



Le kurma yoga

par Mathieu

En juillet 2013, s'est déroulé à Karma Ling, en Savoie, « Yoga, la saveur de l'unité », une rencontre autour des yogas traditionnels de l'Inde et du Tibet avec Éveline Grider, Laura Evangelistina, Aurore Gauer, Poumi Lescaut, Sita Sitananda, Lama Denys, Khristophe Laniér, Mathieu, André Riehl, Eric Barret... Vous pourrez bientôt lire une partie des exposés qui vont paraître aux éditions Le Bois d'Orion. Voici, en avant première, ce texte à propos du kurma yoga.

Le kurma yoga, ou yoga de la tortue, et le yoga nidra traditionnel sont deux formes de yogas vishnouïtes. Contrairement aux yogas shivaïtes, qui se sont aujourd'hui mondialisés sous des formes parfois édulcorées, les yogas visnouïtes restent méconnus car ils refusent tout prosélytisme. C'est grâce à cela qu'ils conservent leur authenticité.

Bien que différents, kurma yoga et yoga nidra traditionnel fonctionnent ensemble dans une parfaite complémentarité. Le yoga nidra, mot à mot « le sommeil yogique », consiste à endormir certains aspects de soi pour « s'éveiller ». Ce yoga du sommeil vishnouïte, différent du yoga nidra shivaïte, est paradoxalement une technique d'éveil. Cependant, je me limiterai, dans cet exposé, au kurma yoga.

Le kurma yoga

Peut-être n'avez-vous jamais entendu parler ni du kurma yoga, ni des poussées fondamentales. Il s'agit pourtant,

comme le nom « poussées fondamentales » l'indique, du fondement même du yoga et, si vous pratiquez les asana, les mudra, le pranayama ou même l'assise, vous faites du kurma yoga comme Monsieur Jourdain faisait de la prose : « sans le savoir » !

Le kurma yoga n'est donc pas une autre forme à ajouter à la liste des yogas traditionnels comme le hatha, raja, karma, bakti, laya, jnana, etc. Il s'agit d'une autre manière d'aborder les différents aspects du yoga, comme les postures, la respiration, la méditation.

Le terme « kurma » se prononce « kouourma » avec un « ou » long. Kurma, la tortue, est le second avatar du dieu Vishnou, c'est-à-dire la seconde descente du dieu sur terre.

La légende, comme souvent dans la mythologie hindoue, se décline en de multiples versions.

Voici l'une d'elles : Dans la nuit des temps, il y eut un déluge. Le mythe du déluge se retrouve curieusement dans de nombreuses traditions, dont celle

de la Mésopotamie et, bien sûr, la nôtre. Mais le déluge indien fut une pluie torrentielle de lait. Cet océan de lait aurait englouti les trésors qui nous étaient destinés, des trésors extrêmement précieux, comme la liqueur d'immortalité, l'Amrita, qui rend invincible. Sans ce déluge, nous serions immortels. Parmi les autres trésors perdus, il y eut shat-karma, la science des six poussées fondamentales, kalpa vriksha, surubhi la vache miraculeuse, l'éléphant royal, shandha la conque de Vishnou, kaushtabha son fabuleux bijou, parijata, l'arbre céleste qui accomplit tous les désirs et bien d'autres merveilles.

Avant ce déluge, les dieux et démons se faisaient une guerre sans merci. Lorsque le lait recouvrit le monde, les démons allaient l'emporter. Les dieux demandèrent à Vishnou de leur venir en aide. Vishnou imposa une trêve et proposa aux dieux et aux démons de s'allier afin de baratter l'océan de lait pour faire remonter les trésors perdus.

Les dieux et les démons déracinèrent alors le mont Mandara, ils inversèrent le /...



.../ pic qui servit de moyeu. Vasuki, le roi des serpents, s'enroula autour, les démons empoignèrent la tête et les dieux la queue. Le barattage commença, mais le mont Mandara s'enfonçait dans l'océan, il fallut tout arrêter. Vishnou prit alors la forme d'une tortue géante « kurma » qui se glissa entre le fond de l'océan et le mont. Sa carapace servit de fondement et stabilisa le mont Mandara. Le barattage reprit et après bien d'autres péripéties, des trésors émergèrent. Ils apparurent par séries de six. Le kurma yoga enseigne les 31 premiers trésors. Cinq séries de six trésors et un dernier qui est unique : le secret de l'immortalité.

