



Qu'est-ce que le Yoga ?

C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des **postures physiques** (appelées asanas), des **pratiques respiratoires** (pranayama) et de méditation, ainsi que la relaxation profonde (yoga nidra).

Le yoga est une école de philosophie indienne qui se pratiquait en Inde dès le III^e millénaire av. J.-C. Bien que d'origine orientale, il a été très bien intégré et mis en pratique en Occident, que ce soit sous sa forme originale ou sous une forme adaptée. C'est un **système essentiellement pratique qui peut profondément aider les gens dans la vie quotidienne et dans l'exploration des aspects plus profonds de la vie**. Il propose des réponses aux problèmes de l'homme moderne face au stress et aux situations de la vie difficiles à gérer.

Sa pratique a des effets bénéfiques en profondeur tant sur le plan physique que sur le plan mental : il peut soulager divers types de maladies si répandues aujourd'hui, telles que l'hypertension, les problèmes respiratoires, les troubles digestifs, les migraines, le mal de dos, la dépression, l'anxiété,... **Il nous donne les moyens de gérer le stress et d'améliorer sa relation aux autres.**

Dans sa forme la plus profonde, plus près du yoga d'origine, **il peut nous éveiller à la vraie sagesse, la joie et la compassion**. En approfondissant les pratiques (avec les bandhas, les drishtis, les mudras, les bijas ; au niveau de la méditation des visualisations sur les chakras ou les énergies subtiles, des récitations de mantras) et des techniques plus poussées en pranayama, telles qu'enseignées en Inde, nous avançons ainsi dans une exploration de notre intérieur et sur le chemin de notre évolution personnelle, nous touchons ainsi à une dimension plus vaste que nous-même.

Lorsqu'on désire pratiquer ainsi un yoga plus traditionnel, il est intéressant aussi d'étudier les textes classiques de l'Inde, en rapport avec la pratique et la philosophie du yoga.

Le mot sanscrit YOGA signifie « unir », « relier ».

Par sa pratique, un adepte peut commencer à équilibrer et à relier tous les aspects de son être (physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel) c'est à dire **tous les éléments nécessaires pour avoir une vie pleine et harmonieuse**. La recherche d'harmonie est à trouver en soi-même, mais également avec ce qui nous entoure : notre environnement immédiat, la nature, l'univers ou quelque chose de plus Absolu.

ASANAS (ou posture)

La pratique du yoga commence avec l'aspect le plus extérieur de la personnalité : le corps physique. **Les asanas nous aident à maintenir le corps en bonne santé** en relâchant les tensions, en massant les organes internes, en améliorant leur fonction et en procurant une plus grande souplesse à la colonne vertébrale, aux muscles et aux articulations.

PRANAYAMA (ou maîtrise du souffle)

Les techniques respiratoires sont importantes non seulement par l'apport en oxygène qu'elles procurent au corps (à tous les organes et aux cellules) et la fortification des poumons, mais aussi parce qu'elles ont un effet direct sur le cerveau et sur nos émotions, en équilibrant le système nerveux et en nous mettant en contact avec des énergies plus subtiles (comme l'énergie solaire, lunaire et la kundalini) et d'autres aspects de notre être.

DHARANA et DHYANA (ou concentration et méditation)

Cette pratique cherche à **stabiliser le mental** en lui évitant de repartir dans les pensées ou vers toutes les préoccupations du moment. Elle va développer une conscience de l'instant présent, qui va permettre au mental de relâcher toutes les tensions et de se laisser immerger dans un apaisement intérieur.

La concentration est la première étape vers la méditation, avec entre autres des exercices de visualisation sur les chakras et les énergies subtiles. Dans les étapes suivantes, différentes techniques plus approfondies vont permettre au mental de se libérer de tensions plus profondes et de développer ce cheminement intérieur alors plus spirituel, qui mène à la notion de témoin (purusha) ou Conscience Pure, à la notion d'ÊTRE.

