

La conscience dans le Yoga de Babacar Khane

par Florence Grenier

Pratiquant le Yoga depuis 1981, Florence Grenier a travaillé auprès de Monique Dubrulle et de Babacar Khane. Elle a été formée au sein de l'Institut International de Yoga pendant quatre années et a obtenu le diplôme de fin d'études en 1988.

Elle enseigne le Yoga depuis cette date et vit actuellement à Rennes.

Le Yoga de Babacar Khane s'est donné pour tâche de réunifier les trois piliers de sagesse de l'humanité que sont les spiritualités indienne, chinoise et égyptienne. Les professeurs formés au sein de l'Institut International de Yoga (qu'il a fondé en 1960) enseignent donc le Hatha-Yoga, le Kung-fu (Yoga chinois) et le Yoga égyptien, dans une synthèse de ces trois techniques.

Sil est un sujet qui se trouve au cœur même du Yoga, c'est bien l'apprentissage de la conscience. Mais comment définir ce qu'est l'état de conscience ?

Etre ici et maintenant est la formule qui me paraît la plus simple, la plus précise et la plus évocatrice. Or cette phrase nous fait apparaître deux composantes essentielles de la conscience : ici, donc le lieu et maintenant, donc le temps. Vivre consciemment engloberait donc les quatre dimensions que sont l'espace et le temps. Comment le Yoga, et plus particulièrement celui enseigné par Babacar Khane, peut-il nous aider à vivre pleinement cet état de conscience ? Suivons donc ces deux pistes.

L'espace tout d'abord. Sans parler des êtres éveillés pour lesquels toute dualité s'est dissoute, nous pouvons dire que notre quotidien nous fait vivre à l'intérieur de deux espaces : l'espace qui nous entoure et notre espace intérieur. Bien sûr, ces deux espaces ne sont pas séparés et s'influencent réciproquement, néanmoins, tout apprentissage nécessite une approche schématique de la réalité. Il n'y a qu'à voir la triste conséquence de nos sociétés occidentales qui nous projette totalement à l'extérieur de nous-mêmes (ne dit-on pas "je m'éclate" pour exprimer un grand bien être ?) pour mesurer combien l'espace intérieur est dissocié (voire absent) de ce qui nous entoure. Le Yoga se propose de nous remettre en contact à la fois avec le monde extérieur et avec nous-mêmes.

L'approche pédagogique veut généralement que la conscience se porte plus facilement sur l'espace qui nous entoure plutôt que sur une intériorisation trop prématurée.

Il est une pratique proposée par Babacar Khane qui nous permet de nous situer dans l'espace, en nous faisant prendre contact avec les 7 directions par lesquelles nous nous situons : les 4 points cardinaux, le zénith, le nadir et ... nous-même. **La salu-**

tation au soleil égyptienne nous donne conscience du lieu où nous vivons, en nous permettant de nous inscrire en son centre.

Bien sûr, le Yoga ne s'arrête pas là, il vise constamment à nous faire entrer davantage en nous-mêmes.

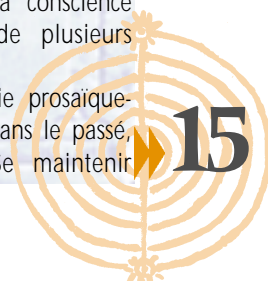
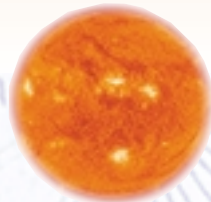
Il y a dans le Yoga de Babacar Khane à la fois cette exigence et cette précision qui nous poussent à tendre vers le geste parfait et cette douceur, cet amour de soi, qui nous invitent à sentir nos limites et à les respecter. Pour pouvoir se relâcher dans une asana (une tenue à la fois ferme et confortable), encore faut-il l'accepter, accepter la posture que nous sommes capable de former. Cette recherche du juste milieu, situé à égale distance entre l'avachissement sans forme et le forçement à tout prix, sollicite constamment nos sens et nous invite par là même à demeurer dans l'espace que nous sommes. En outre, cette recherche de la posture juste entend s'adapter à chaque instant, car le Yoga sait nous faire sentir combien notre perception et notre capacité d'aborder un geste, une asana, varient d'un jour à l'autre. C'est dire si ce souci constant du juste milieu sollicite notre conscience,

