

DEFINITION: Traduit du sanskrit, yoga signifie UNION, MÉTHODE, MISE AU REPOS.

Le yoga est une méthode de travail qui agit sur plusieurs plans, notamment sur le plan physique, avec un travail de posture visant à renforcer les muscles, les articulations, la physiologie, afin d'améliorer ou de maintenir la condition physique le plus longtemps possible.

Il agit aussi sur le plan mental, lorsque nous prenons une posture, notre mental se focalise dessus et cela libère des tergiversations mentales diverses que chacun peut rencontrer dans sa vie et permet de mettre le mental au repos.

Le yoga agit sur le plan émotionnel et permet de mettre une certaine distance sur nos ressentis, il permet de prendre du recul et nous permet de mieux appréhender ce qu'il se passe en nous ainsi qu'à l'extérieur de nous, cela dans le but d'accueillir les événements de la vie avec plus de détachement, cela contribue au bien-être à la fois physique et mental.

Le yoga est un chemin spirituel, il nous permet d'être à l'écoute de ce que nous sommes au plus profond et de faire l'union en nous même sur tous les plans.

Les bénéfices du yoga sont donc multiples et chacun peut trouver ce qu'il recherche dans cette pratique.

Le yoga

Le but du yoga est la libération de toute matérialité, le détachement de toute choses et la voie à emprunter pour y arriver est l'ascèse, la méditation, et l'exercice corporel le point central est la respiration, car c'est grâce à celle-ci que l'on arrive au lâcher-prise, c'est grâce à la respiration et à sa maîtrise que l'on arrive à faire face à toutes les situations plus ou moins stressantes de la vie courante, c'est donc en développant une respiration constante, lente, profonde, que nous arrivons petit à petit à progresser dans la gestion de nos émotions, de notre mental, et à progresser dans les postures que nous prenons pendant les cours, mais aussi sur nos positionnements vis-à-vis de ce que nous vivons au quotidien.

HISTORIQUE:

C'est au temps des védas et des fondations de l'hindouisme que remontent les plus vieux écrits, car au départ toutes ces pratiques étaient transmises de manière orale.

Le yoga est accepté comme branche de l'Ayurveda, la médecine indienne, qui reconnaît cette discipline comme pratique visant à s'améliorer soi-même, l'Ayurvédâ considère que le yoga permet de maintenir les fonctions vitales, par le travail de posture et de respiration mais aussi pour améliorer le mental grâce à la pratique méditative, qui permet une meilleur guérison lorsque l'individu est malade, et accompagne donc la personne dans son ensemble de la prévention à la guérison.

TEXTES FONDATEURS:

LE VEDA

(7000-1500 av. J.-C.)

Est un recueil de textes rédigé en Sanskrit archaïque, d'après un enseignement qui se veut à la base oral.

Les Hindoues Lui donne le nom de Véda de manière traditionnelle, le mot, Véda signifie, "savoir, science par excellence". C'est un ouvrage qui a une valeur normative à plusieurs niveaux, notamment politique, éthique, sociale et religieux, il représente l'organisation primaire de la société indienne. Il est l'un des fondements de l'Hindouisme et reste vénéré de nos jours notamment par les brahmanes (prêtres, professeurs, hommes de lois), même si l'Hindouisme s'appuie sur d'autres textes, plus récents.

Le Yoga de Patanjali

Origine du yoga

Les yoga sùtras de Patanjali sont une références majeure dans l'enseignement du Yoga, Il est une synthèse de toutes les théories existantes de par sa codification assez précises des principes philosophiques, relationnels avec soi-même et autrui, et aborde aussi les questions métaphysiques et psychique, psychologique, dans le but de mener l'être humain à la pleine possession de sa santé par l'harmonisation de ses facultés et de tous les éléments qui les composent, c'est à dire: le corps, la respiration, les émotions, l'intellect, l'intuition.

