

# BABAKAR KHANE, Ascension vers son idéal

**Babakar Khane, dit aussi Yogi Khane, est un disciple de Paramahansa Yogananda, l'auteur de la fameuse « Autobiographie d'un yogi ». Il a créé une synthèse entre trois grandes formes de yoga, le raja yoga indien, le yoga pharaonique, et le yoga taoïste chinois. Il enseigne et forme des professeurs partout dans le monde.** PAR JULIEN LORENZ

**JdY Où et comment avez-vous commencé à enseigner ?**

**Babakar Khane** J'ai commencé à donner des cours à Dakar en 1960. En 1965, le docteur Baumgartner, gériatologue et rhumatologue, m'a demandé d'introduire le yoga auprès de ses patients à Aix-les-Bains, puis à Gorée. Comme il n'était pas possible de proposer de but en blanc un hatha-yoga classique à des personnes âgées et à des rhumatisants, j'ai ajouté à mon enseignement des exercices de contraction et de tonification empruntés à la tradition chinoise et des postures égyptiennes de rééducation. Les résultats ont été très probants, ce qui m'a conduit à étendre la méthode à tous mes cours, en préparation aux postures classiques de l'Inde. Dans la plupart des écoles de hatha-yoga, les douleurs sont considérées comme normales et peuvent même être interprétées comme les signes d'une évolution. De mon point de vue, la douleur n'était pas un passage obligé, mais plutôt un signal d'alerte. C'est pourquoi j'ai tenu à diversifier ma pédagogie et à intensifier le travail de préparation des postures en utilisant une synergie de techniques issues de la tradition chinoise et de la tradition égyptienne afin de protéger et renforcer les muscles, les ligaments, les tendons et les articulations.

**JdY Quelle est la caractéristique du yoga égyptien ?**

**B. K.** La verticalité. Les principales postures sont liées au redressement de l'homme, alors que les postures indiennes sont souvent en liaison avec des étapes de notre passé animal comme en témoigne le nom de nombreux asana-s (*bhujangāsana*, la posture du cobra, *kurmāsana*, la posture de la tortue, *makarāsana*, la posture du crocodile, etc.).

**JdY Dans vos livres, vous montrez des représentations égyptiennes de postures de yoga. Qui en étaient les exécutants ?**

**B. K.** Les pharaons et des prêtres ou des prêtresses. On peut aussi voir sur les bas-reliefs des temples des divinités représentées dans des postures de yoga : Osiris dans la posture de la charrue (*halāsana*), Shou dans la posture de la marche égyptienne, corps vertical, tronc en torsion, bras en chandelier.

**JdY Rappelez-nous, qui est Shou ?**

**B. K.** Cette divinité personnifie l'air situé entre ciel et terre, le *prana*, la lumière. Shou est le souffle-conscience, la Vie (Ānhk) du Créateur : selon la cosmogonie élaborée par les prêtres de l'antique Héliopolis, la Conscience Créatrice apparue à l'aube des temps au sein de l'océan indifférencié du Noun (le Non-Être) s'est manifestée tout d'abord sous la forme du souffle. La première différenciation, moteur de la création, s'est exprimée à travers les deux aspects de la respiration du Créateur (l'inspir et l'expir), symbolisés par ses enfants, Shou et Tefnout. Ensuite est apparue la séparation du ciel (Nout) et de la terre (Geb), issus eux-mêmes de Shou et Tefnout.

**JdY Que signifie la verticalité ?**

**B. K.** La verticalité symbolise l'ascension de l'homme vers son idéal, c'est la dimension de l'être humain qui s'est arraché à la position couchée de l'animal et qui se redresse pour diriger sa conscience vers le Créateur. L'air qui, tout à la fois, sépare et unit le ciel et la terre, est lié à la verticalité. Le *prana* permet de s'élever spirituellement. Cette idée d'élévation se retrouve dans la marche

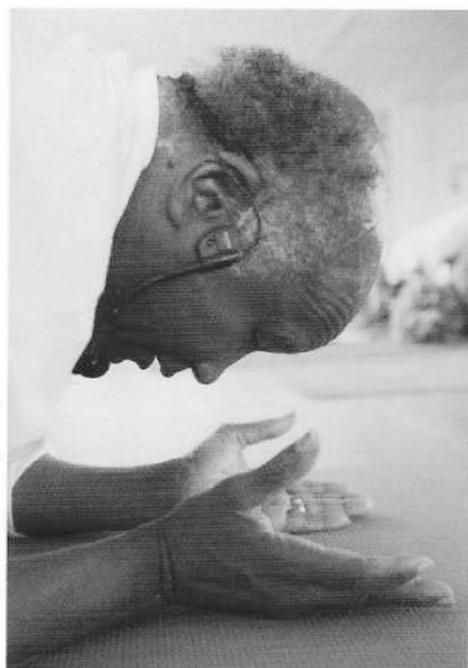
égyptienne et dans la série des mouvements préparatoires à cette posture : les bras sont progressivement levés en chandelier vers le ciel selon un cheminement qui évoque la phase ascendante du cycle solaire. Puis, ils redescendent comme le fait le soleil dans la deuxième phase de son cycle diurne. Nous associons à ce cycle des bras un mouvement imité de la marche et synchronisé avec la respiration : à chaque inspir, le pied monte ; à chaque expir, il descend. Bras et jambes sont ainsi sollicités simultanément comme c'est le cas dans la locomotion des quadrupèdes. Le mouvement est une activité vitale pour l'appareil locomoteur de l'homme comme pour celui des autres espèces animales. Mais ici, nous marchons à la fois sur la terre et dans le ciel. Après, vient le temps de l'immobilité et du recueillement dans la tenue de la posture.

