

Elisabeth KLEIN

Année 2010-2011

Dossier de troisième année

LA SÉANCE DE HATHA YOGA.....	3
Introduction personnelle avec développement de la notion de Hatha Yoga.....	3
Prise de conscience de la respiration dans la séance, le quotidien.....	5
La relaxation : expérience personnelle.....	6
Présentation à des débutants.....	6
PÉDAGOGIE.....	7
Mon expérience en Yoga : mes débuts, ma démarche actuelle, mes objectifs d'enseignante de Yoga..	7
Les grandes lignes spécifiques à la séance de Yoga pour 3ème âge.....	8
LES GRANDS CONCEPTS.....	9
Chakra.....	9
Mudra.....	10
Mantra.....	11
Kosha.....	12
Le Guru.....	13
LES RÉFÉRENCES À LA TRADITION.....	14
L'importance du Samkhya pour le Yoga.....	14
Les huit étapes de Patanjali.....	15
La mise en pratique d'un sutra dans la vie de tous les jours. : Santocha.....	18
PROJET DE MÉMOIRE.....	20

Avant de commencer ce travail, je dois dire avec quel plaisir je l'entame. Plaisir de l'écriture qui est un support que j'ai toujours aimé pour exprimer mes idées. Plaisir de l'étude, moi qui suis une grande frustrée de n'avoir pas pu entreprendre des études supérieures. Et enfin et surtout, plaisir de pouvoir enfin vous remercier Brigitte et Carmen de cette attention constante et non-pesante que vous avez toujours pour chacune de nous, vos élèves.

Merci à Évelyne ADAM

Merci à Michel qui a tapé ces lignes.

LA SÉANCE DE HATHA YOGA

Introduction personnelle avec développement de la notion de Hatha Yoga

Le Yoga m'a tellement apporté que j'ai désiré moi-même être l'instrument de transmission de « *cet art de vie et de cette science qui permettent de comprendre les rapports existant entre Dieu, le monde matériel et l'âme* »

Le yoga est bien plus qu'une simple gymnastique, il est sacré. Sa pratique est millénaire, autant dire qu'elle a depuis longtemps fait ses preuves. Aujourd'hui les scientifiques mettent des mots sur des expériences qui « vivent » sans eux depuis toujours.

Le mot *hatha* est formé de *ha* qui désigne la force positive ou le soleil et de *tha* la force négative ou la lune.

Le mot « *yoga* » dérive de la racine *yuj* qui signifie atteler deux êtres vivants ayant chacun sa propre volonté.

Hatha Yoga signifie donc l'union du corps et de l'esprit en tenant compte de toutes leurs différences et leurs particularités. Il va tenter de nous aider à nous réunifier. Le Yoga est un outil, un moyen, le moyen de vivre mieux.

Selon la philosophie indienne, la création est constituée de BRAHMAN (ou Dieu, ou la réalité universelle) l'absolu qui englobe tout, qui est au-delà du temps et de l'espace. Si nous acceptons le principe selon lequel nous sommes une âme éternelle enchâssée dans un corps de chair provisoire, ATMAN, le soi est le principe qui donne la vie à ce corps. BRAHMAN et ATMAN sont identiques. En d'autres termes Dieu, l'absolu, le grand tout nous constitue et nous le constituons.

Le but du yoga

Patanjali le précise dès le deuxième sutra c'est « *cita vritti nirodah* » c'est-à-dire faire cesser les fluctuations du mental et pouvoir enfin accéder à notre centre, au Moi véritable, à la réunification de BRAHMAN et ATMAN. L'état de dualité n'existe plus, nous sommes en équilibre, nous sommes libres.

Comment maîtriser cette dualité en nous qui sommes si petits et si grands en même temps ?

Pour accéder à cette maîtrise de la dualité nous devons passer par notre corps. Nous sommes obligés de tenir compte de ce corps qui fait partie intégrante de nous. Il nous faut arriver à le calmer, le canaliser, l'aimer assez pour le bien traiter, le faire taire, faire cesser toutes les interférences de cette première coquille pour accéder au centre. Un peu comme nous devons arriver à effacer les parasites sur un écran de télévision pour avoir l'image la plus nette possible. Bien sûr cela ne se fait pas du jour au lendemain. Patanjali nous parle de 8 étapes (je les aborderai plus en détail dans les « références à la tradition »). Il y faut beaucoup de persévérance et d'humilité.

C'est là qu'intervient le Hatha-Yoga : une séance de Yoga telle que nous la pratiquons se compose d'une heure de postures dont le choix et la disposition dépendent de plusieurs facteurs : temps, saison, public ou thème choisi. Puis de vingt minutes de relaxation que je détaillerai plus loin.

Les postures ou asanas

« *La posture est un dialogue avec vous-même, dialogue nécessaire, continu. Vous ne pouvez ouvrir les clés sans ce dialogue. Tout fonctionne d'abord à travers du physique* »

« Quand le corps et l'esprit sont unis, asanas révèle l'harmonie, le mariage intérieur »

Dr F. Laparre.

Les trois étapes de la posture sont aussi importantes les unes que les autres et elles requièrent la même attention.

Préparation, Samskara

Consiste à placer tous les éléments qui vont constituer la posture comme on assemble tous les ingrédients avant l'élaboration d'une recette.

- Attention
- Placement du menton
- Enracinement dans le sol (pieds, ischions, dos)
- Fermeté de la base (ventre, périnée)

Installation, Karma

- C'est l'action accompagnée du souffle qui la rythme et induit une grande attention.
- Placement des mudras et des bandas qui terminent et ferment la posture.
- Rétention du souffle, poumons pleins ou vides « *silence du corps, silence du souffle* »
- Retour de la posture toujours accompagné du souffle.