Ce livre est composé de 196 aphorismes, déclinés en quatre chapitres et a été rédigé environ 5 siècles avant Jésus Christ. Il permet d'arriver à exprimer le Soi au sens le plus large du terme, notamment grâce à la pratique des postures (asanas), de la respiration (pranayama) et de la méditation (dhyâna).

LES UPANISHADS

(Vers 800 av. J.-C.)

Ils sont SMRTI, c'est-à-dire «... composés par de saints personnages à seule fin «d'adapter» la doctrine védique aux conditions particulières de notre «âge cosmique» Écrits par l'homme. Ce sont des commentaires et/ou des explications des textes fondateurs. Souvent considéré comme une campagne de vulgarisation du VEDA, ils participent à la construction des fondamentaux de l'hindouisme

LE MAHABHARATA

(Vers 400 av. J.-C.)

Le Mahābhārata est un Poème épique représentatif de la mythologie Hindoue, il est rédigé en Sanskrit. Il contient environ 81 936 strophes, réparties en dix-huit livres

Fondateur de l'Hindouisme, (avec le Ramayana, qui est un autre poème fondateur de l'Hindouisme). Il est un livre sacré de l'Inde, qui relate la « Grande Geste » des Bhārata, qui est une saga mythico-historique, contant des hauts faits guerriers qui se seraient déroulés environ 2 200 ans avant l'ère chrétienne, entre deux branches d'une famille royale : les Pandava et leurs cousins, les Kaurava, pour la conquête du pays des Arya, au nord du Gange.

Parmi tous les ouvrages le composant (18 tomes) le sixième tome contient la **Bhagavad-gita**, c'est-à-dire, **le chant du bienheureux**, qui est à lui seul une sorte de traité de la voie de l'action. Cet ouvrage montre que la connaissance doit précéder toute action sans quoi l'action ne serait que vaine agitation.

Il est un chef-d'œuvre de la pensée hindouiste car il expose certains idéaux de l'Hindouisme à travers l'échange entre deux personnages Krishna et Arjuna.

Dans la Bhagavad-gita, Krishna transmet à Arjuna des conseils moraux, ainsi que les différentes formes de yoga. C'est pourquoi ce livre est considéré comme essentiel dans la pratique du yoga.

LES DARSHANAS

(VIIIe s.)

Dans la philosophie indienne, le terme darśana a le sens de « point de vue » et désigne les différents systèmes dont chacun présente une façon particulière de regarder la réalité et une interprétation originale des écritures sacrées, les Vedas. ... Darśana désigne généralement six grands systèmes, groupés par couples :

- le Mimāṃsā (théologie) et le Vedānta (la métaphysique),
- le Nyāya (la logique) et le Vaiśeṣika (la physique),
- le Sāṃkhya (cosmologie qui explique l'être humain dans ses 24 constituants) et le Yoga (traité de psychologie humaine).

LE RAHASYA YOGA

(IXe s.)

Le NATHAMUNI écrit un texte : le RAHASYA Yoga. (NATHAMUNI est un ancêtre de Tirumalai KRISHNAMACHARYA.) Au Moyen Âge, il n'existe qu'un Yoga qu'on appelle Raja Yoga ou Yoga royal, Yoga de Patanjali, Le Yoga des Yogas, Yoga Ashtānga (yoga des huit membres).

Au 12e siècle, ce yoga se divise en trois voies

- **TAPAS** : l'ascèse, la discipline va donner Le KARMA YOGA : yoga de l'action.
- **SVADHYAYA**, travail sur la connaissance de soi-même => Le JNANA YOGA : yoga de la connaissance.
- **ISVARAPRAṆIDHANAN**, se défaire du résultat de ses actions, confiance en īśvara (Dieu, ce qui nous dépasse...) => Le BHAKTI YOGA : yoga de la dévotion

LE HATHA-YOGA-PRADIPIKA

(XVe s.)

Il est un traité sanskrit d'Hatha-Yoga qui décrit des postures.

C'est l'œuvre d'un certain Cintamani qui semble avoir vécu au XVe siècle. Il s'appuie sur deux traités (le plus important est perdu) qui faisaient autorité avant lui et qui sont attribués à Goraksanatha, yogin célèbre du Xe siècle.

