

YOGA
YOGA

R
A
P
H
A
Ë
L



Le Yoga

La Semois à Cordemoy
Photo de Cécile Bolly

Qu'est-ce que c'est le yoga ?



Le yoga

C'est autre chose qu'
une thérapie de santé,
une recherche de bien-être,
une gymnastique.

C'est
une méthode,
une éthique de l'éveil.

Le yoga

Dont les conséquences peuvent être

- Un bien-être,
- Une bonne santé,
- Une meilleure concentration,
- Un enthousiasme,
- Une plus grande force vitale,
- Une joie de vivre.

Le yoga

Les conséquences ne peuvent pas être considérées comme des objectifs finaux.

Le yoga peut être considéré comme une **science de la connaissance des Causes premières, se fondant sur une révélation intérieure.**

Le yoga

Cette révélation intérieure s'appuie principalement sur deux des six **darśana**:

1. la doctrine du **sāṃkhya**, véritable investigation philosophique visant la compréhension "physique" de l'Univers;
2. le **yoga**, donnant à connaître la technique de l'investigation royale.

Le yoga

Cette révélation intérieure que le yoga fait advenir à la conscience , émerge à partir de l' expérience des postures -

le fondement de la pratique du

haṭha-yoga (*Ha, Soleil et Tha, Lune*) -

et la pratique de la respiration juste -

Le **prāṇāyāma** : le mouvement en alternance de temps positifs, suivis de temps négatifs.

Le yoga

Ayant comme **bhavana** :

1. les postures

La recherche d' une triple immobilité :
du corps – des émotions – de la pensée.

2. La respiration juste

La recherche d' équilibre entre le temps actif de
l' expiration et le temps spontané de l' inspiration
tout en décelant les bascules hors temps.

Le yoga

Cette révélation intérieure s'enracine avec les techniques avancées en yoga :

1. **bandha** ou les ligatures

Technique de contrôle de la musculature lisse en vue de l'équilibre du système neuro-végétatif.

2. **mudrā** ou les sceaux

de postures appuyées par un **bandha** et un **prāṇāyāma** avec une convergence des yeux.

Le yoga

Cette révélation intérieure trouve dans le tantrisme une orientation énergétique.

Il s'agit du yoga de l'amplification énergétique.

Un défaut porté à son paroxysme devient une qualité et vice versa.

Le yoga

Cette révélation intérieure
s'émancipe par le Raja Yoga.
Il s'agit du yoga de la méditation
en toute circonstance.
La contemplation permet de
trouver sa lucidité même dans
les autres états de conscience.

Le yoga

le yoga est au cœur de la pensée
de l'inde traditionnelle.

Le mot vient de la racine YUJ :
atteler ensemble,
maîtriser, relier,
lier, joindre,
unir.

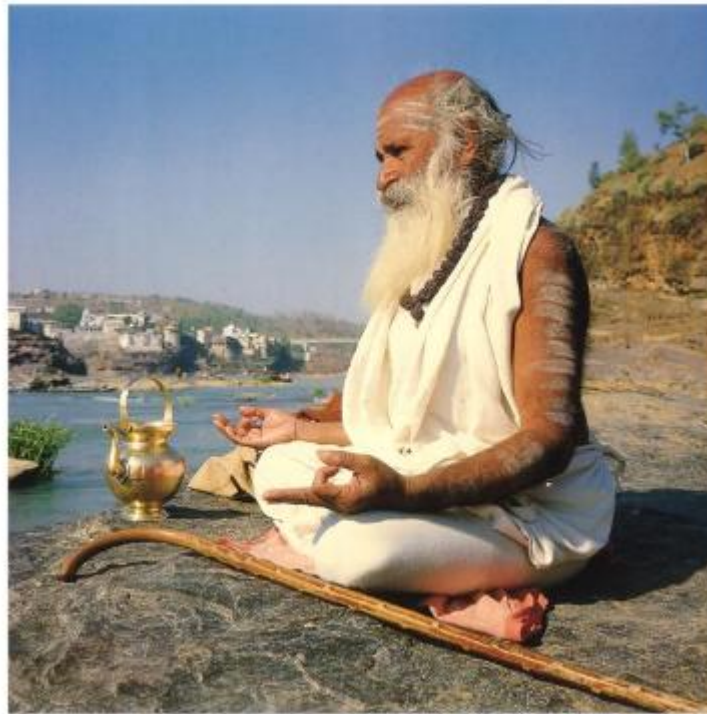
Le yoga

le yoga est une technique corporelle, mentale et spirituelle qui vise à relier la personnalité à l'univers en lui faisant découvrir son universalisme.

