

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 comme je l'ai dit plus haut.

Cette discipline de yoga en particulier a transformé non seulement ma pratique de la danse, mais aussi ma vie. C'est une énergie très proche de la danse, car dynamique et puissante qui canalise, équilibre, donne une force *légère*, crée un bouclier de lumière en développant l'aura -sphère d'énergie qui enveloppe tout être vivant.

C'est essentiel quand on se produit sur scène, mais aussi dans la vie de tous les jours pour se protéger des influences négatives de tous ordres.



Yogi Bhajan

L'intuition devenait connaissance, intense, profonde et apaisante. Les perceptions d'abord déroutantes prenaient un sens que je découvris comme faisant partie d'une connaissance établie depuis des siècles par les maîtres du yoga.

C'était le début de mon initiation, un très long chemin de pratique qui n'a en fait pas de fin...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 une unité et être l'âme du cours donné. L'intérêt de pratiquer et enseigner la danse *et* le yoga, est que l'un se nourrit de l'autre, vu que le corps est déjà très travaillé avec la danse et que le yoga est un art et une science globale de l'être. Yogi Bhajan m'a dit que pour lui les danseurs étaient ceux qui comprenaient le mieux le Kundalini yoga qui est aérobie (projection de l'énergie) donc très similaire à la danse, la connaissance des codes subtils en plus..

Le yoga est avant tout une technique d'éveil de la conscience-énergie qui anime l'être humain, que l'on expérimente dans son propre corps pour ensuite progressivement, étendre cet éveil de la conscience, à toute la vie, c'est en tous cas l'axe, la direction.

Le but du yoga est de développer le potentiel humain : spirituel, amour, intelligence, intuition. En fait l'esprit humain est une sorte d'ordinateur et la plupart du temps on n'en connaît l'usage qu'à environ 10% au mieux, c'est mon cas par exemple ! Evidemment ces données sont très approximatives.

Le potentiel stimulé, le pouvoir de guérison et de création sont activés, se réveillent comme après un long sommeil- et d'expérience, les deux sont intrinsèquement liés.

Cette technique en particulier, contribue à développer et construire l'endurance pour des efforts importants à fournir, indispensable en danse. Elle ouvre l'aura qui fait rayonner l'être comme chacun devrait rayonner puisque c'est là en chacun de nous.

L'idée est de déployer toute cette énergie pour prévenir la maladie en activant les circuits énergétiques dans tout le corps, alors que la maladie provient de blocages de ces circuits.

Il s'agit rien de moins que de transmuter le plomb en or, à savoir, malaxer ce qui nous alourdit nous « plombe » jusqu'à le purifier et ainsi cultiver la joie de vivre, développer la capacité à donner de l'amour et l'aptitude à en recevoir, c'est du moins le but, le chemin.

Le Kundalini Yoga contient de nombreuses séries d'exercices spécifiques, que l'on choisit en fonction des situations : le public auquel on s'adresse et le moment de la journée. Il est accessible à tous, quel que soit l'âge, l'état de santé ou le handicap, il sera alors évidemment 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...

C'est le divin qui est en vous qui respire ce n'est pas vous qui le décidez »

Yogi Bhajan

Ainsi nous voyons que l'apport du yoga à la danse stimule et oriente sa dimension sacrée. Le Kundalini yoga contient 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 mais l'effet peut être très profond.

Le principe part de la transformation de l'énergie sexuelle, base de l'énergie humaine qui, s'élevant vers les centres supérieurs, se transforme en énergie spirituelle. Les respirations sont puissantes, surtout la respiration du feu appelée kappala bati dans la technique du Hatha yoga. Elle est 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 cela disparaît rapidement.

Le KY se pratique vêtu de blanc -synthèse de toutes les couleurs- surtout pour le rayonnement de l'aura et pour en activer le principe lumineux. Il est vrai que quand vous entrez dans une classe où tout le monde est vêtu de blanc, l'énergie est autre.

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 – de même que pour les professions dans la relation d'aide- il est important de se protéger autant que possible des projections venant de l'extérieur et ce, dès qu'on est une cible pour les regards.

