

Origines du yoga

Origines Le **yoga** (Sanskrit योग) est l'une des six écoles de philosophie indienne ṣaḍśāstra . C'est aussi une discipline visant, par la méditation, l'ascèse morale et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel. Le yoga se pratiquait déjà vers le III^e millénaire avant notre ère. Vers le II^e siècle av. J.-C. (?), en rédigeant les Yoga-Sutra, Patanjali systématisa la philosophie du yoga en reliant une synthèse de toutes les théories sur la pratique intérieure. Le yoga n'exclut pas le plan métaphysique du plan physique et du plan mental. Il ne s'oppose pas fondamentalement à la matérialité de la pensée. Sa méthode englobe toute la connaissance, la structure du monde apparent, la formation de la pensée, le rôle de l'énergie qui donne naissance à l'un et à l'autre, et, au-delà, la puissance énergétique et créatrice dont le monde est issu. Par la méthode de la méditation, il permet de percevoir la nature des représentations mentales et de la conscience et d'arriver à l'union avec la forme subtile de l'être.

Étymologie Nataraja. Dans sa danse cosmique, Shiva se tient dans un cercle de feu qui symbolise la nature vibrante, rythmique, et cyclique de la vie. Le yoga est l'une des six écoles (ṣaḍśāstra) de la philosophie védique. Le terme de योग vient du sanskrit युज् . Sa signification est bien plus large que la définition généralement donnée d'union . Sa racine sanscrite yuj signifie «atteler, unir». Le mot «yoga», en sanskrit, les sens suivants : 1) action d'atteler ; 2) méthode pour dresser les chevaux ; 3) mode d'emploi, technique ; 4) discipline spirituelle ; 5) Raja-Yoga ; 6) Hatha-Yoga ; 7) état d'union ou d'unité ; de l'être subjectif avec le Suprême (selon Shri Aurobindo). On voit donc que le yoga est à la fois la méthode, le moyen, et le but. Ce mot possède le radical युज् (racines indo-européennes) que l'on retrouve dans le français joug (du latin jugum) et l'anglais yoke . Il présente aussi l'idée d'une union de l'individu avec l'esprit universel.

Le Hatha-Yoga Pour une majorité d'occidentaux, le yoga se résume à l'Hatha-Yoga. Pourtant, non seulement ce n'est pas la seule forme de yoga, mais encore, la forme proposée en Occident est très éloignée de ce qu'est réellement le Hatha-Yoga traditionnel. En effet, le Hatha-Yoga, traditionnellement, n'est pas une forme de gymnastique douce mais une voie spirituelle à part entière, qui plus est une voie abrupte et dangereuse réservée à une élite d'individus pratiquant les pratiques de la Réalisation. Le terme « ha » (ह), signifie vigueur, violence ; d'un point de vue symbolique, cela exprime aussi la union heureuse des contraires, que l'on retrouve dessinées dans le pravaṇa (प्रवाण), la syllabe sacrée om (le croissant lunaire accueillant le point solaire). D'un point de vue technique, le Hatha-Yoga est une discipline d'harmonisation et de développement des facultés psychologiques (concentration, sérénité) et corporelles (puissance et souplesse) poussées à leur perfection. Les principaux ouvrages qui présentent cette méthode de développement à la fin du premier millénaire de notre ère dans la secte tantrique des Goraknath, sont l' $\text{Hatha-yoga-Pradipika}$ et $\text{la Gheranda-Samhita}$.

Philosophie La préoccupation première de la pensée indienne a de tout temps été la position de l'homme par rapport à l'univers et plus précisément la dualité de sa condition : d'une part l'asservissement aux conditions physiques et matérielles, et d'autre part l'aspiration violente à un dépassement de ces conditions. Ces deux aspects fondamentaux du problème humain ont orienté toutes les recherches au cours des siècles, partant de l'analyse des conditions d'asservissement, pour aller jusqu'aux méthodes de libération et de développement. Les Yoga-Sutra présentent ce cheminement : détachement, cessation des activités du mental, contentement. Le but ultime est la quête d'une harmonie, d'une unité, corps et esprit. Pour Patanjali, c'est aussi l'établissement dans l'état de sattva , c'est à dire la prévention ou la cessation des modifications de l'état subtil au sein du mental (manas), sources du karma. Cette harmonie ou cet état s'inscrit dans l'instant présent, et est potentiellement accessible à tout être humain. Le yoga est une philosophie sans exclusive, toutes les convictions, métriques religieuses ou humanistes, peuvent y trouver leur compte. Pour autant, le yoga n'est pas une religion. Le yoga proposant l'union, les choix religieux ou non sont respectés. L'essentiel étant la cessation des perturbations du mental, cela induit : le respect d'autrui, la paix et la non-violence.

Les différents pays du Yoga Le yoga a été pratiqué par les Égyptiens, les Bouddhistes, les Tibétains et bien entendu les Indiens. En Europe le Yoga est apparu beaucoup plus tard. Au début du XX^e siècle le yoga apparaît. En 1924, Sri Krishnamacharia fonde une école de yoga qui va modifier le Hatha-Yoga tel qu'il est connu en Occident. Aujourd'hui il est de plus en plus pratiqué, sans doute pour ses bienfaits sur le physique plus que pour ses bienfaits sur le mental. Pourtant les deux sont liés et si l'on peut exclure le caractère religieux, l'état psychique et physique sont améliorés en même temps après quelques mois de pratique régulière. Certains médecins rapportent, voient dans le Yoga une aide précieuse à la prévention contre certaines maladies chroniques ou même le cancer.

Le médecin et scientifique, David Servan-Schreiber, fait état dans son dernier livre des bienfaits de la relaxation et du yoga sur

la prévention du cancer en plus d'une alimentation saine.

Dans mon prochain article, j'essaierai de vous faire connaître certains des bienfaits, étonnants, que peut procurer par une pratique régulière, le Yoga.

<http://www.bel-et-bien.net/blog/wordpress>

About the Author

Retraite depuis quelques années, je me suis reconvertie dans les soins de beauté et bien-être. Afin d'aider mes amies j'ai écrit des e-books : La relaxation totale La respiration profonde Le massage économique et écologique Et "Le yoga chez soi"

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)