

Effets du Yoga sur le stress et l'anxiété

Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Prathyara, Dharana, Dhyana

Vous aurez à écrire dans votre cahier, les différentes pratiques incluent dans ce document et nous les transmettre en partie pour le résumé du volet-2. Prenez le temps de vous interioriser afin d'offrir le meilleur de vous-même.



Asato mã sad gamaya (conduis-moi)
Tamaso mã jyotir gamaya
Mrityor mã amritam gamaya



Amène-moi de l'ignorance vers la connaissance
De l'obscurité vers la lumière
De la mort à l'immortalité

<https://www.youtube.com/watch?v=zIZHu4rGE5M> (7min)

<https://www.youtube.com/watch?v=-4Sa9iP2-l&t=482s> (60min)

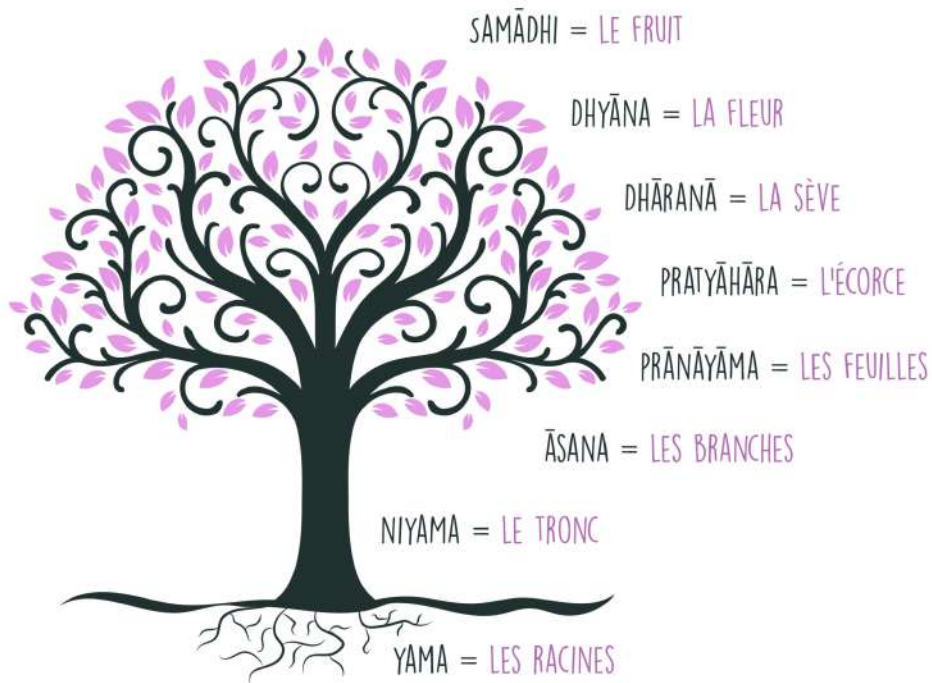
« Viens viens avec moi.
Respire profondément la pureté de ton être...
Viens, rassure-Toi tu n'es pas seul(e) dans cet
espace intérieur... »⁽⁴⁾



