

Khecari Mudra

Au delà de la Pituitaire

YOGI MAHEŚVARA

Khecari Devi Ashramam – Igreja Corazaõ de Jesus Christo

Maha Śivaratri 2019 – KHECARIDEVI.COM

”Etre Vivant, c’est être redevable à la Grâce de la Mère Divine.”¹

Khecari mudra est une *mudra* ”essentielle²” du *hatha yoga*, très bien documentée dans les textes traditionnels³, et pourtant actuellement très peu connue dans sa forme avancée.

Celle ci consiste à retourner sa langue, coller sa partie inférieure contre le palais, la pointe qui tire vers l’arrière et vers le haut, comme si elle voulait entrer dans les fosses nasales. Il est d’ailleurs possible que cette langue cherche à *tout prix* à monter au dessus du palais mou, puis le long du septum nasal jusqu’à venir en butée contre la selle turcique, voire à s’infiltrer dans les fosses nasales. La selle turcique fait partie du sphénoïde, un magnifique os crânien en forme de papillon. Cette selle turcique abrite la glande pituitaire. Lorsque la pointe de la langue se cale contre la selle turcique, nous en sommes au stade III de *khecari*, en suivant la nomenclature proposée par Yogani⁴.

L’ascension jusqu’à la pituitaire est une histoire en soi; la *Khecarividya*⁵ nous rappelle que c’est le résultat de plusieurs vies de pratique⁶ et de *yoginimelaka*, la rencontre; la con-

¹B. Bhattacharya, *Le Monde du Tantra*, traduit de l’anglais par Martine & Rodolphe Milliat, India Universalis Editions.

²Tara Michaël, communication privée, 2016.

³Dans mon livre sur *khecari mudra*, je fais référence à de nombreux textes de *hatha yoga* qui mentionnent cette pratique; parfois de façon succincte, parfois en détails. Dans cet article, je ferai référence à cet écrit, disponible sur khecaridevi.com & academia.edu.

⁴Leçon 108: http://www.aypsite.ch/lecon_108.

⁵La *Khecarividya* est un *tantra* du quatorzième siècle dédié uniquement à la Divine *mudra*. Elle a été éditée et traduite en anglais par James Mallinson (2007, éditions Routledge et Indica). Je travaille à sa traduction commentée en français, disponible sur khecaridevi.com.

⁶*Khecarividya* (I.7): *S’appliquant à la pratique, après de nombreuses vies, le yogi en récolte les fruits, O Déesse, éventuellement dans une vie future.* La *sadhana* yogique est un investissement sur du long terme.

nexion avec la Yogini; la Déesse; celle là même qui enseigne au yogi comment monter en *khecari*.

J'ai eu la bénédiction d'observer ce processus dans mon corps; processus qui a peut-être débuté dans une incarnation précédente, qui se poursuit à l'heure où j'écris ces quelques lignes et que j'envisage bien de continuer dans une vie future, *InshAllah...*

J'ai consacré un petit livre à cette ascension, qui a été écrit à l'été 2016 et publié dans sa version originale en octobre 2016 à l'occasion de *Navaratri*⁷. J'y partage une partie de mon expérience de *khecari mudra*. J'encourage le lecteur à consulter ce récit, ce qui lui permettra de mieux comprendre le présent écrit. Figurent notamment dans ce livre des planches anatomiques permettant de suivre le trajet de la langue; ainsi que des explications sur le pourquoi et comment de cette *mudra*.

Au départ j'avais l'intention de modifier et de compléter ce livre au fur et à mesure de ma progression. Finalement, j'ai préféré conserver le texte "figé" à sa version de 2016 et entreprendre une nouvelle écriture lorsque cela serait pertinent. C'est deux ans et demi plus tard que je commence à réécrire à propos de la Divine *mudra*.

Il s'est passé beaucoup de choses en deux ans et demi; en général, et en particulier avec *khecari*. La *mudra* m'a accompagné tout au long de cette période au cours de laquelle j'ai gagné de l'aisance dans le stade III, pour finalement le dépasser.

Assis confortablement, je colle la pointe de ma langue contre la selle turcique; un puissant interrupteur interne se met en place: la *Śakti* prend ses aises et tourbillonne librement dans l'espace intérieur; la perception des *nadis* s'accentue⁸; la "fontaine de *sahasrara*"⁹ s'active; je deviens plus sensible à la "douche de Grâce"; le non souffle s'installe éventuellement, avec les répercussions que cela peut avoir sur l'état de conscience associé; bref je *prends les commandes* de ce merveilleux véhicule qui m'a été confié en vue de "*mettre en place une*

⁷Editions LE TRIDENT ROSE. Suivra sa traduction en anglais offerte par une amie, publiée en avril 2017 lors de *Navaratri*, elle aussi disponible sur khecaridevi.com & academia.edu.

⁸Je dispose d'une sensibilité particulièrement développée au *prana*; c'est d'ailleurs l'éveil spontané de ce ressenti dans mon corps qui m'a mené au yoga. Parmi les cinq sens, ce sont ceux de la vue et du toucher qui interviennent, ce qui signifie que je *vois* (même les yeux fermés, je fais référence au sens de la vue lorsqu'il est tourné vers l'intérieur) et *touche* (sans forcément utiliser mes mains physiques) le *prana*. Je discute cela dans mon livre sur *khecari mudra*.

⁹Les manifestations de la *Kundalini* sont variées. Parmi les plus récurrentes lorsque la Belle monte assez haut, la fontaine de *prana*: le flux d'énergie ascendant sort par le sommet du crâne et retombe sur le yogi. Voir "*Hatha Yoga & Kundalini*", Rodolphe Milliat, 2015, India Universalis Editions, pour davantage d'informations sur les manifestations les plus courantes de "l'énergie des profondeurs".

*discipline afin de réaliser ma divinité*¹⁰”. Une analogie? dans le film ”Avatar¹¹”, lorsque les autochtones de cette planète fantasmagorique ”branchent” leur cheveux natés dans leur monture et peuvent alors la piloter. C’est un peu cela qu’il se passe: lorsque ma langue est en *khecari*, le *pilotage* de ce véhicule précieux et éphémère devient plus fluide, plus facile, automatique...

Poursuivre au-delà de la pituitaire suppose que la langue s’infiltré dans les fosses nasales. Deux trajets sont alors possibles: par la droite ou par la gauche. Techniquement, cette infiltration nasale empêche l’air d’entrer par la narine considérée. Ceci donne une nouvelle perspective à la pratique de *nadi sodhana*, la respiration alternée. Ceci donne aussi un nouvel éclairage sur le fonctionnement de *ida & pingala nadis*. Nous y reviendrons dans cet article.

L’avancée en *khecari* que j’évoque dans cet écrit concerne l’acquisition de ce bouchage de narine par l’intérieur; pouvoir jouer avec cette fonctionnalité; boucher à droite ou à gauche à ma guise. De même que, au printemps 2016, lors d’une retraite en Bulgarie, ma langue était passée du stade II au stade III brusquement, alors que je tombais dans la *bhakti*, cette nouvelle avancée fut soudaine: à un moment donné, la langue a trouvé le passage pour monter plus haut et poursuivre son chemin. Cela s’est passé en 2018, sur une période de quelques jours, à Varanasi, durant la période de *Śivaratri*.

Nous avons organisé un pèlerinage familial en Inde en 2017/18, sur plusieurs mois. Le programme de ce séjour était assez ouvert, ceci-dit concentré sur le Sud de l’Inde, notamment le Tamil Nadu¹².

