

# Rencontre avec un Yoga de la danse

par Maya

J'ai souvent plaisanté en me présentant comme la danseuse de l'Inde du Sud du Nord de la France, invitée depuis de nombreuses années à intervenir à Lille, Faches Thumesnil, Dunkerque, Arras, Bruay la Buissonnière. Cette fois-ci et pour la première fois, la directrice adjointe de l'école de la Fédération Française Hatha Yoga du Nord Pas de Calais, Monique Bihan, m'a proposé de venir animer un samedi de stage dans le cadre de la formation des futurs enseignants de yoga.

Cette proposition m'a enthousiasmée pour plusieurs raisons.

Le lien entre le Bharata Natyam et le Hatha yoga est ancré profondément dans ma formation personnelle puisque c'est la danse Bharata Natyam qui m'a conduite au yoga. La ressemblance entre les deux disciplines a toujours été un axe fort de ma recherche, ma formation à l'École Française de Yoga de Lille avec Béatrice Bouchillou qui m'a tout appris en yoga, se conclue par la rédaction et la soutenance d'un mémoire sur le lien entre la tradition et la transmission du Hatha yoga et celles de la danse indienne\*.

Monique Blénot, formatrice à l'école à cette époque, m'a invitée déjà par deux fois à venir animer un atelier théorique et pratique sur cette thématique de la danse, des mudras et du rythme dans la pratique du Hatha yoga et du Bharata Natyam au cours d'un de ses séminaires d'été.

Je transmets les deux disciplines aux enfants à partir de 5 ans et demi et aux adultes sans limite d'âge au sein de l'association Thanjavur Héritage installée depuis dix ans dans le Nord de la France.

J'ai aussi donné quelques conférences sur ce thème à la Sorbonne des Indes à Paris.

Monique Bihan souhaitait une pratique d'initiation au Bharata Natyam pour que les élèves futurs enseignants de yoga ressentent la danse dans leur corps et, pour enrichir cette rencontre, un témoignage sur mon parcours et un extrait de mon livre ; les élèves pourraient ainsi goûter la beauté de cette danse avec leurs sens encore éveillés par notre pratique.

Je fus surprise d'apprendre que la FFHY a été fondée par Sri Krishnamoorti, haute figure du yoga traditionnel indien en France. J'ai eu l'occasion de le rencontrer pendant un séjour à Arras lors d'un récital que je donnais et auquel il avait assisté accompagné d'un groupe d'élèves. Curieux de découvrir que ce groupe était français, il m'avait alors invitée à dîner en compagnie de ce groupe pour échanger et témoigner de mon immersion dans la culture indienne en tant que boursière du gouvernement indien pour la danse.

C'est dans cette rencontre avec les élèves de la FFHY du Nord de la France qui se tenait à Arras, ville où notre livre, *Lumière de l'Inde du Sud, voyage dansé au cœur des temples\**, a été publié et où je me suis rendue mensuellement pour diriger des ateliers de gestion du stress par le yoga à l'université d'Arras.

Quand j'y arrivai, une ambiance studieuse et calme régnait dans la très belle salle tout en boiserie de la maison diocésaine



d'Arras, tapis bien alignés et, en fond de décor, la scène où je danserai quelques heures plus tard. Déjà, sur le plan du lieu, tout concourait à l'harmonie et je découvris assez rapidement les visages de la trentaine de personnes présentes: élèves, cadres de l'école, professeurs de la Fédération, auditeurs libres... hommes et femmes confondus, souriants et curieux de découvrir en deux heures de pratique les premières vibrations de la danse Nataraja.

Je commençai par me présenter sur le plan de ma formation personnelle en Hatha yoga et en danse et par rappeler que mes études et mon exercice du métier de Kinésithérapeute m'avaient bien préparée à ce chemin par la suite plus indien, en France puis en Inde.

Quel que soit notre parcours, il me semble essentiel de savoir d'où l'on vient, à qui nous devons notre enseignement, tant il est fondamental de constater que l'élève est celui qui incarne l'enseignement du maître. Lorsque l'on fait les premiers pas sur la route de la transmission du yoga qui s'inscrit à l'échelle de plusieurs millénaires de passation de maître à élève, c'est avant tout l'enseignement du maître, au sens noble de formateur, que l'on transmet.

En quelque sorte, j'insiste sur la racine, base de l'ancrage, du socle, fondement de notre pratique en danse avec le sol que l'on frappe pour imprimer le placement rythmique et celui précis que l'on place avec le corps pour construire chaque asana.

Avec la mise en place pratique des frappes de pied au sol les élèves entrent littéralement de plein pied dans cette relation unique du rythme uni au geste qui se retrouve dans les deux disciplines de la danse et du hatha yoga.

La posture de base aramandi, le demi plié si exigeant musculairement et qui doit pourtant, avec la pratique, devenir confortable, permet d'aborder physiquement les notions de tension et de relâchement. Tapas, l'ardeur à la pratique connue en yoga ainsi que sthira et sukha vécus conjointement dans cette position de base nous permettent d'approcher également la gestion de l'effort, présente dans toute pratique de yoga bien conduite et tellement importante dans celle de la danse pour donner l'illusion de la facilité et concourir à la grâce.

.../ Dès les premiers instants de mise en pratique du socle rythmique dans le corps par les frappes de pieds, orchestrée par les frappes du socle en bois que je complète de la voix en prononçant les sons du rythme, les pratiquants dont les sensations corporelles et émotionnelles sont ainsi éveillées acquièrent une vision définitivement autre du Bharata Natyam que celle qu'ils avaient en tant que spectateurs.