Le yoga s'inscrit dans une logique de réincarnation. Il fallait donc faire un travail pour se délivrer du corps, interrompre le cycle de réincarnations. **Le Hatha-yoga** dit que seul le corps vit. Ceci est très en lien avec le tantrisme. En Inde, les personnes pouvaient faire 7h de yoga par jour, tous les jours à partir de l'âge de 7 ans. Ce yoga est très dur pour les corps non préparés.

- Les Yoga Sutra s'opposerait, alors, au **Hatha-yoga**. Le premier serait spirituel, le second une gymnastique. Mais dès ses premières lignes **Le Hatha-yoga-Pradipika** écarte d'avance l'hypothèse de cette opposition.

Pour elle, le **Yoga Royal**, ou de **Patanjali**, est simplement le couronnement du Yoga !

- Depuis plusieurs années, l'action thérapeutique du yoga y est privilégiée et il est reconnu en Inde par le **Ministère de la Santé**.

LES TYPES DE YOGA:

Il existe plusieurs types de yoga qui se base sur les différents textes fondamentaux, tous sont assez différents dans leurs approches malgré les similitudes de leurs origines. En effet, la quasi-totalité des yogas se basent sur un renforcement du corps, un apprentissage de la respiration et ont une visée méditative.

Certains sont plus sportifs que d'autres et donc adaptables à chacun. On peut facilement imaginer que les yogas les plus "sportifs, sont plus adaptés à la jeunesse, ils sont plus dynamiques, pour les yoga dit moins sportifs, ils s'appuient davantage sur l'approche méditative et thérapeutique et sont adaptés à tous,

Le yoga

notamment aux personnes avançant en âge, aussi aux personnes ayant plus de fragilités sur le plan de la santé , néanmoins il existe pléthore de yoga, et chacun peut y trouver son compte, cela dépend du professeur, de sa pédagogie et bien sûr de ce que vous recherchez à travers la pratique.

Je vous propose ici quelques définitions des yogas les plus connus, les plus pratiqués, et surtout les plus récents et contemporains. Ce sont des définitions simplifiées, trouvées sur internet, pour vous permettre de mieux comprendre certaines différences dans la pratique, aussi dans la vision de cette pratique.

LE HATHA YOGA

C'est le type de yoga le plus classique, et le plus populaire. Le terme sanskrit est hatha yoga, qui peut se traduire par "yoga d'effort". Il combine le souffle, les postures et la méditation qui conduisent ainsi à un éveil spirituel.

Pour pratiquer le Hatha Yoga, il ne faut pas beaucoup de matériel. Un tapis de sol dans un lieu calme est suffisant. Plus une méthode de relaxation que de sport, il s'adapte à tout le monde. Les postures doivent être adaptées en fonction de ses possibilités et de ses capacités et non pas l'inverse.

Les postures doivent être réalisées en étant concentrées pour pouvoir aligner parfaitement son corps. Le maintien des différentes postures sur un temps déterminé permet de tonifier le corps en profondeur, mais également discipline l'esprit. Le bienfait se ressent sur un excellent équilibre entre le corps et l'esprit.

L'ASHTANGA YOGA *relié de près aux yoga sūtras de Patanjali*

A été développé dans les années 1930, L'origine de son nom vient du sanskrit ashtau qui veut dire 8 et anga qui est traduit par membres. Il renvoie également à 8 règles, sortes de philosophie de vie. (voir plus loin)

Les postures du Ashtānga Yoga sont précises et elles sont à enchaîner selon un ordre déterminé. Ce type de yoga propose des enchaînements de postures, au début les postures sont simples et elles se complexifient et s'accroissent à mesure que les pratiquants sont prêts, c'est-à-dire, lorsque la posture simple est réalisée parfaitement. Ce yoga nécessite une belle discipline ainsi qu'un bon entraînement, ce qui demande patience et humilité.

