Cet article fait suite à celui déjà paru dans les *Cahiers du yoga* N°39.

Pranayama sadhana

Michèle Lefèvre

Je vous invite maintenant à installer une *Sadhana de Pranayama*, sur plusieurs mois et donc à développer progressivement votre pratique du souffle. Le *Pranayama* peut constituer, en soi, une véritable *Sadhana*, une pratique régulière et progressive qui peut aller de vingt minutes, jusqu'à une heure ou plus, de pratique par jour. Mais nous n'avons pas tous les mêmes besoins, ni les mêmes disponibilités. Voici la présentation simplifiée de plusieurs techniques de *Pranayama*.

Kapalabhati,
« le Crâne qui brille »

Bien que classé parmi les *Shat Kriyas* (six techniques de nettoyage), Kapalabhati est aussi très utilisé en début des pratiques de *Pranayama*. Dans ce sens, on peut dire que *Kapalabhati* est à la fois un exercice de respiration (*Pranayama*) et une technique de purification (*Kriya*). Kapalabhati se pratique avec des expirations rapides et énergétiques, qui se succèdent. Entre deux expirations, l'inspiration se fait passivement. Pour toutes les pratiques de Kapalabhati, prendre quelques respirations longues, complètes. Puis expirer, le ventre recule et rentre, la sangle abdominale est active, au niveau du bas-ventre, le diaphragme se soulève et l'air est expulsé de façon énergique, rapide concentrée, mais sans forcer. Le son de l'expiration vient du nez et s'entend. L'abdomen se décontracte et on laisse pénétrer l'air en douceur. L'inspiration est passive, c'est-à-dire naturelle, involontaire, sans rien forcer. Le ventre avance, et on ne le retient pas. Au début, on commence par des cycles courts (15-20 expirations) et au fur et à mesure, on peut augmenter la durée, voire même alterner des phases d'expirations douces, et d'autres plus dynamiques. Suivant les écoles, on pratique ensuite une suspension du souffle poumons pleins (rétention brève) ou une vraie rétention, prolongée… ou pas de rétention du tout.

Quand pratiquer Kapalabhati ?

-En début de séance de *Pranayama* : chasse l'air résiduel et augmente le niveau général de *Prana* (énergie vitale).
-En début d'une séance de Hatha Yoga : bonne oxygénation du sang.
-En cas de fatigue, « coup de barre » : on peut le pratiquer avant toute activité courante, selon les besoins.

Kapalabhati, en position debout ①

Pratiquer en position debout penché en avant, pour bien sentir la détente du ventre, après chaque expiration. Le rythme est de une respiration par seconde. Faire une pause de quelques respirations après chaque cycle. 2 cycles de 30 respirations.

Kapalabhati classique ②

Pratiquer, en position assise, Kapalabhati au rythme de une respiration par seconde.
1 cycle de 30 respirations
1 cycle de 45 respirations
1 cycle de 60 respirations
Faire une pause de quelques respirations après chaque cycle.

Bienfaits

Kapalabhati nettoie les poumons et le sang, améliore la circulation (notamment vers le haut du corps), élimine les distractions mentales et procure la vivacité. Dissout torpeur et somnolence. Soutient la mémoire et la concentration, prépare le mental au travail ou à la méditation, tonifie les organes digestifs, améliore *Agni* et l'appétit, équilibre et renforce le système nerveux. Soutient l'immunité. Pacifie les aggravations *Kapha*. En petite quantité, il énergise *Vata* et *Pitta* positivement ; en grande quantité, il les aggrave. Contribue à purifier les canaux subtils (*Srotamsi*), sans chauffer.

Contre-indications

Kapalabhati est contre-indiqué en cas d'hypo- ou d'hypertension artérielle, de maladie cardiaque, de hernie, d'ulcère gastrique, d'épilepsie, de vertige, de migraine, de saignements de nez importants, de décollement de la rétine, de glaucome, d'antécédent d'AVC ou encore d'opération chirurgicale récente au niveau de l'abdomen. Il ne devrait pas être pratiqué pendant la grossesse et devrait être évité pendant les règles.

