

YOGA



Chien tête baissée



Fente en position debout



Fente modifiée



Demi-pince à genoux



Lézard



Papillon



Flexion avant en position assise



Flexion avant jambes écartées en position assise



Bras tendu au gros orteil en position couchée

En quelques mots, le Yoga pourrait être défini de la sorte :

Le yoga consiste à suspendre l'activité psychique et mentale. C'est alors que le voyant, le Soi, réside en sa propre nature.

Le mot Yoga vient de la racine sanskrite YUG qui signifie lier, unir, attacher, atteler sous le joug, ou diriger et concentrer son attention, ou encore utiliser et mettre en pratique.

Le Yoga nous vient de l'Inde où sa trace remonte à la nuit des temps. Technique révélée à l'homme, il fut enseigné pendant des milliers d'années uniquement dans une relation de Maîtres à disciples. C'est Patanjali, qui vécut environ 400 ans avant J.C. (tous les

historiens ne sont pas d'accord à ce sujet), qui compila le Yoga dans son ouvrage, Les Yoga Sutra composé de 185 courts aphorismes (ouvrage le plus classique et le plus connu en Occident). Grâce à ce remarquable traité, nous pouvons bénéficier d'une analyse précise de certaines pratiques yogiques, éprouvées par des siècles d'expérience.

Véritable " Art de Vivre " et générateur de " Bien-Etre ", la pratique du Yoga apporte un équilibre intérieur fort, axé sur le calme, l'écoute, la présence aux autres et permet à chaque instant de maîtriser un peu mieux ses émotions, ses angoisses et ses états d'âme.

Le Yoga propose une prise de conscience de l'être dans sa totalité par l'obtention de la maîtrise du souffle, des énergies du mental et de l'esprit.

Le Yoga permet à l'homme de sortir de l'emprise de ses nerfs et de ses émotions en inversant les orientations naturelles de la vie. Ce renversement s'obtient dans le silence et l'immobilité prolongés où, étape par étape, l'homme va se dépouiller de ses couches périphériques pour plonger dans le cœur de son être. Il va développer des possibilités et des connaissances par l'expérimentation de toutes les richesses cachées dans son univers intérieur et ainsi découvrir sa nature profonde et éternelle.

Il existe un grand nombre de pratiques de Yoga. Les voies traditionnelles sont le Bhakti Yoga ou la voie de l'amour, le Karma Yoga la voie de l'action désintéressée, le Rajas Yoga (le Yoga de Patanjali) qui est la voie de la connaissance et d'autres voies moins "royales" mais tout aussi complètes et précises comme le Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Laya Yoga, Mantra Yoga, ...

A cela on doit aussi ajouter un grand nombre de techniques issues de visions personnelles et très récentes comme les Bikram Yoga, Iyengar, Power Yoga et bien d'autres qui s'éloignent parfois de toutes traditions...

Vision subtile du Hatha Yoga :

Dans une vision plus subtile le Hatha Yoga est l'union du soleil (HA) et de la lune (THA), cela est à prendre dans une idée intentionnelle, celle d'unir le soleil et la lune en nous. Dans le Hatha Yoga le soleil symbolise le côté solaire dans l'homme, le côté droit avec le canal énergétique de droite (Pingala) qui finit dans la narine droite. La lune symbolise le canal de gauche qui finit dans la narine gauche de l'homme (Ida).

Le Hatha Yoga propose donc l'union du soleil et de la lune pour sortir des dualités du monde, du 0 et 1, de l'inspire et de l'expire, pour éveiller l'énergie qui nous a créée et qui s'est endormie (kundalini) à la base de notre être dans le centre d'énergie Muladhara chakra. Le Hatha Yoga a donc comme but essentiel d'éveiller cette énergie lovée en nous (kundalini) qui s'élancera dans le conduit central (la voie du milieu !) du nom de susumna en emportant l'esprit vers sa source divine qui se trouve tout en haut, dans le dernier centre d'énergie, le Sahasrara chakra.