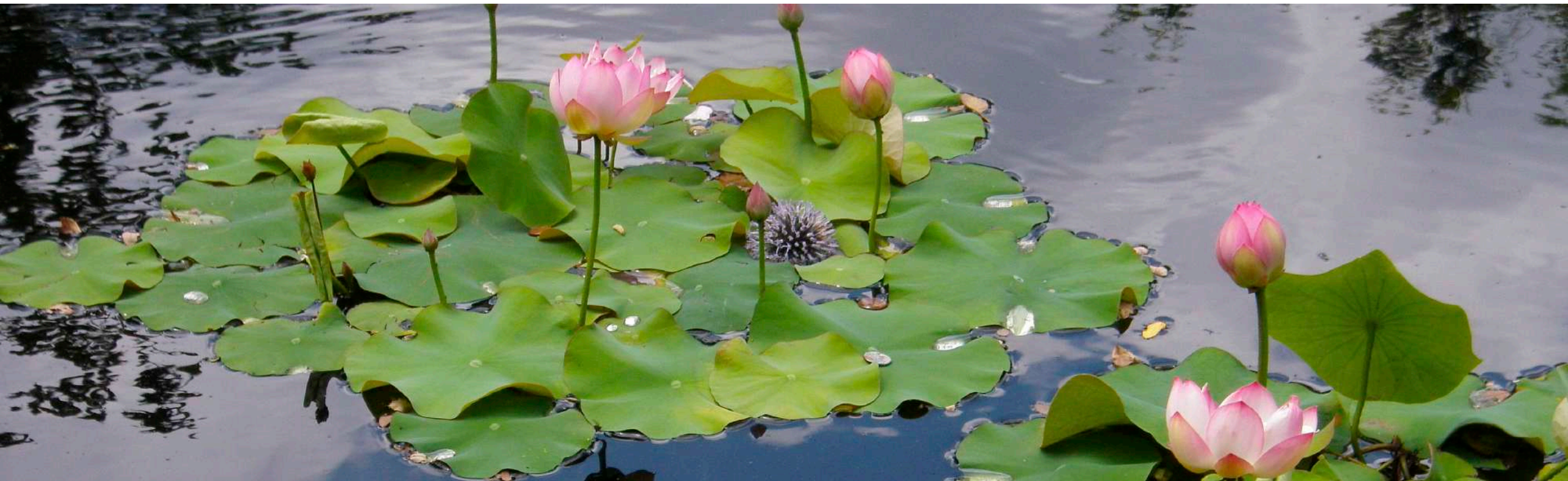


Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana



ASANA

Verset 2.46 « L' asana est une posture stable, confortable »⁽¹⁾

- « Patanjali explique ici ce qui caractérise une posture de Yoga(asana). Elle doit permettre au pratiquant de rester stable, c'est -à-dire immobile et elle doit être confortable, c'est-à dire qu'elle doit permettre de se **décontracter**.
- Dans les écoles contemporaines de Yoga, lorsque le Yoga est combiné avec des activités comme l'aérobic et la danse et quand l'objectif devient la réalisation de postures de plus en plus difficiles, on perd souvent de vue l'importance de la **relaxation, du confort et de la stabilité**. Dépourvues de leur premier objectif, les postures servent alors les valeurs de la culture contemporaine: l'apparence extérieure, la compétition et l'individualisme. »⁽¹⁾



Asana

- « Physiquement, lorsque nous sommes dans une posture de *Yoga*, certaines parties du corps sont compressées, le sang n'y circule pas temporairement, et lorsque la posture est relâchée, le sang y circule alors de manière accélérée, nettoyant, purifiant, lubrifiant, éliminant les impuretés dans la partie concernée. Les *Asana* permettent d'atteindre toutes les parties du corps, y compris les organes internes.
- Les *Asana* visent à mobiliser tout le corps. Les différentes familles de postures changent la biochimie corporelle normale et induisent ainsi diverses sensations et modifient nos états de conscience. Certaines tonifient, d'autres apaisent et nourrissent l'être sur tous les plans : physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel. Elles sont un gage de santé vibrante.
- La pratique des *Asana* exige attention et dynamisme, afin de nous permettre d'explorer nos limites et de les repousser toujours plus, dans l'effort juste, allant vers l'effort sans effort. Pas à pas, les postures s'accomplissent pour libérer souffle, énergie et permettre la poursuite du voyage vers notre nature véritable et profonde. »(2)

Asana

- Les *Asana* constitués de différentes flexions: avant, arrière, latérale ou de torsion tout autour de la colonne vertébrale (protège la moelle épinière, partie importante du système nerveux central), ont un impact important sur notre système nerveux et le fonctionnement harmonieux de nos organes internes.
- Toutes les postures inversées ont un impact sur la circulation du sang favorisant le retour veineux et allégeant le travail du cœur.
- Comme le système nerveux contrôle le système endocrinien, les postures de yoga vont aussi avoir un impact soit directement sur la glande ou par l'intermédiaire du système nerveux.
- Les asana agissent sur les fascias (enveloppe les muscles et les organes du corps). Selon la Dr. Julia Afrifi, les fascias sont des organes cristallins responsables de la communication quantique (+ rapide que la vitesse de la lumière) dans tout le corps. Une étude va dans ce sens. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6281443/>

« Votre corps est votre principal cerveau »₍₄₎

- Intestin (microbiote et neurotransmetteurs)
- Cœur (cerveau du Cœur et son champ magnétique puissant affecte le cerveau)
- Fascia (communication plus rapide que le SN)
- Selon Stéphane Drouet, les thérapies émotionnelles seules ne proposent qu'un travail partiel, l'idéal est de coupler ce travail avec la libération corporelle ou « le yoga s'il est vécu sensoriellement en conscience et dans l'abandon profond au ressenti corporel. »_(4)

Pranayama

Verset 2.49, «... Le contrôle du souffle est le contrôle des mouvements d'inspiration et d'expiration.»