Nous n’avions pas du tout prévu d’aller dans le Nord de l’Inde; pourtant, à un moment, je ne sais pas vraiment comment, il devenait évident pour nous quatre que nous irions à Varanasi. La motivation première était d’aller faire de la musique. Mon fils cadet avait débuté l’apprentissage des *tablas* et il était motivé pour poursuivre dans un lieu plus propice que l’Inde du Sud. L’aîné était attiré par la flûte et l’harmonium; mon épouse, par le chant; et moi par le chant et l’harmonium. Ce fut effectivement notre activité principale durant ce séjour de cinq semaines. Accompagné d’un merveilleux enseignant, grand musicien très pédagogue, à l’écoute, notamment avec les enfants; il devint rapidement un ami.

Nous progressons doucement, sûrement, à notre rythme... Cependant les jours passent et peu à peu je m’investis de moins en moins dans la musique. De même, je lâche les cours de *Hindi* que je prenais avec mon fils aîné, aussi doué pour les langues que pour la musique.

¹⁰Sri Anandamayi Ma.

¹¹2009, James Cameron.

¹²Voir l’article ”*Arunachala Śiva*”, 2019, disponible sur khecaridevi.com & academia.edu.

Non pas par désintéret; simplement la vibration de ce lieu saint m’envahit de plus en plus et ”m’invite” (me force?) à me consacrer davantage à la contemplation afin de permettre l’intégration d’un certains nombre d’enseignements; d’initiations; notamment certains relatifs à *khecari mudra*.

La proximité du Gange m’affecte¹³ et je passe volontiers des moments de plus en plus long à contempler le fleuve. Fleuve le long duquel les deux *ghats* de crémation fument sans cesse. L’atmosphère qui s’en dégage est particulière, ainsi que l’odeur de chair calcinée. Il est courant de voir des parties de corps sortir du bûcher funéraire, voire être récupérées par les chiens errants, affamés.

La présence des *lingams*... Varanasi est remplie de *lingams*; il y en a partout, de toutes tailles, âges, certains vénérés depuis un bon moment. Lors de la première semaine de notre séjour, après avoir dégusté un *bhang lassi*¹⁴ suspect (coupé à la *datura* je pense, une autre plante maîtresse liée à *Śiva*), je prends conscience de la présence de tous ces *lingams*; je ressens leur présence, comme s’ils me saluaient; notamment, cette présence, vertigineuse, se manifeste dans ma colonne vertébrale: *Welcome Ommmm Yogi.Ji!* Bref ces *lingams*, tels des champignons, sont présents à peu près partout. Quelques exemples. Dans un restaurant, je vais au toilette; pour ce faire je me retrouve devant un magnifique petit temple rempli de *lingams*. Une autre fois en allant recharger une bouteille de gaz: la petite pièce adjacente à l’atelier se trouve être un temple. Un regard au niveau du sol d’une ruelle: une petite fenêtre qui révèle un petit temple souterrain (Fig. 1)...

Rajoutons à cela la saleté parfois extrême de la ville, le bruit, le mal de bide récurrent, et tout le reste, je dois dire que ce séjour à Varanasi fut tout sauf reposant! Et pourtant comme ces cinq semaines sont passées vite; comme j’aimerais y être encore... comme j’aimerais y

¹³Ce n’est pas la première fois que je rencontre le Gange. Deux ans plus tôt, lors d’un court séjour à Rishikesh, je ferai l’expérience du Gange. Notamment, je me souviens de notre arrivée à Rishikesh, de nuit. Je ressens alors que ça ”tire” au niveau du sommet de mon crâne. Un ressenti différent de celui que je connais déjà à l’époque et qui correspond à la colonne de *prana* qui part de *mooladhara*, remonte le long de l’axe et sort par le sommet du crâne, et qui a pour effet de ”tirer” l’axe vers le haut. Cette fois ci, le flux de *prana* qui sort du sommet du crâne part dans une direction bien déterminée. Interpellé, je cherche (de nuit, je n’avais alors pas encore vu le Gange de mes yeux) autour de moi la raison de cette activité singulière; rapidement je comprends: le Seigneur *Śiva* est en général représenté avec le Gange qui sort de son chignon; c’est cette dynamique qui s’est invitée dans mon corps. Je me souviens lors de ce court séjour de moments de contemplation intense au bord du fleuve sacré.

¹⁴Le *bhang lassi* est un yahourt contenant du chanvre. La consommation de cannabis, l’herbe de *Śiva*, ou de *Kali*, est interdite en Inde. Ceci-dit elle est tolérée à des fins spirituelles et de célébration. Certains *sadhus* et *yogis* en consomment (en abuse?!?), surtout dans le Nord de l’Inde. A Varanasi, on trouve des magasins qui vendent le *bhang*. Puissante plante maîtresse, c’est à double tranchant, comme tout ce qui est puissant!

retourner...

De nombreuses rencontres lors de ce séjour à Varanasi, certaines pertinentes pour la pratique de *khecari*.

Peu avant notre départ en Inde, j'avais rencontré en France Yogi Matsyendra Nath qui m'avait donné le contact d'un yogi pratiquant *khecari mudra* et vivant à Varanasi. Je fis la connaissance de Yogiraj, un yogi indien, père de famille et dirigeant une petite école de yoga. Il avait été initié à *khecari mudra* par son *guru*. Il s'était coupé le frein de la langue petit à petit. Je ne sais pas à quel point il maîtrise *khecari*; simplement qu'il parvient à se boucher les narines par l'intérieur. A part son propre *guru*, il n'avait jamais rencontré d'autre *khecara*. Pour moi c'était aussi la première fois que je rencontrais quelqu'un pratiquant *khecari* à un niveau si avancé. Sa maîtrise de l'anglais nous a permis d'échanger sur le *hatha yoga* en général, et sur *khecari* en particulier. Il approuve et encourage ma démarche de promouvoir la Divine *mudra*, tout en me rappelant le caractère hautement secret et ésotérique de cette pratique.

Yogi Matsyendra Nath m'avait aussi parlé d'un sanscritiste vivant à Varanasi, Mark Dyczkowski, travaillant actuellement sur le *Tantra Loka* qui stipule que " *de toutes les mudras, la plus importante est khecari, car son essence est divine.*" J'ai rencontré Mark qui m'a appris que la *mudra* décrite dans le *Tantra Loka* n'a rien à voir avec la pratique physique du *hatha yoga*. Je discute cela dans l'article "*Arunachala Śiva*", 2019.

A quelques jours près, je fais la rencontre d'un yogi de nationalité américaine, Rishi. Vivant essentiellement en Inde depuis une vingtaine d'années, il a un mode de vie plutôt itinérant, notamment imposé par le renouvellement périodique de son visa. Vêtu de orange, Rishi dispose de tout l'attirail du yogi Śivaïte: *jatas*¹⁵ interminables, corps couvert de cendres, trident, *kamandalu*... Notamment, il prend un soin particulier à ne pas laisser l'occasion à son *shilum* de refroidir. Parlant peu; nous lions rapidement amitié.

Au delà de sa maîtrise improbable de l'*asana*, il pratique lui aussi *khecari mudra*. Il étire sa langue régulièrement mais n'a pas coupé son frein. Lui aussi parvient à se boucher les narines par l'intérieur. Il a appris *khecari* intuitivement et c'est pour lui la première fois qu'il rencontre un autre *khecara*¹⁶.

¹⁵En sanskrit, *jata* désigne les mèches de cheveux emmêlées, que l'on appelle parfois *dreadlocks*. *Jatadhara*, le porteur de *jatas* est l'un des noms de Śiva. Voir "*Le Système Pileux: un Outil Yogique*", 2018, disponible sur khecaridevi.com & academia.edu.