Pranayama préparatoire
pour purifier *Ida* et *Pingala* : les 3 phases

Cette respiration est un exercice préparatoire pour équilibrer les gestes respiratoires, leur fluidité, leur longueur, leur débit et leur équilibre entre la narine droite et la narine gauche. Chez de nombreuses personnes une narine est dominante, que ce soit pour des raisons énergétiques ou de configuration des narines et des sinus. Avec la pratique régulière de cet exercice, on prend conscience de ses tendances et l'on peut les rectifier, en douceur et progressivement, selon ses capacités.
On écoute le passage du souffle et on cherche à le rendre aussi régulier que possible, d'un bout à l'autre de chaque geste respiratoire. Puis, dans un second temps, lorsque le débit est parfaitement régulier, on cherche alors à respirer aussi silencieusement que possible : c'est le passage vers une observation moins physiologique et plus énergétique du souffle.

La respiration est égale (inspiration = expiration). Elle est silencieuse, subtile et aussi lente que confortable.
③*- Fermer la narine droite avec le pouce droit. Inspirer doucement par la narine gauche, aussi longtemps et régulièrement que confortable et sans à-coup. Expirer très doucement par cette même narine. Recommencer. Faire 12 respirations en tout.*
④*- Fermer la narine gauche avec l'annulaire droit. Inspirer doucement par la narine droite, aussi longtemps et régulièrement que confortable et sans à-coup. Expirer très doucement par cette même narine. Recommencer. Faire 12 respirations en tout.*
②*- Inspirer doucement par les deux narines, aussi longtemps et régulièrement que confortable et sans à-coup. Expirer très doucement par les deux narines. Dans la mesure du possible, chercher à équilibrer la quantité d'air pour qu'elle soit égale de chaque côté. Recommencer. Faire 12 respirations en tout.*
- Refaire encore une fois les 3 phases de 12 respirations, en augmentant encore la sensibilité tactile dans les narines, à chaque instant, pour que toute l'attention se concentre dans cet espace de ressenti...

Bienfaits

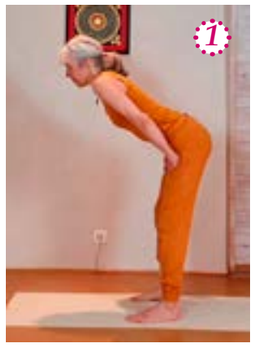
Le *Pranayama* préparatoire pour purifier *Ida* et *Pingala* équilibre la respiration entre les deux narines et permet de prendre pleinement conscience du débit d'air et de la finesse du souffle. Il équilibre les qualités lunaires et solaires. C'est un excellent exercice de concentration.

Contre-indications

Il est contre-indiqué en cas d'impossibilité de respirer correctement par une narine ou par l'autre, comme par exemple en cas de déviation gênante des parois nasales… ou de nez très bouché.

Anuloma Ujjayi

La respiration *Anuloma Ujjayi* combine la respiration alternée et la respiration *Ujjayi*.
C'est la respiration par excellence pour apprivoiser le *Pranayama*, fluidifier le geste respiratoire, puis rentrer dans toute sa finesse. Dans un premier temps, rechercher « *Samavritti* », c'est-à-dire égaliser le temps d'inspiration et d'expiration.



Photos : Michèle Lefèvre

Samavritti :
durée inspiration
=
durée expiration

Puis, dans un deuxième temps, après quelques semaines, voire mois de pratique, aller vers « *Vasamavritti* », c'est-à-dire allonger progressivement le temps d'expiration, jusqu'à le doubler, *in fine*. C'est l'aisance et la fluidité du souffle qui permettront de sentir ce qui est juste.

Pratiquer en position assise. Samavritti, aussi lentement et délicatement que possible.
2 Inspiration par les 2 narines en Ujjayi, mains sur les genoux.
3 Expiration : par la narine gauche, sans faire Ujjayi
2 Inspiration par les 2 narines en Ujjayi, mains sur les genoux
4 Expiration : par la narine droite, sans faire Ujjayi.
Ceci constitue un cycle.
Faire 6 ou 12 cycles.

Ensuite, si l'on est parfaitement à l'aise, et si souhaité, on pourra aussi introduire des suspensions après l'inspiration et après l'expiration. Par exemple, cela pourrait donner (en comptant mentalement) : inspiration, 4 temps ; suspension poumons pleins, 4 temps ; expiration, 8 temps et suspension poumons vides, 2 temps. Le ratio est donc 4:4:8:2.

Bienfaits

Anuloma Ujjayi défatigue, aide à l'assimilation. Il peut réduire la dispersion mentale venant d'une fatigue chronique digestive. Il est valable à tout âge et en toute saison, ne possédant aucune contre-indication (selon Sribhashyam).

