

Sri Mahesh, une étoile du yoga

Certaines vies ressemblent à des œuvres d'art ou à des asanas : l'harmonie de leurs courbes donne l'impression d'un accomplissement simple et apaisant. Telle est la vie de Sri Mahesh Ghatradyal, qui s'est éteint en 2007 à Paris. Cet éminent sportif, fils adoptif de Françoise Dolto, a enrichi la France de culture indienne. Yogi hors pair, il inaugura la pratique en France.

Par Céline Chadelat

La pure tradition

À première vue, les Dieux se montrèrent peu cléments à son égard. Né dans les années vingt en Inde du Sud, Sri Mahesh est orphelin de ses deux parents. Indice annonciateur d'une existence détachée des liens de famille, consacrée au service de sa patrie, *Mother India* ? Peut-être. Une mère sublime et exigeante, qui lui imposera un exil au format hexagonal.

Sri Mahesh a embrassé son devoir avec confiance. Son enfance baigne dans l'atmosphère de la plus authentique spiritualité des Védas : sa grand-mère l'envoie dans l'ashram de la tradition Virashaiva de Shivayogamandir où il est entraîné au yoga dès l'âge de cinq ans. Il conservera de son séjour à l'ashram l'enseignement de la pure tradition, les levers à 5h du matin, la foi, le lien à son maître, la sérénité. « C'est ma grand-mère qui a tracé ma destinée en me confiant à un math », reconnaîtra-t-il plus tard.

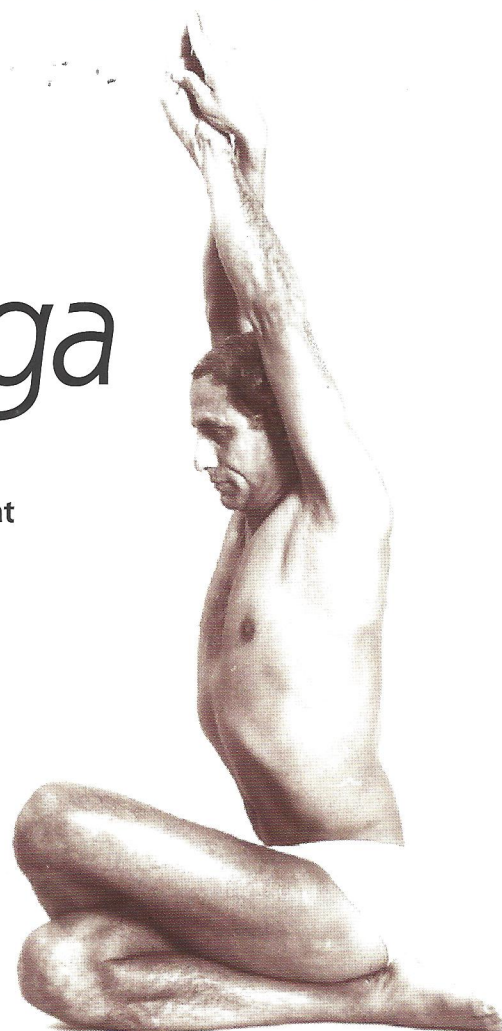
Celle-ci, consciente du potentiel de son petit-fils, veille sur son éducation, qu'elle complète d'un séjour au sein d'une mission protestante afin qu'il se familiarise avec la langue anglaise. Au milieu des années 40, il est étudiant à la faculté sportive de Bombay ; son palmarès d'athlète - en Inde, il est champion de course-à-pied - le conduit au-delà de ses frontières : « le directeur de la faculté a organisé une collecte pour

financer le billet d'avion de Sri Mahesh vers l'Europe afin d'y représenter pour la première fois l'Inde aux Jeux Olympiques Universitaires de Paris » explique Sushila Ghatradyal, sa fille aînée.

En 1947, l'Inde connaît ses prémices officielles d'indépendance. A l'Ouest, en Europe, la France se remet péniblement de la guerre. « Lorsqu'il est arrivé en France en 47, il avait une vingtaine d'années. Le rationnement était en vigueur. En tant que végétarien, il a souffert ! » raconte Monique Mahesh.

