



Regard

N°68 - Automne 2024

Dossier spécial

Art et spiritualité

Magazine bi-annuel



Marie-Christine Calais



Françoise Klein



Jo Messina



Najia Begny



Solange Kergoat



Gilles Deniau



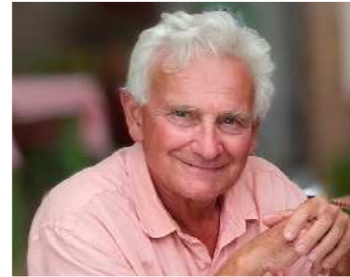
Christine Chaput



Lucile Jovenel



Geneviève Pary



Bernard Klein



Didier Zawadzki

LE CA DE YOSOLI

Il est en place depuis l'AGE du 27 avril 2024.

LE BUREAU

Président : Didier Zawadzki,
presidence.yosoli@gmail.com
Secrétaires : Jo Messina,
secretariat.yosoli@orange.fr,
Françoise Klein,
yosoli.communication@gmail.com
Trésorière : Marie-Christine Calais,
tresorerie.yosoli@orange.fr
Vous pouvez retrouver le bureau sur
le site de YOSOLI.

CHARGÉS DES ÉVÉNEMENTS

Coordinatrice du « Printemps Des Adhérents » : Lucile Jovenel
Coordinatrice des « Automnales », chargée des inscriptions : Solange Kergoat
Coordinatrice de la « Rencontre des professeurs », chargée des inscriptions : Marie-Christine Calais

COMMUNICATION

Responsable du site yosoli.fr et référent informatique : Bernard Klein,
yosoli.infor@gmail.com
Responsable et coordination de la revue Regard : Najia Begny
Créateur des plaquettes : Gilles Deniau
Préposée à l'expédition des publications : Geneviève Pary
Préposées à l'expédition du Regard : Geneviève Pary et Christine Chaput

Sommaire

La vie à YOSOLI

P 4 : ÉDITORIAL

P 5 : MOT DU PRÉSIDENT

P 6 : VIE DE L'ASSOCIATION

Regard sur les rencontres

P 8 : RETOUR SUR LE STAGE DES « HIVERNALES » AVEC CÉDRIC FEDELICH

P10 : RETOUR SUR LA JOURNÉE « PRINTEMPS DES ADHÉRENTS »

Le dossier « ART ET SPIRITUALITÉ »

P 12 : STÉPHANE BERNARD

P 14 : CLAIRE GIRAUD

P 16 : FRANÇOIS PHILIPPONNAT

P 18 : LES ADHÉRENTS S'EXPRIMENT

Regard dans le rétro

P 24 : TEXTES CHOISIS PAR LUCILE JOUVENEL

Regard sur « Corps et anatomie »

P 26 : ZOOM SUR NOS ARTICULATIONS - HÉLÈNE LAGOUANELLE

En toute liberté

P 28 : COUPS DE COEUR

P 30 : TRIBUNE LIBRE

Siège social

YOSOLI
Chez Françoise Klein
240 Rue du Round du Biou
34980 Saint Clément de Rivière

presidence.yosoli@gmail.com
secretariat.yosoli@orange.fr
yosoli.communication@gmail.com
yosoli.fr

Édition

YOSOLI chez Françoise Klein

Coordination de la rédaction

Najia Begny
ifym.coregard@gmail.com

Comité de lecture et relecture

Marie-Christine Calais
Françoise Klein

Harmonisation des pratiques

Gilles Dujardin

Distribution

Christine Chaput
Geneviève Pary - gen.pary@laposte.net

Abonnement

Jo Messina
secretariat.yosoli@orange.fr

Image de première de couverture

Bernard Jacques Brisson

Image de dernière de couverture

Solange Kergoat

Réalisation graphique

Eulalie Pernelet
eulalie.pernelet@gmail.com

Impression

JF impression
www.jf-impression.com

**Revue non commercialisée,
réservée aux adhérents YOSOLI,
reproduction interdite.**

« Les textes publiés dans cette revue n'engagent que leurs auteurs. Pour répondre aux impératifs de la mise en pages, certains articles ont été allégés de quelques lignes dans le respect de la cohérence de l'ensemble du texte. »

Dépôt légal : octobre 2024
Imprimé en 300 exemplaires

ISSN 2728-8676

EDITORIAL

« **Art et spiritualité** » : c'est le thème choisi pour ce nouvel opus de Regard, et j'espère que vous l'apprécierez.

Depuis des temps lointains, l'homme a cherché à explorer sa spiritualité sous diverses formes. L'art pourrait bien être lié à cette quête. Y a-t-il une dimension trans-personnelle dans l'art ? L'art, dans sa diversité, est-il une voie vers la connaissance de soi ? Du Soi ? Qu'est-ce qui fait que nous sommes parfois touché-e-s par une oeuvre artistique : musique, tableau, poème, texte, danse ...?

Récemment, une artiste a invité les enfants de Renens en Suisse à réaliser une performance collective dont le but est de (re)définir ce qu'est « l'art ». Leurs définitions, affichées sur de grands panneaux à travers la ville, interpellent : « **L'art, c'est pour ressentir quelque chose de notre vie** », « **L'art, c'est tout** », « **L'art, c'est pour faire respirer les émotions** », « **L'art, c'est pour ne pas se perdre** », « **C'est pour imaginer des mondes** », « **L'art ? ça nous rend heureux !** »...

L'art est bien plus qu'une simple expression créative : imaginons si l'art agissait comme un pont connectant notre monde intérieur à quelque chose de plus vaste, de plus universel. Le terme art ne s'arrête pas seulement à la création visuelle ; l'art peut se définir comme tout langage capable de transmettre des messages qu'ils soient évidents ou subtilement enfouis, un langage qui nous ouvre à une autre dimension. La dimension de l'immatériel et ce qui l'englobe : émotions, pensées, rêves, et même une connexion insaisissable qui va au-delà de nos sens.

C'est ce que nos aimables contributeurs ont bien voulu nous partager à travers leurs expériences : Claire Giraud, François Philipponnat et Stéphane Bernard . Un grand merci à eux. Vous avez été nombreux chers adhérents à nous envoyer vos témoignages et points de vue sur ce thème. Un grand merci à vous. Je vous invite à aller aussi sur le site de l'association Yosoli pour y découvrir des articles, qui n'ont pas pu être publiés ici faute de place. Dans ce numéro d'automne, vous trouverez également le compte-rendu du stage des Hivernales, celui du Printemps Des Adhérents, et bien d'autres « nourritures ».

Je vous souhaite une bonne lecture, une belle rentrée en Yoga et en vous-même...

« **Que chaque instant déborde de possibles floraisons** »

NAJIA BEGNY,
COORDINATRICE DE LA REVUE REGARD



LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à toutes et tous,

Comme nous vous en avons informé régulièrement au cours des derniers mois, l'IFYM, association à laquelle vous adhérez pour la plupart depuis des années se transforme:

Je m'adresse à vous pour la première fois en tant que président de la toute nouvelle association YOSOLI, « Yoga Souffle de Liberté ».

Le CA reste inchangé, ainsi que les manifestations, les publications et l'« esprit yoga » que vous connaissez déjà pour la plupart d'entre vous, mais cette nouvelle association ne participera plus, ni financièrement ni activement à l'Institut Français du Yoga.

Comme pour tous les tournants de la vie, une part de tristesse nous habite, mais aussi une part de regain d'énergie. De nouveaux possibles surgissent.

Je ne reviendrai pas une nouvelle fois sur les raisons qui nous ont amenés à ce choix, nous voulons avant tout aller de l'avant et consacrer toute notre énergie au Yoga de qualité que nous aimons transmettre, au moindre coût pour le rendre accessible au plus grand nombre.

La transformation de l'IFYM en YOSOLI ne s'est pas faite sans réflexions approfondies, un engagement solide qui s'inscrit dans la durée, et beaucoup de travail. Merci à tous les membres du CA qui ont assumé leurs convictions: nouveaux logos, bulletins d'adhésion, un programme de week-ends, newsletter, notre site internet yosoli.fr donnant accès à de nombreuses informations est opérationnel depuis septembre 2024. Je vous invite à le visiter régulièrement, vous y trouverez certainement des pépites.

D'autre part, si vous faites partie de l'association Yosoli, vous pourrez désormais partager vos stages, week-ends et autres activités ayant un rapport avec le yoga sur le site internet yosoli.fr.

Ce numéro de Regard est dédié au thème « Yoga et Arts ». Les arts dans leur immense diversité peuvent-ils susciter des chocs émotionnels tellement puissants qu'ils nous aident à comprendre qui nous sommes ? En tant que créateurs ? En tant que spectateurs ? L'oeuvre qui nous relie au créateur que nous aimons, ne nous aide-t-elle pas à comprendre qui nous sommes ?

Un tableau d'un ami peintre (Bernard Jacques Brisson), peut provoquer cette émotion: un choc d'abord qui va directement au plus profond de moi, puis le voyage commence, j'erre dans le tableau et découvre des secrets enfouis au plus profond de mes mémoires et conditionnements. Ils n'appartiennent qu'à moi.

Bernard Jacques Brisson nous a généreusement autorisés à reproduire en page de couverture l'un de ses tableaux « Energie et Vibrations - Michael ».

J'aime l'homme et j'aime l'artiste, ainsi que sa conception de l'art pictural :

« *La peinture est devenue pour moi un moyen de transposer de manière picturale notre mystère incarné. Elle m'offre une liberté immense. Par la couleur et le geste, je transmets un sentiment, une sensation, une émotion. Chacune de mes toiles peut résonner à l'infini. Et chacune d'elles reprend sa liberté à la dernière touche. Elle ne m'appartient plus. Elle devient l'histoire de tous, s'il sait regarder. C'est une aventure spirituelle. Ce que je souhaite offrir ici, c'est une résonance.*

Ma démarche artistique actuelle réside dans une recherche de formes, de couleurs et de mouvements multiples vers la création d'univers et de langages fantasmés. » (Bernard Jacques Brisson)

« Bernard Jacques Brisson entame sa formation picturale à l'Académie Frochot de Paris sous la direction du peintre Pierre Matthey. Parallèlement à une carrière dans le design graphique, il développe son propre langage visuel. Les tableaux de Bernard Jacques Brisson ont été exposés en France, mais aussi en Allemagne où il réside aujourd'hui, au Danemark, en Russie ou au Japon, ainsi que dans les principaux salons.

L'univers de Bernard Jacques Brisson est riche de couleurs et de formes qui viennent rythmer sa peinture. Presque saturées de signes, de symboles et d'images, ses compositions révèlent peu à peu leurs contours et leur sens. Le spectateur y découvre un visage, une architecture, un instrument de musique... et peut associer aux oeuvres qu'ils observent ses propres images mentales. »

Je vous laisse le plaisir de découvrir d'autres oeuvres sur son site internet: <http://www.bernardjacques-brisson.com/> ainsi que les articles passionnants de ce numéro.

Nous vous souhaitons une belle année de yoga, de belles rencontres, lectures, émotions et méditations.

POUR LE CA,
DIDIER ZAWADZKI,
PRÉSIDENT DE YOGA SOUFFLE DE LIBERTÉ

LA VIE À YOSOLI

Lors de l'Assemblée Générale Extraordinaire du 27 avril 2024, les adhérents à l'association « Institut Français de Yoga Méditerranée » présents ou représentés ont acté leur départ de l'IFY et le changement de nom de l'association. IFYM est devenue YOSOLI, Yoga Souffle de Liberté.

C'est avec ce nouveau nom que nous adressons maintenant à vous! Qu'un grand souffle de liberté nous accompagne pour cette nouvelle étape de la vie de notre association.

Nos motivations principales sont de revenir aux fondements mêmes du yoga, développer les sujets de fond, et créer davantage de lien entre nous tous. Et ceci avec une structure souple, un coût financier minimal, fonctionnant sur le seul bénévolat, sans prestataires extérieurs onéreux. Nous comptons sur votre participation, toute initiative est bienvenue.



Les membres du Conseil d'Administration (le CA a été renouvelé lors de l'AGE) ont puisé dans cette initiative d'indépendance toujours plus d'enthousiasme et de dynamisme pour lancer les programmes de l'année à venir. Ils ont continué d'agir pendant l'été, car tout changement de ce type sous-entend de nombreuses démarches à effectuer. Tout d'abord les nouveaux statuts ont été déposés et validés en préfecture. Puis la trésorière s'est chargée de faire modifier les coordonnées bancaires, changer notre adhésion à la plateforme des associations HelloAsso, la responsable d'envoi des Regards a fait modifier notre contrat avec La Poste pour l'envoi des revues, le secrétaire chargé des inscriptions et le responsable des plaquettes nous ont concocté de belles fiches d'inscription avec le nouveau logo et les nouveaux tarifs. Le responsable du site a créé le site yosoli.fr, actualisé les formulaires d'adhésion ou d'achat en ligne... Pendant tout l'été le Regard d'Automne s'est constitué sous la responsabilité de Najja Begny, mais cela c'est comme chaque année!

Avec le grand investissement de Christine Chaput et de sa fille, graphiste (et grâce aussi aux dessins si vivants de Graziella Proust) nous avons choisi un nouveau logo pour Yosoli parmi plusieurs possibilités de formes et de couleurs.

Ce logo dont le Yo de yoga représente un pratiquant en posture la tête en bas nous semble refléter totalement nos aspirations pour ce nouveau projet.



Une page Facebook yosoli a été créée par Victoria Grace. Reste à l'alimenter à partir du contenu du site Internet. Nous vous tiendrons au courant dans une prochaine newsletter du lancement effectif de la page.

Les membres du CA ont changé leurs adresses mail :

Présidence Didier Zawadzki : presidence.yosoli@gmail.com

Trésorerie Marie-Christine Calais : tresorerie.yosoli@orange.fr

Secrétariat Jo Messina : secretariat.yosoli@orange.fr

Secrétariat communication Françoise Klein : yosoli.communication@gmail.com

Responsable du site Bernard Klein : yosoli.infor@gmail.com

VOS ADHESIONS 2024-2025

Les adhésions nous permettent de faire vivre l'association. Leur montant est intégralement consacré à l'organisation d'événements, ainsi qu'à réaliser et diffuser des supports imprimés ou vidéos.

L'adhésion vous permet non seulement de vous inscrire à ces rencontres, mais aussi de recevoir notre revue semestrielle Regard.

L'inscription : Elle peut toujours se faire manuellement en téléchargeant le formulaire sur le site yosoli.fr et en l'envoyant rempli au secrétaire de Yosoli (secretariat.yosoli@orange.fr) soit par courrier accompagné de votre chèque, soit par mail en effectuant un virement sur le compte bancaire de Yosoli.

Plus simplement, vous pouvez adhérer et payer en ligne en cliquant sur la ligne ADHERER en page d'accueil du site yosoli.fr. Nous utilisons la plate-forme gratuite des associations HelloAsso.

