

CLAUDE MARÉCHAL

MEMBRE D'HONNEUR



Claude Maréchal a été fait membre d'honneur de l'ABEPY pour avoir grandement contribué au développement du yoga. A cette occasion, il a reçu les administrateurs chez lui, en compagnie de son épouse Maribel. Ce fut une belle rencontre pour entamer 2010.

C'est le saut en hauteur de haut niveau qui amène Claude à pratiquer le yoga, *pour s'élever plus haut* selon les termes de son entraîneur. Il ne pensait pas si bien dire.

Aujourd'hui, il chapeaute une équipe d'une cinquantaine de formateurs d'enseignants dans 7 pays différents en Europe et au Canada (Québec). Son expérience est nourrie de la pratique du yoga, de l'étude des textes, de sa relation à Desikachar et du lien avec la communauté Viniyoga, de ses 40 voyages en Inde. Parmi ses réalisations, relevons parmi tant d'autres choses une traduction française des yoga-sutras qui suit le style des

sutras, c'est-à-dire en petites phrases très courtes, sans verbe.

A la demande de Desikachar, Claude lance avec l'aide de quelques amis la revue Viniyoga, qui a 25 ans aujourd'hui. Le numéro 100 (octobre 2009) retrace la vie de Claude en 50 questions pour 50 ans de yoga. Voici quelques extraits.

Vous n'avez pas rencontré T.K. V Desikachar dès votre arrivée en Inde puisqu'il habitait Madras. Que s'est-il passé en Inde avant cette rencontre ?

Il est exact que ce n'est qu'à la fin de ce premier voyage que je me suis rendu à Madras où j'ai fait la connaissance de celui qui allait devenir mon guide sur le chemin du yoga. Avant Madras, j'ai séjourné à Bombay, puis à Delhi où j'ai retrouvé mon ami Jean-Pierre Radu à l'ashram de Dhirendra Brahmachari. Ce dernier était un yogi célèbre à cette époque, notamment parce qu'il était l'instructeur de la présidente de l'Inde, Indira Gandhi. Après Delhi, je me suis rendu dans le Nord, dans un endroit déjà bien connu de certains occidentaux dans les années soixante : Rishikesh. J'ai eu l'occasion d'y rencontrer... les Beatles! Leur très célèbre gourou, Maharshi Mahesh Yogui, avait un ashram près de Rishikesh. Ensuite, je suis allé à Calcutta et de là dans le

nord-est, à Darjiling où j'ai rencontré des lamas tibétains dont certains étaient considérés comme de grands maîtres. Ce fut un périple long, intéressant, plein de rencontres et de péripéties.

Enfin Madras et Desikachar: Quel souvenir avez-vous de la première rencontre?

Je suis arrivé à Madras au mois d'août 1969 à peu près au moment où les Américains ont mis pour la première fois le pied sur la Lune. C'était le 21 juillet 1969. Je me rappelle avoir lu dans l'avion un article du *Hindu*, un grand journal indien, à propos de cet événement mondial. Ce n'était évidemment pas marcher sur la Lune qui m'intéressait, mais pratiquer le yoga avec un vrai spécialiste. J'ai donc pris aussitôt contact par téléphone avec Desikachar qui m'a donné un rendez-vous pour le lendemain matin. Il enseignait à cette époque dans une petite pièce au premier étage d'une maison de Mylapore. Mylapore, c'est ce qu'on pourrait appeler le vieux Madras, un quartier très pittoresque de l'Inde, avec son temple, son immense bassin, son marché, son animation très particulière. J'ai un souvenir précis de cette première rencontre. Je me suis trouvé devant un homme de mon âge, de petite taille, au visage mobile et aux allures avenantes, un mélange de rapidité et d'amabilité, pas du tout le style du gourou impassible, lointain et mystérieux. Il m'a posé beaucoup de questions directes. Visiblement, il

voulait savoir qui il avait devant lui. Je peux dire que ce premier contact m'a laissé une impression tout à fait positive. J'avais vraiment senti qu'il me questionnait de façon à pouvoir mieux me dispenser son enseignement. Je ne me trompais pas...

Quand et comment Desikachar a-t-il commencé cet enseignement?

Ça s'est passé très vite. J'avais un rendez-vous le lendemain matin pour ma pratique. En effet, lors de la première rencontre, il m'avait demandé de lui dire clairement ce que j'attendais de lui. Je lui avais répondu que j'étais intéressé par la pratique des asanas et du prânâyâma et que je souhaitais qu'il vérifie ce que je faisais, qu'il me corrige et qu'il me donne un enseignement en fonction de ce qu'il voyait. Lors de cette deuxième rencontre, il me demanda simplement de pratiquer devant lui. Il voulait observer ma pratique. Je me suis installé sur un tapis, il s'est assis au fond de la pièce qui était petite et m'a dit: « allez-y, pratiquez ». Je pourrais dire que c'est là que tout a commencé. Faire cette pratique de yoga sous le regard de Desikachar a été comme un premier pas en avant dans une relation qui allait durer de nombreuses années. Au bout d'une vingtaine de minutes, il m'a invité à m'arrêter, il m'a dit de m'étendre sur le tapis et de me relaxer et il est sorti la pièce. Les quelques minutes où il s'est absenté m'ont paru très longues. Il est rentré, m'a demandé de m'asseoir et m'a donné quelques

explications sur ce qu'il avait observé.

