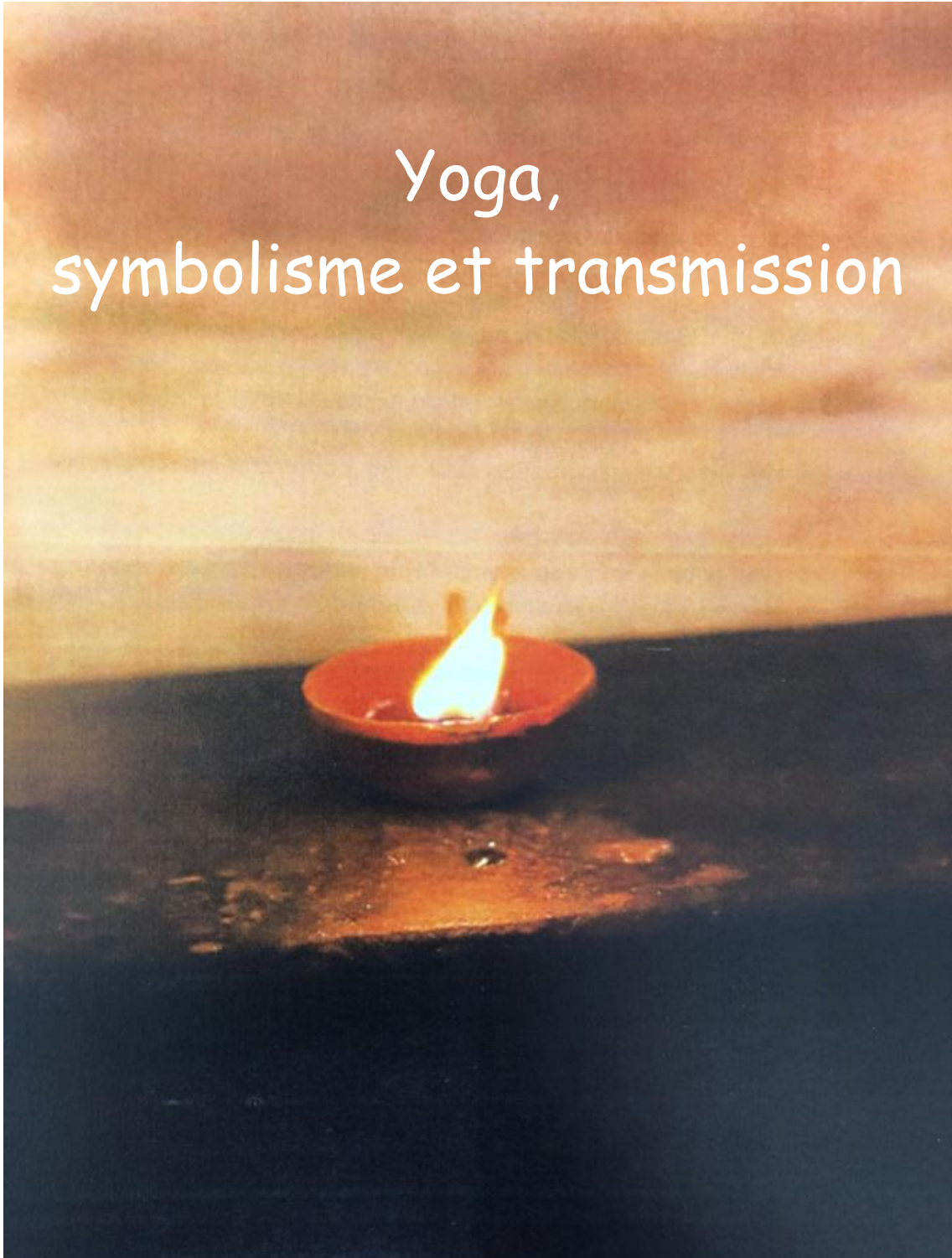


TRUMEAU  
Max

# Yoga, symbolisme et transmission



## **Remerciements :**

**Mme Josette Rozat de Mandres** mon professeur de *YOGA*, pour sa générosité, sa bienveillance, ses connaissances et son intelligence du cœur, une amitié où se conjugue le sentiment de plénitude et de liberté, mon « guide » dans le *YOGA*.

**Mme Hana Valentova**, ma compagne, qui m'a incité, soutenu, accompagné et supporté tout au long de ma formation.

**Mme Edith Groshenny** directrice de l'antenne du FFHY-SE pour son engagement exigeant, généreux et bienveillant.

**Mme Lucienne Lecoin Barrelier** pour la qualité de son enseignement, nos échanges et sa douce rigueur qui aide chacun des élèves à grandir un peu plus.

**L'équipe du FFHY Sud Est** pour leurs disponibilités de tous les instants.

**Mme Marie José Muscat**, et **Mme Liliane Sauco** qui m'ont orienté vers le FFHY S-E.

**Marianne et Mireille** de ma promotion, pour tous les moments partagés lors des week-ends et stages nationaux.

Je souhaite remercier à titre posthume, **Shri Mahesh**, que je n'ai donc pas connu, mais qui était présent dans toutes les interventions des intervenants.

J'ai changé sur bien des aspects, j'ai obtenu des réponses, et grandi, au long de ces 4 années de formation, grâce aux enseignements. C'est bien de « grâce » dont il s'agit, une présence permanente et familière, comme s'il m'accompagnait, et en cela, je le remercie.

Je dédie ce mémoire à **Janine Gilberte Garcia-Blanchard**, ma mère, pour son amour, ce qu'elle m'a transmis et me transmet encore.



## Plan :

<b>Remerciements :</b> .....	2
<b>Avant-Propos :</b> .....	5
<b>I ) Le yoga</b> .....	8
1.1) Les origines du yoga .....	9
1.2) Le but du <i>Hatha yoga</i> : .....	10
1.3) L'enseignement de <i>YAMA/NIYAMA</i> .....	13
1.3.1) <i>YAMA</i> : .....	16
<i>AHIMSA</i> .....	16
<i>SATYA</i> .....	17
<i>ASTEYA</i> .....	18
<i>BRAHMACARYA</i> .....	19
<i>APARIGRAHA</i> .....	20
1.3.2) <i>NIYAMA</i> : .....	21
<i>SHAUCHA</i> .....	21
<i>SANTOSHA</i> .....	23
<i>TAPAS</i> .....	24
<i>SVADHYAYA</i> .....	25
<i>ISHVARA PRANIDHANA</i> .....	26
1.3.3) <i>ASANA</i> : .....	27
1.3.4) <i>PRANAYAMA</i> .....	29
1.3.5) <i>PRATYAHARA</i> .....	30
1.3.6) <i>DHARANA</i> .....	30
1.3.7) <i>DHYANA</i> .....	31
1.3.8) <i>SAMADHI</i> .....	31
<b>II) Le Symbolisme dans le Yoga :</b> .....	33
2.1) « <i>Hala asana</i> » .....	37
2.2) « <i>Matsya asana</i> » .....	38
<b>III) La transmission dans le Yoga</b> .....	39



<b>En conclusion :</b> .....	43
<b>Bibliographie :</b> .....	45
<b>Résumé :</b> .....	47



« Le Lotus est emblématique du Bouddha, souvent représenté assis sur une fleur de lotus. C'est la seule plante aquatique, dont la fleur superbe s'élève grâce à sa longue tige avec légèreté, au-dessus de l'eau, contrairement au nénuphar. Le Lotus puise sa substance vitale dans la boue, qui représente les souffrances et les désirs, pour ensuite s'épanouir au-dessus de l'eau, comme l'âme doit pouvoir se détacher de ses préoccupations terrestres »

### **Avant-Propos :**

J'ai commencé à pratiquer le yoga en 1981 vers l'âge de 25 ans, accompagné par successivement trois professeurs de yoga.

Courant de l'année 2020 j'arriverai au terme de ma carrière professionnelle dans l'éducation spécialisée, et des politiques sociales. Aussi, mes proches me connaissant bien, m'ont conseillé de réfléchir à une activité, que je souhaiterais approfondir et prolonger.

J'enseigne régulièrement dans des centres de formations auprès de travailleurs sociaux mais (re) commencer à 58 ans, une formation professionnalisant, s'est s'engager en énergie, en temps et en argent. Mais après réflexion, cela m'a semblé une évidence et 4 ans après, je regarde ce chemin avec joie, j'y ai grandi.

La formation m'a apporté un approfondissement des connaissances, techniques et pédagogiques mais m'a surtout ouvert à une dimension spirituelle, philosophique « à un tout ».

J'ai effectué de nombreux stages mais pratiquer une discipline, ne fait pas de nous, une personne capable de la transmettre.

Transmettre, c'est d'abord approfondir des connaissances, en comprendre les origines, le sens, et les valeurs. Puis, dans un deuxième temps, expérimenter et acquérir les bonnes pratiques pédagogiques et le vocabulaire.

Cependant tout commence par la curiosité car elle est une manière de se sentir en « éveil ».

Etre curieux dans la vie c'est comme cultiver son jardin.

Il y a un effort nécessaire, préparer la terre, comprendre sa texture.