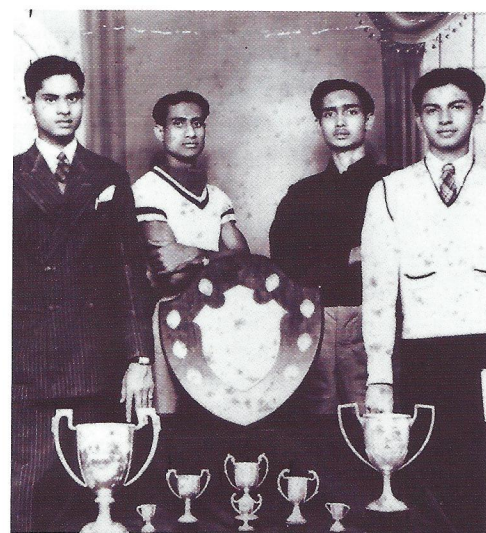
Il a la possibilité de séjourner en Angleterre. Il choisira la France : « Il a préféré revenir en France, la faculté à Londres pour les Indiens dans le contexte de la décolonisation, ce n'était pas très favorable. Il est devenu pensionnaire à l'ENSEP (Ecole Normale Supérieure d'Education Physique et Sportive) à Joinville, il ne maîtrisait pas le français. Seuls les communistes acceptaient de partager leur chambre avec un Indien » poursuit-elle, amusée. « Comme l'été, il se retrouvait seul, puisque tous les pensionnaires rejoignaient leur famille, il était monté au hasard dans un train pour la Normandie, dans l'espoir de travailler dans une ferme, en échange de quoi les fermiers lui fournissaient du lait, indispensable à un sportif ».

Ses escapades l'amènent sur la Côte d'Azur des années 50 : « Il a séjourné à Juan-les Pins, où il était plagiste. C'est là qu'il s'est brisé une côte ... et qu'il se l'ait

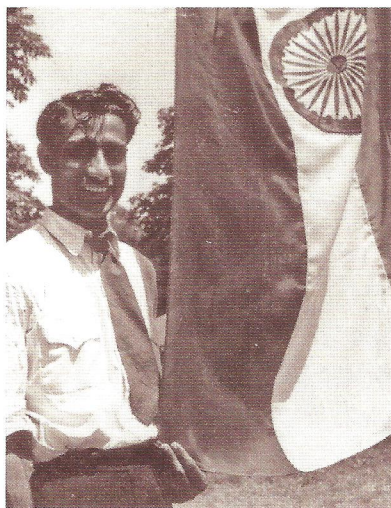


« Pour que l'art du Yoga atteigne sa perfection, il ne faut pas le mélanger avec d'autres sciences »

Sri Mahesh



■ Au centre Sri Mahesh, un sportif de haut niveau



■ Sri Mahesh avec le drapeau indien

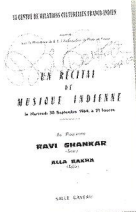
le CRCFI, lieu privilégié de la culture indienne en France

Depuis sa création en 1959, le Centre n'a cessé de produire une offre culturelle, artistique et spirituelle, de qualité élevée. Spectacles et danses indiennes, récitals de musique, projections de films, expositions d'art indien ainsi que des conférences sont régulièrement proposés. Le centre est composé d'une bibliothèque où sont regroupés plus de 2000 ouvrages, de la médecine ayurvédique à la philosophie et la spiritualité en passant par la psychanalyse, le symbolisme, la littérature, les sciences, les techniques de méditation et de yoga. Sa revue « Yoga et vie » compte de nombreux lecteurs en Europe, en Afrique et en Amérique. Des voyages sont organisés en Inde une à deux fois par an, « hors des sentiers battus ». Chaque année se tient le Congrès international du

CRCFI, moment d'échanges et de partage entre l'Inde et l'Occident. Le CRCFI est également un point relai d'informations sur les cours de langues indiennes.

Il a été reconnu d'utilité publique. Aujourd'hui, la Fédération totalise plus de 600 professeurs de yoga formés par Sri Mahesh, en France.