La notion d'engagement total lié à la concentration que ce calage rythme/geste implique n'est pas sans rappeler celle de la respiration avec les postures où l'on est dans cette même corrélation et unité qui permettent de resserrer l'attention, de se concentrer, de cesser les agitations du mental comme le dit le yoga. Ouvrir le corps par la posture de base, hanches, genoux, pieds en rotation externe en aramandi de la danse que l'on retrouve dans des postures de yoga, ouvrir la cage thoracique par le travail respiratoire entraînent également une ouverture de l'espace du cœur et dénoue des résistances non seulement sur le plan physique mais aussi émotionnel, psychologique, voir spirituel si nous en sommes à ce niveau de prise de conscience.

A partir du travail qui nous conduit à être centré, placé en soi, on ouvre la conscience jusqu'à la perception de l'univers, de son lien avec notre intériorité. C'est tout le but de la danse qui comme le yoga est aussi un moyen de faire germer rasa, une mémoire esthétique, enfouie et redécouverte, qui mène inexorablement à la joie. Cette joie en yoga pourra prendre la saveur du contentement, du repos infini d'être centré en soi, de cette source intarissable placée au centre de l'être, que l'on fait monter en puissance par la voie du dépassement.

Renoncer aux habitudes, au connu, aux limites auto imposées, c'est sans doute cela le chemin du renonçant qui s'engage à accueillir un décentrage pour se retrouver, l'impensable pour toucher l'immensité d'une autre forme de beauté possible. Se découvrir et se percevoir autrement, sans s'absorber dans le reflet du miroir, strictement interdit en Bharata Natyam, pour vivre ce regard intérieur auquel le yoga nous invite dès les premiers instants de pratique les yeux fermés; engagement total de l'individu qui place la pratique au centre de sa vie, et l'offre au polissage de la conscience, de l'introspection bienveillante, de la compréhension de l'ombre pour éclairer l'espace intérieur du cœur là où Nataraja danse en chacun. La danse est alors, pure offrande, une forme de méditation offerte et partagée, elle est un yoga de la vie où bhakti, la dévotion, karma, l'action et jnana la connaissance sont incluses et indissociables. Elle est un yoga de la vie parce que dans la vie de celui qui pratique. Elle conduit à la joie vibrante de tous les sentiments rencontrés, vécus. Elle nous permet de faire naître la confiance indispensable pour continuer de s'éveiller, de grandir. Le Bharata Natyam se nourrit de la vie et retourne dans la vie ; comme une séance de yoga, sa pratique enrichit la connaissance que nous avons de nous mêmes et nous permet de nous améliorer dans l'exercice pratique de la vie de tous les jours.

C'est ainsi que cette joie mûrie et nourrie de cette sève vitale de l'ardeur de la pratique inscrite dans le quotidien a toujours été ma jauge pour savoir si j'étais dans la bonne direction sur le chemin de ma construction personnelle. C'est la joie éprouvée qui me gardera enthousiaste, reconnaissante, émerveillée, fraîche, par rapport à ce don de soi et «en soi» permanent. Pour recevoir il faut savoir donner, se donner totalement à ce que l'on a choisi comme chemin. Danser sa vie en est une forme qui se confond avec tenir sa vie, comme le disait Sri Krishnamacharya,

parce que l'on tient son souffle, celui de prana qui ne fait qu'un avec celui qui nous anime, or unifier c'est le yoga.

Nous avons pu également vivre ensemble lors de cette journée la notion d'énergie du groupe quand un effort physique, une attention particulière sont conduites dans une même direction, la puissance que cela dégage, la force que l'on en retire enracinée dans une joie indéradicable. Cette notion a été longuement reprise après notre rencontre par les participants désireux de conserver cette joie comme l'on veille sur une flamme.

Inscrire au centre de sa vie l'écoute de soi permet d'améliorer l'écoute des autres et du monde, de se pacifier, de s'accepter et d'accepter avec lucidité, discernement, d'organiser le chaos comme l'on construit une respiration profonde, une posture juste en accueillant les résistances.

Le danseur de Bharata Natyam est lié au son de ses clochettes qui marquent la résonance de sa vibration personnelle, c'est sa petite musique intérieure comme le son d'Ujai victorieux car présent, conscient, ni oublié ni enfoui, il est le révélateur de notre qualité d'être.

Je pense avoir sensibilisé autrement ces futurs enseignants de yoga à cet axe vertical du yoga qui nous construit, campés dans le quotidien, nous met à l'épreuve et nous donne le terreau pour exprimer la floraison de notre créativité, celle d'un autre nous même qui s'exprimera. Le Bharata Natyam en est une facette, un yoga de la danse, une colonne vertébrale, mobile, souple et résistante. C'est une trame interne possible de notre chaos originel qui patiemment s'organise pour trouver notre juste place au sein du plus vaste, à l'image d'un motif brodé sur un sari de milles fils multicolores.

[www.natyamaya.net](http://www.natyamaya.net)

**\*Tradition - Transmission, une mémoire vivante –**  
*publié dans les Carnets du yoga en 2003).*

**\*Lumière de l'Inde du sud.**

**Voyage dansé au coeur des temples.**

Textes : Maya Photos : Dominique Guillemain d'Echon  
Editions Degeorge