

Du yoga à la danse

ou les aventures du serpent de la Kundalini à travers l'art

J'ai découvert le Kundalini yoga en 1977 avec le maître Yogi Bhajan. Cette expérience a transformé ma pratique de la danse où l'intuition s'est reliée à un début de connaissance ...

Chaque enseignant transmet à partir de son expérience personnelle, le plus important étant son lien au maître ou à ses maîtres, influences qui vont se fondre en UN et être l'âme du cours donné. En ce qui me concerne, je l'enseigne comme une danseuse avec cette approche-là du corps en plus. Yogi Bhajan m'a dit que pour lui les danseurs étaient ceux qui comprenaient mieux le Kundalini yoga.

Cette technique contribue à développer et construire l'endurance pour des efforts importants à fournir, recharger en énergie vitale et mieux gérer cette énergie, traverser plus sereinement les périodes de stress de la vie, maintenir les systèmes fonctionnels du corps en bonne santé.

Prendre du recul sur les difficultés physiques et psychologiques, mieux les gérer et ainsi améliorer le comportement dans la vie familiale et professionnelle.

En étant plus conscient de ce qui se passe en soi et autour, cet outil aide à transformer, autant que possible, transmuter le plomb en or et ainsi cultiver optimisme et joie de vivre, développer la capacité à donner de l'amour et l'aptitude à en recevoir, c'est du moins le but, un chemin vers...

Le Kundalini Yoga contient de nombreuses séries d'exercices spécifiques, à choisir en fonction des besoins du moment. Il est accessible à tous, quel que soit l'âge, l'état de santé ou le handicap il sera alors adapté. Il ne requiert aucune adhésion à un système philosophique ou religieux et serait plutôt enclin à nous libérer de toute vision réductrice de l'individu et des attitudes intolérantes et sectaires qui souvent les accompagnent.

« Le yoga est une science et un art, c'est une preuve expérimentale du caractère sacré de toute vie. » et encore ***« c'est le Dieu qui est en vous qui respire ce n'est pas vous qui le décidez »***

Yogi Bhajan

Le Kundalini yoga est dynamique, ce sont des mouvements puissants associés au souffle et souvent au son. C'est un yoga puissant, c'est pour cela qu'il est si approprié pour les danseurs et les sportifs ainsi que toutes les personnes dynamiques et actives.

Pour la fin de journée, ou encore selon le stade, l'âge et l'état de santé des participants, il y a aussi des séries d'exercices plus doux et plus lents. D'autres encore sont très subtils où en apparence on ne fait que peu de choses et l'effet est étonnant.

Le principe de base part de la transformation de l'énergie sexuelle, fondement de l'énergie humaine qui, s'élevant vers les centres supérieurs, se transforme en énergie spirituelle. Les respirations sont intenses, surtout la respiration du feu appelée kappala bati dans la technique du Hartha Yoga, associée à de nombreux exercices dans ce yoga ce qui peut donner une impression d'ivresse au début surtout si on la pratique durant plusieurs minutes mais qui disparaît rapidement

Il se pratique vêtu de blanc -synthèse de toutes les couleurs- surtout pour le rayonnement de

l'aura et pour activer le principe lumineux. Il est vrai que quand vous entrez dans une classe où tout le monde est vêtu de blanc, l'énergie s'élève d'office.

Rien de tel que d'en faire votre propre expérience...

Les exercices pour le développement et le renforcement de l'aura sont particulièrement importants. En tant que bouclier de lumière il renforce l'immunité et la protection qui permet d'être ouvert au monde sans être « éponge » avec la négativité environnante et ainsi de projeter une énergie positive. En tant qu'artiste il est important de rayonner la présence et aussi de se protéger autant que possible des projections venant de l'extérieur.

Le système immunitaire stimulé par le yoga, met en contact avec le « guérisseur intérieur » ce qui confère une autonomie de gestion de notre santé.

Sur le plan psychologique, il contient des techniques pour se régénérer mentalement, dissoudre le stress, se recentrer et pacifier les états émotionnels. Cela agit sur la chimie du sang, le système nerveux, le système endocrinien et les fonctions cérébrales, par exemple le lien entre les extrémités des doigts et le cortex.

C'est également un yoga des angles, des formes architecturales du corps, en correspondance avec les ondes de formes. Pour cela il y a des postures aux angles très précis, par exemple les bras levés à 60°, ou encore pliés en angles droits à 90 degrés, ou encore des formes triangulaires avec tout le corps, mais toujours précis sans quoi l'effet ne sera pas le même.

Le KY est accompagné d'enseignements sur la nutrition, l'hygiène de vie puisque axé sur la santé physique et psychologique en plus d'être une voie vers l'éveil... pour ceux qui le souhaitent.

Il y a notamment un ouvrage entièrement consacré à la préparation à la grossesse, l'accouchement, l'accompagnement du père...

