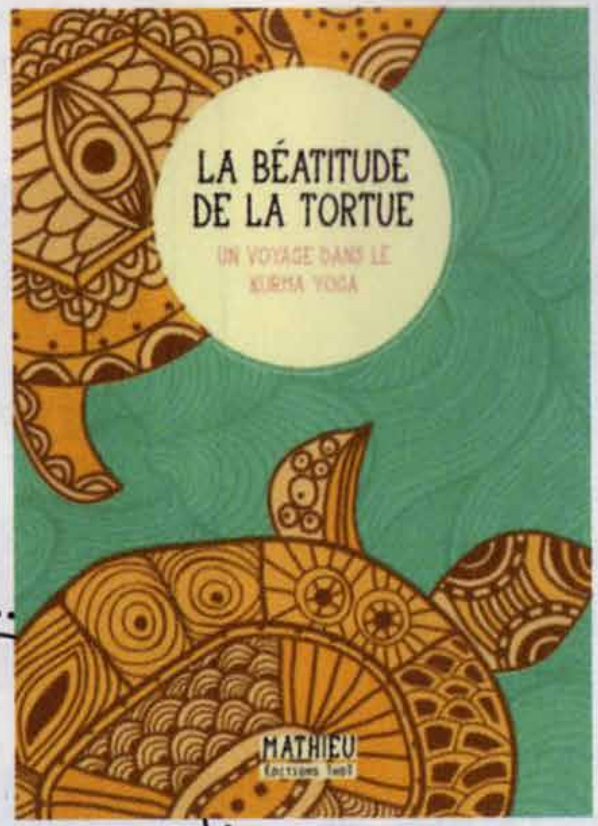
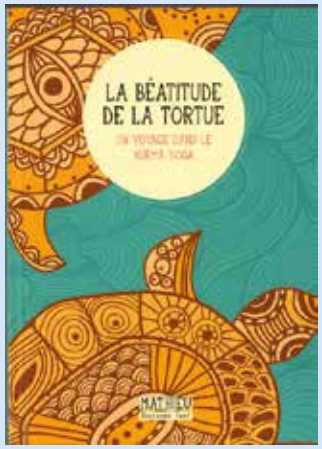


VOYAGE EN KURMA YOGA

Comment un « simple » voyage en Inde dans les années 1980 se transforme-t-il en quête spirituelle ? Vous le découvrirez dans *La béatitude de la tortue*. Du Nord au Sud de L'Inde, le narrateur nous entraîne à la rencontre de personnages hauts en couleur, connus (Ma Anandamaye…) ou anonymes, tous liés par une philosophie, un art de vivre. Que cherche-t-il ? Une mystérieuse transcription en sanskrit de six textes qui abordent les fondements du yoga. Un récit entraînant, passionnant qui nous emmène dans un voyage au cœur de l'Inde, du Yoga, et de nous-même !

La béatitude de la tortue, de Mathieu, éd. Thot.



LA BÉATITUDE DE LA TORTUE

Mathieu

Éditions ThoT avril 2016 - 225 pages – 18€

Mathieu nous offre un fort précieux cadeau : "La Béatitude de la Tortue - un Voyage dans le Kurma Yoga". Nous voici en 1981, quittant Paris en cette année historique et nous envolant pour une Inde mythique, fascinante, déroutante, où tout peut arriver - et son contraire ! Nous suivons le narrateur d'un bout à l'autre de ce continent, partageant ses émois, ses angoisses comme ses émerveillements, brinquebalés dans les bus bondés, transpirant sur les couchettes des trains, démunis devant la misère, sidérés devant la visibilité de la mort, éblouis par les paysages ... Et quelles rencontres ! Krishnamurti, Mâ Anandamaye, Vijayananda et tous ces autres maîtres de sagesse, moines ou inconnus, compagnons de voyage imprévisibles, chacun porteur d'un message au fil de ce voyage initiatique. En quête des six chants sacrés du Kurma Yoga, disséminés dans l'immensité du pays, le narrateur traverse non seulement l'Inde géographique, de l'Himalaya aux plages du Sud, de Bombay à Pondichéry, de Darjeeling au Kérala ... , mais aussi ses paysages intérieurs, des peurs archaïques aux états de paix méditative. Il lui faudra affronter la maladie, frôler la mort, être soigné par un merveilleux médecin en Ayurveda, pour repartir aguerri sur le chemin de sa quête. Mathieu est un conteur à l'humour singulier et subtil. Mathieu est un semeur d'histoires dont chacune est une petite graine de lumière sur nos routes chaotiques. Tout aventurier de l'âme reconnaîtra le pur bonheur d'une lecture qui le fera souvent sourire, parfois rire, et toujours s'ouvrir à l'infini de l'être : "de la périphérie de nous-mêmes vers notre centre". ***Françoise Teillagorry***

