FIDHY *infos*

N°77

DECEMBRE 2017

Revue périodique des adhérents de la FIDHY

P. 3 **L'éditorial** Virginie Zajac

P. 4 **Art & Yoga : Art Mithila**
Délia Curro

P. 5 **La Vie des Écoles**
La Bhakti - T.K. Sribhashyam
Evelyne Sanier-Torre
Collège National de Yoga

P. 9 **Mémoire d'École**
Yoga et handicaps
Virginie Hamel
Baba School

P. 11 **Dossier Âsana**
Cakrâsana
Yogamrita - Michèle Lefèvre
Pramiti - Walter Thirak Ruta

P. 15 **Expérience Khecarî Mudra**
Maheshwar

P. 19 **Focus : stage d'été Fidhy**
Savita Yoga
Témoignages des participants

P. 21 **En partage**
Lire - Stages écoles

FIDHY

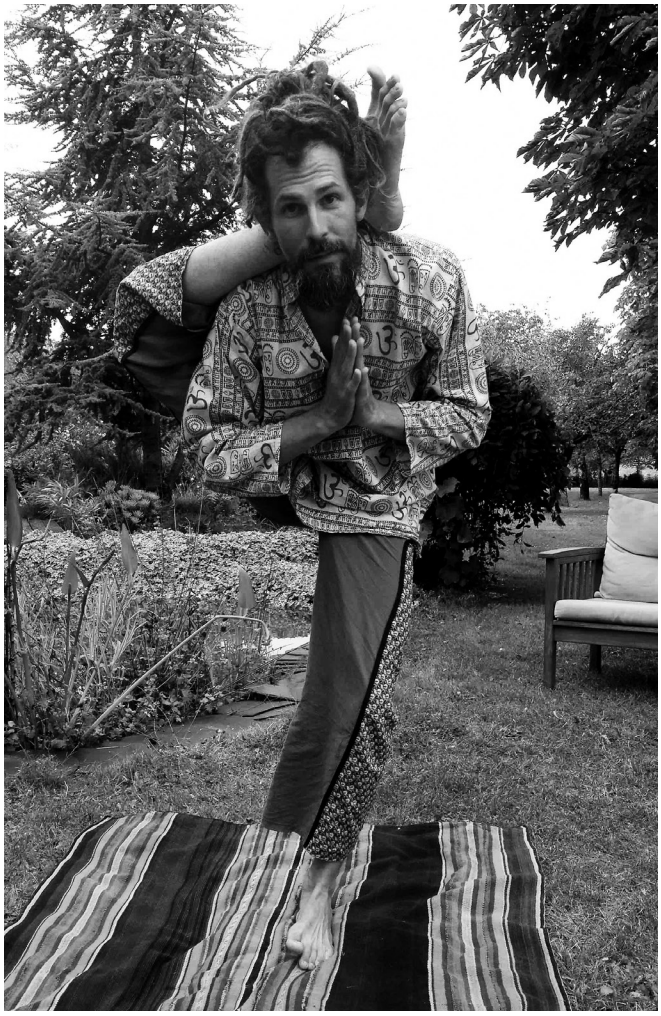
Fédération Inter-enseignements De Hatha Yoga
322 rue Saint-Honoré - 75001 Paris
01 42 60 32 10
fidhy@orange.fr - www.fidhy.fr

“ Khecarî mudra ”

Maheshwar

Désormais, Ô Déesse, je vais décrire la science magique que l'on appelle khecarî, grâce à laquelle on devient sans âge et immortel en ce monde. [Khecarîvidya]

Je retourne ma langue, je plaque sa partie inférieure contre le palais, la pointe qui tire vers l'arrière.



C'est de cette façon que l'on m'a présentée khecarî lors du premier cours de yoga que j'ai suivi, à l'automne 2010. Point d'ancrage essentiel, s'accordant avec mula bandha et sambavi mudra dans la tenue de sushumna nadi.
C'est à la suite d'une ouverture spontanée des différents koshas, qui s'est accompagnée d'une sensibilité soudaine et exacerbée au prana, que j'ai rencontré le hatha yoga, qui me procure un cadre théorique robuste pour interpréter les expériences, pour contenir cette énergie qui jaillit, pour la cultiver, la canaliser et l'utiliser. Au même moment, je commence une psychothérapie émotionnelle très complémentaire que je poursuis toujours à l'heure où j'écris ces quelques lignes.