Ce type de yoga agit sur le souffle et sur la bonne tonicité du corps.. L'Ashtānga Yoga est considéré comme un yoga traditionnel, il permet de soulager les articulations et de réduire l'anxiété et le stress. Il permet d'augmenter l'endurance et la souplesse grâce à l'alternance entre postures dynamiques et calme

LE VINYASA YOGA

En sanskrit, le Vinyasa Yoga veut dire "synchronisation du mouvement sur la respiration". Ainsi Vi est traduit par manière spécifique et Nyasa par placer. C'est donc l'enchaînement des mouvements de manière dynamique coordonné par la respiration. La maîtrise du souffle, composante importante dans la pratique du yoga, prend ici toute sa dimension. Le Vinyasa Yoga n'obéit pas à des règles strictes concernant les postures à respecter. C'est plutôt un yoga dynamique et il est apprécié pour son côté plus sportif que le yoga traditionnel.

LE KUNDALINI YOGA:

On retrouve des prémices de ce type de yoga aux Etats-Unis vers 1892. Il fut introduit ensuite en Europe en 1932, mais resta assez confidentiel jusqu'en 1969 où il fut enseigné par le maître Yogi Bhajan. Considéré comme la "voie royale", il permet l'épanouissement de la conscience.

Étroitement lié à la spiritualité, le Kundalini Yoga est aussi appelé le yoga originel. Les séances se déroulent avec des chants de mantras, de la méditation et de la respiration. Les postures sont assez secondaires, elles complètent la séance, mais n'en sont pas le cœur.

Le Kundalini Yoga agit autant sur le corps que sur le psychisme. Il permet un équilibre physique et énergétique parfait entre les deux. Pratique complète, énergétique et spirituelle, vous ressentirez une profonde sensation de bien-être après chaque séance.

LE YOGA BIKRAM

Parfois controversé, ce type de yoga se pratique dans une pièce chauffée à 40°. Trouvant sa source dans le Hatha Yoga, il a été développé par Bikram Choudhury dans les années 1970 aux Etats-Unis. Le Yoga Bikram est arrivé en France en 2001, mais il reste assez peu pratiqué. En effet, le fait de pratiquer les séances dans une pièce surchauffée pourrait provoquer des problèmes cardio-vasculaires.

Pour pratiquer le Bikram Yoga, il est nécessaire d'avoir une bonne condition physique. L'intérêt de cette température est d'améliorer la flexibilité des muscles et des articulations. Ainsi, la chaleur va provoquer de la transpiration qui permet de chasser les toxines et de favoriser les mouvements. La pratique du Yoga chaud va renforcer les articulations et prévenir les risques d'ostéoporose notamment. Il permet également d'évacuer le stress et de ressentir un bien-être psychologique.

LE POWER YOGA

Il s'agit d'une forme qui est apparue très récemment, on parle de yoga moderne et plus fun. Arrivé dans les années 1980, il est largement plébiscité. Inspiré de l'Ashtānga-Yoga dans une version plus dynamique, les cours se déroulent dans une salle chauffée. Les enchaînements des postures (asanas) sont rapides et cela demande un entraînement très rigoureux. Ainsi, on retrouve des mouvements de Pilates et de fitness associés aux postures traditionnelles du Yoga.

Il faut s'assurer d'être en excellente condition physique et ne pas souffrir de maladies chroniques avant de s'adonner au Power Yoga.

LE YOGA JIVAMUKTI

En Sanskrit, Jivamukti signifie "état de libération". Ce type de yoga apparaît en 1986 sous l'impulsion de David et Sharon Gannon. Il s'agit, à travers un travail physique et les préceptes du yoga, de faire passer un message spirituel fort.

Chaque séance de yoga Jivamukti commence et se termine par des chants, elle est d'ailleurs accompagnée systématiquement de musique. Ensuite, les cours sont dispensés en fonction des thèmes qui sont annoncés pour chaque mois, chaque séance commence en étudiant un des écrits fondateurs du yoga.