Contre-indications

Anuloma Ujjayi est un excellent *Pranayama*, pour lequel on ne cite pas vraiment de contre-indications, si on le pratique sans rétention, comme ici.

Ujjayi Viloma

Toutes les remarques relatives à la pratique d'*Anuloma Ujjayi* sont valables pour la respiration *Viloma Ujjayi*, qui combine, elle aussi, la respiration alternée et la respiration Ujjayi, de la façon suivante :

Pratiquer en position assise, Samavritti aussi lentement et délicatement que possible.
3 Inspiration par la narine gauche, sans faire Ujjayi
2 Expiration par les 2 narines en Ujjayi, mains sur les genoux
4 Inspiration par la narine droite, sans faire Ujjayi
2 Expiration par les 2 narines en Ujjayi, mains sur les genoux
Ceci constitue un cycle.
Faire 6 ou 12 cycles.

Bienfaits

Ujjayi Viloma, selon Sribhashyam, agit rapidement sur le système nerveux et l'irritabilité. Améliore le bien-être mental. Réduit l'excitation émotionnelle ou sentimentale excessive. C'est, de préférence, un *Pranayama* de début de pratique. Il est déconseillé de faire ou de donner *Ujjayi Viloma* en fin de pratique, si l'on reprend des activités sociales après. Mais on peut terminer la pratique en fin de journée, lorsque rien ne gêne ce retrait du soir.

Contre-indications

Ujjayi Viloma est contre-indiqué en cas de tendances dépressives et de dépression même. Dans ces cas-là, *Ujjayi Anuloma* sans rétention est indiqué.

Vibhaga Pranayama,

la respiration « par sections ou segments »

Pratiquer en *Vajrasana*, assis sur les talons 5.
Pratiquer en Samavritti.
L'inspiration et l'expiration se font sur le compte de 6.
Les *Sparsha Mudra* (*Mudra* du Toucher) vont participer à la conscientisation du souffle. Respirer normalement, sans forcer ni faire *Ujjayi*.
C'est la respiration qui produit le travail d'expansion et de relâchement, et non un mouvement de travail musculaire volontaire.

Adhama Pranayama, la respiration basse ou abdominale

Inspiration. *6 Placer les mains sur la ligne basse de la cage thoracique et l'abdomen. Commencer l'inspiration dans la zone avant de la partie basse des poumons. 7 Continuer l'inspiration en déplaçant les mains sur les côtés. 8 Terminer l'inspiration en plaçant les mains sur la zone basse du dos.*
Expiration. *8 Commencer l'expiration avec les mains sur la zone basse du dos.*
7 Continuer l'expiration en déplaçant les mains sur les côtés de la zone basse du dos.
Terminer l'expiration en plaçant les mains sur la ligne basse de la cage thoracique et l'abdomen. 6

Envoyer consciemment la respiration dans la zone basse des poumons, en évitant de faire participer les zones moyenne et haute. Compter 2 sur chacune des 3 phases inspiratoires et expiratoires, ressentir le mouvement respiratoire naturel sous les mains.
Répéter 9 fois *Adhama Pranayama*.

Madhyama Pranayama, la respiration moyenne ou thoracique

Inspiration. *9 Placer les mains au milieu de la poitrine. Commencer l'inspiration dans l'avant de la région thoracique.*
NB : Sentir la cage thoracique s'expandre d'abord vers l'avant, puis vers les côtés, et enfin vers l'arrière.
10 Continuer l'inspiration en déplaçant les mains sur les côtés de la cage thoracique.
11 Terminer l'inspiration en plaçant les mains sur la zone médiane du dos.
Expiration. *11 Commencer l'expiration avec les mains sur la zone médiane du dos.*
10 Continuer l'expiration en déplaçant les mains sur les côtés de la cage thoracique.
9 Terminer l'expiration en plaçant les mains sur l'avant de la région thoracique.

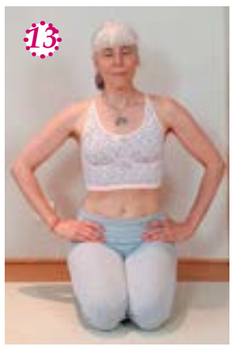
Envoyer consciemment la respiration dans la zone moyenne des poumons, en évitant de faire participer les zones basse et haute. Compter 2 sur chacune des 3 phases inspiratoires et expiratoires, ressentir le mouvement respiratoire naturel sous les mains.
Répéter 9 fois *Madhyama Pranayama*.