Apparurent d'abord les six instruments nécessaires à la pratique du yoga, puis les six poussées fondamentales qui permettent de pratiquer facilement la totalité des postures de yoga. Apparurent ensuite la périphérie des six chakras respiratoires qui permettent de pratiquer 720 niveaux de respiration, puis vinrent les six étapes de la montée de Kundalini suivis des six niveaux de conscience. Enfin le dernier trésor est

l'immortalité qui apparut seul. Le barattage du lait en beurre représente la sadhana, la transmutation intérieure due au yoga. Selon la tradition, Vishnou, lui-même, enseigna le kurma yoga aux hommes. Ce yoga est pratiqué par les yogis indiens depuis la nuit des temps. L'approche et l'apprentissage des 31 trésors impliquent un travail exigeant et progressif. Il est nécessaire d'avoir maîtrisé une série de six trésors avant d'aborder les six suivants.

Bien qu'il ne soit pas évident de parler d'une pratique sans être sur un tapis, voici quelques détails à propos des deux premières séries de trésors.

Les six instruments

L'intégration des six instruments est utile à toutes les pratiques de yoga. L'étude de chaque instrument demande un long commentaire qui ne prendra son sens qu'à travers une pratique. Je me contenterai ici de souligner les aspects essentiels.

Dans un premier temps, vous allez les percevoir tels qu'ils sont réellement, puis comprendre leur fonctionnement, enfin, à force de travail, devenir virtuose de chacun d'eux. La première approche se fait soit allongé sur le dos, soit en assise à travers de simples prises de conscience, à travers une identification à chaque instrument :

1. Le corps

Même s'il n'est, pour le kurma yoga, qu'un instrument parmi d'autres, notre corps reste essentiel, c'est lui qui nous transporte et nous incarne, dans la plupart des cas, il le fait plutôt bien. En Occident, nous nous identifions à notre corps, ce qui est selon le yoga une cause d'affliction. Lorsque nous mourons, nous nous contentons de « rendre l'âme », en Inde on garde son âme et on « quitte son corps ». L'identification

est une option intéressante dans les moments de plaisir, mais notre corps étant mortel, une trop forte identification s'avère anxiogène. Sénèque disait que le corps est une auberge où les séjours sont de courte durée.

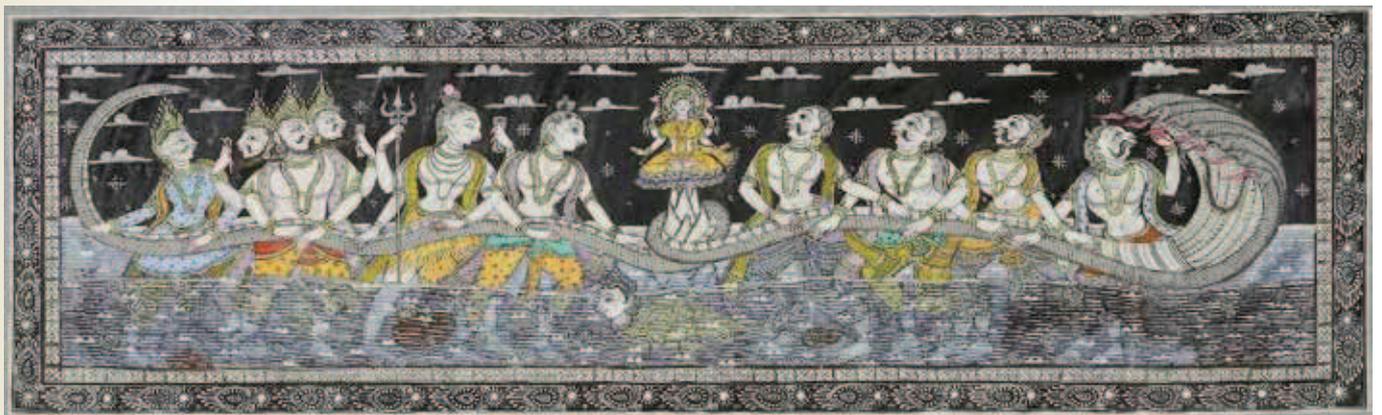
Lorsque vous êtes chez le dentiste, vous n'avez pas intérêt à vous identifier à votre corps, ainsi vous sentirez les douleurs sans les subir. Ainsi l'anesthésie permet lors qu'une opération d'obtenir une totale désidentification.