LES PUBLICATIONS DE YOSOLI:

• « **Le Livre du Maintenant** » : un ouvrage conçu par François Lorin, avec ses commentaires du Yoga Sutra, agrémentés de textes poétiques et de citations.

• « **Yoga, le dévoilement de soi** » : vidéo accompagnée d'un livret dans laquelle François Lorin se dévoile, partage son parcours dans la voie du Yoga et nous confie l'essence de son enseignement.



• « **37 ANS D'ARCHIVES** » : clef USB regroupant 35 années de la revue de Yosoli, travail d'archives, particulièrement destiné aux enseignants, afin de les doter d'un outil accompagnant leurs recherches, enseignements et réflexions.

Sur le site yosoli.fr vous pourrez lire plus en détail tout ce qui concerne ces ouvrages (onglet « le yoga à Yosoli – publications »), le/les commander en payant en ligne via le site. Il est bien sûr toujours possible de passer commande pour vous ou/et vos élèves auprès de Geneviève Pary par mail : gen.pary@laposte.net ou par téléphone : 04 67 59 60 65 ou 06 74 88 42 27, surtout en cas de commande d'ouvrages groupés ou d'ouvrages différents. Elle se fera un plaisir de vous les faire parvenir par voie postale.

L'adhésion à Yosoli vous permet de recevoir **la revue Regard** deux fois par an, au printemps et à l'automne.

Une nouvelle publication est en cours sous l'égide de Christine Chaput : « Les principes fondamentaux du yoga de Patanjali » de S. Ramaswami. Nous avons choisi de republier cet ouvrage, car il pose très clairement les bases du yoga et pourrait donc largement intéresser tout pratiquant. Le site vous donnera toutes les informations concernant la possibilité de se le procurer dès sa parution prochaine.

RENCONTRES PASSÉES

Les Automnales 2024, 12 et 13 octobre au Val de l'Hort près d'Anduze.

Cette année Yosoli eu le plaisir de recevoir Ludovic Borrel, formateur IFY et Viniyoga, et membre actif de notre association. La Bhagavad Gita était à l'honneur et le thème du Karma Yoga porteur. Ludovic : « Le Karma Yoga est l'une des trois voies spirituelles principales décrites dans la Bhagavad Gītā. Cette sagesse enseigne que chaque individu a un rôle à jouer dans ce monde en fonction de sa nature innée et de son environnement. Elle incite à agir en conscience sans s'attacher aux résultats et culmine dans « l'action dans la non action », en vue de la réalisation de soi ».

Le stage a fait le plein de participants tous heureux de vivre ensemble ce moment.

RENCONTRES À VENIR

Les Hivernales 2025 1er et 2 février au Val de l'Hort.

Christine Chaput nous propose le thème du yoga des yeux. Cela devrait intéresser beaucoup d'entre vous, professeurs et simples pratiquants. Christine Chaput a été formée à la FNEY il y a plus de 40 ans et a suivi l'enseignement de Claude Maréchal et de Peter Hersnack. Elle est élève de Acharya Neeraj Yogi de Rishikesh. Elle a rencontré le yoga des yeux auprès de Anne-Marie Primard et l'enseigne en formation de professeur.e.s de yoga. Ce week-end sera une alternance de pratiques et de théorie, où nous verrons en particulier l'importance de l'influence du mental sur notre rapport à notre vue, qui s'étend à toute notre vie, une des racines du yoga.

Le Printemps Des Adhérents

La date est fixée au samedi 22 mars. Notez-le dans votre agenda!

Et tout au long de l'année DES RENDEZ-VOUS ponctuels! Les cercles de paroles se poursuivent toujours le jeudi à 18h30 en visio, animés par Lucile Jouvenel et Ludovic Borrel. Il suffit pour participer d'aller dans la page « actualités » du site indiquant la date du rendez-vous et de cliquer sur le lien de visioconférence. C'est simple! Un créneau supplémentaire pourrait être ajouté pour permettre un plus large accès à tous. Nous espérons aussi créer des moments de rencontre en présentiel. Suivez l'actualité sur le site...

Et pourquoi pas imaginer d'instaurer une journée conviviale pour les professeurs? Si vous avez des idées, avez envie de vous investir dans ce projet, n'hésitez pas à nous contacter.

LE SITE YOSOLI.FR

Le site yosoli.fr intègre l'ensemble des informations, publications et fonctionnalités de notre précédent site ifym.fr. Si vous vous connectez sur ifym.fr, vous êtes automatiquement redirigé sur yosoli.fr.

Au cours de la saison 2023-2024, nous avons démarré la publication d'articles dans des domaines variés, qui touchent à des questions essentielles à notre existence et sensibilité – Yoga et arts, Yoga et Sciences, Coups de coeur –, tout en consolidant la publication de pratiques, méditations, textes de fond sur le yoga.

Et fait intéressant, ces domaines variés s'avèrent complémentaires, certains adhérents consultant un domaine donné, d'autres un autre domaine. Tous les domaines sont consultés.

Pour la saison 2024-2025, nous invitons tous nos adhérents à nous envoyer leurs contributions pour enrichir et partager cette diversité.

POUR LE CA, FRANÇOISE KLEIN, SECRÉTAIRE YOSOLI

RETOUR SUR LE STAGE « LES HIVERNALES »

MANTRAS ET CHANT VÉDIQUE

Les trois et quatre février de cette année 2024, nous avons sollicité la présence de Cédric Fedelich, professeur de yoga et yogathérapeute pour animer un week-end complet de chant védique et de mantra.

Ce stage a débuté par une mise en pratique de plusieurs sons répétés deux fois par les participants comme l'enseignait Desikachar et fidèlement repris par Cédric tel que ses professeurs (Usha Sunder du Mandiram et Martyn Neal) lui ont transmis.

Avant de rentrer plus précisément dans le chant védique, les mantra ou la simple prononciation de phonèmes sanskrits, Cédric a commencé son enseignement avec une présentation des origines du sanskrit et des sons à travers une double approche culturelle : celle issue de la tradition indienne et du Maheśvara sūtra, de la grammaire sanskrite de Panini et celle d'une approche plus occidentale nous permettant notamment de dater approximativement les védas autours de la moitié du deuxième millénaire avant Jésus-Christ et d'en suivre l'évolution de la langue sanskrite au cours de son histoire.

La prononciation sanskrite est très rigoureuse car chaque phonème émis provient d'une position spécifique de la langue dans le palais afin que chaque son ait sa spécificité et ses effets propres. Après cette présentation, nous avons continué par le chant du Maheśvara sūtra ainsi que par le chant d'un ensemble de sons appartenant à chacune des catégories de l'alphabet : les voyelles, semi-voyelles et sifflantes ainsi que les consonnes selon leur classement (guttural, palatal, cérébral, dental et labial).

Cette première matinée s'est ensuite terminée par une pratique d'āsana où nous avons pu expérimenter le son et le mantra dans le mouvement, qu'il soit chanté oralement ou mentalement.

Après cette matinée, nous sommes rentrés pleinement dans la pratique du chant védique. Au fur et à mesure du stage, Cédric nous a présenté des chants à la complexité progressive. Ce samedi après-midi nous avons commencé par les chants d'introductions du troisième et du premier chapitre de la Taittirīya upanishad (om saha nāvavatu, om śam no mitrah), abordé le chant de la Gāyatrī et nous avons pu nous rendre compte de la complexité croissante des chants afin que ceux-ci ne soient pas modifiés dans le temps (approche krama/jatā/ghana pāthah) et nous avons également chanté le sūryanamaskāra mantrah.

Chacun des textes présentés était accompagné d'une traduction et d'explications afin de nous en donner le sens profond et donc l'intention recherchée au moment où ceux-ci sont chantés.

Chantés plutôt le matin, la Gāyatrī (soir également) et le sūryanamaskāra mantrah donnent une direction au mental afin de s'installer dans un état lumineux, clair, stable sur

|| sūryanamaskāra mantrah ||

om hrām | udyannadya mītramahaḥ |
 om hrīm | ārohannuttārān divam |
 om hrūm | hṛdrogamā mā sūrya |
 om hraum | harimāṇāñca nāśaya |
 om hraum | śukēṣu me harimāṇam |
 om hraḥ | roṇāṅkāsu dadhmasi |
 om hrām | atho hāridraṇṣu me |
 om hrīm | harimāṇannidadhmasi |
 om hrūm | udagādayamādityaḥ |
 om hraum | viśveṇa sahasā saha |
 om hraum | dviṣantaṁ mā mā randhayan |
 om hraḥ | mo ahaṁ dviṣato radham ||

|| gāyatrī mantrah ||

|| saṁhitā pāthah ||
 om tatsāvīturvareṇyaṁ bhargō devasya dhimahi | dhiyo yo naḥ pracodayāt ||
 || krama pāthah ||
 om tatsāvītuh | savīturvareṇyam | vareṇyaṁ bhargah | bhargō devasya |
 devasya dhimahi | dhīmāhī-dhīmahi |
 dhiyo yaḥ | yo naḥ | naḥ pracodayāt | pracodayāditi pra-ḥodayāt ||

le plan émotionnel, nous permettant ainsi d'aborder cette nouvelle journée à venir dans les meilleures conditions intérieures. La symbolique du soleil (Savitur, nom féminin du soleil et Sūrya, un des autres douze noms du soleil) prend tout son sens pour ses qualités rayonnantes, lumineuses, chaudes, dissipatrice des ténèbres (intérieures)...

La Gāyatrī fait parmi des divinités les plus vénérées dans l'hindouisme, mère des védas, source de toutes les connaissances védiques, elle est aussi connue sous le nom de « lumière de vérité ». Le terme Gāyatrī vient de ganat (ganayat) « ce qui est chanté » et de trayate « ce qui délivre ». La récitation de ce mantra est considérée comme un acte de purification et d'illumination favorisant la croissance spirituelle et la sagesse.

Issu du Rig véda, le sūryanamaskāra mantrah se décompose en quatre parties : le pranavakṣar (om), de six bijakṣara (Hrām, Hrīm, Hrūm...), de quatre pāda de trois rusha (les douze mantras) et de douze noms du soleil. Dans le texte du mandiram qui fut abordé, nous avons pu découvrir et chanter les trois premières parties (voir texte).

La pratique proposée par Cédric le dimanche matin inclut la salutation au soleil avec le chant des six bijakṣara dont nous avons pu expérimenter les effets (voir pratique).

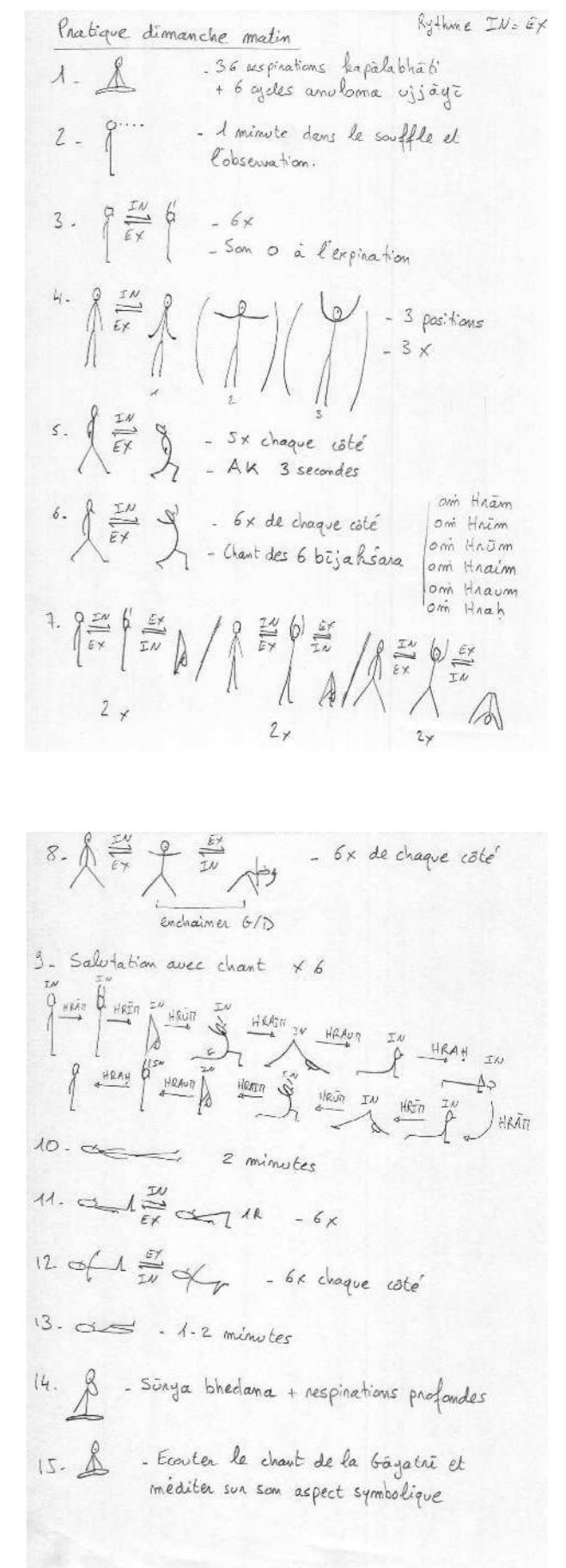
Le chant d'introduction et le début du troisième chapitre de la Taittirīya upanishad ont été abordés le samedi en fin de journée puis toute la matinée du dimanche. Ce texte est introduit par des hommages, à Varuna (qui transmet ici à son fils Bhrgu), Aryaman, Indra, Visnu ou encore Vayu. Cette partie de la Taittirīya upanishad décrit la transmission de Varuna à Bhrgu lorsque son fils lui demande de lui apprendre le brahman et que celui-ci lui répond que le brahman est nourriture (annamayam), souffle (prānamāyam), pensée (manomāyam), connaissance (vijñānamāyam) et félicité (ānandamayam). Il lui apprend que le brahman est ascèse et s'apprend par l'ascèse (tapas).

Cédric a su accompagner ce chant d'explications précises des pañcamaya, véritable grille de lecture de nous-même en faisant le lien avec plusieurs yoga sūtra pour nous aider à comprendre le sens général de cet upanishad.

Ce week-end de chant fut à la fois une découverte pour la plupart d'entre nous et un temps pour revisiter des chants déjà abordés lors de précédents stages pour d'autres. Outre la pratique des sons, phonèmes, chants d'introductions ou chants védiques plus complets, nous avons également partagé un agréable moment lors d'un atelier voix proposé par Cédric après le dîner où chacun-chacune a pu laisser libre son corps et sa voix dans une approche de chant improvisé favorisant l'écoute et le lâcher prise.

Nous remercions chaleureusement Cédric pour sa participation, son enthousiasme et le partage de ses connaissances au cours de ce stage.

L'ASSOCIATION YOSOLI



JOURNÉE DU 23 MARS 2024

Lors des Automnales en octobre 2023, Patrick Daures propose de coanimer cette journée avec une autre personne volontaire. J'avais envie de tenter cette expérience. Je vais à sa rencontre et nous décidons de « travailler » ensemble.

