

2 - RENCONTRE

PATRICK TORRE,

FAIRE VIBRER L'ÉTHÉR

PAR PAULINE LORENCEAU

4 - SATSANG PAR MICHELINE FLAK

PARTIR : LA KUMBHA MELA D' UJJAIN

PAR ANDRÉ RIEHL

5 - 7 DOSSIER

THÉRAPIES PSYCHO-CORPORELLES

PAR MARIE-THÉRÈSE SCHMITZ

ET LUCILLE DE LA REBERDIÈRE

8 - 9 CAHIER SANTÉ YOGA

SE NOURRIR

YOGATHÉRAPIE : INCONFORTS VAGINAUX

PAR BERNADETTE DE GASQUET

CHRONIQUE PAR LIONEL COUDRON

ASSOUPPLISSEZ VOS HANCHES PAR C. TRUCHOT

10 - LA POSTURE DU MOIS

UTTHITA-TRIKONÂSANA PAR B. BOUANCHAUD

11 - CARTE BLANCHE À B. BOUANCHAUD

12 - 13 TRADITION : HENRI LE SAUX

ET LA GRÂCE FULGURANTE DE L'INDE

PAR MICHEL GUAY

14 - ACTUS, À LIRE, À VOIR

15 - AGENDA, ÉVÉNEMENTS

16 - LE GROGNEMENT DE L'OURS

PAR CHRISTIAN PISANO

SOCIÉTÉ : DROIT À L'OUBLI

PAR SANDRA FRANRENET

POUR CONTACTER LA RÉDACTION

Mail : redaction@lejournalduyoga.com

POUR COMMANDER LES ANCIENS N°s

4,90 € TTC par numéro, frais de port offerts.

LE JOURNAL DU YOGA, (ex-SANTÉ YOGA)

25, rue de la Grange-aux-Belles, 75010 Paris.

Tél. : 09 50 00 87 94.

POUR S'ABONNER

(sur papier libre ou photocopiez la p. 15) :

DMG / Le Journal du Yoga

BP 11 - 91590 La Ferté-Alais

Tél. : 01 69 11 23 90. Fax : 01 69 11 23 91.

POUR ADRESSER GRATUITEMENT

à vos amis le prochain numéro :

www.lejournalduyoga/offrePOUR 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. Mail : contact@lejournalduyoga.com.

Directeur de la publication : Renaud Cellier.

Directrice éditoriale associée : Pauline Lorenceau.

Relations presse : Agathe Sebillieu.

Secrétariat de la rédaction : Christina Cannelto.

Mise en page : Sandrine Gameiro.

Correction : Grégoire Ader.

Avec la collaboration de : Bernard Bouanchaud, Lionel
Coudron, Micheline Flak, Sandra Franrenet, Bernadette de
Gasquet, Michel Guay, Pauline Lorenceau, Julien Lorenz,
Christian Pisano, André Riehl, Marie-Thérèse Schmitz, Clara
Truchot.

Illustration de couverture : Kristin Meller © Nov 2015.

Photos de l'édition et p.14 : Isabelle Nègre

Imprimé en France par Chevillon, Sens (89)

Le Journal du Yoga © 2015. Mensuel 15^e année
CPPAP n° 0318 K 80407. ISSN 2272-9267

Faire vibrer l'Éther

Patrick Torre nous fait inlassablement chanter à Nantes, à Paris, en Corse, en Suisse et aussi en Italie. Il a ouvert son école en 2002 et a initié au yoga du son plus de 300 professeurs. Certains d'entre vous l'ont peut-être découvert au Yoga Festival Paris. Il nous parle de cette mécanique subtile qu'est le fonctionnement des chakras et de leurs interactions avec le son. PAR PAULINE LORENCEAU

Le Journal du Yoga Comment définiriez-vous le yoga du son ?