Quand la Divine Déesse s'élève, la langue roule vers l'arrière. [Ramakrishna]

Je pratique durant plus de deux ans dans une école de hatha yoga, acquiers tout un arsenal de techniques efficaces et puissantes, avec souvent un sentiment de déjà-vu. De plus, certaines techniques se mettent en place intuitivement, simplement en suivant les mouvements naturels du prana. Petit à petit, la Shakti, nourrie par “l'effort violent” du hatha yoga, remonte le long de la colonne vertébrale. Son désir se développe, s'accentue au fur et à mesure de sa progression. Des expériences, des prises de conscience, des cadeaux, une gratitude de plus en plus grande accompagnent cette progression. C'est donc peu à peu que ma langue se met à tirer vers l'arrière sans que j'intervienne consciemment. Cela facilite la tenue de khecarî, car la langue peut avoir tendance à glisser au début, et la remettre à sa place nécessite un effort conscient qui peut venir troubler la concentration. La tension dans la langue s'accentue et cela commence à faire de plus en plus mal, au niveau de la base de la langue. La Shakti, par l'intermédiaire de ma langue m'interpelle : “Laisse moi monter, j'ai quelque chose à faire plus haut, libère moi ...”. Une certitude s'impose : il convient que je libère ma langue de son frein. A cette époque, le seul texte que je possédais était le hatha yoga pradîpikâ ; il donne des instructions (empruntées à la khecarîvidya) qui, après m'avoir semblées obscures quelques années auparavant, étaient désormais très claires.

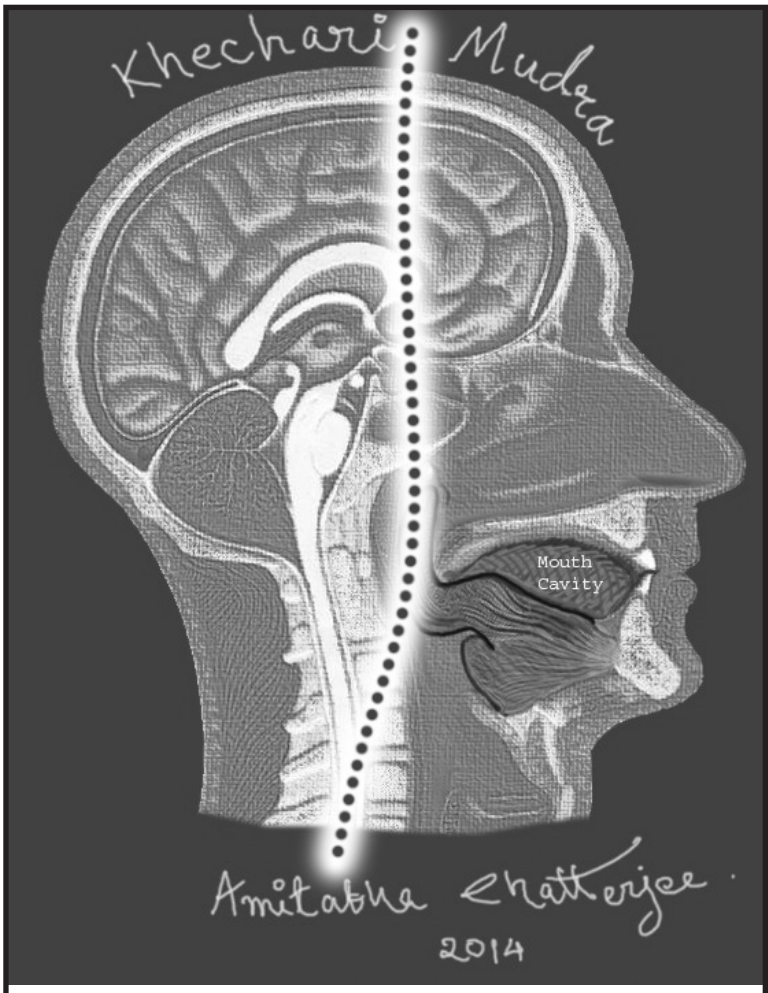
Ce qui a la forme de la conscience (la Kundalini), ayant goûté à l'amrita, assurément monte. Ceci mène à l'union de Shiva & Shakti. [Jayadrathayamala]