La pratique du Jivamukti est une réelle source de bien-être. Complètement dédié à l'esprit pour en libérer les tensions et les blocages grâce au travail des postures. L'apprentissage par les leçons étudiées à chaque cours permet de nourrir l'esprit autant que le corps. Il encourage à suivre les préceptes du yoga pour les intégrer à la vie quotidienne. Les bienfaits physiques sont ressentis surtout sur les muscles et une meilleure souplesse.

LE YOGA NIDRA

Yoga Nidra ou yoga du sommeil. La culture hindoue parle d'état de sommeil constant, en rappel à Narayana, Vishnou endormi. Développé et adapté par Swami Satyananda dans les années 1950, il est issu du yoga tantrique.

Le yoga Nidra se pratique allongé selon la posture de Savasana (sav veut dire mort, ou cadavre). Les yeux doivent être fermés et vous devez être complètement immobile. D'ailleurs, même si vous vous endormez, ce n'est pas très grave, car même si votre corps est endormi, votre esprit ne l'est pas. On dit de lui que c'est le yoga de la relaxation profonde. Pendant toute la séance qui dure 30 à 40 minutes, vous êtes ainsi en semi-conscience et vous récitez des mantras qui vont vous permettre de lâcher prise.

Le yoga du sommeil comme son nom l'indique a vocation à vous procurer un sommeil de qualité, un meilleur endormissement. Ce yoga permet une bonne régénération physique et mentale, de mieux gérer les émotions, et surtout d'évacuer correctement les pensées négatives qui peuvent vous parasiter. Le yoga Nidra permet, entre autres, de réduire l'anxiété et le stress.

LE YOGA IYENGAR

Autrement appelé Yoga thérapeutique, il a vocation à soulager des douleurs comme celles touchant le dos. Il tient son nom de son créateur, Iyengar qui le développa dans les années 1970.

Ce yoga se pratique avec des accessoires comme un bolster (soutien), une brique en mousse ou encore une chaise. Les postures sont organisées en séquence et elles doivent être réalisées très soigneusement.

Le yoga

Idéal pour développer l'endurance, la résistance et l'alignement du corps, le yoga Iyengar a une visée thérapeutique. Il soulagerait ainsi divers maux, mais permet d'arriver à un très bon approfondissement spirituel. En combinant méditation et concentration, il renforce ainsi l'équilibre entre corps et esprit

J'espère que cela vous permettra de mieux comprendre ma vision de la pratique, qui est à mi-chemin entre Hatha, Ashtanga et Iyengar.

Pour aller plus loin je vous propose de vous donner les grandes lignes des 8 branches du yoga que nous pratiquons. Ces 8 branches sont tirées des enseignements de Patanjali, et permettent l'ascension spirituelle, le détachement de toutes choses et le but de la pratique conduit à l'état de libération absolue.



YAMAS règles relationnelles

AHIMSA	NON VIOLENCE
SATYA	SINCÉRITÉ
ASTEYA	NE PAS VOLER
BRAMACHARYA	MODÉRATION
APARIGRAHA	NE PAS ACCUMULER

NIYAMAS discipline personnelle

SAUCA	PURETÉ
SANTOSHA	CONTENTEMENT
TAPAS	DISCIPLINE
SVADHYAYA	ETUDE DE SOI ET DES TEXTES
ISVARA PRANIDHANA	CONFIANCE, LÂCHER PRISE

ÂSANA postures

POSTURES RITUELLES	LE FAIT DE S'ASSEOIR
ENTRETIEN DU CORPS	HARMONISATION
POSTURE DYNAMIQUES	SURYA NAMASKAR(salutation au soleil) et autres formes
POSTURES STATIQUES	VISANT LA MÉDITATION, LA CONCENTRATION
POSTURES	CONTREPOSTURES