Patrick Torre Je vous donne la définition que nous avons pensée pour la FNYS (Fédération Nationale de Yoga du Son) : « Le yoga du son est l'ensemble des techniques vocales et sonores conduisant à l'unité et à la connaissance de soi. Véritable art de la voix et du chant sacré, son but est spirituel et thérapeutique. Il amène le pratiquant au bien-être du corps et de l'esprit dans un processus d'élargissement de la Conscience. Par son approche universelle et non dogmatique, cette expérience des chants sacrés de toutes les traditions spirituelles favorise l'ouverture culturelle, la compréhension et l'harmonie entre les hommes. »

JdY Faut-il savoir chanter pour faire du yoga du son ?

P.T. Aucune compétence, aucun talent, aucune qualité particulière n'est obligatoire. Dans la vision tantrique, c'est le yoga qui s'adapte à la personne et non la personne qui s'adapte au yoga. Alors tout le monde est bienvenu.

JdY Qu'apporte le yoga au yoga du son ? Est-ce une spécialisation du yoga ?

P.T. Dans l'enseignement traditionnel de l'Inde, l'enseignement des mantras était transmis après avoir maîtrisé le travail des Asanas et l'art du Souffle (*pranayama*). Le mantra était comme une fleur que l'on installe dans l'espace du Cœur lorsque plus rien ne s'oppose à son épanouissement. Des milliers de vies ne suffiraient pas à en voir les limites. Nous ne faisons que quelques pas et il reste tant à découvrir.

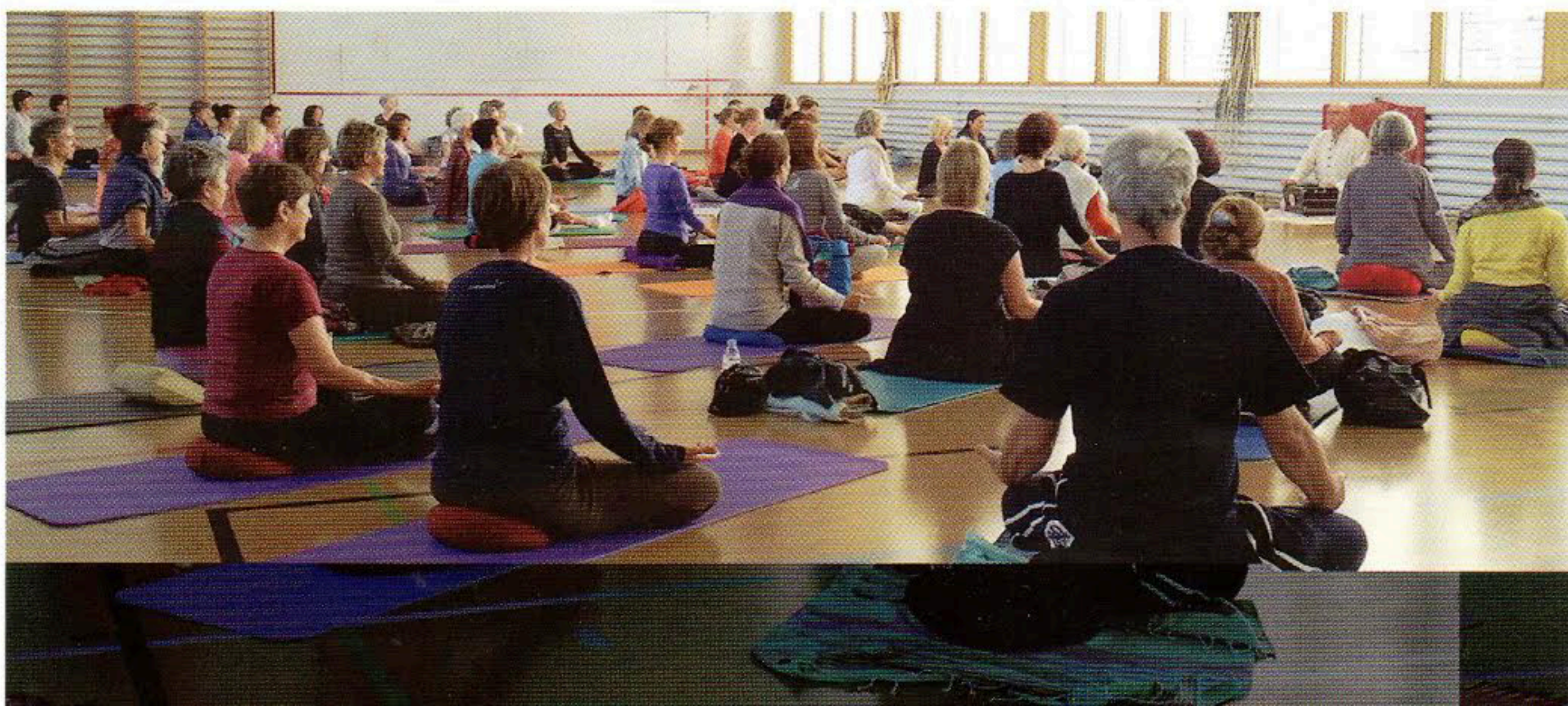
JdY Que diriez-vous sur la relation entre le souffle et le chant ?