Courant janvier, nous sommes informés de la thématique autour des « Oiseaux migrateurs ». C'est inspirant. Cela sent le printemps, la liberté, la légèreté, le retour des hirondelles. Je me mets à chercher des musiques, des chansons, des idées de pratique en lien avec l'ancrage et l'envol entre terre et ciel; entre terre, air et espace.

Devenir oiseau confiant relié au groupe comme les oiseaux migrateurs.

Patrick et moi nous retrouvons 2 fois espacées dans le temps. Une première fois pour partager nos idées qui sont complémentaires et une deuxième pour affiner le déroulement de la journée. Nos échanges sont riches, en lien avec la journée et notre passion pour le Yoga.

Patrick est inspiré pour animer des ateliers de danse et dessin. Il a des airs de musique en tête notamment « Fais comme l'oiseau » de Michel Fugain et « Il est libre Max » de Hervé Cristiani. Je lui propose la chanson d'Anne Sylvestre « Les oiseaux migrateurs ».

On échange autour de nos recherches issues des Upanishad du Yoga notamment la Taïtiriya Upanishad qui décline les 5 « koshas » de l'être humain en 5 oiseaux et on élabore un document qui reprend les grandes lignes (cf doc ci-joint).

Il nous semble important de mettre en avant l'oiseau « Vijnana », soit celui qui représente le corps de personnalité profonde. On le fait apparaître en tête des autres oiseaux tels les oiseaux migrateurs qui avancent en V. C'est l'oiseau à partir duquel on se rapproche de quelque chose de plus subtil, profond, léger par rapport aux 3 autres oiseaux (corps, mental, énergie) qui s'inscrivent plus dans le côté tangible, grossier, superficiel.

De plus, yoga est le centre du corps de cet oiseau animé par « shraddha » la confiance (la tête de l'oiseau) dont la queue est « svadharma » notre inscription particulière dans le monde et les 2 ailes à droite « rtam » = voir la vérité et à gauche « satyam » = dire la vérité.

Un oiseau fort en symbolique pour cette journée qui nous rassemble toutes et tous autour du Yoga qui est relation.

Mon attention est aussi interpellée par le mot sanscrit « HAMSA » traduit selon Jean Varenne par « oiseau migrateur » et qui, mis à l'envers, reprend le mantra « SOHAM »

Je propose à Patrick de mener un pranayama pour écouter le son de sa respiration avec les oreilles bouchées et une méditation en lien avec ce mantra en laissant le souffle vital fusionner avec le mantra.

« Le prana sort en faisant Ham
l'apana rentre en faisant Sa,
ainsi l'âme individuelle
va-t-elle répétant sans cesse
la formule sacrée Hamsa , Hamsa »

Qui de nuit, de jour, toujours
l'âme dit et redit à voix basse
21600 fois cette formule que l'on peut mesurer
bien qu'elle soit indistincte.... »

Extrait des Upanishads du Yoga selon J. Varenne

Petit à petit notre journée se construit...

Le jour J arrive et je suis prête et heureuse de partager avec les 40 participants ce que nous avons préparé et c'est réjouissant de voir chaque participant s'approprier chacune des propositions et tout ceci dans un grand cercle initié pour la journée.

CHRISTELLE ALRAN

Après nos échanges avec Christelle sur le thème « les Oiseaux Migrateurs » il nous a semblé important de mettre au centre des 5 oiseaux, l'oiseau « yoga vijnana maya ».

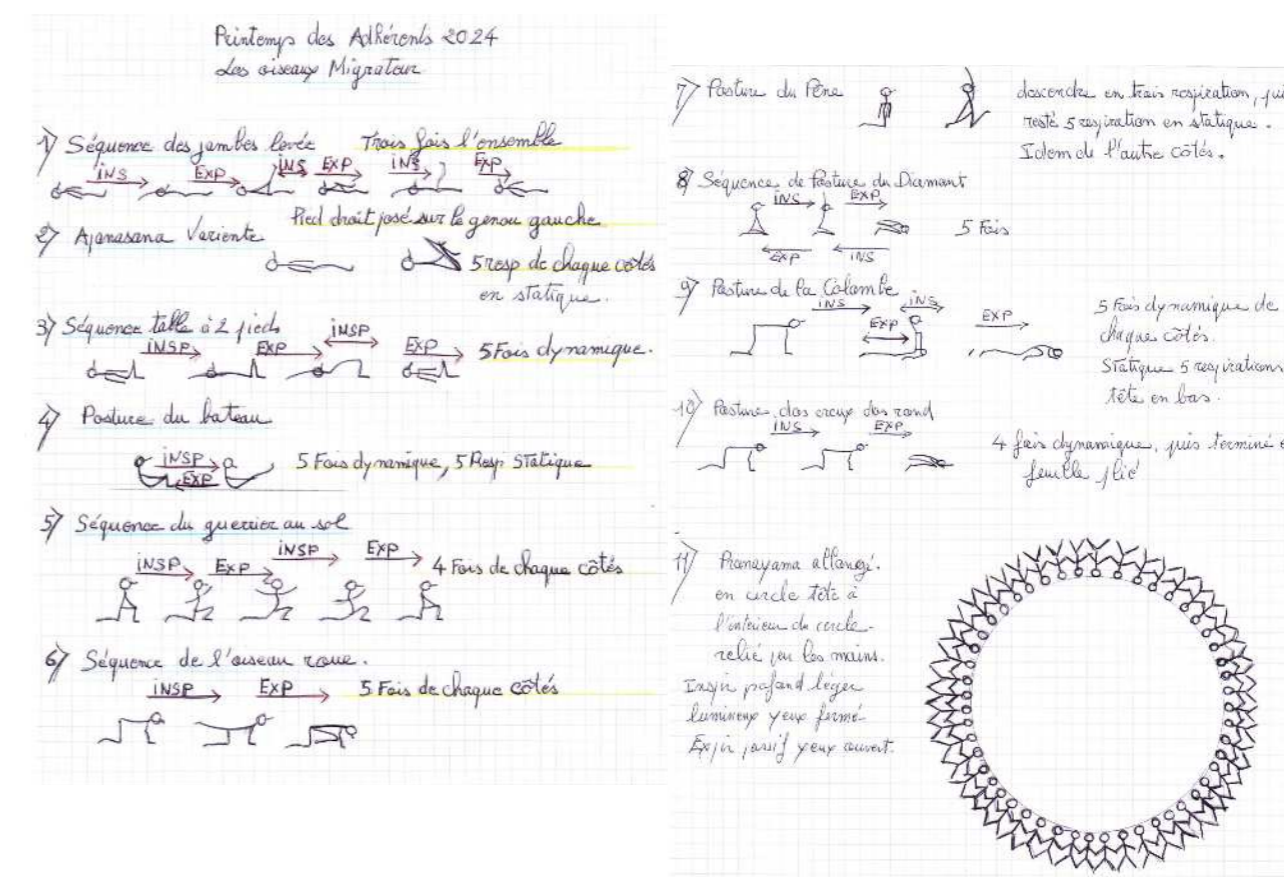
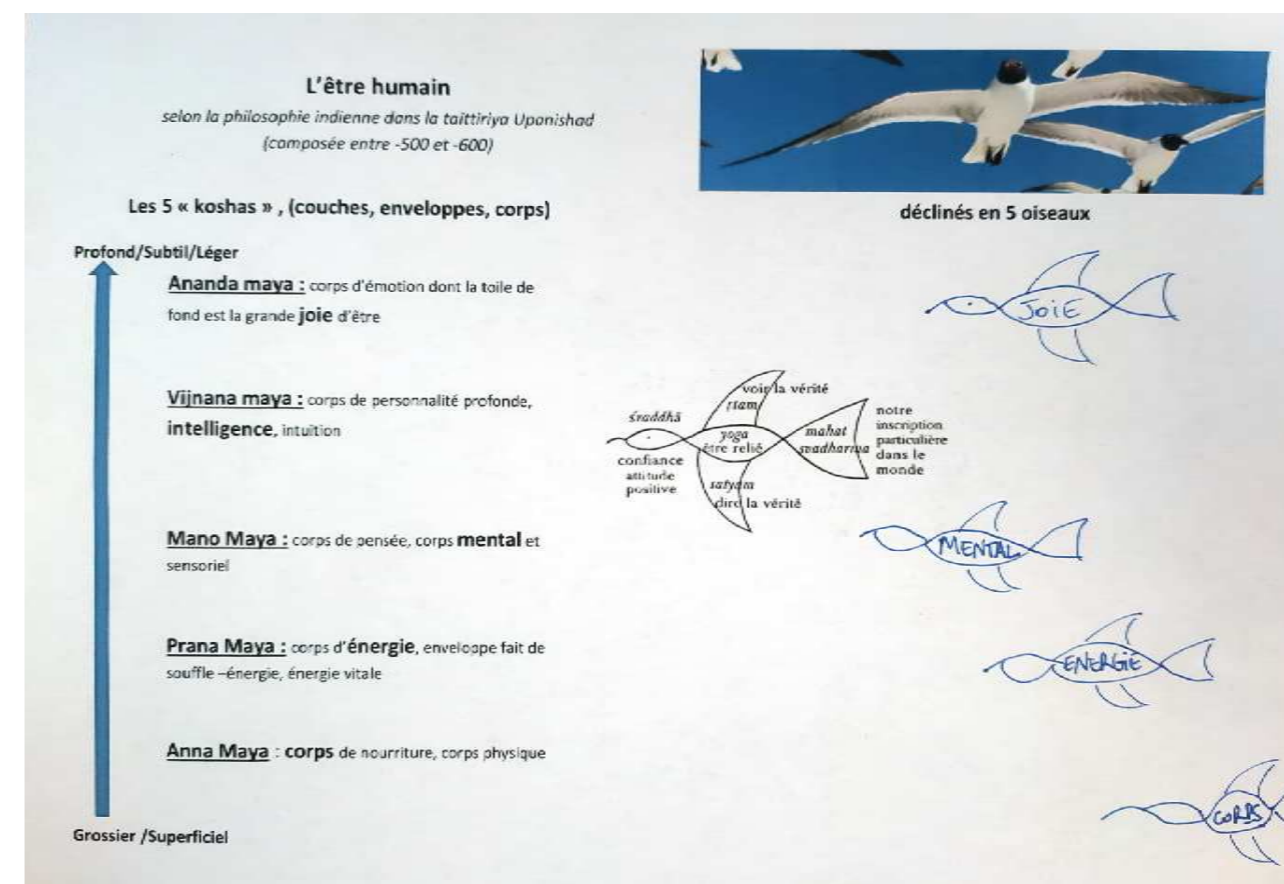
L'idée d'un atelier d'expression corporelle m'interpelle et je propose une danse en rond à quatre, relié par les mains et ensuite une seconde danse, libre, légère, prendre son envol, se sentir porté par la vie à l'image des oiseaux migrateurs. Puis l'atelier dessin les yeux fermés pour laisser émerger l'oiseau Vijnana, laisser la main dessiner l'oiseau profond en soi, suivi d'un partage de dessin par petit groupe.

J'ai proposé une pratique de yoga axée sur la posture centrale, la posture de la colombe symbole de la paix et de liberté.

J'ai conclu la séance avec un exercice de pranayama allongé sur le dos au sol en cercle et relié par les mains. La consigne : inspir profond léger yeux fermés, expir passif yeux ouverts, pendant dix minutes.

C'était une belle expérience avec Christelle et tous les adhérents présents, pour ma part cette journée s'est déroulée avec fluidité. J'ai apprécié le thème. Merci !

PATRICK DAURES



Dans cet entretien, réalisé par Marie-Christine Calais, Stéphane Bernard partage son expérience de sculpteur, met en parallèle l'art et l'artisanat, l'artiste et l'artisan, il révèle la relation à la matière du bois, la source de ses inspirations. La sculpture, un chemin initiatique ? ...

EST-CE QUE SELON TOI IL Y A DE LA SPIRITUALITÉ DANS L'ART ?

De la spiritualité dans l'art ? Pas obligatoirement, mais c'est ce que j'aurais tendance à chercher. A travers le corpus d'histoire de l'art mais aussi la musique sacrée, les formes d'art sacré, parce que c'est un champ d'inspiration infinie.

C'EST QUELQUE CHOSE QUE TU RECHERCHES ...

Oui et c'est au carrefour de différents courants : la recherche purement plastique, la connaissance de soi par le biais de différentes thérapies et l'histoire de l'art.

ET POUR PARLER DE CE QUE TU RÉALISES EN TANT QUE SCULPTEUR, D'OÙ TE VIENT L'INSPIRATION POUR LA CRÉATION ?

Mon inspiration va naître souvent d'une émotion esthétique, ou d'une musique. Parfois une interrogation ou une question philosophique va émerger de la réalité, puis s'incarner dans une sculpture. Par exemple « Le désir et la connaissance » est né d'une grande passion amoureuse très douloureuse et destructrice, un processus qu'il fallait traverser entièrement, avant d'arriver à synthétiser une forme artistique. La question de la forme s'est posée tout de suite mais je n'ai pu aboutir qu'à l'issue de cette histoire et après avoir surmonté intérieurement toutes les épreuves qu'il me fallait traverser.

CE QUE JE COMPRENDS DANS CET EXEMPLE, C'EST QUE LA CRÉATION NAÎT D'EXPÉRIENCES QUE TU AS DANS LA VIE ORDINAIRE, DANS LES SITUATIONS VÉCUES.

Absolument ça naît toujours de la réalité, ça ne part jamais d'un projet purement abstrait.

QUAND TU T'ENGAGES DANS UN PROCESSUS DE CRÉATION, EST-CE QUE TU AS LA SENSATION D'ÊTRE DANS UN ÉTAT DE CONSCIENCE PARTICULIER ?

L'inspiration est un état de conscience différent, dans sa nécessité à s'incarner. Ça peut être très variable, soit il y a une urgence à créer une forme pour qu'elle ne soit pas perdue soit il y a élaboration après un long processus de travail technique. Puis vient un déclenchement qui permet d'incarner autre chose que simplement une jolie forme. Tout est possible.

IL Y A UN DÉCLIC QUI FAIT QUE QUELQUE CHOSE VIENT HABITER LA PIÈCE QUI EST PRODUITE ?

C'est ce qui va différencier un travail artisanal d'une œuvre d'art. Un bon travail artisanal est très valable et remarquable, mais il est purement technique alors que l'œuvre d'art va être habitée par quelque chose d'autre que l'on a du mal à définir.



Séquence
@Stéphane Bernard

DANS CE QUI DIFFÉRENCIE LA RÉALISATION ARTISANALE DE LA RÉALISATION ARTISTIQUE PEUX-TU METTRE QUELQUES MOTS DESSUS ? PRÉCISER QUELLE FORME ÇA PREND ?