¹⁶Rencontrer deux *khecaras* en même temps, au même endroit: jackpot! Le fait que ces deux yogis familiers du monde du yoga traditionnel indien ne connaissaient pas d'autres *khecaras* souligne la rareté de

Lorsque je le rencontre, il passe beaucoup de temps dans une *akhara*¹⁷ située le long du Gange, juste là où ont lieu les *pujas*. Cette *akhara* possède une petite maison sur plusieurs étages qui sert de logement et où sont servis des repas. Le rez de chaussée est ouvert sur l'extérieur; une petite pièce de environ 3 mètres sur 7, avec le *dhuni*, le feu sacré, alimenté nuit et jour. Petite pièce accueillante que je baptiserai "cendrier", car l'odeur du *shilum* froid y est incrustée, en profondeur...

Les pèlerins passent à l'*akhara* recevoir la bénédiction des différents *sadhus* qui peuvent y être présents, surtout le soir lors de la *Ganga Aarti*, la célébration au Gange qui a lieu à cet endroit et qui attire beaucoup de monde. Cette célébration est assez kitch, mise en scène à l'Indienne, musique saturée, collecte de fonds pour nettoyer le Gange. Malgré cet aspect "Bollywood" qui, au premier abord, me rebute un peu, j'aurais loisir d'expérimenter de sacrés montées d'énergie pile au moment de la *Ganga Aarti*.

Revenons à *khecari*. Pourquoi une avancée en *khecari* à ce moment là? Pourquoi pas! J'avais déjà presque 4 mois de pèlerinage en Inde dans les pattes et reçu un certain nombre d'initiations¹⁸. Pas mal de choses s'étaient éclaircies, notamment concernant ce que je suis venu faire sur Terre dans cette incarnation: devenir, à ma petite échelle, le garant, l'héritier d'une tradition et comment toute ma vie, depuis l'enfance, s'était naturellement et mystérieusement articulée autour de cela. La responsabilité qui accompagne ce précieux héritage. L'impression que ma *sadhana* s'étend sur plusieurs vies. Une prise de décision aussi: celle de consacrer davantage de temps à la pratique, sans savoir comment à vrai dire et celle de créer un lieu dédié à la célébration du Divin chez nous, en Provence, et commencer à l'ouvrir au "public", sans pour autant qu'il devienne une salle de yoga; un engagement plus total, sans concessions dans la voie du yoga...

Bref c'est un mélange de différents éléments qui a mené ma langue à monter plus haut début février... dans la narine gauche. En effet, durant quelques jours, peut-être une semaine, ma langue s'installait confortablement dans la narine gauche mais pas dans la droite... *Pingala nadi*... Durant cette semaine, je reste la langue calée dans la narine gauche; parfois j'essaye la droite pour voir, confiant qu'à un moment donné ça finira bien par passer. Je ne

cette pratique, ce qui contraste avec l'abondance des références bibliographiques. James Mallinson (2007) évoque lui aussi la rareté des *khecaras*. Il en a rencontré à peine une demi-douzaine lors de ses longs séjours sur le terrain passés parmi les ascètes indiens.

¹⁷L'*akhara* est une confrérie religieuse, dirigée par un *guru*. Certaines possèdent des biens matériels et permettent de soutenir, nourrir, héberger les ascètes de passage.

¹⁸Voir notamment "*Arunachala Śiva*", 2019, où je décris certains enseignements que j'ai contacté au début de ce pèlerinage.

sais plus exactement quand, où, ni comment s'est déroulée cette montée par la narine gauche. Certainement j'étais en assise quelque part à Kashi¹⁹, pas loin d'un *lingam*... Par contre je me souviens bien du moment où la langue a décidé à s'installer dans la narine droite. En assise à l'*akhara*, en pleine *Ganga Aarti*, le soir de la *Maha Śivaratri*. Inspirée de l'herbe de *Kali*, d'un coup, la langue monte et se cale dans la narine droite. Dès lors, plus besoin de ce "coup de pouce" pour pouvoir monter là haut, c'est acquis... Gratitude, gratitude, surrender à *Śiva*, à *Ganga*...

Pour parvenir à se caler dans une narine, la langue adopte un comportement particulier; notamment des contorsions que je ne maîtrise pas consciemment et qui me font penser à celles d'un mollusque dans sa carapace.

Les narines correspondent à deux *nadis* essentiels de l'anatomie yogique: *ida* & *pingala*. Ceux ci relient *ajna chakra* (le lotus à deux pétales, chacune correspondant à un des deux *nadis*) à *mooladhara*. Il existe plusieurs visualisations possibles de ces *nadis*. Je n'entrerai pas dans la description de ces visualisations que l'on peut trouver dans les livres de *hatha yoga*. De nombreuses variantes sont possibles.

*"Visualise (le nerf médian) possédant ces quatre caractéristiques et s'étendant de l'ouverture de Brahma à un point situé quatre doigts plus bas que le nombril, ses deux extrémités étant plates et unies et de chaque côté longé par les nerfs psychiques droit et gauche (pingala & ida), semblables aux intestins d'un mouton maigre, qui passent au dessus de la tête, redescendent le long de la face et viennent finir dans les deux ouvertures nasales."*²⁰

*"Du côté gauche et droit de suschumna se trouvent ida & pingala. Ils montent tout droit, alternant de la gauche vers la droite. Lorsqu'ils ont percé tous les chakras ils arrivent aux narines."*²¹

¹⁹Autre nom pour Varanasi.

²⁰*Le Yoga Tibétain et les Doctrines Secrètes ou Les Sept Livres de la Sagesse du Grand Sentier*, traduction anglaise du Lama Kasi Dawa Samdup, édité par le Dr. Evans-Wentz, 1934, Oxford, éditions du Jesus College. Traduction française de Marguerite La Fuente, 1970, Paris, éditions Librairie d'Amérique et d'Orient. Page 199: il s'agit de la partie qui traite du *Tummo* Tibétain. Dans cette description, *ida* & *pingala* relient les narines à un point qui ne correspond pas à *mooladhara*. Ce point est situé légèrement plus haut et correspondrait plutôt au *svadistana* du yoga indien.

²¹*Rudra Yamala Tantra*.

Si la langue se cale dans la narine droite, celle-ci se trouve bouchée de l'intérieur et directement je ressens *ida nadi* s'activer. Je vois et touche ce flux énergétique, cette colonne de *prana* qui part de *mooladhara* et arrive à *ajna*, en décrivant, par exemple, un arc de cercle sur le côté gauche. Ce ressenti est beaucoup plus fort et vivant que si je bouche la narine droite en utilisant mon doigt. Il se met en place *de suite*²², sans attendre que la respiration entre en jeu. D'ailleurs depuis j'ai le loisir d'observer un phénomène de "non respiration alternée". Lorsque mon corps est en mode "quasi non souffle"²³, je place la pointe de ma langue dans une narine ou dans l'autre; ce faisant s'activent alternativement *ida* et *pingala*; l'équilibre s'opère sans respirer; la conscience se ballade dans cet espace-temps...

Parfois, je ne sais plus dans quelle narine la pointe de la langue se trouve; alors je prends un instant pour observer le flux de *prana*, ce qui m'informe sur la narine qui est bouchée.

J'observe aussi un mouvement des yeux: si la langue bouche la narine gauche, *pingala* s'active, l'oeil droit pousse en haut à droite. Eventuellement j'y visualise le soleil; ça vient facilement, mais pas complètement naturellement; à savoir qu'une (petite) intervention mentale est requise pour que le soleil s'invite en haut à droite de l'écran (ou de façon équivalente, la lune en haut à gauche).