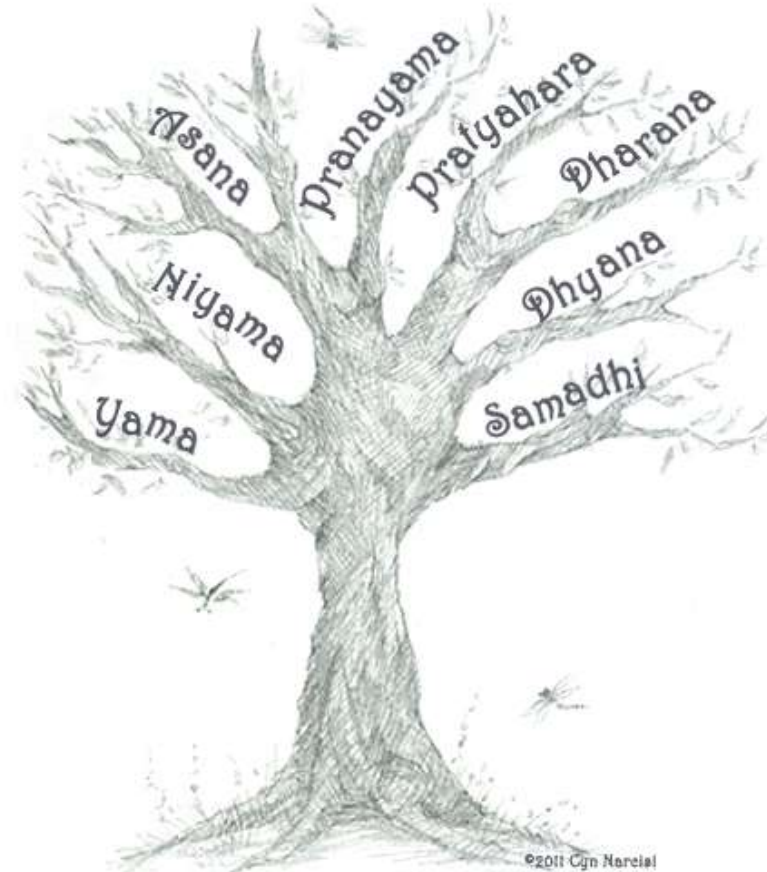
Arbre du Yoga et/ou branches du Yoga

« Pratiquez toutes les branches du Yoga comme un système où chaque branche complète l'autre. »^{MG}

L'Arbre du Yoga



<https://centre-anandayoga.fr/philosophie/>



<https://www.padmastudio.com/les-huit-branches-du-yoga-mariam-legrain>

Les 8 membres (branches) du Yoga

« Les diverses branches (anga) du Yoga ne sont pas une fin en soi: elles ne sont pas une manière d'échapper à la vie, ou une manière d'impressionner les autres avec notre forme ou nos compétences. Elles sont utiles seulement quand elles servent à **purifier**, à apporter la **sagesse** (prajna) et la vision incessante du **discernement** (asahprajnatah samadhi). Toutefois en étant régulier dans notre pratique, nous devenons un maître du corps, du souffle et du mental, et cela aide à **libérer le Soi** de la confusion de l'égoïsme et des habitudes négatives. » (1) Marshall Govindan, selon Les Sûtras... de Patanjali

Verset 2-29 de Patanjali

Adapté

- Yama : principes éthiques
- Niyama : règles de vie personnelles
- Asanas : les postures
- Pranayama : contrôle de la respiration
- Pratyahara : retrait des sens
- Dharana : concentration,
- Dyana : méditation
- Samadhi : état d'unité

Traduction

- Yama : la retenue, la maîtrise de soi
- Niyama : observances
- Asanas : postures
- Pranayama : contrôle de la respiration
- Pratyahara : retrait des sens
- Dharana : concentration
- Dyana : méditation
- Samadhi : absorption, états supraconscients

Raja Yoga (Yoga Royal)

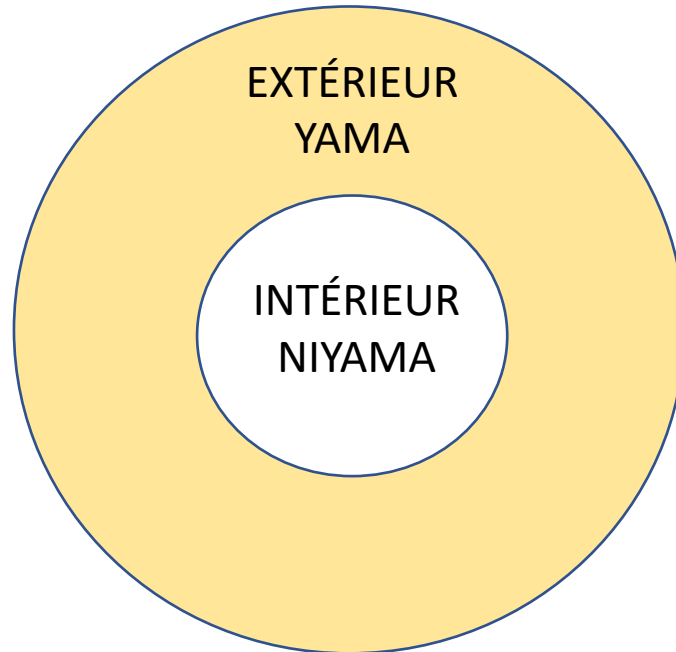
- « *Swami Madhurananda* affirme qu'il ne faut pas oublier que la voie du *Raja Yoga* est une voie de la connaissance et de l'introspection, une voie aride qui demande une forte volonté. C'est la plus systématique.
- Le *Raja Yoga* sert à éveiller la conscience psychique et ses facultés. C'est la science du mental, une science qui explore la vie intérieure afin de libérer la puissance et la connaissance qui y sont liées.
- C'est la science de la discipline mentale qui développe la clarté, la concentration, le témoin et l'intuition, c'est un cheminement de conscience, ce que Patanjali résume en parlant de maîtriser les fluctuations de la conscience.
- Son objectif principal est de développer le potentiel latent à l'intérieur de chacun de nous.