in Infos Yoga- juin 2016

À MATHIEU

Le kurma yoga

On prétend que le kurma yoga ou yoga de la tortue, qui est un yoga traditionnel indien, va révolutionner l'enseignement des postures de yoga.

J'ai suivi, durant mes études, les cours de sanskrit de Charles Malamoud. Il y avait à l'époque de nombreux étudiants étrangers, Charles s'adressait à eux dans leurs différentes langues. Je lui ai demandé combien il parlait de langues. « Je maîtrise le latin, le grec et le sanskrit et j'ai étudié la linguistique, j'ai ainsi la totalité des racines et je connais les règles qui les combinent, à partir de là, si j'écoute quelqu'un parler une langue indo-européenne, je saisis sa structure et parviens à communiquer avec lui. »

Le kurma yoga fonctionne de la même manière : prenez les postures de yoga. Personne ne sait combien il y en a, la *Gheranda Samhita*, texte fondamental de hatha yoga, prétend qu'il en existe 8 400 000. Dans les autres formes de yoga, il faut apprendre chaque posture.

En kurma yoga vous vous contentez de maîtriser les 6 gestes qui forment les éléments constitutifs de l'asana. Ces 6 gestes appelés « poussées fondamentales » sont comme les lettres de l'alphabet que l'on combine pour constituer des mots. Les asanas sont toujours des combinaisons de 3 à 6 poussées fondamentales. Une fois que vous maîtrisez les 6 poussées, vous avez accès aux 8 400 000 asanas de manière juste et aisée, sans avoir eu à les apprendre. Le kurma yoga n'est pas un autre yoga à ajouter à la liste hatha, raja, astanga... Quelle que soit la forme de yoga que vous pratiquez déjà, vous faites du kurma yoga sans le savoir, exactement comme Monsieur Jourdain faisait de la prose. En Inde, la tortue – qui est le deuxième avatar de Vishnou – symbolise, par sa carapace, le fondement. Le kurma yoga se veut le yoga fondamental dont sont issus tous les autres.

Mais il ne faudrait pas réduire le kurma yoga au travail postural, l'asana n'utilise que les 6 premiers trésors, et il y en a en tout 31.

Le kurma yoga est un yoga vishnouite. Le mythe de la création du monde y est étrange. Il y eut une première création, mais les humains ne furent pas capables de s'adapter, ce fut un échec. Aussi, avant la seconde création, Vishnou mit au point 31 trésors pour permettre aux hommes de survivre. Malheureusement, ces trésors furent engloutis dans un déluge. Le kurma yoga nous les restitue.

Vous allez apprendre à utiliser les 6 instruments nécessaires à la pratique du yoga, les 6 chakras respiratoires qui aboutissent aux 720 niveaux de respiration possibles et il y a encore bien d'autres choses, dont un travail étonnant à propos de la parole de l'enseignant. ■

A LIRE :
Kurma yoga
La béatitude de la tortue
de Mathieu. Éd. ThoT
225 p., 18 €

***Le 21 mai**, signature du livre à la librairie Almora, 43 av. Gambetta 75020 Paris.*

du 7 au 13 août**, une formation réservée aux professeurs de yoga se déroulera dans le Gers. voir **www.ecoledeyogamathieu.fr