Ça échappe au contrôle. Il n'y a rien de mental, rien de volontaire, ça advient. En peinture, par exemple, je peux avoir un geste génial, et en essayant de le reproduire n'aboutir à rien. J'avais découvert des mortiers à peindre qui étaient extraordinaires, j'ai fait trois petites choses formidables et ça a été fini. Je n'ai jamais plus réussi à sortir quelque chose de valable avec ces mortiers à peindre. J'ai essayé pendant plusieurs années en reprenant la même idée, la même technique mais ça ne marchait pas. Ça me met éventuellement dans une grande colère, mais ça reste un mystère et c'est très bien comme ça.

ÇA VEUT DIRE QUE C'EST QUELQUE CHOSE SUR LEQUEL TU N'AS PAS PRISE.

On n'a pas prise, et quand ça advient, il peut être important de lâcher tout ce que l'on est en train de faire pour le capter et le retranscrire immédiatement dans la matière sinon c'est perdu définitivement et ça ne reviendra plus sous cette forme-là.



Le désir et la connaissance
@Stéphane Bernard

IL Y A UNE SORTE DE FULGURANCE DANS CE QUE TU DÉCRIS LÀ.

Oui complètement. Mais j'ai aussi vécu le processus inverse, qui a été de repousser une forme qui s'imposait à mon esprit en disant « non c'est trop simple ». De la repousser des semaines ou des mois mais elle continue à s'imposer en disant « Je suis là, je suis là ». Bon allez j'en fait un truc, et ça fonctionne. J'en fais deux et ça fonctionne aussi. Et ainsi de suite. Mes « Séquences » sont nées comme ça. Quand le concept des « Séquences » m'est apparu, je le trouvais un peu trop basique et finalement c'est devenu un processus d'inspiration infini, dans la variation des tracés et des formes, c'était très, très étonnant.

EST-CE QU'IL Y A QUELQUE CHOSE QUE TU CHERCHES À TRANSMETTRE À TRAVERS CE BOIS DE CHÂTAIGNIER QUE TU TRAVAILLES ?

Au départ non. C'est une matière qui a à voir avec mes racines familiales.

Le châtaignier est l'image identitaire des Cévennes. Ça me concerne personnellement dans le processus d'appropriation du matériau. Après je constate, avec plaisir, que ceux qui achètent une sculpture sont toujours des amoureux des Cévennes.

QUAND DES VISITEURS SE PRÉSENTENT À UNE DE TES EXPOSITIONS ILS NE SAVENT PAS FORCÉMENT QU'IL S'AGIT DE BOIS DE CHÂTAIGNIER.

Je suis d'autant plus obligé de le dire que c'est un bois qui a des défauts, qui présente toujours des fentes, qui vrille et se déforme. Ce n'est pas un beau bois d'œuvre.

OUI MAIS PAR AILLEURS TOUTES CES IMPERFECTIONS DU BOIS TU SAIS TRÈS BIEN LES INTÉGRER À LA SCULPTURE QUE TU FAIS.

Oui, mais je peux encore me tromper. L'année dernière, je me suis laissé emporter par l'élan du sculpteur, j'ai voulu travailler et avancer des formes plus loin que le châtaignier ne le permet et ses défauts m'ont rattrapé, la sculpture m'a demandé un travail énorme pour reboucher toutes les fentes qui nuisaient à la perception des formes. Alors que sa sœur jumelle, que j'avais fait dans la stricte limite de ce que permettait le châtaignier, n'a demandé aucune correction.

EST-CE QUE LE PUBLIC S'INTÉRESSE À LA SYMBOLIQUE DE CHAQUE SCULPTURE OU SIMPLEMENT AU CÔTÉ ESTHÉTIQUE ?

J'ai l'impression que c'est important de donner des clés de lecture aux gens pour qu'ils puissent rentrer dans une œuvre plus facilement et partager un peu du parcours du créateur. Mais quand ils n'ont pas besoin de clés et rentrent directement dans la symbolique d'une pièce, c'est du bonheur !

ON AURAIT PU COMMENCER PAR CETTE QUESTION, QUEL EST TON PARCOURS ?

Depuis tout petit j'ai toujours dessiné et peint. Entre 15 et 20 ans j'ai eu des cours de gravure à l'eau forte. C'est de la gravure que l'on fait sur métal et que l'on tire sur papier. Mon évolution dans la gravure allait vers des plaques découpées et des reliefs créés à l'acide de plus en plus importants. Ma dernière plaque de gravure est presque un relief sculpté. Ensuite je suis venu vivre en Cévennes ce qui a déclenché « par hasard » la rencontre avec le bois de châtaignier, un matériau renouvelable, abondant qui avait surtout une variété de formes, de couleurs, de textures extraordinaires, du bois neuf presque blanc ivoire, très fin, très serré au très vieux bois gris, décoloré, aux veines sculptées par le soleil et la pluie pendant cent ans, toute cette palette extraordinaire m'a parlé. Ailleurs, j'aurais pris un autre matériau.

TU AS ÉTÉ TON PROPRE MAÎTRE ?

Oui j'ai été autodidacte. Je reconnais la nature comme un maître.

Natif d'Alès, Stéphane BERNARD a vécu vingt ans dans les Cévennes gardoises, actuellement il est installé dans la vallée de l'Herault près de Ganges. Il est sculpteur sur bois de châtaignier.



PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-CHRISTINE CALAIS

LA DANSE MYSTIQUE DES DERVICHES TOURNEURS, UNE VOIE DE CONNAISSANCE VERS LE SOI

« TU NE ME CHERCHERAS PAS SI TU NE M'AVAIS DÉJÀ TROUVÉ. » DJALÂL-OD-DÎN RÛMÎ

Claire Giraud est passionnée par la danse des derviches tourneurs et le soufisme. Danseuse classique de formation puis infirmière, elle s'est formée à la danse thérapie. Depuis 10 ans elle s'est spécialisée dans la transmission de cette danse dans les Hautes Alpes. Vous la rencontrerez dans son lieu près de Gap, écrin de montagne et de verdure, où elle donne régulièrement stages et ateliers. Elle nous partage son vécu sur sa pratique.

La danse de tournoiement existe depuis la nuit des temps sous différentes expressions suivant les régions.

La danse des derviches tourneurs est originaire de Turquie à Konya. Elle a été initiée par Djalâl-od-Dîn Rûmî (1207-1273) dit aussi Rûmî. C'est un des plus grands poète et mystique persan, soufi et fondateur de l'ordre des Mevlevîs.

Après la disparition douloureuse de son maître Sham's de Tabritz, c'est en tournant inlassablement sur lui-même que Rûmî a compris que le maître disparu n'était autre que le miroir de lui-même.

C'est cette quête inlassable du Bien-Aimé et de l'amour qui est la clef de l'enseignement de Rûmî et sur laquelle j'ai basé ma transmission.

LA DANSE DU SÂMÂ, DU MICROCOSME AU MACROCOSME

Le Sâmâ signifie « Ecouter ».

Au temps de Rûmî on décrit le Sâmâ comme une danse fortement participative, libre et dans un espace-temps non limité.

Après sa mort, le sâmâ a été codifié dans un oratorio liturgique : les danseurs, le plus souvent au nombre de neuf, tournent sur un cercle initié par le maître soufi ou sheikh pendant une durée de 45 minutes.

Les danseurs représentent symboliquement le mouvement des planètes qui tournent autour du soleil.

De quelque façon que vous dansiez le sâmâ, l'essentiel me semble résider dans ces mots : « **Sache que ce cercle à deux faces différentes ; mets l'une à droite et l'autre à gauche. La face de droite est le monde extérieur, la face de gauche le monde intérieur.** » Rûmî

Quand je danse et tourne sur moi-même je me sens rentrer dans un espace où je me sens rassemblée au creux de mon âme, tout en étant étrangement complètement présente au monde extérieur. Je me sens dans un état de félicité, comme « du déjà connu », lorsque mon âme était encore dans son état originel. Cela me procure apaisement, ancrage, plénitude et joie.

Quand j'ai vu pour la première fois quatre jeunes garçons derviches s'élancer dans leur danse et déployer leur grande jupe blanche, mon cœur a pleuré, et j'ai su que je désirais transmettre cette danse qui touche si fort le cœur de ceux qui la contemplant.

CETTE DANSE EST PORTEUSE D'UN MYSTÈRE QUE SEUL L'EXPÉRIMENTATEUR PEUT DÉCOUVRIR.

Chaque danse est un voyage intérieur unique. C'est un mouvement où la pensée devient de plus en plus calme. Et en soi c'est un excellent outil pour apaiser le mental. Au début le danseur recherche d'abord son équilibre et en cela c'est mon travail de l'amener progressivement vers cette verticalité. Et petit à petit vient l'extase, l'ivresse de cette danse et la joie de retrouver le lien avec sa Source. Je pense que ce mouvement, certes un mouvement universel, est porteur d'un grand potentiel.

Rûmî disait : « **Dans les cadences de la musique et de la danse est caché un secret, si je le révélais il bouleverserait le monde.** »

Un jour où je tournais dans un groupe que j'animais, j'ai senti l'énergie de la spirale m'enrouler et m'emporter avec mes bras qui s'élevaient vers le ciel, et tout mon corps emporté dans un vortex puissant. Instant de grâce qui ne s'est pas reproduit, cependant qui m'a conforté dans la puissance et le mystère de ce mouvement.

LA RENCONTRE AVEC LE BIEN-AIMÉ

« **Au début, le sama peut juste vous attirer, sans que vous en goûtiez le sens profond. Vous imitez alors le mouvement des derviches, mais si votre désir profond est pur, il vous amènera à la Vérité essentielle...** » Cheik Nur Artiran

De cette danse soufie qui prend toute son ampleur et sa force au sein d'un groupe, je mets en garde le danseur afin qu'il s'engage progressivement vers un état intérieur de

calme et qu'il lâche sa recherche extatique. Et en cela je me sens fidèle à l'esprit du soufisme qui ne cherche rien et s'abandonne à la Source afin de vivre la rencontre avec le Bien-Aimé. Et c'est vraiment cette rencontre qui m'habite dans ma transmission. Le soufisme est la voie de l'Amour et de l'Unité. Je dis souvent en animant et en parlant du Bien-Aimé : « Il y a si longtemps qu'il vous attend. »

Cette rencontre est si précieuse et attendue de notre Être. Et les derviches à la fin de leurs danses, en position de salutation, les deux bras repliés sur leur cœur, laissent fléchir leur tête sur leur cœur, pour en écouter les messages silencieux. Et je suis persuadée que ce mouvement incessant de tournoiement du corps est une clef qui mène le danseur à cette rencontre de manière évidente et simple.

UNE DANSE DE GUÉRISON

Bien que confrontante il est vrai, cette danse semble s'avérer un outil de santé. Mon époux, médecin holistique, m'aide et participe à mes stages et s'intéresse particulièrement aux bénéfices thérapeutiques de ce mouvement pour les troubles de l'équilibre et ceux de la vue et de l'oreille interne. Paradoxalement cette danse est donc une indication toute particulière pour ceux qui ont des vertiges, à condition d'avoir un accompagnement sécurisé, et en dehors de troubles graves bien sûr.

LE SACRÉ DE CETTE DANSE

La danse derviche s'inscrit dans une tradition ancestrale de danses sacrées. Et je vous recommande le livre d'Eva Meyerrovitch : « Rûmî et le soufisme », femme au destin remarquable, qui la première a traduit les livres de Rûmî en français au début du 20e siècle.

Depuis toute petite je crois avoir conservé cette innocence et ce lien ouvert avec le sacré. Et cette danse pratiquée dans la posture du petit enfant abandonné à l'inconnu, me semble tout particulièrement ouvrir la porte du Sacré en nous.

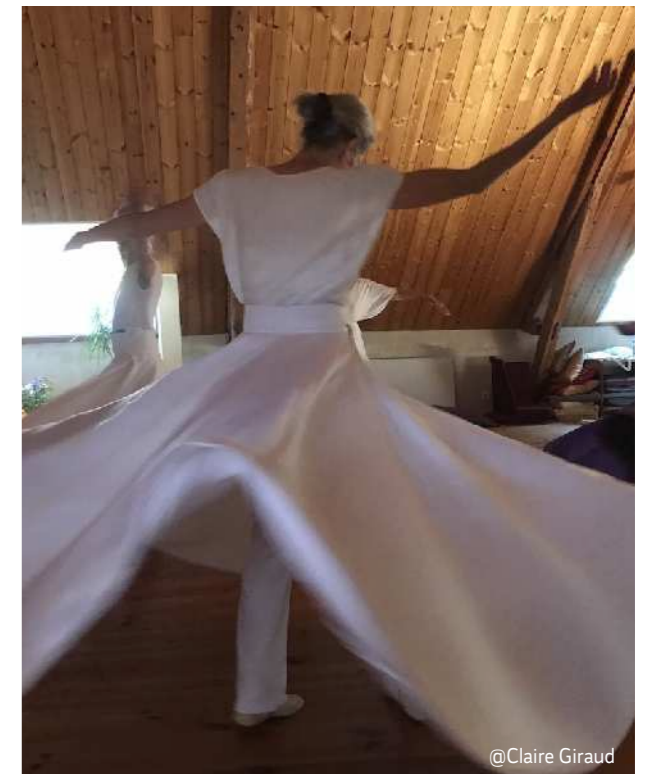
« **Puisse votre danse devenir une prière vivante pour le monde** » Rûmî

UNE DANSE POUR LA PAIX

Quand je danse je le vis comme une prière qui tourne et retourne à l'infini à l'intérieur de moi. Et de toutes ces prières spiralées se dessine un grand vortex qui diffuse tout autour. Et quand nous dansons en groupe ce sâmâ prolongé en le dédiant à la paix, alors oui je pense que d'immenses vortex d'amour montent de nos danses et diffusent au monde entier.

J'ai 61 ans et je me sens porteuse de cette danse, et avec humilité, obéissance et courage, je désire redistribuer ce qui m'a été offert transmis, fruit et aboutissement de bien des recherches autour du mouvement et de la spiritualité.

CLAIRE GIRAUD
FORMATRICE EN DANSE SOUFIE
[HTTPS://DANSETOURNANTE.COM](https://dansetournante.com)



@Claire Giraud



@Claire Giraud



L'ART N'EST AU SERVICE DE RIEN NI DE PERSONNE !

En place d'une spéculation exhaustive... monticules d'étonnements incertains, voire iconoclastes...

Midi plein sud

Un peu d'eau s'évapore sur le fer brûlant du volet

Où suis-je après ?

Ce matin, je me suis mis à mon piano et j'ai composé une musique. Ça m'a avancé à quoi ? Ai-je économisé une séance de psychothérapie ou un stage de zen ? Apaisé peut-être ; par quelque chose qui se serait résolu, comme on résout une mélodie sur la tonique... C'était plaisant. Mais quelle est la nature de cette jouissance ?

CE QUE JE REGARDE NE REGARDE QUE MOI !

Il était arrivé dans le désert avec l'idée de bâtir un mur pour voir ce qu'il y avait derrière

A sa mort, les gens ont dit : quel poète il faisait ! Et ils l'ont enterré derrière le mur

L'art offre une manière de pré-compréhension qui rend inutile toute spéculation.