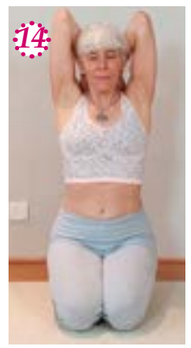
Adhyama Pranayama, la respiration haute ou claviculaire

Inspiration. *12 Placer les mains tout en haut de la poitrine, doigts en contact avec les clavicules. Commencer l'inspiration à l'avant de la zone haute des poumons.*
13 Continuer l'inspiration en déplaçant les mains sur les hanches, de sorte à écarter les coudes et dégager les aisselles.
14 Terminer l'inspiration en montant les bras, coudes pliés et rapprochés, placer les paumes des mains sur les omoplates.
Expiration. *14 Commencer l'expiration coudes montés, pliés et rapprochés, paumes des mains sur les omoplates.*
13 Continuer l'expiration en déplaçant les mains sur les hanches, de sorte à écarter les coudes et dégager les aisselles.
12 Terminer l'expiration en plaçant les mains les mains tout en haut de la poitrine, doigts en contact avec les clavicules.

Envoyer consciemment la respiration dans la zone haute des poumons, en évitant de faire participer les zones basse et moyenne. Compter 2 sur chacune des 3 phases inspiratoires et expiratoires, ressentir le mouvement respiratoire naturel sous les mains.

Vibhaga Pranayama est un enseignement de Swami Gitananda Giri, *(article « Témoignage » p 33)*





Attention de ne pas mettre en place une approche « musculaire » du souffle. Répéter 9 fois *Adhyama Pranayama*.

Mahat Yoga Pranayama

Respiration yogique complète avec les *Sparsha Mudra* (*Mudra* du Toucher)

Pratiquer assis sur les talons en *Vajrasana* 15 ou assis jambes croisées (les genoux ne doivent pas être plus hauts que les articulations des hanches).

Pratiquer en Samavritti. L'inspiration et l'expiration se font sur le compte de 6.

Les *Sparsha Mudra* vont participer à la conscientisation du souffle. Respirer normalement, sans forcer ni faire *Ujjayi*. C'est la respiration qui produit le travail d'expansion et de relâchement, et non un mouvement de travail musculaire volontaire. Dans la respiration yogique complète, l'air est consciemment et séquentiellement dirigé vers les 3 zones des poumons où sont posées successivement les mains, chaque fois sur le compte de 2, et en égalisant le temps de l'inspiration et de l'expiration, sur le compte de 6 :

Inspiration. 16 *Placer la main gauche sur la région thoracique. Inspiration sur le compte de 2 : placer la main droite à la hauteur du diaphragme et de l'abdomen.* 17 *Continuer l'inspiration dans la zone médiane des poumons, sur le compte de 2. Déplacer la main droite à la hauteur de la poitrine.* 18 *Terminer l'inspiration en plaçant la main droite dans la région claviculaire et en sentant le souffle dans cette région, sur le compte de 2.*

Expiration. 16 *La main gauche reste sur la région thoracique. Expiration sur le compte de 2 : placer la main droite à la hauteur du diaphragme et de l'abdomen.* 17 *Continuer l'expiration dans la zone médiane des poumons, sur le compte de 2. Déplacer la main droite à la hauteur de la poitrine.* 18 *Terminer l'expiration en plaçant la main droite dans la région claviculaire et en sentant l'expiration dans cette région, et continuant à ramener l'abdomen vers la colonne.*

Bienfaits

Adhama Pranayama, la respiration abdominale augmente le flux de *Prana* dans le bas du corps (zone en dessous du nombril). Relaxe le diaphragme, diminue le niveau de stress, permet de mieux ventiler et oxygéner le corps. Facilite la digestion et l'élimination des toxines du corps. Contribue à réduire la tension artérielle et masse les organes digestifs. Est bénéfique en cas de dysfonctionnement des menstruations, de problèmes de circulation dans les membres inférieurs ou de rétention d'eau dans le bas du corps. Stimule *Apana* et *Samana Vayu*.

Madhyama Pranayama, la respiration thoracique libère la pression sur le cœur et relaxe le système nerveux. Elle stimule le cœur, la trachée, les bronches et les poumons. Augmente le flux de *Prana* dans la région du cœur et réduit les dépôts graisseux des vaisseaux dans cette région et peut donc être utilisée pour prévenir les maladies cardiaques (Dr. Ananda Balayogi Bhavanani). Développe les qualités de l'espace du cœur (*Anahata Chakra*). Stimule *Prana* et *Vyana Vayu*.