Arrêt postural, Vasana

« *Après la posture, c'est encore la posture* ».

Il faut prendre le temps entre deux postures de laisser se faire ce qui doit se faire. Après les étirements, les fermetures, les bandas tout circule, l'énergie, les vibrations internes se rééquilibrent, des blocages se dénouent. Avec mes élèves, entre chaque posture, nous pratiquons toujours ensemble une respiration profonde et consciente qui permet au mental de rester présent. Nous nous observons. La dimension symbolique d'une posture est aussi primordiale, le yoga est une science spirituelle. Quelques mots suffisent : « prenez solidement racine dans le sol et levez vos mains vers le ciel... »

Pour nous réunir, accéder à notre moi profond, être dans la non-dualité, nous pratiquons le hatha-yoga avec conscience, concentration, joie, sans violence envers nous-même. Quand on est vraiment dans la posture, on ne peut pas être ailleurs. Les implications et les bienfaits que nous en retirons vont au-delà de ce dont nous sommes conscients.

Prise de conscience de la respiration dans la séance, le quotidien.

Il faut déjà apprendre à bien se moucher dans notre vie quotidienne et au début de chaque cours. « *La respiration doit être considérée comme une science, une philosophie et un art* ». J'ai déjà parlé de l'importance du souffle pendant les asanas et entre les asanas, il amène à la concentration. « *Si vous respirez dans la posture, vous développez le côté animal. Si vous arrêtez de respirer, vous développez le côté spirituel* » et puis « *c'est où se place le souffle que se place l'énergie.* »

Les rétentions de la respiration sont des micro-méditations. Le corps, le souffle font silence et nous permettent d'accéder à nos profondeurs.

« Avoir la conscience de la posture, c'est être dans le monde intérieur et alors prāna se manifeste ».

Le prāna, souffle vital est le principe universel d'énergie et de force, de vie. Sans air, sans souffle, pas de vie.

Le prāna est plus que la somme des constituants de l'air, l'oxygène, l'azote et l'hydrogène. Il est l'énergie cosmique qui emplit toute chose.

Quand nous respirons nous inspirons l'air dans nos poumons, puis nos hématies transportent l'oxygène dans tout le corps mais le prāna se dirige vers nos canaux subtils d'énergie, les nādis. Par cet échange, par ce va et vient du prāna en nous, nous sommes reliés à l'énergie cosmique, nous faisons partie de la réalité universelle. Grâce aux techniques de respiration et à la conscience de notre respiration nous pouvons emmagasiner le prāna en nous.

Notre respiration devient de meilleure qualité, la circulation du prāna dans notre corps aiguise nos facultés intellectuelles et améliore notre système nerveux, notre équilibre. Ce qui est merveilleux c'est que sans savoir tout cela, en pratiquant en conscience prānāyāma nos élèves bénéficient de tous ces bienfaits.

Dans chaque séance de yoga je pratique avec mes élèves des exercices de respiration. Ils se placent souvent à la fin des postures assises et avant les postures couchées. Leur importance est primordiale car nous respirons avec la conscience qu'à chaque inspir nous inspirons la vie et qu'à chaque expir nous régénérons notre corps. Ils permettent aussi de vider plus complètement nos poumons. En effet il subsiste toujours un reliquat d'air dans nos poumons et s'il n'est pas expulsé les toxines qu'il renferme s'accumulent dans nos alvéoles pulmonaires.

Nous pratiquons :

- Le toucher intérieur dans lequel le souffle masse et apaise les différentes parties du corps.
- La respiration alternée, une narine puis l'autre. Quand les élèves sont à l'aise dans cette technique j'introduis les rétentions poumons pleins. Cette respiration permet à notre cerveau de travailler alternativement ses deux lobes.
- Allongés sur le dos nous pratiquons les trois respirations, abdominale, thoracique et claviculaire. Cela permet une meilleure connaissance du fonctionnement de sa respiration et un ressenti, une sensation plus affinée.

- Kapalabhati fait partie des kriya. Cependant je le place aussi dans les exercices respiratoires car il permet de régénérer notre système respiratoire et d'oxygéner notre sang. De plus l'élève est actif dans l'expir.

Savoir manipuler notre respiration, l'appriivoiser, inspirer et expirer de diverses manières, avec autant de techniques que possible nous apprend à connaître notre corps, à le diriger, le maîtriser ; n'est-ce pas le but du yoga ?

En ce qui concerne l'importance de la conscience de la respiration dans notre vie courante les bienfaits sont les mêmes. Je ne ferai pas de différence entre la vie en yoga et le quotidien. Les bienfaits du yoga agissent dans notre vie de tous les jours. Ce que nous expérimentons dans le cours doit se transformer en automatisme : le yoga est un outil.

Dès la prise de conscience de notre respiration, nous pratiquons le prānāyāma qui diminue les besoins de l'organisme en oxygène, ralentit le rythme cardiaque, abaisse la tension artérielle, évacue les toxines, apaise le mental par la concentration qu'il requiert et surtout permet l'assimilation de l'énergie vitale ou prāna qui nous relie au cosmos (Brahman).

La relaxation : expérience personnelle.