Il y a également aux USA un centre de désintoxication (drogues et alcool) fondé par Yogi Bhajan en 69 en plein mouvement hippies...

Le KY n'est habituellement pas une voie de yoga solitaire mais plutôt communautaire, qui s'inscrit dans la vie (couple, enfants, travail).

Le Kundalini intégré à la création artistique, ici à la danse et au chant

Le Yoga en tant qu'instrument de concentration, d'intuition et de contemplation est essentiel pour tout processus de création qui prend alors une coloration particulière.

La danse immobile de Shiva dans le rêve d'Icare du danseur, le Rêve et la Réalité, se serait comme deux langages intégrés l'un dans l'autre.

La consistance subtile du corps humain stimulée par le yoga, devient presque tangible et dans le corps du danseur, il le rendra plus fluide, transparent, en contact direct avec le vide lumineux base de l'état méditatif profond – nommée shounyata dans le bouddhisme - essence même de l'être.

Ce serait comme deux écritures, la danse et le yoga, avalées l'une dans l'autre pour ne faire plus

qu'Un...

La danse a évidemment un aspect catharsis surtout sur le plan émotionnel (le cerveau émotionnel s'atteint par le corps), elle exorcise l'anxiété, le yoga va la transmuter... La danse comme le yoga dissolvent les limites du corps physique, et la pensée s'efface pour faire place à l'oubli de « l'ordinaire », à l'oubli de soi, au silence mental.

Aum Namo, une des créations chorégraphiques en solo où j'ai mis spécifiquement les deux langages en synthèse, est une méditation sur l'espace et le temps, dans un rythme intérieur régulier et constant, passages d'une forme architecturale à l'autre en forme de rituel, dont le fonctionnement est une concentration qui part d'un œil unique au centre du corps... c'est une sorte de géométrie dans l'espace, sacrée et mouvante - paraît-il hypnotique en référence à l'expérience de certains spectateurs -- c'est une véritable méditation en mouvement transmise et partagée avec les spectateurs.

De la danse contemporaine ou classique, ou toute forme de danse à la discipline rigoureuse, et qui serait associée à la pratique du yoga, on peut dire que l'un aiguise l'autre.

Ce qui était pure intuition en danse devient intuition consciente en yoga. Ce qui est immobilité en yoga est mis en mouvement par la danse qui appréhende le corps comme un outil d'expression, une expérience qui conduit au-delà de soi pour tendre vers le Soi, dans le cas de la danse sacrée.

La dimension de conscience intuitive que l'on retrouve sous des aspects différents dans les deux approches, est une façon de danser connectée au cosmos. L'espace et le temps sont alors perçus différemment...

En se mettant en état d'unité intérieure, on expérimente les mondes subtils devenus palpables, pour ainsi dire concrets.

En yoga comme en danse, le corps est considéré comme temple de l'esprit, et en yoga, appelé à disparaître en tant que perception physique dans la réelle expérience de méditation.

Ici le voyage est intérieur, alors qu'en danse le corps écrit, trace des formes dans l'espace.

Si l'on pratique le yoga juste avant la danse, le corps est préparé et le voyage intérieur le met en mouvement.

Le Kundalini yoga, est donc une préparation idéale pour danser, mettant le corps en condition physique d'ouverture de nouvelles portes à la perception, dont la danse sera toute imprégnée.

On peut dire que l'union des deux techniques réalisée, contribue à tendre vers l'unité du corps et de l'esprit pouvant amener la danse à une forme de transcendance.

Et si l'on revient à Shiva Natraj le danseur suprême, on peut se demander si en fin de parcours, après des milliards de kilomètres de vies parcourus, il n'est plus que de s'asseoir dans le silence d'une danse immobile ...

Nous avons vu que réduire le yoga à la seule vision d'exercices physiques, serait réduire l'être humain à son seul corps physique. Le yoga est une science et un art de l'esprit qui passe par le corps pour atteindre l'âme.

En Occident le yoga est souvent pratiqué comme une simple technique de bien être : c'est ignorer ce qu'est en réalité, le yoga, terme qui vient de « youg » et signifie « lien » (avec la source) ou technique pour retrouver l'unité corps-esprit pour atteindre l'âme.