Adhyama Pranayama, la respiration haute stimule les nerfs crâniens et tout particulièrement le nerf vague. Stimule *Udana Vayu*. Rares sont les gens qui respirent correctement dans la région haute des poumons. Cette région des poumons est souvent remplie d'air résiduel qu'il convient de renouveler. Développer la respiration claviculaire procure un soulagement immédiat lorsque l'on souffre de difficultés respiratoires. C'est un outil important pour les asthmatiques. Soulage en cas de dyspepsie (brûlure d'estomac, acidité de l'estomac).

Mahat Yoga Pranayama, respiration yogique complète, combine les effets des trois ***Pranayama*** ci-dessus. Recharge le corps, améliore la vitalité. Dissipe la fatigue. Relâche les tensions musculaires. Aide au développement des facultés mentales et à contrôler le mental. Fortifie la mémoire. Augmente la faculté de concentration. Procure confiance, sérénité et calme.

Respiration yogique complète

en Ujjayi, avec *Mula Bandha*, la ligature de la racine 19

En *Ujjayi*, la glotte est partiellement bloquée : le passage de l'air produit un son très régulier (ce son est audible… mais il devient de plus en plus subtil chez le pratiquant avancé). C'est le bruit du « dormeur ». Pratiquer la respiration yogique complète lente, en Ujjayi. La respiration est égale : même durée de l'inspir et de l'expir. On va installer *Mula Bandha* comme suit :

Inspiration Ujjayi :
Le passage de l'air produit le même son régulier tout du long de la lente inspiration. On commence sans Mula Bandha. La première phase de l'inspiration est basse ou abdominale, comme si le récipient d'air et de Prana du corps se remplissait par le bas. Le périnée est libre et descend ; la seconde phase de l'inspiration est thoracique : les côtés s'élargissent ; la troisième phase de l'inspiration est haute ou claviculaire : prendre Mula Bandha (remonter le plancher pelvien, le bas-ventre rentre un peu) ; le sternum et les côtes supérieures montent.

Suspension poumons pleins :
Maintenir Mula Bandha, 1-2 secondes, pas plus. La glotte est fermée.

Expiration Ujjayi :
Maintenir Mula Bandha tout du long de l'expir. Le passage de l'air produit le même son régulier tout du long de la lente expiration. Les côtes redescendent et l'abdomen rentre doucement. La colonne vertébrale reste bien droite. La taille se resserre légèrement.

Suspension poumons vides :
1-2 secondes, pas plus. La glotte est fermée. Relâcher Mula Bandha avant d'inspirer. 1 cycle de 12 respirations avec Mula Bandha. Pour ressentir Mula Bandha, penser à la contraction/remontée du plancher pelvien et la contraction du bas-ventre pour le rentrer.

Bienfaits

Ujjayi ralentit le rythme de la respiration, procure calme et relaxation, nettoierait et rafraîchirait les *Nadi* selon le Dr Vasant Lad. Le Dr David Frawley le dit cependant neutre, voire légèrement réchauffant, et c'est cette deuxième expérience que je fais, personnellement. Il apporte du *Prana* au corps et à l'esprit, favorise clarté mentale, mémoire et concentration, soutient le système immunitaire, apaise et régénère le système nerveux, encourage un sommeil profond. *Ujjayi* nourrit et réveille *Ojas*. *Ujjayi* augmente la dépression intra-pulmonaire à l'inspiration et favoriserait ainsi un meilleur échange gazeux. Contribuerait aussi à nettoyer le corps émotionnel et les mémoires émotionnelles stagnant dans les tissus.

Contre-indications

Ujjayi est un excellent *Pranayama*, pour lequel on ne cite pas vraiment de contre-indications, si on le pratique sans rétention, comme ici. Une simple suspension d'une ou deux secondes est non significative. *NB : Les listes des bienfaits et des contre-indications sont non-exhaustives.* ■

15

16

17

18

19

Photos : Michèle Lefèvre

Rencontres précieuses en yoga : Swami Gitananda et ses proches

Michèle Lefèvre

Il arrive parfois, au cours d'une vie, que le yoga, sa pratique, son étude, et son approfondissement, prennent de l'espace, ou même se révèlent essentiels. Dès lors, le cheminement du pratiquant, du yogi, appelons-le comme nous le souhaitons, laisse en lui comme une trace, une trace qui influe sur son évolution personnelle, spirituelle, et voire même sur sa destinée. Parfois le chemin tracé est rectiligne, mais cela est rare. D'autres fois, le sentier devient piste ténue, ponctuée de moments de pause ou d'interrogation… Ou encore, le plus souvent, le parcours intérieur est sinueux, comme celui d'une rivière ou d'un fleuve.