in Le journal du yoga- mars 2016

Kurma YOGA

–

Spiritual journey

C'EST UN RÉCIT de voyage à moins que ce ne soit un songe ("Seuls ceux qui dorment peuvent s'éveiller", proverbe indien). Le narrateur, qui est aussi l'auteur, part en Inde au début des années 1980 pour s'initier au yoga et à la méditation. Comme "on ne trouve son chemin qu'en acceptant de se perdre" (proverbe indien), il atterrit par hasard dans un monastère bouddhiste à Darjeeling, où on lui confie un texte vishnouite, introduction à six chants sacrés égarés. Voilà un but à son voyage (car côté méditation, ce n'est pas encore ça !) Il y a toujours quelqu'un pour lui dire d'aller voir quelqu'un, et il progresse ainsi, en quête des connaissances ésotériques très anciennes du kurma (tortue) yoga. Il rencontre même l'immense Krishnamurti, ce qui nous laisse assez baba. L'auteur, qui enseigne le yoga en France depuis de nombreuses années, ne renonce jamais à l'autodérision. De la même manière, l'Inde qu'il nous décrit excelle dans sa manière paradoxale de mélanger les choses sérieuses, les choses sacrées et la malice. I.P.

ACCORDING to an Indian proverb, only by losing your way can you find your true path. In *The Divine Bliss of the Tortoise* (in French), the author and narrator, who identifies himself only as "Mathieu," recounts a trip to India in the 1980s to study yoga and meditation. Starting at a Buddhist monastery in Darjeeling, he embarks on a quest for enlightenment through the esoteric teachings of kurma (tortoise) yoga. The description of his experiences and encounters is a masterly blend of the sacred, the serious and the self-mocking.

"LA BÉATITUDE DE LA TORTUE", Mathieu, éd. Thot, 225 p., 18 €.

Thourie

Avec Mathieu, c'est le yoga, l'Inde, l'écriture...

Né dans la région parisienne, il y a soixante-sept ans, Claude Mathieu se contente de son nom de famille, dans la vie en tant qu'artiste et pour ses activités.

Profil

1983. Il co-fonde la Maison du yoga à Paris, où il enseigne toujours.
1997. Il s'installe à quelques pas de la Grange-Théâtre, à Thourie.
Depuis 2000. Il codirige la revue *Infos Yoga*. Ses cinq numéros annuels sont conçus en Bretagne et distribués par abonnement.

Son père était professeur de yoga. Après des études d'ethnologie à Nanterre et à la Sorbonne, Mathieu parcourt l'Inde ponctuellement depuis 1972. Depuis ses 16 ans, il enseigne le yoga et la méditation.

Ensuite, Mathieu donne des cours de yoga à la MJC Bréquigny, à Rennes. Il organise également des ateliers chez lui et parcourt la France pour enseigner le kurma yoga ou yoga de la tortue, le yoga nidra et la méditation sous forme de stages. Il anime aussi des stages à l'étranger, notamment en Inde et en Bulgarien et forme des professeurs de kurma yoga et de yoga nidra.

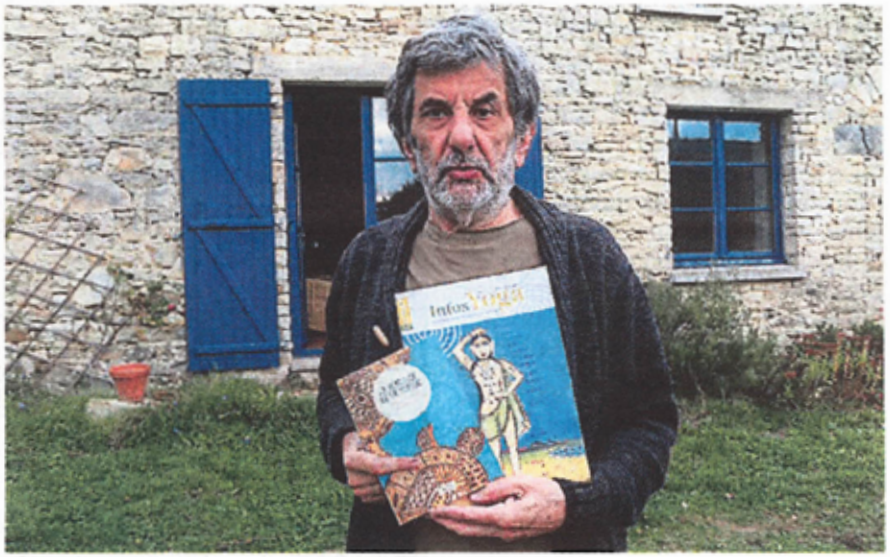
Depuis le début des années 1990, il a aussi écrit plusieurs livres. . Son dernier livre, intitulé *La Béatitude de la Tortue*, est sorti en avril (1). L'occasion pour le professeur de raconter son voyage en Inde, en 1981.