Bref j'ai l'impression de découvrir *ida* & *pingala* pour la première fois; je reprends *nadi sodhana*, la respiration alternée; ou plutôt, je redécouvre *nadi sodhana*²⁴.

Lors des tous premiers cours de yoga que j'avais suivi en 2010, le professeur nous avait

²²Pas dans demi-heure! <https://www.youtube.com/watch?v=vpw3HBv1X5g>, vers 2:45.

²³Les pratiques de *pranayama* visent à accéder au "non-souffle", *nivritti*: la respiration cesse, comme attesté par les *yogis* qui sont enterrés durant des périodes plus ou moins longues. Ce que j'appelle "quasi non souffle" correspond à des moments bénis où la quantité d'air qui rentre et sort de mes narines s'amenuise et devient de plus en plus faible; tellement faible que cette respiration n'a *plus d'influence sur les mouvements de prana* dans mon corps. Exemple: je bouche la narine droite avec la pointe de la langue et j'inspire: cette inspiration met en branle un flux de *prana* dans *ida nadi*; la respiration et la visualisation s'accordent et travaillent de concert, facilitant la pratique et lui donnant davantage de portée. Toujours la narine droite bouchée, considérons que je suis en quasi non souffle: dans ce cas le *prana* se ballade le long de *ida nadi* avec une dynamique qui lui est propre. La quantité d'air qui entre et sort de mon corps est si faible qu'elle n'influe plus le mouvement de *prana*. Dans ces moments là, reste le flux d'énergie que je ressens via la vue et le toucher; parfois, au bout d'un moment, cette activité pranique disparaît... que reste-t-il ?

²⁴Les références à la pratique de *nadi sodhana* où c'est la pointe de la langue qui est utilisée pour boucher les narines depuis l'intérieur sont, à ma connaissance, quasi inexistantes. Yogani, dans sa leçon 108, l'évoque rapidement. Dans les textes traditionnels que j'ai consulté, je n'ai trouvé aucune allusion. Les experts en la matière non plus d'ailleurs (Jason Birch, communication privée). Cela ne signifie pas qu'il n'y en ait pas: ces mêmes experts déclarent qu'il y a des *millions* de manuscrits non étudiés en Inde qui sont en train de moisir et de se décomposer.

rapidement proposé cette technique qui m'avait plu de suite: la couleur violette s'invitait lors de la pratique, et j'en ressortais apaisé, calme, équilibré. Je me souviens d'une période, début 2011, alors que je commençais à peine à improviser des séances solitaires: intuitivement j'allais vers ce *pranayama*, pas longtemps mais régulièrement. Plus tard, alors que je suivais le cursus de yoga à Marseille, *nadi sodhana* était proposé, sur des temps plus longs, typiquement un *ghatika* (24 minutes). Et puis quelques années sont passées sans que je ne pratique la respiration alternée, peut-être deux... Le travail sur *ida* & *pingala* se poursuivait quand même via d'autres techniques de hatha yoga.

En entrant dans ce nouveau stade de *khecari mudra*, je reprends goût à *nadi sodhana*. La pratique prend une toute nouvelle saveur, beaucoup plus puissante, avec plus de portée que lorsque je devais boucher les narines avec les doigts. Notamment, plus besoin d'avoir la main droite au visage; la pratique est plus confortable. Des moments rigolos: une fois, sur un festival de yoga, je me fais reprendre par l'animateur: "tu dois mettre ta main au visage!" – "Euuuuuh, c'est que je bouche les narines de l'intérieur avec la pointe de la langue..." – "Non! main au visage!" – "Ok Ok; désolé je mets la main au visage!". Une autre fois un animateur me laisse faire durant le *ghatika* de pratique; ensuite je lui explique que je "triche" avec la langue. "Ok, je pensais que tu n'avais pas compris l'exercice!" Nous rigolons...

Soulevons un détail technique: si la pointe de la langue se cale dans la narine gauche, alors le canal de droit, *pingala*, s'active, et réciproquement. Make sense: lorsque je bouche la narine gauche avec mon doigt, cela favorise le travail le long du canal solaire. Pourtant, c'est *ida*, le canal lunaire, qui prend sa source dans la narine gauche? On pourrait donc penser, à juste titre, qu'en mettant la pointe de la langue dans la narine gauche, j'aurais tendance à titiller *ida* ?

Tout dépend de la *profondeur* que la pointe de la langue atteint. Quand cette langue commence à boucher une narine, alors, comme discuté précédemment, c'est le *nadi* du côté opposé qui s'active; un flux d'énergie s'y ballade, en général alternant montée et descente. Si la pointe de cette langue monte plus haut, alors j'observe un autre fonctionnement: l'activité dans le *nadi* opposé s'estompe pour laisser place à une activité dans le *nadi* correspondant à la narine bouchée. Tout se passe comme si la pointe de la langue allait baratter *ajna* par le côté; tel un petit marteau piqueur, cette langue, munie de son extension pranique²⁵, vient taper, pulser *ajna* (sa partie latérale), parfois assez fortement, jamais violemment. La transition entre ces deux modes est progressive: il y a un moment durant lequel ces deux

²⁵Voir mon livre sur *khecari mudra*, page 40. Tout se passe comme si la langue physique venait s'enclencher dans un *nadi* de section assez large et que finalement "je" manoeuvre une langue beaucoup plus longue, hybride, dotée d'une partie physique et d'une partie *pranique* qui va barrater *ajna*.

modes cohabitent, puis c'est le mode "barratage" qui domine sur l'autre, sans pour autant complètement le gommer.

A quoi bon? Il arrive à ma langue d'aller baratter d'un côté; puis de l'autre côté... Cela revient à équilibrer *ida* & *pingala* rapidement, plus rapidement que si je pratique *nadi sodhana*. Dans quel but? N'oublions pas que cette équilibrage est nécessaire afin que *prana* s'engouffre dans *suschumna nadi*...

Ce mode "barattage" s'invite moins souvent que le mode "doux" et je ne sais pas vraiment pourquoi tel ou tel mode s'installe. En général, pour que le mode "barattage" se mette en place, la quantité d'énergie disponible est plus importante. Ce sont des moments bénis où c'est la Belle, la *Maha Kundalini Śakti* qui mène la danse. Galant, je laisse faire et exprime gratitude et surrender...

D'un point de vue pratique, la possibilité de boucher les narines sans les mains permet de compléter certaines postures qui travaillent sur *ida* ou *pingala*. Par exemple, dans *Janu Sirsasana*, la posture de la tête au genoux²⁶, alors que nos deux mains sont occupées à attraper le pied, il est possible de boucher une narine de façon à respirer du côté de la jambe qui est étirée.

A Varanasi, j'ai eu l'intuition de pratiquer *nadi sodhana* en *śirsana*. A l'heure où j'écris ces lignes, j'explore cette possibilité et n'ai pas de retour à faire. Cependant je la mentionne car je n'ai jamais lu aucune référence à cette pratique.

Il peut s'avérer utile d'utiliser *jala/sutra neti* en vue de déboucher les narines avant de pratiquer *nadi sodhana*. Cependant, j'ai pu remarqué que le *prana* est un déboucheur de narines efficace. Il m'arrive parfois de débiter *nadi sodhana* avec les narines partiellement bouchées et d'observer qu'au bout d'un moment, celles ci sont débouchées, sans que j'ai eu l'occasion de me moucher. Simplement le flux de *prana* finit par s'imposer, les crottes de nez s'inclinent poliment.