Aux détours de la voie intérieure, des rencontres, voulues, ou impromptues, participent à l'élan spirituel.

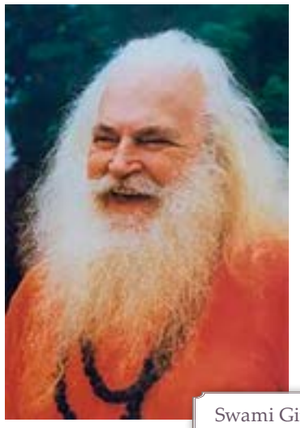
Ces « rendez-vous » yogiques ont lieu parfois en tête-à-tête, « en vrai », parfois en groupe, ou au travers de livres, de reportages, de conférences,… ou par le biais d'un autre enseignant ayant rencontré le maître en yoga... ou tout autrement encore… par exemple, nous avons exploré, en long et en large, les rencontres « en distanciel » depuis l'arrivée du Covid. Quoiqu'il en soit, je voudrais parler de ces rencontres intenses mais indirectes. Je suis personnellement interpellée par la force de ces rencontres dans le subtil : la mise en application de l'enseignement reçu indirectement nourrit la relation subtile avec le maître.

Ma première « vraie » rencontre en yoga a eu lieu en 1989. J'ai eu la chance de rencontrer un maître de yoga indien « en vrai » et de recevoir directement de lui des initiations et, à l'époque, je pensais que mon chemin en yoga était tout tracé… Puis, en 1993 déjà, ce maître a quitté son corps… alors que mon cheminement yogique ne faisait que commencer.

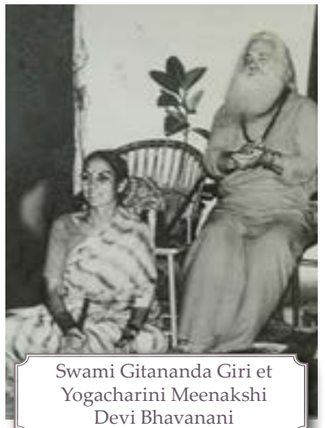
J'ai alors pleinement intégré l'importance de poursuivre ma pratique et mon étude en yoga, selon les enseignements reçus, puis aussi, de les nourrir auprès d'autres professeurs. Il y avait, d'un côté, mes rendez-vous quotidiens en méditation et sur le tapis de yoga, puis de l'autre, l'inspiration qui me venait de mes lectures et de mes nouvelles rencontres yogiques.

En 2008, j'ai découvert, d'abord à distance, puis en présence, l'enseignement du Swami Gitananda Giri, de Pondichéry, au travers de son épouse, Meenakshi Bhavanani, et de leur fils, le Dr Ananda Balayogi Bhavanani qui, tous deux, poursuivaient la transmission de l'enseignement du Swami, décédé en 1993, lui aussi. Ainsi la tradition est restée pleinement vivante. C'est une histoire singulière mais aussi un véritable clin d'œil quant à l'universalité du yoga et à la mondialisation de sa diffusion.

En tant que femme, lorsque je me rendais en Inde, j'attendais depuis longtemps, une vraie rencontre avec une yogini, pleinement investie dans la pratique et l'enseignement. La rencontre avec Yogacharini Meenakshi Devi Bhavanani a été une évidence. Cette résidente indienne, américaine d'origine, journaliste de formation, est arrivée en Inde en 1968, pour y étudier le yoga, puis pour y rester définitivement, aux côtés de celui qui est devenu son époux. Elle reçut une formation complète en yoga et au Bharata Natyam, exerça comme danseuse, puis comme formatrice en danse auprès de plusieurs milliers de jeunes gens, pendant quarante ans. Elle et Swami Gitananda ont fortement contribué à diffuser le yoga et les arts carnatiques auprès des milieux défavorisés de Pondichéry. Lors de mes visites, Meenakshi m'a accueillie spontanément et chaleureusement, ainsi que les groupes que j'accompagnais, alors même que, selon son fils elle était très sélective et n'invite que rarement à des *Satsangs* (enseignements directs dans l'intimité de l'ashram) des gens non formés par eux.



