

## Le corps comme maître

### Le “yoga intuitif” de Diane Long et l’enseignement de Vanda Scaravelli

« Être un corps sur un tapis, sans aucune instruction fixe sur à quoi une posture doit ressembler ? Rentrer dans sa pratique de yoga comme toujours neuf ? Se débarrasser des idées sur comment une posture doit être prise ? Développer une pratique créative, qui évolue d’instant et instant ? Suivre les rythmes du corps, de l’esprit et de la respiration, du repos et du mouvement de notre attention ? Permettre au corps de devenir le maître de la pratique ? Voilà ce quoi le yoga de Vanda Scaravelli nous invite à explorer en profondeur »<sup>1</sup>.



Vous avez déjà probablement aperçu Vanda Scaravelli sans le savoir. Elle apparaît dans une photo du livre de B. K. S. Iyengar « *Lumière sur le Yoga* » [*Light on Yoga*] : tandis que Vanda est en posture de flexion (*paschimottanasana*) Iyengar se trouve sur son dos dans la « posture du paon » (*mayurasana*). Vanda Scaravelli reste pourtant peu connue en France et son héritage est épars. Outre son livre « Réveiller la Colonne » [*Awakening the Spine*]<sup>2</sup>, très peu de sa pratique a été documenté et les opportunités d’étudier avec un professeur qui transmet ce type d’enseignement sont rares.

---

<sup>1</sup> Anna Crowley, *Your Body as Teacher. The Inspiration of Vanda Scaravelli*. Le lecteur qui souhaite lire l’article intégralement peut se reporter au site de Diane Long: <http://www.dianelongyoga.com/>

<sup>2</sup> Vanda Scaravelli, (1991), *Awakening the Spine: The Stress-Free New Yoga that Works with the Body to Restore Health, Vitality and Energy*, Harper Collins.

Nous avons fait la principal élève de Vanda Long, au cours de l'hiver de courrait dans le quartier de habitons qu'une enseignante exceptionnellement quelques étaient spécialement venus l'Australie et les USA pour enseignement. Formateurs



connaissance du Scaravelli, Diane 2006. La rumeur Bénarès où nous de yoga donnait cours. Des élèves d'aussi loin que bénéficier de son d'enseignants de

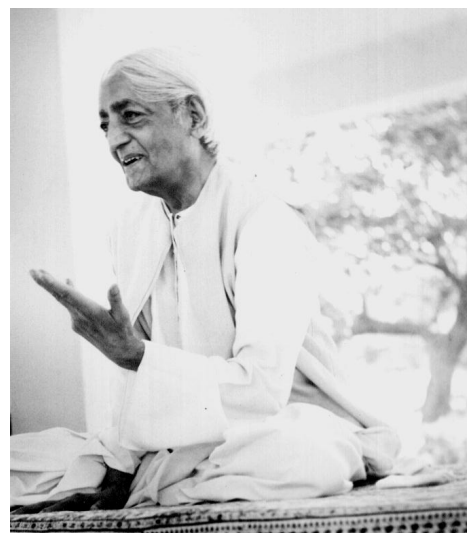
yoga, nous étions curieux d'apprendre plus sur cette femme. La curiosité nous mena jusqu'à la petite porte d'une maison qui se trouvait face à l'un de plus anciens *ghats* au bord du Gange. Diane nous ouvre la porte et nous invite à monter à une petite pièce. Peu après le début de la séance de yoga nous avons l'impression de découvrir le yoga pour la première fois. Nos certitudes sur la pratique de yoga se volatilisent au profit d'une sensation de liberté tout à fait nouvelle.

Le yoga de Diane Long est une pratique physique progressive qui permet de faire l'expérience du « centre vital », au niveau des dernières vertèbres lombaires (L4-L5), ce lieu, dit-elle, « où la force devient légèreté ». La spécificité de cette pratique se voit dans le corps de Diane quand elle enseigne. Lors de ses cours et stages, elle montre et aide les participants à faire par eux-mêmes l'expérience de cette qualité subtile du mouvement, respiration et attention que Vanda lui avait transmis.

L'important est de ne pas se focaliser sur l'exécution de la posture mais de cultiver d'instant en instant les conditions qui permettent d'éveiller l'intelligence naturelle du corps. Dans cette pratique n'a rien de linéaire et a trait davantage à un questionnement permanent en soi-même. « Ce n'est pas mécanique ; c'est réflexif : *suis-je détendu ? suis-je tendu ?* », explique Diane. Le yoga de Vanda ouvre ainsi une voie pour se libérer des habitudes et des certitudes, en cultivant dans son corps l'état d'éternel débutant : « Chaque fois que vous revenez vers une posture – continue Diane –, « vous ne savez rien. Chaque fois que vous commencez, nous ne savez même pas ce qu'est le sol. L'unique chose que vous savez c'est qu'il existe un chemin qui descend, quelque chose de profond qui vous soutient. Vous devez recommencer plusieurs fois, arrêter et reprendre à nouveau. C'est seulement d'une assise véritable qu'un grandissement spontané peut jaillir ».

