

que l'on a à faire ensuite... On prend une douche le matin, pourquoi pas une douche qui nettoie le dedans, par la visualisation d'une pluie de lumière par exemple ?

#### JdY Et l'Inde aujourd'hui ?

**P.M.** Il y a presque 40 ans je me rendais dans un petit village perdu à la rencontre de mon Maître, Balayogi dont je raconte l'histoire incroyable (mais vraie) dans le livre « Balayogi l'alchimie du silence ». L'Inde, c'est une autre planète, une autre façon d'être au monde, un pays que je ressens comme très humain. Les Indiens me permettent d'exister autrement, parce qu'eux-mêmes sont différents. Et la dimension spirituelle reprend sa juste place...

**JdY Dans votre dernier livre, il y a un chapitre important consacré à la pédagogie et à des exercices pratiques. Il n'y a pas d'art sans transmission. Comment abordez-vous cette question ?**

**P.M.** La transmission est essentielle pour moi. J'ai commencé très jeune, dès l'âge de 18 ans, cela s'est fait naturellement par les demandes autour de moi. J'ai travaillé avec de grands professeurs, en la danse classique et même contemporaine. Mais je souffrais de certains manques. J'ai donc créé ma propre pédagogie, une sorte d'anti-pédagogie, de grammaire sensitive. J'y ai ensuite intégré le Kundalini Yoga.

À l'origine, la pédagogie était ma motivation première à écrire ce livre. Elle est basée sur quelques principes essentiels : l'enracinement, les visualisations, l'imaginaire, le regard, la respiration, la liberté, les axes, l'infini qui traverse le mouvement... le silence aussi, afin de développer la dimension subtile dans la danse, et dans la vie pour être autant que possible « en yoga ». Aussi je m'adresse tout autant aux danseurs, qu'aux thérapeutes, philosophes ou poètes, à tous ceux pour qui le corps est le point de départ de la connaissance. En fait à tous ceux qui souhaitent développer leur potentiel, leur intuition... Ce qui m'importe le plus est de transmettre le sens de la liberté, une liberté intérieure, profonde, que rien ni personne ne pourra nous soustraire...

**JdY De tout cela émane une grande liberté, une joie. Cette liberté, c'est la**

#### Création ou danser sa vie ?

**P.M.** La joie de vivre découle de la liberté...

Oui, c'est Shiva dansant ! Shiva est une force, une paix, une vision de la vie libérée, c'est en tout cas vers cela que l'on se dirige... C'est l'artiste en chacun, en développant l'intuition et surtout en lui faisant confiance. On est alors guidé, relié. On sent mieux de quoi le corps - et tout l'être - a besoin, ce qui est juste pour lui. L'intuition, c'est Voir ce qui n'est pas visible aux yeux physiques, mais au-delà et aux yeux du cœur.

#### JdY Quelle est la place du silence dans notre chemin de vie ? Est-il encore possible aujourd'hui ?

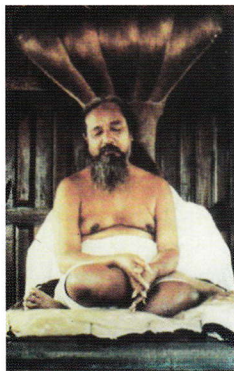
**P.M.** Il est possible mais il faut lui faire de la place car c'est très important. Notre équilibre en dépend, car sans silence, c'est le chaos ! Il n'y a qu'à voir le monde d'aujourd'hui qui en a plus que jamais besoin ! C'est précisément le sens de la méditation qui conduit au

silence mental pour trouver un peu de paix ; on peut y arriver par le travail du corps également, jusqu'au silence du corps, qui parle de lui-même...

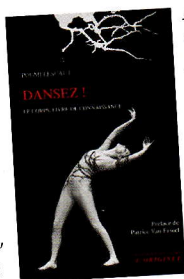
Balayogi fut dans le silence absolu durant 40 ans, en Nirvikalpa samadhi : l'état de méditation le plus intense qu'un être humain puisse atteindre. Sa présence dégageait une force de transformation et d'amour immense. C'est à cette fête intérieure qu'il nous invite...

Naturellement son cas est extrême. Son immobilité, c'est comme Shiva après avoir dansé sur le monde : sa danse devient immobile.

Mais pour nous, ce sera l'étape ultime et, en attendant, il s'agit de danser sur le chemin. Dansez votre vie, c'est ce qui la rendra joyeuse et pleine de vie !