Tandis qu'une opinion ou une argumentation sont le lieu du débat, l'art est pour ainsi dire indiscutable. Il s'évertue à produire le non-représentable. « Une mise en œuvre de la vérité qui résiste à son dévoilement. » (Luc Ferry / Le sens du beau) Ça nous tarabuste. Et nous repose.

L'ART N'EST AU SERVICE DE RIEN NI DE PERSONNE !

Mais aussitôt frappent à ma porte Jésus-Christ avec ses retables sous le bras, Goebbels et ses cinéastes apologistes, le Saint Esprit et sa cathédrale de Reims, La vierge Marie flanquée de ses icônes orthodoxes, le rickshaw de Bénarès où trône une peinture de Shakti, promesse de fortune.

Quand on fouille au fond des trous où les autruches plongent la tête

on se trouve face à soi-même. Qu'est-ce qu'on faisait là ?

Un ami voulut acheter son œuvre d'art - brut - à une femme qui tricotoit de magnifiques compositions. « Non ! dit-elle, j'ai besoin de la laine pour créer d'autres pièces ! ». Depuis Lascaux, habités par la pulsion créatrice et l'étonnement devant ses productions.

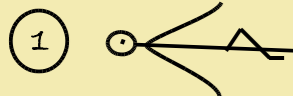
Le Bhavana : L'ouverture du Cœur.

1. Ouverture des hanches : Allongé sur le tapis, jambes tendues et jointes. Pliez la jambe gauche et placez le pied à plat à l'extérieur de la jambe droite. En gardant le bassin au sol, en expirant laissez le poids du genou gauche emporter la jambe qui descend doucement vers le sol. Amenez votre attention vers l'articulation de la hanche. Restez 2 min en respirant paisiblement. Puis refaire de l'autre côté.
2. Ouverture des épaules : Allongez-vous sur le dos, jambes repliées, pieds à plat. Placez des couvertures d'une épaisseur d'environ 10 cm sous votre colonne et votre tête. Le bassin est en contact avec le tapis. Sur l'inspir levez les bras écartés de la largeur des épaules et venir les poser en arrière de la tête. Restez 8 respirations dans cette position.
3. La montagne bras levés : Debout sur un inspir levez les bras au-dessus de la tête, créez une légère extension dorsale, gardez ceux-ci levés. L'inspir tire les bras plus haut, le plexus monte et le cœur s'ouvre.
4. La pince debout : Depuis la posture précédente, penchez-vous en avant en gardant les jambes légèrement fléchies ; restez 6 respirations. L'inspir repousse le sol depuis l'appui des talons, sur l'expir tendre les jambes doucement.
5. Flexion avant jambe levée : Depuis la posture précédente placez les paumes de main à plat au sol en pliant légèrement les coudes. Sur l'inspir montez la jambe gauche vers le haut sans basculer le bassin. Restez 6 respirations. Posez la jambe puis faire la même chose avec l'autre jambe.
6. La fente basse : Glissez le pied droit en arrière et déposez votre genou au sol. Le pied gauche à plat devant, le genou gauche à la verticale de la cheville. La bascule du bassin se fait vers l'avant. Levez les bras sur une inspiration. Le regard monte sans extension excessive des cervicales. La posture doit être exigeante pour les jambes, mais pas pour la nuque. Restez 6 respirations ; puis changez de jambe.
7. Relaxation : Placez une couverture roulée très serrée sous vos lombaires afin de recréer le creux lombaire naturel. Laissez votre bassin et votre tête peser ; desserrez toutes les articulations du corps. Restez 2 à 3 min en silence et profitez un moment des sensations plus subtiles qui émergent une fois le corps mis au repos.

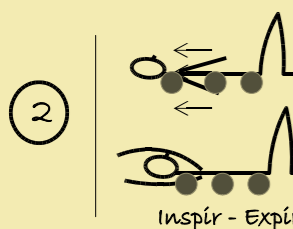
Pratique proposée par Jo Messina.

L'ouverture du Coeur.Le Yoga, L'ART de L'Ecoute.

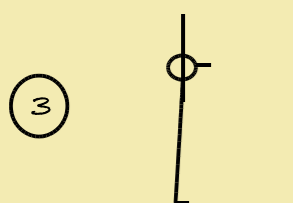
Respiration libre, prise de conscience de son corps.



1 Laissez le genou descendre par son propre poids sur l'expir.
L'inspir nous rapproche du sol.



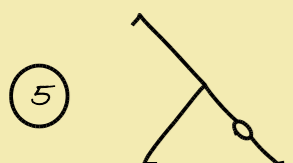
2 A l'inspir les bras passent au-dessus de la tête et se posent ou non au sol.
Respirez profondément.
L'expir rapproche les bras du sol.



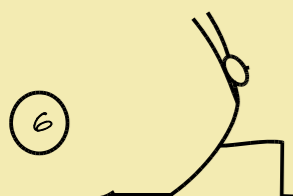
3 A l'inspir les bras montent au-dessus de la tête mains jointes.
Gardez la posture.
L'inspir ouvre la poitrine, soulève le plexus vers le haut. 6 respirations.



4 Sur l'expir penchez-vous en avant mains ou non au sol. Gardez les jambes légèrement fléchies. L'inspir monte le bassin vers le haut. A l'expir tendez peu à peu les jambes. 6 respirations.



5 Depuis la posture précédente, levez la jambe gauche vers le haut sur l'inspir.
3 respirations. Faites de même avec l'autre jambe.
L'inspir prend appui sur le sol et pousse la jambe vers le haut.



6 La fente basse.
Avancez le pied gauche à plat au sol. Soulevez les bras vers le haut et tenez la posture pendant 6 respirations.



7 Détente sur le sol.
Mettre une couverture roulée sous les lombaires afin de reproduire le creux lombaire naturel. Se détendre avec une respiration naturelle.
Ressentir 'l'ouverture du coeur' à travers les sensations subtiles ressenties dans tout le corps.

Bhavana : Le geste part du Coeur et revient au Coeur.

Le corps est en mouvement, les sensations changent, l'écoute-attention-présence demeure, stable.

Avant de démarrer la pratique, munissez-vous d'une feuille de papier carrée (environ 20 cm X 20 cm) et d'un crayon feutre de la couleur que vous souhaitez ou avez à disposition.

1- Prendre un temps pour «écouter», «sentir» le corps s'immobiliser. Observer la stabilité du contact des pieds avec le sol. Le corps s'étire légèrement dans la verticalité. Puis porter l'attention sur la respiration naturelle et les sensations qui l'accompagnent. Laisser ensuite le corps se mettre spontanément en mouvement, «le corps danse», les pieds restent ancrés au sol. Rester à l'écoute du geste et des sensations qui l'accompagnent.

Cette phase peut être pratiquée sur la musique de René Aubry 'Invités sur la terre' (4mn).

<https://www.youtube.com/watch?v=VJz0U99f4vQ>

A la fin de la musique laisser le corps revenir à l'immobilité.

2- Debout, les mains jointes au niveau du cœur. Les 2 pieds sont parallèles, légèrement écartés. À l'inspiration le bras droit s'ouvre sur le côté entraînant le buste dans une légère torsion. Le regard suit le mouvement du bras et de la main. À l'expiration le bras revient, les 2 mains se joignent à nouveau au niveau du cœur. De même avec le bras gauche. Puis à l'inspiration suivante les 2 bras s'ouvrent. À l'expiration ils reviennent et les mains se joignent au niveau du cœur. Ce cycle peut être répété 4 fois.

3- Debout, les 2 pieds parallèles légèrement écartés. À l'inspiration les bras se placent à l'horizontale. À l'expiration les 2 bras restent perpendiculaires au buste. Celui-ci s'incline latéralement d'un côté. À l'inspiration suivante le buste revient dans la verticalité et à l'expiration les bras redescendent le long du corps. De même de l'autre côté. Le cycle est répété 4 fois en alternant chaque côté.

4- Debout, les pieds joints, les mains jointes dans le dos, déposées sur les fessiers. À l'inspiration les bras s'éloignent du dos en restant tendus et en gardant les mains jointes. Les épaules et la cage thoracique s'ouvrent. À l'expiration le buste bascule dans la flexion avant. Les mains restent jointes et les bras se déroulent avec les mains qui vont vers l'avant.

À l'inspiration suivante les mains se lâchent, le buste revient dans la verticalité avec les bras qui s'étirent au-dessus de la tête, le menton légèrement descendu vers le sternum. Sur l'expiration les bras redescendent le long du buste. Ce cycle peut être répété 4 fois. Sur une 5^{ème} répétition rester dans la flexion avant les bras déroulés vers l'avant. Sur l'inspiration le buste se redresse légèrement en demi-flexion avec le visage qui regarde vers l'avant et les mains jointes qui se déposent dans le bas du dos. Ce mouvement peut être répété 4 fois avant de revenir dans la verticalité sur une inspiration.

Prendre un temps de repos et d'écoute des sensations, de la respiration, debout dans l'immobilité du corps.

5- Le corps s'allonge sur le sol, les bras et les jambes se détendent. Prendre un temps pour sentir le contact du corps avec le sol, et observer la régularité de la respiration s'installer.

Les bras se placent en croix, perpendiculairement au buste, les paumes des mains au sol., Jambes repliées, pieds à plat devant le bassin, posez le pied gauche sur le genou droit. Sur l'inspiration la tête se tourne pour regarder vers la main gauche. À l'expiration les jambes basculent vers le sol côté droit. Rester dans cette posture un temps libre, dans l'écoute des sensations du corps qui se détend dans la posture de torsion (expiration) et s'ouvre dans l'ouverture des bras ouverts (inspiration). Revenir dans la position de départ sur une inspiration.

Se placer dans la posture symétrique pour une durée équivalente.

Prendre ensuite un temps de pause et d'écoute le corps étendu (Savasana).

6- Allongé sur le dos, les jambes se replient sur l'abdomen. Les genoux sont saisis par les mains. À l'inspiration les jambes s'étendent dans la verticalité et les bras s'étirent au sol à l'arrière de la tête. Sur l'expiration, effectuer le mouvement inverse. Ceci peut être répété 6 fois.

Prendre ensuite un temps de repos et d'observation des sensations corporelles en Savasana. La totalité du corps se relâche.

7- Se placer ensuite en position assise, stable, confortable, le buste dans la verticalité, les paupières closes.

Laisser être le souffle naturellement et votre respiration se placer spontanément, régulièrement.

L'attention est ramenée sur la présence témoin de ce qui est perçu, laissant peu à peu l'espace «se vider» des sensations.



La présence-conscience demeure, se suffisant à elle-même.




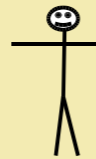
8- De cette présence vous pouvez laisser venir avec votre crayon, sur la feuille déposée devant vous, la trace, la forme, le geste, le dessin, le mot ou encore la phrase qui peut s'exprimer spontanément, sans mentalisation. En vous laissant simplement inspirer par ce qui est, par ce qui vient, sans jugement ni commentaire.




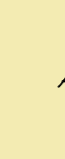
Pratique proposée par Jo Messina.

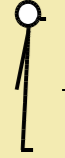
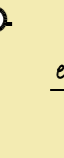





Le Yoga, l'ART de l'Ecoute.


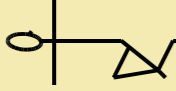
Avant la pratique vous pouvez lire les consignes et entre chaque posture répéter mentalement le Bhavana. Le geste part du Coeur et revient au Coeur.



1   'Le corps danse'.



2  $\xleftrightarrow{\text{Ins.}}$  $\xleftarrow{\text{Exp.}}$ Puis  $\xleftrightarrow{\text{Ins.}}$  $\xleftarrow{\text{Exp.}}$
A droite puis à gauche. Répéter le cycle 4 fois.

3  $\xleftrightarrow{\text{in}}$  $\xleftrightarrow{\text{ex}}$  $\xleftrightarrow{\text{in}}$  $\xleftrightarrow{\text{ex}}$ A droite puis à gauche.
Répéter 4 fois en alternant chaque côté.

4  $\xrightarrow{\text{in}}$  $\xrightarrow{\text{ex}}$  $\xrightarrow{\text{in}}$  $\xrightarrow{\text{ex}}$  Répéter 4 fois.
Puis  $\xleftrightarrow{\text{in}}$  $\xleftrightarrow{\text{ex}}$ Répéter 4 fois.

5  $\xrightarrow{\text{in}}$  $\xrightarrow{\text{ex}}$ Rester un temps libre.
Effectuer la posture de chaque côté, durée équivalente.

6  $\xleftrightarrow{\text{in}}$  $\xleftrightarrow{\text{ex}}$ Répéter 6 fois.

7  8 

Pratique proposée par Marie Radigois.

En Inde, chère aux lecteurs de ces lignes, et jusqu'à récemment, l'art est colonisé par le « spirituel », lui-même territoire occupé par le religieux. Peu de peinture, monument, animal (!?) qui ne soit dédié à une divinité ... Qui suis-je dans cet art confisqué ? Au mieux cherchant à quoi m'identifier dans cette jungle parabolique.

Oeilisière, Œillères o eillie u où ?

Le problème de l'œil est qu'il ne se voit pas !

L'ART ET L'ARTIFICE / L'ARTISTE ET LE FAISEUR...

Quel est ce je ne sais quoi qui se revendique dans les salons « d'artisans d'art » ? Ce ferronnier qui se veut Brancusi, ce potier Rodin, ce maçon le Corbusier, ce chansonnier Léo Ferré ?

Dans une pièce tapissée de miroirs, les photographes ne déclenchent pas assez rapidement

Pour se faire oublier -- Les lieux existent sans nous

Dans l'acception commune du mot spiritualité, Il y a comme une hiérarchie spatiale : le ciel, l'ether, le chakra d'en haut (?). De quoi l'homme cherche-t-il à s'arracher ? Faut-il que l'art lève pour être spirituel ? La danse piétinée d'un sioux contient-elle moins de spiritualité que l'entrechat de Nijinsky ? (qui finit toujours par retomber) Une vénus de Botticelli contient-elle plus d'élévation que le corps morcelé d'un tableau de Francis Bacon ou une concrétion de César ?

Devant le bloc de granit voir l'ange. Un jour nous volerons !

Dans un stage, on a demandé à une amie de tricoter - sans doute pour maîtriser le flot de ses pensées. Pour autant, le tricot est-il spirituel ?

Le dedans et le dehors en chiens de faïence

Dans l'incertitude de la lisière et le sentiment vague de l'appartenance

Les fantômes font la queue devant le bureau des réincarnations

Vivre est maintenir les cloisons dans l'espoir d'en finir avec le vide

« J'ai laissé mes yeux longtemps s'égarer au loin, avant de les fermer et de dire : Tu es ici ! » (Tagore)

Tu dis Qui es-tu ? Et tu as une forte idée de ce que tu es

Le seau pour aller au puits n'emporte pas d'eau

L'écriture automatique a cherché à révéler la vérité profonde de soi, au risque de la beauté chaotique de l'inconscient. Mais, si c'est le but, à quel beau accéder pour gagner en spiritualité ?