En bref : exister, vivre et être dans les cinq états de conscience :

Le yoga

exister, vivre et être
dans les cinq états de conscience !
J'existe, je vis et je suis
dans les cinq états de conscience :
Veille, Rêve, Sommeil,
Extase, Mort.



Le yoga : les origines

Les méthodes visaient un salut individuel comme exemple pour les autres :

« une seule bougie allumée dissipe les ténèbres. »

Le yoga

Texte de base : les sūtra de Patanjali

Son fondateur historique : Patañjali

Période : 200 A.C.

En 196 versets succincts, les yoga sūtra donnent une réponse aux difficultés que l'esprit engendre :
le mental, la mémoire, la concentration.

Il s'agit d'un grand commentaire d'un chemin d'intériorisation qui se caractérise par huit paliers entrelacés et interdépendants.

Le yoga se place dans l'instant présent.

Y.S.1.1.



Etymologie du mot Yoga

Le terme de « yoga » vient du sanskrit योग.

Sa signification est bien plus large que la définition généralement donnée d'union.

Sa racine sanskrite « yuj » signifie "atteler, unir".

Le mot "yoga" a, en sanskrit, les sens suivants :

- 1) action d'atteler ;
- 2) méthode pour dresser les chevaux ;
- 3) mode d'emploi, technique ;
- 4) discipline spirituelle ;
- 5) Râja-Yoga ou voie royale de la connaissance;
- 6) Hatha-Yoga ou la pratique corporelle;
- 7) Enstase ou l'unité de l'être subjectif avec le Suprême (selon Shrî Aurobindo).

Le mot : yoga

- On voit donc que le yoga est à la fois la méthode, le moyen, et le but.
- Ce mot possède le même radical (racines indo-européennes) que l'on retrouve dans le français joug (du latin jugum) : lier sous le même joug!
- Il induit également l'idée religieuse (ce qui relie) d'une «non-dualité entre l'âme individuelle et l'âme universelle».

La philosophie du yoga place au cœur de son éthique l'auto-observation/évaluation :

- Observation de soi,
- Devenir conscient des enjeux du corps, du mental et des émotions.

Le yoga est un ancrage dans l'observation sans but/attente.

Il y a une appréciation de ce qui est là.

Cela fait advenir une sérénité intérieure.

La théorie: Yoga Sūtra

I.1 atha yogānusāsanam/

Maintenant (atha), l'enseignement
(anusāsanam) du yoga (yoga),

Maintenant, l' instruction du yoga,

Le yoga a toujours lieu dans l'instant présent en
assumant toutes les expériences antérieures !

La théorie: Yoga Sūtra

I.2 yogaḥ cittavṛttinirodhaḥ/

Le yoga (yogaḥ) est le recouvrement (nirodhaḥ) des activités (vṛtti) du mental (citta),

le yoga est silence, par la suspension du mental (citta),

Le yoga est issu de l'arrêt de l'activité automatique et névrotique de l'appareil psycho-sensoriel !

La théorie: Yoga Sūtra

I.3 tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam/

En conséquence (tadā), il y a l'instauration (avasthānam) du spectateur (draṣṭuḥ) dans sa vraie (sva) nature (rūpa),

en cela, le yoga est la découverte de sa vraie nature,

Le yoga fait advenir à la conscience « Cela » qui est.

La théorie: Yoga Sūtra

I.4 vṛttisārūpyam itaratra/

Dans le cas contraire (itaratra) , il y a surimposition (sārūpyam) des activités (vṛtti),

le reste est une surimposition de cela.

En dehors de « yoga », tout est phénomène sans réalité propre !

yoga

Le yoga est une démarche intellectuelle,
rationnelle et émotionnelle.

Son approche est empirique.

L'expérience se discerne à la lueur de la
raison.

Dans l'instant, la raison devient Conscience
qui est silence.

aṣṭāṅga yoga

Le mouvement du corps
est

un mouvement

dans l'esprit et

l'immobilité du corps

suspend

le mental dans son essence.

Le Hatha yoga

Seul est heureux celui qui réalise la voie
pour laquelle il est fait.

Par cet acte décisif, il rejoint le point où
toutes ses forces s'harmonisent.

Gilbert Decamp – 1927 – 2005

yoga

Vouloir être ce que je suis, c' est la seule
liberté qui me reste.

J.P. Sartre : l' âge de raison.

Le yoga est comme l'eau du ruisseau, toujours identique à lui-même et à chaque instant différent.