J'ai découvert récemment qu'Isadora Duncan avait orienté toute sa quête sur une danse qui reposait exactement sur ce principe :

« ... j'étais ainsi immobile comme en extase, et finis par découvrir le ressort central de tout mouvement, le foyer de la puissance motrice, l'unité dont naissent toutes les diversités du mouvement, le miroir de vision d'où jaillit la danse. Je recherchais la source de l'expression spirituelle d'où s'irradiait par les canaux du corps, alors inondé de vibrante lumière, la force centrifuge qui reflète la vision de l'esprit. Après bien des mois d'efforts, pendant lesquels j'avais appris à concentrer toute mon attention sur ce centre unique, je m'aperçus que quand j'écoutais de la musique, les rayons et les vibrations de cette musique se dirigeaient en flots vers cette unique source de lumière qui était en moi, où ils se reflétaient en vision spirituelle. Cette source n'était pas le miroir de l'esprit, mais le miroir de l'âme, et c'est d'après la vision qu'elle reflétait que je pouvais exprimer sous forme de danse les vibrations musicales. Tout cela fut difficile à expliquer à l'aide de mots et quand je disais à mes jeunes élèves : « Ecoutez la musique avec votre âme. Ne sentez-vous pas un être intérieur qui s'éveille au fond de vous, et que c'est par lui que votre tête se redresse, que vos bras se lèvent, que vous marchez lentement vers la lumière ? » elles me comprenaient. Dès lors l'enfant le plus jeune comprend que tous ses mouvements, que sa marche même, possède une force spirituelle qui n'existe pas dans les mouvements nés de l'être physique, ou créés par le cerveau. Voilà pourquoi de tous petits enfants de mon école, ont pu devant des publics immenses, au Trocadéro ou au Métropolitain, tenir la salle entière sous un charme magnétique que seuls possèdent les très grands artistes...»

Si l'on écoute Isadora Duncan, Maurice Béjart, Carolyn Carlson, Pina Bausch, pour ne citer qu'eux, on voit que la danse *est* un yoga. C'est-à-dire un langage de l'âme que le corps exprime du plus profond de l'être pour dire son humanité reliée au Soi d'une façon ou d'une autre, chacun selon sa vision, en tous cas avec cette exigence. Sans cela c'est du spectacle divertissement sans questionnement, sans profondeur.

Cette remise en question ou exploration de notre humanité à la fois forte et fragile dans sa dimension poétique, est essentielle et indispensable pour donner du sens à la danse et je dirais à toute forme d'art, sinon pourquoi monter sur scène ?

A propos de Yogi Bhajan et de son enseignement...

Yogi Bhajan est venu de l'Inde en Occident en 1968 pour nous livrer cette technique millénaire. Après des siècles de transmission secrète de maîtres à disciples (soigneusement sélectionnés), le Kundalini yoga a été introduit par lui dans le monde occidental. Il a décidé à la demande de son maître, de le transmettre au grand jour et à tous publics, jugeant qu'il était grand temps que ces techniques puissantes soient mises à la disposition du plus grand nombre. Invité dans un premier temps par une université canadienne, il commence en 1969 à former des enseignants et s'installe à Los Angeles aux U.S.A. pour y fonder une école qui atteindra très vite un rayonnement international.

Il a fondé le centre de recherche 3HO au Nouveau Mexique, puis son enseignement c'est répandu dans tout l'Occident. Il nous a dit « je n'initie personne, ce que je donne sont des outils d'auto-initiation ». Mais ça, c'est en toute modestie de la part de ce grand maître de Kundalini yoga, car sa présence changeait tout. Sa puissance magnétique et énergétique, son enseignement verbal – que l'on appelle généralement « satsang » - simple, incisif et drôle faisait bouger les choses au plus profond de l'être. En particulier lors des séances tantriques, il disait que cela faisait descendre l'esprit des ancêtres ; le plus marquant lors de ces séances extra-

ordinaires était le travail sur les peurs, il nous amenait jusqu'au tréfonds du puits intérieur pour les faire remonter puis les expulser par le haut comme le bouquet final d'un feu d'artifice !
Ce fut en tous cas mon expérience !

Nous avons vu que yoga vient de « jug » qui signifie « lien, union ». Le KY est un yoga tantrique -tantra veut dire « tisser »-, et le principe tantrique de base est que nous sommes tous des miroirs les uns des autres - ce qui rejoint ce que disait Peter Brook au sujet du théâtre et des neurones miroirs-. Il expliqua que c'est la philosophie tantrique qui nous donne la réponse sur ce lien. Nous avons 2 pôles, le premier **Shiva** au-dessus de la tête, l'énergie masculine, c'est la conscience, observateur immobile, immuable, éternel : le prana, l'énergie pure.

Le second se situe tout en bas au niveau pelvien, c'est la **Shakti**, énergie féminine la puissance créatrice, chaude, en mouvance constante, inconsciente : apana.

Le yoga va mettre en marche le processus d'union entre ces 2 extrêmes : l'observateur éternel (géré par pingala à droite) et la nature changeante (gérée par ida à gauche), Shiva et Shakti : l'union du féminin et du masculin dans l'être.

C'est par la montée de la Kundalini que cette union va se faire, dans ce sens c'est un yoga tantrique. Yogi Bhajan nous disait que c'est comme une pression hydraulique du bas vers le haut pour faire remonter l'énergie, comme on extrait le pétrole de la terre !