Et, c'est vraiment le programme de toute une vie !» (2)

YAMA ET NIYAMA

Selon T.K.V . Desikachar,

- « Les **attitudes vis à vis du monde** « extérieur » se nomment YAMA et celles vis à vis le monde « intérieur » NIYAMA. »⁽³⁾



Les Yama (retenues)

Tirumandiram écrit en Tamoul	Yoga –sutras de Patanjali écrits en sanscrit
• Sont au nombre de 10 • Retenues • Il ne tue pas, il ne ment pas, il ne vole pas, sa vertu est remarquable, bon , humble et juste. Il partage ses joies, il n’a pas de défauts; il ne boit ni ne désire autrui. • ... règlent et harmonisent la vie sociale du yogi et créent la fondation pour sa pratique.	• Sont au nombre de 5 • Les yama sont des principes moraux • Non-violence: AHIMSA, la véracité: SATYA, ne pas voler: ASTEYA, la chasteté: BRAHMACARYA, l’absence d’avidité: APARIGRRRAHAH • permettent de surmonter les désirs de l’ego et d’atteindre l’abandon

(1)

Selon *Swami Shraddhananda*, plus contemporain, les cinq *Yama* pourraient se résumer ainsi :
une vie saine, simple et heureuse grâce à une pensée juste.

Les Yama

« Les *Yama* sont des pratiques de purification et composent la première étape du Raja Yoga.

- Elles travaillent principalement sur le mental, le siège de toutes nos pensées. Elles sont en harmonie avec les lois universelles et éternelles de la Vie. Elles sont des guides pour nous permettre de vivre notre plein potentiel.
- Ce sont des comportements *intelligents* qui ne sont pas uniquement des codes de conduite dans nos relations avec les autres. Ce sont des pratiques utiles et créatives pour transformer nos défis quotidiens.» (2)

Les Yama, vision classique selon Patanjali

verset 2-30

AHIMSA, SATYA, ASTEYA, BRAHMACARYA, APARIGRAHA

AHIMSA

« ...la non violence comprend ne pas faire du mal que ce soit par une action, une parole ou une pensée...

- « Nos paroles et nos pensées ont un pouvoir important. Elles peuvent faire du mal aux autres. Elles peuvent stimuler des actions malfaisantes.
- Quand nous cessons de faire du mal aux autres, nous trouvons que le mental cesse d'entretenir du ressentiment, de la jalousie, de la colère, et de la peur.
- Par conséquent, notre conscience se purifie. En cultivant le pardon nous pouvons écarter ces émotions, qui non seulement font du mal aux autres, mais en font aussi en définitive à nous-même.

AHIMSA, la non-violence

verset 2.35

- « En la présence de celui qui est fermement établi dans la non-violence, toutes les hostilités cessent. » ⁽¹⁾
- « En cultivant la paix intérieure, le yogi crée un espace où tous peuvent trouver la paix. Généralement nos pensées affectent les autres négativement. C'est pourquoi la plupart des personnes trouvent habituellement la paix lorsqu'elles sont seules, ou en pleine nature. L'état d'esprit du yogi est un cadeau important pour le monde. Le yogi peut aider à guérir tout le monde autour de lui. S'il rencontre l'adversité, un tel yogi l'accueille chaleureusement comme une opportunité pour la guérir. Les yogis constituent vraiment l'espoir pour ce monde rempli d'hostilités et de souffrances. » ⁽¹⁾

Ahimsa

- « Nos **autocritiques, nos doutes**, nos peurs et notre incapacité de nous pardonner des fautes passées font de lourds ravages. Ils minent à la fois notre confiance en nous-même et notre volonté. Dès que nous sommes déséquilibrés, la peur, la colère et la culpabilité nous rendent vulnérables à des pensées négatives.
- Le principe de *Ahimsa* inverse ce processus. Il nous enseigne à nous aimer et à aimer les autres. Lorsque nous pratiquons *Ahimsa*, nous sentons émerger de l'intérieur une confiance en nous-même solidement ancrée et étonnamment puissante. Nous développons ainsi un strict contrôle de notre mental, de nos émotions, de nos paroles et de nos actions, et progressivement nous entreprenons de les accorder avec notre idéal de vie. » (2)

Pratique

- Observez dans votre vie Ahimsa, dans votre travail, votre famille, vos amis, vos activités personnelles, votre pratique yogique.
- Comment pouvez-vous la développer?