Libérée de son frein, la langue se glisse derrière le voile du palais et s'installe sur le plancher de la cavité nasale, auquel correspond lalana chakra. Lorsque l'amrita s'écoule du bindu, le nectar passe par lalana avant d'arriver à vishuddhia puis de descendre se consumer dans manipûra. La langue vient en butée contre des tissus ayant une forme de demi cercle : la forme du plancher nasal est parfaitement adaptée à celle de la langue. Une sensation hautement sensuelle : le plancher nasal s'apparente à l'organe sexuel féminin, la langue à l'organe masculin. La jonction entre la partie basse et la partie haute de sushumna s'opère, un petit pas de plus essentiel à l'Union Mystique de Shiva et Shakti. Ma pratique de khecarî se stabilise : le flux d'énergie qui passe dans la langue est tel que celle-ci est littéralement collée sur le plancher nasal par "aimantation pranique".

Etirant la luette jusqu'à ce qu'il puisse atteindre l'ouverture de Brahma, l'homme sage extrait le meilleur des amrita avec la pointe de sa langue. [Kaulajnananirnaya]

Après une dizaine d'heures avec la langue collée sur le plancher nasal, je me couche… sans trouver le sommeil de la nuit ; allongé, dans un état euphorique, de béatitude, avec l'impression d'une légère fièvre. Des ressentis très prononcés au niveau d'âjna, en particulier la boucle de rudra granthi qui est très active ; la sensation de subir une reprogrammation profonde ; tout cela agrémenté d'un concert de sons "non frappés" ; j'accueille tout cela sereinement. J'expérimente une série de goûts singuliers, ineffables, qui se termine par un goût très doux qui m'accompagne depuis. Cette nuit sera le début d'une période de dix jours durant laquelle je serai incapable de me nourrir ; rien à voir avec un jeûne, le réservoir est plein ; j'expérimente une énergie physique et intellectuelle débordante, avec très peu de sommeil.

Khecarî mudra constitue "l'interrupteur de sushumnâ nadî", permettant de faire la jonction entre la partie inférieure et la partie supérieure de sushumnâ nadî, de même que, dans un circuit électrique, on place un



La jonction entre la partie basse et la partie haute de sushumna s'opère, un petit pas de plus essentiel à l'Union Mystique de Shiva et Shakti

interrupteur. La citation de Ramakrishna s'inscrit dans ce contexte : la Divine Déesse, la Shakti, la Kundalini, une fois éveillée et nourrie par la pratique du yoga, est bien décidée à rejoindre son amant cosmique, Shiva, au sommet du Mont Meru. A un moment, un précipice interrompt l'ascension de la belle, titillant son désir ; il ne lui manque pas grand chose pour le franchir. Une femme amoureuse est prête à tout ; c'est alors que la langue se met à rouler en arrière et à tirer vers le haut, s'allongeant, se déroulant progressivement afin de faire la jonction entre la partie inférieure de sushumna et sa partie supérieure, permettant le passage. En relation avec ce passage, khecarî permet aussi d'aller chercher l'amrita afin d'en baigner le corps et d'emmener une nouvelle conscience dans la matière. Khecarî permet aussi de bloquer le passage

dudit nectar, afin qu'il ne descende pas se consumer dans le feu de manipura. De plus, khecarî permet au yogi de se connecter au réservoir d'amrita Universel et d'initier la "descente de la Force" comme la nomme Sri Aurobindo.

M'installer confortablement dans ce "palier de khecarî" fut une étape décisive. Avant ce palier, le socle énergétique, l'endroit d'où ça monte, c'était clairement la base. Avec ce palier, tout se passe comme si un nouveau socle énergétique se trouvait au niveau de la région de lalana chakra, qui aspire l'énergie vers le haut. C'est à partir de ce nouveau socle énergétique que je poursuis l'ascension. Rapidement, je perçois un nadi qui prend source au niveau d'âjna, rentre jusqu'au milieu du crâne puis modifie sa course pour remonter au sommet du crâne, où il m'est offert de plonger dans les mille pétales de sahasrâra, ainsi que d'effleurer les tout premiers stades méditatifs.