Avant de planter, il est utile d'acquérir quelques savoirs, s'expérimenter autour de quelques boutures.

Puis, il faut prendre patience, prendre soin, être attentif, réactif parfois.



Des difficultés, des découragements, voire des déceptions, peuvent se présenter mais il arrive bien un moment, où nos efforts se concrétisent par de beaux fruits ou de beaux légumes.

Alors, ils peuvent enfin nourrir le corps et le chemin pour y arriver aura aussi nourri l'esprit.

« Le yoga est une science, une discipline, le corps est notre temple intérieur »  
**Shri Mahesh**

Si notre corps est notre temple, il est un espace sacré. Ce temple est rempli de symboles qu'il nous faudra déchiffrer, afin d'en comprendre le sens, une recherche de vérité qui durera tout le long de la vie.

Le Yoga aide l'élève à mettre en œuvre tous les éléments qui favorisent le passage de la connaissance, de soi à soi, de soi aux autres.

Dès mes premières expériences dans l'animation dans les années 1975, je me suis aperçu lors de stages « d'expression corporelle », que le corps et le mental étaient liés. J'ai découvert le yoga pendant ma formation d'éducateur spécialisée en 1980 à Aix en Provence.

En 1981, j'ai démarré mon métier d'éducateur auprès d'un public de jeunes adultes handicapés mentaux (16/25 ans). Mon objectif était que « la personne handicapée par le biais d'activités hors établissement, puisse trouver sa place en milieu naturel (dans la société), et que cela profite à son autonomie et à « la » socialisation.

Cette même année, j'ai commencé à pratiquer le yoga, dans un premier temps d'une façon irrégulière, puis au fur et à mesure, de manière plus régulière et approfondie.

Après 15 ans d'exercice en éducation spécialisée, mon parcours professionnel m'a conduit à engager un parcours dans l'administration sur des politiques sociales, m'éloignant de la prise en charge, éducative directe.

Aussi, en engageant cette formation, j'ai l'impression de « revenir » à quelques choses d'essentiel, la personne humaine, nourri de mes expériences, un cycle qui fait sens.

La formation de professeur de *Hatha Yoga* m'a ouvert à une dimension pédagogique évidente dans ce domaine.



Il y a quelque chose qui a changé en moi, le long de ces 4 années, quelque chose qui a « infusé » comme dirait Edith Groshenny.

Quelque chose qui a mûri, une conscience spirituelle qui, progressivement s'est installée, cela m'apaise, et me relie à moi-même et à un tout.

Harmonie et équilibre, deux mots qui mis « côte à côte » traduisent ce que je ressens à la fois dans ma vie et dans la pratique le *Hatha Yoga*.

Gratitude pour cet enseignement qui a eu pour effet de me transporter, transformer, de m'aider à grandir un peu plus au fond de moi. Cette formation me laisse une empreinte indélébile, et comme il nous a été enseigné par :

**Shri Mahesh** « il est important de ne pas se disperser, et il y a dans le yoga de quoi remplir une vie »

Et bien au-delà...



## I ) Le yoga

Pour le non initié, le yoga est une sorte de gymnastique mystérieuse procurant l'équilibre psychosomatique et la sérénité.

Le yoga est beaucoup plus que cette seule maîtrise du corps, et le Hatha yoga lui-même est bien plus élaboré que quelques contorsions, ou quelques postures raides et figées vues ici ou là.

Le yoga est une discipline spirituelle dont la nature est double.

Il est à la fois un système de pensée métaphysique et une méthode appliquée à ce système.

La portée première est physiologique et doit apporter peu à peu l'équilibre psychosomatique.

Cependant, même si on ne cherche que le seul épanouissement physique et mental, on n'oubliera pas que l'on peut aller au-delà dans la découverte.

En langue Sanskrite le mot yoga est un dérivé de la racine verbale « YUJ » dont les significations sont les suivantes :

« Atteler, mettre sous le joug »

« Lier, relier, joindre, unir, intégrer »

Le sens littéral du vocable concerne l'action simple d'atteler les chevaux ou les bœufs.

Il décrit indirectement la pratique yogique qui tend à contrôler l'activité du mental, à l'empêcher de se disperser afin d'utiliser au mieux sa puissance pour la réalisation spirituelle.

On retrouve cette notion première « d'attelage » avec l'image du char symbolisant le corps attelé à des chevaux qui sont les sens.

« Sache que le sol est le possesseur du char..., le corps est le char..., sache encore que l'intelligence est le conducteur du char..., la pensée les rênes..., on dit que les sens sont les chevaux... » (L'Hindouisme Anne-Marie Esnoul ed Fayard).

La technique du yoga a pour but de maîtriser l'activité mentale afin d'amener la personne à un autre niveau de conscience.

La tendance naturelle des sens est d'attirer notre attention vers l'extérieur.

Or la recherche de notre nature profonde « essence de l'être, l'autre niveau de conscience » qui est la finalité du yoga, nécessite, une absorption « absolue » de l'attention à l'intérieur de soi.





Lorsque la pensée est maîtrisée, « mise sous le joug », « Elle peut résister à la force centrifuge (vers l'extérieur) exercée par les sens ; elle tourne alors sa puissance vers l'intérieur permettant à l'homme de découvrir son être véritable... L'homme sans discernement à la pensée incontrôlée, ne gouverne pas plus ses sens que le conducteur de mauvais chevaux...Par contre l'homme plein de discernement, à la pensée toujours contrôlée, gouverne ses sens comme le conducteur de bons chevaux. » (L'Hindouisme Anne-Marie Esnoul ed Fayard).

La signification « d'union », « de jonction » qui est traditionnellement utilisée pour définir le yoga, exprime une réalité mystique.

Elle rend compte de l'objectif du yoga qui est de faire découvrir à l'homme « l'indissoluble unité » qui existe entre lui-même et la divinité, en clair « de réunir son essence au grand tout. »

### 1.1) Les origines du yoga

Elles sont extrêmement lointaines.

Il est établi aujourd'hui que le yoga est vieux d'environ 6000 ans et qu'il faisait partie de l'enseignement de la religion shivaïte, très ancienne religion populaire indienne, fondée sur le culte de Shiva.

Shiva est considéré comme le plus grand yogin (*mahayogin*).

Shiva est présent dans de nombreux textes à caractère sacré par exemple dans le « Véda » ou encore dans « les Upanishad » influencées par le shivaïsme.

Le mot Véda est issu de la racine verbale sanskrite « VID », et signifie « connaissance » ou « science ».

Le véda fait partie d'une classe d'écritures sacrés appelée *Shruti*

« Ecritures entendues directement ou révélées...Il est la somme des connaissances religieuses révélées directement par Dieu au grand Rishis ou sages » (cf. cours d'Hélène Marinetti).

Le Véda ou « Science sacrée révélée » est constitué de croyances et de pratiques qui formèrent la religion védique dont le ritualisme très complexe était dominé par le sacrifice.

Au contact des religions et philosophies anciennes de l'Inde « le védisme » va se transformer et cette évolution donnera naissance au brahmanisme, religion de la caste sacerdotale (les brahmanes) toute-puissante, caractérisée elle aussi par une ritualisation poussée.



« C'est donc dans ce contexte socio-éthique très strict dominé par le « véda » et la conception rigoureuse d'un ordre « cosmique universel » que le « yoga » affirmera sa singularité. » (cf cours d'Hélène Marinetti)

Le yoga va prendre le contre-pied du « brahmanisme ».

Sous « la pression » de tous ceux, qui désiraient une expérience plus concrète, que celle offerte par le rituel, les techniques « yogiques » finiront par être acceptées, intégrées.

### 1.2) Le but du Hatha yoga :

Yoga signifie comme nous l'avons précédemment développé « union ». *Hatha* se définit par « *Ha* » positif, soleil et « *Tha* » négatif la lune. *Hatha yoga* signifie qu'il faut réunir le positif et le négatif, le soleil et la lune, le chaud et le froid, le mouvement et l'immobilité, l'inspir et l'expir, la fermeté et la douceur, le masculin et le féminin, des couples de contraires appelés « *dvandva* » qui sont en fait des complémentaires, dans la pratique du *hatha yoga* au cœur des « *asana* » les unir ensemble, tout se rassemble, se réunit, se réunifie.

« Le yoga » va marquer profondément la spiritualité hindoue. Il apparaît en effet comme une « technique privilégiée » pour se soustraire à « la condition humaine » qui selon un thème constant de la pensée indienne est « douloureuse ».

Considérée de façon extrêmement résumée, la philosophie du yoga expose que le monde est composé de deux principes éternels étroitement liés :

1. Un principe matériel « **Prakriti** » originellement informe et non manifesté et qui sous l'effet d'une impulsion fondamentale se développe, donnant naissance à ce que l'on appelle la manifestation ou la création ; c'est la matière sous toutes ses formes.
2. Un principe immatériel ou spirituel appelé « **Purusha** » ou Brahman selon des aspects différents de cette philosophie ; Ce **principe spirituel** imprègne la matière, c'est-à-dire, tout ce qui existe et en constitue en quelque sorte l'essence.

