

Kunda-Yoga, la voie du féminin pacifié. Minako Komatsu. Mardi 17h45-19h. Maison Keller

Entrevoir la spirale en soi

Résumé

Après près de quatre mois de pratique de Kunda-yoga, « la voie du féminin pacifiée », ce texte témoigne des premiers éléments qui surgissent à l'esprit quant à ce cours, en particulier l'idée de spirale qui me semble centrale à mon niveau d'apprentissage. Le premier temps du cours représente pour moi une occasion me permettant d'apprendre à dompter « l'Ego-monstre » que nous portons tous en nous et cultiver une conscience de soi (*insight*) qui permet, à partir de l'observation des points d'ancrage de la douleur dans le corps, de reformuler le rapport du sujet à son environnement. Il s'agit, par exemple, de passer de l'expression de la plainte de la victime qui à travers sa souffrance s'exclame : « Regarde ce qu'ils me font » et se fige, à l'expression d'un sujet conscient de l'injustice du monde et qui fait face à cette injustice en pointant du doigt : « Regarde ce qu'ils sont ». Le deuxième temps du cours est un pas vers la danse, en direction d'un monde agro-pastoral ancien, de ses rites de passage et de ses représentations du monde fondées sur certaines conceptions des éléments, de la matière et de l'univers, et dont le corps contient une part de mémoire. Entrevoir la spirale en soi revient à éprouver la plénitude qui est celle du danseur lorsqu'il contemple et interprète un paysage et que ça colle à la musique. Enfin, le troisième temps du cours qui correspond probablement à des pratiques issues de cultures chamanes ou tantriques anciennes me semble être un moment pendant lequel s'impose une clarté de l'esprit qui aide à se penser dans le monde dans lequel nous vivons, en grande partie dominé par la crise, la violence et la perte de sens.

Le cours de Kunda-Yoga au féminin nous invite à entrevoir la spirale, petite part d'infini, que nous portons en nous. Dans un premier temps d'observation, on entre dans son monde intérieur par le constat des tensions et crispations accumulées. Dans un deuxième temps de « fluidification des tensions » (Minako Komatsu), on laisse aller et on fait circuler, en adoptant une série de mouvements qui épousent une forme courbe et sinueuse. Dans un troisième temps, celui du réveil de l'intuition, on apprend à ressentir et éprouver ce que l'énergie du moment nous permet de visualiser.

Le mode de pensée dominant dans le monde dans lequel nous vivons étant fondé sur la notion de gain calculée à partir d'une structure de coût, envisageons ici les bénéfices tirés de cette pratique, déjà à un niveau débutant. Et attachons-nous à la notion de valeur, si délaissée en temps de crise, où l'on ne réfléchit qu'en termes de survie coûte que coûte. Il s'agit de penser la notion de valeur à partir de la question suivante : **Quelles sont les valeurs que l'on fait travailler dans et par sa pratique ?** Chacun, à son niveau d'apprentissage et étant donné un régime de préoccupations spécifiques (travail, famille, insertion sociale et professionnelle, amitiés...) ouvre des cases en choisissant de s'initier à une pratique, quelle qu'elle soit d'ailleurs, et entame ainsi un parcours qui consiste à réinjecter du sens dans sa vie et dans son être, par une prise de conscience de ce qui compte vraiment, par opposition à ce qui encombre (l'équivalent d'un dégraissage dans un moment d'ajustement structurel en entreprise). Les quelques idées rassemblées dans ce texte correspondent au constat d'autant de valeurs ajoutées après un peu plus de trois mois de pratiques régulières de Kunda-yoga au féminin. Un premier point porte sur ce qui se passe à l'entrée du cours, et que j'ai choisi d'intituler : Dompter l' « Ego-monstre » et cultiver la conscience de soi (*insight*). Un deuxième point porte sur mon ressenti quant à la deuxième partie du cours, que j'éprouve comme un pas vers la danse. Et enfin, le troisième point comprend quelques observations relatives à la stimulation des énergies intérieures et la visualisation, notamment en termes de moyens de penser le monde qui nous entoure et dans lequel nous vivons.

L'entrée dans le cours. Dompter « l'Ego-monstre » et cultiver la conscience de soi (*insight*)