■ Programme du premier récital de Ravi Shankar en France au CRCFI



ré emboîtée tout seul, à la main!». Monique Mahesh en grimace encore. Sri Mahesh ne cesse de s'entraîner. « Pour la première fois lors des compétitions était dressé le drapeau indien, encore marqué « Hindustan ».

« La légende raconte que c'est à l'abbaye de Royaumont, lors d'un colloque que Sri Mahesh s'est lié avec les Dolto ». Boris Dolto, le mari de Françoise Dolto s'intéresse à la respiration dans le cadre de ses propres recherches de kinésithérapie. Une amitié naît entre le Russe et l'Indien. « Leur condition d'étrangers les rapprochaient » explique Meera-bai, sa fille cadette. Et tous deux sont porteurs de savoirs inestimables. « Il leur a fait partager sa culture et son éducation traditionnelle indienne et en retour le couple Dolto l'a initié aux différents courants de la pensée occidentale ».

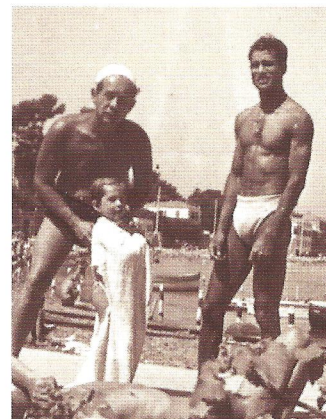
Catherine Dolto, la fille de Françoise, témoigne dans un numéro spécial du magazine Yoga et Vie : « Comment Françoise Dolto, Boris Dolto et Mahesh se sont enrichis les uns les autres de leurs expériences et de leur créativité mutuelle, comment en cheminant au fil du temps, ils se sont fécondés spirituellement, nul ne le saura jamais, amis, le fait est indéniable, il s'est passé quelque chose d'important. Chacun cherchait à sa manière l'humain dans sa globalité ».

L'amitié avec les Dolto

Sri Mahesh devint si proche de la famille Dolto qu'il en sera considéré comme un membre à part entière. « En 1952, Françoise l'a invité à présenter des postures de yoga dans l'amphithéâtre de la Sorbonne. Les connaisseurs de l'Inde étaient essentiellement des intellectuels. Ils n'avaient jamais pratiqué. Dans ces années, il rencontre Swami Siddheswarananda du centre védantique Ramakrishna. C'était un coup du sort, car ils étaient indiens tous deux originaires de la même région, le Karnataka, ce qui signifie qu'ils parlaient la même langue. A l'époque en France, c'était plutôt rare ! Mon père souhaitait retourner en Inde, mais le swami, devenu son maître, lui fit promettre en 1957 de rester en France pour diffuser la culture indienne, alors seulement connue d'une petite élite », dit Meera-Bai.

Le sport a permis à Sri Mahesh de faire connaître le yoga ; bientôt c'est par l'intermédiaire de la médecine qu'il révèle ses bienfaits : « Ses capacités respiratoires ont intéressé les médecins, il se prêtait volontiers à leurs expériences. Il collabora ainsi avec le Docteur Baumann de l'Institut de Recherche Suisse. Ils l'ont envoyé faire des stages chez le professeur Niels, pour tester sa résistance au froid dans ce que Sri Mahesh appelait le « Grand Nord », c'est-à-dire la Suède ! ».

■ Sri Mahesh à droite avec Boris Dolto à Antibes



En résulte chez Sri Mahesh une fine connaissance anatomique : « Les gens qui ont été manipulés par lui s'en souviennent, il avait une intuition des choses, il sentait intuitivement ce qui coïncait ». Jean Fillozat, médecin, comprend l'utilité que représente le yoga pour la médecine et deviendra un fidèle ami et soutien.

