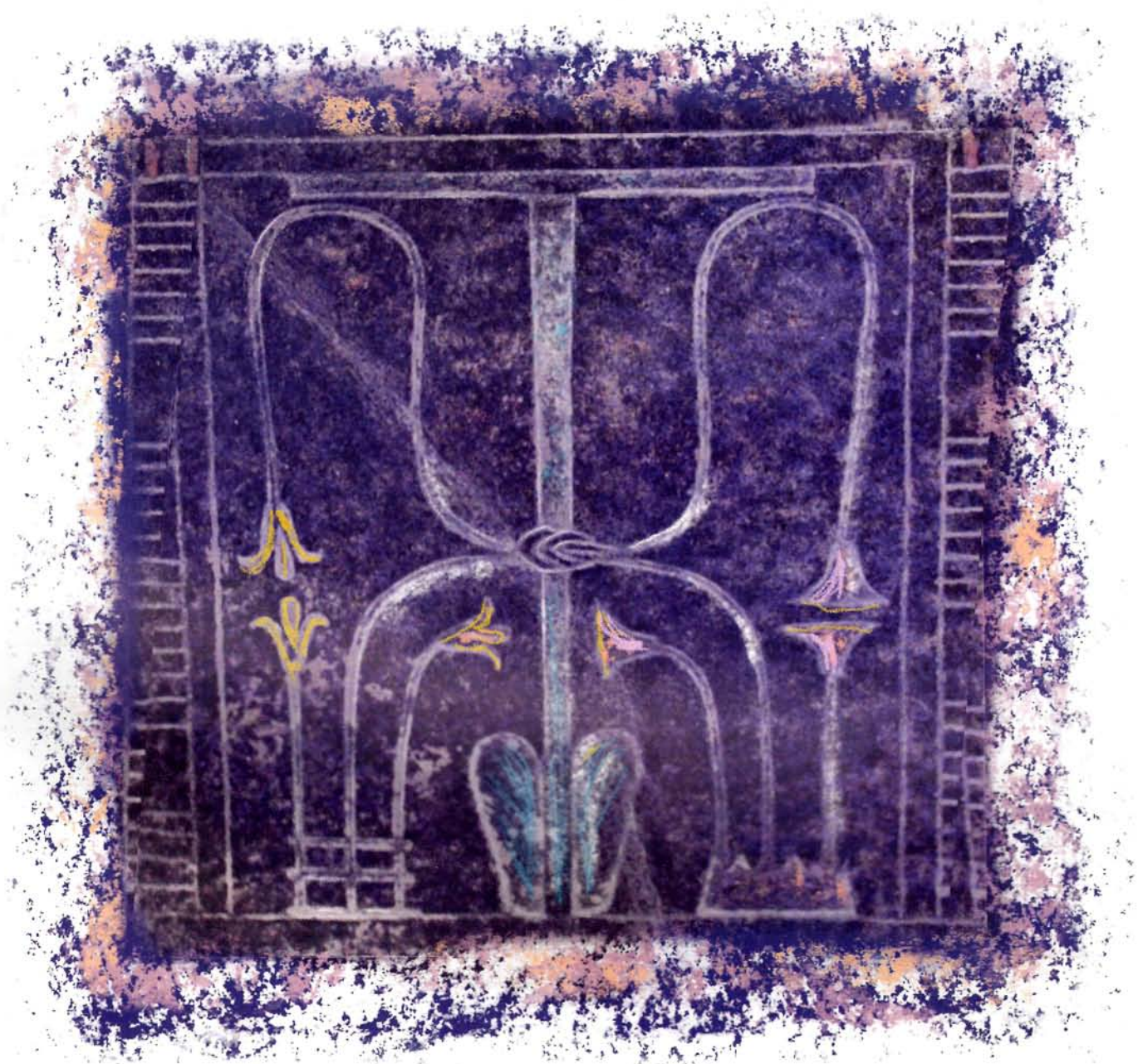


Magazine d'information indépendant

JANVIER - FÉVRIER 2025 - n° 260

LE JOURNAL DU *yoga*



UNIVERSEL SOUFFLE

Avec Yogi Babacar Khane

Le temps retrouvé
Catherine Rodrigues

Varma yoga
Les points d'énergie

Mahola
Le tissage main

ABONNEMENT MENSUEL
58.50 € pour 1 an soit 6 numéros.
FRAIS DE PORT INCLUS POUR LA FRANCE
+9.50 € POUR L'EUROPE, +14.50 € POUR LE MONDE

POUR S'ABONNER À LA VERSION PAPIER

Coordonnées du Service abonnement :
DMG / Le Journal du Yoga, BP 20003
91610 Ballancourt PDC. Tél. : 06 89 84 27 02
E-mail : lejournalduyoga@d-m-g.fr

NOM : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
E-mail :
Tél. :