²⁶On traduit souvent *Janu Sirsasana* par "la posture de la tête au genoux", car la tête se retrouve au niveau du genoux. Un maître Indien de l'*ashtanga yoga* moderne qui vient régulièrement enseigner en Provence le traduit par "la posture de la tête du genoux", car elle permet de protéger le genoux en étirant l'arrière de ce genoux. Make sense.

Ida & pingala ont une implication qui s'étend bien au delà de la dimension *pranique* que nous venons d'évoquer. Le concept de *ida & pingala* n'est pas restreint à l'Hindouisme; on le retrouve dans de nombreuses traditions, notamment dans la notre avec le caducée; ou encore chez les Chinois avec le *yin* et le *yang*. On y retrouve la dualité inhérente à la manifestation. L'action et la non-action; la pratique méditative et le travail dans le monde; l'introversion et l'extraversion...

” Quel est le sens derrière la notion de ida & pingala? Il s'agit d'un grand secret de la vie spirituelle: qu'il ne devrait pas y avoir d'attachement aux phénomènes intérieurs de l'esprit, ni aux phénomènes du monde externe. Il convient de cheminer juste au milieu où règne la pure conscience. Cette conscience n'est ni dans le monde interne, ni dans le monde externe... Elle est au milieu et au delà des deux. En conséquence, essayez d'être détaché aussi bien intérieurement qu'extérieurement. C'est de cette façon que se produira le saut dans le domaine de la pure conscience... suschumna... le subtil, divin vortex qui passe à travers tous les chakras. Ce centrage de ida & pingala et le détachement du monde interne et externe n'est pas facile. En fait vous ne pouvez pas le faire arriver consciemment. Cela ne peut arriver que spontanément. Gardez simplement cela en mémoire dans votre vie quotidienne ainsi que dans votre pratique du yoga. C'est ce centrage, ce fil du rasoir entre les principes de ida & pingala qui constitue l'essence de la vie spirituelle.²⁷”

”La vie extérieure, l'activité de chaque jour et de chaque instant n'est-elle pas le complément indispensable des heures de méditation et de contemplation? La méditation, la contemplation, l'Union, c'est le résultat obtenu, la fleur qui s'épanouit; tandis que l'activité quotidienne est l'enclume sur laquelle doivent passer et repasser tous les éléments afin qu'ils soient assouplis, purifiés, raffinés, rendus mûrs pour l'illumination qui leur est conférée par la contemplation.²⁸”

” Ceux qui ne suivent que le chemin de avidya (l'action dans le monde) entrent dans l'obscurité aveugle. Inversement, ceux qui sont absorbés uniquement dans vidya (la connaissance intérieure de l'esprit et plus précisément les pratiques méditatives) entrent eux aussi dans l'obscurité aveugle. Celui qui connaît à la fois vidya (le monde interne) et avidya (le monde externe) traverse l'abysse de la mort via avidya et atteint l'immortalité par l'entremise de vidya.²⁹”

²⁷Swami Satyananda Saraswati.

²⁸La Mère, Pondicherry, Novembre 1912.

²⁹*Ishavasya Upanishad*, 9-11. Satyananda considère ces vers comme les plus importants des *Upanishads*.

Les deux polarités de la vie... la nécessité d'équilibrer ces deux aspects dans notre vie, afin d'accéder à *suschumna*:

"Pendant l'activité de suschumna mieux vaut méditer ou se concentrer sur Dieu; mieux vaut ne rien entreprendre d'autre que des pratiques spirituelles. Il est préférable d'éviter toute action liée à la vie ou à la mort; le profit ou la perte; la victoire ou la défaite."³⁰

Il est probable qu'une fois un certain stade atteint, il soit possible de s'affranchir de la vie dans le monde; ou encore de s'affranchir des pratiques méditatives et contemplatives, voire des deux! Un exemple: Combien de maisons Milarepa, un des ascètes contemporains les plus célèbres, a construit et détruit suivant les instructions de son *guru*, Marpa, avant d'être initié aux secrets du yoga Tibétain? Je ne sais pas, simplement je conseille vivement la lecture de la vie de Jetsün Milarepa³¹.

Revenons à *khecari*. Le barattage central a lui aussi gagné en puissance, en portée. Lorsque la pointe de la langue est en butée contre la selle turcique et qu'elle pulse sur cet appui, tel un petit marteau piqueur, tout se passe comme si la langue était plus musclée, ou de façon équivalente, comme si elle permettait à plus d'énergie de passer.

Une autre soirée passée à l'*akhara*, encore une fois durant la *Ganga Aarti*, toujours inspiré par *Kali weed*: la langue s'installe contre la selle turcique, ne cherche pas à aller ni à droite ni à gauche mais reste au centre et se met à baratter comme jamais: c'est l'ensemble du crâne qui vibre fort; en partant de la selle turcique. Cette vibration n'est pas uniforme: je remarque que certaines zones vibrent de façon différente; il me semble qu'il s'agit des zones de jonction entre différentes parties osseuses du crâne. Le barattage m'offre une vision particulière des os qui constituent ce crâne.

Cette montée en *khecari* participe aussi à une pratique que j'appellerais plus tard le *cerf volant pranique* et qui constitue une "réponse", ou plutôt un "accompagnement" à une forte montée d'énergie. Cela consiste à garder les deux bras en l'air durant un moment plus ou moins long³². Un soir à l'*akhara*, dans sa montée, la langue avait entraîné les deux bras

³⁰ *Śiva Svarodhaya*, 129-130.

³¹ Vie de Jetsün Milarepa. Traduite du Tibétain par le Lama Kazi Dawa-Samdub. Edité par Evans-Wentz. Traduction française de R. Ryser, Librairie d'Amérique et d'Orient, Paris, 1985.

³² Certains ascètes s'embarquent dans des *sadhanas* (*tapas*) assez particulières comme garder un bras en l'air durant 12 ans, voire plus; ou encore ne jamais poser un pied par terre durant une telle période. Une ethnologue, Daniella Bevilacqua, rapporte certaines de leurs déclarations: "Si les *sadhus* ne font pas de *tapas*, le monde ne peut pas fonctionner"; "Combien de temps allez vous faire ce *tapas*? Jusqu'à ce que le

avec elle... Ce n'étais pas la première fois que j'expérimentais l'installation spontanée de cet *asana* dans mon corps. Deux mois auparavant, à l'*ashram* d'Amritapuri, dans le Kerala, lors de séances de *bhajans*, deux ou trois fois, mes bras étaient restés en l'air durant un bon moment, que j'avais volontairement écourté, n'étant pas à l'aise avec l'éventuel regard des devotees. Cette fois-ci à l'*akhara*, dans le "cendrier", je m'autorisais à me laisser aller... Les mêmes éléments participent à un cocktail détonnant: *Ganga aarti*, *Kali weed*, *khecari*... les deux bras montent et restent là haut, comme tirés vers le ciel, un bon moment; je ne sais pas combien de temps; je ne fournis aucun effort conscient pour garder ces maigres bras en l'air; les yeux en *sambavi* ou bien ouvert à observer le va et vient des dévots... dans le doute, certains viennent toucher mes jambes et me laissent un billet; on ne sait jamais, des fois que ça porte bonheur! Un ami me fera remarquer que Varanasi est remplie de cerfs volants; en effet les enfants, mais aussi les adultes de tout âge jouent quotidiennement au cerf volant, dans les rues et depuis les toits des immeubles, avec une dextérité surprenante.