Swami Gitananda Giri



Swami Gitananda Giri et Yogacharini Meenakshi Devi Bhavanani

2019 – au Kambali Swamy Madam, en présence de Yogacharini Meenakshi Devi Bhavanani et de son fils, le Dr Ananda Balayogi Bhavanani

Documentation offerte par le Dr Ananda lors du Workshop « Yoga Therapy and Ayurveda » en octobre 2019

C'était une vraie rencontre de cœur…

L'histoire de cette famille est atypique. Le Dr Swami Gitananda est né le 24 juillet 1907 dans le nord de l'Inde. Sa mère était irlandaise, convertie à l'hindouisme, et son père, avocat, était Sindhi (d'origine pakistanaise). Sa mère décéda alors qu'il n'avait que huit ans. À l'âge de dix ans, il rencontra son maître en yoga, le saint Bengali Swami Kanakananda Brighu. Durant six ans, il étudia à ses côtés la science mystique du Yoga, du Tantra et du Yantra. À l'âge de seize ans, son maître l'envoya en Angleterre pour y étudier la médecine. Puis, il entra à la British Royal Navy en tant que médecin pendant la seconde guerre mondiale. Ensuite, il immigra au Canada où, tout en poursuivant la pratique de la médecine, il établit des écoles et des centres de yoga. Il rentra définitivement en Inde en 1967 et fonda l'Ananda Ashram à Lawspet, Pondichéry. En 1975, sa rencontre avec Srila Sri Shankaragiri Swamigal, sage de la tradition Shaiva Siddhanta Yoga du Sud de l'Inde, lui permit de recevoir l'enseignement de cette autre tradition et d'en devenir aussi l'héritier. Il reçut de son maître le Kambali Swamy Madam, un ancien ashram et lieu de sépulture de plusieurs yogis renommés, qu'il rénova avec enthousiasme. Swami Gitananda eut un grand rayonnement de son vivant, sur toute la région du Tamil Nadu, mais aussi en Inde, et bien au-delà, puisque de nombreux occidentaux sont venus suivre ses formations en Rishiculture Ashtanga (Gitananda) Yoga, de son vivant et après. Ses élèves ont ouvert plus de cent-trente-cinq centres de Yoga dans trente pays autour du monde. Swami Gitananda a écrit vingt-cinq livres sur le yoga et a fait dix tours du monde et plus de vingt tours de l'Inde. Il était reconnu par le monde médical pour sa double compétence scientifique et yogique. Il a participé à la diffusion du yoga, de la culture et de la santé auprès de la jeunesse de l'Inde. Aujourd'hui encore, le charisme, la générosité et l'humour de Gitananda, le Swami « à la peau blanche », laissent des souvenirs indélébiles chez ceux qui l'ont rencontré. Chaque fois que je me rends à

2018
Dr Ananda Balayogi Bhavanani et son fils

2018
avec le Dr Ananda, Isabelle Hernandez, et quelques-unes de nos élèves de la formation de professeur *Yogamrita*

Porte d'entrée de l'Ananda Ashram de Pondichéry : « Entrez ici seulement si vous êtes heureux »… un des nombreux clins d'œil humoristiques du Swami Gitananda.

2018 - Rencontre avec Yogacharini Meenakshi Devi Bhavanani

2018 - Yogacharini Meenakshi Devi Bhavanani

Pondichéry et que je parle de lui, je vois le visage d'inconnus des anciennes générations s'éclairer et me raconter une rencontre ou une anecdote avec le Swami Gitananda Giri.

J'ai bien sûr aussi rencontré son fils et successeur, Yogacharya Dr Ananda Balayogi Bhavanani, lui-même médecin et directeur du CYTER (Centre for Yoga Therapy, Education and Research) de l'hôpital Sri Balaji Vidyapeeth à Pondichéry. Le Dr Ananda Balayogi est un homme profondément positif, convaincu par la démarche yogique, enthousiaste et généreux. Lors de chaque séjour, il nous a accueilli(e)s de façon royale. Le Dr Ananda est l'auteur de quinze DVDs et douze livres de Yoga, grâce auxquels j'ai découvert l'enseignement de son père. Il a publié plusieurs dizaines d'articles sur le yoga et la recherche en yoga. Il est aussi chanteur carnatique, percussionniste et compositeur musical. Formateur en yoga, conseiller de l'International Association of Yoga Therapists (IAYT) et membre du comité technique de certification en yoga du ministère AYUSH, il est amené à voyager sur le plan mondial.