■ Balayogi, sans manger sans boire pendant 40 ans



#### À LIRE

• **Dansez ! Le corps, livre de connaissance**, de P. Van Eersel. Préface de P. Van Eersel. Éd. Accarias L'Originel, 2017, 360 p. 23 €.

• **Balayogi, l'Alchimie du Silence**

Préface de Jean-Yves Leloup, 14 € (A commander à [poumi@poumi.com](mailto:poumi@poumi.com))

## Synergie



Renaud Cellier

**J**e viens de remarquer que le nom du fournisseur d'essence près de chez moi est « synergy » alors que trottait dans ma tête l'idée de parler dans ce journal de la force d'être ensemble. Certes, en voiture, dans les grandes villes, on ne sent jamais seul ! Mais l'on est que des individus isolés dans un tas de ferraille ou de plastique. Vous avez sans doute remarqué, depuis quelques temps, beaucoup de femmes aiment à se retrouver ensemble, pour pratiquer et se rencontrer (voir notre dossier). Pas seulement pour le yoga. Elle forme un groupe, pour un moment, pour longtemps peut-être. Les hommes en sont exclus, qui eux ne voient pas d'intérêt à se réunir ensemble. La différence est affirmée. L'intelligence collective serait-elle davantage ou exclusivement en rapport avec l'énergie féminine ? Parfois le sacré est à la fête dans ces réunions. Poumi (lire ci-contre), nous invite à faire entrer la danse et l'art relié dans nos vies. C'est vrai que les cours de yoga laisse parfois un peu sur leur faim en terme de partage et de synergie. On n'est pas là pour cela, même si l'énergie du collectif nous entraîne. Krishnamacharya (voir p.11) insistait sur le fait que le yoga s'enseigne individuellement, car il répond au besoin d'une personne en particulier. Dans les ashrams (voir p. 4), dans les stages ou séjours (voir p. 15) on retrouve cette dynamique chère au collectif, qui réunit une communauté d'intérêt, une confiance mutuelle, un partage d'expérience, une repartition des rôles fondée sur le volontariat ou en tous les cas claire, permettant l'émergence d'une conscience commune.... Nous reparlerons dans ce Journal de cette force de l'intelligence collective et du vivre ensemble, qui n'est pas seulement l'égocore que l'on ressent parfois, avec des frissons, dans une chorale ou dans un cours de yoga du son. "Ne pense pas que tu es l'auteur. Cela va se faire au travers de toi" dit swami Diganbariji's. c'est le début de cette intelligence. Cette humilité déjà nous est enseigné par la nature que nous tentons encore ou de nouveau d'imiter (voir p.16). Laissons les oiseaux nous guider vers notre chemin. (voir la tradition). On nous dit que l'on parle beaucoup ou trop de yoga dans ce journal. Qu'en pensez-vous ? Savez vous qu'il y a des émeus en Île de France ?

■ R.C.

### SOMMAIRE DU JdY NUMÉRO 189

P. 2-3 **POUMI LESCAUT** PAR JULIEN LORENTZ — P. 4 **SATSANG** PAR MICHELINE FLAK — **ANANDA GAORII UN ASHRAM ÉCOLOGIQUE AU DANEMARK** PAR ALAIN VERDIER — P. 5-6-7 **FEMININ EN CHEMIN** PAR LUCLE DELA REBERDIÈRE — P. 8-9 **CAHIER SANTÉ PERCEVOIR LES VAYU** PAR LOCANA SANSREGRET **CHRONIQUE SANTÉ** PAR DR. LIONEL COUDRON  
P. 10-11 **LA POSTURE DU MOIS, JATHARA PARIVRITI** PAR BERNARD BOUANCHAUD **CARTE BLANCHE À** BÉATRICE VIARD — P. 12-13 **LE LANGAGE DES OISEAUX** PAR ÉRIK SABLÉ — P. 14 **ACTUS, À LIRE, À VOIR, À ÉCOUTER** — P. 15 **AGENDA, ÉVÉNEMENTS** — P. 16 **LA SPIRITUALITÉ D'AUJOURD'HUI** PAR PHILIPPE FILLIOT **BIOMIMÉTISME: QUAND LA NATURE INSPIRE DES INNOVATIONS DURABLES** PAR CHLOÉ MALLET.