Il est une évidence en Inde, pour l'homme « élément de la création » que tout ce qui vit est limité et destiné à disparaître, que tout est « sujet à la souffrance » et « transitoire »



« Sache que c'est le yoga cette délivrance de la souffrance »  
(Bhagavad gita Swami Chinmayananda ed Trédaniel)

Le yoga nous aide à prendre conscience d'une chose primordiale, d'invisible, « Une essence cachée », mais que l'on peut percevoir.

« Cette essence ne revêt aucun des caractères du monde matériel créé, elle est pure, exempte de souffrance, éternelle » (cf. cours Alyette Degraces)

L'Objectif du yoga est donc d'aider l'homme à se situer par rapport à l'univers qui l'entoure, à comprendre la signification de son existence et le conduire à élargir le champ de sa conscience.

De même chaque être, porte en lui, à la fois, l'objet de la connaissance et tous les moyens pour atteindre cet objet, l'essentiel est de savoir les mettre en œuvre.

Grâce au yoga, chacun de nous, peut apprendre à développer sa conscience et acquérir ainsi plus de sérénité, de paix dans son existence.

Le yoga permet de percevoir peu à peu cette réalité, ce lien profond à l'univers qui nous entoure.

Plus l'on s'approche de cette réalité, plus l'on devient paisible, serein. C'est la conséquence inévitable de notre évolution.

La structure de cette « discipline » a été définie dans les « Yoga sutra » écrit fondamental composé d'aphorismes dont le compulseur se nomme *Patanjali*.

En conclusion au cours du stage national à Fréjus en 2017, nous avons reçu un enseignement « les 4 voies du yoga ».

Il nous a été présenté une classification que j'ai retrouvée dans « Yoga et symbolisme » de *Shri Mahesh* :

- *Le bhati yoga* (yoga de la dévotion)
- *Le Karma yoga* (yoga de l'action)
- *Le Jnana yoga* (yoga de la connaissance)
- *Le Raja yoga* qui « va au-delà des trois formes de yoga tout en la contenant »

Le hatha yoga fait partie du Raja yoga.



« Il est le fruit d'un développement parallèle élaboré par des yogis qui ont insisté sur les pratiques corporelles et sur différentes techniques fortement imprégnées d'ésotérisme mystique. Les techniques sont variées, certaines ardues. Elles impliquent pour être pleinement efficaces, d'être pratiqué assidument et avec une volonté ferme »

(cf Yoga et symbolisme de Shri Mahesh)

Différentes énergies circulent dans le corps, notamment « Prana » et « Apana »  
Ces deux énergies dans l'acte respiratoire, correspondent respectivement à « l'inspiration » Prana et « l'expiration » Apana

Ces deux souffles sont symboliquement assimilés :

- L'un au soleil « Prana »
- L'autre à la lune « Apana ».

Dans la pratique du *hatha yoga*, le yogi a donc à sa disposition, une très large gamme de moyens qui sont de trois sortes :

- *Les asana* :

Le premier de ces termes nous renvoi à Patanjali, lequel insiste sur le fait que l'assise dos droit est à la base de toutes les autres postures. D'où l'importance attachée à la célèbre posture du lotus.

- *Le pranayama* :

Signifie maîtrise du souffle, extension, allongement, du souffle étant entendu que le ralentissement bien tempéré des phases respiratoires garantit le calme émotionnel d'où naissent les actions justes. Le mot « pranayama » dépasse de beaucoup l'acceptation ordinaire de « respiration ». Il recouvre toutes les modalités de gestion de l'énergie vitale.

- *les mudra* :

Qu'on traduit par « geste rituel » ont une portée scientifique : rappelons-nous par exemple que les extrémités sont des lieux de terminaisons nerveuses extrêmement sensibles et que les contacts variés entre les doigts permettent de ramener le courant énergétique subtil vers l'intérieur ou au contraire le dissiper à l'extérieur selon les besoins du moment (« Les mudra Le yoga au bout des doigts » (c.f lecture de Gertrud HIRSCHI)



### 1.3) L'enseignement de YAMA/NIYAMA

Afin d'introduire *Yama* et *Niyama* il est incontournable de présenter les « *yoga sutra* » de Patanjali qui ont pour but d'expliquer le processus et les méthodes pratiques capables de susciter de nouveaux niveaux de conscience, d'approfondir la sagesse, et d'explorer le potentiel mental pour arriver à le dépasser.

Ce grand texte vise d'abord et avant tout une pratique. Il est conçu pour servir de carte et d'itinéraire en vue d'un périple qui part de la conscience et qui aboutit, à la libération

« *Les Yoga sutra* » du Patanjali sont une œuvre composée de 196 « *sutra* » (versets sur le yoga) (cf stage Evian).

Le terme « *sutra* » veut dire « fil » les notions sont reliées comme les perles d'un « *Mala* » pour constituer un ensemble philosophique achevé.

Ce texte se divise en quatre chapitres :

- ***Samadhi Pada*** qui comprend 51 versets, chapitre sur le *samadhi*
- ***Sadhana Pada*** qui comprend 55 versets, chapitre sur la pratique
- ***Vibhuti Pada*** qui comprend 56 versets, chapitre sur les pouvoirs psychiques
- ***Kaivalya Pada*** qui comprend 34 chapitres, chapitre sur l'ipséité, (du latin : soi-même)

Tous les versets se suivent d'une manière méthodique. Chacun trouve sa place dans un but bien précis. *Le Raja yoga* (page 9) inclut le yoga de Patanjali. Le yoga de Patanjali représente un système en huit étapes fondamentales :

- Les cinq premières :
  - ***Yama***, code social
  - ***Niyama***, code personnel
  - ***Asana***, postures
  - ***Pranayama***, maîtrise du souffle
  - ***Pratyahara***, retrait des sens

Ces cinq étapes préparent aux trois suivantes

- ***Dharana***, concentration
- ***Dhyana***, méditation
- ***Samadhi***, fusion du soi individuel et du soi universel



Les huit étapes stabilisent progressivement les cinq « Kosha » (enveloppes de l'homme) :

- *Annamaya kosha* (physique)
- *Pranamaya kosha* (pranique)
- *Manomaya kosha* (mentale)
- *Vijnamaya kosha* (intuitive)
- *Anandamaya kosha* (de félicité)

Les Yama consistent en cinq maîtrises de notre relation aux autres

- *Ahimsa*, ce mot se traduit par la non-violence
- *Satya*, ce mot traduit par la vérité dans les pensées et dans les actes
- *Asteya*, ce mot se traduit par honnêteté et non vol
- *Brahmacharya*, ce mot se traduit par, pureté en pensée en parole et en acte, utilisation juste équilibrée de notre énergie vitale
- *Aparigraha*, ce mot se traduit par absence de convoitise

Les Niyama également au nombre de cinq

- *Shaucha*, ce mot se traduit par propreté, purification
- *Santosha*, ce mot se traduit par contentement
- *Tapas*, ce mot se traduit par l'ardeur intérieur
- *Swadhyaya*, ce mot se traduit par étude de soi
- *Ishwara pranidhana*, ce mot se traduit par l'abandon au seigneur

Mais avant de développer « Yama » et « Niyama », je souhaiterai présenter ce qui est intitulé « **Sur le tapis de yoga** ».

En effet sur le tapis de yoga et dans la vie de manière générale, il est difficile d'enseigner quelque chose, quel que soit le domaine, si on ne l'a pas expérimenté et compris.

Par exemple, dans le domaine du handicap mental profond, il est nécessaire de « déconstruire mentalement les gestes du quotidien » pour permettre, aux personnes dont ont à la charge, de prendre un bus les amenant de leur domicile, à leur lieu de travail, ou pour un simple déplacement.



La formation d'enseignant, nous ouvre à cette « intelligence » permettant à un élève de réaliser un *asana*, sans se faire mal et cela avec respect et bienveillance.

Car dans la pratique de yoga combien d'entre nous ne connaissent pas, le mal de dos, qui n'a pas surestimé ses possibilités du moment, qui n'a pas écouté son corps et cherché à passer en force sur une pratique, ou encore, s'étouffe dans une posture comme « *Sarvangasana* » la Chandelle ?

### YAMA NIYAMA :

Pour Shri MASHESH le yoga traditionnel est un tout. La philosophie nourrit la pratique posturale.

Les 8 étapes des *Yoga sutra* de Patanjali se vivent sur le tapis, et chaque posture, doit être imprégnée de ce texte.

« *Yama* » et « *Niyama* » donne « la direction », des évolutions nécessaires à mettre en œuvre en soi pour une meilleure relation aux autres, mais aussi dans la vie « intérieure », spirituelle de chacun.



### 1.3.1) YAMA :

Ce premier « *anga* » vient du sanskrit « *yam* » qui signifie maîtriser, il est traduit par discipline de vie, et règle de conduite dans notre relation aux autres, pour nous aider à nous transformer. Il s'agit de tendre à plus de maîtrise, et agir sur nos comportements. (On retrouve ici l'image du char et des chevaux, confère page 8)

Cinq règles de conduite sont préconisées :



**AHIMSA**

(Yoga Sutra II, 35)

Ce mot se traduit par la non-violence

Il s'agit en fait de la non-nuisance en pensées en paroles ou en actes, à tout être vivant, en commençant par soi-même.

