respiration soit à plein après inspiration complète "Antara Kumbhaka" ou à vide après expiration complète "Bāhya kumbhaka". Symboliquement, l'air est donc enfermé, retenu dans le récipient des poumons. On ne pratique le "kumbhaka" que lorsque l'on sait parfaitement contrôler l'anus et l'abdomen et faire toutes les postures ("Mūlabandha" et "aśvinī mudra" et le faux "Uddīyāna bandha").

"MĀTRĀ" = la mesure du temps.

"Janu PradakṣaṅT christia nat purūtam bilhomvita enguli scodhana"

TRADUCTION :

Faire 4 fois le tour du genou rapidement, non lentement et claquer les doigts.

COMMENTAIRE :

Le temps de faire quatre fois le tour du genou est égal à un "matra".

Un "mātrā" est égal à 4 secondes. Faire cela 60 fois = 240" soit 4'; c'est la mesure de la rétention à poumon plein ("Antara Kumbhaka").

"Samyā sat prānamāham gāyatrīm śrīrasa sahaḥa tri  
pakīr (aie) heta prāhāhēta"

TRADUCTION :

Prendre le contrôle de la respiration puis effectuer l'expiration pendant trois tana. Un tana fait environ 1'30" soit le temps de dire la "Gāyatrī mantra".

"GĀYATRĪ MANTRA" :

1 tana = 

"Om Bouhou Om Bouhaḥa Om Swaha Om Mahaḥa Om Janaḥa Om Tapaḥa Om Satyam	] = les 7 Vyāhriti (à dire 3 fois)	la terre	] = Maha Vyāhriti
		l'espace médian	
		l'espace céleste	

Om tat savitur varenyam bhargo devasya  
dhīmahi dhiyo yo nah pracodayāt - OM -

Traduction :

OM (A travers) l'espace terrestre, atmosphérique et céleste, contemplons le merveilleux Esprit solaire du Divin Créateur (Sāvitrī); qu'Il dirige nos esprits (c'est-à-dire, vers l'obtention du Dharma, de l'Artha et de Moksa).  
OM.

Causeries du samedi 24 août 1991 - France

Après cela, on a le contrôle du souffle, et cela, c'est un prāṇāyāma.

Après l'expiration complète toujours avec le contrôle des bandha, l'inspiration revient automatiquement.

Il faut pratiquer le prāṇāyāma très très lentement, doucement, et s'exercer, s'exercer, s'exercer.

Grâce au contrôle du plancher pelvien et abdominal et un long temps de pratique journalière, lorsque la respiration s'exécute très très lentement et avec aisance, cela constitue le premier temps du prāṇāyāma.

MAIS :

Si la fermeture anale est faible, la respiration longue et lente ne viendra jamais.

Si on ne maintient pas le bas-ventre, l'air ne peut monter dans la zone du coeur.

Si la fermeture anale est forte, la respiration longue s'installe avec aisance.

Si le bas-ventre est fort, l'air monte avec aisance et reste dans la zone du coeur.

Causeries du samedi 24 août 1991 - France

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

QUESTION

Vous avez dit que dans un premier temps, l'inspiration et l'expiration doivent avoir la même durée. Est-ce correct si après un certain temps, l'inspiration devient plus longue ?

REPONSE

Oui, mais exercez-vous graduellement, exercez-vous, exercez-vous,...

Entretiens août 1991 - France

Il y a beaucoup de sortes de pranayama, un millier. Dans certains, il y a jusqu'à 8 Kumbhaka (1) à pratiquer ...

La plus petite mesure de rétention, c'est 4', après on peut augmenter celle-ci jusqu'à une heure, 10 heures, ... Cela entraîne des états physiques et psychiques qui sont d'une autre dimension; c'est pour cela que, pour vous y préparer, il est nécessaire de pratiquer tous les jours les "asana" pour nettoyer et purifier le corps.

Il faut changer votre nourriture, votre regard, vos pensées. C'est une pratique de longue haleine et de purification pour arriver à cet état-là.

Si vous pratiquez le prāṇāyāma alors que vous n'avez pas purifié le système nerveux, c'est très dangereux. Vous devez beaucoup pratiquer les postures pour purifier le corps et le système nerveux, alors l'air ne va pas rester dans les poumons mais va pénétrer dans "Śuṣumnā" (2), le canal central et va entraîner avec lui "Kuṇḍalinī" (3). A ce moment-là, vous passez à un état d'une autre dimension. La notion du temps est totalement différente. Si une personne qui se trouve dans le temps ordinaire vous voit dans cet état-là, elle pensera que vous êtes assis en méditation depuis des années, alors que pour vous, votre vécu est de seulement deux minutes, tellement la notion du temps est différente.

Entretiens août 1991 - France

---

- (1) Kumbhaka = Kumbha (récipient, pot à eau, cruche.  
Kumbhaka = rétention de la respiration soit à plein après inspiration complète "Antara Kumbhaka" ou à vide après expiration complète "Bāhya kumbhata". Symboliquement, l'air est donc enfermé, retenu dans le récipient des poumons.
- (2) Śuṣumnā = Le canal énergétique principal situé dans la colonne vertébrale.
- (3) Kuṇḍalinī = Kuṇḍala (rouleau de corde); Kuṇḍalinī = serpent femelle lové. Symbolisant la Divine Energie Cosmique, représentée comme un serpent lové sur lui-même, endormi dans le "Mūladhara śakra" (le centre de base en bas de la colonne vertébrale). Cette énergie peut être réveillée par la pratique du yoga et du prāṇāyāma; elle se dirige alors dans le Śuṣumnā, éveillant sur son passage les différents "śakra" jusqu'au lotus aux 1000 pétales "Sahasrāra". Le yogi est alors uni avec le Divin, l'Ame Suprême universelle.