- ☐ **PAR CHÈQUE** à l'ordre du Journal du Yoga
☐ **PAR PRÉLÈVEMENT TRIMESTRIEL DE 14.20 €**
Voir avec le Service abonnement
☐ **PAR CB DIRECTEMENT SUR LE SITE**
<https://www.lejournalduyoga.com>
☐ **PAR VIREMENT** bancaire ou postal avec
motif du virement/nom /adresse /e-mail. Pour le
compte de RC Éditions SARL : IBAN : FR76 1010 7001
0300 4140 2988 660 — Code BIC : BREDFRPPXXX
(Bred Paris Bourse)

POUR S'ABONNER À LA VERSION NUMÉRIQUE

Directement sur le site internet
<https://www.lejournalduyoga.com>
À partir de 2.65 € par mois

ABONNEMENT PAR INTERNET

Sur www.lejournalduyoga.com ou
CONTACT PAR E-MAIL
abonnement@lejournalduyoga.com

POUR CONTACTER LA RÉDACTION

Mail : redaction@lejournalduyoga.com
Tel : 33 - (0)9 50 00 87 94

POUR COMMANDER LES ANCIENS N°s

5.30 € TTC par numéro jusqu'au n°251.
Puis 10.60 € TTC les n° suivants.
Voir sur le site www.lejournalduyoga.com

POUR ADRESSER GRATUITEMENT

à vos amis ou découvrir le prochain numéro :
www.lejournalduyoga.com >>offre-découverte

**POUR ÊTRE RÉFÉRENCÉ DANS L'ANNUAIRE
DU YOGA ET DE L'AYURVEDA :**

inscrivez-vous sur www.annuaireduyoga.com

Édité par RC Éditions, SARL de Presse,
RCS Paris 499 161 933 00019.
Le Journal du Yoga, 25, rue de la Grange-aux-Belles,
75010 Paris. Tél. : 09 50 00 87 94 -
redaction@lejournalduyoga.com
Directeur de la publication : Renaud Cellier.
Directrice éditoriale associée : Pauline Lorenceau.
Secrétariat de la rédaction : Christina Cannelto.
Relations presse : Agathe Sebilleau.
Mise en page print & numérique : Sandrine Darraux.
Correction : Suzanne Delaunay

Le Journal du Yoga © 2024. Mensuel jusqu'à août 2023
puis Bimestriel - 24^e année
CPPAP n° 0328 K 80407 — ISSN 2272-9267
Prix au numéro : 10.60 €
Abonnement 1 an (6 n°s) : 58.50 € (TVA 2,10 % incluse)

LE JOURNAL DU yoga

sommaire

260

JANVIER - FÉVRIER 2025

ACTUS - BILLET - PHOTO DU MOIS PAGE 4 et 5

SATSANG PAGE 4

La nouvelle année par François Roux

RENCONTRE PAGE 6 à 8

Varma Yoga avec Cyrus Fay

Propos recueillis par Raphaël Semeteys

PARTIR PAGE 9

Mahola, l'alternative par Valérie Libro

ELLE ET IL PRATIQUENT PAGE 10 et 11

Le yoga égyptien par Nathalie Rolland

SÉANCE DE YOGA PAGE 12 à 14

Éveil des Marmas : un voyage au cœur des jambes

par Hajer Mabrouk - YogArkana

SE NOURRIR PAGE 15

Mes cinq principes santé par Clémence Catz

RESPIRATION DU MOIS PAGE 12 et 13

Candra Bhedana par Bernard Bouanchaud

DOSSIER PAGE 18 à 22

Universalité du yoga par Geneviève et Yogi Babakar Khane

SOCIÉTÉ PAGE 23

Marketing en conscience de Morgane Swara

TRADITION PAGE 24 à 26

UN TEMPS A SOI : Une expérience de la liberté

par Catherine Rodrigues

QUESTION à Éric Baret PAGE 27

Qu'est ce que respirer ?

