

Le yoga égyptien : une pratique millénaire pour l'Homme d'aujourd'hui

(Cet article est inspiré des écrits de Geneviève et Babacar Khane ¹)



Rama Xavier Houssin
Institut International de Yoga – section Canada

En Amérique, le yoga égyptien commence à susciter de plus en plus d'intérêt et gagne grandement à être plus connu et répandu. C'est le **yogi Babacar Khane** qui a redécouvert et ranimé ce trésor de la tradition égyptienne du yoga pharaonique et qui, depuis une quarantaine d'années, le fait connaître en Europe et plus récemment en Amérique.

Le yoga égyptien comporte des postures identiques à celles qui nous viennent de l'Inde telles le lotus, le cobra royal, le pont, la charrue. Il présente toutefois toute une variété de postures qui lui sont propres et qui se caractérisent par leur verticalité, leurs qualités rééducatrices de l'axe vertébral ainsi que par le développement de la concentration. Il se pratique donc en parfaite complémentarité avec le hatha yoga et peut servir d'étape préparatoire à votre séance habituelle de yoga, comme c'est d'ailleurs la coutume dans les séminaires et cours de *l'Institut International de Yoga*.

L'Égypte ancienne est considérée comme le berceau où se sont formées les bases de nos sciences et de nos techniques contemporaines dans divers domaines scientifiques. Les égyptiens avaient une connaissance approfondie du corps humain, en particulier de la colonne vertébrale.

Comme Maître Khane le souligne dans son livre *Le yoga des pharaons*, la chiropraxie et l'ostéopathie sont des pratiques qui sont en continuité avec les techniques de vertébrothérapie développées en Égypte et qui constituaient l'essentiel de leur médecine.



Pilier djed

Le symbole de la colonne vertébrale du dieu Osiris et des quatre piliers qui soutiennent l'univers est fréquemment représenté dans l'iconographie égyptienne sous la forme du pilier **djed**, aussi nommé « la moelle de la résurrection ».

Les deux serpents **uraei** qui émergent de son sommet représentent les deux pôles énergétiques connus de l'Inde comme étant Ida nadi et Pingala nadi, circuits subtiles à travers lesquels circule l'énergie pranique. Le croisement des deux sceptres sur la poitrine du pharaon indique que les deux courants s'harmonisent au niveau du chakra du cœur.

Quant aux représentations des personnages traditionnellement vus de profil dans l'iconographie, elles reposent sur le modèle de la torsion vertébrale dont les effets sur les différents points vitaux de la colonne vertébrale tiennent à la fois de la vertébrothérapie et de la médecine énergétique.

Qui n'a pas été impressionné et surpris par la majesté sacrée qui émane des personnages et des colosses pharaoniques représentés dans des attitudes de parfaite verticalité ? La rigueur, la fermeté, la précision et la perfection qui les caractérisent ne sont pas étrangers à notre étonnement, nous qui sommes plutôt enclins à la mollesse posturale, à nous voûter en avant, à nous écraser dans des fauteuils douilletts, ce qui est certainement plus tentant et plus facile mais qui amène combien de déformations, de blocages énergétiques et de perte de vitalité tant physique que mentale. Le yoga égyptien nous est donc révélé comme étant une discipline d'auto-manipulation dynamique de la colonne vertébrale qui permet le redressement progressif de l'arbre vertébral et des épaules, libérant les étages pulmonaires et permettant de retrouver une capacité respiratoire optimale et d'améliorer de ce fait le fonctionnement des organes internes. Généralement basées sur les grandes attitudes de la vie courante, les postures pharaoniques sont aisément accessibles à tous et peuvent se pratiquer n'importe où et dans n'importe quelle tenue, debout, assis au sol, à genoux ou sur une chaise. Quelques enchaînements peuvent effacer en quelques minutes la fatigue accumulée par suite de plusieurs heures de travail. Comme certains mouvements combinés demandent une attention soutenue, ils développent le pouvoir de concentration, ce que la voie du Ch'an appelle « la présence au présent ».

En agissant à la fois sur l'appareil locomoteur et le schéma corporel, le yoga égyptien conduit à une autocorrection physique et psychique et nous aide donc à être plus vigilant dans notre quotidien. Malgré leur rigueur et leur précision, les postures du yoga égyptien sont empreintes de simplicité, ce qui pourrait déconcerter les individus qui sont portés à associer le yoga à des contorsions ou de l'acrobatie. Pour reprendre un passage d'un autre ouvrage de Geneviève et Babacar Khane, *Le Yoga de la verticalité* (p. 21) : « *Les éléments extérieurs comptent peu. Le vrai temple est intérieur, la vraie posture est la posture intérieure. Le yogi reste yogi, qu'il soit assis sur une chaise ou qu'il soit assis en lotus ou en diamant.* »

* * *

La richesse du yoga égyptien tient non seulement à ce qu'il constitue une discipline d'éveil spirituel pour le pratiquant qui souhaite s'engager dans cette voie, mais aussi parce qu'il agit à la fois sur le corps physique, le corps énergétique et sur le mental. Chaque posture est accompagnée de respirations profondes et de techniques précises de rétention du souffle, ce qui met en jeu l'harmonisation des courants énergétiques. Ainsi, la pratique de ce yoga millénaire témoigne d'une vision totalisatrice de l'être humain, permet l'ascension de l'énergie subtile et l'ouverture à la dimension spirituelle. Les hommes, femmes et enfants d'aujourd'hui ont besoin d'être rejoints par le yoga dans un langage accessible qui n'exige aucune souplesse, aucun mode de vie ou religion particuliers. Le yoga égyptien demande seulement d'être présent totalement dans chaque geste.