SATYA, la véracité

verset 2.36

- « Pour celui qui est établi dans la vérité, les actions et leurs résultats dépendent de (lui).
- Littéralement, ceci signifie que si une personne dit toujours la vérité, il arrivera un moment où tout ce qu'elle dit arrivera. Le yogi obtient le pouvoir d'attirer automatiquement tout ce qu'il recherche...
- Cependant nous nous laissons aller dans les fantasmes ou les demi-vérités, nous dissipons notre énergie.
- Celui qui est établi dans la vérité (satya) devient sans peur, car il n'y a plus rien à cacher. » ⁽¹⁾

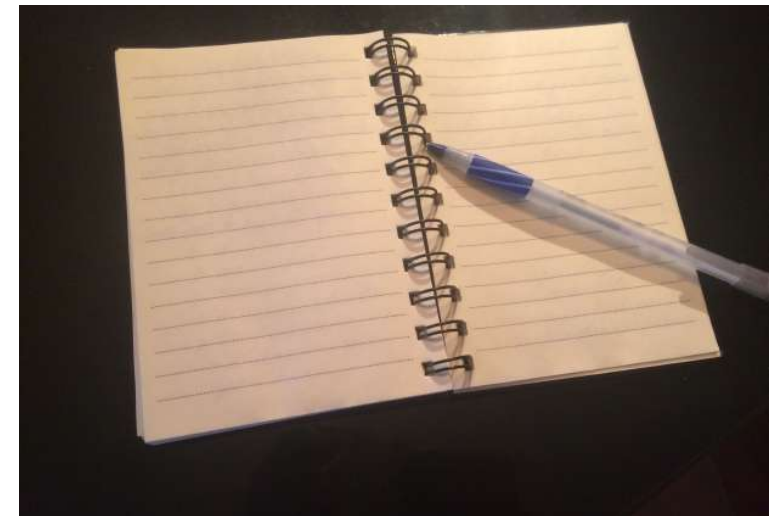
Satya

- « Selon *S. S. Varma*, la vérité implique non seulement de s'abstenir du mensonge, mais aussi de s'abstenir de l'exagération, de l'ambiguïté, de la prétention et des autres écarts en paroles et en actions par rapport à ce que nous savons être vrai. Parfois, même le silence peut être une forme de mensonge quand il est une acceptation implicite du mensonge ou encore quand il laisse une fausse impression.
- *La recherche du vrai, la vérité*

Sortir des préjugés, des restrictions mentales qui tronquent l'évidence, des croyances limitatives, dans une recherche d'authenticité, c'est là le défi du deuxième *Yama* : la vérité ou *Satya*.» ⁽²⁾

Pratique

- Observez dans votre vie Satya, la vérité.
- « Suis-je capable de regarder toutes les choses de ma vie sans rien déformer?
- Ais-je la volonté de voir ce qui est vraiment en face de moi, ou est-ce que je vois ce que j'ai envie de voir »⁽¹⁾
- Êtes-vous authentique?
- Honorez-vous votre parole?
- Est-ce que cela m'invite à parler plus ou à parler moins ?



Asteya, ne pas voler

verset 2.37

- « **La richesse vient à tous ceux établis dans le principe de ne pas voler.**
- Si nous avons adopté le principe de ne pas voler, nous faisons notre possible pour faire notre travail ou pour faire *fonctionner les choses avec beaucoup d'attention, sans tension, sans attendre de résultats. Toute richesse arrive avec désintéressement.* » (1)
- « *Asteya* est l'honnêteté... Cela ne signifie pas seulement de ne pas dérober les biens des autres... on peut aussi prendre les idées de quelqu'un d'autre. Même le fait de critiquer quelqu'un d'une façon qui lui nuise équivaut, là aussi, à commettre un vol, celui de sa bonne réputation peut-être... » (2)
- *Asteya* implique également de ne jamais prendre avantage d'une situation dans laquelle quelqu'un nous a fait confiance. » (3)