P.T. Il y a sept mouvements d'énergie liés au souffle et chaque mouvement porte une expérience spécifique de chant mantrique. Du grossier au subtil, de l'audible au lumineux, du visible à l'invisible... Tout est affaire de dosage du souffle mais cela est trop compliqué à expliquer, il vaut mieux le pratiquer pour le comprendre.

JdY Quelle est l'action du yoga du son sur le corps ?

P.T. La pratique des mantras développe la perception du corps subtil et des formes générées par les sons. Les voyelles produisent des mouvements et des vibrations dans l'élément « Éther ». Ce que l'Inde appelle Akasha, la matière première de l'Univers est un océan de vibrations. C'est la quintessence des quatre éléments (terre, eau, feu et air) et par là même l'origine de notre corps subtil. Ce substrat vibratoire est par nature sensible aux sons et aux ondes de forme. C'est pourquoi les mantras sont capables de créer et modifier les structures primordiales que nous sommes. Akasha (Éther) est la pâte à modeler du Divin. La matrice et son énergie *prana* lui donnent sa forme, et la vie apparaît. La pratique nous permet d'appréhender la vie dans sa forme originelle, avant même qu'elle apparaisse à nos sens.

Le mantra est en lien avec la géométrie sacrée, ainsi chaque mantra à sa forme propre (*yantra*). Il suffit de voir les formes dessinées par la cristallisation de l'eau lorsqu'elle est stimulée avec des sons pour comprendre le réel pouvoir des mantras. Dans l'infiniment petit, tout est vibrations. Particules et ondes se comportent de la même manière. Nous sommes faits de vide



Se retrouver

et de vibrations, et le yoga du son nous invite à renaître à chacun des plans de nos « qualités d'être ».

JdY Quel est le rapport entre le yoga du son et la méditation ?

P.T. L'état de méditation est une étape incontournable dans la pratique du yoga du son. Quand on chante des mantras, l'impact des formes sonores est réel sur les sept corps : corps physique, corps d'énergie, corps mental, corps astral, corps spirituel, corps cosmique et corps divin. Le chant conduit à un état de méditation qui révèle ce que nous sommes sur le plan spirituel. Le terme yoga est généralement traduit par *union*. Il s'agit, en effet, de se relier aux plans supérieurs pour réaliser l'unité. La méditation est comme une salle d'attente, le mantra sonne à la porte du divin et un jour ou l'autre la porte s'ouvre, n'en doutez pas.

JdY Quels sont les aspects thérapeutiques du yoga du son ?

P.T. C'est ce que nous appelons Phonothérapie. D'abord, c'est la production et l'écoute de la voix. Avec un peu d'expérience, on se rend compte que la voix révèle quasiment tous les mécanismes psycho-émotionnels de l'inconscient. Elle reflète aussi la structure et la charge du corps énergétique constitué des *nadi* et des chakras. L'analyse des charges contenues dans les chakras donne des informations essentielles sur les événements traumatiques de l'enfance et la compréhension des mécanismes de défense et des blocages psychiques qui nous encombrent. Le yoga du son est une « mantra-thérapie », il transforme le corps subtil en le faisant passer de la lourdeur à la légèreté, tout en générant joie et lumière dans la sensation intérieure.

JdY Pourquoi le deuxième chakra est-il si important ?