Ô la Chapelle Sixtine ! Ô le Voyage au bout de la nuit ! Ô Lascaux !

Ô la forêt de cheminées métalliques des raffineries de Port de Bouc au crépuscule !

Ô Guernica ! Ô la valse lente d'Eric Satie ! Ô le chant de Maldoror !

« Il faut attendre le 17^e siècle pour qu'advienne « la révolution du goût ». L'idée qu'il existe, au plus intime du cœur humain un sens du beau et que l'œuvre a pour vocation, non plus d'incarner une vérité, cosmique ou divine, mais de plaire à la sensibilité des êtres humains. » (Luc Ferry)

Dans le pré le cheval promène sa forme de cheval

Le chemin serpente sa forme de chemin sur le flanc de la montagne

Et les serpents cheminent, au même endroit, avec la forme de serpents sur les chemins.

Si le monde n'est que métaphore de lui-même, que cherche-t-on dans ses représentations ?

Sur la piste du Soi, consulter le mode d'emploi Zen, « au centre d'un cercle sans circonférence » !

FRANÇOIS PHILIPPONNAT
Vit au Vigan dans le Gard. Il est auteur, compositeur et comédien. En compagnie de Nadine Cabarrot, photographe (et ... prof de Yoga ...) il a créé la compagnie « L'Albatros » qui a longtemps mis en scène les textes de poésie issus de ses différents ouvrages. Détails sur www.françois-philipponnat.com



Art et spiritualité sont intimement liés. Voir derrière les apparences, voir au-delà (ou en deçà) de ce que nous avons construit en termes de certitudes en quittant le domaine de l'enfance. La falsification a commencé très tôt ; le monde des adultes, l'école ensuite, ont entrepris de nous faire quitter le monde des fées, j'entends par là, l'âme des choses. « Le mot n'est pas la chose » disait Krisnamurti. « Ceci n'est pas une pipe » René Magritte. Un duplicata c'est insensiblement superposé à la perception première. J'aime la période de la peinture impressionniste où tout est fondu en une unité par laquelle, comme le nom l'indique, nous sommes touchés par « l'impression » que donne l'objet. « L'impression » s'adresse à l'âme, non à la pensée analytique et raisonnée.

Un évènement très simple peut avoir un impact extrêmement puissant, essentiel. Je suis une toute petite fille, huit ans peut-être, je lis « La mare au diable » de George Sand; dans l'histoire une feuille d'arbre tombe sur la surface d'une mare, j'en suis touchée au plus profond de l'âme et des décennies plus tard la trace en est restée, intacte, au fond de mon être.

Je choisis de donner cet exemple car l'âme, pour être touchée, n'a pas forcément besoin d'un objet de perception ayant hauteur de cathédrale, splendeur d'un concerto de Mozart, puissance d'un tableau du Caravage dont il est évident bien sûr, qu'ils sont, parmi tant d'autres artistes, des maîtres en l'art de toucher ce qui, en nous, est le plus précieux. J'aime beaucoup ce que disait Steve Jourdain « Dieu est tout petit, il faut bien faire attention de ne pas l'écraser. »

JOSSÉLYNE LORIN

*Mon regard est net comme un tournesol,
J'ai l'habitude d'aller par les chemins,
Jetant les yeux à droite et à gauche,
Mais en arrière aussi de temps en temps...
Et ce que je vois à chaque instant
Est ce que jamais auparavant je n'avais vu,
De quoi j'ai conscience parfaitement.
Je sais éprouver l'ébahissement
De l'enfant qui, dès sa naissance,
S'aviserait qu'il est né vraiment...
Je me sens né à chaque instant
À l'éternelle nouveauté du Monde...*

*Je crois au monde comme à une pâquerette,
Parce que je le vois. Mais je ne pense pas à lui
Parce que penser c'est ne pas comprendre...
Le Monde ne s'est pas fait pour que nous pensions à lui
(penser c'est avoir mal aux yeux)
Mais pour que nous le regardions
avec un sentiment d'accord...*

*Moi je n'ai pas de philosophie : j'ai des sens...
Si je parle de la Nature, ce n'est pas que je sache ce qu'elle est,
Mais parce que je l'aime, et je l'aime pour cette raison
Que celui qui aime ne sait jamais ce qu'il aime,
Ni ne sait pourquoi il aime, ni ce que c'est qu'aimer...*

*Aimer, c'est l'innocence éternelle,
Et l'unique innocence est de ne pas penser.*

Fernando Pessoa



@Noëlle Puech

LA DISPARITION DE LA NUIT

J'aimerais parler de la disparition de la nuit, de la poésie qui se dégage de cette phrase.

Intriguée, je visite l'atelier du peintre Djabril Boukhenaiissi qui a exposé durant l'été 2024 à la fondation Lee Ufan à Arles à sa sortie de résidence sous le titre « À Ténèbres ».

Les rues seront bientôt inondées de soleil, il fera chaud et la nuit arrivera plus tôt après le solstice d'été.

La disparition de la nuit me fait penser à un jour sans fin, à la respiration consciente perpétuelle, à la disparition des peurs nocturnes.

Mais ce n'est pas ce que l'artiste veut dire.

Un tiers de l'humanité ne voit pas la nuit noire, l'obscurité totale, à cause de la pollution, de la surconsommation d'énergie.

Nos nuits sont souvent : un ciel noir étoilé, un ciel brouillé par une brume insistante, un ciel éclairé du sol, à l'inverse de ce qui est habituellement, puisque c'est du ciel que vient la lumière.

Lors de l'avant dernier cours de Yoga à Arles, nous avons pris des postures inversées par rapport à la source. Eh bien dans le rapport à la nuit, je dirai que nous vivons chaque soir cette inversion. La terre éclaire le ciel, si bien que nous parlons de pollution lumineuse.

Pourtant quand nous nous allongeons sur un muret de pierre chaude après une journée ensoleillée, ou dans l'herbe un soir d'été, nous aimerions contempler les étoiles, la voie lactée, déceler les objets célestes, nous sentir écrasés par un ciel omniprésent et sombre, vivre le changement de jour, attendre l'apparition de la nuit, arpenter le calendrier, sentir le temps qui passe, voir l'infiniment grand.

Pourtant ailleurs sur la terre, cela n'est plus possible et l'homme alors ne finit-il pas par oublier qu'il est infiniment petit ?

Une phalène a heurté la porte vitrée de la maison de Djabril Boukhenaiissi. Les phalènes sont immenses, enfouies sur les toiles exposées. Elles habitent les Alyscamps, nécropole antique à Arles. Elles ne peuvent éviter la lumière.

Lectures, gravures, peintures sont associées au souvenir de la nuit.

Pour l'artiste, le violet est la couleur de la nuit. Et pour vous quelle est la couleur de la nuit ?

NOËLLE PUECH



« L'art brut rassemble les œuvres produites, hors des sentiers battus, par des personnes vivant dans l'altérité mentale ou sociale, qui cherchent à matérialiser leur mythologie individuelle. »
Jean Dubuffet, inventeur du concept de l'art brut.

Autodidacte, hors du système de l'art, j'ai suivi ce chemin de la création picturale, instinctivement, sans m'inscrire dans un champ artistique et sans avoir la conscience d'être artiste. J'exprime simplement ce que je ressens, je pose des couleurs, des formes apparaissent et je pars en voyage. La notion du temps disparaît, je me laisse guider par ce qui me traverse. Grâce à une pratique consciente et une concentration intense, nous développons notre sensibilité (comme en yoga), qui se révèle à travers nos actions à visée expressive. Alors tout me devient art !

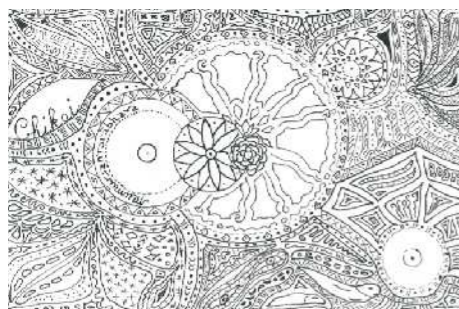
Voici trois peintres méconnus, les esprits sont venus à eux : Victor Simon, Augustin Lesage et Fleury Joseph Crépin. Ils ont été appelés à peindre, guidés par des voix, leurs pensées se sont élevées, ils ont fait route vers le « développement de soi ». Tous trois sont de la période durant laquelle Jean Dubuffet, hostile à la création agréée, se met à collectionner des œuvres hors normes, recueillant celles des pensionnaires d'hôpitaux psychiatriques, des détenus, des orphelinats, des personnes originales, solitaires ou réprouvées.



V. Simon : « Ses nuits se peuplent de visions fantastiques où se côtoient temples sacrés et sarcophages ». Il travaille à la mine, dès l'âge de 12 ans. En 1933, il reçoit un premier message médiumnique qui l'amène à prendre contact avec Augustin Lesage et à réaliser sa première toile monumentale, de deux mètres sur quatre, intitulée Résurrection. (Ci-contre, un fragment).



A. Lesage, en 1911, alors qu'il travaille au fond de la mine, entend une voix lui disant : « Un jour, tu seras peintre » Quelques mois plus tard, initié au spiritisme, il fait preuve de dons de médium exceptionnels et se met à dessiner et à peindre. .



F.J. Crépin, serrurier, découvre en 1938 le dessin automatique. Puis, au milieu de l'année 1939, il déclare entendre des voix lui disant : « quand tu auras peint 300 tableaux, ce jour-là la guerre finira... Après la guerre, tu feras 45 tableaux merveilleux et le monde sera pacifié. » Il achève sa 300e toile le 7 mai 1945, veille de la capitulation de l'Allemagne.



À chaque instant, dans chacune de nos actions, l'art déferle à sa guise et se glisse « ainsidieu », lorsque le mental perturbateur n'intervient plus. Je n'ai jamais entendu de voix, ni été visitée, mais la chose suivante m'est arrivée :

Faisant chemin dans le domaine du yoga, je cherche dans une librairie, de quoi enrichir mes connaissances lorsque je découvre « le livre des morts tibétains » de Padmasambava. Je plonge dans sa lecture, qui me passionne ; mes dessins prennent alors une tournure curieuse, jamais réalisée à ce jour. Les impressions de ma lecture prennent forme sur le papier, je reste étonnée par ce qui se présente. Il me vient alors l'idée de rassembler dans un document, mes réflexions et mes recherches à propos du contenu de ce livre et les dessins qu'il m'a inspiré...

« Constant dans l'union mystique, accomplis l'œuvre et chasse le désir ; sois égal aux succès et aux revers ; l'union, c'est l'égalité d'âme. » Bh. G. cha. II, op. cit.

GRAZIELLA PROUST



Art et spiritualité sont intimement liés pour la simple raison que le créateur ou la créatrice, quel que soit son domaine de création, doit être inspiré pour oeuvrer.

Cette inspiration, c'est cette petite lumière qui brille en chacun de nous et qui nous relie tous.

Inspiration, création, illumination... Nous frôlons le souffle divin.

Malgré tout, le meilleur des artistes doit humblement reconnaître que la plus belle de ses œuvres ne peut guère concurrencer la Création dans sa magnificence, qui nous guide vers la transcendance.

Contempler la nature, qui est l'art majuscule, c'est pénétrer au plus profond de soi, à l'image de la méditation.

Mais le génie de l'artiste prend racine dans sa vérité intérieure ce qui nous permet d'entrer dans nos cœurs pour nous ouvrir à la beauté et au monde.

L'art est un veilleur qui nous protège et nous élève.

Il fait vibrer en nous la spiritualité car les deux sont de même nature et donc indissociables.

Ils sont l'essence de la vie.

JAQUELINE BOURGOIN





@Françoise Klein

Pour moi, l'art est partout, à tout instant, c'est la vie qui murmure à celui qui s'ouvre à sa parole. Quand l'humanité se cherche, la nature est, elle se suffit à elle-même, elle est beauté et nous percute par sa présence. Ce qu'on appelle « art » est l'expression humaine d'un besoin de se rapprocher des choses, de se les approprier, et de créer du vivant. C'est un désir profond de faire partie du monde, d'en exprimer la beauté et les tourments, et une tension vers plus vaste que soi. Se faire acteur. Le temps d'un instant.

Quand on pense « art », on pense Mozart, Baudelaire ou Cézanne... Mais l'art est, dès lors que le sujet s'oublie dans l'action en laissant s'exprimer le désir créatif qui le saisit. Dans une aspiration viscérale à se relier au tout, en allant puiser à la source vive, l'humain devenant alors artiste, va chercher, avec les « instruments » qui lui sont propres, à redéployer le vivant d'une manière qui n'a peut-être encore jamais existé...

Entrer dans un paysage et s'y perdre, s'immerger dans un tableau et s'y perdre, rencontrer une musique et s'y perdre, créer et s'y perdre. Être entièrement là, répondre à l'appel.

L'art me touche comme surgissement, c'est soudain, j'entre en résonance. C'est pourquoi je suis moins qu'avant adepte des musées, des salles de concert, j'y sens l'art un peu enfermé ! Mais peut-être suis-je à une étape de vie où le souvenir suffit, le souvenir des peintures contemplées, des musiques croisées, des livres lus, de tous ces moments qui m'ont ébranlée, envoûtée, façonnée... La culture artistique m'a appris à contempler les paysages, les visages, il a nourri

ma sensibilité, et dans un dialogue croisé lorsque je regarde le monde qui m'environne j'y vois aussi des peintures, des chansons, des danses...A défaut de changer le monde, l'art peut changer nos vies. Pour moi, quelques minutes de musique sacrée et me voilà mystique ! L'art nous relie les uns aux autres, une même contemplation et c'est la communion des âmes.



@Françoise Klein

Je suis touchée, c'est le cœur qui s'ouvre au détour d'un chemin, d'une musique, d'une parole, devant l'éclat d'un visage, la lumière du soir... Le cœur qui s'ouvre c'est le début de tout, de tous les possibles. Ecouter c'est la clef, écouter son souffle, son corps, écouter les émotions, le vent, la mer, les couleurs, les couleurs d'un tableau, les paroles d'un poème, la fêlure d'une voix. Ecouter le monde nous parler, se donner entièrement, se laisser caresser par cette écoute, jusqu'à laisser frissonner la peau. Ecouter est un acte d'amour, et là il y a le Voir.

Quand la beauté m'éclaire, tout mon être s'ouvre, je fais partie du tout.

Je me mets devant le piano, absente à moi-même, cela devient méditation. Peu importe les fausses notes, je ne recherche plus le beau, le juste, simplement je suis touchée, corps, doigts, peau et âme emportés vers un ailleurs au-delà de la musique. C'est une déclaration d'amour à la Vie et la Vie me répond.