« Parcourir l'Inde était encore, à cette époque, une aventure. On y croisait de drôles de gens : certains, connus, comme Krishnamurti [N.D.L.R. : qui promouvait une éducation alternative] **; d'autres, anonymes, comme ce cireur de chaussures méditant sur le silence au cœur de la gare la plus bruyante du monde »**, explique Mathieu.

Une mystérieuse transcription

« Mais le personnage le plus paradoxal de ce récit reste l'Inde. C'est un pays hallucinant et fascinant qui ressemble au nôtre, mais où rien ne fonctionne de la même manière... »

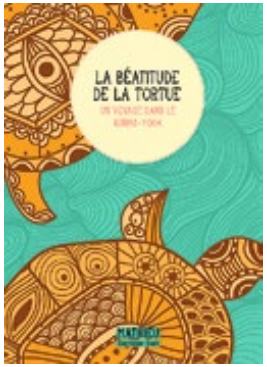
À l'époque, Mathieu est en Inde pour s'initier au yoga et à la méditation. Une multitude de coïncidences l'emmène sur la piste d'une mystérieuse transcription en sanskrit intitulée *La Béatitude de la Tortue*.



Mathieu trouve beaucoup d'inspiration en Bretagne, au sud-est de l'Ille-et-Vilaine.

« Les six textes qui abordent les fondements du yoga sont dispersés à travers l'Inde. Cette enquête devient vite une quête singulière au travers d'un véritable labyrinthe, de Darjeeling à Lucknov, de Bombay à Madras, de Rishikesh au cap Comorin et... de la périphérie de nous-mêmes vers notre centre », conclut-il.

(1) En vente à la librairie La Rose mystique de Rennes et ailleurs sur commande (éditions Thot ; 225 pages ; 18 €).



Voyage initiatique

Dès les premières lignes, le narrateur nous kidnappe. On s'envole avec lui à bord d'un antique avion de la compagnie soviétique Aeroflot, dont on trouve aujourd'hui que le design a le charme désuet du vintage. Comme lui, on se sent perdu lors d'un étrange arrêt technique au milieu de nulle part et on craint d'être refoulé au poste frontière entre le Bangladesh et l'Inde. Avec lui, on accepte ce qui se trouve sur le chemin, un moine tibétain qui ne rêve plus, un contrôleur de train philosophe, un cireur de chaussure qui médite, et surtout un mystérieux manuscrit en sanskrit. Rencontres fortuites ou prédestinées qui semblent dévoiler un chemin… sans que l'on sache si on mène ou si on suit l'enquête. Et finalement, c'est grâce à la plume subtile de Mathieu qu'on se laisse emmener sans résistance dans une Inde étonnante sur la piste de l'essentiel. *(CD)*

La Béatitude de la tortue, Mathieu, Éditions ThoT, mars 2016, 18 €.

in Yoga magazine - mai 2016

LA BEATITUDE DE LA TORTUE
UN VOYAGE DANS LE KURMA YOGA

DE MATHIEU

Editons Thot

La Béatitude de la Tortue est le récit d'un voyage. En 1981, parcourir l'Inde était encore une aventure. On y croisait de drôles de gens, certains assez connus comme Krishnamurti, Mâ, Anandamaye ou Vijayananda, et d'autres inconnus ou anonymes, comme ce cireur de chaussures méditant sur le silence au cœur de la gare la plus bruyante du monde, ou comme ces prêtres provoquant, par leurs prières, le lever du soleil.

Mais le « personnage » le plus paradoxal de ce récit, reste l'Inde, un pays hallucinant et fascinant, qui ressemble au nôtre, mais où rien ne fonctionne de la même manière.

C'est une suite de coïncidences qui va mettre notre narrateur, venu en Inde pour s'initier au yoga et à la méditation, sur la piste d'une mystérieuse transcription en sanskrit intitulée La Béatitude de la tortue. Les six textes, qui abordent les fondements du yoga, sont dispensés à travers l'Inde. Cette enquête devient vite une quête singulière au travers d'un véritable labyrinthe : de Darjeeling à Lucknow, de Bombay à Madras, de Rishikesh au cap Comorin et de la périphérie de nous-mêmes vers notre centre.

in Yoga et vie - decembre 2016