Verset 2.50 «Le contrôle du souffle est extérieur, intérieur ou stationnaire. Le souffle est perçu en terme de temps, d'espace et de nombre, et devient long et subtil.»⁽¹⁾

- « Il y a trois phases dans le contrôle du souffle, l'inspiration (intérieure), l'expiration (extérieure), ou la rétention (fixe). De plus ce contrôle peut consister à diriger mentalement, le flux du souffle vers un endroit particulier dans le corps... Dirigez mentalement l'expiration à l'endroit où vous ressentez une chaleur ou un inconfort pendant la posture.



Pranayama

- Considérez le souffle comme un moyen d'assouplir le corps, sans le forcer.
- Vous maîtrisez la posture quand votre souffle est facile et régulier, et quand le silence commence à s'installer. » ⁽¹⁾

Pranayama

- Observer la respiration, c'est observer la vie en nous.
- La respiration permet d'apporter l'oxygène indispensable à la production de l'énergie cellulaire (ATP) pendant la respiration cellulaire.
- Oui, vous respirez pour faire respirer vos cellules. Ce sont elles qui permettent le fonctionnement du corps physique.
- Le grand cycle donner et recevoir.
- Pratiquons un peu tous les jours.

Dharana

Verset 2.53 « Et le mental devient apte à la concentration. »

- « Au fur et à mesure que le corps, le mental et le souffle se détendent et que la lumière intérieure est révélée, la résistance naturelle commencera à se dissoudre.
- La concentration devient facile au fur et à mesure que le mental, le corps et le souffle se calment. » ⁽¹⁾



Pratyahara, le retrait

Verset 2.54 « Quand les sens se désunissent de leurs propres objets et reprennent pour ainsi dire leur propre forme de conscience, c'est le retrait des sens. »

« Les sens sont comme un miroir: quand ils sont tournés vers l'extérieur, ils reflètent le monde des formes, tournés vers l'intérieur, ils reflètent la lumière pure sans forme. »⁽¹⁾



Dhyana, la méditation

Verset 1.39 « ...par le sujet de méditation choisissant n'importe lequel selon nos désirs.»

- « Nous pouvons choisir n'importe quel objet qui nous plaît... idéalement cela devrait être une chose qui nous fascine et nous inspire...
- En se concentrant sur eux le mental arrête de se disperser et trouve le calme et la concentration; on le prépare pour le samadhi. » ⁽¹⁾

Dhyana, la méditation

Verset 2.11 « Dans leur état actif, ces fluctuations émergeant dans la conscience sont détruites par la méditation. »

- ...les fluctuations émergeant dans la conscience...peuvent être éliminées par la pratique de la méditation. »₍₁₎

Dhyana, la méditation

Verset 3.2 « La méditation est l'expérience d'avoir le mental fixé sur un seul objet. »

- « Quand la concentration devient aisée, la méditation commence. C'est-à-dire que la méditation est acquise par la maîtrise de la concentration...
- La méditation est l'art scientifique de maîtriser le mental...
- Elle est un art parce qu'elle nécessite beaucoup de pratiques et de compétences. »⁽¹⁾



Samadhi

Verset 3.3 « L'absorption cognitive est cette méditation où l'objet tout entier, c'est à dire la conscience, brille, comme si elle était dénuée de sa propre forme.»

- On ne pratique pas le samadhi.
- En samadhi, l'auteur disparaît.
- On est tout simplement en samadhi, en absorption cognitive.

Dharana, dhyana et samadhi

Verset 3.4 « La pratique de ces trois: dharana, dhyana et samadhi ensemble sur un seul objet est la communion.

Lorsque la concentration, la méditation et le samadhi sont combinés en une seule pratique, cette pratique peut être appelée « la complète retenue, la contrainte ou la communion. »



Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi

- « Notre nature profonde se révèle à nous quand notre mental cesse d'être fragmenté. À ce moment-là, comme le dit si bien *B. K. S. Iyengar*, notre être se révèle comme la lune se reflète sur la surface d'un lac calme. Tant que les vagues agitent la surface de notre mental, il nous est impossible de voir la réalité telle qu'elle est.
- L'intériorisation et la concentration préparent à la méditation. La méditation est l'état dans lequel le mental coule de façon ininterrompue avec un seul objet. Le *samadhi* est la méditation dans laquelle toute forme, toute distinction, toute dualité disparaît. L'expérience pleine du *samadhi* est l'expérience de l'unité avec le Divin, l'illumination, et par là, la libération, *mukti*. » (2)

Bibliographie

1. *Les Sûtras du Krya Yoga de Pantanjali et des Siddhas*, Marshall Govindan.
2. *Notes de cours de Padma Yoga* Sansregret, L., Vésin, P.
3. *Le Yoga*, un éveil spirituel, TKV Desikachar
4. *L'intelligence autonome du corps*, Drouet, Stéphane, 2018

Photos de fleurs: François Gagnon