PRANAYAMA discipline du souffle

PRÂNA	GRANDE RESPIRATION PARTIE THORACIQUE
APÂNA	PARTIE INFÉRIEURE DE L' ABDOMEN REJET DES DÉCHETS
SAMÂNA	PARTIE SUPÉRIEURE DE L' ABDOMEN CONTRÔLE LA DIGESTION
UDÂNA	SITUÉ DANS LA GORGE PHARYNX LARYNX
VYÂNA	SE MEUT DANS TOUT LE CORPS , DISTRIBU L ÉNERGIE

PRATYAHARA acquisition de la maîtrise des forces externes

INDRIYA PRATYAHARA	CONTRÔLE DES SENS
PRANA PRATYAHARA	CONTRÔLE DU PRÂNA
KARMA PRATYAHARA	CONTRÔLE DE L ACTION
MANO PRATYAHARA	DIRIGER LES SENS VERS L'INTÉRIEUR

DHARANA concentration parfaite

SUR UN POINT	EXTÉRIEUR À SOI,SENS
SUR UN OBJET	BOUGIE, ARBRE ETC
SUR UN OBJET INTÉRIEUR	CHAKRA ORGANE SENS
SUR UNE DIVINITÉ	

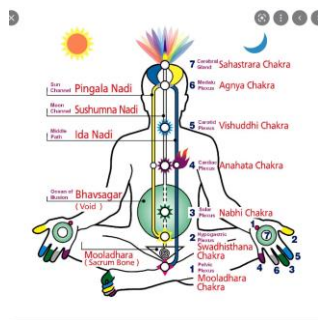
DHYANA absorption, méditation

VITARKA	PENSÉE CONCEPTUELLE, PRISE FERME
PITI	JOIE, RAVISSEMENT
SUKKA EKAGGATA	BONHEUR, ÉTAT DE PROFONDE TRANQUILLITÉ
EKAGGATA	ÉQUANIMITÉ, affranchit des désirs de ce monde et de l'autre

SAMADHI libération ultime, arrêt total de l'activité mentale

L'ÉNERGIE:

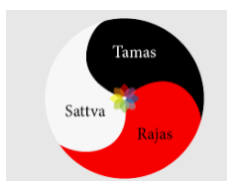
Avant de passer aux explications des différents Chakra, il paraît important de parler de la vision énergétique du yoga.



Cette image est une synthèse de la visualisation de la circulation d'énergie dans le corps.

Les Nadis sont les canaux, aux travers desquels circule l'énergie vital, sushuma nadi est le canal sacré, anatomiquement, la colonne vertébrale.

Pingala et Ida Nadi sont représentés comme des serpents, Pingala véhicule l'énergie ascendante, Ida l'énergie descendante, les deux parcourent le corps en se croisant au niveau des chakras et remonte jusqu'au chakra couronne. Ces trois canaux sont principaux mais il existerait plus de 72000 canaux répartis dans tout le corps.



L'énergie vitale est appelée Guna est se compose de trois parties, l'un des but de nos pratique est d'équilibré l'énergie vitale, ainsi que les canaux qui la reçoit, dans le but d'être en bonne santé

Le yoga

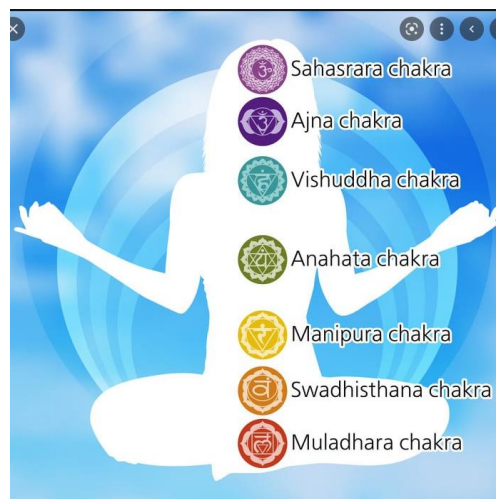
attribut	Sāmkhya yoga	Bhagavad-gita	Ayurveda
Sattva (blanc) vishnou existence, réalité, nature, principe vital, intelligence, conscience	pureté, vérités	vérité attaché au bonheur et à la connaissance	neutre ou équilibrante, jour, lumière
Rajas (rouge) brama atmosphère, impureté, nués, pollen, essence active de la force et du désir, énergie qui meut la nature et jette l'homme dans la passion	énergies, passion forces désirs	instincts liés aux tendances et à l'action	actif crépuscule
Tamas (noir) shiva essence passive de l'ignorance et de l'inertie, tout ce qui aveugle et alourdit les êtres	obscurité, ténèbres, inertie	obscurité qui procède de l'ignorance et qui enchaîne le jiva à la stupidité, la paresse et l'engourdissement	passif obscurité, nuit