À LIRE PAGE 28 et 29

CARTE BLANCHE à Marie-Laurence Cattoire

Le droit de changer d'avis PAGE 30

AGENDA ET ÉVÉNEMENT PAGE 31

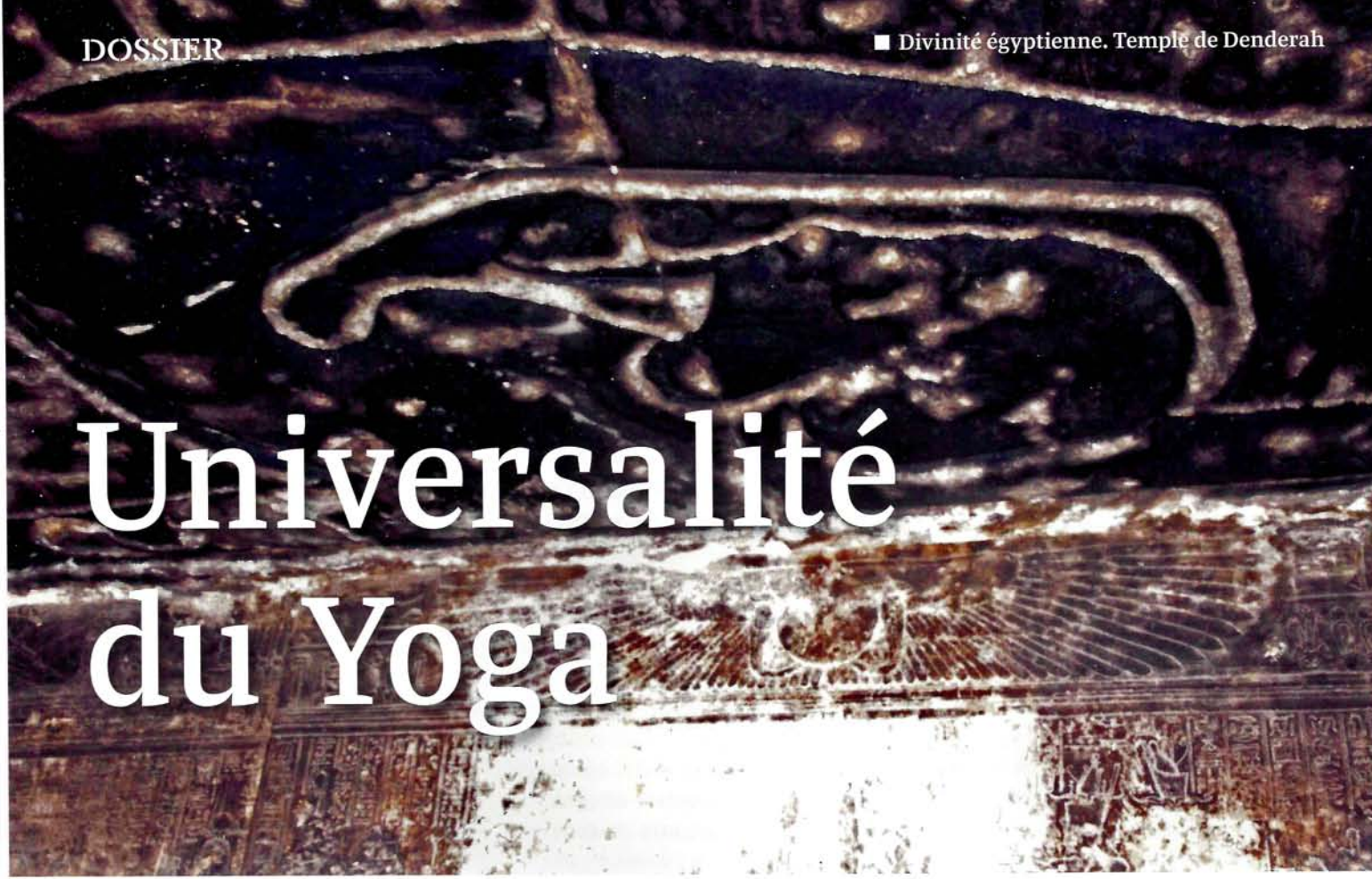
À MÉDITER avec Shunryu Suzuki Roshi PAGE 32

Avec la collaboration de :

Éric Baret, Bernard Bouanchaud, Marie-Laurence Cattoire, Clémence Catz,
Geneviève & Babacar Khane, Valérie Libro, Hajer Mabrouk, Catherine
Rodriguez, Nathalie Rolland, François Roux, Raphaël Semeteys, Shunryu
Suzuki Roshi.

Crédits photos :

Couverture p.1, 32, illustrations de Pauline Lorenceau. p. 18-22 Geneviève
& Babacar Khane.



Universalité du Yoga

Beaucoup de gens ne voient dans le yoga qu'un ensemble d'exercices physiques - les *asanas* ou postures -, mais ceux-ci ne représentent en fait que la partie la plus visible, la plus spectaculaire de cette discipline. Sans être une religion, le yoga a une dimension spirituelle : il vise à l'unification intérieure et au-delà à « l'union » de la conscience individuelle avec la Conscience Universelle.

PAR GENEVIÈVE ET YOGI BABACAR KHANE

D'où vient le yoga ? Pour la plupart des gens, c'est de l'Inde. C'est ce que je croyais, moi aussi, lorsque j'ai commencé à pratiquer les *asanas* et à méditer en suivant l'enseignement de Paramahansa Yogananda. Mais peu à peu, j'ai pris conscience de la dimension universelle du yoga et de l'existence de nombreuses pratiques proches du yoga dans d'autres traditions spirituelles.