Mouvements de l'aigle et attitude du Ka (posture du chandelier)



La déesse Nout dans l'attitude du Ka Sarcophage de Soter

victoire et le retour à l'Unité et est attestée dans de nombreuses cultures.

Une des postures fondamentales du yoga égyptien est la posture du chandelier, symbole en relation avec la notion ésotérique de Ka et le cycle solaire. Elle fut pratiquée en Égypte dès 4000 à 3000 ans av. J.-C. Attitude initiatique par excellence, la croix du chandelier symbolise non pas la souffrance et la dualité mais la

La notion de Ka est aussi reliée à la notion de corps subtil et des sept qualités divines (Kaou) qui ont un pôle masculin et féminin. On fait ici rapidement le lien avec les sept chakras qui ont aussi une double polarité. L'homme debout en chandelier est le point d'aboutissement de la verticalité humaine, il est comme une pyramide ou un obélisque, dressé vers le ciel. Ses pieds fermement enracinés au sol, ses mains pointées vers le ciel comme deux antennes qui captent les forces d'énergie cosmique. Les mouvements de l'aigle et l'attitude du Ka représentés ci-après constituent un cycle de base. En le combinant avec des flexions avant, arrière, latérales, des torsions, pendant la marche égyptienne, en angle assis, à genoux, en guerrier, en fente etc., ce cycle a l'avantage de pouvoir être utilisé sous de multiples variations pour l'adepte de niveau préparatoire au plus avancé.

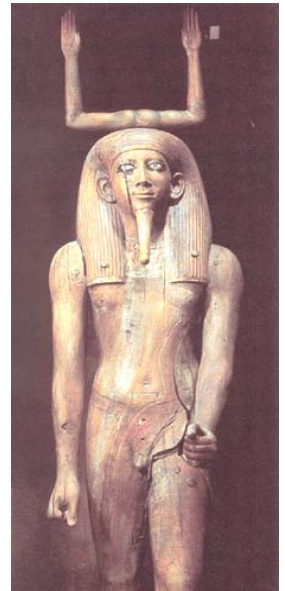
Effets sur le plan physique :

- Rééducation du dos et des épaules : parfaite tenue du dos, renforcement des épaules (veiller à tirer les épaules et coudes vers l'arrière).
- Prévention et traitement des rhumatismes du dos et des épaules.
- Gymnastique de pause dans les usines, bureaux, écoles.
- Rééducation respiratoire par l'ouverture progressive de la ceinture scapulaire lors de la phase ascendante. Redonne ampleur et souplesse maximale à la cage thoracique. Le sommet des poumons habituellement peu ventilé en raison de l'affaissement des épaules et du dos voûté, retrouve une ventilation optimale, ce qui régénère tout le corps.
- Pratiqué avec lenteur et concentration, la série des « mouvements de l'aigle » constitue un exercice de pranayama où interviennent les différentes phases de la respiration yogique complète (respiration abdominale dans la première séquence, respiration costale dans les séquences 2 et 3, respiration claviculaire dans les séquences 4 à 7).

Effets sur le plan spirituel :

- Les bras sont la réplique des deux nadis ida et pingala. Au cours de la progression vers l'attitude du Ka, les sept chakras (centres d'énergie subtile) principaux s'ouvrent successivement.
- Les trois premières séquences déterminent l'ouverture des chakras inférieurs (mûlhâdarâ (région du coccyx), svâdhishthâna (région du sacrum), manipûra (région lombaire)).

- Les quatre séquences suivantes déterminent l'ouverture des chakras supérieurs et donc l'accès à des niveaux de conscience de plus en plus élevés : anâhata (région du cœur), viçuddhi (vertèbres cervicales), âjna (centre frontal symbolisé en Égypte par le cobra-**uraeus** qui orne le front des pharaons), sahasrarâ (sommet du crâne, les Égyptiens le symbolisaient par un cône parfumé souvent orné d'une fleur de lotus). La relation entre l'attitude du Ka et l'ouverture du septième chakra apparaît clairement dans les statues représentant le Ka du pharaon : le hiéroglyphe symbole du Ka, constitué par deux bras en chandelier, se trouve placé au sommet du crâne royal (par exemple la magnifique statue du Ka du Roi Hor).
- L'attitude du Ka est un geste d'ouverture aux sphères supérieures de l'univers, accueil et soumission à l'infini qui est à la fois en nous et en dehors de nous.
- La phase ascendante correspond à l'ouverture successive des sept chakras alors que la phase descendante correspond à leur fermeture et à l'intégration progressive de la Conscience cosmique au niveau de chacune des sphères commandées par les chakras.