Ses propres enfants ont été éduqués selon les valeurs du yoga et de l'hindouisme.

C'est inspirant de voir ainsi le yoga se transmettre en toute simplicité, de génération en génération.

J'ai vu la grand-mère sonner la cloche dans le temple, pendant une *Puja*, tout en répondant à un téléphone important, puis en s'occupant d'un enfant qui passait par là. J'ai vu le petit-fils effectuer les rituels avec son père… puis se changer pour aller faire du Taekwondo avec ses amis. J'ai vu la mère chanter des *Mantras*, puis le père et la fille chanter ensemble des chants carnatiques, avec dextérité et grâce. Il y avait de la fierté réciproque et beaucoup d'amour.

Alors même que, toute jeune, j'avais vécu un style de vie yogique monacal, j'ai aimé rencontrer cette famille de yogis pleinement ancrés à la fois dans la pratique, la transmission et la vie sociale. Ce fut pour moi une source d'inspiration qu'il m'a plu de vous partager ici.
Namaste,
Michèle Lefèvre

Yoga traditionnel, expériences filiales de transmission

Lucie Pfefferlé

Cette édition des *Cahiers du yoga* explore le thème de la transmission. Il s'agissait ici de rédiger un article sur mon apprentissage en yoga auprès de ma mère qui a œuvré tant d'années en ce sens. Puis, après l'avoir expérimenté et appris à l'enseigner à mon tour, d'évoquer ma propre activité de formatrice et ma relève. Je ne pouvais partager mes souvenirs sans mentionner le rôle primordial qu'a tenu notre Maître Sri Acharya T.K. Sribahshyam dans ce parcours. Je profite de cette introduction pour remercier chaleureusement tous les passeurs de témoin, cela s'entend aussi au féminin, qui ont jalonné mon chemin. Ils m'ont permis de devenir celle que je suis.

Le yoga m'a touchée dès le plus jeune âge puisqu'il est entré dans notre famille par la grâce de nos parents.

En effet, les circonstances de la vie les amenèrent à pratiquer le hatha-yoga auprès de Mme Morier, professeure de Genève nouvellement installée à Sierre, la ville de mon enfance. Plusieurs souvenirs me reviennent de la fin des années 60 lorsque, par exemple, au retour de l'école nous retrouvions nos parents sur la tête ! Ou lorsque, le mercredi matin avant de partir, nous poussions les meubles de notre salon pour transformer celui-ci en petite salle de yoga car les amies haut-valaisannes de maman, remarquant sa rapide transformation et surtout son indéniable mieux-être, lui demandèrent de pouvoir connaître, elles aussi, les bienfaits du yoga. Élise Zufferey-Forrer, ma mère ainsi devenue enseignante, entreprit de suivre de nombreux stages, séminaires, congrès et autres formations complètes en Suisse comme à l'étranger, pour parfaire ses connaissances et les expérimenter avant de les transmettre. En septembre 1976, elle devint la quarante-septième professeure de yoga reconnue par la Fédération Suisse de Yoga juste fondée. Hélas devenue veuve, fin 1980, elle redoubla pourtant d'énergie. En effet, avec ses amies Ginette et Marité, et sous l'impulsion de leur professeur Serge Aubry, elle entama en 1982 une ultime formation auprès de Sri T.K. Sribhashyam, participant à la première volée de son école Yogakshemam à Neuchâtel. À deux reprises elle alla même avec lui aux sources de cet enseignement, en Inde. Parallèlement, elle redoubla d'efforts dans la transmission, parcourant le Valais chaque semaine et par tous les temps… En train pour les villes et au volant de sa petite voiture pour faire halte dans les villages, surtout germanophones, qui jalonnaient sa route. Rares furent les semaines où elle fut contrainte d'annuler son périple car partager le yoga, qui lui apportait tant, notamment une santé retrouvée, était l'une des choses les plus importantes de sa vie. Les années passant, elle réduisit quand même ses déplacements et prit, vers 82 ans, la grande décision d'interrompre sa formation continue ! Ce n'est que deux ans plus tard qu'elle stoppa définitivement cette transmission pour s'occuper enfin d'elle.

Elise Zufferrey-Forrer
mai 1991

Photos : Lucie Pfefferlé

Mais revenons à l'expérience filiale en yoga. J'ai eu la chance d'apprendre très tôt les rudiments de la pratique avec ma