L'Inde a eu l'immense mérite de garder vivante la tradition yogique et de la transmettre jusqu'à nos jours, alors qu'elle ne subsiste que de manière fragmentaire dans les pays où le christianisme et l'islam ont fait disparaître ou transformé les pratiques ancestrales.

Au fond, peu importe les origines historiques du yoga, car la libération ou réalisation suppose le dépassement des origines et des cultures. Le philosophe néoplatonicien Plotin disait qu'il faut dépasser la pensée pour s'établir dans la contemplation ou la méditation.

Les recherches de Geneviève, ma femme, confirment non seulement la présence du yoga en Égypte ancienne, mais soulignent la profondeur symbolique de la tradition égyptienne et sa parenté avec la tradition de l'Inde.

Le Yoga pharaonique

Quand nous parlons de yoga égyptien ou pharaonique, nous faisons allusion à un ensemble de postures qui paraissent plus spécifiques de l'ancienne Égypte, comme la posture caractéristique du dieu Shou, debout, le tronc en torsion et les bras en chandelier. Il faut toutefois relativiser : l'attitude du chandelier est attestée un peu partout dans le monde. C'est une attitude caractéristique des orants, de certains chamanes, des prêtres catholiques pendant la consécration de l'hostie, et aussi de certaines divinités. On la rencontre un peu partout dans le monde et dans des aires culturelles très diverses.

Inversement, les postures dites de hatha-yoga ne sont peut-être pas si spécifiques de l'Inde qu'on le croit généralement. On a découvert de nombreuses représentations de plusieurs postures essentielles du hatha-yoga dans des temples ou des tombeaux de l'ancienne Égypte. On peut ainsi voir deux jeunes gens assis dans la posture du lotus dans une scène de jeux gymniques de la tombe des vizirs Ptahhotep et Akhethetep à Saqqara, qui remonte à environ 2400 av. J.-C.

La posture du cobra royal a été représentée vers 1960

**Le vrai silence,
c'est le dépassement
de la pensée**



■ **Intronisation des brahmanes dans le Gange.** L'attitude du chandelier est attestée un peu partout dans le monde comme un moyen d'élévation de l'homme vers le divin ou une expression de la descente du divin vers le monde des hommes

av. J.-C., dans la tombe du vizir Antefoker et de son épouse Senet, prêtresse d'Hathor.

La chapelle rouge de la reine à Karnak et le temple de Louxor nous offrent de magnifiques représentations de la posture du pont ou de la roue qui datent d'environ 1470 à 1350 av. J.-C. Le temple de Denderah, fondé en 54 av. J.-C. par Ptolémée Aulète, le père de Cléopâtre, nous offre une magnifique représentation d'une divinité dans la posture de la charrue...

À part des sceaux découverts à Mohenjo-Daro et paraissant représenter un personnage assis en tailleur, on chercherait en vain autant d'attestations de postures du hatha-yoga en Inde en des temps aussi anciens.

Aujourd'hui encore, on peut voir en Afrique des postures de yoga effectuées dans le cadre de rituels et de danses sacrées. C'est le cas chez les Peuls de Guinée et chez les danseuses de la société secrète du Simbo en Côte d'Ivoire. Après tout, l'attitude caractéristique de Shiva, Seigneur du yoga, n'est-elle pas la posture de la danse ?

On peut trouver des postures proches de celles du yoga dans des aires culturelles autres que l'Inde et l'Afrique. Selon Istvan Mészáros, il existe au Mexique un yoga basé sur des postures, en particulier uddyana bhanda. Dans l'Islam, les mouvements pratiqués par l'orant au cours des cinq prières peuvent être considérés comme la forme résumée d'un enchaînement de postures physiques visant à aider à la concentration et à soutenir la ferveur.

Nouvelles clefs pour comprendre la symbolique pharaonique

Aux nombreuses représentations de postures attestées en Égypte, on doit ajouter la signification spirituelle de certains grands symboles pharaoniques. L'un d'entre eux, le Sema Taouy, témoigne particulièrement de l'importance de la respiration. Dans notre livre *Le Yoga des Pharaons*, nous avons montré que ce symbole, omniprésent dans l'art égyptien, évoquait non seulement la souveraineté du roi sur l'Égypte, mais aussi sa maîtrise spirituelle. Pour nous, le Sema Taouy est un équivalent du terme hatha-yoga, en son sens d'union de l'énergie ha (solaire) et de l'énergie tha (lunaire). Le plus extraordinaire est qu'en égyptien ancien, l'idée d'union s'exprimait à l'aide d'un hiéroglyphe constitué par l'image stylisée des poumons et de la trachée artère. On ne pouvait

exprimer de façon plus synthétique le pouvoir d'unification de la respiration.

De la maîtrise de la respiration à la méditation

Dans la mythologie indienne, le souffle est évoqué comme l'instrument avec lequel Dieu créa l'Univers. Lorsque Brahma inspire, c'est la création. Lorsqu'il expire, c'est la dissolution de l'Univers.

