

LES 8 ÉTAPES DU YOGA ('ASHTANGA YOGA')

- YAMA (DISCIPLINE SOCIALE)
- NIYAMA (DISCIPLINE INDIVIDUELLE)
- ASANA (POSTURES)
- PRANAYAMA (TRAVAIL DU SOUFFLE)
- PRATYAHARA (CONTRÔLE DES SENS)
- DHARANA (CONCENTRATION)
- DHYANA (MÉDITATION)
- SAMADHI (ÉVEIL, RÉALISATION DE SOI)

LE SAMADHI EST L'ÉTAT D'UNION ENTRE L'ÂME INDIVIDUELLE ET L'ÂME UNIVERSELLE.



L'AVENTURE DU YOGA DANS LE NORD DE L'INDE

Frontalier avec le Népal et le Tibet, l'État d'Uttarakhand se situe au nord de l'Inde. Il est aussi connu sous le nom de Dev Bhumi ('Terre des Dieux' en sanskrit). Ici, deux géants incontournables se côtoient : le Gange et l'Himalaya. Ajoutons-y le Yoga. C'est une région prisée des pèlerins indiens pour ses temples hindouistes séculaires. La devise 'Simply Heaven' de l'Uttarakhand lui colle à la peau.

PAR VANESSA UYTENHOVE | PHOTOS VANESSA UYTENHOVE

**Gare de Haridwar.** Après une nuit blanche ou presque, je sors précipitamment du train. Dans la foule, j'aperçois mon nom sur un écriteau. C'est le chauffeur de taxi envoyé par mon ami Rakesh. Une quarantaine de minutes plus tard, j'atteins le Dayananda ashram qui sera mon point de chute pour ces deux prochaines semaines à Rishikesh. Surplombant le Gange et juste en face du fameux "Beatles ashram", le Dayananda ashram m'offre une agréable sensation de calme – en Inde, c'est un luxe !

Ville sainte et capitale du yoga

Campée au pied des collines verdoyantes de l'Himalaya et le long des rives du Gange aux nuances vertes irréelles, Rishikesh et ses environs sont intimement liés à la vie spirituelle des Hindous. Ascètes, yogis et "rishis" (sages) ont trouvé ici un lieu propice à la méditation et à la pratique du yoga.

Au début du 20<sup>e</sup>, les premiers ashrams voient le jour. Dédié à la vie spirituelle, un ashram fournit hébergement, repas végétarien et enseignement à ses visiteurs pour une somme souvent modique. Le Dayananda ashram, établissement réputé fréquenté en majorité par des Indiens, m'a coûté 500 roupies par jour – soit 6,6 euros !

Malgré une urbanisation anarchique et une foule de plus en plus dense, la petite ville de Rishikesh, baptisée "capitale mondiale du yoga", conserve ce petit quelque chose d'indescriptible : fumées d'encens parfumées au santal, couleurs flamboyantes des tenues des femmes et sourires désarmants.

5 heures par jour sur mon tapis

Vendredi matin, il est 6 h 30 au Yoga Study Centre de Rishikesh – établissement le plus coté pour l'étude du yoga. Swamiji Rudra Dev entre dans la salle. En silence, nous nous sommes levés en signe de respect. Il ne mâche pas ses mots : "Le yoga est une science millénaire. En Occident, et même en Inde, on assimile le yoga à de l'exercice physique. Vous êtes ici pour étudier votre mental à travers la posture." Swamiji distille et dose savamment postures, philosophie, anatomie. Rien ne lui échappe et il corrige nos postures avec attention. Vers 9 h 30, le cours se termine par le chant d'un mantra. J'enfile mes tongs et je saute dans le premier rickshaw avec mes amies Dora et Erika. Ce soir, à 17 h, ce sera reparti pour deux heures de pratique...dans une nuée de moustiques voraces !

Tout le monde en sirsasana

Sirsasana, c'est le nom sanskrit de la posture sur la tête. Elle est tous les jours au programme. J'ai enfin réussi à dépasser mes peurs. Swamiji a l'art de nous guider. Je comprends mieux pourquoi tant d'élèves du Yoga Study Centre sont fidèles. Comme Tamar, qui enseigne le yoga aux aveugles à Jérusalem et vient ici depuis 20 ans, ou Cathy, professeur de yoga à São Paulo, élève de Swamiji depuis plus de 8 ans. Notre stage de deux semaines n'a pourtant rien d'acrobatique. On y apprend les postures élémentaires comme le triangle (*trikonasana*), le chien tête-en-bas (*adhomukha svanasana*) ou l'arbre (*vrikshasana*). Avec son sens de l'humour un peu piquant, Swamiji nous encourage : "Il vous faudra encore 10 vies pour arriver à exécuter la posture correctement !" Il y a de l'espoir... ➤



## Trajets aller et retour

Pas de vol direct Bruxelles-Delhi, mais possibilité avec une escale via Francfort, Schiphol, Istanbul, Zurich ou Vienne. Billet aller-retour à partir de 500 euros.