50 rue Vaneau, une histoire d'amour

Au fil des années, Sri Mahesh tisse des amitiés et acquiert une notoriété qui vient compenser des moyens limités. C'est une longue cour étroite au cœur de Paris qu'il choisit comme lieu du rayonnement de la culture indienne. « La cour de la rue Vaneau est une histoire d'amour. Il a su immédiatement que c'était ici qu'il voulait être. Mais il n'avait pas d'argent. Alors il a appelé Maurice Lempereur, rencontré à Antibes. Maurice appartenait à la jeunesse dorée, il souhaitait épater une femme lorsqu'il a plongé dans une piscine ... vide. Il s'est retrouvé la tête coincée dans le buste. Sri Mahesh a pris soin de lui pendant six mois. Ses manipulations l'ont sauvé et ils sont devenus amis. Quant ils se sont retrouvés face au 50 de la rue Vaneau, Maurice a immédiatement compris : un sauvetage en échange d'un lieu de vie », dit Sushila.

« Peu à peu, il s'est éloigné des entraînements sportifs pour se concentrer sur le hatha-yoga. Il disait qu'à un certain seuil d'entraînement, on devient comme un « cheval », rapporte Monique Mahesh. « Cela le musclait tellement que ça le gênait pour sa pratique du yoga ». Un détail le distingue des autres : la qualité de son souffle. Grâce à son éducation yogique, Sri Mahesh maîtrise le pranayama. Ses exercices respiratoires journaliers ne le quitteront jamais. En 1959, naît le CRCFI (voir encadré), le Centre de Relations Culturelles Franco-Indien, rue Vaneau, soutenu par de nombreux amis et personnalités, en particulier le ministre de la Culture, André Malraux et la conservatrice du Musée Guimet, Jeanine Auboyer. Les





musiciens ne connaissent encore ni impresarios, ni agents. C'est ainsi que Ravi Shankar se produit au CRCFI. Sous le regard de Sri Mahesh se succèdent également swamis, écrivains et artistes tels qu'Anita Desai, BKS Iyengar ou Arnaud Desjardins. Une revue est créée : Yoga et Vie. L'Inde n'est pas encore représentée officiellement à Paris. Nehru sera donc reçu au CRCFI.

Les premiers cours de Hatha-Yoga sont dispensés dans la plus pure tradition : «*Il laissait une corbeille dans la salle où chacun donnait ce qu'il voulait, selon ses moyens. Cela n'a pas duré. Ce n'était pas viable !*». Le tout Paris s'y donne rendez-vous : «*Il a donné des cours à la famille Chaban-Delmas, à la femme de Niarchos, dans le milieu du show-biz il y avait Bedos, Georges Moustaki, Marcel Amont, Dalida*» se souvient Monique Mahesh.

Une invite à la connaissance de soi

Sri Mahesh est le premier à donner une structure à l'enseignement du yoga en créant en 1969 la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY), dont le but est de faire connaître cette discipline au public. Et, en 1981, l'École Internationale du Yoga Traditionnel (EIDYT), vient compléter ce programme par la formation d'enseignants. Ces deux associations fusionnent en 2008. «*Sri Mahesh a toujours situé le yoga dans son contexte indien et traditionnel. Il considérait cet enracinement comme primordial. Dans la religion, ce n'est pas à Dieu de se mettre au niveau des hommes mais à eux de tendre vers lui. C'est l'idée qui prévaut avec le yoga de la tradition, sans quoi on gomme l'effort*». «*Aujourd'hui, le Yoga est devenu un terme générique. Il dit lui-même que cela aurait été facile de devenir une sorte de gourou. Le yoga traditionnel est indissociable de la dimension spirituelle*» dit Monique. «*Je dirais plutôt que c'est une «ouverture» vers les autres, un dépassement spirituel, chacun va pouvoir cheminer car le yoga tourne l'individu vers lui-même en lui apportant un bien-être personnel*, ajoute Meera-Bai. Lorsque l'on pratique pendant des années, on parvient au-delà des mots, le professeur a alors accompli sa tâche, et vient la méditation. Il disait d'ailleurs «parlez moins,

écoutez plus». C'est un yoga qui invite à la connaissance de soi». Des textes des Védas, Sri Mahesh tire la quintessence, ce qui fera de lui un témoin rare et particulier des évolutions et errements des sociétés occidentales.

