

Paru dans Les Cahiers du Yoga : lignées et créativité, numéro 53. Juin 2026



Danièle Simon

Le yoga, un chemin vers une spiritualité corporelle !

PROPOS RECUEILLIS PAR ELISABETH DELAIS-ROUSSARIE

Elisabeth Delais-Roussarie :
*Quand et comment le yoga
est-il entré dans ta vie ?*

Danièle Simon :

Lorsque j'ai commencé le yoga, j'avais 26 ans. J'y suis venue par une amie qui faisait son professorat de yoga à l'Ecole Normale de Yoga ; il m'arrivait en effet d'aller assez souvent avec elle aux week-ends de formation et c'est dans ce contexte que j'ai rencontré Ajit Sarkar (1937-2021). Comme j'ai été très touchée par son enseignement, j'ai fait de nombreux stages avec lui l'été dans la région de Roscoff, en Bretagne, pour ensuite m'engager davantage et m'inscrire à une formation d'enseignant de yoga à l'école du Soleil d'Or qu'il avait créée et dirigeait alors avec son épouse, Shivaselvi. Au terme de ces années de formation, j'ai écrit un mémoire de fin de

formation intitulé « le Yoga, une analyse par le corps ». J'avais en effet la conviction à l'époque que le yoga offrait, par le corps, une voie de compréhension et de connaissance de soi comparable à ce que peut offrir la psychanalyse. Cela ne m'a pas empêchée de faire plus tard une analyse, mais j'ai l'impression que le yoga met les mots et/ou maux à fleur de peau si bien que les nommer et en parler est alors plus aisé.

EDR : Qu'est-ce qui t'a accrochée dans le yoga au point que tu décides de t'engager dans une formation ?

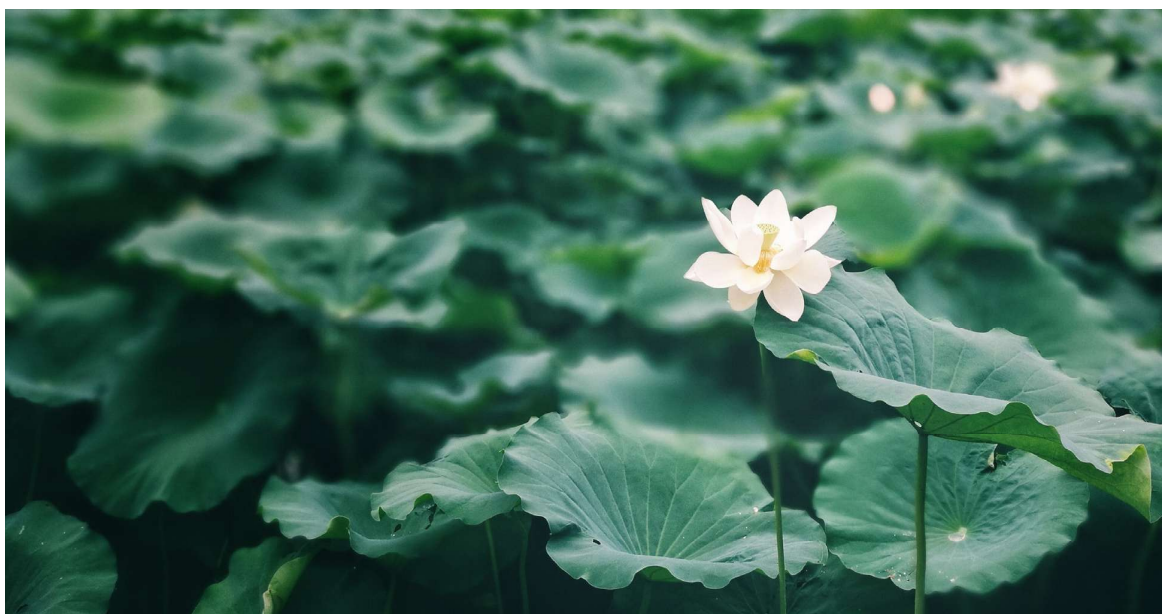
DS : Moi qui étais raide au possible, j'ai perçu assez vite que le yoga permettait d'assouplir, mais pas seulement le corps ; en effet, en assouplissant et en travaillant sur le

corps, c'est la tête, l'être tout entier qui s'assouplit, perd de sa raideur, et cela se fait en douceur. Cette douceur m'a aussi beaucoup plu. Je crois que j'aurais eu du mal à m'engager dans un yoga plus dur, comme celui que proposait Eva Ruchpaul par exemple.