Dans un premier temps, prenez conscience de la globalité de votre corps, de son ambiance, des sensations dominantes. C'est par ce travail que vous parviendrez progressivement à mesurer la juste distance qui vous sépare de lui. Petit à petit vous devriez pouvoir explorer les cinq enveloppes qui le composent, le corps fait de nourriture, le corps énergétique, etc.

Identifiez-vous maintenant au deuxième instrument.

2. Le sol

Le kurma yoga ne fait pas de différence entre le rapport que vous entretenez avec votre corps et le rapport que vous avez avec « votre » sol. Vous n'êtes ni votre corps, ni votre sol. Certes, contrairement au corps, nous ne nous identifions jamais au sol, à celui que vous touchez presque en permanence. Si un jour, vous étiez appelé à vivre en microgravité comme les occupants de la Station Spatiale Internationale, votre rapport avec le sol n'existerait plus de la même manière. C'est d'ailleurs en 1984, au cours de la mission soviétique Soyuz T-11 classée, à l'époque, « top secret » qu'un spécialiste indien du yoga, Rakesh Sharma séjourna dans la station Saliout, pour enseigner aux cosmonautes soviétiques l'art de se mouvoir dans l'espace en utilisant les données du kurma yoga.



Nous sommes sur terre et le sol est un élément capital pour nos mouvements corporels. Le kurma yoga va donc étudier de très près le rapport qui existe entre notre corps et le sol. Allongé sur le dos, balayez les contacts du corps et du sol, des talons au crâne et du crâne aux talons. Cette position offre un maximum de contacts, ressentez leurs qualités, leurs évolutions, l'incidence de la respiration, et plus particulièrement de l'expiration. Ressentez vos résistances. Ce rapport va évoluer en fonction des différentes postures (asana et mudra) ou attitudes du corps. Pour mouvoir notre corps, nous devons apprendre ce qu'il faut faire avec le sol, tantôt appuyer sur lui, tantôt s'appuyer.

Autant vous l'avouer, le rapport entre notre corps et le sol est souvent exécrable. Il existe entre ce corps fait de courbes et le sol d'une salle de yoga absolument plat, une incompatibilité notoire. Le puzzle semble impossible. Dans un premier temps, le kurma yoga va privilégier les attitudes, les exercices et les postures à plat dos, histoire de pacifier cette relation parfois presque douloureuse. Ajoutons que le sol est pour le corps un soutien, une résistance sur lequel il peut, soit s'abandonner, soit prendre appui et surtout que le sol est avant tout la Terre, que le globe terrestre tourne, vit et parfois tremble. L'énergie de la terre peut passer dans le corps si le contact est juste.

Identifiez-vous maintenant au troisième instrument :

3. La gravité

C'est la force qui, en permanence, entraîne votre corps vers le centre de la terre. Cette force constante peut avoir des conséquences violentes sur ce corps, des chutes ou des tassements. Intégrer la gravité consiste à faire la paix avec elle, cesser de la considérer comme une ennemie et en faire une véritable alliée. Cette intégration de la gravité se traduit symboliquement par le pouvoir de lévitation attribué aux yogis par Patanjali lui-même.

Identifiez-vous maintenant au quatrième instrument :

4. La respiration

Observez votre respiration là où elle se manifeste, du nez au périnée et même au delà. Observez ce grand mystère qu'est la respiration. Prenez conscience qu'elle vous relie à la vie, à l'extérieur,

au présent. La respiration est une des rares fonctions qui puisse s'exécuter dans vos deux systèmes nerveux : elle se fait toute seule lorsque vous n'y pensez pas ou lorsque vous dormez, mais vous pouvez la modifier dans une certaine mesure, la faisant ainsi entrer dans le système nerveux volontaire. Les véritables yogis sont capables d'avoir une action volontaire sur les fonctions vitales liées au système nerveux autonome, ils savent par exemple arrêter leur cœur. Certains yogis jaïns se donnaient la mort en bloquant volontairement leur respiration. Nous ne sommes pas capables de telles prouesses.

Si vous voulez vous connaître, observez votre respiration, elle exprime presque en temps réel tous les états d'âme de votre être, les émotions, les fatigues, les bonheurs, les douleurs. Prenez enfin conscience de ce que la respiration est aussi et surtout un instrument, au même titre que les autres.