En Inde, la méditation, *dhyâna*, est considérée comme notre véritable nature. Le mot méditation se dit *neka* en égyptien. En ouolof – une des langues du Sénégal – on retrouve apparemment la même racine dans le mot *nek*, qui veut dire : être conscient, équilibré. En Égypte comme en Inde, pour atteindre l'état de méditation, on devait passer par la maîtrise de la respiration. La pratique égyptienne de l'arrêt de la pensée rejoint la notion de vide sans commencement des Peuls évoquée par Amadou Hampaté Bâ.

Tilopa, yogi Tibétain, disait : « ne pensez pas, n'oubliez pas, laissez l'esprit dans son état naturel ».

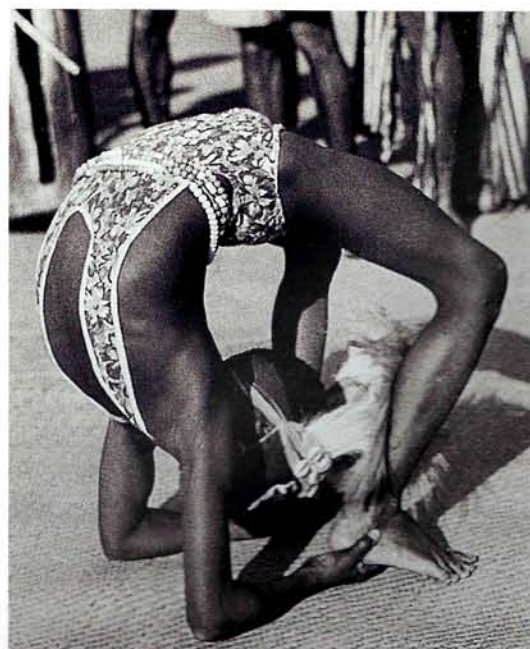


■ Le Sema-Taouy

Au centre, le hiéroglyphe sema, qui signifie « union », « unir ». Ce hiéroglyphe, constitué d'une image stylisée des poumons et de la trachée artère, met en lumière le rôle de la respiration dans le cheminement vers l'harmonie intérieure..

Autour de ce hiéroglyphe, sont ligaturés le papyrus du Nord et le lys du Sud, équivalents symboliques du Yin et du Yang, du Tamas et du Rajas, du Tha et du Ha.

(ci-contre) danse du simbo (extrait du livre de Michel Huet, *Danses d'Afrique*, Éd. du Chêne, 1994)



Le vrai silence, c'est le dépassement de la pensée.

L'arrêt de la pensée est rendu possible par la maîtrise de la respiration lente. En Égypte ancienne, l'adepte demandait à la divinité de l'aider à maîtriser sa respiration. Le contrôle de la respiration est une base fondamentale dans la démarche d'union intérieure et d'union à Dieu qu'est le yoga.

Chez les Diolas Adiamat de Guinée Bissau, la relation individuelle de Dieu avec l'homme se fait à travers l'appareil respiratoire, axe biologique du corps humain. Dieu anime sans cesse la respiration de l'homme. Les variations de la respiration modifient les états de conscience de l'individu et sont à l'origine des maladies. L'homme doit éviter les changements d'humeur, la colère, la peur qui modifient le rythme respiratoire.

L'origine du yoga se confond avec les origines de l'univers ou de la vie

La tradition indienne fait remonter l'apparition du yoga à l'aube de la Création ou à l'apparition de la vie animale.

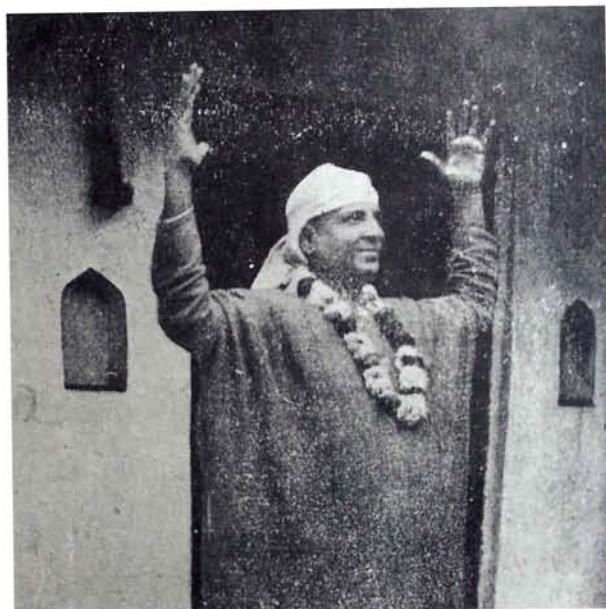
Selon la version développée par le Swami Hariharananda, le processus d'évolution vers la réalisation spirituelle commence dès le big bang, au début de l'inspiration de Brahma, le Créateur :

« Les sages indiens ont constaté que la métempsychose obéit à des lois. Il est dit dans les Écritures hindoues qu'il y a 9400 000 catégories de matrices divisées en différents types. 900 000 sont aquatiques ; 1100 000 sont souterraines ; 1000 000 sont aériennes ; 3 000 000 sont végétales ; 3000 000 sont animales, et 400 000 humaines. On en déduit que, selon le processus de l'évolution, l'âme doit voyager à travers toutes les matrices avant d'atteindre la forme humaine¹ ».