Selon Alyette DEGRACES « La racine « *Him* » signifie nuire, faire du tort. »

Même sans violence on peut nuire à quelqu'un.

Cela demande de penser avant d'agir, afin de ne pas seulement ré-agir. Il y a là, une intention posée, afin d'agir avec douceur et fermeté, avec la distance nécessaire, pour une réponse juste.

Dans la vie, cela se traduit, par se préserver, d'une certaine manière, car qu'elle est pour chacun de nous, notre mon pire ennemi ? Sinon, nous-même.

Il est donc important de commencer par être bienveillant avec soi.

Dans la vie courante, cela se traduit par ne pas chercher du mal à autrui, en l'agressant par des paroles ou par des actes.

Nourrir la colère ou la haine contre quelqu'un, ne fait que nous parasiter, ne nous permet pas de prendre de la distance, voire de la hauteur.

**Sur le tapis de yoga**, la douceur et la bienveillance sont de mise, la pratique « d'*Ahsimsa* » nous invite à ne pas forcer sur nos articulations, nos muscles, notre respiration, ne pas se faire mal, aller doucement à son rythme de l'instant. Le temps de yoga est une espace pour nous relier avec bienveillance à nous même.





En tant qu'enseignant on peut utiliser les termes suivants lors d'une posture « Ça va, jusqu'où ça va..., ne forcez pas, restez dans la sensation, respirez, ne vous jugez pas...travaillez en conscience, observez, expérimentez... aimez votre corps, comme il vous aime et vous accompagne chaque jour... »



**SATYA**  
(Y-S II, 36)

Ce mot se traduit par, attachement à la vérité dans les pensées et les actes.

« Sat » signifie être, être soi, être en vérité, dans tous nos actes, paroles et pensées. Il s'agit donc d'être dans la réalité :

« Ce qui est conforme à la véritable nature » **Alyette DEGRACES**

Il s'agit d'être vrai authentique, accepter ce qui est, sans le déformer.

Interroger nos pensées avant nos paroles ou nos actes pour être dans la justesse et reconnaître aussi parfois notre ignorance. Ne pas respecter la vérité crée, des tensions car la vérité « est » de toute façon.

#### **Sur le tapis de yoga :**

Le chemin en nous est parfois complexe, et certaines personnes viennent avec des pathologies lourdes.

L'enseignant doit avoir une bonne connaissance des outils.

L'enseignement doit être progressif, pour permettre à l'élève de s'appropriier les postures, de respecter son corps, de l'écouter dans ses possibilités du moment, conduire l'élève à être juste, à l'écoute de son corps.

Et ainsi favoriser, au fur et à mesure, le relâchement, ressentir l'étirement du corps, l'allongement du souffle, percevoir, expérimenter, et comprendre les effets sur son corps et sur son mental, c'est être dans une posture juste.

De manière générale, être dans sa singularité, connaître ses limites, demander de l'aide si besoin, ne pas s'enfermer dans son orgueil.

Etre sincère et s'exprimer honnêtement, « oui je peux faire cela », « non, je ne peux pas pour telle raison ».

Professionnellement ou dans la vie sociale, accepter d'être limité dans nos tâches, car nous sommes des êtres sociaux, inscrit dans un environnement, fait



d'interrelations qui influent sur notre capacité à mettre en œuvre telle ou telle tâche.

Etre dans la réalité, de ce qui doit être, c'est arriver dans un cours de yoga avec quelques idées d'un fil rouge qui va guider les postures. Mais parfois le groupe ou l'environnement ne le permet pas ou difficilement, il faut donc « avoir la souplesse du roseau » pour adapter dans ce cas et proposer autre chose, par exemple s'il fait froid, des postures plus dynamiques.



**ASTEYA**

(Y-S II, 37)

Ce mot se traduit par, honnêteté, et non vol.

Il s'agit de ne pas voler, ni en pensée, ni en parole, ni en acte, et éviter toute forme d'appropriation sans l'accord d'autrui. Se contenter de ce que l'on a, sans chercher ce que possède l'autre permet de développer notre propre espace intérieur. Quand on remplace son professeur lors d'un cours il n'est pas nécessaire de chercher à lui ressembler, l'attention de l'enseignant doit chercher seulement à être juste, dans le timbre de la voix, dans le rythme, dans la clarté des explications. Respecter *Asteya* s'est oser être soi.

Il faut être prudent, la discipline du yoga ne nous appartient pas, en devenant professeur, nous sommes juste dépositaire d'un enseignement. Enseignement qui porte sur la transmission, car s'est bien là le choix du contenu de la formation.

**Sur le tapis de yoga :** « *Asteya* » nous invite à ne pas vouloir faire une posture comme une autre personne, ni comme dans un livre, mais guidé par le professeur laisser la posture venir à nous de l'intérieur, la laisser se développer d'elle même dans l'instant, sans rien attendre.

Ne pas vouloir recevoir un résultat de nos pratiques de yoga mais juste se tourner vers l'intérieur et accueillir ce qui vient.

Au tout début d'un cours, il est conseillé de prendre le temps, de saisir l'énergie du groupe, c'est ce qui va permettre à l'enseignant d'entrer en communication par exemple, commencer par un rituel postural emprunté à l'enseignement de **Didier CAILLAT** (Ostéopathe intervenant à l'antenne de la FFHY-SE) sur ce qu'il nomme, « le réglage de la pile d'assiettes » nos vertèbres, qu'il convient de régler de soulager en commençant par la base de notre colonne vertébrale.

Dans la pratique « le rituel de début de séance » d'étirements de la base de la colonne vertébrale, est pour le groupe d'adultes ce qui est pour les enfants le, « **Il était une fois** » (**Brigitte Anne NEVEUX**).



L'objectif est d'amener l'élève à écouter, laisser le temps à l'élève de rentrer dans ses sensations et entrer en conscience dans les postures qui suivront, en lui laissant le temps de se placer, et en laissant un espace, de non agir.



**BRAHMACARYA**  
(Y-S II, 38)

Ce mot se traduit par pureté en pensée, en parole est en acte. Utilisation juste, équilibrée de notre énergie vitale

Dans « l'inde notre héritage » **Shri MASESH** parle de pureté de comportement attitude dans laquelle nous devons nous mettre avant de pratiquer,

« Cela signifie que toutes les fonctions doivent être ajustées, maîtrisées, épurées » **Brigitte Anne NEVEUX** « Yoga et enfants »

Dans l'hindouisme le mot « *brahmacharya* » désigne la première période de la vie d'un étudiant en spiritualité qui étudie les textes et mène une vie conforme à sa démarche ce qui lui permet de dégager de la force physique et morale.

De manière plus occidentale, il s'agit de se libérer de l'esclavage de l'instinct, d'améliorer le contrôle de soi, d'éviter de gaspiller l'énergie, dans mille et une chose, qui nous encombrant et alourdissent « la charge mentale » pouvant amener un individu au « burn-out » si courant dans notre société actuelle.

L'objectif est d'adapter au mieux toutes nos fonctions, pour libérer le mental et permettre à plus, de vigueur, d'énergie et de courage.

**Sur le tapis de yoga** cela signifie bien utiliser notre énergie physique et mentale d'une part et d'autre part en tant qu'enseignant accompagner un élève vers, plus de tempérance, une meilleure utilisation de son énergie, une maîtrise de son désir à réussir vite et à tous prix, dans une posture.

Il s'agit de se libérer d'une « liaison dangereuse de soi à soi », en yoga, ou plus largement dans la vie, de soi à autre chose, car le yoga est une quête et non une conquête.





**APARIGRAHA**  
(Y-S II, 39)

Ce mot se traduit par absence de convoitise (GRAPH : racine verbale : saisir)

**Shri MAHESH** (cours paris 1974) « Ce qui est souffrance, c'est l'attachement. Il faut avoir un équilibre entre attachement et détachement »

Jeune dans notre société, sauf à être né « avec une cuillère d'argent dans la bouche » pour reprendre une vieille expression, beaucoup d'individus se retrouvent à gravir laborieusement les échelons sociaux, ce qui a pour effet chez beaucoup d'entre eux, l'envie de posséder toujours un peu plus.

« Aparigraha », nous apprend à ne rien accepter qui nous rendrait redevable envers autrui et refuser des dons qui pourraient être compromettants. Se contenter de ce que l'on a et ne pas accumuler des biens inutilement.

« Aparigraha », nous apprend également qu'aimer quelqu'un ce n'est pas posséder, contrôler, la personne que l'on aime dans tous ses faits et gestes, être jaloux ou jalouse attise la peur de perdre.

**Sur le tapis de yoga** : il s'agit de ne rien attendre mais d'être simplement dans la posture, dans le lâché prise, un abandon de la tendance à « vouloir » y arriver », être dans l'instant

Il nous faut trouver les mots justes qui traduisent une attitude mentale : n'attendez pas des effets immédiats, soyez simplement généreux avec vous-même dans la posture, soyez avec la posture ouvert (e) et accueillant (e), doux, il y a juste vous, et ce que vous êtes sur ce moment.