Tout au long de l'été, nous avons navigué sur notre voilier dans le silence. Naviguer aussi est un art, celui d'écouter et de dialoguer avec les éléments. Un art qui ne laisse pas de trace...et sur la route, joie de toucher jour après jour à l'époustouflante beauté des paysages, la mer toujours changeante, joie de croiser tous ces témoignages artistiques anciens et présents et la foisonnante créativité humaine.

FRANÇOISE KLEIN



@Françoise Klein



@Françoise Klein

LE YOGA, L'ART DE LA LIBERTÉ ?

RETOUR SUR UN TÉMOIGNAGE DE BÉATRICE VIARD, FORMATRICE, SUITE À UN STAGE POUR LES PROFESSEURS SUR LE THÈME « L'ENSEIGNEMENT DU YOGA, QUEL SENS ? » PARU DANS REGARD N°43 D'OCTOBRE 2011.

LUCILE JOUVENEL

De liberté, il en a beaucoup été question et c'est sur cela que je voudrais dire quelques mots et aussi sur le rapport de la liberté et de la technique.

J'ai entendu souvent dans les pratiques proposées : « Faites comme vous voulez, faites le nombre de fois que vous voulez, faites cette posture ou une autre si vous voulez ». J'ai été très étonnée par ces injonctions qui, à mes yeux, ne convoquent qu'à faire ce qu'on fait d'habitude, c'est-à-dire la plupart du temps ce qui n'est pas libre du tout. Le yoga se raconte dans l'horizon d'une liberté intérieure dont la profondeur dépasse ce que nous connaissons et il ne cesse de créer les conditions d'un déconditionnement, sans lequel la liberté est un vain mot.

Cette liberté-là ne commence, me semble-t-il, qu'au moment où une vraie occurrence s'ouvre devant nous de faire autrement que d'habitude. C'est là que le professeur doit soutenir son rôle, donner les bonnes indications pour mener celui qui pratique dans cet endroit précisément. L'art, à mes yeux, de la conduite d'une pratique est d'être assez sûre, assez précise, respectueuse, pas trop diserte non plus, pour que chacun puisse s'engager dans l'expérimentation avec une règle claire et un champ libre.

J'ai envie de dire que, quand la règle n'est pas claire, le champ n'est pas libre : si la toile n'est pas correctement tendue, le geste du peintre est arrêté par ses plis.

La liberté ne commencerait-elle pas plutôt quand on ne fait justement pas ce qu'on veut ?

La liberté dont parle le Yoga sūtra ne commence-t-elle pas quand le vouloir s'arrête ?

C'est-à-dire quand on sort de l'imaginaire ?

Cette sortie de l'imaginaire est pour moi ce à quoi nous convoque le yoga. La confrontation au réel est à ce prix. Et c'est là que la technique, dans le grand sens de ce mot, prend toute sa place. Si je concède volontiers que réduire une formation de yoga à un apprentissage des techniques est bien triste, je voudrais faire entendre la grande noblesse de ce mot.

« Techné » en grec veut dire « art » et la technique, quand on ne s'y enferme pas, permet l'art.

Chacun sait que l'improvisation musicale à plusieurs, si elle est difficile pour un élève de conservatoire, est impossible pour celui qui n'a pas le savoir-faire requis.

Il en va de même avec le corps. Celui qui est sur son tapis et qui se prête à la guidance d'un autre, demande à vivre une expérience singulière. Demander de faire un cobra ou la posture du bâton n'a rien de bien singulier. Demander de le faire en statique pendant 12 respirations (ou toute autre injonction précise) commence à l'être un peu plus. Mais donner un lieu d'attention fin et judicieux, débroussaille un terrain souvent encombré, permet aux indriya, dont il a été tant question dans les numéros précédents de Regard, d'être mis en éveil dans leur circularité et leur capacité d'ajustement, pour aviver la perception, modifier la représentation et réguler l'action à l'épreuve du présent, donc du réel ; et ainsi de sortir de l'imaginaire.

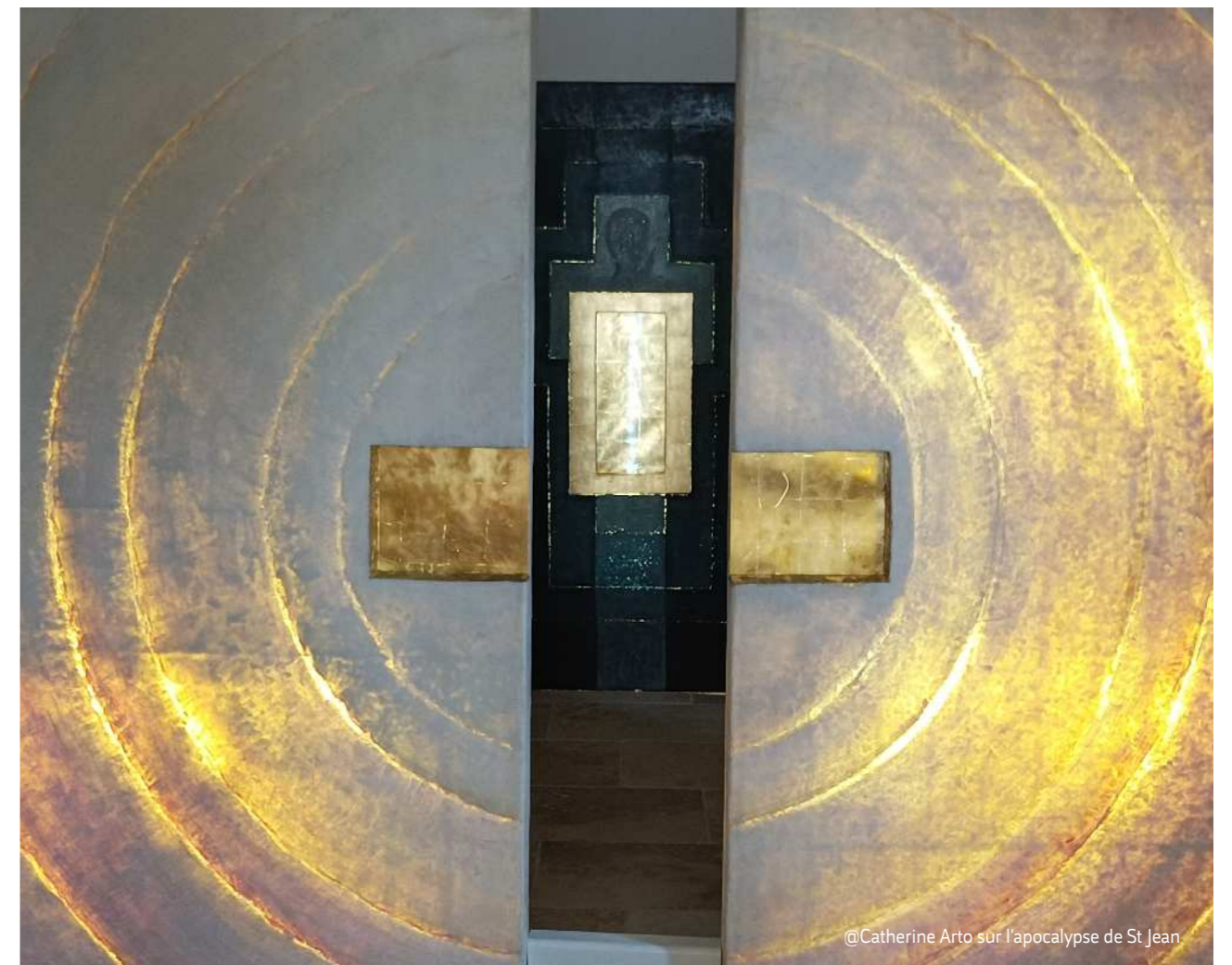
Il me semble que donner trop de liberté dans la guidance d'une séance peut-être une façon de ne pas tenir son rôle, de ne pas l'assumer et de donner une liberté imaginaire, donc illusoire. Préparer la possibilité d'un espace de liberté ne serait-il pas le fruit d'un usage assumé, consenti, intelligent et discret de la technique ?

« L'homme est le fils de l'obstacle », dit un proverbe chinois. Le réel est cet obstacle. Dans la pratique posturale, le tapis est ce réel si et seulement si les indriya sont là au rendez-vous : je suis attentif, je ressens, seconde après seconde, millimètre après millimètre, je réoriente mon action. Alors seulement l'être et le temps sont modifiés.

Fils de l'obstacle : le Purusha libre de tout, sans désir, sans enjeu, sans volonté, sans image, simplement là. Cet appel au présent dans la posture demande une investigation incessante pour celui qui enseigne et un affinement de ses facultés propres de perception, de représentation et d'action. C'est cela qu'on peut mettre en œuvre et c'est tout. Ensuite commence le troisième chapitre, celui de l'éveil des potentialités sous l'effet de la capacité méditative si elle en découle.

La liberté naît de la méditation qui a chassé les enjeux, comme le vent les nuages. Elle ne peut être une injonction mais seulement une grâce.

BÉATRICE VIARD



@Catherine Arto sur l'apocalypse de St Jean

ZOOM SUR NOS ARTICULATIONS

Réfléchissez... Que savez-vous vraiment sur vos articulations ? Le nom des plus grosses : hanche, genou, cheville, épaule, poignet... Comment les connaissez-vous ? Parce qu'un de vos élèves a de l'arthrose au genou qui l'empêche de prendre certaines postures, parce que quelqu'un de votre entourage a une tendinite à l'épaule ou une autre est limitée dans ses mouvements de hanche ? Eh oui, c'est bien souvent par la douleur ou les restrictions qu'elles nous imposent que nous connaissons nos articulations.

UNE ARTICULATION QU'EST-CE QUE C'EST ?

En mécanique, c'est un dispositif qui permet à deux pièces solidaires de conserver l'une par rapport à l'autre une certaine faculté de mouvement.

En anatomie c'est l'ensemble des éléments qui unissent les os entre eux.

En résumé, dans notre corps, **une articulation est une charnière** qui fait la jonction entre deux os (ou plus) avec des possibilités plus ou moins grandes de mouvement.

Nous nous intéresserons uniquement aux articulations mobiles (nom savant : DIARTHROSE ou articulation à synoviale) ou articulation en langage courant.

FICHE D'IDENTITÉ DES ARTICULATIONS À SYNOVIALE :

2 ou plusieurs os avec leurs **surfaces articulaires** (zones de contact) recouvertes de **cartilage** avec parfois des **éléments ajoutés** comme les ménisques dans le genou. Les os sont reliés entre eux par un manchon de tissu conjonctif fibreux et très solide : **la capsule articulaire**.

Ce manchon est doublé par une membrane, la **membrane synoviale** qui délimite une cavité articulaire totalement étanche contenant un liquide, **la synovie**.

Des ligaments viennent renforcer la capsule. Les muscles et leurs tendons, qui s'insèrent autour de l'articulation, assurent sa stabilité et produisent les mouvements.

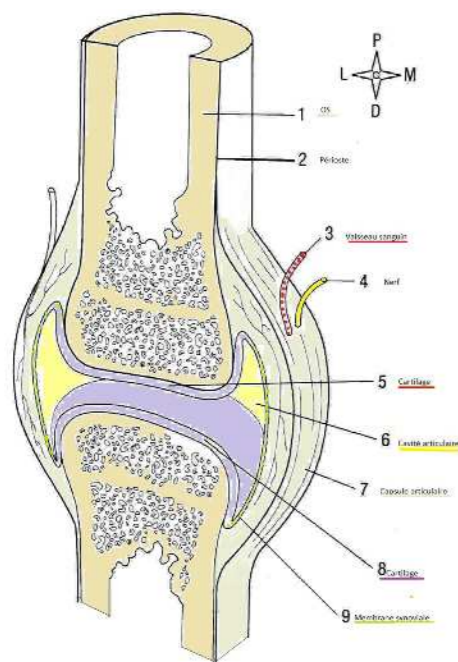


Schéma simplifié d'une articulation mobile

Zoom sur la synovie :

Liquide à consistance de blanc d'œuf cru à l'intérieur de la cavité, constitué à partir du plasma sanguin filtré par la membrane auquel s'ajoute des protéines (dont l'acide hyaluronique) secrétées par la membrane.

A quoi sert la synovie ? Tout d'abord à lubrifier le cartilage des surfaces articulaires comme on met de la graisse entre les pièces des moteurs afin de faciliter et améliorer la qualité de glissement. Ensuite à protéger le cartilage de l'abrasion et pour finir, elle a pour fonction fondamentale de nourrir le cartilage.

Zoom sur le cartilage des surfaces articulaires (cartilage hyalin) :

Il est composé de presque 80% d'eau, de collagène pour la résistance, d'acide hyaluronique pour l'élasticité et de molécules servant de réservoirs d'eau et donc d'amortisseurs. Ce cartilage n'a pas de vaisseaux sanguins propres et ses cellules ne se renouvellent pas. Il est donc nourri par le sang venant de l'os et par la synovie du côté de la cavité articulaire. À ce stade vous pouvez retenir deux choses importantes, la bonne santé de vos cartilages et donc de vos articulations dépend de la qualité du sang. Qualité du sang qui dépend en premier lieu de la qualité de votre alimentation et de l'eau que vous buvez... Pensez à la goutte de Louis XIV ! D'autre part, n'oubliez pas que c'est le mouvement qui répartit la synovie sur le cartilage, c'est donc par le mouvement que le cartilage est nourri, le cartilage dégénère en l'absence de mouvement.

Zoom sur la capsule articulaire :

C'est une poche de tissu conjonctif fibreux qui s'attache sur les os au plus près des surfaces articulaires. Elle est inextensible plus ou moins épaisse et renforcée à certains endroits selon les articulations.

Zoom sur les ligaments :

Ce sont des bandes de tissu conjonctif qui relient les os entre eux et sont situés sur les zones les plus fragiles de la capsule. Ils ne sont pas extensibles et doivent surtout pas être étirés. Capsules et ligaments contiennent beaucoup de capteurs sensoriels qui renseignent en permanence le cerveau sur la position des os les uns par rapport aux autres ce qui confère aux articulations un rôle proprioceptif important dans le maintien de la posture et de l'équilibre. Capsule et ligaments sont eux aussi sensibles au manque de mouvement (enraidissement).

Zoom sur les éléments annexes des articulations :

Certaines articulations sont dotées de coussinets graisseux (comme celui situé en arrière de la rotule) qui servent d'amortisseurs entre deux os.

De petits sacs de tissu conjonctif fibreux contenant de la synovie (bourses synoviales) protègent certains ligaments de l'usure en limitant le frottement contre un os comme dans l'articulation de l'épaule.

Et les muscles dans tout ça ?

Ils font leur travail de muscles, ils se contractent ; la tonicité des muscles plus connue sous le nom de tonus musculaire est variable mais il existe un tonus musculaire de base (une contraction minimum) qui permet le maintien de toutes nos articulations même quand nous dormons, il tient toutes les pièces du squelette ensemble. Sans lui nous serions des poupées de chiffon.