Les variations de la respiration sont à l'origine des maladies.



■ La prêtresse Herouben, fille du grand-prêtre et roi Pinedjem II



■ Shivananda en chandelier

La tradition indienne fait intervenir trois divinités manifestées : Brahma le Créateur, Vishnou le protecteur de l'Univers et Shiva le destructeur et l'initiateur de la renaissance.

Selon cette même tradition, le yoga nous vient de Shiva. Un jour, alors que Shiva donnait une initiation, un poisson s'invita discrètement et écouta ce que disait Shiva. Il commença à pratiquer ce qu'il avait entendu de Shiva et vit que cette pratique lui faisait beaucoup de bien. Il dispensa alors la science du yoga à son entourage, et à la fin de son temps, passa le flambeau à la tortue qui fit de même. La tortue transmet cet ensei-

gnement au sanglier, qui passa ensuite le relais à Narasimha l'Homme Lion, chaînon manquant entre l'animal et l'homme et quatrième avatar de Vishnou. L'homme-lion symbolise comme le sphinx le passage de l'animal à l'homme². Après l'homme-lion, vint le Nain, Vamanâ. C'est

le nain qui aurait initié l'humanité au yoga.

Selon cette légende, la naissance du yoga commence pendant l'ère du poisson et suit le fil des différentes étapes de la vie animale : du poisson à la tortue, puis au sanglier, à l'homme-lion et à l'homme. La légende des avatars de Vishnou est en quelque sorte un résumé symbolique de l'évolution animale. Elle suggère que l'origine du yoga se confond avec les origines de la vie. Certaines écoles soufies scandent ce chant « du minéral je renaiss végétal, du végétal je deviens animal, de l'animal je deviens humain, et de l'état humain, je fusionne avec la Divinité Unique et suprême. »

Le yoga serait inscrit dans l'ADN des vivants, qu'il soit exprimé ou non. Si l'homme est né en Afrique comme l'affirment les paléontologues, il est logique de penser que les premières formes de yoga ont dû apparaître en Afrique.

Points communs à toutes les voies

Contrairement à ce qu'on lit parfois, le yoga n'est pas une religion, mais un corpus de techniques qui ont pour objet d'aider l'adepte à atteindre la maîtrise de soi indispensable à la vie spirituelle.

La présence du yoga en Égypte ancienne confirme que cette discipline n'est pas spécifiquement liée à l'hindouisme, mais possède un aspect universel. Les yogis de l'Inde insistent sur la notion d'*ishta devata*, la divinité d'élection : ils adressent leur contemplation non pas à une divinité imposée, mais à une divinité choisie. Un chrétien s'adonnant au yoga peut diriger sa méditation sur Jésus comme le font les hésychastes. Un musulman peut concentrer sa respiration et son mental sur le nom d'Allah comme le font les soufis.

L'Inde a systématisé l'enseignement de méthodes d'unification intérieure, mais on peut en retrouver les bases dans les pratiques communes aux différentes traditions spirituelles.

Le mantra yoga

La récitation orale ou mentale de prières ou de noms divins est une constante que l'on rencontre à des degrés divers dans toutes les voies. La répétition du nom de la divinité d'élection ou de prières est une forme de mantra-yoga commune à la plupart des traditions spirituelles.

L'Égypte ancienne avait développé la pratique systématique de la récitation de noms divins et de formules de prière comme l'atteste, en tête de nombreuses inscriptions hiéroglyphiques, la mention *djed medou* (dire les paroles). Mais le but ultime du sage égyptien était d'atteindre le silence intérieur : à la prière bruyante et ostentatoire des esprits agités, l'Égyptien opposait la prière silencieuse, la prière du cœur.

Le Bhakti-Yoga

« Toute la nuit, l'Esprit de dieu était en moi et dès l'aube, je faisais ce qu'Il aimait », dit une inscription du tombeau de Pétoisiris (Égypte, IV^e siècle av. J.-C.).

Ce type d'affirmations rejoint la voie de la bhakti. Penser à Dieu continuellement et même rester en contact avec Lui durant le sommeil, relève du para-bhakti.

Il y a des traces de la bhakti dans le judaïsme, le christianisme et l'islam. Ces traces sont plus nettes dans le christianisme et le soufisme. Paramahansa Yogananda n'a pas hésité à intituler un de ses livres *Yoga du Christ ou Bhakti yoga*.