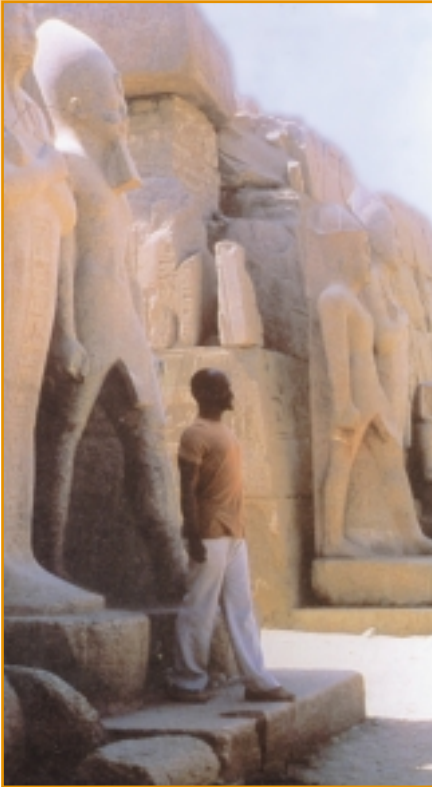
par l'affinement de nos sensations et le maintien de notre vigilance.

Une autre composante de la conscience de l'espace est de se situer par rapport à la terre et au ciel, de trouver enfin sa place. Or, l'un des aspects caractéristiques du Yoga égyptien et du Kung-fu (Yoga chinois) est leur capacité à nous faire vivre cette réalité que l'être humain est le lieu privilégié de réconciliation des contraires. Pour se relier au ciel, encore faut-il s'ancrer dans la terre. Je dirai même plus, seule une prise de conscience de nos propres polarités peut nous permettre d'être ce lien, ce lieu d'unification des deux énergies. Cette réalité clairement exprimée dans l'expression même du mot Hatha-Yoga, nous la ressentons pleinement dans les **dragons** ou le **chandelier**. En effet, la pratique des dragons ne trouve son sens que dans le placement de la conscience dans le Hara et dans l'enracinement des pieds dans la terre. C'est à ce prix que le haut du corps peut se redresser librement et agir. De même, la posture du chandelier invite au redressement du corps (donc de soi), à l'ouverture de la cage thoracique et de la ceinture scapulaire, à une sensibilisation de ces capteurs d'énergie que sont nos mains. Car alors, nous nous transformons en lieu de passage et d'échange entre le ciel et la terre. N'oublions pas que cette posture du chandelier, qui nous vient des prêtres égyptiens, a été adoptée par de nombreuses religions.

Et le temps me direz-vous ? Cette seconde composante essentielle de la conscience s'exprime dans le Yoga de plusieurs manières.

Vivre dans le présent signifie prosaïquement cesser de se projeter dans le passé, l'avenir ou l'imaginaire. Se maintenir



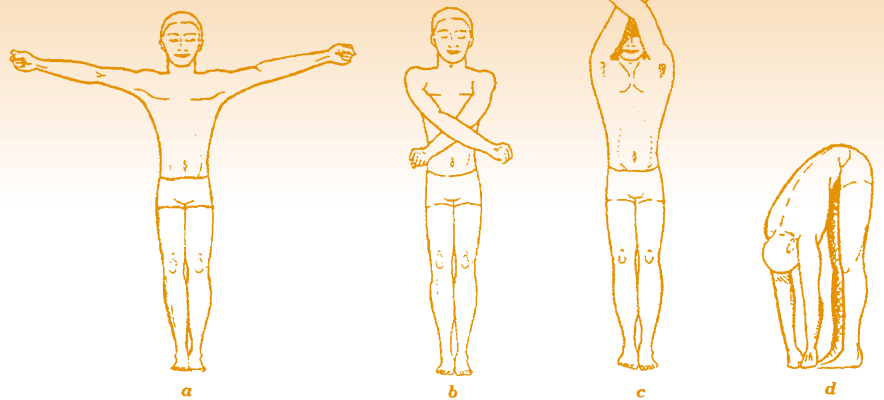


Yogi Babacar Khane réactualisant l'attitude de la 'marche égyptienne' dans le Temple de Karnak.