### 1.3.2) NIYAMA :

Ce deuxième « anga » vient du sanskrit « yam » qui signifie maîtriser et « ni » qui signifie vers l'intérieur. Il peut être traduit par « *disciplines de vie, observances ou astreintes* ».

Les 5 règles, prescriptions, de « Niyama »

« Vont aider le yogi à se mettre en harmonie avec lui-même pour avancer sur la route qu'il a choisie » **Brigitte Anne Neveux « Yoga et enfants »**



**SHAUCHA**  
(Y-S II, 40)

Ce terme signifie pureté, propreté : Extérieure (propreté du lieu d'habitation, ablutions, nourriture saine...) Intérieure (éloigner de l'esprit toute pensée impure par la pratique de vertus spirituelles (contrôle des sens, bonté, étude des écritures, amour).

L'objectif de cette observance est d'avoir un corps sain et un esprit clair.

Les deux sont liés, sans corps sain, pas d'esprit clair et avec un esprit embrouillé le corps ne fonctionne pas bien non plus. Les deux, corps et mental doivent être purifiés.

Tout d'abord la propreté commence par l'hygiène corporelle, mais se réfère également à l'alimentation grâce à une nourriture de qualité et sans excès.

La purification du mental consiste à éliminer les pensées les émotions perturbatrices. Dans le quotidien il y a des multiples applications de purification du mental. Notre société a tendance à se focaliser sur ce qui est désagréable. Tous les événements de notre vie ont leur place, c'est notre interprétation et ce que nous en faisons qui nous dérange et agite notre mental.

« *Shaucha* » nous invite à faire preuve de discernement.

Lorsque nous nous sentons perturbés, le reconnaître, pour prendre la distance avec la situation, afin d'observer ses pensées et peu à peu nous apaiser.

Cette discipline a pour objectif d'amener le yogi à être en possession de tous ses moyens pour progresser dans son cheminement. La propreté corporelle amène la purification intérieure et aide à chasser les impuretés du mental. Cette purification intérieure aboutit à la clarté de l'intellect, à la discrimination, au discernement sur la différence entre le corps « enveloppe de nourriture » et l'espace extérieur. Un corps équilibré est l'instrument d'une vie harmonieuse.



Cela passe par :

- La qualité d'attention qu'on porte aux aliments que l'on mange au quotidien.
- Une bonne hygiène corporelle, une simple douche prise en conscience avec la sensation de se laver de la veille (pour renaître à l'instant), ou des tensions de la journée. Cette prise de conscience permet de laver le corps, en vivant ce temps de nettoyage comme un acte de purification qui englobe le corps et l'esprit.
- Les *Kriya* : nettoyages internes (par exemple l'utilisation d'un *lota* pour pratiquer *Néti*)
- Une pratique physique adaptée aux capacités de chacun, à son tempérament et à son âge.
- Une pratique régulière « d'*asana* » dans un endroit adapté à cet effet.
- Une pratique régulière de quelques exercices de *pranayama* comme « *Anuloma viloma* » cf page 120 « Le souffle parole de vie » de **Shri MAHESH**.





## **SANTOSHA** (Y-S II, 42)

Ce mot se traduit par contentement, être d'humeur égale, face aux vicissitudes de l'existence

« C'est une attitude d'acceptation positive... »

**Shri MAHESH.**

« *Santosha* occupe la place médiane entre le plaisir, *Bhoga* et la félicité, *ananda* »  
**Alyette DEGRACES.**

Contentement qui peut mener jusqu'à la sérénité dans l'existence.

C'est se satisfaire de ce que l'on possède, de ce qui nous arrive, de ceux qui nous entourent, tels qu'ils sont, et de ce que nous sommes ici et maintenant, de tout ce qui compose notre vie chaque jour. Et également tout ce que l'on vit intérieurement, nos émotions, notre état physique et notre état mental.

« *Santosha* » émerge en nous quand nous réalisons nos activités, sans nous attacher au fruit de ceux-ci, simplement à leur justesse, en donnant le meilleur de nous-mêmes, et donc dans la détente et dans la joie de faire ce que l'on a à faire comme dans le « Karma yoga » l'action sans attente de résultat.

« Les sollicitations permanentes, les vicissitudes de l'existence » peut parfois donner le sentiment d'être « parasité » un sentiment « de ne plus nous appartenir », c'est à dire le sentiment d'être au service de « quelque chose » ou de « quelqu'un ».

Alors, une « pression » s'installe progressivement, comme une spirale, qui nous décentre dans « ce que l'on est » et/ou « ce que l'on aspire ». Il est difficile d'accepter de manière positive les situations dans lesquelles nous n'avons aucune possibilité d'action.

« *Santosha* » nous permet de cultiver une attitude calme et sereine face à tout, sans désir, sans dépendance, dans le détachement, être heureux en soi et par soi.

Le contentement, engendre la confiance envers ce que l'on est.

Le contentement est le ravissement ressenti d'être le créateur de sa vie, un artisan qui n'a cesse de s'actualiser, d'engendrer de l'être et de la vie.

C'est aussi un sentiment de pouvoir sur notre propre vie, la perception par l'intérieur d'une énergie à notre service.



Centré, c'est être dans le contentement, physiquement, mentalement, affectivement, socialement, et plus encore...

**Sur le tapis de yoga**, dans la pratique des postures, c'est accepter les limites de ses capacités physiques (du moment), accepter l'agitation du mental (du moment) pour progressivement rentrer dans l'instant présent.

Refuser nos limites ou se battre contre nos limites (ce qui revient au même), c'est aller à l'encontre du lâcher prise.

Dans la pratique « *Santosha* » s'applique vis à vis des lieux, des personnes présentes, et de son corps tel qu'il est sur le moment, en acceptant son manque de mobilité, d'équilibre, ou de force, le yogi pratique avec le sourire en se réjouissant de ce qu'il a atteint, et en se disant qu'il a donné le meilleur de lui-même.



## **TAPAS**

(Y-S II, 43)

L'ardeur intérieure

*Tapas* fait référence au sens de l'effort sur soi-même, pour persévérer

La racine « *Tap* » signifie s'échauffer, il y a donc une notion de chaleur et de feu. « *Tapas* » fait référence à un feu qui détruit les impuretés et permet de résister à ses pulsions intérieures.

*Surtout* « *Tapas* » c'est l'ardeur intérieure, qui nous porte qui nous permet de mobiliser toute notre énergie du dedans, et non par un effort de volonté extérieure mue par la volonté ou le mental.

**Sur le tapis de yoga**, travailler la posture avec enthousiasme et joie, persévérance et en conscience, c'est également arriver à une équanimité une forme d'acceptation du résultat obtenu, c'est à dire se regarder d'un œil égal, dans une confiance apaisée.

Dans la pratique posturale :

« *Tapas* nous demande par exemple de maintenir l'immobilité, d'aller au-delà des désagrégements, d'être plus fort que notre envie de changer de position ou d'arrêter l'effort. Tout ceci dans le respect « *d'Asimsa* » donc sans nuisance juste encourager l'effort de tenir au-delà de cette envie de laisser tomber pour arriver à un détachement et accéder à un niveau supérieur de pratique »

**Les Yoga sutra de Patanjali traduit et annoté par Alyettes DEGRACES.**







## SVADHYAYA (Y-S II, 44)

Ce mot signifie :

« L'étude de soi, au besoin en s'aidant de l'étude des textes traditionnels »  
**Shri MAHESH**

L'étude des textes pour aboutir à la connaissance de soi conduit à l'étude de son propre « Veda » la connaissance de soi, au sens spirituel.

C'est étudier son propre texte, celui qui correspond dans la tradition à sa caste, et étudier le texte pour soi, pour le mettre en pratique soi-même.

Cette étude va nous guider vers une connaissance non seulement intellectuelle mais surtout intérieure. La présentation de certains concepts en court de yoga, puis l'étude des textes traditionnelles par la lecture ou les conférences permettent aux élèves de :

- S'imprégner de ces pensées et pratiques, chacun pouvant les faire siennes, afin de comprendre ainsi le sens de la vie.
- D'étudier, de parfaire la connaissance que l'on a de soi, à partir de textes (sacrés) et de la pratique du yoga.

L'étude des textes transmis par les différents intervenants sur l'antenne de la FFHY Sud Est « m'a éveillé » à une dimension, qui jusqu'alors n'était pas au premier plan de ma pratique, « la dimension spirituelle ».

Le « premier plan » jusqu'alors se limitait, à l'étirement du corps, à la respiration et à l'apaisement du mental.

Les textes présentés transmettent l'essence de plusieurs milliers d'années d'expérimentations. Ils prennent appui sur la nature humaine, à partir de grandes épopées « *le Mahabharata* » (La grande histoire des *Bharata*) et « *Ramayana* » (La marche de *Rama*).

Ces textes, sont traversés par un souffle d'une profonde poésie, essentiellement mythique, un monde où les dieux se mêlent aux humains, où les animaux parlent et raisonnent, où les phénomènes de la nature, les fleuves et les montagnes sont des êtres vivants, récits de légendes, de discours éthiques et philosophiques comme « *la Baghavad gita* » (le chant du bienheureux) hymnes d'amour et de dévotion adressés aux divinités.