Lorsque vijnanamaya kosha est éveillé, on commence à vivre à un niveau intuitif, à voir la réalité sous-jacente, normalement cachée par les apparences. [Satyananda]

C'est à cette époque qu'une pratique s'impose à moi, me réveillant tôt, bien avant l'aube, tel un automate. Je reçois des instructions très claires sur ce qu'il convient de faire. Cette dhârana se propose de venir arroser le jardin intérieur, de prendre soin de chaque lotus. Cette pratique "sur mesure" m'accompagne durant près de six mois, avant de disparaître.

Muni de ce semblant d'autonomie, je suis en formation permanente et bénéficie d'enseignements de différents professeurs, bien que n'ayant pas encore rencontré mon "maître". En parallèle, depuis que je suis "entré en khecarî", l'essentiel des initiations, des enseignements dont je me nourris provient avant tout du plan subtil, dans une transmission directe, intuitive, sans que cela passe par une personne physique. A l'origine de ces cadeaux, certains maîtres, incarnés ou non, et certaines Divinités des panthéons Indien, Tibétain et Chrétien.
Le fait de déposer la langue sur le plancher nasal fut déterminant et ma pratique de khecarî s'y est concentrée durant deux ans. Cependant khecarî consiste à amener la langue bien plus haut que cela. J'en étais conscient et parfois, timidement, j'allais chercher plus haut sans trouver le passage, sans insister ni forcer les choses. Confiant, je savais que si la Shakti, la Divine Inspiratrice, considérait le moment opportun pour monter plus haut, elle le ferait et je n'aurais qu'à accompagner le processus.

Lorsque le désir de la Shakti passe un palier, la Divine Déesse s'envole dans l'espace intérieur. [Ramakrishna]

Pourquoi s'envole-t-elle ? Tout simplement pour rejoindre son amant cosmique, Shiva. Au printemps 2016, sur une plage bulgare, terre sainte où je partage une magnifique retraite avec des amis kriya yogis très inspirés, le moment arrive ; ça y est, la langue trouve le passage, une sensation de décollage puissant : ça monte... Je comprend alors le sens de s'envoler dans l'espace intérieur. La langue remonte le long du nasopharynx, sa pointe touche une structure osseuse, il s'agit de la selle turcique, une partie de l'os sphénoïde qui abrite la glande pituitaire. De part et d'autre, la langue peut plonger vers les fosses nasales, ce qui permet de "titiller" directement ida et pingala avec une puissance particulière, ainsi que de boucher une narine depuis l'intérieur, donnant de nouvelles perspectives à des pratiques comme nadi sodhana.

Techniquement, physiquement, tout était en place depuis longtemps, en particulier ma langue, désormais assez longue ; d'où vient ce déclic, pourquoi à ce moment-là ? C'est la bhakti qui a donné l'énergie nécessaire à cet envol. Après avoir nourri la Shakti durant des années via le hatha yoga, un nouveau carburant, une nouvelle nourriture, la bhakti ; la Déesse en raffole !

Je n'étais pas du tout enclin à la bhakti, à la dévotion, à l'abandon au Divin lorsque j'ai débuté le yoga. Ma découverte de la bhakti fut essentiellement liée à celle du kriya yoga de Babaji. Initié par mon amie Sita au printemps 2015, je reçois le darshan de Babaji et rejoins cette lignée. C'est un an plus tard, lors de cette retraite qui tombe durant Navaratri que je baisse la garde et tombe littéralement dans la bhakti, sincèrement, sans filet, sans possibilité de retour en arrière. L'élan est tel que la langue s'envole sous l'impulsion de cet abandon. Inattendu, comme par ricochet, c'est aussi le corps physique qui s'abandonne et tombe dans l'âsana, notamment certains qui peuvent sembler nécessiter de la souplesse physique. Pour monter, la langue se met dans une position particulière qui lui permet de faire comme ventouse et d'avoir suffisamment de force pour monter le long du nasopharynx.