Dès la première séance de hatha-yoga avec Evelyne, j'ai aimé et vécu pleinement cette relaxation. C'était alors une pensée floue, évanescence mais avec le recul je crois que j'ai apprécié la notion de transformation intérieure. Nous ne sommes pas obligés de subir nos pensées, nous avons le pouvoir de régénérer notre mental, de le transformer et plus prosaïquement de pratiquer rapidement et facilement ce grand nettoyage. Pour la femme de trente ans, mère de trois enfants que j'étais c'était une découverte inespérée. J'ai été surprise de l'état de bien-être dans lequel je me trouvais après la séance. Dès que j'ai retrouvé ma voiture j'ai éteint ma radio, moi qui suis une grande auditrice, afin de conserver cette paix que j'avais ramenée avec moi de mes profondeurs. Plus récemment j'ai vécu deux fois l'expérience très belle de recevoir « des visites » pendant ou juste après yoga-nidra. Je suis ouverte, prête à recevoir, dans la confiance. La barrière de mon corps s'efface et ouvre la porte à ces « visiteurs bienveillants ». Je suis dans un autre niveau au plus près de ma conscience, le corps dort, ne bouge pas, le mental bouge, je n'explique pas cela, je l'accepte. Et puis je ne peux pas parler de relaxation sans parler du Sankalpa. Un outil précieux de transformation intérieure qui m'aide actuellement énormément en me permettant d'accepter et de garder ma confiance. En ce qui concerne la maladie de Michel, j'ai déjà accepté en théorie tout ce qu'il va advenir, quelle que soit l'issue, car sinon comme le dit Alyette Degrâce : « ce n'est pas la peine de poser le pied sur le chemin. »

Présentation à des débutants.

La relaxation est un voyage intérieur très agréable, soutenu par la voix du professeur. Un moment où l'on peut se permettre de lâcher prise. De déposer son corps sur le sol, de lâcher ses valises. « On pose le corps, on pose la respiration, on pose le mental » BRIGITTE. C'est un moment unique où le corps dort alors que la conscience peut enfin affleurer à la surface, nous sommes hyper-éveillés dans le silence du corps.

Shavasana est une posture et comme toute posture elle a ses règles. Le corps est posé sur le dos, jambes et bras écartés, paumes de mains vers le ciel.

Nous pratiquons alors la rotation de la conscience. Cela ne requiert aucun effort, hormis celui de mouvoir sa conscience à l'intérieur de son corps, aux endroits que le professeur cite car « *où va la conscience va la détente* ». « *En yoga, il faut faire de la relaxation dans l'effort et de l'effort dans la relaxation* ». Peu à peu l'élève se retire de ses sens, les tensions tombent d'elles même, l'âme individuelle peut alors se mettre en relation avec l'universel. Il est un dans le tout.

Vient le moment de formuler avec force, conviction et confiance son Sankalpa. C'est une résolution qui va permettre à l'élève d'auto-transformer son mental, de travailler sur lui-même, d'évoluer. C'est un outil très puissant qui va contre le déterminisme et le fatalisme car tout est transformable : son mental, son image de soi, ses désirs, ses peurs...

La relaxation n'est pas un exercice, c'est un état de calme intérieur qui nous ouvre la possibilité de voir ce que nous sommes, de mieux connaître qui nous sommes, d'avoir une autre dimension. Elle est le lien entre les Hommes et les Dieux.

PÉDAGOGIE

Mon expérience en Yoga : mes débuts, ma démarche actuelle, mes objectifs d'enseignante de Yoga.

Je dois beaucoup au yoga.

Dès mon premier cours de yoga, j'ai su que c'était pour moi. À l'époque, j'avais cessé de travailler, j'étais mère de trois jeunes enfants et comme toutes les mères j'avais du mal à m'octroyer un moment. De plus comme je ne travaillais pas à l'extérieur, je rechignais à dépenser pour moi. Pendant des années, le yoga a donc été mon luxe en termes de temps et d'argent. À cette époque, William, mon dernier fils avait un an et c'est pour le yoga que nous nous sommes séparés la première fois, lui à la halte-garderie, moi au yoga. Cela nous a fait du bien à tous les deux. Le yoga est un trésor. Quand j'ai commencé, je ne savais pas où le yoga m'emmènerait, ni tous les bienfaits dont je bénéficierais à travers lui.

J'adorais les cours d'Évelyne Adam. Je me laissais aller, materner par sa douce voix, je progressais sans m'en rendre compte et le yoga s'est inscrit en moi en douceur, en profondeur ainsi que cela doit se faire.

Un jour Évelyne m'a demandé de la remplacer lors d'une absence et quand elle a senti qu'une objection se dessinait sur mes lèvres, elle m'a dit : « tu es prête et de toute façon je ne te laisserais pas comme ça, je te donnerais le cours ». Elle ne m'a pas laissé le choix, merci Évelyne. Puis à une ou deux reprises, elle m'a parlé de la formation mais j'étais trop bien, je profitais, je n'en ressentais pas le besoin. Quand Michel est tombé malade, je pratiquais depuis 17 ans. Le yoga avait creusé ses fondations en moi, la structure était solide et sans en avoir conscience, naturellement, j'ai pris appui sur lui. « J'ai accepté ce que je ne pouvais pas changer, avec grâce » puisque cette pensée avait fait tranquillement son chemin, elle était ancrée en moi, le jour du besoin, elle a été là pour moi. Le yoga a été là pour moi. À cette occasion j'ai pris conscience que tout ce que j'avais reçu depuis des années, je devais le rendre à mon tour pour que cela continue. Quand on met dans tes mains un trésor

qui appartient à l'humanité, tu ne peux pas le garder, tu dois à ton tour le transmettre sinon c'est voler.