« *Swadhyaya* signifierait le fait de fermer les yeux et d'observer son soi comme on le fait dans « *antar mauna* »



## Propos sur la liberté swami satyananda ed satyananda 2010

Ces textes sont là pour nous aider à comprendre « l'âme humaine », pour nous aider à accéder à « la part du divin qui est en nous », le soi « individuel, « l'Atman ».

L'âme « souffle, principe de vie, soi, essence » voilà bien des mots chargés de sens, qui nous interrogent.

Par association phonique, j'entends « AUM », mot par lequel la pensée indienne désigne le son primordial

« Instantanément, je me sens relié à ce désir initial par lequel l'univers est advenu, je retrouve au plus profond de mon être quelque chose qui s'était révélé en moi, et que j'avais depuis longtemps égaré, cet intime sentiment d'une authentique et d'une possible unité... »

François Cheng « de l'âme » Albin Michel.



**ISHVARA PRANIDHANA**  
(Y-S II, 45)

Ce mot se traduit par l'abandon au seigneur

« Ce *niyama* est développé dans le *Bakti yoga* » Shri MAHESH

Dernière de toute les observances, on passe d'un support choisi avec l'étude au non support avec « *Ishvara* » on le traduit par l'abandon au seigneur.

En s'abandonnant complètement au Divin, au grand tout, à l'essen-ciel, un état d'extase, de tranquillité et d'union, s'installe.

« *Ishvara* » qui se traduit par le seigneur « *pra* » qui se traduit par devant « *Nidhara* » qui se traduit par déposer, placer étape par étape les « *Yama* » et « *Niyama* » nous amène ici au détachement qui nous pose dans une relation de dévotion de respect profond. C'est déposer tout devant le seigneur s'abandonner à notre représentation personnelle d' « *Ishvara* ».

Agir avec humilité en étant profondément conscient du monde qui nous entoure et dont nous sommes une parcelle, nous conduit à accepter cette part de mystère en se disant que quoi qu'il en soit « c'est le meilleur pour nous ».

Plus j'avance dans la vie, plus je pense qu'il y a quelque chose au-delà, un processus créateur, une intelligence du tout, cela ne fait pas de moi un mystique,



juste quelqu'un qui se sent poussière d'étoile dans un ensemble de parties étroitement liées.

« **Sur le tapis de yoga** » dans le cours cette « présence divine », nous accompagnons, dans une infini légèreté, comme l'a enseigné mon professeur, en demandant aux élèves, en début et en fin de cours, de « visualiser, dessiner, imaginer » une petite flamme immobile et éternelle, que chacun de nous installe au creux du cœur et que nous saluons avec humilité.

C'est une manière pour chacun de nous, de se relier, à soi, aux autres, et en fonction de chacun, à ce qui nous entoure et/ou à l'univers, c'est se remettre au « divin », dans un signe d'union, chacun restant libre de croire ou de ne pas croire.

Les mains sont en « *Shiva mudra* » devant le cœur. Nous faisons une légère inclinaison du buste devant notre petite flamme, en guise de salutation.

Car dans le cours ce n'est pas le professeur que l'on salue en premier, mais bien la petite flamme, « cette présence du divin en nous », qui nous accompagne le long de notre vie.

### 1.3.3) ASANA : (Y-S II, 46)

Ce troisième « *Anga* » correspond aux postures corporelles

« *Shtirasukhal asanam* » Yoga sutra II **Alyette DEGRACES** le traduit par « *Ferme et heureuse est la posture* »

En effet ce sutra est constitué de « *shtira* » qui se traduit par ferme et stable. « *Sukha* » qui se traduit par heureux, aisé. Et d' « *Asanam* » qui se traduit par la posture, l'assise.

Le terme de « *asana* » est composé de « *as* » qui est l'assise que l'on habite, et de « *ana* » qui est le relâchement dans l'effort.

A l'origine l' « *asana* » est un terme brahmanique qui consistait à mettre un siège dans la puja (rituel dans la tradition hindoue) pour la divinité, de là on peut comprendre que ce qu'il y a, en nous, va s'asseoir dans le siège réalisé par l'*asana*.

« **Le corps est le temple, les postures sont ses rituels** » **Shri MAHESH**



« *Asana* » signifie « état d'être » état dans lequel on parvient à demeurer stable, calme et à l'aise dans son corps et son mental.

Les *asana* permettent l'étirement en douceur des muscles, le massage profond des organes, la tonification du système nerveux, et ne peuvent qu'influencer favorablement la santé à condition d'une pratique régulière.

La pratique des *asana* en occident, tend à harmoniser le corps, purifier, équilibrer le système nerveux et une influence immédiate sur nos émotions.

Quel que soit le nombre de postures réalisées dans un cours, l'essentiel est la qualité de leur exécution, et l'attention, la concentration que l'on y met.

Les *Asana* ont des effets physiologiques profonds. Chaque posture doit être pleinement vécue.

La finalité des *asana* est d'atteindre la stabilité physique et mentale.

La posture s'accomplit réellement quand cessent l'effort et tous les signes tels que les tremblements et les tensions en respectant « *Ahimsa* » (ne pas forcer), « *Satya* » (respecter notre corps), et « *Asteya* » (laisser au corps le temps de se placer)

Chaque élève tendra à réaliser « *l'asana* » avec sa morphologie, en conscience, et il le fera avec ce qu'il est, sur le moment, sans jugement, sans compétition en particulier avec lui-même.

**Sur le tapis de yoga** ce qui compte c'est le rythme et la régularité dans la posture et sur toute la durée du cours en prenant conscience pour chaque posture des trois temps , la préparation, l'exécution et la réalisation qui ne peut avoir lieu qu'à la pause respiratoire et dans l'immobilité du corps , ce qui permet d'accueillir les sensations et de laisser la place au non agir.

Le rythme respiratoire et sa synchronisation avec les différentes étapes de la posture ont une importance capitale ce qui met en relation étroite ce troisième « *anga* » avec le quatrième « *Pranayama* ».

Ce n'est qu'après avoir compris et ressenti la posture que l'on peut envisager de l'enseigner sachant qu'il va falloir s'adapter suivant les élèves comme dans toute transmission mais en faisant toujours preuve de patience bienveillance et fidélité au yoga qui nous a été transmis par **Shri MASHEH**

Dans la posture, il y a une conjugaison, de rythmes, de lenteur et de suspension.



Rythme « tempo » à respecter, lent pour accorder « notre instrument de musique » notre corps, et pour laisser toute la place à « la note » un souffle suspendu.

Notre corps est notre instrument.

Il s'agit pour chacun de nous, de commencer progressivement, par des partitions simples, ... par des postures.

Certes, il y a parfois des « partitions » plus difficiles que d'autres, il nous faudra plus de temps pour la réaliser, et comme dans tout, cela passera par la présence à soi.

### 1.3.4) PRANAYAMA

(Y-S II, 49)

Le mot *pranayama* vient du sanskrit « an » respirer, de « prana » qui signifie souffle, et de « ayama » qui signifie maîtrise, allongement. Donc le « *pranyama* » correspond au contrôle du souffle ou sa régulation.

Ce souffle « *prana* » n'est pas la respiration mécanique inspir, expir, c'est le souffle de vie, celui qui anime tout être et toute chose, celui qui est la cause alors que la respiration en est la conséquence.

« La respiration rafraichit et revivifie le corps, le souffle rafraichit et revivifie l'esprit...La vie est absolument dépendante de l'acte respiratoire, le souffle est le premier et le dernier signe extérieur de vie du corps. Du premier souffle du nourrisson au dernier souffle du moribond, s'écoule une longue histoire de respiration ininterrompue...L'homme n'a pas besoin d'apprendre à respirer, Il respire correctement, selon l'ordre de la nature, mais la civilisation a altéré cette faculté naturelle...La relation entre la respiration et la santé se conçoit aisément. Respirer peut être considéré comme la plus importante des fonctions du corps car en effet toutes les fonctions en dépendent. Non seulement l'homme dépend du souffle pour vivre mais sa vitalité et sa santé dépendent en grande partie d'habitudes respiratoires correctes et rythmées... »

« Le souffle parole de vie » Shri MAHESH.

Pour atteindre le contrôle ou l'allongement du souffle, il faut déjà s'y être préparé avec les trois *anga* précédents (*Yama*, *Niyama* et *Asana*), la maîtrise du corps par les postures permettant ce contrôle. On ne peut séparer les *asana* du *pranayama* qui pendant la posture après l'inspir, et l'expir, de plus en plus longue, de plus en plus fluide, permet de dégager un espace de silence pendant la pause, phase la plus importante ou la posture se réalise.



C'est là, dans cette immobilité que nous pouvons appréhender un autre niveau de réalité.

### 1.3.5) PRATYAHARA

(Y-S II, 54)

Signifie retrait des sens. Consiste en une rétraction des pouvoirs de sensation et d'action.

« Le yogi retire ses sens des objets sensoriels comme une tortue rentre sa tête et ses pattes dans la carapace »

(la *bhagavad gita*- swami chinmayananda)

Il s'agit de maîtriser le mental par la rétraction des sens, ce qui permet de toucher un espace de silence.