Asteya

- « Selon *Swami Shraddhananda, Asteya, Le non-attachement, absence d'avarice, s'abstenir de voler*
- De la peur de perdre à l'illusion de l'appartenance, le non-attachement consiste à retrouver sa liberté pour ne plus «s'approprier» les êtres comme des choses et s'enfermer dans l'esprit de possession de ces choses. »(2)
- « ...C'est aussi partager avec le reste de l'humanité. Exprimer de manière positive, cette pratique de Asteya, c'est la générosité, donner, partager, se réjouir. »(2)

Asteya

- « *Swami Satyananda* interprète le sutra de cette façon : «Lorsque le chercheur spirituel est établi dans la vertu yogique de l'honnêteté, il développe en lui-même un pouvoir de connaissance comme la clairvoyance ou la perception intuitive. La personnalité ressemble à un miroir où le divin se reflète.
- Lorsque le miroir est nettoyé, notre visage s'y reflète très clairement. La vertu d'*Asteya*, l'honnêteté, apporte une sorte de perception grâce à laquelle on peut prendre conscience des richesses cachées au dehors et au dedans.» (2)



« Quelqu'un qui respecte
asteya ne se soucie
peut-être pas de bijoux,
mais il aura quand même
accès à tout ce qui est
précieux dans
l'existence. »⁽³⁾

Pratique

- Observez dans votre vie Asteya, l'honnêteté.
- Est-ce que j'ai peur de perdre? Suis-je possessif (ve) ?
- Suis-je cohérent(e), honnête avec mes aspirations, mes actions, mes paroles envers les autres et moi-même?
- Suis-je capable de donner de façon désintéressée; sans vouloir recevoir quelque chose en retour?



Brahmacarya, la chasteté

verset 2.38

- « Dans celui établi dans la chasteté, la vigueur est obtenue.
- La chasteté, brahmacarya est le détachement des fantasmes sexuels.
- Cultiver le brahmacarya, nous permet de sublimer l'énergie vitale afin d'éveiller les centres supérieurs de la conscience...
- ... même dans la vie de couple nous devrions pratiquer la modération sur le plan sexuel... nous pouvons voir notre conjoint comme une personnification du Divin. » ⁽¹⁾

Brahmacarya ou Brahmacharya

- « Le mot sanskrit Brahmacharya se traduit par modération. La modération permet un rapport harmonieux avec l'énergie animant le corps sous différentes formes : affective, sensuelle, sexuelle, à un niveau plus physique par l'action, ou plus subtil par la pensée.
- Son étymologie signifie également «se diriger vers le Divin, vivre avec le sacré».
- Sa bonne gestion passe souvent par une progression, *de la quantité vers la qualité*, de **l'égoïsme vers l'altruisme**.

Brahmacarya

- Selon T.K.V . Desikachar,
- *Brahmacarya est formé du mot Brahma, « le vrai « le réel » et car, « se mouvoir »...*
- *« Cela veut plutôt dire avoir une attitude responsable pour se rapprocher graduellement de la vérité.*

Brahmacharya

- *Selon Swami Shraddhananda, Brahmacharya est le contrôle du plaisir des sens, la transformation d'une force vitale à un plan spirituel, une conduite sexuelle saine.*
- Essentielle à la continuité de la vie sur terre, la sexualité est sur le plan humain la manifestation de l'énergie de vie fondamentale. Vécue dans le respect, elle constitue une porte d'accès à l'intimité, à l'amour et à la conscience du vivant en soi.
- *S. S. Varma ... nous dit que le cheminement spirituel passe par l'expérimentation des sens, sans cependant en être esclave. Il faut plutôt s'en libérer.*

Brahmacharya

- Cependant, *Clara Truchot* cite un grand maître contemporain qui affirme ceci : «*Brahmacharya* n'est pas la chasteté, les grands sages étaient mariés. *Brahmacharya* représente la pureté d'intention qui doit accompagner tous les actes de la vie». Ce qui signifie, selon elle, que toutes les fonctions doivent être ajustées, maîtrisées, équilibrées, en bref, épurées de tous leurs excès. » ⁽²⁾

« Celui qui vit avec
une constante conscience du
Divin,
celui dont la présence est
totalement absorbée dans la
pure conscience,
celui qui voit au-delà de la
dualité masculin – féminin,
celui-là voit le Divin dans
tout. »

Swami Muktibodhananda



Pratique

- Observez dans votre vie Brahmacharya, la pureté d'intention.
- Suis-je capable de vivre, ou de développer une expérience sacrée lors des relations sexuelles?
- Suis-je capable de maîtrise dans le plaisir des sens, quel qu'il soit ?



