

Puissance de la poésie à travers le yoga



Yogi Babacar Khane a écrit trois merveilleux recueils de poésie :

« *Le Yoga de la parole* », « *Poèmes pour vivre et danser* »

et « *Le Yoga de la prière* ». Ces poèmes sont des « outils » indispensables à ma pratique et à ma transmission en tant que professeur de yoga.

La diffusion de la poésie dans notre monde a besoin d'être vivifiée, et la poésie en elle-même, d'être davantage vécue et incarnée. Comme le Yoga, elle est source de transcendance, d'éveil, de réalisation...

Pour le pratiquant de yoga, les poèmes ouvrent à un au-delà plus éthéré, plus mystique, différent et complémentaire de l'aspect curatif de la méthode de yoga thérapeutique de Babacar Khane qui met en synergie les yoga indien, égyptien et chinois agissant efficacement sur le corps physique.

Les textes sont lus après la pratique physique relativement tonique durant la relaxation, parfois pendant une méditation, afin d'être reçus dans la détente, dans une grande réceptivité.

Paroles de paix, mots de lumière, qui soulagent, apaisent, aident à guérir des blessures psychologiques..., véritables « médicaments de l'âme » avec toujours une infinie gratitude.

« Souris aux chagrins du passé,

À la joie des années passées,

Souris à l'avenir et au-delà... »

« Quand les soucis t'accablent

Et que les nuages du doute s'élèvent,

Ne te laisse pas abattre

Mais laisse-toi flotter. »

« Ne lutte pas avec toi-même

En te créant des soucis inutiles,

Mais allège-toi comme l'air ou les nuages,

Tu verras que tout est en bonne voie. »

Les poèmes ou certaines citations peuvent être considérés et vécus comme des mantras. Quelques vers lumineux à garder comme un trésor, à se répéter parfois, pour guider et donner du baume au cœur.

« La voie du cœur est connue des initiés,

Elle est la plus simple,

Nul besoin de connaissances compliquées,

Mais de pensées justes et sincères.

J'invite le monde entier à la détente du cœur,

Pour qu'il retrouve le chemin du paradis.

Le chemin de la Libération est celui du cœur,

Nous pouvons l'emprunter tous, comme jadis. »



**« Souris aux chagrins du passé,
À la joie des années passées,
Souris à l'avenir et au-delà... »**

Écrits en profonde connexion spirituelle, ces poèmes élèvent intérieurement et spirituellement, directement liés à la source du sacré. Simples et d'une grande profondeur, ils aident à distancier et assumer sereinement les problèmes de la vie, ils sont d'une bonté qui éclaire le chemin.

Dans ce moment de repos qu'est la lecture, écoutés en respiration consciente, le corps et l'être entier se régè-

nèrent en réception de ces bonnes vibrations, dans un état d'abandon, de semi-rêve, dans un moment où l'attention au souffle et à la poésie se rencontrent. Il s'agit de se défaire de vieux schémas mentaux, désengraver des tensions... et faire naître en soi une vision plus vaste, plus détachée, une vision dans l'ouverture, dont la ferveur est celle de l'Amour. Incarner la Paix, c'est bien sûr un chemin d'une vie. « On tend vers ! » Comme dirait Babacar. Fidèle à cette voie, je crée à Paris ou ailleurs les ateliers de Yoga dans la Voie du Cœur (nom, d'ailleurs, de la revue de Yoga créée par Babacar Khane)

Geneviève Khane, son épouse, nous dit dans une préface, que ces textes « ne sont pas à proprement parler des mots, des phrases à dire ou à écouter mais des notes à jouer sur la lyre impalpable de notre âme. » ■

yogadouceuretvitalite.com

En cours collectif, ateliers, ou séance individuelle.

À LIRE

Les livres de Babacar Khane sont disponibles sur <http://iij-yogikhane.ch/publications.html>

iij@bluewin.ch

« *Le yoga de la parole* » n'est plus édité et je

« milite » avec mes élèves ou les personnes qui suivent Babacar pour sa réédition !