

LE YOGA ET LE MENTAL

Le Yoga est la science de la juste manière de vivre.

Le yoga convient aux personnes qui désirent changer intérieurement, qui ne sont pas satisfaites de l'état de choses actuel ni au dedans ni au dehors d'elles-mêmes, et qui désirent une transformation radicale.

Littéralement, le mot yoga signifie : union, communion, mieux encore : fusion.

Yoga est un terme générique qui englobe Asana (Posture de yoga), Pranayama, méditation, activité désintéressé, abandon de soi à la puissance suprême, expérience et la super-conscience et éveil des facultés et des capacités du mental.

Dans le yoga, il y a 4 VOIES principales pour le traitement des différents types de tensions. Ce sont :

*le **Bhakti yoga** : yoga de la dévotion et abandon de soi à Dieu ou au guru (Guide spirituel ou littéralement celui qui dissipe les ténèbres de l'ignorance).

*le **Karma yoga** : yoga de l'action, du travail parfait, accompli dans un parfait détachement. Le mot karma signifie le poids du destin ou le cycle de l'action et de la réaction.

*le **Raja yoga** : le yoga qui englobe tous les autres yoga. Le Hatha Yoga fait partie du Raja Yoga aussi dit Yoga intégral. C'est un contrôle mental incluant asana, pranayama et méditation. C'est une méthode systématique codifiée par Patanjali pour atteindre le Samadhi (l'Eveil). Il définit pour y arriver huit stades qui sont : Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Prathyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi.

*le **Jnana yoga** : le yoga de la connaissance par l'étude des textes auprès d'un maître, analyse approfondie des textes anciens et fondateurs du yoga et recherche du SOIR menant à la sagesse.

Ces 4 formes de yoga sont mises en lumière dans l'épopée que constitue la **Bhagavad Gita** et les **Yoga Sutra** de Patanjali.

Le Raja yoga est le plus couramment pratiqué dans le monde moderne car c'est de tous celui qui correspond le mieux à la conception que les gens se font du yoga. Les pays occidentaux l'ont adopté en raison de son efficacité. Le Yoga Nidra est une méthode de Raja yoga. Le Raja yoga a trait à la conscience et à ses diverses manifestations : conscientes, subconscientes, inconscientes et superconscientes.

L'exposé classique du Raja Yoga se trouve dans le livre appelé Yoga Sutra de Patanjali, sage des temps anciens, peu avant la naissance du Christ. Le Hatha Yoga fait partie du Raja Yoga. Patanjali a divisé la voie du Raja yoga en huit étapes, qui débutent par les règles élémentaires visant au changement du caractère chez l'individu, et s'achèvent sur le stade ultime de Samadhi ou réalisation du SOI. Les étapes sont les suivantes :

ETAPES PREPARATOIRES OU EXTERNES

1/ **YAMAS** (Code social ou maîtrise de soi)

2/ **NIYAMAS** (Code personnel ou observances)

3/ **ASANAS** (Postures)

4/ **PRANAYAMA** (Contrôle du prana ou force de vie, il regroupe l'ensemble des techniques de respiratoire ou de travail sur le souffle)

5/ **PRATYAHARA** (Retrait des sens, coupure des stimuli sensoriels venant de l'extérieur)

ETAPES LES PLUS ELEVEES OU INTERNES

6/ **DHARANA** (Concentration)

7/**DHYANA** (Pure méditation, c'est-à-dire concentration spontanée et non pas réflexion intellectuelle !)

8/ **SAMADHI** (Superconscience, stade ultime, état de fusion avec la conscience universelle dans une intense joie).

HATHA YOGA

Le **Yoga** embrasse un champ très vaste, mais dans la conception populaire, il se réduit encore aux exercices physiques ou postures (Asana) et aux exercices respiratoires (Pranayama). Les asana et le pranayama sont très importants mais il faut insister sur le fait qu'ils ne constituent que des préliminaires.

Les exercices prétendus « physiques » du Hatha yoga ne donnent pas que des bénéfices touchant à la santé, bénéfiques tels que réduction de poids, raffermissement des muscles, traitement de troubles tels que sinusite, ulcères et asthme. Les scientifiques ont également découvert que la pratique très régulière voire quotidienne des postures et des respirations influencent les états négatifs au niveau du mental, tels que agitation, anxiété, névrose, insomnie et soucis, peuvent êtres guéris de manière sûre par la science yogique des postures. Celles-ci contribuent à éliminer certes les problèmes et défauts physiques, mais de plus, elles influencent et stimulent les différentes glandes qui agissent sur les émotions.

Source : Swami Satyananda Saraswati, traduction de Micheline Flak, Apprenez à dormir

En bleu, remarque personnelles.