La posture des bras en chandelier était très importante en Égypte ancienne. Comme d'autres postures du yoga égyptien, elle faisait partie du système hiéroglyphique ; elle servait de support idéographique pour la représentation d'une notion très importante : la notion de KA, ou double énergétique. Il est tout à fait fascinant de voir que les anciens Égyptiens utilisaient une posture qui permet précisément de se recharger énergétiquement pour représenter l'idée de corps énergétique. On retrouve cette attitude dans beaucoup d'autres traditions : en Inde, en Chine, au Japon (dans les arts martiaux), et dans le christianisme. En Inde, les brahmanes lèvent les bras en chandelier lors de leur cérémonie de consécration dans le Gange à Bénarès. Le grand bhakti-yogi indien Chaitanya Mahaprabhu (1486-1533) est fréquemment représenté les bras levés. Dans le jardin du temple de Wat-Po à Bangkok, on peut voir une superbe statue de yogi assis avec les bras en chandelier. Le Bouddha est parfois représenté ainsi.

**JdY La lenteur peut-elle être bénéfique ?**

**B. K.** Absolument. Elle permet de préserver les articulations, les ligaments, les tendons. On peut soigner beaucoup de traumatismes en procédant lentement. Si l'on a mal au cou, il faut tourner très lentement la tête à droite, puis à gauche. Si une personne





*Plus on vieillit,  
plus la lenteur des  
mouvements rajeunit  
et donne de la force.*

ayant une douleur au genou monte très lentement les escaliers, elle commencera par transpirer, puis elle se sentira beaucoup mieux. La lenteur induit une contraction du corps et de l'esprit, provoque une augmentation de la chaleur corporelle et une disparition des tensions douloureuses. Plus on vieillit, plus la lenteur des mouvements rajeunit et donne de la force. Lorsque l'on a un traumatisme, il y a des nœuds. Le mouvement lent les dénoue. Dans la lenteur, les cellules ont le temps de se réparer. On vit plus longtemps quand on respire lentement. C'est le cas de l'arbre, de l'éléphant, de la tortue. Ceux qui respirent vite ne subsistent pas longtemps.

La lenteur est aussi une des voies vers le bonheur et la spiritualité. Le cerveau apprécie les mouvements lents. Pour ralentir, comme d'ailleurs pour aller vite, on doit être très attentif. La lenteur est un chemin naturel vers la méditation. Que ce soit par l'intermédiaire d'un ralentissement du souffle ou du mouvement, la lenteur élève. Quand on demandait à Ramana Maharshi comment stabiliser le mental, il préconisait la respiration lente.

**JdY Cette lenteur fait-elle partie de vos séances ?**

**B. K.** Petit à petit, j'amène les participants à la lenteur et à la méditation. Mais je commence par les nourrir de mouvements rapides.

**JdY Le yoga que vous enseignez fait la synthèse entre Inde, Chine, Égypte. D'où vous vient cette synthèse ?**

**B. K.** L'impulsion m'est venue de Paramahansa Yogananda (1893-1952), le célèbre yogi qui a promu le Kriya Yoga. En lisant la première édition de l'Autobiographie d'un Yogi, j'ai été frappé par une illustration qui montrait le grand maître indien en Égypte devant les pyramides de Gizeh. Il s'y était rendu en 1935, année de ma naissance. Les premières séances de méditation, il les faisait faire assis sur une chaise, le dos droit, comme les pharaons. Il a aussi introduit dans son enseignement l'emploi de contractions et de décontractions pour préparer le corps et le mental à la méditation. C'est l'extension des bandha-s... J'ai alors décidé d'étudier l'ancienne tradition égyptienne en plus de la tradition indienne. En compagnie de mon épouse, Geneviève (Docteur ès Lettres, agrégée de l'Université et titulaire d'un DEA en égyptologie), j'ai découvert dans certains temples et tombes de l'Égypte ancienne des bas-reliefs représentant des postures bien connues du Hatha-Yoga comme *halāsana*, *raja bhujangāsana*, *padmāsana*, *chakrāsana*. Certaines de ces représentations datent de 2600 avant J.-C. ! Il y a aussi de nombreuses représentations d'attitudes de prière ou d'offrande qui peuvent être considérées comme des postures de yoga. Mais en yoga, les postures ne sont rien sans la synchronisation avec la respiration et la maîtrise du souffle. En Égypte, l'équivalent du mot yoga est le terme *sema*, qui signifie, lui aussi, unir. Or le terme *sema* est représenté à travers un hiéroglyphe qui représente les poumons et la trachée-artère. On ne pouvait mieux exprimer le rôle de la respiration dans le cheminement vers l'unification intérieure et la réalisation spirituelle. ■

**À LIRE**

de Geneviève et Babacar Khane,

« *Le Yoga des Pharaons.*

*Le Yoga de la Verticalité* »,

« *Pédagogie et pratique du Yoga des pharaons* », (Éd. Dervy).

[www.iyy-yogikhane.ch](http://www.iyy-yogikhane.ch)

Retrouvez Yogi Khane au  
Yoga Festival Paris 2018