Le crépuscule de la vie de Sri Mahesh est

Le parachèvement d'une vie

marqué par le service aux autres, l'écriture, et une foi affirmée. «*Je me souviens que lorsque nous nous rendions en Inde, des lépreux attendaient à l'entrée des temples. Mon père les bénissait en touchant leurs bras abîmés. Je lui ai reproché, je ne voulais pas qu'il tombe malade ! Il m'a répondu, «quand on a la foi, rien ne peut t'arriver»* raconte Sushila.

Le Karnataka : terre de naissance de Sri Mahesh. Les belles plages côtières masquent un arrière-pays rural et pauvre. Un territoire aussi étendu que la France où la traversée de quelques kilomètres peut prendre des heures faute d'infrastructures. «*Sri Mahesh est toujours demeuré attaché à son état d'origine. Nous y retournions deux fois par an. Ces déshérités, il avait décidé de les aider. Il était orphelin, je crois qu'il y avait un lien avec sa mère qui était morte en couches. Il ne voulait pas que cela se reproduise. C'est pourquoi, il chérissait l'idée de créer un dispensaire de campagne, imaginez parcourir 30 kms pour ces gens*», explique Sushila qui a endossé la responsabilité de l'association.

C'est ainsi qu'en 1994, l'association humanitaire France-Inde-Karnataka voit le jour ; Xavier Emmanuelli, fondateur du SAMU Social et ami de Sri Mahesh, en est le président. En 1996, l'hôpital ouvre ses portes à Halligudi. «*Une façon de rendre ce que l'on a reçu*» commente Sushila.

En 2005, Sri Mahesh est décoré chevalier de la Légion d'Honneur en raison de son parcours exemplaire au service des autres. Une récompense couronnant une existence menée au cœur de la modernité, sans jamais se départir d'amour et d'honnêteté. «*L'amour est ma loi, la vérité est mon combat*» disait Sri Mahesh. Reconnu par la France, c'est dans le petit village de Halligudi sous le mémorial inspiré et conçu par sa fille aînée, près de l'hôpital, que reposent les cendres de cette étoile du yoga.



■ Sushila a deux ans avec son père Sri Mahesh

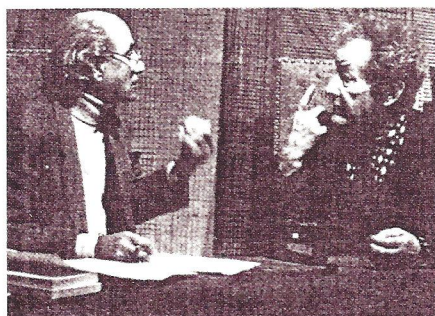
Dans les régions rurales de l'Inde, l'accès aux soins est une problématique que tente de combattre l'association **France-Inde-Karnataka**. C'est pourquoi, en cette fin d'année 2013, un projet novateur sera lancé pour faciliter l'accès à l'hôpital et améliorer la qualité des soins. www.donnonslavie.org

FFHY, la Fédération Française de Hatha-Yoga réunit plus de 700 professeurs et plus de 10 000 adhérents. Représentée en France dans 10 antennes régionales, elle est liée par une convention à la Ligue Francophone de Hatha Yoga de Belgique. www.ff-hatha-yoga.com



■ Sri Mahesh dans son village natal.

Cyrus Fay, fidèle de la première heure



■ Rencontre entre Jean-Louis Barrault et Sri Mahesh



■ Sri Mahesh décoré Chevalier de la Légion d'Honneur



Cyrus Fay est directeur administratif de la Fédération Française de Hatha Yoga créée par Sri Mahesh. Depuis ses débuts il a été son plus fidèle et proche collaborateur, ce qui lui a permis de s'imprégner de son enseignement.

Santé Yoga Comment avez-vous rencontré Sri Mahesh ?

Cyrus Fay Dans les années 70, j'ai pratiqué la sophrologie avec Jacques Donnars, mon parrain. C'est lui qui m'a conseillé de me rapprocher de Sri Mahesh. Après avoir reçu l'enseignement de Sri Mahesh pendant deux ans, j'ai dû partir pour la Tunisie. Et là, j'ai reçu un appel selon lequel je devais lui porter aide et assistance. C'est devenu ma mission : tout faire pour consolider son œuvre de transmission d'un enseignement traditionnel et authentique du yoga.

