

Qu'est-ce que le yoga ?

Le mot 'Yoga' signifie unir, relier. Le Yoga, est une science qui remonte très loin dans le passé, est originaire de l'Inde. Le Yoga est une pratique qui permet de développer l'harmonie entre le corps, le l'esprit.

Le Yoga n'est pas une religion mais une philosophie et une pratique basée sur des principes applicable à tous -> peu importe la croyance ou la religion du pratiquant. Nous n'allons pas simplement répéter les cours passée, mais aller un peu plus loin dans la philosophie.

Bien sûr, il y aura de temps à autre des répétitions, il n'y a rien de mal avec des répétitions. La répétition est nécessaire, sinon nous perdons de vue les choses qui important dans la vie.

Le fait d'oublier les choses importantes sont dû au fonctionnement de nos pensées, de notre esprit. ... selon la philosophie du yoga.

Patanjali est partout reconnu comme étant la référence du Yoga et il n'y a aucune école de Yoga, ou centre de formation d'enseignant de Yoga, qui ne fasse référence au texte qu'il a écrit : Le sutra de Patanjali (nommé aussi 'Les Aphorismes du Yoga de Patanjali'). Il y a bien sûr parfois des interprétations différentes des textes, qui sont en fait des phrases très courtes, plutôt une série de mots qui servent plutôt comme aide-mémoire. Aussi retrouvons nous a ce sujet dans les Upanishads le dicton 'la vérité est unique, mais il y a de nombreuses façons d'y parvenir' (ceci s'applique aussi à nos leçons, si vous allez ailleurs, et recevez une autre explication, cela ne signifie pas que l'une est juste, et l'autre automatiquement incorrect), il y a beaucoup de chemins qui mènent à Rome et chaque gps ou app(smartphone) différent peut vous indiquer un autre chemin, sans qu'il y ait une mauvaise route, qui ne vous mène pas a Rome.

Le Yoga de Patanjali est nommé 'Raja Yoga', ' Yoga Royal ', ou encore le Yoga aux huit membres.

Patanjali a écrit les Aphorismes du Yoga (Sûtra).

Les aphorismes sont des phrases sans verbe, vous pourriez les comparés avec la sténographie, ou les notifications par sms, qui devraient indiquer l'essence du message. C'est pourquoi il y a aussi plusieurs interprétations sont possible, en dehors du fait qu'ils sont écrits dans le Sanscrit.

Patanjali dit dans son deuxième aphorisme :

Yogash chitta vritti nirodhah.

Cette phrase dit tout. Le reste n'est qu' explications ou la clarification.

Traduisons quand-même la phrase :

Le yoga consiste à suspendre l'activité mentale.

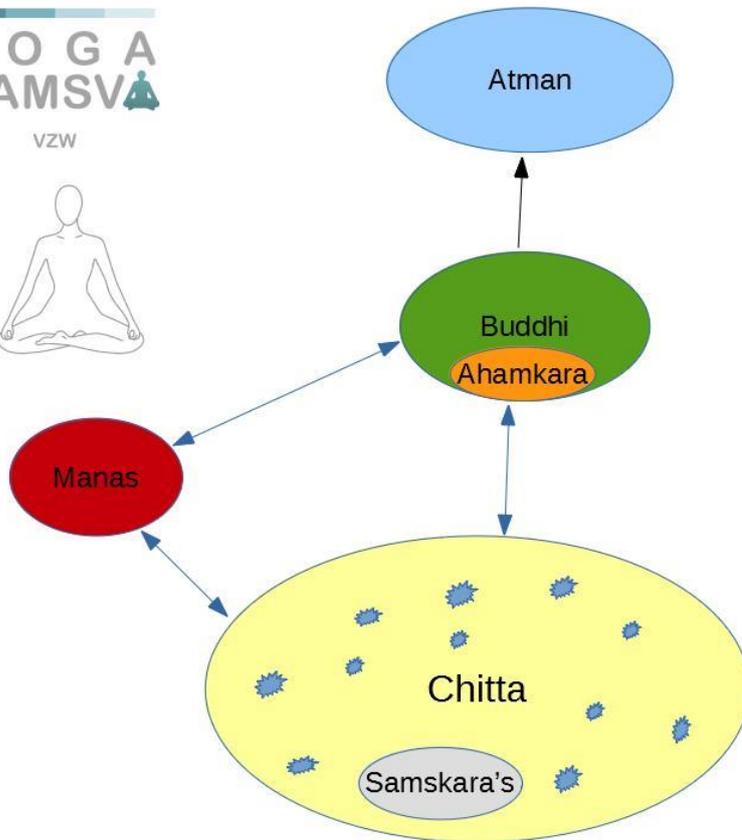
Ou même ... Le yoga est le contrôle des mouvements mentaux, des changements dans l'esprit, la cessation de ...