Le système immunitaire stimulé par le yoga, prévient la maladie et met en contact avec le *guérisseur intérieur* ce qui confère une meilleure autonomie de gestion de notre santé et de notre vie.

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, il y a par exemple un lien entre les extrémités des doigts et le cortex. En pressant l'extrémité de chaque doigt avec le pouce, les centres principaux du cortex sont stimulés.

C'est également un yoga des angles : les formes architecturales du corps créent des ondes de formes. Pour cela il y a des postures aux angles précis, par exemple les bras levés à 60°, ou encore pliés en angle droit, ou encore des formes triangulaires avec tout le corps, mais cela doit toujours être très précis sans quoi l'effet sera moindre.

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.

Il y a également aux USA un centre de désintoxication (drogues et alcool) fondé par Yogi Bhajan en 69 en plein mouvement hippies... Carlos Castaneda ¹ est allé voir Yogi Bhajan pour qu'il l'aide à se remettre de ces expériences avec les sorciers... (Il a publié une série d'ouvrages portant sur ses années d'aventures avec les sorciers mexicains, ses travaux ont déclenché un véritable courant de pensée).

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

Le corps est navire immobile en posture de méditation et devient véhicule d'expression de nos secrets les plus intimes en dansant.

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, et le rêve d'Icare du danseur, pourraient être deux visions intégrées l'une dans l'autre : embrasser l'univers entier en dansant et en apesanteur !

La consistance subtile du corps humain stimulée par le yoga, devenant presque tangible, le corps du danseur, deviendra plus fluide, moins opaque, en contact direct avec l'énergie qui anime la matière, essence- même de l'être.

Ce serait comme deux écritures, la danse et le yoga, imbriquées l'une dans l'autre pour ne plus faire qu'UN... comme le lait est blanc et inséparable de sa blancheur.

La danse peut être une catharsis surtout sur le plan émotionnel (le cerveau émotionnel s'atteint par le corps), elle peut exorciser l'anxiété, le yoga peut la transmuter...

La danse comme le yoga dissolvent les limites du corps physique, la pensée s'efface, on quitte l'ordinaire pour entrer dans une autre perception par l'oubli de soi, conduisant au silence mental.

Aum Namô, une des créations chorégraphiques en solo où j'ai mis spécifiquement les deux langages en synthèse, découle d'un long travail de recherche sur le rapport espace-temps en lien avec l'architecture du corps en mouvement dans un rythme constant. C'est une véritable méditation en mouvement transmise et partagée avec les spectateurs. (cf à « Quelques histoires de créations » et à « une méditation sur l'espace et le temps »).

1 Auteur notamment des « Enseignements d'un sorcier Yaqui » Ed Gallimard

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 aiguiserait l'autre.

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, plus précisément 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 reliée au cosmos.

L'espace et le temps s'effacent pour finalement disparaître.

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. En yoga le voyage est intérieur, alors que la danse part de l'intérieur mais le corps exprime, écrit et trace des formes dans l'espace.

Les émotions sont transcendées.

Si l'on pratique le yoga juste avant la danse dans le prolongement l'un de l'autre, le corps est préparé et le voyage intérieur entre en mouvement *naturellement*.

Le Kundalini yoga met le corps en condition physique d'ouverture de nouvelles portes à la perception dont la danse sera toute imprégnée. Cette préparation est également pratiquée par de plus en plus d'acteurs et musiciens qui voient leur travail s'enrichir d'une plus grande concentration et d'une plus grande communion entre eux, une harmonisation du groupe par le niveau vibratoire qui se transforme et s'élève.

On peut dire que l'union des deux techniques, 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 Nataraj ² 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 ...et ne plus rien faire du tout, mais ça c'est un maximum !



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 :

² Shiva est un des 3 aspects de la trinité hindoue, il est souvent représenté dansant dans un cercle de feu dansant sur un pied l'autre piétinant un démon, sous cet aspect on l'appelle Shiva Nataraj. Ses symboles sont le feu, le trident et Nandi le taureau, il symbolise entre autres la création par la destruction.

c'est ignorer ce qu'est en réalité, le yoga, terme qui vient de « youg » et signifie « lien » (avec la source, avec le Soi) ou technique pour retrouver l'unité corps-esprit. 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 irradiait 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 : « Écoutez 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... »³

(voir également à « Murmures de Mère » avec ma fille Aurore qui avait à 7 ans à l'époque).

