



crédit photo : Sea Eymere

La place du féminin dans le *Yoga*

Les enseignements de Yogi Bhajan

par Solen A.M.K.

Si l'idéal du *Yogi* consiste en une parfaite intégration de ses dimensions masculine, *Shiva*, et féminine, *Shakti*, il existe des exercices pratiques de méditation, de respiration et d'hygiène de vie spécifiques à la femme que décrit très bien le célèbre maître indien de Kundalini Yoga, Yogi Bhajan*.

« Dieu n'est pas une femme ! » avertissait Yogi Bhajan à l'assemblée enthousiaste des premiers « Camps des Femmes » organisés sous sa gouverne aux Etats-Unis dans les années 1970. « Dieu, c'est Elle-Lui-Cela » : le célèbre enseignant rappelait ainsi le fond de sa vision. Le *yogi* voit l'Absolu, le Sans forme, le Transcendant, l'Impersonnel, l'Eternel, Ce qui est « présent en tout, ou pas du tout ».

La complémentarité du féminin et du masculin

Cependant, le *yogi* voit aussi la complexité du monde des formes... Il décrit avec précision les principes universels fondateurs de la Création (générateur, organisateur et destructeur), ses phases (naissance, vie, mort, renaissance), mais aussi le fonctionnement minutieux de sa propre

physiologie (il développe des techniques pour stimuler l'activité de ses glandes, nettoyer ses organes ou maîtriser les battements de son cœur), de son mental ou de ses courants d'énergie subtile (la tradition fait état de 72 000 *nadis*, ou méridiens)... Le *yogi* perçoit différentes strates de conscience (36 *tattvas* sont décrits dans les textes anciens) et il apprend ultimement à les manipuler avec précision (à l'instar de l'Ayurveda qui enseigne à chacun à manger selon sa constitution).

Evidemment, le *yogi* est conscient de la complémentarité du féminin et du masculin pour servir le riche jeu de l'évolution. La réalisation est pour lui un état de silence, de vide et d'observation (*Shunya*), ouvrant l'espace à une puissance créatrice incommensurable (*Adi Shakti*), responsable de la multitude d'expressions du divin: c'est une absorption dans la conscience/énergie d'un être originel qui intègre parfaitement la dimension masculine (*Shiva*) et la dimension féminine (*Shakti*), dans la pulsation continue, sans début ni fin, d'une danse parfaitement libérée, autant qu'active et responsable dans le monde.

Quelle inspiration d'imaginer le niveau de développement humain du *yogi* devenu Une/Un! Quelle interrogation aussi sur notre capacité d'en arriver là... Heureusement, le *yogi*, devenu roi par sa maîtrise, est aussi le meilleur serviteur de son royaume et le Yoga qu'il transmet, depuis les contrées inconnues de la conscience qu'il a conquise, est une véritable « technologie d'élévation ».

Le Yoga pour les femmes

Il existe bien des enseignements traditionnels yogiques spécialement adressés aux femmes. Les cycles hormonaux et « lunaires » qui rendent la femme d'humeur changeante, la ménopause défiant la perception de son identité, le caractère fantaisiste et bavard de son mental, la sexualité profonde et souvent blessée, bien sûr, la grossesse, l'accouchement et la maternité profondément initiatiques, les instincts de la femme-mère et l'accès facilité à l'intelligence sous-jacente de la Création, sont autant de thèmes que Yogi Bhajan a abordés en profondeur.

L'art de vivre ancestral du Yoga offre ainsi un vaste répertoire de pratiques allant des orientations morales les plus basiques (ne pas tuer, ne pas voler, etc.) aux techniques méditatives les plus avancées destinées à suspendre les « fluctuations de l'esprit ». Les enseignements du Kundalini Yoga transmis par Yogi Bhajan constituent un système complet d'orientations pouvant être appliquées progressivement par tous et toutes, sans nécessité de se retirer de la société pour les mettre en pratique. Pour les femmes, selon les thématiques énoncées plus haut, il a exposé de nombreux conseils de nutri-

UN PEU DE PRATIQUE

Par où commencer le Kundalini Yoga? La douche froide au lever! Immensément bénéfique pour la vitalité des organes, l'équilibre hormonal, la peau et le système nerveux, elle est néanmoins contre-indiquée en cas de menstruation, maladie et lors du dernier mois de grossesse.

Massez-vous vigoureusement avant, pendant et après; allez cinq fois sous le jet sans y rester trop longtemps; commencez par les extrémités et évitez la région des cuisses.

Pour les moins téméraires, vous pouvez aussi débiter par les deux siestes quotidiennes de 11 minutes... Le meilleur choix étant de combiner la douche et les siestes!

tion, quantité de gestes et d'habitudes d'hygiène et de beauté intérieure ainsi que des attitudes mentales à adopter, et bien sûr, des exercices physiques, respiratoires et méditatifs puissants pour les soutenir et les éveiller rapidement, alors qu'elles assument souvent de multiples responsabilités familiales et sociales.

Femmes/hommes : Yoga et société

« La conscience individuelle vous raffinera, la conscience collective vous étendra et la conscience universelle vous rendra à l'infini ». Avec ces mots, Yogi Bhajan

soulignait l'importance de l'aspect collectif et donc social, communautaire et familial dans le processus d'évolution de chacun. Il évoquait également souvent une situation planétaire en grande mutation et, en tant qu'autorité spirituelle concernée par un plus grand des-

sein, il invitait avec insistance ses élèves à s'affirmer comme les « phares » d'un avenir incertain. Dans ce contexte incontournable (d'une collectivité plus consciente) pour la survie et le développement de l'espèce humaine, il pointait la femme, la mère, la sœur et l'amante comme les premières édifiatrices d'une société plus noble, plus harmonieuse et plus gracieuse. ■

* Né en 1929 au Pendjab, Harbhajan Singh Puri est disciple de Sant Hazara Singh. Quelques années plus tard, alors haut fonctionnaire de l'administration des douanes indiennes, il abandonne ses fonctions pour enseigner des pratiques de Yoga aux Etats-Unis, en 1969.

Devenu citoyen américain sous le nom de Yogi Bhajan, il fonde 3HO (Healthy Happy Holy Organisation), une organisation à but non lucratif dont l'objectif est l'enseignement du Kundalini Yoga et de l'éveil spirituel. Fondateur de Golden Temple qui fabrique et commercialise les tisanes Yogi Tea®, Yogi Bhajan décède le 6 octobre 2004 à l'âge de 75 ans au Nouveau-Mexique.

Une douche
froide
au réveil!



© Abdou Djourji

PORTRAIT

Solen A.M.K. (Mukhande Kaur) est professeure de Yoga à Paris. Elle est aussi présidente de Yogash et auteure d'un premier livre, « Rêver une nouvelle Terre », aux éditions Le Souffle d'Or.

amukhandek@gmail.com
www.heart-tribe.com/solen
www.yogash.org