Ka du Roi Hor

Pratique de base : Mouvement des ailes de l'aigle réunies et posture d'élévation du ciel

La posture d'élévation du ciel est une attitude d'ouverture spirituelle liée à la création du monde et souvent représentée dans les temples dont celui de Denderah où l'on peut admirer les douze divinités qui soutiennent la voûte céleste dans cette posture. Comme le symbole de l'Union des Deux Terres, équivalent égyptien de l'expression hatha-yoga, elle manifeste la dualité de l'homme et l'harmonisation des deux pôles de son être intérieur.



Le zodiaque de Denderah



Posture d'élévation du ciel en flexion latérale du tronc

La posture d'élévation du ciel est un point culminant du yoga égyptien. Le mouvement des ailes de l'aigle réunies termine l'enchaînement des mouvements de l'aigle et accentue les effets bénéfiques de la posture du Ka : déverrouillage des épaules, ouverture de la ceinture scapulaire, redressement du dos, assouplissement et renforcement des poignets.

Réalisation de l'enchaînement :

Phase ascendante des mouvements de l'aigle, attitude du Ka (la phase descendante n'est pas illustrée et procède à rebours de la phase ascendante)



1. Position de départ



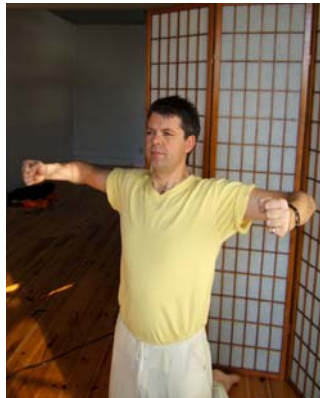
2. Inspiration : les mains se ferment



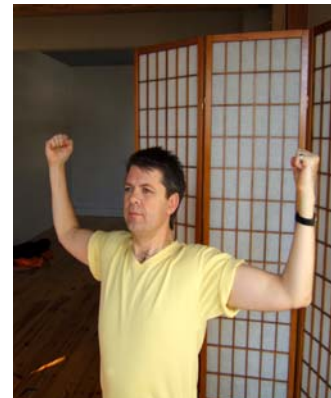
3. Expiration : amenez les poings aux épaules et les coudes en contact avec le tronc



4. Inspiration : levez les coudes à l'horizontale sans hausser les épaules



5. Expiration : déployez les poings vers l'avant, tirez les coudes en arrière en veillant à ce que ceux-ci restent sur le même axe que les épaules

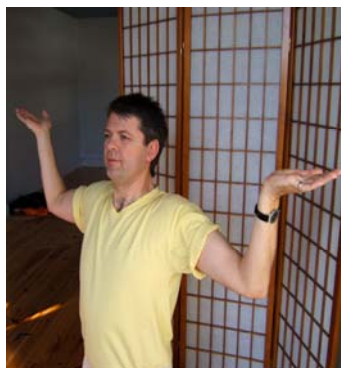


6. Inspiration : levez les poings vers le ciel et amenez les avant-bras à la verticale, les bras restent horizontaux

Attitude du Ka

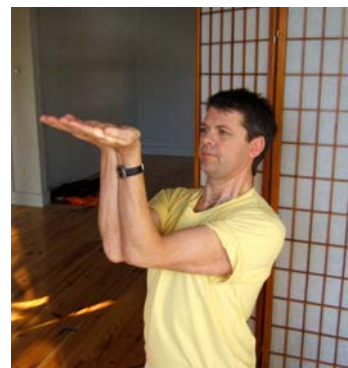


7. Expiration : les mains s'ouvrent, paumes face à face, doigts pointés vers le ciel comme des antennes



8. Inspiration : les poignets fléchissent, les paumes des mains s'orientent vers le ciel, les doigts des mains sont pointés vers les côtés

Les ailes de l'aigle réunies



9. Expiration : joignez les coudes devant le sternum, les bords externes des mains entrent en contact, les avant-bras restent verticaux, les bras horizontaux



Institut International de Yoga – section Canada
2006, chemin Saint-Louis
Québec (Québec)
G1P 1T1
(418) 650-6002
info@iiyoga.ca

Pour tout renseignement sur les livres de
Geneviève et Babacar Khane, les cassettes,
cours et stages de yoga égyptien au Canada
et en Europe, consultez les sites de
l'Institut International de Yoga :
www.iiyoga.ca et www.iiy-yogikhane.ch.

¹ Geneviève et Babacar KHANE, *Le Yoga des Pharaons*, Éditions Dervy-Livres, Paris 1983, 1984

Geneviève et Babacar KHANE, *Le Yoga de la verticalité, Pédagogie et Pratique du Yoga des Pharaons*, Institut International de Yoga