

Yoga = yoga?

‘Un mot d’encouragement’, c’est ainsi que Narayan débute chaque mois son magazine de Yoga ‘Licht van Sivananda’ (La lumière de Sivananda), qui paraît déjà une cinquantaine d’années.

Pourquoi les gens ont-ils besoin d’un mot d’encouragement ? Ils doivent être encouragés à faire le premier pas, à essayer, et à persévérer, donner une chance au Yoga pour qu’il puisse nous aider à vivre notre vie d’une manière aussi ‘yogique’ que possible, prendre conscience de ce qui est essentiel dans la vie, retrouver la joie de vivre, le plaisir des petites choses et des choses simples...

« Le yogi vit dans le monde, mais n’appartient pas au monde »

Je pensais que c’était un dicton d’origine yogique, mais j’ai retrouvé la même idée dans la bible : « **Vous êtes dans le monde, dit Jésus, mais vous n’êtes pas du monde** » (Jean 17, 14-18).

Il est important de ne pas confondre **l’objectif du yoga** et **les effets du yoga** :

- l’objectif du yoga est d’atteindre un état d’être intérieur : de sérénité intérieure, de joie intérieure, de communion avec ce qui nous entoure et avec l’Absolu.....
- les effets sont les bienfaits que procurent la pratique sur le corps physique, sur le psychisme,des effets d’un ordre thérapeutique et énergétique.

<http://www.centre-yoga-et-bien-etre.com>

De nos jours, nous sommes submergés de cours de yoga, de méditation, de chi kung (forme Chinoise de yoga), de mindfulness (Pleine conscience), ... alors quel est la meilleur approche pour nous, pour vous ?

Nous devons bien sur tenir compte de nos propres possibilités, il y a des pratiques qui demandent plus d’efforts physiques, ou qui exige plus de temps à y consacrer, ou plus couteux ...

Il y a donc pour chacun un type de 'pratique' adapté à ses besoins 😊

En fait, comme nous l'avons déjà vu auparavant, les objectifs sont, ou devraient, être tous les mêmes.

Rappelons quand-même, l'objectif du yoga traditionnel est la quête de l'Unité : Unité avec son Soi, mais aussi unité avec l'Absolu, avec l'Univers, le grand Tout.

Hélas, le but du yoga, et des différents cours ou approches ne sont pas toujours en ligne. Parfois, il y a des gens qui essaient de tirer profit de leurs élèves, d'une manière commerciale, ou autre... je suppose qu'ici aussi, c'est une manière (dure) d'apprendre sa leçon ... nous pourrions appeler cela karma, mais qui sommes-nous pour porter un jugement ?

Le yoga est une philosophie sans exclusive, toutes les convictions, mêmes religieuses ou humanistes peuvent y trouver leur compte. Le yoga n'est pas une religion.

L'essentiel est la cessation des perturbations du mental, cela induit : le respect d'autrui, la paix et la non-violence (ou Ahimsâ). (Définition du Yoga selon Wikipedia)

L'objectif du yoga traditionnel est la quête de l'Unité : Unité avec son Soi, mais aussi unité avec l'Absolu, avec l'Univers, le grand Tout.

Dans la tradition du yoga nous retrouvons cinq styles de Yoga :

Le Karma-Yoga, le *yoga de l'action désintéressée*. Attire plutôt les gens actifs, qui aiment s'investir physiquement.

Swami Brahmananda disait: « Si vous désirez travailler comme il le faut, vous devez ne pas perdre de vue deux grands principes: en premier lieu, un profond respect pour le travail entrepris ; en deuxième lieu, une indifférence complète à ses fruits (aux résultats).

C'est ce qu'on appelle le secret du Karma-Yoga. »

Le Bhakti-Yoga, le Yoga de la dévotion, la dévotion pour l'être suprême. Attire plutôt les gens qui sont sensibles, émotionnels.

Dans la pratique, le Bhaktiyoga se caractérise par: la célébration de rituels (*pûjâ*), les chants de dévotion (*kîrtana*), récitation de noms de Dieu (*japa*), et la méditation sur la forme d'une Divinité.

Le jnana-Yoga, le yoga de la connaissance. Attire plutôt les intellectuels.

Selon le Jnana Yoga, la cause de nos douleurs réside dans l'ignorance. L'ignorance de ce que nous sommes réellement: un être de nature divine. Cette ignorance nous fait vivre dans l'illusion (Maya), parce que nous nous identifions à notre corps, nos émotions, nos pensées.

Le Raja-Yoga, le Yoga Royal, de la méditation.

Le yoga décrit par Patanjali dans les "Sutra du Yogas" (2-3 siècle av JC) Le Sutra de Patanjali est le livre de référence pour la plupart des écoles de yoga, en pourrait dire, sans méditation, pas de Yoga. Dans ses aphorisme Patanjali décrit le Yoga comme :

Yogash Chitta vritti nirodha

Le yoga consiste à suspendre l'activité mentale.

Il poursuit avec : Alors le Témoin, le Soi, réside en sa propre nature ; Dans les autres cas il s'identifie aux opérations mentales, à ce que vous avez vu, entendu, aux douleurs, aux craintes, vous (le témoin) vous laissez emporter par les pensées.

Le Hatha-Yoga, le Yoga des asanas, des exercices physique, ce que nous voyons partout comme étant le Yoga, mais qui n'est qu'une partie visible de l'iceberg. Il attire plutôt les sportifs.

Inspiré entre autre par le Hatha Yoga Pradipika, 15^e siècle Des exemples modernes, avec fort accent sur l'exercice physique sont le Bikram-Yoga, le power-yoga (ashtanga yoga).

Tous ses styles ne s'excluent pas, en général, il y a toujours une combinaison de styles, et naturellement des approches différentes.

Swâmi Râmdas a dit: « Sans Karma-Yoga, le Jnâna-Yoga et le Bhakti-Yoga ne sont que de l'égoïsme spirituellement magnifié. »

Nous donnons le Yoga intégral de l'école de Sivananda, qui est une combinaison de tous ses différents types de yoga. Sivananda voulait un yoga adapté à notre époque, il savait que les gens ne peuvent pas se retirer dans un monastère, pour y pratiquer chaque jour quelques heures d'asanas, de méditation, et encore autant d'heures d'études de textes anciens.

Le yoga intégral est un Yoga qui s'intègre dans la vie au quotidien, tout ce que nous faisons peut être du yoga, parfois c'est du karma-yoga, ou du bhakti, ... ou du Hatha 😊