Le jnana yoga

Dans le yoga de la connaissance ou jnana-yoga, le yogi se demande : *ko'ham* ? qui suis-je ? et au terme de sa quête, il affirme *aham brahmasmi*, je suis le Brahman.

« Pour connaître le Brahman, il faut devenir le Brahman ». Les techniques proposées par le yoga permettent, comme le dit Patanjali, d'apaiser les fluctuations du mental et d'atteindre ainsi le Soi véritable.

L'exigence de la connaissance de soi n'est pas propre à la tradition indienne. Elle est inhérente aux racines grecques de la pensée occidentale. Le « Connais-toi toi-même » prôné par Socrate n'est pas très différent de la démarche des jnana-yogis. Platon, disciple de Socrate, qui aurait été initié en Égypte dans le temple d'Héliopolis, disait que l'âme doit se recueillir. À sa suite, des philosophes néoplatoniciens comme Plotin et Porphyre ont insisté sur la contemplation et développé le thème de méditation – cher au yoga – de l'esprit observant l'Esprit.

Plotin disait qu'il faut dépasser l'imagination pour atteindre la contemplation ou la méditation. « Tout ce que l'on regarde comme un spectacle visible, on le voit à l'extérieur, mais il faut désormais le transporter en soi et le regarder comme un et le regarder comme son propre soi³ ».

On retrouve l'exigence de la connaissance de soi dans le taoïsme : Lao Tseu dit que « celui qui connaît les hommes est averti ; celui qui se connaît est réellement éclairé ». Et aussi dans l'islam. Mahomet disait « celui qui connaît son Soi connaît son Seigneur. J'ai connu mon Seigneur par mon Seigneur. »



■ Christ d'époque romane

Le Karma-Yoga

Le karma yoga est le yoga qui consiste à servir les autres de manière désintéressée. Mère Térésa en est un grand exemple. Il y en a tant d'autres !

On ne dira jamais assez que le yoga est un précieux adjuvant qui peut aider tout un chacun à mieux vivre sa religion. Il peut aussi faire d'un athée un meilleur athée. Le yoga ne convertit pas, il aide seulement à mieux vivre ses convictions.

La terre des pharaons n'est que la partie la plus visible de cet iceberg méconnu qu'est le continent africain tout entier. Un continent racine de l'humanité et racine de nombreux aspects de notre vie spirituelle.

Commentant la pensée d'Héraclite, Aurobindo écrit : « D'après notre expérience, tout semble multiple, tout semble un éternel devenir de multiples existences ; où y a-t-il dans tout cela un principe d'identité éternelle ? C'est vrai, dit Héraclite, il semble en être ainsi, mais la sagesse regarde au-delà et voit l'identité de toutes choses (...) ceux qui ne voient dans les objets qu'une différence ne connaissent pas la vérité des objets qu'ils observent³. » ■

1. Swami Hariharananda, *Kriya Yoga*, Editions Adyar, p. 43.

2. Plotin, *Sur la Beauté intelligible*, 10. 40, voir Pierre Hadot, Plotin, Porphyre. À comparer avec la *Yogatattva Upanishad*, versets 70-72.

3. Shri Aurobindo, *De la Grèce à l'Inde*, Héraclite, Albin Michel, p. 41.

Yogi Babacar Khane

PAR BABACAR KHANE

Voici le cheminement qui m'a amené à proposer un enseignement basé sur une synthèse des traditions de l'Inde, de l'Égypte et de la Chine. Né dans une famille soufie, j'ai très tôt appris à prier en synchronisant la prière avec la respiration - comme le font aussi les hésychastes.

Du soufisme à l'enseignement de Paramahansa Yogananda

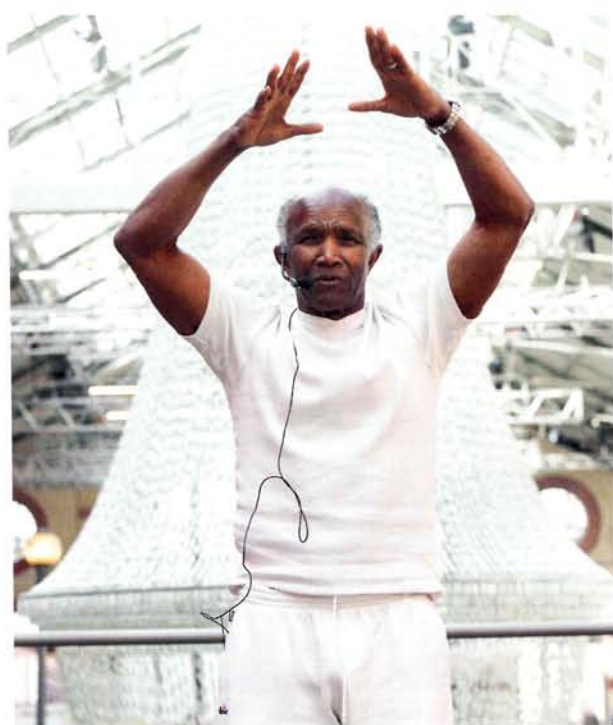
À 17 ans, j'ai reçu d'un disciple de Sankara, basé à Londres, une initiation aux mantram de l'Inde. Tout en menant une intense recherche spirituelle, je m'adonnais à de nombreuses activités physiques : course à pieds, boxe, arts martiaux. Je pratiquais aussi l'isométrie - la contraction statique - et l'isotonie - contraction dans le mouvement. J'ai retrouvé plus tard ces techniques de contraction dans les exercices de préparation à la méditation enseignés par Yogananda. C'est la découverte de l'enseignement de ce Maître qui m'a décidé à m'engager dans la voie du yoga. De 1960 à 1964, j'ai commencé à donner quelques séances de hatha-yoga à Dakar, tout en continuant à pratiquer les arts martiaux.