La première partie du cours est consacrée à un temps d'observation des crispations, points de

douleur et tensions accumulées dans le corps. Cet apprentissage de l'observation prend progressivement, au fil des cours, une dimension compréhensive. C'est ce que j'appelle dompter « l'Ego-monstre » (S. B. Madjrouh)¹, l'Ego-monstre étant une créature de fiction issu d'un conte afghan qui incarne la tyrannie qui s'abat sur les innocents en temps de guerre. Il s'agit en effet de le dompter, c'est-à-dire d'apprendre à reconnaître la violence incorporée, sans s'y identifier et sans la juger, et surtout, apprendre à désamorcer cette violence, comme autant de mines qui criblent le corps et sa représentation psychique. C'est pourquoi dompter l'Ego-monstre correspond simultanément à cultiver la conscience de soi, expression à laquelle je préfère celle d'*insight* en anglais, car là où la conscience de soi en français renvoie à une notion abstraite, teintée d'ailleurs de métaphysique transcendante, l'*insight* est un concept de psychanalyse anglo-saxonne qui désigne précisément la conscience de soi comme vision intuitive, à la fois portée sur le réel et construite à partir de la connaissance de son histoire personnelle. Une mémoire qui perçoit et interprète le réel de façon à lui donner sens. Pratiquant le Kunda-yoga au féminin depuis seulement près de quatre mois, cet enjeu fondamental de la première partie du cours représente probablement le passage le plus important pour moi à mon niveau. Dors et déjà, je peux synthétiser ici quelques éléments témoignant de ce passage.

Le premier mois de la pratique, probablement du fait d'une quantité trop importante de toxine, donc de souffrances, de douleurs et en définitive de pensées refoulées accumulées, j'ai pu éprouver un petit reflux assez désagréable. La solution efficace : boire de l'eau, du thé, des tisanes et respirer une huile essentielle calmante comme la fleur d'oranger en attendant que ça passe. Ce genre de manifestation est exacerbé chez les femmes qui sont confrontées à des conduites de dépendance (cigarettes...). Sur ce point, d'ailleurs, il est important de bénéficier d'une pratique destinée aux femmes, ce que j'appelle le kunda-yoga au féminin, dans la mesure où la structuration psychique des problématiques de dépendance n'est évidemment pas identique chez les hommes et chez les femmes. Ce moment difficile du début est d'ailleurs idéal pour un sevrage : en attendant que le reflux de toxine passe, on supporte le manque tabagique et on fait ainsi d'une pierre deux coups

Deux autres facteurs aggravants sont à mentionner dans les difficultés du début : le premier, si les pensées refoulées sont frayées sur une problématique du trauma (blessure psychique, violences familiales d'autant plus graves qu'elles sont anciennes etc...). Le second, si le contexte dans lequel on se trouve est marqué par des éléments qui réactivent des souffrances anciennes : difficultés relationnelles avec certains membres de la famille, difficultés professionnelles etc.. ou si dans le passé récent, par exemple l'été qui vient de précéder une pratique qui débute en septembre-octobre, l'on a été confronté à des difficultés relationnelles, des situations d'injustice et/ou de violence, des pertes et des ruptures avec des proches, etc... **Ces précisions sont rigoureusement importantes, parce qu'il est essentiel de savoir définir exactement les points de coordonnées du réel qui agissent dans la relation du sujet avec son environnement. Observer les points d'ancrage de la douleur dans le corps c'est en effet identifier les points de conflit qui en sont les enjeux sous-jacents.**

Ce passage progressif dans le travail d'observation de soi, consiste à reformuler les termes avec lesquels se noue la relation du sujet au réel. Il s'agit, par exemple, de passer de l'expression de la plainte de la victime qui à travers sa douleur s'exclame : « Regarde ce qu'ils me font » et se fige dans cette douleur, à l'expression d'un sujet conscient de l'injustice du monde et qui fait face à cette injustice en pointant du doigt : « Regarde ce qu'ils sont ».

Le temps de la fluidification : Un pas dans la danse

Le deuxième temps du cours consiste à fluidifier les tensions. Ici, je n'aurais qu'un mot pour les

¹ Auteur afghan et descendant d'un lignage de saint lié à la confrérie de la Qaderyya, Sayyed Bahâ ud-Din Madjrouh (1928-1988) est l'auteur de plusieurs récits dont « L'Ego-monstre » (*Dzândzânay Khâmâr*, en pashto, *Ajdahâ-ye khodi* en persan) publié en français en deux volumes *Le Voyageur de Minuit* et *Le Rire des Amants*, respectivement en 1989 et 1991 (Phébus, collection Domaine persan). Il s'agit d'un conte initiatique, écrit en persan et en pashto avec de nombreux passages en prose poétique, et traduit en français en partie par l'auteur lui-même ainsi que par Serge Sautreau.

amateurs de danses indiennes -mais également des traditions arabes et flamenco, extrême-orientales et centre-asiatiques-, si tant est qu'ils acceptent de se départir de leur Ego-monstre, cette pratique du yoga est un pas dans la danse. **Un pas en direction d'un monde agro-pastoral ancien, de ses rites de passage et de ses représentations du monde fondées sur certaines conceptions des éléments, de la matière et de l'univers, et dont le corps contient une part de mémoire entretenue par l'attachement du sujet aux cultures**, et notamment aux modes musicaux et aux instruments de musique qui portent ces cultures.