Aparigraha, absence d'avidité

verset 2.39

- « Quand on est établi dans l'absence d'avidité, la connaissance lumineuse du comment et du pourquoi de sa naissance apparaît.
- Quand nous nous détachons de nos désirs personnels et de nos préférences, et quand nous nous rappelons et mettons en pratique le commandement « Que votre volonté soit faite », alors l'absence d'avidité est établie.
- Nous commençons à travailler à des niveaux de plus en plus profonds.⁽¹⁾

Aparigraha

- « Selon Swami Shraddhananda, Aparigraha, est la *simplicité volontaire*, l'absence de convoitise et de possession au-delà de ses besoins
- Reconnaître ce qui est utile de ce qui ne l'est pas. Un discernement qui allège la vie. Voyager léger est le meilleur moyen de ne pas mourir d'épuisement avant la fin du voyage. Un ami, grand voyageur, disait qu'on mesurait l'expérience d'un voyageur à la taille de ses valises. Plus l'expérience du voyage est grande plus la valise est petite. »⁽²⁾

Peu importe ce que nous
avons, nous en voulons plus.

Peu importe où nous
sommes, nous voulons être
ailleurs.

Briser le cycle sans fin de
Vouloir ... avoir... besoin

Plus, Plus, Plus

Jamais assez

Je veux avaler le monde

Cat de Rham



Aparigraha

- « *Aparigraha* se traduit par ne pas accumuler, ne pas convoiter, ne pas accaparer, ne pas être avide, ne pas être possessif.
- Le Yoga n'est pas un art de vivre contre la possession de biens matériels nécessaires à la vie courante, loin de là. La nourriture, les vêtements, un endroit où loger sont de nos jours des biens essentiels à l'entretien du corps et aussi à l'épanouissement de tout individu.
- Les grands sages de tous les temps ont cherché à soulager les souffrances de l'humanité en enseignant les lois du bonheur simple et les moyens d'éviter les soucis et les tracasseries inutiles engendrés par l'avidité et l'instinct de possession.

Aparigraha

- « *Aparigraha*. Prendre du recul, observer ce qui nous fait courir vers toujours plus. Voir plus loin que le monde de nos désirs.
-
- *Aparigraha*, c'est aussi faire confiance à la vie dans le sens où ce dont nous avons besoin est présent au moment propice. Si cette confiance existe, *Aparigraha* complète *Asteya*.

Aurez-vous la patience
d'attendre
jusqu'à ce que la boue se
dépose
et que l'eau redevienne claire ?
Pouvez-vous demeurer sans
bouger
jusqu'à ce que la bonne action
se fasse d'elle-même ?

Lao-Tsu



Pratique

- Observez dans votre vie Aparigraha, la simplicité volontaire.
- Êtes-vous prêt à offrir moins de temps à l'avoir ?



Selon *Bija Bennett*

«Dans la perspective yogique, les émotions comme l'envie, la jalousie, la cupidité et l'avidité sont simplement là pour nous indiquer un «manque», comme si quelque chose manquait à l'intérieur de nous.

Alors, nous allons vers l'extérieur pour combler ce vide intérieur», affirme *Bija Bennett*, et elle ajoute aussi : «Il ne faut cependant pas oublier que désirer et vouloir quelque chose est tout à fait normal et naturel, ce n'est pas mauvais en soi. Le désir est naturel.

D'ailleurs, il n'y a pas de progrès possible dans la vie sans désir.

La philosophie du *Yoga* nous enseigne que désirer et convoiter quelque chose devient négatif seulement si ce désir prend le dessus sur nous.

Et, si nous pouvons nous libérer de cette influence de nos désirs, en d'autres mots, si nous nous centrons sur nous-même au lieu de nous centrer sur nos désirs et nos envies, nous sommes alors libres de toute influence émotionnelle.

C'est ainsi le début de la prospérité.»

Bija Bennett

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. *Le grand jeu de la respiration consciente*, Reine-Claire et Gaal, Éditons du Gaiayoga