Aujourd'hui avec la maladie de Michel s'ajoute une nouvelle dimension, nous recevons énormément : du personnel médical qui est merveilleux, non le malade ne devient pas un numéro. De la société qui nous permet de vivre puisque Michel perçoit toujours son salaire, amputé uniquement de ses primes. Nous sommes redevables à la société. J'éprouve une grande reconnaissance et aussi un besoin de rendre.

Le yoga me permet cela : être professeur de yoga, l'être de tout mon cœur, apporter à des élèves comme j'ai moi-même reçu d'Évelyne me donne la satisfaction de rendre et d'une certaine façon de participer ainsi à la guérison de Michel. Il se passe des « choses » dans les cours. Il circule une énergie, de l'amour, je le ressens fortement.

Il m'arrive de n'avoir envie de rien, tout m'emmerde, sauf mes cours de yoga. Quand je dis merci à mes élèves à la fin de mon cours, je dis vraiment merci.

En ce qui concerne mes cours, voici une partie d'un petit texte qui est paru dans le bulletin municipal d'un village qui abrite deux de mes cours :

Mes objectifs : « Il ne faut pas avoir peur de commencer le yoga à tout âge et quel que soit l'état de santé. Être en bonne santé n'est pas seulement une chance, c'est le résultat de nos propres actions. L'adepte prend rapidement conscience de cela : il est l'acteur de sa bonne santé.

Le yoga ne peut faire que du bien, il entretient les articulations, les muscles, la souplesse et même par ses mouvements lents et profonds, les organes internes du corps.

Par la pratique régulière des postures, la prise de conscience de la respiration, l'usage de la relaxation, la pratique du Sankalpa et l'entraînement à la concentration, le yoga permet de travailler sur son mental, de l'observer et d'aborder le contrôle de l'énergie qui circule en nous. »

J'impose le paiement des cours au trimestre et non à la séance. Le yoga est un engagement de ma part et de la leur. De plus j'ai trois cours dans le même secteur à des jours et des horaires différents et les personnes qui le désirent peuvent toujours être assidues.

Mon ambition en tant que professeur de yoga, est modestement d'être un instrument, celui de la transmission du yoga traditionnel qui passe par M. MAHESH, vous trois au travers de l'école, puis Simone HOUBIN, Évelyne. J'ai la chance de pouvoir être un maillon de cette longue chaîne et j'espère qu'un jour une de mes élèves suivra ma trace.

Les grandes lignes spécifiques à la séance de Yoga pour 3^{ème} âge.

« Dans la posture si vous n'arrivez pas à poser la tête sur les pieds, posez le cœur. Ce qui transcende, c'est l'acceptation de la condition dans laquelle nous nous trouvons. »

J'ai un cours de personnes âgées à Réchicourt. Je l'aime beaucoup, je ressens la richesse de leur expérience de vie. La plupart de ces personnes ont une grande volonté de continuer à apprendre et de refaire connaissance avec leur corps. Elles sont venues au yoga tard et n'ont pas ou peu travaillé leur corps dans leur jeunesse. Le problème se pose différemment avec une personne âgée qui a pratiqué toute sa vie. Elle connaît mieux son corps et ses propres limites.

Précautions particulières à prendre :

- Échauffements doux et lents.
- Les postures se pratiquent plus lentement avec des poses plus prononcées entre celles-ci.

- Les coussins sous la tête, les fesses.
- Les jambes peuvent être fléchies dans les postures dorsales, dans maha-mudra.
- Attention particulière sur les genoux, les poignets, les épaules, toutes les articulations.
- Abandon de certaines postures : charrue, salutation au soleil...
- Pas ou peu de postures ventrales à cause du ventre, de la poitrine.
- Les postures à genou sont difficiles, mais le chat assouplit bien le dos, ventre et périnée serrés.
- Rappeler souvent a-himsa dans les postures.
- Encourager, ne pas proposer de postures inaccessibles pour ne pas décourager et surtout faire remarquer les progrès.
- Périnée : la plupart des femmes ont subis des accouchements, des opérations, l'âge. Dans leur jeunesse, il n'existait pas de rééducation périnéale comme aujourd'hui. Le ventre, le périnée se travaillent, s'entretiennent et les personnes âgées vont ressentir un grand bénéfice, au niveau social et image de soi, elles retrouvent des sensations perdues, un confort de vie (fuites urinaires).
- Respiration : leur respiration est courte, elles ont du mal à expirer (expirer=mourir) entièrement pour inspirer complètement.

Il y a des précautions particulières à observer dans ce cours, mais les progrès se font. Les bras montent de plus en plus haut, les dos se redressent « *améliorer déjà le niveau physique est le premier pas du yoga* ». J'ai appris à ne pas proposer la posture normale et la posture aménagée en même temps car certaines n'ont pas la discipline nécessaire et choisissent de pratiquer la posture même si elle ne leur est pas adaptée. Par contre dans une progression de postures, je demande à certaines de rester dans la position précédente en leur rappelant que la posture juste, la posture qui fait du bien, c'est celle qui convient au corps et au corps aujourd'hui.

Je rappelle aussi souvent le rôle de la visualisation dans la posture, elle permet de ne pas laisser perdre une posture que l'on ne peut pas ou plus pratiquer, de la garder dans son cerveau qui continue à travailler ses zones, dans son corps subtil.

Enfin il faut aussi tenir compte des angoisses de mort, certaines ont du mal à fermer les yeux, à s'allonger pour shavasana. Sans en être gênée, il faut veiller à ne pas choquer : « allongez-vous dans la posture du cadavre, vos yeux se ferment et vous expirez ».