« constamment dans le présent est l'un des buts majeurs que le Yoga poursuit. En quoi peut-il nous aider à y parvenir ?

Par la respiration tout d'abord

En effet, chaque mouvement dans le Yoga de Babacar Khane se fait en fonction de la respiration. Pas n'importe quelle respira-



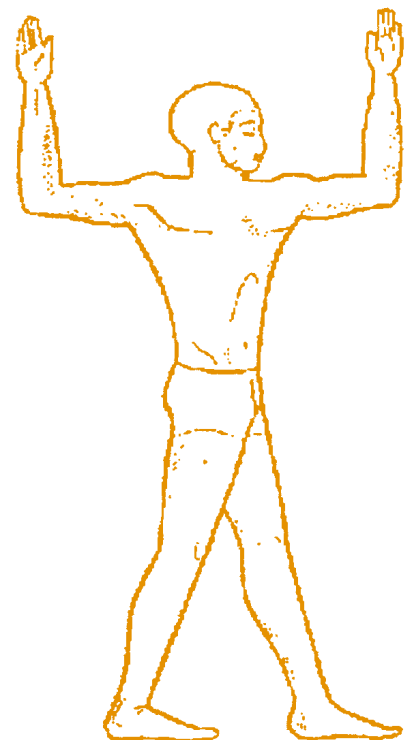
Les salutations du soleil

tion, des respirations maîtrisées, à la fois lentes et profondes. Ce ralentissement de la respiration va constamment nous relier au temps, car c'est le geste qui va accompagner la respiration et non l'inverse. Bien sûr tel mouvement d'ouverture du corps appelle une inspiration, tel autre ne trouvera sa cohérence que sur une expiration ou une rétention. Nous voulons dire ici que c'est la respiration qui est à la base première de cette pratique, qui donne le rythme du geste, qui soutient l'immobilité dans la posture. C'est la respiration qui va nous aider à agir, dans le mouvement ou la statique, tout en nous maintenant centré en nous-mêmes. Cherchant à faire durer chacune de nos respirations et chaque geste étant synchronisé avec le souffle, cette pratique nous ramène constamment à la vigilance. Puis vient l'instant où mouvement, présence et

respiration s'accompagnent mutuellement dans une même harmonie.

Par la lenteur justement

Ce n'est évidemment pas par hasard si la respiration dans ce Yoga se fait généralement très lentement. La lenteur nous permet de nous fixer dans le présent, nous aide à casser la mécanique de l'habitude, nous permet d'être totalement dans l'attitude. Un mouvement fait rapidement nous maintient dans le seul but à atteindre, au détriment de l'expression même du geste. Pour employer une image simple, ce qui compte dans le Yoga de Babacar Khane, c'est la constance de la marche du randonneur, qui goûte simplement le rythme lent de ses pas et le chemin qu'il parcourt sans se soucier



La 'Marche égyptienne'

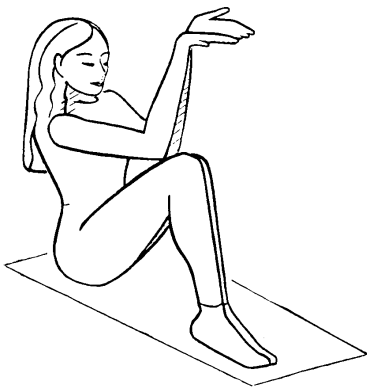


Yogi Babacar Khane en méditation dans le Temple de Karnak.

du point à atteindre. D'ailleurs les randonneurs suivent souvent une boucle qui les amène à leur point de départ... Or le Yoga nous apprend justement à nous préoccuper du chemin, de chacun de nos pas, non de notre destination ultime. C'est même en substance le message du Karma Yoga.