EDR : Dans la transmission d'Ajit Sarkar qu'est-ce qui t'a le plus plu ?

DS : Quand j'ai rencontré Ajit Sarkar, c'est le lien Esprit-Corps qui m'a touchée, en un mot la dimension spirituelle qui se vivait dans les postures.

EDR : Durant ta formation, as-tu reçu d'autres enseignements, notamment pour le yoga ?



DS : En fait, pour le yoga, nous n'avions que des cours avec Ajit, mais nous avons aussi des cours d'anatomie avec Blandine Calais-Germain, ce qui constitue un parcours en soi. Cela m'a appris à « décor-tiquer » le corps avec une très grande précision et a influencé aussi ma façon de transmettre le yoga.

EDR : *Après cette formation à l'école du Soleil d'Or avec les transmissions d'Ajit Sarkar et de Blandine Calais-Germain, qu'est-ce que tu avais et as à cœur de transmettre à ton tour ?*

DS : En fait, à la fin de l'école, je me suis mise à faire de nombreux stages pour découvrir d'autres types de yoga, que ce soit celui de François Lorin, celui de Nil Hahoutoff, celui de Babacar Khane, mais toujours avec l'idée de faire « mon yoga ». Ceci étant, ceux qui pratiquent avec moi et ont connu Ajit Sarkar me disent que j'ai

gardé une base, une coloration qui vient de lui. Pour moi, cependant, les deux éléments qui me semblent essentiels dans ma transmission, c'est la justesse dans la posture et le souffle. Sur ce dernier point, j'insiste sur le bien respirer, notamment et surtout dans les postures, pour qu'elles soient vivantes et habitées. Les personnes qui participent à mes cours me disent que j'ai un yoga tonique, psychologique et spirituel...

Pour ce qui est de mes cours, qui ont lieu en soirée et durent une heure et quart, ils se déroulent de la façon suivante. Je commence par un temps de centrage durant lequel j'invite à observer l'état de son corps, le corps physique, le corps émotionnel et le corps mental, et à « goûter » la respiration, puis je poursuis par des exercices visant à « déverrouiller » les articulations, avant de proposer d'entrer dans des postures, et, pour finir, je propose une relaxation. Avant de

revenir plus précisément sur la partie posturale, il est important de noter que, dans un cours, je ne propose pas de travailler sur un thème particulier (contrairement à ce que je fais pour un stage à la journée ou la demi-journée). Dans un cours donc je fais toujours travailler le corps dans les quatre directions et propose, après le recentrage, dans un ordre qui peut varier, une flexion avant, une posture d'extension, un étirement latéral, une torsion et une posture sur le ventre... Et ça, je crois que c'est l'héritage d'Ajit ! De plus, je choisis des postures qui permettent de faire travailler le corps en position debout, assise, allongée sur le dos, allongée sur le ventre. Enchaîner des postures qui font travailler dans les différentes directions et proposer ces quatre positions du corps constituent le fil autour duquel je construis mes séances, mais les postures proposées varient d'une séance à l'autre si bien que je ne propose jamais la même chose à chaque fois !

Tout en suivant ce fil dans la construction de mes séances et en étant attentive à la justesse corporelle telle qu'elle m'a été enseignée par Blandine Calais-Germain, j'ai continué à me former par la suite, notamment avec Anne-Marie Hebeisen, et maintenant avec Sylvie Massart, pour la dimension anatomique, et je me nourris aussi de ce que j'ai expérimenté et continue d'expérimenter lors de stages ou formations avec d'autres enseignants.