**Sur le tapis de yoga :**

L'élève, régulier dans sa pratique, prendra ainsi soin de son corps. Il installera ainsi des règles de vie, apprendra à observer ses sensations ce qui se passe en lui, sans juger, il calmera l'agitation du mental en se relâchant, en s'intériorisant, en s'approchant du silence intérieur « *antar mauna* ».

### 1.3.6) DHARANA

(Y-S III, 1)

Le mot *Dharana* signifie concentration, fixation de la pensée ou attention concentrée sur un objet unique.

« Enseignant le tir à l'arc aux *pandavas*, leur guru Drona leur demanda quel objet ils voyaient. *Arjuna* dit qu'il ne voyait que l'œil de l'oiseau qui était la cible et rien d'autre » ***Mahabharata* Ed Albin Michel**

Quand le mental est concentré sur un point, la perception devient intense. Quand les yeux sont fermés, « l'objet » qui peut être, une pensée, une idée, un mot apparaît avec intensité dans la conscience.

Le mental ne bouge pas et ne quitte pas le point de concentration.



### **Sur le tapis de yoga :**

*Trakata* : *Krya* et pratique de concentration, allumer une bougie positionnée à 1 mètre, sur un tabouret, à peu près à hauteur des yeux, assis en tailleur. Il est bon d'éviter les courants d'air afin que la flamme soit immobile.

Puis le regard se fixe, sans tension dans les yeux, sans ciller, jusqu'aux picotements, il peut apparaître des larmes qui coulent sans aucune tristesse, et c'est à ce moment-là, qu'il est bon de fermer les yeux.

Alors l'image rémanente s'inscrit comme un négatif dans l'espace frontal jusqu'à disparaître.

Cet exercice peut être répété au maximum trois fois.

Commencer une journée par cette petite séance de yoga matinale ne serait-ce que 15 à 20 minutes, transforme la journée.

Alors chaque événement du quotidien est abordé avec calme et une légère distance, et permet de gérer des situations, sans se sentir stresser. Nous pouvons nous étonner par la force de la simplicité.

Présent à sa posture sur le tapis, et du coup, devenir présent à sa posture dans la vie, libre du passé, et du futur.

### **1.3.7) DHYANA**

(*Y-S III*, 2) se traduit par méditation

Il est souvent difficile pour nous occidentaux de tenir longtemps un état de concentration.

Néanmoins il semble que si cet état de conscience, de concentration, devient continu de sorte qu'il n'y ait, ni interruption, ni rupture due à une autre pensée, comme « un filet d'huile », alors « *dharana* » est remplacé ou transformé en « *dhyana* ».

### **1.3.8) SAMADHI**

(*Y-S III*, 3) union, identification, extase

Littéralement le mot signifie union, totalité, absorption.

**Sur le tapis de yoga :** Soyons réaliste en occident nous ne pratiquons pas « la dévotion » tel qu'elle est pratiquée en Inde.



Il est fort probable qu'une pratique spirituelle telle que « la dévotion » au travers de son état de dépouillement contribue et /ou accompagne l'état de « *Samadhi* », état dans lequel l'aspirant est unifié à l'objet sur lequel il médite.

**Telles sont les 8 étapes** qui doivent amener le yogi à connaître l'univers, la divinité et à s'unir à celle-ci. Pour accéder à ces 8 étapes le yogi doit préparer son corps et la technique la plus adéquate pour se faire est le ***hatha yoga***.

Comme il vient d'être développé les deux premières étapes des « *Yoga sutra* » sont les « *Yama* » règles de conduites sociales puis les « *Niyama* » des observances individuelles.

Ce sont les deux premiers pas sur lesquels s'appuie ensuite une pratique posturale, puis pranayama et méditation.

Les « *Yama* » et les « *Niyama* » permettent d'adopter une attitude juste dans la vie.





## II) Le Symbolisme dans le Yoga :

« Il n'y a pas de vie sans symbole »

nous dit **Lucienne Lecoin BARRELIER** citant **Shri MAHESH** lors d'une conférence, elle poursuit avec une citation de **Marie Madeleine DAVID**

« Le symbole est le signe d'une présence, absente »

Symbole est un nom masculin d'origine grec « symbolon » qui signifie « signe ». Lucienne prolonge son propos lors de sa conférence en expliquant qu'en Grèce dans l'antiquité il était de coutume que deux enfants liés d'amitié prenaient une partie d'un même objet ou d'une même pièce, puis partaient faire leur vie respective chacun de leur côté, emportant avec eux cette moitié d'objet ou de pièce.

Lorsqu'ils se retrouvaient après des années, ils réunissaient les deux éléments de la pièce, ou de l'objet.

Le symbolisme est le carrefour de tout le psychisme humain, où se conjoignent l'affectif et le désir, le connu et le rêve, le conscient et l'inconscient.

Les thèmes peuvent être universels, intemporels, enracinés dans des structures de l'imagination humaine, mais leur sens peut être aussi très différent selon les hommes et les sociétés, ou selon leur situation à un moment donné.

Il est important de distinguer « l'image symbolique » de toutes les autres terminologies en usage à savoir : l'emblème, l'attribut, la métaphore, l'analogie, la parabole, ou l'allégorie.

Le symbole annonce un autre plan de conscience que l'évidence rationnelle, il est la figure d'un mystère, il n'est jamais expliqué une fois pour toutes mais toujours à déchiffrer à nouveau. De même qu'une partition musicale n'est jamais déchiffrée une fois pour toute, mais appelle une exécution toujours nouvelle.

Le symbole relève de l'interprétation, il est chargé d'affectivité et de dynamisme.

L'histoire du symbole atteste que tout objet peut revêtir une valeur symbolique, qu'il soit naturel (pierre, métal, arbre, fleur, fruit, animal, source, fleuve, océan, mont, vallée, planète, feu,) ou qu'il soit abstrait (forme géométrique, nombre, idée...)



Les symboles sont souvent pluridimensionnels, ils expriment des relations ciel-terre, espace-temps, par exemple, la coupole d'une basilique évoque pour l'inconscient le ciel, mais également la protection.

Un symbole n'existe que pour quelqu'un, ou pour une collectivité dont les membres s'identifient sous un certain aspect pour constituer un seul centre.

C'est pourquoi les symboles les plus sacrés pour les uns ne sont que des objets profanes pour les autres ce qui révèle la profonde diversité de leurs conceptions. Le symbole attise notre curiosité mais il amène également à être prudent, car on ne peut en saisir la valeur si l'on ne se transporte pas en esprit dans le milieu global où il vit vraiment.

La première fonction du symbole étant d'ordre exploratoire, la seconde serait donc de réunir, de poser des ponts tout comme le *hatha yoga* réunit, rassemble ce qui a été séparé, éparpillé, dispersé...

Réunir des éléments séparés, comme relier le ciel et la terre, la matière et l'esprit, la nature et la culture, le réel et le rêve, l'inconscient et la conscience.

En reliant les éléments distincts de l'univers, il nous fait sentir que nous ne sommes pas des êtres isolés et perdus dans un vaste ensemble qui nous entoure.

En Yoga le symbole **Aum** l'un des plus puissants de la tradition indienne est aussi un symbole car il résume en lui-même le souffle créateur ; la tradition védique veut en effet que l'univers se soit développé à partir de l'énergie cosmique

« *Aum Bhur Bhuvah Svah* » (*Aum* Terre, atmosphère, ciel).

**Aum** le son primordial contient une charge énergétique considérable, en vue de la transformation spirituelle. Il est à l'origine de toute chose et de tout être.

Exprimer, chanter le mantra « *Aum* » en conscience c'est se relier à soi et au tout, c'est à dire à l'univers.

Les trois lettres du **AUM** contiennent le rythme ternaire, si important dans la pensée et l'organisation du monde et la cosmogonie indienne, en voici quelques exemples :

- Triple est la divinité suprême sous les apparences de *Brahman*, *Vishnu*, et *Shiva*.
- Triples sont les qualités cosmiques matérialité, énergie, essentialité.



- Il y a trois mondes, la terre, l'espace et le ciel.
- La personne humaine est faite du corps, du cœur, et de l'esprit.
- Triple peut être la répétition d'une posture :  
 « L'une pour apprendre, la seconde pour comprendre, la troisième pour l'habiter » **Shri MAHESH**

Lorsque le mantra « *Aum* » est chanté, on ne décompose pas toutes les lettres, le son prononcé est « *OM* », il part de la cavité buccale, il est guttural, puis il résonne dans la cavité buccale pour finir sur les lèvres closes en un « *mmmmmm* » prolongé.

Le symbolisme est un langage caché dans lequel il faut trouver le chemin. Le symbolisme est un langage qui nous relie à une forme supérieure d'ordre spirituelle.

**Sur le tapis de yoga :** Tout se joue sur le tapis, « ici tout est symbole »

L'approche imagée et/ou symbolique permet de se dégager de la « performance », c'est à dire de la tension mentale à vouloir à tout prix réaliser la posture parfaite.

Au début d'un cours on commence par se relier à soi, par la prise de conscience des tensions existantes, du rythme du souffle, de l'agitation du mental.