Identifiez-vous maintenant au cinquième instrument :

5. La conscience (chitta)

Il ne s'agit pas de la totalité de notre conscience, nous n'utilisons qu'une infime partie de notre conscience, celle qui, en sanskrit, est nommée « chitta ». La première définition du mot chitta nous est donnée par Patanjali « Le yoga est la cessation des agitations de chitta. »

Chitta est en fait ce qui vient de prendre conscience du corps, du sol, de la gravité, de la respiration. Chitta est composée de trois éléments, manas, le mental, buddhi notre faculté de discrimination et de discernement qui semble contenir une graine de sagesse prête à éclore et enfin ahamkara l'ego.

L'exercice permettant à la conscience de prendre « conscience » d'elle-même, celui que vous tentez, est, sans doute, l'un des plus périlleux du yoga, car lorsque citta cesse de s'identifier à autre chose qu'elle-même, elle retrouve sa vraie nature et sa véritable dimension qui est sans forme.

Identifiez-vous maintenant au sixième instrument.

6. La détermination

Ce dernier instrument indispensable demanderait un long développement. Pour le décrire, le kurma yoga s'appuie sur le texte de la Bhagavad-Gîtâ. En français,



nous avons tendance à confondre le mot « détermination » avec le mot « volonté ». La volonté est une tension, une crispation, alors que la détermination est une énergie, celle du désir.

Le yoga est une véritable science du désir. Il ne s'agit pas d'exaucer vos désirs mais, par la pratique des « sankalpa », de les connaître réellement et de trouver l'énergie nécessaire à leur réalisation. Traditionnellement cette détermination est incarnée. Elle se situe au centre de votre corps et est appelé Manipura. C'est un réceptacle qui va conserver le surplus d'énergie apporté par la pratique du yoga et mettre cette fulgurante énergie à votre disposition pour les moments où vous en aurez besoin, tout particulièrement dans votre pratique de yoga.

Les six poussées fondamentales

Les six poussées fondamentales permettent une approche véritablement « révolutionnaire » des postures de yoga. La pratique des postures devient plus facile, plus intériorisée, plus précise, plus subtile et plus juste. Il n'est plus vraiment nécessaire d'apprendre la posture elle-même.

Ce yoga est aussi appelé Kurma (tortue) parce qu'il utilise six poussées attribuées aux tortues lorsqu'elles sortent de leur carapace, et symboliquement cette forme de yoga nous permet effectivement de sortir de nos carapaces et de nos habitudes.

La combinaison des six poussées fondamentales produit des asana aussi fatalement que les phonèmes produi- /...

.../ sent des syllabes ou que les lettres de l'alphabet produisent des mots et des textes. Les poussées fondamentales forment les six lettres de l'alphabet qui vont permettre de construire tous les mots (asana, mudra...) et donc des phrases (séances de yoga) ayant un sens. Une fois ces poussées maîtrisées, vous pourrez « construire » en respectant certaines règles, avec vos propres limites, les postures de yoga.

Les poussées fondamentales sont des gestes simples en apparence, mais cette simplicité est paradoxalement difficile et il vous faudra un long entraînement pour véritablement les maîtriser. On rapporte, à ce propos, l'histoire du disciple qui demande à son maître combien de fois il lui faudra pratiquer les six premiers trésors pour les intégrer et pouvoir passer aux six suivants. Le maître regarde alors autour de lui : « Tu vois cette forêt, et bien si tu pratiques ces exercices autant de fois qu'il y a de feuilles dans toute la forêt, cela devrait suffire. »

Dans toutes les postures de yoga, vous retrouverez ces poussées. Certains asana utilisent les six, d'autres quatre ou trois. Ce travail peut aussi se suffire à lui-même, sans qu'il y ait encore de posture. Voyons chaque poussée une par une.

L'apprentissage se fait allongé sur le dos, sur un tapis.

L'ordre des poussées : dans la posture, les poussées (qui ne sont pas forcément toujours au nombre de six, mais souvent trois ou quatre) se font dans des ordres très spécifiques et parfois de manière simultanée. L'apprentissage, quant à lui, se fait généralement dans l'ordre que nous donnons ici. Lorsque le pratiquant aura suffisamment acquis de dextérité, les poussées se prendront toutes en même temps.

L'expiration est le prototype de la poussée, vous « poussez » l'air à l'extérieur, donc chaque poussée se construit de préférence sur une expiration. A l'inspiration, vous vous contenterez de maintenir ce qui a été construit sans rien ajouter ni enlever. Bien sûr ces six poussées se pratiquent à l'aide des six instruments.