LES CHAKRAS

Le mot chakra veut dire roue, lorsque nous pratiquons le yoga nous cherchons à les équilibrer. Il se peut que certaines personnes aient des chakras en excès, c'est à dire trop ouverts et d'autres en faiblesse, soit, trop fermé. La pratique aide donc à rouvrir ceux qui sont assez fermés et à refermer les chakras trop ouverts, dans le but de laisser les gunas, ou énergie vitale, circuler correctement dans l'ensemble du corps.

Il est donc important de pouvoir comprendre chaque chakra afin d'y porter l'attention nécessaire pendant la pratique et d'ainsi favoriser la circulation d'énergie dans l'ensemble du corps avec les bonnes intentions.

Je vous propose donc une description simple de chaque chakra accompagné de quelques postures de bases liées à chaque chakra, ceci afin de vous donner quelques outils de pratique. Ces postures basiques sont non exhaustives, mais sont une base intéressante à travailler.



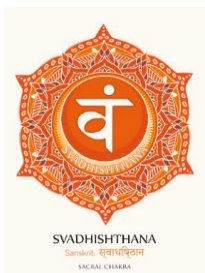
Le yoga



Le premier chakra est **Muladhara**, qui signifie **Racine, support** qui représente le fondement de toute chose.

Il se situe dans la région pelvienne et son centre est le périnée. Lors de nos pratiques, il est intéressant de visualiser la couleur rouge d'une fleur qui s'épanouit.

Quelques posture pour Muladhara:

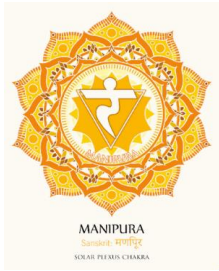


Le deuxième chakra est **Svadhishthana**, qui signifie **sacré** qui représente notre racine personnelle, il se situe aussi dans la région pelvienne mais au-dessus du chakra racine, un peu plus bas que notre nombril. là où nous étions attachés à notre mère. il est la mère de notre énergie vitale personnelle.

Cette région anatomique gère les organes reproducteurs. zone qui accueille les gonades masculines jusqu'à la puberté, période durant laquelle les testicules descendent dans les bourses. chez les femme c'est la région ovarienne, jusqu'à l'utérus. Lors de nos pratiques, visualisez une fleur orange qui s'épanouit.

Quelques postures pour Svadhishthana:





Le troisième chakra est **Manipura** qui signifie **cité des bijoux** , il se situe dans la région du plexus solaire, il est le feu digestif, il est lié de près aux fonctions digestives de l'estomac. lors de nos pratiques visualisez une fleur jaune, qui s'épanouit. Ce chakra est lié au soleil que vous pouvez aussi visualiser, il est intéressant de ramener de la chaleur dans l'estomac car celle-ci aide son fonctionnement en aidant les sucs gastriques aussi bien dans leurs productions, que dans leurs fonctions digestives. Lorsque nous faisons la salutation au soleil nous invitons sa chaleur à venir dans cette région et à s'y diffuser.