À tout âge le yoga apporte ses bienfaits, dès la première posture pour le corps, le mental et socialement, les personnes se retrouvent, papotent, certaines ne sortent pas beaucoup, faute de permis. Pour moi, elles sont aussi des exemples, un jour je serai là moi aussi dans le 3^{ème} âge.

LES GRANDS CONCEPTS

Chakra

Les chakra sont des nœuds, des centres énergétiques. Ils sont au nombre de sept situés sur notre corps subtil et se nomment :

7. Sahasrāra : sommet de la tête

6. Ajna : entre les deux sourcils
5. Vishudda : gorge
4. Anahata : cœur
3. Manipura : nombril
2. Svadhistāna : entre le périnée et le nombril
1. Muladhara : périnée (base, racine)

Sahasrāra est le siège de la conscience suprême, le lotus aux mille pétales.

C'est en eux que confluent les trois canaux d'énergie. Les deux premiers sont Ida et Pingala, c'est là qu'est emmagasiné le prāna, énergie que nous absorbons dans l'air que nous respirons. Ces deux canaux ondulants se croisent au niveau des cinq premiers chakra et se rejoignent dans Ajna, le sixième. Le troisième canal, c'est Sushumna. Il est situé à l'intérieur de la colonne vertébrale et jusqu'au sommet du crâne. C'est là sur Sushumna que sont situés les sept Chakra. C'est à travers eux que remonte l'énergie latente de l'homme, la kundalini.

Prāna circule aussi à travers les trois Nadis qui s'entrecroisent au niveau des Chakra jusqu'au septième, le lotus au mille pétales.

Le but du yoga est atteint, l'union : Atman devient Brahman.

Mudra

En Inde, le salut traditionnel ce sont les mains jointes devant la poitrine : je salue le divin qui est en toi. Dans le langage courant de l'Inde, Mudra endosse de nombreux sens : le sceau, le cachet, la bague à cachet, le passeport, la serrure, un signe. C'est aussi la position des doigts auxquels sont attribués des valeurs mystiques ou symboliques.

Mudra vient de la racine Mud, qui veut dire sceller, fermeture. En Yoga, le Mudra est donc une fermeture.

Pour qu'un Asana soit complet, il doit comprendre : Asana, Prānāyāma, Bandha et Mudra. « *La respiration est modifiée dans la posture lorsqu'on prend Bandha et Mudra.* » Les sensations se ressentent des bouts des doigts (Mudra) jusqu'au bout des orteils, les pieds dans le sol formant une Mudra.

Mudra des mains.

La Mudra des mains que nous utilisons le plus souvent, c'est Jnana Mudrā (prononcer nana). M. Mahesh y tenait car quand on commence à travailler en yoga, tout travaille : corps, respiration, esprit. L'égo commence à se réveiller, à évoluer (apprendre, comprendre). Le yoga nous mène à notre connaissance et c'est très bien, mais cela doit se faire sous l'égide d'un maître, sous le contrôle de la connaissance, en humilité.

Symbolisme de jñāna mudrā :

1. Pouce = maître – divinité – connaissance.
2. Index = nous – égo, L'index placé sous le pouce : l'égo se place sous le contrôle de la connaissance, du maître, je m'incline, j'incline mon égo.

3. Les trois autres doigts = les qualités de l'homme et de l'univers : tamas, rajas et l'équilibre satvas.

Ainsi chaque mudra des mains a son propre symbolisme : « *dans la posture, quand on regarde la main en mudra : tout est écrit dedans* ».

4. Chin mudrā, les doigts vers le sol : conscience.
5. Jnāna mudrā vers le ciel : connaissance.
6. Dhyana mudrā les deux mains reposent l'une sur l'autre, les deux pouces en contact : méditation.
7. Padma mudrā le bouton de lotus : ouverture du cœur.
8. Hamarā mudrā lotus aux mille pétales, souvent au-dessus de la tête : conscience cosmique.
9. Yoni mudrā : étirements.
10. Shiva mudrā ou añjali mudrā : les deux mains l'une contre l'autre, union, cerveau droit, cerveau gauche « *tous le Yama et Niyama sont réunis en joignant les deux mains, voilà pourquoi c'est le début du cours* ».

Mudra des yeux

11. Shambavi mudrā : le regard se porte entre les deux sourcils, sur ajna, yeux ouverts ou fermés.
12. Nasyagraha mudrā : le regard se porte sur le bout du nez, yeux ouverts ou fermés.

Mudra de la langue

13. Jiva mudra : la langue se place derrière les incisives (relaxation méditation).
14. Labo mudra : la langue en arrière.

Mudra de l'anus

15. Astovini mudra : travail de l'anus, étirement relâchement en posture inversée ou assise. Je n'en parle jamais dans les cours.

Mudra des pieds

16. Les pieds fermement ancrés dans le sol (debout).
17. Les pieds regardent vers nous (posture assise)
18. Les plantes des pieds se touchent (poisson).

Asana-mudra

19. Yoga mudra : dans la posture assise, fermeture en demi-lotus, en tailleur.
20. Maha mudra : talon au périnée.
21. Pashini mudra : les genoux sur le front, mains soutiennent le dos puis les genoux ferment les oreilles : isolation complète.
22. Shakti mudra : enrôler vertèbre après vertèbre vers le nombril, le sol, entre le triangle des jambes, au plus près du périnée, menton bien rentré (paldahna banda).

Les mudras sont très importantes. Les postures se prennent jusqu'au bout des doigts, des pieds sans jamais forcer, mais dans la fermeté. Ce sont des techniques de nettoyages internes, d'intériorisation, de réunification du côté droit et du côté gauche, d'union.