EDR : En plus des cours et stages de yoga, tu animes des séances et sessions de méditation dans l'esprit du Zen. Comment s'est faite cette rencontre avec le Zen ?

DS : J'ai rencontré le Zen avec Benoît Billot¹ et ai eu la chance de participer avec lui à une session animée par Willigis Jaeger², et je dois dire que cela

a constitué un tournant dans ma pratique de la méditation. Jusque-là, j'avais pratiqué la méditation Vipassanā mais sans y adhérer, et je dois dire qu'avec la méditation dans l'esprit du zen j'ai rencontré « ma maison ». Ensuite, Benoît m'a proposé d'être son assistante et c'est lui qui m'a ainsi formée à la transmission de la méditation zen que je pratiquais parallèlement au Centre Dürckheim et avec Pierre Philippon.

EDR : Et qu'est-ce que le Zen t'a apporté, ou même t'a offert, que tu ne rencontrais pas dans le yoga, ou, pour être plus précise, dans la méditation proposée lors des pratiques de yoga ?

DS : Dans mon parcours de yoga, j'ai effectivement pratiqué la méditation, mais cela ne me convenait pas. En fait, le Zen m'a offert une rigueur et un cadre qui m'ont permis de me lâcher. La rectitude de la posture et les rituels qui y sont associés m'ont permis de me sentir en sécurité et de « lâcher ». Maintenant, lorsque je propose des temps de méditation dans mes pratiques et stages de yoga, je m'appuie sur le cadre expérimenté dans le zen japonais.

EDR : Est-ce que tu n'as pas trouvé dans la méditation zen la justesse posturale et l'at-

tention rigoureuse au corps auxquelles tu avais déjà été sensible dans ta pratique de yoga, notamment avec les enseignements d'Ajit Sarkar et de Blandine Calais-Germain ?

DS : Lors des méditations, le zen m'a vraiment amenée à éprouver dans le corps le lien terre-ciel. Cela a ensuite eu des implications dans ma pratique du yoga en me rendant encore plus attentive à mes sensations, à la recherche d'immobilité. D'une certaine façon, ma définition même de « posture » a évolué avec la pratique du zen et je ne peux qu'être en accord avec ces mots de Taisen Deshimaru « Si la posture est juste, votre esprit aussi devient juste. Si la posture est immobile, l'esprit aussi devient immobile. Si la posture est tranquille, l'esprit aussi est tranquille. »

EDR : Est-ce qu'il y a d'autres éléments dans ton parcours et dans tes expériences qui enrichissent ta pratique du yoga ?

DS : Parallèlement, j'ai fait beaucoup de développement personnel : j'ai travaillé la relation d'aide avec Jacques Salomé, je me suis aussi formée à la relaxation et aux techniques douces de gymnastique inter-active avec Michel Roy, à la communication non-violente, à la bio-résonance cellulaire, aux constellations et la dynamique des systèmes, et tout cela m'a enrichie et a donné des couleurs à mon yoga. Ces apports sont sans doute plus perceptibles dans mes stages du samedi. Pour les construire, je pars d'une phrase de la philosophie

1 Benoît Billot est un moine bénédictin qui a suivi un parcours de psychanalyse et de psychologie initiatique avec Graf Dürckheim, a séjourné dans des monastères zen du Japon, et est certifié enseignant zen. Il a été responsable du Dialogue Inter-religieux Monastique pour la France pendant 20 ans et a fondé la Maison de Tobie en 1989 (école de vie spirituelle et d'intériorité promouvant la vie spirituelle en rapport avec le corps, le psychisme et les grandes traditions).