Quelques posture pour Manipura:



Le quatrième chakra est **Anahata** qui signifie **souffle non frappé**, il se situe au centre de la poitrine. c'est le chakra lié à l'amour et représente notre capacité à aimer au sens le plus large du terme. c'est le chakra de l'amour, du partage, de la compassion. Lorsque nous pratiquons, vous pouvez visualiser une fleur verte et/ou rose qui s'épanouit. Pourquoi ces deux couleurs? On pourrait facilement faire une certaine analogie entre le sang vicié qui a une couleur bleu vert, et le sang venant de reprendre de l'oxygène qui est plutôt rouge rose, alors pourquoi le vert? Peut-être parce que l'amour est en premier lieu ce quelque chose que l'on donne? Qui sait? Le débat est intéressant.

Quelques postures pour Anahata:



Le yoga



Le cinquième chakra est **Vishuddha** cela signifie **centre de purification**, il se situe au niveau de la gorge. Il est lié à la communication, à l'expression des sentiments et émotions. Lors de nos pratiques vous pouvez visualiser une fleur de couleur bleu des mer du sud ou turquoise.

Quelques postures pour Vishuddha:

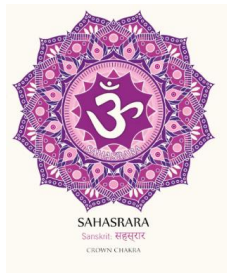


Le sixième chakra est **Ajna**, cela signifie **connaître/percevoir**, il est le troisième œil, il se situe au milieu du front, il correspond au siège de l'intuition, il représente le mental et l'intellect. Lors de nos pratiques, visualisez une fleur bleue marine/ indigo, qui s'épanouit.

Quelques postures pour Ajna:



Le yoga



Le septième chakra est **Sahasrara**, qui signifie **lotus aux milles pétales**, il se situe au sommet du crâne, au niveau de la fontanelle, il est le centre de la spiritualité et est directement relié au cosmos. Lors de nos pratiques, visualisez une fleur violette a mille pétale qui s'épanouit telle une couronne.

Quelques posture pour Sahasrara



L'énergie terrestre primaire est tournée vers le ciel et l'énergie céleste est tournée vers la terre, on peut donc visualiser ces deux forces naturelles qui descendent à la fois, comme et à travers nos fameux serpents Pingala et Ida. Il ressort toutefois que l'énergie sur laquelle nos pratiques du yoga se tournent en premier lieu est l'énergie ascendante vers le ciel, car c'est celle sur laquelle nous pouvons directement et concrètement agir lors de la pratique du yoga, à travers les Asanas(postures) que nous prenons lors de nos séances.

Ce n'est que lorsque les roues énergétiques sont ouvertes une à une que l'on est prêt à recevoir l'énergie cosmique céleste et que l'on peut voir évoluer sa spiritualité vers des sphères plus hautes.

D'ailleurs il est important de dire que c'est seulement lorsque l'on a préparé son corps en prenant les asanas, en travaillant en parallèle sur pranayama (la respiration) que nous sommes prêts à méditer, même si chaque Asana que nous pratiquons est, déjà en soit, un support intéressant à la méditation.

Plus on pratique le Yoga, plus on devient conscient de ce qu'il se passe en nous, aussi bien sur le plan physique, organique, cellulaire, que sur le plan mental, nos pensées, notre intellect, nos émotions, et c'est l'ensemble de ces prises de consciences qui participent à notre évolution entière, aussi bien dans le maintien de nos fonctions vitales, de nos intellects, de nos émotions, ainsi que dans nos aspirations spirituelles.

Voilà donc une synthèse rapide de sources trouvées sur internet que vous pouvez avec grand plaisir consulter en tapant les noms et mots clefs diffusés dans ce bref texte. Il existe en effet énormément de sites, de blogs traitant des différents sujets abordés dans cette synthèse, néanmoins j'espère que cela vous donnera un aperçu général sur le Yoga et sa pratique. J'espère aussi que ce document vous servira d'appuis dans votre pratique personnelle.

Le yoga

Je vous souhaite bien sûr de continuer le plus longtemps possible dans les meilleures conditions et de développer votre être de l'écouter sur tous les plans ...

Il reste un point à aborder avec vous, un détail qui à mon sens résume assez bien notre pratique et le niveau spirituel auquel elle aspire et qui est du coup très important.