Les muscles se contractent plus ou moins fort, plus ou moins longtemps en s'allongeant ou en se raccourcissant et ainsi ils stabilisent les articulations ou déplacent les os pour créer du mouvement.

QUELS MOUVEMENTS POUR QUELLES ARTICULATIONS ?

Fermez les yeux et représentez-vous votre corps dans une séance de yoga. Vous constatez sans être un spécialiste d'anatomie que vos articulations n'ont pas les mêmes possibilités de mouvement.

Amplitude, direction, tout est fonction de la forme des os. Une hanche et un genou ne fonctionnent pas pareil. S'ajoutent à ça des particularités individuelles dont il faut tenir compte dans nos pratiques et ne pas aller au-delà des capacités physiologiques des articulations en général et celle de chacun en particulier.

EN PRATIQUE

Nos habitudes de vie, nos gestes professionnels, nos activités sportives et notre statut de bipèdes, tout concourt à un enraidissement progressif et à une perte d'amplitude de nos gestes.

QUELQUES PETITS TRUCS POUR PRENDRE SOIN DE VOS ARTICULATIONS

Des frictions (énergiques) :

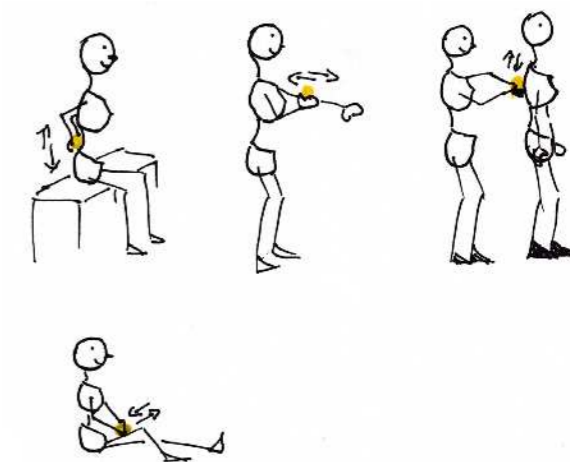
En guise d'échauffement pour préparer les articulations AVANT une séance de yoga, une randonnée ou pour simplement bien commencer sa journée. Fortement recommandées pour tout enraidissement articulaire.

Matériel : 2 balles de tennis (ou 2 balles à picots).

Positions possibles : assis sur un siège dur, sur le sol, debout un pied sur un tabouret.

Déroulement : Frictionner tout le corps comme si on se savonnait en insistant sur les articulations.

Objectif : échauffement général, augmentation de la sensibilité des capteurs articulaires. Pas de contre-indication.



Des massages lents et profonds :

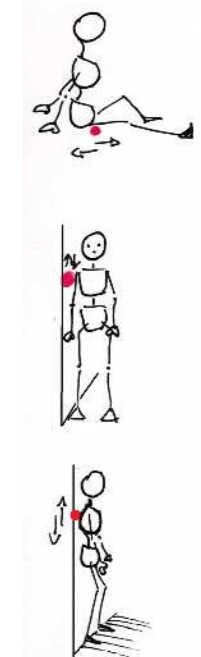
pour détendre les muscles qui peuvent être responsables de la raideur de vos articulations et limiter vos mouvements. A faire avant une séance de yoga ou d'étirement mais APRES toute activité dynamique

Matériel : balle dure (tennis ou plus grosse) ou des rouleaux et balles à picots.

Positions possibles : au sol, sur un siège dur, debout contre un mur. Déroulement : faire rouler lentement la balle entre le support et la zone à masser en exerçant une pression.

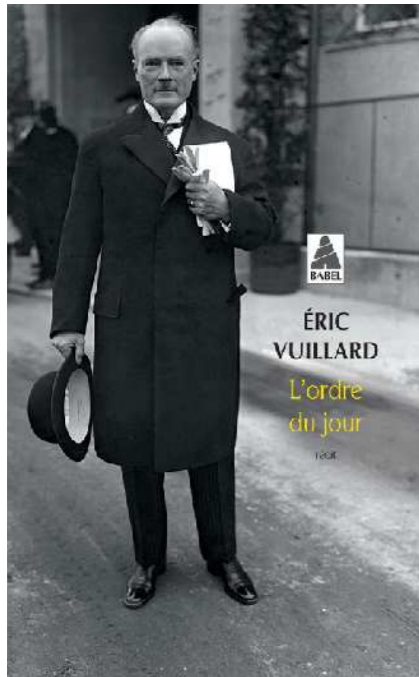
Cibler les masses musculaires, éviter les os.

Objectif : détendre la musculature, faire baisser localement le tonus musculaire.



Les articulations sont des ensembles complexes sans cesse sollicités mais totalement oubliés sauf quand il y a un dysfonctionnement. Elles sont constituées de nombreux éléments tous sensibles à des degrés divers à l'absence de mouvement comme à l'excès de mouvement. Alors « qui veut voyager loin, ménage sa monture » plaide Racine et commencez dès maintenant à ménager et prendre soin de votre monture personnelle.

HÉLÈNE LAGOUANELLE
Enseignante en gym douce,
anatomie et physiologie.
www.gymdoucehelenelagouanelle.com



Le coup de cœur de Fabienne Biboud

J'AI RELU « L'ORDRE DU JOUR » D'ÉRIC VUILLARD – PARIS : ÉDITION ACTES SUD, 2017, (UN ENDROIT OÙ ALLER).

En seize courts chapitres, Éric Vuillard décrit l'ascension des nazis vers le pouvoir, jusqu'à l'Anschluss, l'annexion de l'Autriche. Et les prémices de la Seconde Guerre Mondiale.

Une écriture au scalpel. Précise, détaillée, grinçante.

L'Histoire, nous la connaissons malheureusement tous, jusqu'au rabâchage, jusqu'à la nausée.

Mais ce qui fait la force de ce récit, c'est qu'il implique le lecteur dans l'histoire des Hommes, en train de se former. Loin du récit des manuels scolaires, le lecteur assiste aux repas, aux réunions, aux conciliabules et aux rapports de force envers des hommes trop polis, trop bien élevés, peu coutumiers de la brutalité.

L'auteur dresse ce constat implacable : si Hitler est arrivé au pouvoir, c'est grâce au lâcher-prise des grands patrons de l'industrie allemande ; grâce à l'importance accordée à l'image et à la propagande ; grâce à la crainte d'hommes politiques désarçonnés, manipulés, terrorisés par sa personnalité. Qui opposaient trop tardivement le Droit et la Loi face à des adversaires qui n'en avaient cure.

Que peut le droit constitutionnel face à des chars et des mitrailleuses ?

Que peuvent nos fragiles démocraties face au totalitarisme ?

« L'Ordre du Jour » n'est pas un livre qui fait du bien. C'est un livre nécessaire, à la manière du « Matin Brun » de Franck Pavloff

C'est un livre qui effraie, dans un raccourci saisissant lié à l'actualité.

C'est un livre qui alerte sur les conséquences désastreuses de l'absence de courage.

C'est un livre qui dérange car il pose les sempiternelles questions : Et vous ?... Qu'auriez-vous fait ? Que feriez-vous ? Que faites-vous ?

Bref, c'est un livre salutaire.

Extrait :

« Il se rend donc au palais présidentiel, soulagé au fond, meurtri mais soulagé. Il vient donner sa démission au président de la République, Wilhelm Miklas. Mais là, surprise, voici que Miklas, ce fils d'un petit employé des postes, qu'on avait gardé président de la République pour la galerie, qui servait de caution et se contentait, d'habitude, de se tenir gentiment du côté de Dollfuss, puis de Schuschnigg, pendant les cérémonies, voici donc que cette ganache de Miklas refuse sa démission. Merde ! On passe un coup de fil à Goering. Il n'en peut plus Goering de ces crétins d'Autrichiens ! Il voudrait bien qu'on lui foute la paix ! Mais Hitler ne l'entend pas ainsi ; il faut que Miklas accepte cette démission, hurle-t-il, un combiné de téléphone dans chaque main ; il l'exige. C'est curieux comme jusqu'au bout les tyrans les plus convaincus respectent vaguement les formes, comme s'ils voulaient donner l'impression de ne pas brutaliser les procédures, tandis qu'ils roulent ouvertement par-dessus tous les usages. On dirait que la puissance ne leur suffit pas et qu'ils prennent un plaisir supplémentaire à forcer leur ennemi d'accomplir, une dernière fois, en leur faveur, les rituels de pouvoir qu'ils sont en train d'abattre. »

Le coup de cœur de Lucile Jouvenel

LA CLEF USB DE L'ASSOCIATION YOSOLI (ANCIENNEMENT IFYM)

L'association fait des choix et change de nom mais cela n'efface en rien tout le travail fait jusque-là sous divers noms (AERY, AVERY, IFYM et maintenant YOSOLI).

Depuis 3 ans que je m'occupe de la rubrique « Regard dans le rétro », je suis épatée de l'ensemble des informations contenues dans la clef usb qui regroupe toutes les revues Regard depuis janvier 1987.

Des comptes rendus de stages, des pratiques, des interviews, des commentaires des Yoga Sutra, des coups de cœur lectures, des réflexions...Une variété extraordinaire sur une multitude de thèmes.

Ces archives sont d'une part, un gage de connaissance et d'autre part, une mise en commun. A un moment donné, sur un thème, des personnes que je qualifierai de « cherchant du yoga » ont partagé leurs connaissances, leurs ressentis et leurs expériences pour les mettre au profit de l'association. Cette clef symbolise cela : l'individu au service du collectif.

J'aime y trouver des informations et constater que le nouveau est ancien et l'ancien, nouveau en fonction de là où j'en suis dans ma propre expérience.

En ouvrant cette clef, je pars à la rencontre d'hommes et de femmes qui ont cheminé et qui cheminent encore dans l'esprit du yoga. À leur manière chacun y a déposé une facette de Vérité, une lanterne qui a éclairé son chemin. C'est, à mon sens, ce qui la rend précieuse.

Une clef, tel un coffre ou un héritage à découvrir, et décider comment utiliser ces richesses.

Merci aux contributeurs passés ainsi qu'aux contributeurs futurs qui permettent d'alimenter et d'enrichir ce trésor.



@Najia Begny

*Plongée dans l'intimité du présent...
J'écoute le chuchotement de l'indicible.
Des phrases émergent en fragments.
Bientôt sera l'exaltation de les rendre lisibles.*



*Expérience jubilatoire du vivant...
Écrire pour tenter de la faire renaître ?
Comme on taille et on polit le diamant,
Retrouver le pur éclat de l'Être.*

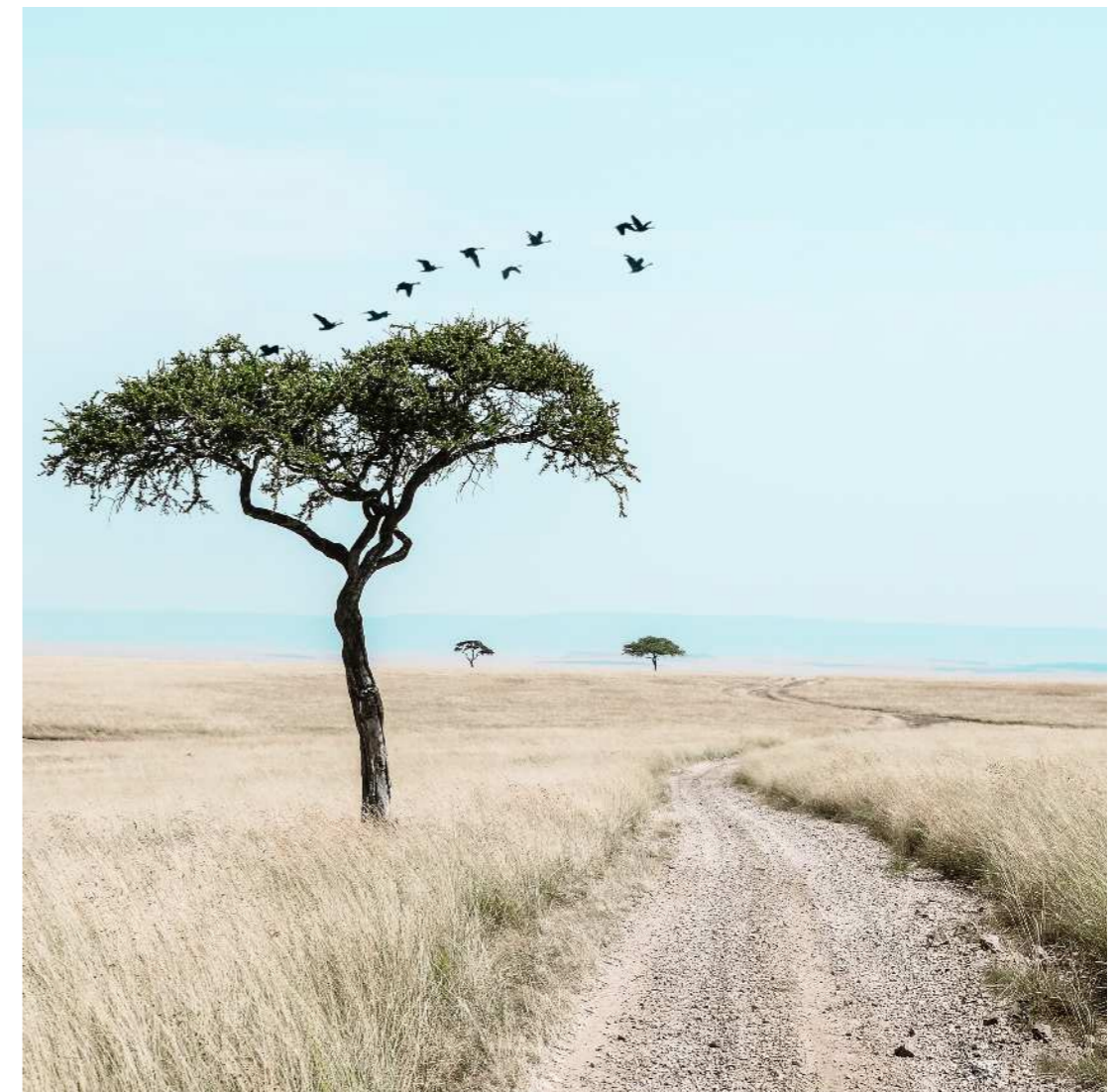
**«ÊTRE CRÉATIF, CE N'EST PAS SEULEMENT
PRODUIRE DES POÈMES, DES STATUES,
OU DES ENFANTS ; C'EST ÊTRE DANS CET ÉTAT
DANS LEQUEL LA VÉRITÉ PEUT SURGIR.»**

JIDDU KRISHNAMURTI

*Lire au fond de son cœur,
Faire Un avec le mystère.
À la lisière de l'indicible
Trouver les mots
Ou rester...silencieux.*



*La plus belle des histoires
Est celle qui s'écrit au présent,
Vibrante de vérité,
Avec l'alphabet de l'indicible.*



GILLES DENIAU



**Kosoli**
Yoga Souffle de Liberté