Mantra

Le mantra est un instrument qui contribue à la paix intérieure en aidant à canaliser les pensées ou structures inconscientes. Il peut être un outil de guérison du mental. La récitation des mantra offre un pouvoir de protection du mental, elle peut servir de garde-fou.

But : concentration, canaliser la pensée, unification corps et âme. La récitation des mantras peut éveiller des pouvoirs psychiques naturels.

Traditionnellement, c'est le guru qui donnait le mantra à son disciple en le lui chuchotant à l'oreille : le mantra est précieux.

Le mantra renferme deux puissances :

La puissance de la vibration.(chant)

Sa puissance intrinsèque due à sa signification.

Le mantra peut aussi se réciter mentalement ou s'écrire.

Exemples : Om Shanti. Om, c'est la vibration primordiale ; shanti : que la paix demeure. Il est bon de répéter trois fois ce mantra : une fois pour soi-même car sans paix intérieure il n'existe pas de paix, une fois pour la paix familiale et sociétale et une fois pour la paix universelle.

So ham : je suis ce que je suis, c'est-à-dire corps-âme, atman-brahman. So se dit sur l'inspir, ham sur l'expir.

Le mantra dans la pratique posturale

Notre corps est un instrument de résonance comme une guitare ou un violoncelle. La colonne vertébrale est le manche de cet instrument. Elle est comme une antenne qui nous relie au ciel au travers de la sushumna et des chakras. Dans les asanas, il ne faut pas réfléchir, il s'agit d'entrer dans la posture, dans la sensation, de laisser se placer la résonance. J'aime les cours de Jean-Paul, sa voix grave et la recentration qu'il induit en nous, quand il nous propose de réciter notre mantra ou notre sankalpa à chaque changement de position du corps (posture debout, assise, couchée). Cela amène un changement positif immédiat : un mantra peut aider à convertir le négatif en positif. Il nous faut prendre conscience que le travail physique intériorisé provoque des changements mentaux.

La récitation des mantra en méditation

Les mantra comme les prières des chrétiens peuvent être chantés, récités ou murmurés. Le résultat produit lors de ces récitation est identique à celui obtenu lors du retrait des sens en relaxation : une libération du mental. Les expérimentations scientifiques reconnaissent maintenant le travail de nettoyage, d'apaisement et les bienfaits thérapeutiques ressentis par le pratiquant. Comme le dit mon fils William à sa mamie : « hé oui, mamie tu te drogues quand tu pries ! »(production d'endorphines).

Les vibrations du mantra, le massage induit par les mouvements internes des ondes sonores rééquilibrent peu à peu les vibrations du corps, réaccordent notre « instrument », la force du son est si puissante que les ondes se déplacent d'un centre spirituel à l'autre dans le corps subtil. Ainsi les vibrations vont jouer le rôle de lien entre nos différentes couches et les réunir puis entre notre corps réunifié et la vibration cosmique.

Kosha

Pour les chrétiens, « Dieu modela l'homme avec de la glaise du sol, il insuffla dans ses narines une haleine de vie et l'homme devint un être vivant. » Génèse 2-7.

Dans les védas, c'est le prāna qui insuffle à l'homme son énergie. Nous possédons donc en nous (microcosme), l'énergie de la nature, (macrocosme), cette énergie qui régit à la fois l'univers et la plus petite cellule. L'homme est donc plus que son corps de chair, il devient esprit, conscience. Il possède un corps subtil. Ce corps subtil est le prāna qui circule en lui, lui permettant d'accéder à Samadhi, la 8^{ème} étape de Patanjali, de se fondre avec le Brahman, et d'entrer ainsi dans son corps causal ou spirituel.

Les trois corps de l'homme, Sharīra :

Sthulā Sharīra : corps physique ou grossier.

Sukshmā Sharīra : corps subtil.

Kāraṇa Sharīra : corps causal.

Les trois corps sont constitués de cinq enveloppes ou Kosha.

Corps grossier :

c'est le premier kosha, annamaya kosha. Il reçoit toutes les énergies de l'univers au travers de l'enveloppe nourricière. Cette enveloppe (peau) délimite le monde intérieur et le monde extérieur. Elle sert d'émetteur-récepteur. C'est aussi elle qui procure son individualité à la personne physique.

Corps subtil : Se divise en trois couches qui permettent d'accéder au psychisme.

Le deuxième kosha Prāṇāyāma kosha La couche vitale qui assume les fonctions Métaboliques.

Le troisième kosha manomaya kosha La couche de la pensée (connaissance, mémoire, émotion).

Le quatrième kosha vijñānamaya kosha La couche de l'intelligence qui permet la discrimination, la réflexion, la volonté.

Corps causal ou spirituel :

C'est le cinquième kosha anandamaya kosha, L'enveloppe de félicité. Appelée ainsi parce qu'elle est au plus près de l'Atman. Ce corps causal est celui qui va permettre de passer du psychique au spirituel.

En allant plus loin que la concentration et que la méditation pour atteindre la fusion samadhi en utilisant l'énergie spirituelle, en réunifiant ses trois corps du premier au cinquième kosha, en utilisant l'énergie divine ou prāna au travers de ses trois canaux subtils du premier au septième chakra, en réveillant la kundalini, l'homme accomplit le but du yoga : accéder à l'état de Brahman qui est sa véritable nature

BRAHMAN émet OM-PRĀNA-ATMAN : fusion BRAHMAN

Le Guru

En occident, le guru est souvent mal perçu, il est celui qui prend de l'ascendant sur une personne en bien ou en mal.