P.T. Le deuxième chakra est l'histoire de la personne. Là sont stockées les mémoires traumatiques. Le deuxième chakra est identitaire, il génère ce que notre inconscient croit être. Il influence directement le « corps mental » en nous maintenant sous dépendance des circonstances extérieures et en réaction permanente. Cette fausse identité nous conduit à mettre en place une organisation de vie, une réponse à nos besoins affectifs et sécuritaires. En pacifiant ce centre, en réduisant ces dynamiques toxiques, l'équilibre et l'harmonie peuvent s'installer de nouveau.

JdY Quels sont les effets du son sur les chakras ?

P.T. Quand les chakras sont chargés de densités, l'énergie est bloquée par les masses émotionnelles, ils sont comme encrassés. L'information entre les corps ne se fait plus, les tensions intérieures et les maladies apparaissent peu à peu. Par la « mantra-thérapie », on purifie les densités, on accélère la circulation de l'information entre les plans, on crée un vide qui facilite l'alchimie naturelle du corps. Le corps d'un grand maître ou d'un saint est comme un tube vide, où rien ne s'oppose à la circulation de l'énergie, c'est la raison pour laquelle il est lumineux.

JdY Quels sont les rapports entre la technique et l'aspect religieux ?

P.T. Le yoga du son permet d'avancer dans le mystère divin indépendamment d'une appartenance religieuse. Le Sacré est partout mais nous

ne le voyons plus. L'art des mantras est la révélation de la vie et de la force sous-jacente qui anime toutes choses. Le yoga du son est l'allié de toutes les religions. L'espace d'une pratique, il nous arrive de vivre la lumière d'un mantra venue d'une religion. Cette expérience nous rapproche les uns des autres, elle génère le respect et l'amour. Elle réunit la famille des âmes dans quelque chose d'universel.

Un professeur de yoga du son a l'esprit religieux mais n'est pas un religieux. Il est là pour créer les conditions d'une expérience, sans la nommer ni l'interpréter. Le yoga du son n'est pas dogmatique et les convictions religieuses du professeur ne concernent que lui.

Tous les noms donnés à Dieu dans les religions sont des merveilles, des perles vibratoires qui nous relient au plus haut niveau. Le mantra est un nom sacré, un véhicule de lumière qui nous amène à nous connaître au niveau de l'âme. Les problèmes religieux concernent les religions. Chanter avec ferveur et immense respect les noms de Dieu ne fait offense à personne. En vérité, cela permet de mieux nous comprendre et de nous trouver au niveau de l'âme.

Lors d'une intervention à l'université de Mount Holyoke dans le Massachusetts, j'ai été surpris de voir les étudiants conduits par leurs guides spirituels aux pratiques religieuses des uns aux autres. Je trouve cela merveilleux de pouvoir vivre de temps à autre la pratique des autres religions. L'ignorance est le pire des fléaux. La terrible actualité des guerres fratricides que nous voyons en ce moment au Moyen-Orient est la conséquence de cette ignorance et de la stupide violence des hommes. ■

www.fnys.org / www.yogaduson.net



J'ai vu des gens s'intérioriser et pleurer à l'écoute du chant de mantra au Yoga Festival à Paris ; Des enseignants ravis d'échanger, de rencontrer les

autres professeurs et de partager l'enthousiasme et l'attention des participants.

Combien de mots, de gestes d'amour et de gratitude durant cet événement, qui tous disent l'importance de se réunir et de rencontrer les autres, d'approfondir ses connaissances, d'agrandir sa pratique.



Une manifestation avant tout culturelle et pédagogique, loin des salons de bien-être et de développement personnel. Ici chacun sait qu'il doit se coacher lui-même. Cela confirme que le yoga n'est pas une forme de conditionnement axé sur le bien-être mais plutôt un moyen de déconditionnement, qui nous aide à sortir du formatage (voir notre dossier). C'est ce qu'a fait Henri Le Saux, de manière extrême, se déconditionner, en décidant de partir aux Indes en 1948. A la fin de sa vie, il racontera que l'éveil n'a rien à voir avec l'ascèse, même extrême..... (voir les pages Tradition), qu'il peut « être » à chaque instant. ■ R. C.

