

LES ORIGINES DU YOGA



Nul ne pourrait préciser une date exacte, mais il est généralement admis que le Yoga a pris forme il y'a environ 4000 ans, coïncidant avec l'ère des Vedas (les 4 livres à l'origine de l'hindouisme) écrit par les sages en sanskrit.

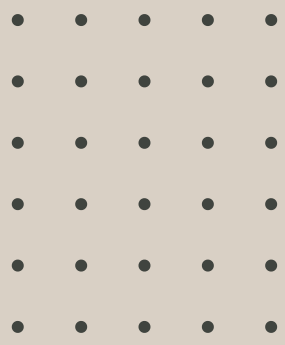
Les anciens textes védiques continuent d'évoluer, et environ 400 ans avant notre ère, apparaissent les Yoga Sutras de Patanjali, un recueil de phrases brèves inspiré par les textes védiques. Patanjali est souvent considéré comme le père du Yoga, et ces 196 aphorismes tissent les 8 branches du Yoga.



YOGA

Le mot Yoga vient de la racine sanskrite "YUJ" qui signifie Union. L'union de l'Être (Jivatman) et le principe suprême (paramatman). On parle d'union de corps et Esprit, d'individuel et universel. Réaliser que l'on fait partie du Grand Tout.

02.



LES YOGA SUTRAS:

A l'époque, les Yoga Sutras étaient transmis oralement. Ils sont les textes qui ont codifiés le Yoga, donnant les principes fondamentaux de la pratique.



Le texte se compose de 4 chapitres:

- Le premier Chapitre sur la concentration qui conduit à la contemplation (Samadhi Pada).
- Le deuxième chapitre révèle de la pratique spirituelle (Sadhana Pada), les 8 membres du Yoga.

-Le troisième chapitre (Vibhuti pada) le chapitre des pouvoirs, il évoque les états de conscience supérieures.

Le quatrième chapitre, (Kaivalya pada), signifie " libération, émancipation" qui est le but du Yoga.



LES 8 MEMBRES DU YOGA :

Les Yamas: comportement éthique vis à vis d'autrui.

Ahimsa: la non violence

Satya: Etre dans la vérité

Bramacharya: La modération en chaque choses, et dédié sa vie à la pratique.

Asteya: ne pas convoiter, voler ou jalouser.

Aparigraha: Refus de possession inutile, (ne pas être obsédé par la vie matérielle.)



Etre dans la modération et le lâcher prise par rapport aux autres...



Les Niyamas:

Comportements éthiques vis à vis de soi.

Pureté interne et externe (Saucha)

Contentement (Santosh).

Austérité (Tapas).

Etude des écritures spirituelles (swadhyaya).

Reddition de l'Ego, s'en remettre à plus grand que soi. (Ishwarapranidhana).

Un cadre philosophique qui nous aide à nous poser la question de comment on agit dans notre quotidien.

LES 8 MEMBRES DU YOGA :

Les Asanas:

Pratique posturale.

Pour la pratique spirituelle, un corps fort et en bonne santé est essentiel. Les asanas améliorent le flux sanguin des organes internes, des muscles, dans les glandes et le système nerveux.

Elles améliorent également la stabilité émotionnelle.

Elles préparent le corps à rester en position de méditation.

Elles arrivent en 3ème positions, et ne sont pas le Yoga à elles seules.



Le Pranayama:

Exercice respiratoires, maîtrise de l'énergie vitale. Les canaux d'énergie (nadis) doivent être assez purs pour résister aux phénomènes du mental lorsque l'on tourne l'attention vers l'intérieur et se confronte aux aspects du subconscient.

Conservation & amplification de l'énergie, pour pouvoir la diriger là où l'on veut.

Le pranayama fait le lien entre le corps physique et le corps mental.

LES 8 MEMBRES DU YOGA :

Prathyara:

Retrait des sens, se focaliser sur un seul sens dans le but de la purification de l'esprit.

Ex: Jeûner, ne pas parler...

Introversion, discernement par rapport à ce que l'on reçoit comme stimuli extérieurs pour faire le tri.



Dharana:

Concentration de l'esprit. Concentrer l'esprit sur un objet ou une pensée (intention, mantras) pour réduire les autres pensées.

Apprendre à guider le mental pour ne pas qu'il parte dans tous les sens, conservation de l'énergie. Méditation Japa, Mantras..

LES 8 MEMBRES DU YOGA :

Dhyana:
Méditation, tourner son
attention vers l'unité Divine,
le Soi suprême.

*Etats méditatifs puissants pour rentrer en
communion avec le Grand tout.*



Samadhi: Etat d'éveil, de
réalisation du Soi,
libération de l'ego.
Transcende toutes les
expériences sensorielles,
ainsi que le temps et
l'espace et la causalité.
Réalisation de Soi,
connexion avec l'Absolu.

Met fin aux cycles des samskaras et à
la réincarnation.