En Inde, la perception est opposée, elle est marquée par un profond respect. Le disciple part à la recherche de son guru. La journée des maîtres est dédiée aux professeurs, chacun se doit d'honorer son maître.

Dans la tradition indienne il existe quatre enseignants : la mère, le père, le guru et ishvara.

La mère : elle porte et donne la vie. Elle élève l'enfant. Il est dit que « la mère est plus grande que le ciel lui-même », ainsi chacun porte une dette envers sa mère. Personne ne peut s'élever spirituellement ou devenir guru s'il manque de respect à sa mère.

Le père : il vient en seconde position. Il aide et soutient la mère et l'enfant. L'exemple des parents est primordial. Il existe deux types de connaissance, la connaissance du monde, tangible, objective qui est transmise par les parents et la connaissance de la réalité qui est transmise par le guru.

Le guru : la connaissance ne se transmet pas au travers des livres mais des maîtres. La langue vient de la mère, la nourriture du père, la connaissance vient du guru. Il est donc celui qui va transmettre la réalité ou connaissance absolue de soi-même. Mais il ne fait que transmettre cette vérité qu'il a lui-même reçue. Le guru va disparaître, mais la connaissance demeure.

Ishvara: la connaissance, la réalité.

OM :	A	⇒	la création	:	Brahman
	U	⇒	la protection	:	Vishnou
	M	⇒	la destruction	:	Shiva

OM veut dire que nous pouvons aller vers ces trois mots. Ils existent autour de nous, à l'intérieur de nous, partout. Ils sont la réalité universelle, la connaissance. La connaissance spirituelle ne vient pas sans efforts, il faut apprendre en vivant. Le yoga est un des chemins pour connaître la réalité universelle. Nous sommes une part de la forme de la création, mais nous ne sommes pas conscients de qui nous sommes ; le yoga nous enseigne cela : qui nous sommes.

Swami Suddananda : « l'océan est la vie, la réalité. Un petit poisson entend cela et part à la recherche de l'océan, pendant des mois. Il cherche mais ne le trouve pas. Un vieux poisson lui dit un jour : "pour comprendre ce qu'est la mer, saute au-dessus de la mer, tu verras que tu ne peux pas survivre et tu te rendras compte de ce qu'est l'océan. Il est tout autour de toi, tu en fais partie." »
Nous devons être dans le monde, le ressentir, nous en faisons partie et nous vivons de lui.

LES RÉFÉRENCES À LA TRADITION

L'importance du Samkhya pour le Yoga

Le samkhya est l'une des six doctrines énumérées par les VEDA qui sont considérés comme les textes sacrés révélés.

1. Nyaya : science de la logique, raisonnements justes
2. Vaisheshira : classification des sept constituants du monde
3. Samkhya
4. Yoga : théorie qui traite du monde et de l'individu, description du mental. L'univers est en nous.
5. Minansa : désirs de connaissance, réflexions profondes et investigation sur les vedas.
6. Védenta : achèvement de toute connaissance. Aller au-delà, devenir l'être humain, Brahman.

23. Samkhya

En sanscrit, cela signifie énumération. En effet il énumère les 25 éléments ou principes à partir desquels le monde matériel et le monde spirituel sont venus à la manifestation. On pense que l'auteur de cette théorie est le sage Kapila.

Puisque l'homme est constitué des mêmes éléments que le monde, Kapila donne des clés pour que l'homme se libère de la souffrance induite en lui par sa condition humaine insatisfaisante due à sa triple misère existentielle :

1. ses propres désirs,
2. les autres êtres
3. la non connaissance.

La cause de la souffrance vient de l'ignorance de la vraie nature de l'homme. Les trois gunas (qualités) qui existent dans l'homme et dans la nature sont :

Radja - mouvement
Tamas - inertie
Satva - équilibre

L'âme individuelle comme l'univers est sous l'emprise des trois gunas, mais elle peut s'en libérer à l'aide de la connaissance niveka qui révèle à l'homme sa véritable nature. Étant éclairé, il doit transcender ses tendances « radjasiques » et « tamasiques » pour aller vers satva, l'équilibre, c'est-à-dire passer au-delà de manas le mental, de ankara l'égo pour aboutir vers boudhi l'éveil.

Samkhya nous indique que l'application concrète de la connaissance amène à la libération. Le yoga nous donne la description de la nature du mental et le moyen, au travers des huit étapes de Patanjali, de le gérer.

Connaître sa nature profonde et véritable c'est pouvoir se placer en adéquation avec soi-même.

Les huit étapes de Patanjali

Nous ne savons pas vraiment qui était Patanjali, peut être le grammairien du même nom qui vécut au IIème siècle avant Jésus Christ, peut-être une incarnation de Shesha ou le philosophe Pingata ou bien encore un ensemble de personnes très sages. Ce que nous savons en revanche, c'est que nombre de ces préceptes existaient déjà. Patanjali les lie, les classifie et crée un système en huit étapes : Ashta Anja Yoga.

Pratiquer le Yoga, à travers les huit étapes va permettre au disciple d'atteindre son but : expérimenter l'unité avec l'univers entier.