Il continue avec :

1.3 Alors le Témoin, le Soi, réside en sa propre nature ;

1.4 Dans les autres cas (quand le Témoin ne réside pas dans sa propre nature) il s'identifie aux vagues de l'esprit (les vrittis, à ce que vous avez vu, entendu, aux douleurs, aux craintes, les pensées).

YOGA
SAMVA
VZW



Fonctionnement de l'esprit

Atman: le Soi, le témoin

Ahamkara: l'ego, ce à quoi nous nous identifions

Buddhi: l'intellect, la fonction de réfléchir et de juger/décider

Manas: centre d'information issu des organes de connaissance (les yeux, les oreilles, ..)

Chitta: totalité des impressions, océan du sous-conscient-inconscient

Samskara's: des impressions sous forme latente, qui peuvent s'éveiller si les conditions sont propices (comme de la semence)



Vrittis: des vagues dans le chitta qui attirent notre attention

www.yogasamsva.be
yogasamsva@gmail.com

En quoi consiste la méditation ?

La méditation consiste à être conscient de toute chose, à observer les phénomènes du monde extérieur et ce qui se passe en soi. C'est vivre dans l'instant présent. Ce qui n'est possible que, comme Patanjali l'a décrit, quand l'esprit est calmé. La méditation n'est pas une visualisation, la visualisation est un exercice de concentration, qui appartient au stade de 'Dharana' dans les huit étapes de Patanjali.

Les huit membres du yoga de Patanjali sont :

- YAMAS : 5 codes moraux
 - Ahimsa
 - Satya
 - Asteya
 - Brahmacharya
 - Aparigraha

- NYAMAS: 5 vertus ou disciplines personnelles
 - Shoucha
 - Santosha
 - Tapas
 - Swadhyaya
 - Isvara Pranidhana
- ASANAS: postures de yoga
- PRANAYAMA: Techniques de respiration
- PRATYAHARA: retrait des sens
- DHARANA: Concentration de l'esprit sur un objet
- DHYANA: Méditation
 - Dégager l'esprit de toutes perturbations extérieures en focalisant l'attention sur « l'ici et le maintenant ».
- SAMADHI: Contemplation
 - Etat de béatitude atteint par l'union de la conscience individuelle et la conscience universelle.

La méditation est un moyen de permettre à l'inconscient de se manifester consciemment et de se purifier. Des souvenirs ou des émotions refoulées peuvent réapparaître, ce qui permet de s'en libérer. Nous avons tendance à passer la plupart de notre temps dans le passé, à repenser à ce qui nous est arrivé, ou dans le futur, à souhaiter des choses. En vivant dans le passé ou dans le futur, nous ne vivons pas dans la réalité. La méditation nous aide à vivre dans l'instant présent, ici et maintenant. Notre esprit est une chose très forte, qui ne se laisse pas facilement commander. Dans le Bhagavad Gita (du Mahabharata) nous trouvons dans le chapitre 6, le Yoga de la méditation, verset 34: *Le mental, ô Krishna, est fuyant, fébrile, puissant et tenace; le subjuguier me semble plus ardu que maîtriser le vent.*

La réponse de Krishna : 6-35 *O Arjuna, il est certes malaisé de dompter ce mental fébrile. On y parvient cependant, ô fils de Kuntî, par une pratique (abhyaasa) constante et par le détachement (vairagya).*