Revenons à l'analogie du circuit électrique, dans laquelle khecarî constitue l'interrupteur permettant au flux d'énergie de passer entre la partie basse et la partie haute de sushumna. Pour comparer les ressentis entre le premier palier de khecarî et ce nouvel envol, je dirais que le flux d'énergie qui peut passer est plus important, comme si l'ampérage ou la tension du circuit avait augmenté. Manifestement, la Shakti a pris davantage ses aises dans ce corps. Mon ressenti des lotus, en particulier ceux d'âjna et de sahasrâra, se développe. Une conscience nouvelle, un peu plus proche de "ce que je suis" s'installe. Autre élément de comparaison, l'activation d'âjna est directe, alors que dans le premier palier de khecarî, cette activation est plutôt indirecte, par ricochet ; désormais la langue se comporte comme un petit marteau piqueur qui vient cogner contre la selle turcique, afin de baratter le nectar…

La science de khecarî est difficile à obtenir, de même que sa pratique. La clé de cette science est secrète, elle est révélée aux adeptes uniquement via initiation. Celui qui s'investit uniquement dans la pratique n'atteint pas melaka. Après plusieurs vies de pratique correcte, certains yogins atteignent melaka (en sanscrit "idem à") dans une vie future. [Khecarîvidya]

Je ne maîtrise pas khecarî mudra, loin de là. Parfois, sous l'élan de la Shakti, la langue s'allonge et va un peu plus loin, se tourne d'une façon particulière, telle un mollusque dans sa coquille, afin de faciliter une plongée dans les fosses nasales et monter encore un peu plus haut, découvrir de nouveaux tissus extrêmement sensibles. En fait, je ne maîtrise pas grand chose, notamment ma langue; tout se passe comme si elle était dotée d'une volonté propre qui lui permet d'aller là où c'est pertinent d'aller, et que simplement j'observe et accompagne le processus. Le contexte du Culte de la Yogini (d'où semble provenir les références les plus anciennes à khecarî) résonne en moi. Je n'ai pas appris khecarî mudra par un professeur de yoga. L'enseignement de khecarî est venue de façon directe, intuitive, divine. J'ai tendance à penser que l'on ne peut pas enseigner totalement khecarî à quelqu'un, du moins au-delà d'expliquer la pratique physique. Même avec toute sa volonté et ses efforts, qui sont importants et nécessaires, le yogin n'a pas le dernier mot, ce n'est pas lui qui décide, ce n'est pas lui qui sait forcément de quel type de pratique il a besoin.

D'ailleurs la khecarîvidya déclare qu'une centaine de vies de pratique peut s'avérer nécessaire pour obtenir melaka, littéralement "la rencontre", la "fusion" avec la yogini, l'entité féminine initiatrice ; rencontre mystique au cours de laquelle le yogi reçoit éventuellement les clés pour avancer dans khecarî. La khecarîvidya met l'accent sur le fait que, bien que complémentaires, la pratique de khecarî et melaka n'arrivent pas en même temps. Il me semble qu'à un moment, le Divin, à travers la Déesse, ou autre chose, peu importe, offre au pratiquant les clés pour avancer dans khecarî, tout simplement.

Patience, persévérance et détermination ; gratitude, total et complet abandon au Divin sont les ingrédients qui accompagnent ma pratique de khecarî mudra et plus généralement du yoga.

Le yogi, Ô Déesse, devrait constamment vénérer Shiva, le reconnaître comme celui qui octroie les fruits de la pratique de khecarî mudra, comme l'auteur de ce texte, et le dispensateur de la pratique. [Khecarîvidya]

A 39 ans, Maheshwar se décrit comme un hatha et bhakti yogin. Il a reçu les initiations de différentes lignées traditionnelles. Père de famille, chercheur au CNRS, il habite dans une maison "auto-éco-construite". C'est à l'automne 2010 qu'il retourne sa langue pour la première fois. "Celle-ci s'est mise à "tirer vers l'arrière" début 2014 ; je l'ai libéré de son frein en mai 2014 et c'est à partir de ce moment que j'ai réellement commencé à pratiquer khecarî".
Il témoigne de son expérience de khecarî lors de conférences ou de stages en immersion dans la forêt provençale.

Sources :
The Khecarîvidya of Adhinatha, J. Mallinson, 2007, Routledge
Récit personnel au format PDF: http://yoga-en-provence.com/khecari-mudra/
yogimaheshwar@gmail.com