S.Y. Quel est, selon vous, le style de yoga enseigné par Sri Mahesh ?

C.F. On ne peut réduire le yoga à un style, ni à une mode. Si le yoga est parvenu jusqu'à nous depuis des milliers d'années, c'est grâce à sa dimension universelle. C'est dans les grands textes classiques que Sri Mahesh puisait son enseignement, et tout particulièrement les « *yoga sutra* » de Patanjali. Tout le long de la séance, la concentration est permanente. Les élèves sont guidés par la parole, l'enseignant ne montrant aucune posture. Les yeux fermés, nous restions dans l'intériorisation. Les postures s'enchaînent avec fluidité. Accessibles à tous, elles sont rythmées par le souffle. La maîtrise du souffle dans la posture permet d'associer les cinq étapes de l'ashtanga yoga de Patanjali : asana – pranayama – pratyahara – dharana – dhyana, et fait évoluer l'élève du domaine physique jusqu'au monde spirituel. « *Lorsque le corps est immobile, et que le souffle est immobile, alors le mental s'immobilise* », c'est l'objet même des écrits de Patanjali, et du yoga.

S.Y. Et aujourd'hui justement comment se poursuit son enseignement ?

C.F. Au travers de cet enseignement, notre souci est de respecter la physiologie naturelle. L'important consiste à tenir la



LA DIMENSION UNIVERSELLE DU YOGA

posture et le souffle. Sri Mahesh nous a enseigné la fonction fondamentale de la symbolique des postures. Lorsque nous prenons la posture du cobra, nous nous identifions au cobra qui s'élève. Dans la posture du poisson, on sauve le cœur. La cage thoracique est comme une sorte de nef, on monte la poitrine hors de l'eau pour que le cœur ne soit pas noyé. Ce qui fait référence à Ictus (poisson en grec) qui est l'acronyme de « Jésus-Christ fils de Dieu notre Sauveur », signe de reconnaissance des premiers Chrétiens. Dans la mythologie, Vishnu sous forme d'un poisson vient sauver Manu du déluge et

ainsi, il lui permet de regagner les Védas. Intégrer la symbolique d'une posture dans sa pratique amène à l'effectuer sans aucun effort avec fluidité et harmonie.

S.Y. Et vous aujourd'hui ?

C.F. Je transmets l'enseignement du varma yoga. Cette pratique se fonde sur les marmas, les points vitaux. À l'origine, le hatha-yoga faisait partie de l'entraînement des arts guerriers. L'Inde comptait une multitude de royaumes, chacun disposant de sa propre armée qui combattait à main nue. Les exercices portaient sur la connaissance des marmas que l'on retrouve dans le Ramayana. D'après les Upanishads, il faut couper les points vitaux les uns après les autres pour conduire le Brahman au niveau du cœur. À ce stade il devient possible de travailler la Kundalini. Le tantrisme, à partir du VIII^e siècle, a occulté cette vieille science des arts martiaux, qui s'est développée en Inde bien avant les Aryens. Chaque posture est un Yantra. C'est pourquoi, je travaille sur le schéma directeur énergétique de la posture.

Propos recueillis par Isabelle Clerc

À LIRE

- *Le Bhakti yoga de Akkamaha Devi* ; Shiva Yoga, Ed. CFCFI, 1977
- *Naître en Yoga* (Co-auteur : Elisabeth Raoul) ; Ed. Maloine, 1988
- *Yoga et symbolisme* ; Ed. du Rocher, 1996
- *Le souffle, parole de vie* ; Ed. du Rocher, 1998
- *Il était deux fois* ; Ed. du Rocher, 2000
- *L'Inde, notre héritage* ; Ed. Carnot, 2004.

LIENS

- www.ff-hatha-yoga.com
- www.crcfi-yoga-vie.com
- cyrusfay@club-internet.fr