**Se rendre à Rishikesh à partir de Delhi :**  
Vol intérieur (Delhi - Dehradun Jolly Grant Airport) : plusieurs compagnies assurent la liaison (1h) : IndiGo, Jet Airways, Air India, SpiceJet... à partir de 20 euros pour un aller.

**Train (Delhi - Haridwar) :**  
compter 6 heures de trajet et 10 euros avec réservation à l'avance fortement conseillée via le site <http://www.indian-rail.gov.in> au risque de vous retrouver sur la WaitList (très fréquent).

**Se rendre à Guptakashi à partir de Rishikesh :**  
Taxi : compter 6 heures de trajet et environ 60 EUR.  
Bus local : liaisons quotidiennes.



### INFOS PRATIQUES

#### SE LOGER

Dayananda ashram, Rishikesh:  
[www.dayananda.org](http://www.dayananda.org)  
Kedar Camp Resorts,  
Guptakashi, Himalaya:  
[www.kedarcampresorts.com](http://www.kedarcampresorts.com)

#### DOCUMENTS & SANTÉ

Pour l'Inde, un passeport valable 6 mois au minimum avec un visa touriste (infos et procédure en ligne sur <http://in.vfsglobal.be>). Pas de vaccinations obligatoires.

#### SAISON À ÉVITER

Éviter la région en période de mousson (de juin à fin août). Mai et juin sont une grosse période d'affluence des pèlerins indiens. L'idéal est de partir entre octobre et fin mars.

#### À SAVOIR

Tous les restaurants de Rishikesh sont végétariens et l'alcool est absent des rayons (en vertu du statut sacré de la ville).

#### FUSEAU HORAIRE

L'état d'Uttarakhand se trouve dans le fuseau horaire ITC+5:30.

#### PLUS D'INFOS ?

[www.uttarakhandtourism.net](http://www.uttarakhandtourism.net)

### Le fleuve sacré, dernière demeure

Révéré comme une mère nourricière et une déesse, le Gange s'écoule au rythme de rites ancestraux. Cet après-midi, en me promenant le long des ghâts, des marches en pierre permettant de descendre vers le fleuve, j'aperçois de la fumée. "Sans doute un bûcher de crémation" me dis-je. Je m'arrête. Un groupe d'hommes se tient près du bûcher où un corps est en train de brûler. Pour les Hindouistes, la crémation est hautement symbolique, surtout si elle a lieu aux abords du Gange qui emportera les cendres. Les flammes purifient l'âme du défunt, qui est ainsi libérée du cycle des naissances. Le feu et l'eau, deux éléments étroitement mêlés.

### Bain purificateur dans le Gange

C'est mon troisième jour à Rishikesh et je décide de faire un détour sur les bords du Gange avant le cours. Les premières lueurs du jour théâtralisent le fleuve et plusieurs femmes sont déjà là. L'une dépose des fleurs sur les marches en chantant une prière, une autre allume quelques cônes d'encens, une troisième remplit un petit récipient avec l'eau du Gange qu'elle laisse aussitôt s'écouler. Juste à côté de nous, un Indien se concentre sur son "holy dip", le plongeon sacré. En s'immergeant trois fois de suite dans le fleuve (dont la température est glaciale), tête comprise, on serait purifié de nos péchés. Lorsque les femmes pratiquent le "holy dip", elles restent entièrement vêtues. Dans cette région de l'Inde, il est d'ailleurs conseillé aux touristes du sexe féminin de s'habiller de façon à couvrir les épaules et les jambes.



"Le Dayananda ashram m'offre une agréable sensation de calme. En Inde, c'est un luxe !"

### Départ pour l'Himalaya !

Il est temps de quitter la chaleur moite de Rishikesh et son joyeux brouhaha. Il est 5 heures du matin et Depak, mon chauffeur, m'attend dans la cour de l'ashram pour me mener à Guptakashi, petite ville himalayenne perchée à plus de 1.300 mètres. Malgré une distance de moins de 200 km, il faut compter 6 heures de route. Accueillie par Shailendra, un ami indien, j'admire le panorama exceptionnel de son campement, le Kedar Camp Resorts. J'aperçois Chaukhamba dont le plus haut des quatre sommets culmine à 7.318

mètres, à proximité du glacier Gangotri (là où le Gange prend sa source). Un peu plus à gauche, c'est Kedarnath, à 6.940 mètres, abritant un temple dédié à Shiva.