La lenteur possède d'autres vertus. Celle d'ouvrir nos sensations, de permettre la douceur. Pour être exécuté en toute conscience, un geste lent (qui plus est, en relation avec sa respiration) nécessite la maîtrise, donc une bonne perception de soi.

Et puis, faut-il le dire, la lenteur induit un état de recueillement, de retour en soi-même. Grâce au Yoga, cette intériorisation est totalement liée au corps, elle passe par lui, elle est une avec lui. Le corps devient une sorte d'athanor où une curieuse transformation se passe. Car alors il est possible de ressentir l'expression même du geste, de la posture, de se mettre en relation avec le symbole qui y est contenu et qui peut induire un sentiment d'ouverture au monde, la sensation d'être à sa place, une attitude d'offrande, etc... Le Yoga nous permet d'être touché bien au-delà de nos couches superficielles et musculaires, mais bien au cœur de nous-mêmes.



Par l'arrêt également

En effet, ce Yoga se caractérise par la tenue des postures de Hatha-Yoga, allant d'une minute ou deux à un quart d'heure, suivant la difficulté des asanas. Fini l'élan qui nous permet d'aller artificiellement dans une posture et qui masque nos faiblesses. L'immobilité nous met en contact avec l'essence même de l'asana. Aucune tricherie n'est possible : elle est aussitôt ressentie par la personne. Le Yoga la mettra alors face à son choix. Bien plus, elle permet une réelle compréhension de la posture, une compréhension basée sur ses sens, non sur son intellect. Surtout, elle donne accès à cette perception si relative et si difficile à capter pour un débutant et qui est l'exacte mesure, la posture juste. Connaître ce qui peut - ou doit - être adapté et ce qui ne doit en aucun cas être changé. En outre, cette immobilité dans la posture est un gage de progression et de progression dans la profondeur.

Par le mouvement aussi

"Le mental est affamé, donnez-lui à manger, sinon c'est lui qui vous dévorera". Pour éviter que notre mental ne nous projette en dehors du présent, un bon moyen est de l'occuper. Le Yoga de Babacar Khane nous offre ici une multitude de possibilités. En effet, le Yoga égyptien ou le Kung Fu se vivent généralement dans le mouvement. Chaque enchaînement de base peut passer du plus simple au plus complexe, nous maintenant alors dans une totale attention. Difficile de penser à ma liste des courses quand je pratique **la marche égyptienne** ! Voilà une façon très concrète de bouger "ici et maintenant".

Par la répétition et la progression

Comme des gammes inlassablement répétées sur un instrument, Babacar Khane nous propose généralement une approche à la fois répétitive et progressive de l'asana. Cet approche peut paraître rébarbative si elle est vécue superficiellement, mais il est étonnant d'expérimenter combien un mouvement repris plusieurs fois permet à notre corps, tout d'abord rétif, d'apprivoiser tranquillement et en douceur la pratique proposée. Comme dans toute discipline, l'apparente facilité, la maîtrise, la symbiose opérée entre le pratiquant et sa technique, sont le fruit d'un travail attentif et constant. Cette façon de faire nous permet d'éprouver pleinement la sensation, non de prendre une posture, mais d'y entrer, comme on entre dans un lieu sacré, jusqu'à ce que la posture et nous-même ne fassions plus qu'un.

La conscience ne semble donc pas se situer dans l'intellect mais bien s'appuyer sur nos sens, pour nous permettre d'habiter chaque instant de l'espace où nous vivons. Comme tous les Yogas, celui de Babakar Khane cherche inlassablement à nous maintenir dans cet espace-temps que nous formons, condition sine qua non pour que se révèle l'être conscient que nous sommes. La sollicitation constante de notre vigilance, aidée en cela par le corps tout entier est l'essence même de ce Yoga, pour nous aider à vivre dans l'éternel présent où s'exprime la conscience.

Pour en savoir plus : *Le Yoga des Pharaons* par Geneviève et Babacar Khane chez Dervy-livres, collection mystiques et religions.