Ce cerf volant pranique s'invitera à nouveau quelques mois plus tard, en Provence, de façon beaucoup plus forte, lors d'un YogaStival³³. Ma participation à cette manifestation consiste à proposer un *yagna*, un feu sacré, sur une période de 24h au *ŚivMandir*³⁴. Dès

Seigneur Śiva apparaisse devant moi". Au dix huitième siècle, Puran Puri a conservé les deux bras en l'air durant toute sa vie. Il entreprit un voyage en Asie, Arabie et Russie qui dura près de trente ans (source: *Hatha Yoga Project*, <https://erccomics.com/comics/hathayoga/4>).

³³Manifestation sans annonce, à ne pas confondre avec un festival de yoga. Voir <http://yogastival.com/dico/> pour la définition.

³⁴A une douzaine de kilomètres du *Khecari Devi Ashram*, le *ŚivMandir*. Dans un beau domaine forestier résistant tant bien que mal au bétonnage systématique de la Provence; un petit renforcement discret; un étroit couloir de quelques mètres habité par les ronces qui mène à une petite pièce ouverte et au plafond bas et vouté, de environ 3 mètres sur 3. Au centre de cette pièce, un massif *lingam* provenant de Varanasi, ramené par un yogi procençal que je ne connais pas personnellement. Environ un mètre de hauteur et un poids conséquent. "Rangé" à cet endroit par le propriétaire du lieu, il ne reçoit quasiment aucune attention ni visite. Je sais qu'il est là mais ne m'y intéresse pas particulièrement. Pourtant, début 2017, je contacte à plusieurs reprises ce lieu: de simples visions qui m'invitent à m'y aventurer. Un soir, après un rituel partagé avec des amis non loin du *ŚivMandir*, je m'esquive au moment du traditionnel apéro et me rend, seul, auprès du *lingam*. Dans mes poches, une bougie, de l'eau du Gange. J'asperge le *lingam* d'eau et improvise une petite *pūja* qui ferait palir un Brahmane orthodoxe. Je prends simplement l'assise et me rends disponible à ce qui peut survenir. Assez rapidement, des visions s'invitent, le *lingam* "s'exprime": "Installes toi ici; restes près de moi; occupe toi de ce lieu, établis y un temple..." Je me vois à moitié nu, en train de nettoyer le lieu; parfois des gens qui passent... une impression de déjà vu, cela me semble familier de s'occuper d'un temple, comme si je connaissais déjà cette activité. Bref ce soir là un lien subtil s'établit avec ce lieu et son résident: le lieu *s'active*. Depuis, j'y passe régulièrement, essentiellement seul, rarement accompagné bien que cela évolue. Ce *lingam* est devenu l'un de mes principaux enseignants; j'y contacte un certain nombre de choses importantes; par exemple un fonctionnement de l'énergie; un *pranayama*; une prise de conscience;

le vendredi après midi, je prépare le *ŚivMandir*; nettoie le lieu, puis accueille des amis de *Sangha* venant de loin pour partager cet événement convivial.

En arrière plan, une situation personnelle et familiale particulièrement difficile, notamment sur le plan émotionnel. Fatigué, au lit vers 23h, j'avais prévu d'allumer le feu vers 5h du matin le lendemain... Je me couche: *impossible* de m'endormir; mes yeux sont grand ouverts, en *śambavi mudra*; un *mantra* à *Arunachala Śiva* qui tourne en boucle; ma langue bloquée par là haut. J'essaye à plusieurs reprises de la ramener dans la bouche; elle remonte mécaniquement. Je laisse faire... pour finalement me lever vers 3h30. Petite série d'*asanas*, je poursuis l'installation du *ŚivMandir* et allume le *yagna*, seul, vers 5h. Quelques yogis et yoginis matinaux se joignent à moi à partir de 6h. Ce feu sera entretenu durant plus de 24h avec l'aide de différents devotees. Journée de pratique intense, je profite des enseignements des animateurs présents lors de cet événement; notamment en fin d'après midi une séance de *kundalini yoga*, un style de yoga dont j'avais souvent entendu parlé mais n'avais jamais expérimenté. Des mouvements assez répétitifs, en musique; au bout d'une heure l'alchimie prend, je m'effondre en larmes: grosse décharge émotionnelle qui me fait connecter le caractère éphémère de la vie; la mienne, celle de mes proches, et de tous les autres: "*Tout ce que tu connais va disparaître*³⁵..." Contacter et intégrer cette vérité me fait du bien, une dimension réparatrice³⁶. Avec un peu de recul, je réalise que cela m'a permis d'être davantage sensible à ce qui *ne disparaîtra pas*, l'atemporel, l'immortel...

Un repas léger, principalement constitué de deux parts de gâteau au chanvre laborieusement gagnées lors d'une démonstration d'*asanas* participative et pas sérieuse, précède le rituel, animé par un ami qui excelle dans ce genre de célébrations. Une cinquantaine de participants, *mantras*, tambour; le vortex énergétique se met en place... Le rituel commence à peine et la vibration est déjà forte... Le maître de cérémonie donne des indications quand au déroulement; notamment une permission "*faites comme vous le sentez*": mes deux bras se tendent et montent instantanément: le *cerf volant pranique* se met en place, ça souffle grave!

Les paumes des mains sont orientées vers le ciel, le pouce et l'index collés entre eux.

une bonne douche de grâce; une émotion qui remonte et se libère; des réponses à des questionnements que j'ai, ou que je n'ai pas encore...

³⁵Les 4 fantastiques et le Surfer d'Argent, 2007.

³⁶Je discute le lien entre yoga et nettoyage du corps émotionnel dans l'article "*La Psychotérapie: un Puissant Outil Yogique*", 2018. Les mouvements répétitifs de cette séance de *kundalini yoga* me rappellent des séances de thérapie reichienne. Wilhelm Reich avait d'ailleurs proposé un système énergétique très proche de celui des *chakras*.

Je ressens un puissant flux d'énergie qui part de la base des poignets et qui se dirige vers le ciel, un peu comme les fils que l'homme araignée utilise pour se déplacer et lutter contre les super-vilains³⁷; parfois ce flux débute au niveau des coudes. Au bout d'un moment, j'observe que ça tire depuis la partie inférieure des paumes des mains; c'est intense sans être douloureux; plus puissant que lorsque le flux d'énergie débute à la base des poignets. En fait, la surface qui "tire" vers le haut est plus importante, ce qui permet à davantage de *prana* de circuler.

La langue a un rôle clé dans la tenue de ce cerf volant. Naturellement en *khecari*, elle est sur-motivée et joue le rôle d'interrupteur; elle ferme le circuit qui permet à la *Śakti* de passer, de monter dans les paumes des mains, et au-delà. Plus tard, après le rituel, je me rend compte que j'ai mal à la mâchoire en raison de la tenue en *khecari*. Les yeux sont en *śambavi*. Parfois je les ouvre pour observer ce qui se passe autour de moi, puis les referme. A deux/trois reprises, je fais l'effort de sortir de *khecari*; naturellement, cela a pour effet de rajouter du poids dans les bras; le cerf volant perd de l'amplitude; la langue cherche systématiquement à remonter. Je tiens cet *asana* durant plus de une heure trente³⁸.

Un cerf volant a besoin de vent pour s'animer. Ce soir là, le vent est fourni par l'énergie dégagée par le rituel: celle des participants, de la salle, des *mantras*, du tambour... Ce cerf volant a une dynamique particulière qui se traduit par une sorte de danse sensuelle: le buste, les bras bougent, la tête aussi; cette danse est très agréable. Elle est clairement associée aux *mantras* et au tambour; lorsque, par moments, ils s'arrêtent, les bras, le corps ne bougent plus et une rétention se met en place. Ils reprennent: la danse reprend.