### Puja au temple

Après une première nuit dans ma tente, j'accompagne une famille indienne originaire du Rajasthan et leur guide Manosh. Après une heure de minibus et une bonne heure de marche à l'ombre des rhododendrons géants, nous atteignons le temple Triyugi Narayan, à une altitude de 1.950 mètres. Il date de 3.000

voire 5.000 ans. C'est ici même que Shiva aurait épousé Parvati. La famille indienne a demandé une puja (cérémonie religieuse) à laquelle j'ai pu assister. Après la récitation de mantras, le brahmane (prêtre) consacre les offrandes et appose le traditionnel tilaka sur le front de chacun d'entre nous, signe de bénédiction des dieux. Nous pénétrons ensuite à l'intérieur du temple où un feu éternel brûle depuis le jour du mariage divin. Les murs y sont noirs de suie. Un autre brahmane nous applique des cendres sur le front en échange de quelques roupies.



**Sens des aiguilles d'une montre :** Le Gange vu depuis Devprayag, à 70 km de Rishikesh. ■ Dans le temple, le brahmane nous bénit au cours d'une puja (cérémonie rituelle d'adoration). ■ Le Gange est honoré, tout comme les vaches sacrées.





## DESIGNED WITH EXPLORERS IN MIND

THE ECCO ASPINA for woman, is the perfect companion for those who love to explore. Using RECEPTOR® LITE technology for reduced weight, and soft yak Nubuck leather with feminine or rugged details, they have been crafted to provide outstanding everyday comfort and fit.

**ECCO**  
SPORT

sport.ecco.com



“À l’intérieur du temple, un feu éternel brûle depuis le jour du mariage divin de Shiva et Parvati.”



**Sens des aiguilles d’une montre:**  
Temple de Triyugi Narayan. ■ Avant le chai. ■ Le yoga vise la maîtrise du corps, de l’esprit et de l’âme.

### Invitation pour un chai

Vers 6 heures, le soleil brille déjà, et je décide de partir explorer la montagne, à la recherche d’endroits authentiques. En gravissant un sentier escarpé qui serpente entre les maisons, je rencontre une vieille dame. Malgré mon niveau très rudimentaire en hindi, la communication s’établit. Elle me fait signe d’entrer dans la cour de sa maison bleu azur et me demande si j’ai des enfants. Elle applique ensuite ses mains sur ma tête en me disant quelque chose comme “je te considère comme ma fille et je te bénis”. Puis elle me tend une chaise car une invitée ne peut pas s’asseoir sur le sol. “Chai ?” me dit-elle. J’accepte sans hésiter. Devant le feu, sa belle-fille s’affaire à la préparation du fameux thé indien, à base de lait tout frais sorti du pis, de sucre et de gingembre râpé. Plus loin, des enfants impeccablement peignés et en uniforme trottaient gaiement pour se rendre à l’école. La phrase “Simple living, high thinking”, souvent répétée dans nos cours de yoga, prend tout son sens. ♦

### Où pouvez-vous pratiquer le yoga ?

- Les centres à Rishikesh : [www.therishikesh.com/yoga\\_centres.php](http://www.therishikesh.com/yoga_centres.php)
- Yoga Study Centre de Rishikesh : Ganga Vihar, Haridwar Road, Rishikesh - 249 201 Tél. : +91 135 2431196
- En Belgique : [www.yogasatya.be](http://www.yogasatya.be) (cours donnés par Vanessa, professeure formée à Rishikesh).



## ON SE MET TOUS AU YOGA

Le récit de Vanessa vous incite à vous lancer vous aussi dans le yoga ? Chez A.S.Adventure, vous trouverez l’équipement idéal pour vous sentir complètement zen.

**ADIDAS CAMO YOGA MAT** € 49,95

Simple et incontournable à la fois : le tapis de yoga. Fait en caoutchouc antidérapant, il vous assure une adhérence et une stabilité optimales qui vous permettent de réaliser les positions de yoga les plus complexes. Doté d’une sangle pratique pour le porter et au motif camouflage tendance.

**YOGI UP SHIRT MANDALA** € 47,95

Optez pour une tenue seyante et donnez le meilleur de vous-même dans la salle de yoga. Vous ne passerez pas inaperçue avec ce top en coton blanc et son dos étonnant. Sans oublier sa citation inspirante. *Yogi up your life!*

**GALLITHUMP SHIRT BENCH** € 34,95

La liberté de mouvement est la priorité numéro 1 sur un tapis de yoga. Rien n’entravera votre posture du chien tête en bas ou de l’arbre avec ce top bien ajusté de couleur vive en tissu doux et extensible.

**7/8 FLATTERING TIGHT RÖHNISCH** € 59,95

Ce leggings bordeaux au motif rose clair affine non seulement votre silhouette, mais évacue aussi rapidement la transpiration grâce à son matériau respirant. Idéal pour ces séances de bikram yoga par 40 °C !

Pour la gamme complète : [www.asadventure.com/befr/femmes/equipement-de-yoga](http://www.asadventure.com/befr/femmes/equipement-de-yoga)