

JEAN-CLAUDE GARNIER - ASHTANGA YOGA



Jean-Claude Garnier, qui était au départ ingénieur et avait dirigé un bureau d'études... est devenu au cours des années, professeur de yoga, ostéopathe général et crânien, psychanalyste re-

chien et acupuncteur. Elève de Pattabhi Jois, il est une référence belge en Ashtanga Yoga. Evocation de son parcours avant la rencontre avec son maître.

Comment le yoga est entré dans votre vie ?

Enfant, j'étais de santé très fragile. Confronté à la mort, atteint de leucémie à 6 ans, les médecins me donnaient une espérance de vie de quelques mois. Je suis resté alité de 6 à 10 ans. C'est à cet âge que je lis «Lettres à l'ashram» de Gandhi, ce livre m'a profondément touché. Je lis avec passion tous les livres indiens que je peux trouver, dont ceux de Ramakrishna et Vivekananda dans lesquels on parle de yoga et de méditation. A 13 ans, je suis atteint d'une gangrène à la jambe et menacé d'amputation, mais je guéris. Peu de temps après cette épreuve, à une brocante je trouve le livre d'Indra Devi sur le Yoga, un ouvrage qui propose de se soigner par le yoga. Quelque temps plus tard, je souffre de terribles maux de ventre et je me souviens alors du livre d'Indra Devi. Je le lis en une nuit. Au matin, je pense qu'il n'y a qu'un moyen de savoir si ce qui est écrit dans ce livre est vrai... c'est de mettre en

pratique ce qui est écrit ! Je me lève et commence la pratique des postures par shirshasana, c'est catastrophique car je pèse alors 120 kg. Je reviens à des choses plus simples comme travailler la respiration et le pranayama assis dos contre un mur. Je perds alors 20 kg en 1 mois ! 10 kg de plus le mois suivant, jusqu'à retrouver un poids normal.

J'ai 18 ans, quand je découvre à la Communauté de l'Arche fondée par Lanza Del Vasto, le lien entre l'exercice postural et l'ouverture spirituelle du yoga. Lanza Del Vasto me fait rencontrer Jean-Paul Goudon, qui a fait partie des premiers Occidentaux à avoir étudié avec Swami Satyananda à la Bihar School of Yoga (Inde), et ensuite avec Krishnamacharya et Pattabhi Jois. Avec Jean-Paul, je corrige et approfondis ma pratique posturale, respiratoire et méditative.

Et puis, vous êtes allé en Inde ?

Oui, mais pas directement pour faire du yoga. A la Communauté de l'Arche, on cherchait des personnes pour aider à un projet de développement dans le Sud de l'Inde et je me suis porté volontaire. J'ai mis un mois et demi pour arriver à Srinagar, dans le Cachemire. En cours de route je me suis arrêté dans tous les endroits spirituels et religieux : en Turquie, Iran, etc. J'ai été très touché par les différents rites de passage comme la naissance, le mariage et la mort.

Je suis descendu à Paunar voir Vinoba Bhave, le successeur de Gandhi, un saint homme. Vinoba avait eu l'idée de venir en aide aux harijans (les intouchables). Il allait frapper à la porte des riches pro-

priétaires de l'Inde en se présentant comme leur fils, il leur demandait sa part d'héritage, non pas pour lui mais pour ses frères devant Dieu, les harijans. J'ai vécu un moment dans cette communauté de Vinoba où la spiritualité était intense et palpable.

Vous avez rencontré Pattabhi Jois ?

Oui, mais pas lors de ce premier voyage en Inde. En plus de Vinobha et de La Mère (Sri Aurobindo), les gens qui m'ont alors marqué sont des personnes qui ont travaillé avec Krishnamacharya, comme le guru Ambu à l'ashram de Sri Aurobindo, Gitananda, etc.

Alors vous rentrez en Europe ?

Oui, et le décalage de civilisation est grand... Je passe 6 mois avec un moine qui vit en ermite dans les Alpes. C'était le père Déchanet, qui a écrit «Le yoga chrétien». Il me fait rencontrer des enseignants de yoga, pour que je leur montre le yoga que j'avais appris en Inde. Ils trouvaient ce yoga très difficile et pensaient que ce yoga ne convenait pas aux Occidentaux. Ils m'ont suggéré de prendre conseil auprès d'André Van Lysebeth, ce que j'ai fait. André a beaucoup ri et m'a dit de ne surtout pas changer ma pratique et mon enseignement, mais d'approfondir et d'être capable d'expliquer les avantages de ce type de Yoga.

Et comment avez-vous fait ?

André m'a dit qu'il fallait étudier... J'ai ainsi étudié l'ostéopathie générale, crânienne, la psychanalyse reichienne... Et André m'a proposé de donner cours dans ses séminaires en Suisse. André m'a donc dit l'inverse de ce que d'autres professeurs de yoga m'avaient dit !!

C'est André qui te fait rencontrer Pattabhi Jois ?

Non, j'ai d'abord pratiqué avec Jean-Bernard Rishi, qui enseignait l'Ashtanga Yoga. Plus tard il s'est tourné vers B.K.S. Iyengar. Je l'ai suivi et c'est comme ça que j'ai travaillé dix ans avec B.K.S. Iyengar à Puna.

C'est à cette époque que j'ai entrepris une analyse reichienne. Après deux ans de thérapie, mon analyste a exigé que j'arrête le yoga! J'ai arrêté la cure avec cet analyste... Mon deuxième analyste m'a fait la même proposition mais en des termes différents : faire l'expérience de ce qui se passe en moi lorsque je ne fais pas de yoga pendant deux jours. Ces deux jours sont devenus une semaine, deux semaines... deux ans, ce qui m'a permis de terminer mon analyse et de vivre cette expérience qui m'a aidée à ressentir de l'intérieur les liens entre thérapie et yoga.

J'ai alors voulu retourner à Puna pour pratiquer avec Iyengar mais il y avait une liste d'attente de 2 ans. C'est à ce moment-là que je suis donc allé chez Pattabhi Jois, ce qui fut finalement une très bonne chose!! J'ai trouvé là un enseignement qui, pour moi, rassemble les éléments à la fois physiques, psychologiques et spirituels du Yoga, comme il est décrit dans les Yogas Sutras.

J'ai eu la grande chance de pratiquer pendant plus de 18 ans avec Sri K Pattabhi Jois lui-même, à une époque où il y avait encore peu d'élèves et beaucoup d'aide de sa part.

www.yoga-ashtanga.net

Propos recueillis par VD