En 1963, je fus appelé par hasard à préparer physiquement l'équipe nationale de judo du Sénégal pour les premiers championnats d'Afrique. Chaque pays participant devait présenter huit ceintures noires. L'équipe sénégalaise n'en comptait que quatre ! l'entraîneur national a pensé qu'il allait au-devant d'une défaite certaine. Je n'avais rien à perdre. J'ai donc accepté la responsabilité d'assumer l'entraînement physique et psychologique de l'équipe. J'ai mis l'accent sur la discipline, la concentration et la visualisation. À la surprise générale, le Sénégal a gagné malgré son infériorité technique. Ce succès inattendu m'a convaincu que mon enseignement pouvait apporter quelque chose à la société.

Ma rencontre avec le Professeur P. Baumgartner et ses patients

En 1965, le Sénégal organisait des Journées Médicales Internationales à Dakar. Un ami conduisit à un de mes cours une des personnalités invitées : le Professeur Philippe Baumgartner, gérontologue, rhumatologue et gériatre d'Aix-les-Bains, auteur de plusieurs ouvrages sur le vieillissement. À la fin du cours, le Professeur m'invite à venir, à la Faculté de Médecine, montrer à ses collègues quelques unes de ces postures.

Le lendemain, j'ai présenté des postures de verticalité et des exercices de contractions et décontraction dynamiques qui conduisent à la relaxation. Après cette prestation, les médecins se sont levés pour nous applaudir. Le Professeur



■ Lors du Yoga Festival Paris 2012

Baumgartner me demanda ensuite de collaborer au traitement de ses malades rhumatisants à Aix-les-Bains. Les malades étaient satisfaits, mais dans mon for intérieur, je pensai à chercher de nouveaux éléments afin de pouvoir mieux les aider. C'est ainsi que j'ai décidé d'étudier l'ostéopathie et la chiropraxie, et d'approfondir ma connaissance des traditions de l'Inde, de la Chine et du Japon. J'ai vu que Paramahansa Yogananda était allé en Égypte en 1935, l'année de ma naissance, et l'idée m'est venue d'intégrer à mon enseignement des postures directement inspirées de l'art égyptien.

L'intérêt des malades augmentant, nous organisons, le Professeur Baumgartner et moi, de 1966 à 1980 - année de sa mort - des sessions de cures de 2 semaines au Sénégal. Au fil de ces années, l'expérience me guide vers la création d'une synthèse faisant intervenir les postures d'assouplissement du hatha-yoga, des exercices préparatoires empruntés aux styles internes du kung-fu et des attitudes de rééducation, inspirées de l'Égypte.

Conscient que de nombreux professeurs et élèves du yoga pouvaient aussi avoir des problèmes articulaires, je décide peu à peu d'intégrer cette synthèse dans tous mes cours en vue de permettre à tous d'aborder sans risque la pratique des asanas.

En 1980, mon épouse et élève, Geneviève, intriguée par mon enseignement du yoga égyptien, obtient d'être détachée à l'IFAN (Université de Dakar) pour y faire des recherches sur les traces du yoga en Égypte et dans le reste de l'Afrique. ■

Babacar Khane, Membre d'Honneur
et Ambassadeur de l'Union Européenne de Yoga
Contact : www.iyy-yogikhane.ch - iyy@bluewin.ch

A LIRE :

- *Le yoga des pharaons. L'éveil intérieur du Sphinx*
de Babacar Khane et Geneviève Yogis, Dessins de Michèle Koné. Éd. Dervy. 2016. 20€

- *Le Yoga de la verticalité* Pédagogie et pratique du Yoga des pharaons - ebook. 9€

*Ceux qui ne voient dans les objets
qu'une différence ne connaissent pas
la vérité des objets qu'ils observent. » Héraclite*