

Que propose le yoga

I. Le problème fondamental vient de la séparation du corps et du mental ...

Le corps :

Nous avons un corps qui fonctionne à un rythme très lent.

La majeure partie de tous les circuits et des fonctions de notre corps sont involontaires.

Ils sont tous **interdépendants**. Ils forment une unité dont le rythme est extrêmement lent

Le mental :

Notre mental est la cause des automatismes des mécanismes

Il s'est séparé et ensuite il s'est notablement accéléré

Nous avons un fonctionnement mental qui s'est complètement extériorisé et accéléré

L'homme d'aujourd'hui pense de plus en plus vite et à plus de choses à la fois (un peu comme un ordinateur)

Notre pensée nous « transporte » et nous ne suivons plus le rythme du corps

Le rythme de notre pensée est toujours plus rapide

et ce rythme est nettement supérieur à celui de notre corps

Alors nous suivons nos pensées et nous violentons notre corps.

En continuant cette automatiser de la pensée et cette mécanisation de l'action nous engendrons des maladies et des problèmes psychosomatiques ... (cancer, maladies neuro physiologiques, ect...)

a. Que propose le yoga ?

Le Yoga propose exactement le contraire

Le Yoga propose le réveil l'affinement et le développement de la conscience

C'est le contraire de la dispersion

La finalité du Yoga est un état de conscience de clarté de responsabilité

Pour cela le Yoga propose **l'expérience fondamentale du corps pour arrêter la dispersion.**

Ce moyen simple et concret arrête l'extériorisation de notre énergie de vie (prana).

b. Les fondations :

Le Yoga nous propose la conscience de soi.

la conscience de ce qui est le plus proche de nous

la conscience de notre propre corps (avec asana)

la conscience de notre propre respiration (avec pranayama)

la conscience de l'état qui en résulte est l'expérience de l'état de méditation (dhyana)

qui elle même est la conséquence de asana et pranayama

qui sont des éléments révélateurs de la transformation.

Donc l'expérience concrète d'un état de conscience .

c. Cette expérience est individuelle.

Elle est différente pour chacun.

Dans le Yoga se découvre ce qui existe déjà
mais à un nouveau niveau toujours plus profond toujours plus subtil

Le Yoga est une proposition Le Yoga est une recherche
Ce n'est ni un système , ni une méthode

d. Alors avant il faut se mettre en condition ...

Avant la séance, nous devons créer un espace...

Si nous descendons de voiture, si nous sortons du travail, ou de discussions ,
nous devons nous séparer de ce que nous venons de vivre
Avant de pratiquer nous devons déposer quelque chose ...

La disponibilité à l'expérience est essentielle pour développer et expérimenter un état d'unité.

**Ce qui importe dans la pratique du Yoga
ce n'est pas ce que l'on fait**

mais surtout comment on le fait

La pratique du Hatha Yoga est un moyen pour trouver l'unité

Cela n'est obtenu
ni par le nombre de positions

ni par la complexité de la position
ni par la durée de la pratique.

II. Alors se révèle la Conscience Energie ... avec la pratique du yoga

Dans notre époque de dispersion de mécanisation d'accélération de délégation ...

a) L'essentiel qui émerge de la pratique du Yoga **est la conscience-énergie.**

Cette énergie agit surtout au niveau psychosomatique sur le plan préventif et thérapeutique.
Cette conscience se reflète dans notre relation sociale et notre réalité culturelle.

b. Cette conscience est le présent ...

Vivre dans le présent, ce n'est pas vivre dans la mémoire pour projeter le passé en
avant et décider du futur

C'est vivre pleinement chaque moment présent

Cette conscience est aussi liberté créativité amour (Sat cit ananda)

c) Le Yoga a un caractère positif qui aide à mieux comprendre la vie

Cependant la pratique de la vie n'est pas asana et pranayama

Asana et pranayama sont des moyens leur conséquence est un état une expérience concrète
Donc c'est à partir de cette expérience que la véritable pratique du Yoga commence
Parce que nous pouvons la transférer dans chaque moment de la vie

La pratique du Yoga a dit Patanjali
est un état de « vigilance permanente » un état d' « éveil »
et l'expérience de l'état se trouve après asana et pranayama

ALORS

Nous pensons que nous devons faire de grands efforts pour obtenir quelque chose
Nous pensons que l'on doit agir avec force pour prendre quelque chose

Nous n'arrivons pas à comprendre que nous devons abandonner quelque chose
pour recevoir quelque chose

POURQUOI ?

L'énergie de prendre est enracinée en nous de façon ancestrale C'est l'obstacle
Une fois que l'expérience est faite on reste stupéfait de la simplicité

C' est comme le guerrier de la fable qui a passé toute sa vie en voyage à la
recherche d'une pierre précieuse ... qui se trouvait sur son front

Il n'est pas question de prendre ni d'apprendre ni de comprendre

Il s'agit de créer les conditions de recevoir ...

Il existe dans le Yoga trois fils conducteurs intimement liés :

Le premier	celui des textes	inspire	montre la voie	l'essentiel
Le deuxième	celui de la pratique	suit cette direction		et transforme
Le troisième	celui de l'enseignement	tire les conclusions des deux premiers		
				et initie l'extériorisation de notre énergie de vie