Si l'on écoute Isadora Duncan, Carolyn Carlson, Maurice Béjart, Pina Bausch, 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 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 alors qu'une période sombre pour l'humanité s'annonçait déjà à

3 in « Ma vie » par Isadora Duncan Ed Folio

cette époque. 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 le KRI (kundalini research institute).

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, je donne des outils d'auto-initiation ». Mais ça, c'est en toute modestie de la part de ce grand maître, car sa présence transformait toute l'énergie environnante.

Sa puissance magnétique et énergétique, son enseignement verbal – que l'on appelle généralement « satsang » - simple, incisif et drôle venait toucher 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'aux tréfonds du puits intérieur pour les faire remonter puis les expulser par le haut comme par la cheminée d'un volcan !

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 les miroirs les uns pour les autres - ce qui rejoint ce que disait Peter Brook au sujet du théâtre et des neurones miroirs (voir à bibliographie des références). Yogi Bhajan 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, liée à l'inconscient : apana. Les deux sont indissociables, que l'on soit homme ou femme, c'est pourquoi il ne faut pas y voir de jugement de valeur !

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

C'est par la montée de la Kundalini que cette union va se faire, c'est pourquoi il est défini comme un yoga tantrique. Yogi Bhajan qui aimait les exemples concrets, 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 représentée par un serpent symbolique endormi et lové 3 fois et demi sur lui-même au niveau du muladhara chakra, dans la région (pelvienne) sacrée, qui va s'élever du pôle inférieur (la nature) vers le pôle supérieur (la conscience) et ainsi réaliser l'union cosmique. Éveillée, 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 yoga de la Kundalini étant un accélérateur.

Si l'on se réfère à l'histoire tout à fait unique de Ramakrishna grand saint qui vécu au début du xxème siècle à Dhakineshwar dans la banlieue de Calcutta et qui expérimenta différentes religions, atteignit à chaque fois l'Eveil. C'est dire que toute pratique intense au-delà du dogmatisme, conduit à 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...

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, à purifier l'énergie et à contrôler les sens à force de pratiquer, ce qui est le cas de toute discipline spirituelle authentique.

Vous expérimenterez immédiatement un sentiment de légèreté du corps ainsi que 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 se purifier, d'éliminer tout ce qui empêche notre plein potentiel de se libérer, le reste suit...

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).

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 importée 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, 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 ingrédients 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. Si on y ajoute un travail de placement de la voix, comme de relier la technique occidentale et la sensibilité orientale tout en rondeur, cela donnera plus d'amplitude, de précision intentionnelle et de force 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 (roues de conscience-énergie alignés de bas en haut de la colonne vertébrale) auxquels correspondent les couleurs de base, puis l'alchimie des mélanges et nuances créent le reste...Les formes sont la traduction d'un langage inconscient qui vient du subconscient la plupart du temps. C'est un voyage intuitif comme *téléguidé*, ici encore c'est une forme de méditation.

Quelques mots sur le Sikhisme

Bien que le sikhisme soit une religion, le KY s'adresse à tous quelles que soient vos croyances ou non croyances, alors que c'est une science.

Yogi Bhajan était un maître Sikh et plus précisément un mahan tantrique blanc (il y a le tantrisme blanc, rouge et noir). C'est Guru Nanak qui créa le Sikhisme au 15ème 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 des temples appelés Gurdwara.

Le cœur du sikhisme se situe au Temple d'Or à Amritsar capitale de la province du Penjab tout au Nord de l'Inde, où la nourriture et le gîte sont offert gratuitement à des milliers de personnes chaque jour au voyageur pèlerin.

C'est un haut lieu spirituel et de profonde dévotion dont on ne ressort pas indemne même si l'on n'est pas Sikh, seulement un simple voyageur comme nous l'étions !



Le temple d'or à Amritsar capitale du Penjab au Nord de l'Inde