La Kundalini c'est la puissance du serpent : la conscience-énergie qui anime l'être humain, représentée par un serpent symbolique endormi et lové 3 fois et demi sur lui-même dans la région sacrée au niveau du muladhara chakra, qui peut s'élever du pôle inférieur (la nature) vers le pôle supérieur (la conscience) et ainsi réaliser l'union cosmique. Eveillée, elle est la puissance créatrice de la conscience renfermant dans son essence Shiva et Shakti. Kundalini désigne poétiquement « la boucle de cheveux de la bien-aimée » ou encore le « chignon du bien aimé ». Les autres voies pour atteindre l'éveil se rattachant à différentes écoles et traditions, quel que soit le yoga que l'on pratique, vont conduire à l'élévation de la Kundalini et l'éveil que cela entraîne, le Kundalini yoga étant un accélérateur.

Si l'on se réfère à l'histoire de Ramakrishna grand saint qui vécut au début du 19^{ème} siècle à Dakineshwar dans la banlieue de Calcutta, il expérimenta différentes religions et atteignit à chaque fois l'éveil. Son temple est à ce jour toujours bien vivant ce qui est chose rare lorsque le maître a quitté son corps depuis si longtemps. J'y ai vécu moi-même des moments d'une grande intensité...sa Présence y est toujours...

Ce qui caractérise le KY est qu'il vise avant tout à éveiller cette énergie et de ce fait, le processus est accéléré. L'enseignement de Yogi Bhajan nous dit que ce processus est progressif et quasi imperceptible aussi ne faut-il pas rechercher une explosion de lumière subite ! Car la technique vise à canaliser et à purifier l'énergie à force de pratiquer, ce qui est le cas de toute vraie discipline spirituelle.

Par contre vous expérimenterez immédiatement un sentiment de vivacité du corps et de l'esprit recentré et apaisé. Le KY comme tous les yogas, vise à développer le potentiel infini de l'être humain. Tous les vrais maîtres disent qu'il n'y a pas grand-chose à faire d'autre que de purifier, éliminer tout ce qui empêche notre plein potentiel de se libérer. le reste suit...

i

n « Ma vie » par Isadora Duncan

Les sept étapes ou aspects du yoga définis par Patanjali au 2^{ème} siècle avant JC, sont également applicable au KY : Yama (règles de conduite, éthique), Niyama (auto discipline), Asanas (postures du corps), Pranayama (contrôle du souffle), Pratyahara (maîtrise des sens), Dharana (méditation) et Samadhi (illumination, état suprême).

A propos du chant

Le chant de mantras, ou plus précisément la science mantrique est essentielle dans le KY, le son étant un lien direct avec le cosmos que l'on retrouve dans toutes les traditions sous différentes formes et pratiques, mais le principe est toujours le même.

Le terme sanskrit est « shabd » le son initial. Plus que le sens c'est la vibration du mantra qui est majeure ainsi que les points d'acupuncture du palais stimulés par la langue lorsque la prononciation est correcte.

Par exemple le cours commence par le mantra « ong namo guru dev namo » pour harmoniser le groupe sur un même plan vibratoire autant que possible, les participants arrivant de lieux et d'énergies différentes. Toutes les méditations sont accompagnées de mantras et de mudras : gestes précis des mains, ces deux « outils » canalisent et orientent l'énergie de façon bien spécifique, c'est en quelque sorte une grammaire yogique.

Le chant sacré est de plein pied –si j'ose dire- avec le yoga et les pratiques spirituelles en général, puisqu'il est la pratique proprement dite. Sauf qu'ici on y ajoute un travail de placement de la voix qui donnera plus d'amplitude au chant.

En peinture, c'est la concentration intuitive de l'état méditatif qui met en marche le processus de création. Le jeu avec les couleurs est une sorte de lien sensitif, instinctif avec les chakras auxquels correspondent les couleurs de base, puis l'alchimie des mélanges et nuances créent le reste... Un voyage intuitif comme « téléguidé » et indicible...ici encore c'est un voyage méditatif.

Quelques mots sur le Sikkhisme

Yogi Bhajan était un maitre Sikh. C'est Guru Nanak qui créa le Sikkhisme au 15^{ème} siècle une religion qui synthétise l'islam et l'hindouisme pour les harmoniser alors qu'elles étaient déjà en conflit à cette époque. Tout comme dans l'islam il n'y a pas de représentations de divinités en statues, par contre on y chante les mantras dans les temples appelés Gurdwara avec des offrandes de nourritures... Le cœur du sikkhisme est au Temple d'Or à Amritsar capitale de la province du Punjab, où la nourriture est distribuée gratuitement à des milliers de personnes chaque jour.

C'est un haut lieu spirituel et de profonde dévotion dont on ne ressort pas indemne !