La fin du rituel arrive, je sors de l'*asana*. J'appréhende cette sortie; comment les bras vont ils réagir? Je demande de l'assistance à mes voisins qui m'aident à redescendre les bras lentement... Je secoue ces bras, tout va bien, aucun engourdissements. D'ailleurs le lendemain je n'aurai aucune courbature ni douleur: la quantité de *prana* qui y a circulé était telle qu'il n'y avait pas de place pour d'éventuelles courbatures. Un ami me fait remarquer que ma figure est rouge; en fait je suis brulant, comme si j'avais pris un coup de soleil; cela lui rappelle les démonstrations de montées de *Kundalini* que son maître, Sri Sri

³⁷Les références récurrentes aux super-héros Marvel sont alimentées par des souvenirs d'enfance, et surtout par mes deux garçons.

³⁸Selon les retours que j'ai eu d'autres participants, 1h30 apparait comme la limite inférieure que j'adopte ici. Il est probable que je sois resté plus longtemps; peu importe le temps exact. Ce qui importe c'est que la tenue de cet *asana* ne requiert pas d'effort de ma part. Etant donné mon tour de bras, passer cette posture "en force", c'est à dire en utilisant la musculature, eût été impossible.

Satchidananda Yogi, faisait pour ses disciples afin d'illustrer le phénomène³⁹. Pour ce faire, il utilisait, semble-t-il, principalement *śambavi mudra*.

Durant cette aventure, une impression de jeu; une célébration gratuite, sans attente; comme un enfant qui ferait du cerf volant sur la plage, ou à *Kashi*... Les jours suivants, je constate que les fils de Spiderman sont toujours en place, sans rituel ni gâteau au chanvre. C'est en écrivant ces quelques lignes que je me souviens qu'ils sont présents et que je prends conscience que je ne les utilise jamais. Pourtant, si je présente mes bras vers le ciel, alors le flux d'énergie qui sort des poignets s'active et demande à aller vers le ciel... Je décide de ressortir le cerf volant du placard! Notamment, lors d'une des premières relectures de cet article: un soir à la maison, la fin d'un week end qui avait été marqué par un certain inconfort émotionnel. Assis ou peut-être debout devant la cheminée: quelques respirations; la langue qui monte, qui monte, entraînant les bras avec elle. Les bras sont en l'air, dans une configuration particulière, différente de celles que j'avais pu expérimenté, une *mudra* s'invite. Ces bras flottent littéralement, statiques, libérés de la gravité, accompagnés d'un quasi non souffle... immobilité, silence... C'est une puissante décharge émotionnelle qui me fait sortir de l'*asana*: cela qui m'a perturbé durant le week-end sort, s'exprime; ça fait du bien, nettoyage (voir note 38).

³⁹Voir une photo dans le livre "*Hatha Yoga & Kundalini*".

En fait, environ un an avant cette expérience à Varanasi, ma langue était déjà montée à une altitude comparable, rarement; deux-trois fois; peut-être quatre, sur une période de quelques jours. Quelques jours où j'étais seul à la maison; ces périodes où, dégagé de la *sadhana* familiale, je me consacre entièrement à la pratique intérieure solitaire, à l'étude des textes, ainsi qu'à divers bricolages et aménagements pour l'*ashram*. Ces quelques poussées m'avaient donné un avant goût de ce qui pouvait se passer par là haut.

L'énergie nécessaire à ces poussées avait été fournie par le canal *sexuel*.

Une fois ma langue libérée de son frein, j'ai naturellement eu accès au plancher nasal, ce que j'appelle le *premier palier de khecari*⁴⁰, *lalana chakra*, là où passe l'*amrita* lorsqu'elle s'écoule du *bindu*, avant d'arriver à *vishuddhi* puis de descendre se consumer dans le feu de *manipura*...

Une sensation subjuguante, la langue venant en butée contre des tissus très sensibles comme je n'en avais jamais connu dans mon corps. Une sensation *hautement sensuelle*: cette douceur, cette sensibilité, me rappelle l'entrée du vagin, un peu plus bas que le clitoris, où se trouve une partie osseuse recouverte d'une peau; partie qui, manifestement, semble très sensible. Le plancher nasal est quelque chose de différent, et surtout, c'est en moi, non pas chez l'autre. L'Union peut s'opérer: le plancher nasal s'apparente à l'organe sexuel féminin, la langue à l'organe masculin. La jonction s'opère, la *Śakti* peut passer, un petit pas de plus essentiel à l'Union Mystique de *Śiva & Śakti*...

Sensation subjuguante que j'avais observé à l'époque, sans y donner aucune suite. Je n'avais pas exploré ni utilisé cette composante.

C'est environ trois ans plus tard que la sensualité, la sexualité, s'invitera dans ma pratique de *khecari mudra*. Pas longtemps, sur quelques semaines peut-être; les *sadhanas*, les initiations, s'invitent puis repartent et parfois reviennent sans que je ne saisisse leur logique, leur dynamique: c'est secondaire.

Cette source d'énergie est *colossale*. Les chinois Taoïstes, particulièrement portés sur la question, nomment *ching* le *chi (prana)* d'origine sexuel. Celle ci, à bien des égards, gouverne le monde. C'est en effet grâce à elle que nous sommes là pour en discuter. Observons chez nous et autour de nous la quantité de temps et d'efforts mis au service de la séduction, de la recherche de "l'âme soeur". On peut être très fatigués, s'écrouler au lit; le ou la partenaire, plus en forme, vient nous faire des avances; ça marche; une excitation sexuelle monte, c'est parti! Où se trouve alors le sommeil qui nous terrassait il y a cinq minutes?

⁴⁰Voir mon livre sur *khecari mudra*, page 22.

Pour résumer, l'idée est d'activer cette énergie d'origine sexuelle et de la faire remonter. Sur son passage, cette énergie va entraîner la langue et lui permettre de monter plus haut; tout simplement.

J'ai pu observer que cette énergie sexuelle, plutôt que de remonter le long de la colonne vertébrale, utilise un *nadi* dont la section est particulièrement large; qui prend naissance au niveau de la base de l'organe sexuel masculin et remonte jusqu'à la région d'*ajna* en passant par devant.

Il convient peu à peu de s'affranchir de la dimension sensuelle pour aller vers une sexualité "a-sexuée": conserver uniquement la partie "mécanique" de l'excitation sexuelle tout en effaçant la dimension sensuelle comme elle s'entend par exemple dans une relation de couple "standard". J'ai ainsi remarqué que plus la pratique est épurée de la dimension sensuelle, plus elle est puissante; plus la quantité et la qualité du *prana* qui remonte augmentent...

Je n'entrerai pas davantage dans les détails des expériences qui m'ont amené à ces connaissances. J'ai pris la décision de ne pas partager publiquement certaines expériences dans lesquelles les codes de la "bonne conduite morale", ou encore le "politiquement correct", sont transgressés, ou plutôt dépassés et sublimés afin d'être utilisés à des fins "yogiques". Je pense que de tels partages peuvent porter à confusion et je n'écris pas là dessus. Parfois, rarement, il m'arrive de partager de vive voix avec des "connaisseurs initiés"⁴¹.

