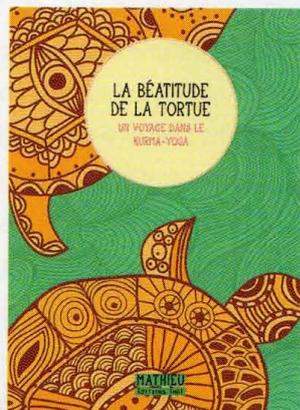


YOGA MAGAZINE - JUIN-JUILLET 2016 - N°7



Voyage
initiatique

Dès les premières lignes, le narrateur nous kidnappe. On s'envole avec lui à bord d'un antique avion de la compagnie soviétique Aeroflot, dont on trouve aujourd'hui que le design a le charme désuet du vintage. Comme lui, on se sent perdu lors d'un étrange arrêt technique au milieu de nulle part et on craint d'être refoulé au poste frontière entre le Bangladesh et l'Inde. Avec lui, on accepte ce qui se trouve sur le chemin, un moine tibétain qui ne rêve plus, un contrôleur de train philosophe, un cireur de chaussure qui médite, et surtout un mystérieux manuscrit en sanskrit. Rencontres fortuites ou prédestinées qui semblent dévoiler un chemin... sans que l'on sache si on mène ou si on suit l'enquête. Et finalement, c'est grâce à la plume subtile de Mathieu qu'on se laisse emmener sans résistance dans une Inde étonnante sur la piste de l'essentiel. (CD)

La Béatitude de la tortue, Mathieu,
Éditions ThoT, mars 2016, 18 €.

LE JOURNAL DU YOGA - AVRIL 2016 - N°171

CARTE BLANCHE

À MATHIEU

Le kurma yoga

On prétend que le kurma yoga ou yoga de la tortue, qui est un yoga traditionnel indien, va révolutionner l'enseignement des postures de yoga.



J'ai suivi, durant mes études, les cours de sanskrit de Charles Malamoud. Il y avait à l'époque de nombreux étudiants étrangers, Charles s'adressait à eux

dans leurs différentes langues. Je lui ai demandé combien il parlait de langues. « Je maîtrise le latin, le grec et le sanskrit et j'ai étudié la linguistique, j'ai ainsi la totalité des racines et je connais les règles qui les combinent, à partir de là, si j'écoute quelqu'un parler une langue indo-européenne, je saisis sa structure et parviens à communiquer avec lui. »

Le kurma yoga fonctionne de la même manière : prenez les postures de yoga. Personne ne sait combien il y en a, la *Gheranda Samhita*, texte fondamental de hatha yoga, prétend qu'il en existe 8400000. Dans les autres formes de yoga, il faut apprendre chaque posture.

En kurma yoga vous vous contentez de maîtriser les 6 gestes qui forment les éléments constitutifs de l'asana. Ces 6 gestes appelés « poussées fondamentales » sont comme les lettres de l'alphabet que l'on combine pour constituer des mots. Les asanas sont toujours des combinaisons de 3 à 6 poussées fondamentales. Une fois que vous maîtrisez les 6 poussées, vous avez accès aux 8400000 asanas de manière juste et aisée, sans avoir eu à les apprendre. Le kurma yoga n'est pas un autre yoga à ajouter à la liste hatha, raja, astanga... Quelle que soit la forme de yoga que vous pratiquez déjà, vous faites

du kurma yoga sans le savoir, exactement comme Monsieur Jourdain faisait de la prose. En Inde, la tortue – qui est le deuxième avatar de Vishnou – symbolise, par sa carapace, le fondement. Le kurma yoga se veut le yoga fondamental dont sont issus tous les autres.

Mais il ne faudrait pas réduire le kurma yoga au travail postural, l'asana n'utilise que les 6 premiers trésors, et il y en a en tout 31.

Le kurma yoga est un yoga vishnouite. Le mythe de la création du monde y est étrange. Il y eut une première création, mais les humains ne furent pas capables de s'adapter, ce fut un échec. Aussi, avant la seconde création, Vishnou mit au point 31 trésors pour permettre aux hommes de survivre. Malheureusement, ces trésors furent engloutis dans un déluge. Le kurma yoga nous les restitue.

Vous allez apprendre à utiliser les 6 instruments nécessaires à la pratique du yoga, les 6 chakras respiratoires qui aboutissent aux 720 niveaux de respiration possibles et il y a encore bien d'autres choses, dont un travail étonnant à propos de la parole de l'enseignant. ■

A LIRE:

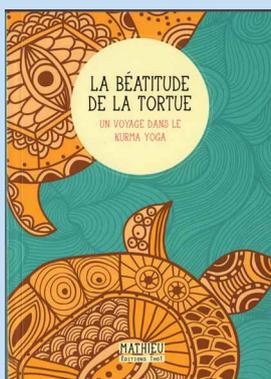
Kurma yoga
La béatitude de la tortue
de Mathieu. Éd. ThoT
225 p., 18 €

Le 21 mai, signature du livre à la librairie Almora, 43 av. Gambetta 75020 Paris.

du 7 au 13 août, une formation réservée aux professeurs de yoga se déroulera dans le Gers. voir www.ecoledeyogamathieu.fr



INFOS YOGA - MAI-JUIN 2016 - N°107



LA BÉATITUDE DE LA TORTUE

Mathieu

Éditions ThoT avril 2016 - 225 pages – 18€

Mathieu nous offre un fort précieux cadeau : "La Béatitude de la Tortue - un Voyage dans le Kurma Yoga". Nous voici en 1981, quittant Paris en cette année historique et nous envolant pour une Inde mythique, fascinante, déroutante, où tout peut arriver - et son contraire ! Nous suivons le narrateur d'un bout à l'autre de ce continent, partageant ses émois, ses angoisses comme ses émerveillements, brinquebalés dans les bus bondés, transpirant sur les couchettes des trains, démunis devant la misère, sidérés devant la visibilité de la mort, éblouis par les paysages ... Et quelles rencontres ! Krishnamurti, Mâ Anandamaye, Vijayananda et tous ces autres maîtres de sagesse, moines ou inconnus, compagnons de voyage imprévisibles, chacun porteur d'un message au fil de ce voyage initiatique. En quête des six chants sacrés du Kurma Yoga, disséminés dans l'immensité du pays, le narrateur traverse non seulement l'Inde géographique, de l'Himalaya aux plages du Sud, de Bombay à Pondichéry, de Darjeeling au Kérala ... , mais aussi ses paysages intérieurs, des peurs archaïques aux états de paix méditative. Il lui faudra affronter la maladie, frôler la mort, être soigné par un merveilleux médecin en Ayurveda, pour repartir aguerri sur le chemin de sa quête. Mathieu est un conteur à l'humour singulier et subtil. Mathieu est un semeur d'histoires dont chacune est une petite graine de lumière sur nos routes chaotiques. Tout aventurier de l'âme reconnaîtra le pur bonheur d'une lecture qui le fera souvent sourire, parfois rire, et toujours s'ouvrir à l'infini de l'être : "de la périphérie de nous-mêmes vers notre centre". *Françoise Teillagorry*