Beaucoup de lecteurs de la revue Viniyoga, des enseignants de yoga mais également d'autres personnes, s'intéressent à l'aspect technique du yoga et s'interrogent à propos des origines de l'enseignement qu'ils reçoivent. Pouvez-vous tout d'abord nous parler de cet aspect de votre étude?

Il est exact qu'avant de me consacrer presque entièrement à l'étude des textes, j'ai eu le grand privilège de faire avec mon instructeur un travail systématique, très détaillé, sur ce que l'on peut résumer en cinq concepts, chacun conduisant au suivant: *āsana*, *prānāyāma*, *mudrā*, *dhyāna* et *svatantra*. En français: les postures, les techniques respiratoires, les gestes qui scellent l'énergie, la qualité de méditation qui en découle et enfin la capacité de devenir autonome dans cette pratique. Tout d'abord, il est important que je vous dise que tout ce que Desikachar m'a appris à ce sujet, il le tenait entièrement et directement de son père, le professeur T. Krishnamacharya. J'ai pu clairement m'en rendre compte. En effet, à ma demande, Desikachar a accepté de m'expliquer tout cet aspect technique de façon très organisée. C'est ainsi que j'ai dans ma cave des dizaines de cahiers remplis de dessins et de notes exposant les centaines de variations de toutes les postures que nous avons analysées. Nous avons commencé par les postu-

res debout, puis les postures couché, ensuite les inversées et enfin les postures assises. Il en fut de même pour le *prānāyāma*. Desikachar m'a donné beaucoup d'explications et de justifications à propos de la grande diversité des aspects de la relation existant entre les techniques, les rythmes et les attitudes mentales, par exemple. Quand il avait un doute à la suite d'une question que je lui posais (je lui en ai posé des centaines), il en parlait à son père. Le lendemain il me donnait une réponse justifiée et le plus souvent des exemples d'application.

Ce qui préoccupe certains, c'est cette différence que l'on constate d'un enseignement à un autre, y compris lorsqu'il s'agit de personnes qui ont étudié avec le même maître.

J'aimerais vous raconter une anecdote. Pendant mes séjours d'étudiant, il m'est arrivé à plusieurs reprises d'avoir le privilège de rencontrer le père de Desikachar et de lui poser quelques questions. Il me répondait toujours avec beaucoup de gentillesse, de précision et souvent en illustrant sa réponse de nombreux exemples. Un jour, je lui ai posé cette même question. Je lui ai dit: « Vous avez enseigné à un grand nombre de personnes qui maintenant enseignent à leur tour. Or, on constate de nombreuses différences entre ces enseignements. » Le professeur m'a tout d'abord regardé avec ce regard que je compare à un rayon laser. Je me suis senti comme traversé. Il a gardé

un moment de silence puis m'a dit: «Il y a de nombreuses étoiles qui brillent dans le ciel et elles sont toutes différentes. »

Vous disiez tout à l'heure qu'à un moment de vos études, vous vous êtes tourné vers les textes. Vous avez donc cessé d'étudier les techniques. Ce travail était-il terminé?

Non, ce travail d'étude technique, je l'ai poursuivi pendant de nombreuses années, mais il a progressivement pris une autre forme. Je me suis penché de plus en plus sur les applications individuelles de la pratique. Pour mieux comprendre ce travail, Desikachar m'a invité à lui tenir compagnie au *Krishnamacharya Yoga Mandiram*. Il y recevait chaque soir des patients, la plupart envoyés par leur médecin. Il interrogeait ces personnes; assez souvent même, il testait leur corps en leur faisant faire quelques mouvements très ordinaires, comme grimper un escalier ou se pencher en avant pour ramasser un objet sur le sol. Et à partir de là, il proposait une première séquence pratique qui allait être donnée par un de ses assistants pendant les semaines suivantes. Ce fut pour moi un travail des plus intéressants. Souvent, Desikachar me demandait mon avis ou encore me proposait de tester moi-même la personne. Cette application pratique a été pour moi un très bel apprentissage et je suis vraiment heureux que mon professeur ait pris la peine de me proposer cela.

Parlez-nous des textes que vous avez étudiés.

Nous avons évidemment commencé cette étude par les *Yoga-Sûtra* de Patañjali, C'est l'enseignement du yoga par excellence. Jusqu'à la fin de mes séjours en Inde, il a été question des *Yoga-Sûtra*. Même si l'enseignement qui m'était donné portait sur un autre texte, constamment, on revenait à Patañjali. À l'occasion de mes deux derniers séjours, après être revenu sur le texte de Patañjali à plusieurs reprises et de différentes façons, Desikachar m'a suggéré d'en faire une traduction française qui respecte le « style aphorisme », c'est-à-dire presque une traduction mot à mot de chaque *sûtra*, traduction prolongée par un commentaire concis et très organisé afin de clarifier le langage hermétique de l'aphorisme. Je me suis mis à ce travail avec enthousiasme. J'ai traduit en anglais tout ce que j'écrivais en français de façon à lui soumettre un premier résultat. Il a apprécié, ce qui évidemment m'a fait grand plaisir. Bien sûr, je n'aurais pas été en mesure de réaliser ce travail si je n'avais pas étudié ce grand texte avec son aide, à plusieurs reprises et sous différents angles. Je considère l'œuvre de Patañjali comme l'un des enseignements spirituels les plus précieux qui aient jamais été offerts à l'humanité. Je suis extrêmement reconnaissant à Desikachar de m'avoir dispensé cet enseignement avec autant de patience.