La réalisation de postures devient donc presque fortuite dans le yoga de Vanda et de Diane. Les postures constituent des événements imprévus dans le processus de trouver le repos, de recevoir la détente de la colonne et de laisser émerger le mouvement global du corps. C'est cette façon particulière de mettre en œuvre l'attention qui rend la pratique posturale semblable à celle de la méditation. Diane raconte que Vanda lui avait appris « à regarder en avant, à être complètement libre de conditionnements, de souvenirs, des idées reçues ».

Si bien les principes de Diane peuvent paraître très simples, elle souhaite ne pas organiser sa pratique comme une méthode. Vanda insistait déjà sur ce point, touchée probablement par la philosophie de son ami



**Jiddu Krishnamurti (1895-1986)**  
“La vérité est un pays sans chemins”

Jiddu Krishnamurti, philosophe indien qui proclama : « la vérité est un pays sans chemins ». « Elle ne peut pas s’atteindre par aucune route et ni être organisée ». De la même façon Vanda ne souhaitait pas définir son enseignement en l’érigeant en technique. Le seul « principe » consistant à faire confiance à la sensation et à l’intelligence du corps. L’écoute de la résonance d’un mouvement nous conduit librement au mouvement suivant. Le yoga tel que Vanda et Diane le conçoivent, ramène à ce que le corps sait déjà. L’aptitude que requiert cette façon de pratiquer est présente en nous tous, elle attend juste que l’on lui donne les conditions de s’épanouir.

*Raphaël Voix*  
*Ananda Ceballos*

## **Le témoignage d’un néophyte du “yoga intuitif”**

“The rabbit hole went straight on like a tunnel for some way, and then dipped suddenly down, so suddenly that Alice had not a moment to think about stopping herself before she found herself falling down what seemed to be a very deep well.”

*In Alice’s Adventures in Wonderland, Lewis Carroll, Oxford University Press.*

Je pratique le yoga régulièrement depuis peu et je n’ai participé qu’à deux ateliers d’une journée de “yoga intuitif”. Je prie le lecteur de me pardonner la naïveté de mes remarques.

Une séance de “yoga intuitif” ne suit pas le déroulement traditionnel d’un cours de yoga : la professeure Mme Kurumi Sugita présente des postures suivant un ordre qui s’établit au fur et à mesure de la séance ; après avoir montré une posture, elle met chaque élève sur la voie de cette posture et l’accompagne dans sa réalisation. Pour ce faire, elle lui indique quelles parties de son corps il doit sentir devenir plus lourdes ou plus légères. En même temps, elle pose sa main sur les points de tension qu’il convient de détendre.

Chaque posture s’entend comme un problème d’équilibre dont la solution est à trouver dans le relâchement d’une tension. D’un point de vue plus subtil, ce relâchement s’accompagne de la découverte et de l’ouverture d’un interstice intérieur qui donnent un sentiment de liberté. De lui-même, l’élève progresse dans la compréhension de cet effort particulier et déroutant du yoga qui enjoint d’arrêter d’en faire –des efforts- et de lâcher prise.

Les bienfaits d’une séance durent longtemps et sont à la fois physiques - le corps est détendu en profondeur - et spirituels - les exigences paradoxales du yoga sont mieux comprises et atteintes.

Si le lecteur veut bien me laisser tenter une formule pour conclure, je dirais qu’une séance de “yoga intuitif” invite à une évasion intime par les creux clairs et profonds du corps.

*Valéry Devillers-Braun.*

**Le prochain stage avec Diane Long aura lieu  
les 14-15 Novembre 2009**

**23, rue de la Sourdière  
75001 Paris (à confirmer tout début Septembre)**

Information et inscriptions :

06.28.07.29.08

et

info@lesateliersduyoga.com



**Vanda Scaravelli (1908-1999)**

**« Le mouvement est le chant du corps ».**

Fille d'un brillant homme d'affaires passionné de musique et d'une intellectuelle italienne, Vanda grandit dans un entourage libre-penseur. Sa famille devient amie de Krishnamurti et l'accueille régulièrement sans sa villa à Florence. Elle offrait à ce dernier un lieu de paix et de tranquillité où il pouvait écrire et penser. Ce n'est que tardivement, à 45 ans, auprès de B.K.S. Iyengar et de T.K.V. Desikachar qui enseignaient tous deux à Krishnamurti. Pendant plusieurs années elle étudie à leurs côtés en séances individuelles, puis elle développe une façon unique d'appréhender le yoga qu'évolua tout le long de sa vie jusqu'à sa mort à 91 ans.

**Diane Long (choix des photo/s)**

Née en Caroline du Nord, Diane s'installe en Italie au début des années soixante-dix. Elle y rencontre Vanda Scaravelli dont elle devient l'élève pendant les vingt-trois années qui suivirent. Elle découvre auprès d'elle une nouvelle façon de pratiquer le yoga et une approche différente de la relation corps/esprit. À la demande de Vanda, Diane commence à enseigner le yoga au début des années 80 en Italie et plus tard au Canada, en Angleterre et aux États-Unis. Diane est actuellement basée à Rome et elle enseigne régulièrement en Angleterre, Australie, États-Unis et Inde. Depuis 2007 Diane Long enseigne également à Paris invitée par « Les Ateliers du Yoga ».<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Cette année le stage de Diane Long aura lieu les 14-15 Novembre 2009 à La Sourdière, 23, rue de la Sourdière 75001 Paris. Information et inscriptions : 06.28.07.29.08 et info@lesateliersduyoga.com