En effet, dans ce deuxième temps du cours consacré à la fluidification, la prise de conscience progressive d'un axe intérieur spiralé se trouve être ce que l'on réveille et que l'on fait danser. Après des heures de travail technique des articulations du poignet, des bras et des mains, après un long façonnage du bassin, après des mois voire des années d'acquisition des rythmes et des pas bien précis qui marchent sur ces rythmes, après des heures de tours et de volte-face, reste encore à danser... Ce cours permet de trouver un socle, un axe, une voie de canalisation de l'énergie, et **le fameux *insight* très particulier du danseur**, à la fois sentiment de plénitude, lumière intérieure, *groove*, une émotion qui a la vivacité d'une énergie brute et le caractère élaboré de ce qui s'articule sur une conscience de soi et du monde, un paysage que l'on découvre et que l'on interprète à chaque fois que l'on danse et que ça colle à la musique.

La stimulation des énergies intérieures et la visualisation : Penser la crise, élaborer des stratégies

Enfin, dans un troisième temps, les élèves apprennent à intégrer dans la globalité de leur corps, bassin, cœur, tête, les énergies qui ont été stimulées lors de l'étape précédente et à visualiser ce que l'énergie du moment leur permet d'apercevoir. Cette partie du cours tend le plus vers les pratiques trantriques et chamanes anciennes dont le concept de « kunda » est issu et au sujet duquel il existe une littérature relativement importante. En revanche, il me semble qu'on ne dit jamais assez combien on gagne à vivre après avoir fluidifié les tensions et conflits inévitables générés par nos modes de vie urbain, et connaître ainsi cette clarté de la pensée qui s'impose en fin de cours. Notre quotidien est aujourd'hui dominé par la crise et les impasses stratégiques des experts de tous poils qui par leurs erreurs d'appréciation et de jugement de la situation ne font qu'alimenter les facteurs de crise et de conflit. Ce trait est d'ailleurs devenu quasiment un « habitus » (Pierre Bourdieu) des spécialistes en crise, que ce soit dans le domaine économique ou géostratégique².

Dans ce contexte, la clarté de la pensée est un rempart inébranlable contre le stress et le mauvais esprit lié à la banalisation de relations de prédation et de domination qui sont inadmissibles, mais que l'on accepte non sans développer des petits symptômes tels que la fatigue chronique, la lombalgie, la migraine et la rumination. **En effet, ce qui se joue dans une telle situation de crise économique -crise de l'emploi et de l'accès à des biens et à des services de base dans les pays les plus riches de la planète- installée depuis 2008 et alors que la scène internationale est bouleversée depuis près de quinze ans maintenant, par le déclenchement d'une nouvelle série de conflits mondiaux d'une létalité extrême (Afghanistan, Irak, Syrie, Afrique saharienne, Ukraine), c'est une perte de sens, une incapacité à penser les intérêts collectifs et donc à envisager une stratégie qui ne soit pas la répétition des erreurs du passé, en perpétuant les causes d'une injustice qui, étant donné les valeurs universelles proclamées, ne devrait pas exister.**

Cette tendance générale, qui signe la faillite des systèmes politiques occidentaux issus de l'après-seconde guerre mondiale, agit sur la perception qu'ont les individus membres de la société de ce qui fait leur rapport au monde. **Chacun est en effet membre d'un « micro-champs social » (Pierre Bourdieu), c'est à dire d'un espace social formé par son environnement de travail, son réseau d'interaction etc.. Ce micro-champs social est traversé par les logiques prévalentes au sein de la société et notamment les phénomènes de domination et de « violence symbolique »³.** Ces

2 Voir à ce sujet l'excellent ouvrage de Pascal Boniface, *Les intellectuels faussaires. Le triomphe médiatique des experts en mensonge* (Paris, Pocket, Jean-Claude Gawsewitch Editeur, 2011, 229p).

3 Pierre Bourdieu, *Langage et Pouvoir Symbolique* (Paris, Fayard, 2001, 423p).

logiques sont renforcées par des formes insidieuses de désinformation qui consistent, après les déclarations et expertises mensongères, à saturer le champs de l'information par des éléments factuels (attentats et attaques en différents points du monde) sans se donner les moyens de réfléchir à des grilles d'interprétation qui donnent sens à ces faits.

Or, ce troisième temps du cours de Kunda-yoga consiste précisément à prendre du recul, à se défaire de ce qui encombre l'esprit, à s'attacher au sens...C'est ce que j'appelle trouver la clarté de la pensée et que l'on peut résumer par le fait **d'adopter une attitude cognitive positive de pensée efficace, qui puisse envisager la sortie de crise plutôt que des explications défailtantes, truffées d'impensés et de dénégations, qui conduisent à s'empêtrer dans la crise et à répéter les mêmes erreurs.** Accéder à la clarté de la pensée, par « la voie du féminin pacifiée », pour élaborer une stratégie d'autant plus efficace que les pratiques chamanes et tantriques anciennes sont pleinement liées à des cultures guerrières et martiales.

**Marjane Kamal,
Vanves,
le 25 février 2015.**