LES HUIT ÉTAPES DU YOGA SELON PATAÑJALI

ARRIVER À L'ÉTAPE ULTIME,
PLUS D'UNE VIE POUR
IL FAUT SAVOIR QU'IL FAUDRA
NE PAS BRULER LES ÉTAPES
PROGRESSIVEMENT LES MARCHES
COMME UN ESCALIER, IL FAUT EN GRAVIR

8 -SAMADHI	L'Illumination
7 - DHYANA :	La Méditation
6 - DHARANA:	La Concentration
5 - PRATYAHARA:	Le Retrait des Sens
4 - PRANAYAMA:	Le Contrôle du Souffle
3 - ASANA:	Les Postures
2 - NIYAMA:	La Discipline – Les règles d'Hygiène '
1 YAMA:	Les refrènements – Les principes moraux

YAMA COMPORTEMENT COLLECTIF,
POUR CONTRÔLER LA PESANTEUR DES APPÉTITS GROSSIERS *code
collectif*

Non-violence	Ahimsa
Vérité	Satya
Non-vol	Asteya
Conduite pure	Brahmacharya
Non acceptation des biens	Aparigraha

NIYAMA ATTITUDE PERSONNELLE QUI DONNE UN ELAN VERS LE HAUT *Code
individuel*

La propreté	
Le contentement	Saucha
L'austérité	Santocha
L'étude de soi	'Tapas
La dévotion à Dieu ou à une personne	Svadyaya
	Isvara pranidhana

Comment arriver à la libération, de Yama, Niyama à Samahdi ?

C'est d'abord une prise de conscience.

Yama : les réfrènements, les directives morales qui mènent à la purification doivent se pratiquer avec constance dans la vie de tous les jours.

Niyama : les astreintes, les observances se pratiquent toujours sous le contrôle d'ahimsa, dans la vérité, sans exagération, dans la voie du milieu et le rejet des extrêmes.

Asana : posture et ekagrata. La posture doit être ferme stable et agréable. L'ekagrata permet de développer un premier degré de conscience approfondie du corps. L'adepte doit accepter de lâcher prise, de fixer son attention sur un seul point que devient le corps et ainsi l'intellect se calme, le travail mental commence.

Prānāyāma : l'adepte accède au deuxième niveau de conscience en expérimentant prānāyāma, c'est-à-dire en portant son attention sur l'endroit où se porte le souffle, sur la mécanique de celui-ci, le but étant d'obtenir l'unité asana - prānāyāma.

Pratyahara : dissocie les organes des sens des objets qui les entourent afin que le mental demeure dans sa propre nature : être présent ici et maintenant sans en être affecté. Maîtriser ses sens neuro sensoriels par le silence du corps permet à l'adepte d'accéder au troisième niveau de conscience.

Dharana : C'est la concentration : une fois que les cinq sens sont apaisés et que l'intellect reste dans la quiétude, c'est le Yoga.

Dhyana : Après la concentration vient la méditation, c'est la première étape de...

...Samadhi : qui est une fusion totale du méditant avec l'objet, la divinité choisie. Le méditant va progresser dans le temps, dans la durée et dans l'intensité. C'est état deviendra au cours des années de plus en plus subtil, fin et progressivement il le dématérialisera pour être dans

- l'ineffable
- l'indicible
- le non dual
- le un

énergie macrocosmique – divine

énergie microcosmique – corps

Pour arriver à cela, il aura fallu franchir les huit étapes, prendre conscience que les différents niveaux d'énergie : corps, mental, esprit ne font qu'une unité d'énergie.

La mise en pratique d'un sutra dans la vie de tous les jours. : Santocha

Yoga sutra II-32

« Sānca samtosā tapas svādhyāya isvaraprani dhānāni niyamāh. »

Les cinq codes de conduites secondaires sont : la propreté, le contentement, l'ascèse, la lecture personnelle et la conduite respectueuse envers le maître.

Je voudrais parler du contentement (santocha) dans notre vie quotidienne.

Le contentement est la clé du bonheur. Le contentement, c'est accepter ce que nous sommes, ce que nous avons, et ce qu'il nous reste. Mais attention, le contentement ne signifie pas le renoncement, l'acceptation par défaut, le manque de persévérance.. C'est au contraire prendre ce que nous propose la vie avec le sourire, faire de notre mieux, ne pas (se) juger.

Dans la pratique du Yoga par exemple, qui est une métaphore de la vie, accepter qu'avec l'âge une posture ne se place plus aussi bien. Nous devons arriver à l'aimer et à la pratiquer avec contentement en ayant conscience de que le corps ne nous permet plus, mais aussi de ce qu'il nous permet toujours, et avec reconnaissance. Dans les différents aspects de notre vie, simplement faire ce que nous pouvons, de notre mieux, sans nous juger, sans s'attacher au résultat, naturellement et sans rien attendre en retour. Quoiqu'il arrive à l'extérieur, je suis (à l'intérieur) je peux choisir, j'ai ma liberté.

C'est ça le contentement.

PROJET DE MÉMOIRE

Yoga – Nidra

La relaxation dans la séance de Yoga.

Pourquoi ce thème.

Expérience personnelle.

Le besoin de relaxation dans la vie moderne.

Le stress.

La capacité d'auto-guérison de l'être humain.

Le sommeil.

Les quatre états de l'être humain.

Les cinq enveloppes de l'être humain l'éloignent de sa vraie nature.

Les supports : points d'appui.

SANKALPA : un moyen de transformation du mental.

La méditation.

La séance de relaxation : pour aller de plus en plus à l'intérieur.

Posture du cadavre : Shavasana.

Sankalpa : prononcer sa résolution.

Le retrait des sens.

La rotation de la conscience.

Travail sur la respiration.

Concentration sur un objet.

Visualisation.

Sankalpa : de nouveau, au plus près de la conscience, prononcer sa résolution.

Retour.