1. Allongement lombaire

Cette poussée est délicate, pourtant nous sommes totalement appareillés pour l'exécuter. En renversant le bassin vers l'arrière en rétroversion, vous tentez d'allonger les lombes, c'est-à-dire de moins cambrer la zone lombaire.

2. Allongement des membres inférieurs

Poussez vos deux talons loin des hanches sans laisser les lombes se cambrer. L'idée consiste à pousser, à l'aide de vos talons,

l'arrière du sommet du crâne.

Attention, ne confondez surtout pas « allonger l'arrière du cou » avec « serrez l'avant du cou », votre respiration ne doit en aucun cas s'amoindrir durant cette poussée.

4. Allongement des membres supérieurs

Dos des mains au sol, poussez le milieu des paumes loin des épaules.

Effet : les coudes se tendent et se détachent du sol.

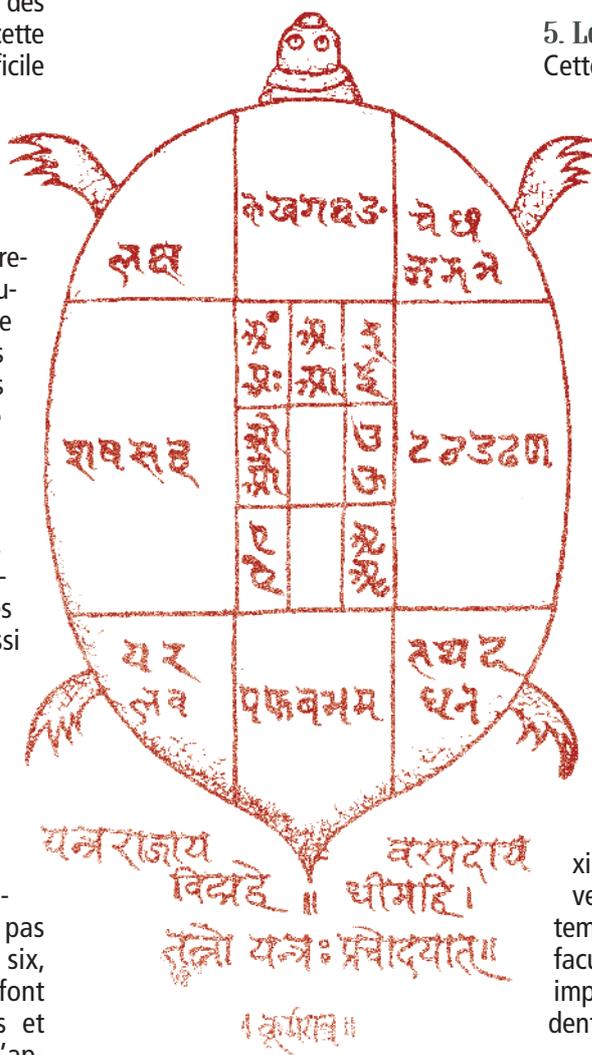
5. Les épaules

Cette poussée est essentielle (mais elles le sont toutes). Elle consiste à descendre vos deux épaules vers le bas du corps en les rapprochant le plus possible l'une de l'autre.

6. Enroulement ou étirement de la langue

Cette poussée existe sous deux formes : la première consiste à tirer la langue. Il faut ouvrir la bouche, en continuant de respirer par les narines, et tirer la langue très fortement. Cette version n'apparaît que dans quelques rares postures comme simhasana (le lion). L'autre version consiste à appuyer fortement le dessous de la pointe de la langue sur le palais dur, il existe en ce point un chakra secondaire appelé malana. Cette seconde version de la sixième poussée n'est autre que khechari mudra. C'est cette deuxième version qui sera la plus souvent utilisée, mais dans un premier temps, cette poussée peut être rendue facultative. Elle reprendra toute son importance lorsque les cinq précédentes auront été maîtrisées.

Bien sûr, « une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie ». Le kurma yoga ne se limite pas aux instruments et aux poussées, il apporte plusieurs éléments très originaux qui aident toute pratique de yoga.



un objet lourd imaginaire, comme une plaque métallique. Les talons restent près du sol.

Effet : l'articulation des chevilles se met en angle aigu, l'extrémité des pieds (dont les orteils) se rapproche des genoux.

3. Allongement de la nuque

Pour cela vous avez trois possibilités, soit reculer le cou ou glisser l'arrière du crâne vers le haut du tapis ou encore pousser un objet lourd imaginaire avec