2 Willigis Jäger (1925 – 2020) était un moine bénédictin allemand, également prêtre catholique, mais aussi un maître zen formé et enseignant dans la tradition Sanbo Kyodan. Il a fondé en 1983 un centre de zen et

de contemplation à l'abbaye de Münsterschwarzach, puis, en 2003, après des difficultés avec l'Eglise, son propre « Benediktushof », un centre interconfessionnel de méditation.

orientale que je décline dans le corps pour qu'elle puisse être mangée, incorporée. Pour moi, il est important que nous arrivions à incorporer les choses. J'ai la conviction que nous sommes des êtres spirituels qui sommes venus sur terre pour y prendre corps, devenir des êtres de chair. Voici d'ailleurs quelques phrases qui ont servi à construire ces journées de stage et peuvent être retrouvées dans un de mes livres : « La vie du corps implique un double mouvement, l'un vers plus d'incarnation, l'autre vers plus de spiritualisation »³ pour aborder le mouvement entre incarnation et spiritualisation que nous venons d'évoquer ; « Sois solide comme un montage et fluide comme la rivière »⁴ pour travailler solidité et fluidité de concert ; « Méditer, c'est se laisser ouvrir pour mieux s'enraciner »⁵ pour sentir comment

le travail d'ouverture et celui d'enracinement se complètent et invitent à habiter pleinement notre corps. Dernièrement, j'ai proposé une journée sur les cinq sens, et, dans la pratique, j'ai surtout travaillé la vue avec le regard intérieur et le regard extérieur, le toucher, l'odorat et le goût, en faisant goûter des aliments les yeux fermés. Pour mes propositions sur le toucher, je me suis appuyée sur ce que j'avais travaillé lors d'un stage sur l'art du Derviche avec Driss Benzouine⁶ ; il nous avait en effet fait approcher le toucher conscient. En fait, j'aime bien ouvrir, prendre cette liberté-là, qui ne me semble pas du tout éloignée du yoga.

EDR : Est-ce qu'il y a d'autres éléments que tu souhaites partager sur le yoga, la transmission, et même la créativité dans le yoga ?

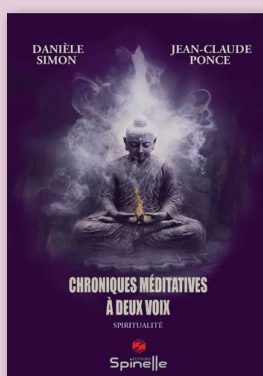
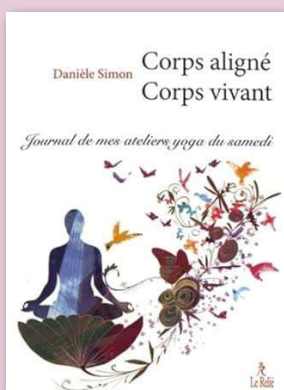
DS : Comme je l'ai dit, j'ai été très sensible dès le début à la dimension spirituelle dans la transmission d'Ajit Sarkar ; et pour moi le but du yoga c'est d'amener à la spiritualité dans n'importe quelle posture, et pas seulement lors de la méditation et de l'assise. Aussi, même si je ne m'assois pas tous les jours pour méditer, je médite corporellement tous les jours ! En fait, que le corps soit le chemin est pour moi une évidence, et cela dépasse le cadre du yoga : dans mes interventions de formatrice ou de coach, je propose toujours un travail corporel, une méditation, une relaxation... quelque chose vécu dans et par le corps ! ■

3 de Henry Joseph Bury.

4 de Lao Tseu.

5 de Jacques Breton.

6 Enseignant de yoga marocain, pionnier du yoga au Maroc et passeur engagé de la tradition en France et à l'étranger, il intègre à son parcours les apports du tantrisme, du soufisme, de la psychologie humaniste, et de la thérapie corporelle (notamment le Rebirthing), en mettant par exemple en relation Yoga et Derviche.



En savoir plus

Découvrez les différentes activités et propositions de Danièle Simon sur son site : <https://www.danielesimon.eu> Et vous pouvez lire certains de ses ouvrages en lien avec cet entretien : *Corps aligné, corps vivant*, paru aux éditions du Relié en 2018 ; *Chroniques méditatives à deux voix*, écrit avec Jean-Claude Ponce et paru aux Editions Spinnelle en 2025.