On m'a déjà demandé si c'était bon pour la santé d'aller monter ma langue là haut et si cela ne comportait pas de risques. Question pertinente à laquelle je n'ai pas de réponse. Plus globalement, le yoga est il bon pour la santé? La plupart des personnes qui pratiquent le yoga sont soucieux de leur bien être, et l'image du yogi en parfaite condition physique et psychique est répandue. Parfois quand j'évoque mes problèmes physiques, ou encore mes difficultés psychologiques ou émotionnelles, cela étonne, et certainement rassure. Cet aspect bien être est important pour moi et j'ai tendance à prendre soin de ce précieux et fragile véhicule. Ceci dit il est secondaire: il peut constituer un *sous-produit* de la *sadhana* yogique... ou pas. En effet, dans l'introduction de *Roots of Yoga*⁴², les auteurs avertissent que certaines pratiques évoquées dans cet ouvrage, si elles sont réussies, se soldent invariablement par la mort du corps physique... Pourtant cela n'empêche pas certains ou certaines de les pratiquer en vue de les maîtriser.

⁴¹Voir <http://yogastival.com/dico/> pour la définition.

⁴²*Roots of Yoga*, 2017, James Mallinson & Mark Singleton, éditions Penguin Classics.

Si les avancées en *khecari* qui m’ont été offertes (et toutes les implications qui en découlent) doivent me coûter quelques années, voire dizaines d’années de vie, pas de problèmes; je veux bien re-signer! Je ne troquerais pas les cadeaux que j’ai reçu contre tout l’or du monde, ni contre une longévité improbable. Les progrès que la *sadhana* a rendue possible à mon *âme*, cette composante qui ne disparaîtra pas avec ce corps physique, sont infiniment précieux: n’oublions pas qu’il convient de raisonner dans une optique transmigratoire: le yogi investi sur du long terme!

En ce qui concerne *khecari mudra*, j’ai quelques éléments de réponse à cette question. Un jour chez l’osthéo-pathe, confortablement allongé; nous en venons à parler du sphénoïde. J’apprend que cet os ”respire”. La praticienne m’accompagne à prendre conscience des mouvements de cet os qui définissent cette respiration. Je lui explique que je passe la plupart de mon temps avec la pointe de la langue en butée contre le sphénoïde. Nous explorons: lorsque je suis en *khecari*, l’amplitude des mouvements du sphénoïde augmente; la respiration de cet os prend de l’ampleur, ce que l’osthéo-pathe interprète comme un signe de bonne santé. Bref, d’après elle, d’un point de vue ”sphénoïdalien”, la pratique de *khecari mudra* serait bonne pour la santé.

Plus ça va, plus je me rend compte qu’une conscience bien aiguisée, la puissance de la visualisation, permet d’activer l’un des deux *nadis* sans forcément avoir besoin de boucher une narine, que ce soit avec le doigt ou la pointe de la langue. Ceci dit, il m’a fallu utiliser doigt puis pointe de la langue avant d’arriver à ce stade; peut-être que peu à peu je suis en mesure de lâcher mes béquilles? A l’heure où j’écris ces lignes il m’en reste *beaucoup*. Je suis d’ailleurs encore très loin de maîtriser *khecari mudra*. Une fois, j’ai été sensible au chemin qu’il reste à parcourir sur le plan physique. Lors de cette expérience, tout se passait comme si j’avais une petite caméra au bout de ma langue qui me permettait de ”voir” ce qui se passe là haut. Je m’aventure dans les fosses nasales, et je vois comme un long couloir dont je distingue à peine le bout: je comprend qu’il reste une longue marge de progression possible: *Kool! Stay Tuned!*

Et n’oublions pas que le *hatha yoga* n’est qu’une discipline parmi tant d’autres; *khecari mudra* qu’une technique parmi bien d’autres:

”Ces abrutis qui pratiquent les purges internes, qui goûtent avec leurs langues les fluides du palais, ils n’obtiennent jamais les récompenses décrites dans ce texte.”⁴³

⁴³*Siddhasiddhantapaddhati* (18^{ième} siècle), traduit en anglais par Mallinson & Singleton, *Roots of Yoga*.

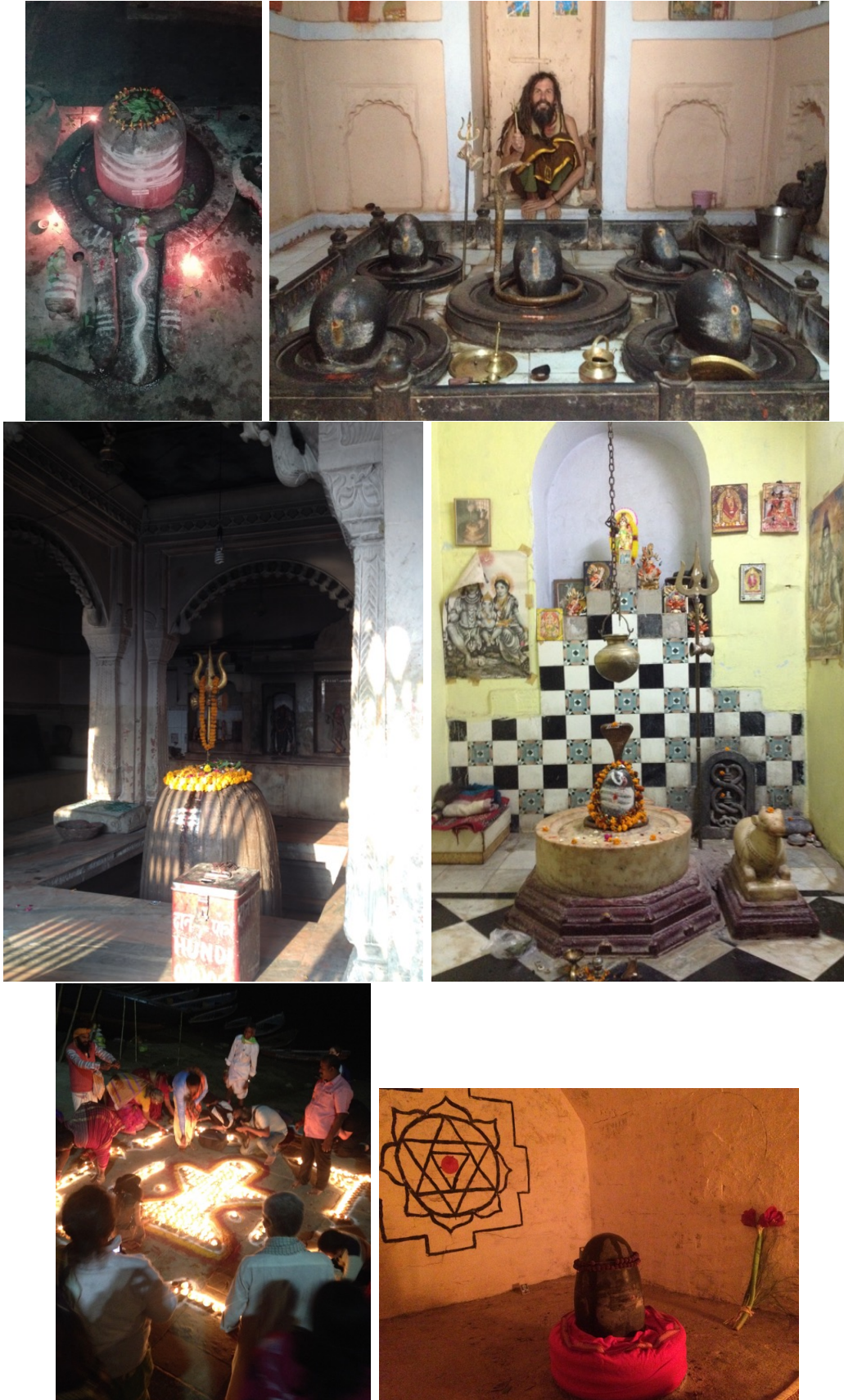


Fig. 1.— *Lingams* de Varanasi. L'un d'eux se trouve au *ŚivMandir* Provençal.