Puis à partir d'une « petite flamme immobile et éternelle » située dans l'espace du cœur, en conscience, et dans cet espace, nous chantons trois fois le Mantra « *Om* ».

Ce mantra puissant apaise et protège le mental.

Toujours en tailleur, les mains en « *Shiva Mudra* » devant le cœur, nous poursuivons pour « ajuster notre pile d'assiettes » comme le dit **Didier Caillat** (Ostéopathe et intervenant de l'antenne FFHY- SE) par « *Yoga mudra asana* » posture du symbole de l'union. Notre attention est portée sur la base de la colonne vertébrale, afin de ressentir l'étirement dans les lombaires et la légère pression dans l'espace abdominal.

Une fois le buste revenu à la verticale, toujours en tailleur, nous alternons par une flexion du buste en direction du genou gauche sur l'expir puis nous repassons sur l'inspir buste à la verticale puis sur l'expir flexion du buste en direction du genou droit pour revenir et terminer sur la posture de l'union.



**Didier Caillat** fait deux parallèles, à propos de la colonne vertébrale, l'une est une pile d'assiette (nos vertèbres), l'autre le mat d'un voilier (la colonne) et ses haubans (les muscles).

On n'imagine pas la pression énorme sur un pied de mat d'un voilier, comme sur la base de notre colonne vertébrale.

La base du mat doit être parfaitement ajustée à la quille du bateau, le mât doit être parfaitement réglé et solidement fixé, au risque de démâter.

Ceci fait, nous pouvons monter progressivement sur la hauteur du mat et régler les différents haubans, pour assurer son maintien et sa courbe ou rigidité dans la prise au vent. En Yoga nous pouvons monter le long de la colonne vertébrale pour régler les tensions afin d'assurer son maintien et sa souplesse.

Notre pied de mat s'articule dans le bassin, nos haubans sont les muscles du dos, d'où la nécessaire prise de conscience des tensions existantes dans ces espaces.

Une fois revenu en tailleur, nous reprenons conscience de l'assise sur le sol, en essayant d'imaginer, de visualiser « un arbre ».

La base du corps représente les racines, chacun en conscience s'enracine dans le sol.

Puis à partir de ces racines, polarité de la terre, nous imaginons « un petit fil d'or », qui part du sacrum et qui monte le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête.

Ce fil d'or vient nous étirer dans la polarité du ciel.

Nous respirons entre ces deux polarités de manière très lente et en conscience.

Dans cet arbre de vie, les jambes et le bassin sont nos racines, le tronc, notre colonne vertébrale dans laquelle monte la sève, l'énergie vitale.

A partir des épaules l'arbre s'épanouit d'un beau feuillage de printemps.

Si des pensées vous traversent, imaginez, l'arbre et le vent.

Ses feuilles n'arrêtent pas le vent, l'arbre se laisse simplement traverser par le vent.

Ne vous attachez pas à vos pensées, laissez-les passer, comme l'arbre se laisse traverser par le vent. »

« Vivre comme un arbre ! Quel accroissement ! Quelle profondeur ! Quelle rectitude ! Quelle vérité ! »

Yoga et symbolisme **Shri MAHESH**



La symbolique de l'arbre permet de « s'enraciner », de se centrer, de se relier, non plus, dans le flux permanent des autres, mais avec soi. L'arbre ne peut se développer que s'il est bien enraciné.

Lors d'une séance de postures, celle-ci doit se nourrir aussi de symbolisme, afin de se dégager de la performance comme dit précédemment, qu'on ne donnera pas, pour chaque posture, mais pour une, ou deux choisies dans la séance. Par exemple « *Hala asana* », « *Matsya asana* ».

### 2.1) « Hala asana »

La posture de la charrue

Allongez-vous sur le dos, pieds joints, bras le long du corps, paumes au sol, en vous servant des bras comme des leviers, en inspirant, montez les jambes à la verticale, maintenez quelques instants, le menton légèrement rentré, sur l'expir laissez descendre les jambes derrière la tête, décollez le tête et les omoplates pour protéger le dos « là où ça va », , posez les pointes des pieds sur le sol si vous le pouvez et sans forcer et respirez naturellement, après quelques instants, pour revenir, gardez les bras le long du corps, paumes fermement posées sur le sol, gardez vos jambes tendues pour vous en servir comme un contre poids et déroulez vertèbre après vertèbre, en décollant la tête, menton au sternum pour accompagner le mouvement, jusqu'à ce que le bassin se pose, enfin pliez les genoux et laissez glisser vos pieds sur le sol pour revenir en « *Shavasana* ».

Cette posture rappelle la forme des anciennes charrues, tirées par des chevaux de trait et dirigés par des mains expertes de paysans.

Ce paysan cultive sa terre, il s'applique avec intelligence afin que « le sillon soit profond, afin d'assurer la fertilité, et l'abondance de sa récolte »

En Hala asana nous sommes à la fois le paysan, la charrue et la terre.

Cette asana participe à la transformation de chacun et à la connaissance, à son évolution physique (la force du paysan) et mentale (la fertilisation de la terre) », c'est une ligne de conduite comme le représente le sillon, cela symbolise la valeur du travail, et les « fruits » de ce travail.

Passer la charrue sur la terre, s'est comme unir l'homme et la femme, le ciel et la terre : la naissance est comme une moisson.



## 2.2) « Matsya asana »

La posture du poisson, qui « *Hala asana* ».

Avec beaucoup de douceur toujours sur le dos, jambes allongées, les bras le long du corps, mains à plat sur le sol, sur l'inspir, en prenant appui sur les coudes, en rapprochant fermement les omoplates, montez l'avant de votre buste vers le haut, ce qui a pour effet de décoller tout l'arrière du dos, la tête se décolle également très légèrement. Maintenez l'appui sur les coudes, sur l'inspir laissez doucement aller la tête en arrière tout le buste est « projeté vers le haut, toute la colonne du sacrum à la tête forme un arc, attention aux cervicales, respirez quelques instants dans cette posture. Puis avec beaucoup de délicatesse, soulevez légèrement la tête et ramener menton au sternum pour soulager les cervicales, et déroulez la colonne sur le sol pour revenir en « *shavasana* », détendez-vous.

*« Un jour un grand sage méditait sur sa véritable identité, à un endroit qui était le point de jonction de deux rivières. Soudain il ouvrit les yeux et vit un minuscule poisson remonter le courant. Le sage réalisa que Le yoga aide à monter à contre-courant de la vie »*

Le poisson nous enseigne la maîtrise du corps et le contrôle du mental, il nous enseigne la force morale pour lutter contre les difficultés, remonter le courant, mais aussi tout ce qui nous tire vers le bas, l'angoisse de ne pas réussir, de ne pas y arriver, le poisson nous enseigne la persévérance, la détermination, « *tapas* ».

Sur le plan postural « *Hala asana* » et « *Matsya asana* » sont physiologiquement complémentaires, car cela permet d'alterner la flexion avec l'extension de la colonne vertébrale réduisant ainsi les tensions.

En conclusion, il est ainsi possible d'intégrer la dimension symbolique de l'asana, de sortir du « technique », d'éveiller l'imagination des élèves en leurs permettant d'entrer en profondeur dans le sillon de « la charrue », ou s'imaginant être ce vigoureux « poisson » remontant les difficultés de la vie.



### III) La transmission dans le Yoga

Nom féminin du latin « transmissio » qui veut dire trajet.

« L'action de transmettre » est donc la faculté d'agir sur un trajet, de faire passer quelque chose à quelqu'un ».

C'est pour l'enseignant accompagner les personnes qui viennent au yoga vers une prise de conscience de leur corps physique dans sa globalité (physiologique, émotionnel, et mental).

Le yoga s'inscrit dans des textes sacrés de l'Inde, et à la lecture de ces textes le premier mot qui vient à l'esprit est « relier », le yoga nous propose de nous « relier » à nous-même, et/ ou « au tout » à l'univers.

Transmettre, c'est créer, susciter, les conditions qui favorisent l'intérêt et l'effort d'attention de la part des élèves.

Transmettre demande de la rigueur, de la confiance en soi, de la connaissance, de la bienveillance, de la modestie, de la sagesse, du désir de partager, du travail sur soi et du travail pour les autres.

Dans un premier temps l'objectif est d'amener, l'élève à prendre conscience des bienfaits physiques et psychiques de la pratique dans l'instant, l'aider à ralentir pour prendre la pleine mesure des sensations corporelles dans la pratique.

Car comme le dit **Alyette DEGRACES**

« Aller lentement, c'est vouloir apprendre, aller vite c'est vouloir savoir ».

Le yoga demande du temps pour comprendre, ressentir son corps et accueillir ses effets bénéfiques.

L'objectif est d'amener chaque personne, à partir de la pratique du Yoga, à plus de liberté, l'amener à son rythme à cheminer vers la voie de la connaissance.

Dans une société de plus en plus rapide, le yoga est une des voies du mieux-être, une des voies possibles et un bien précieux.

D'une certaine manière, avec l'expérience de l'âge et ma pratique du yoga depuis de longues années, il me paraît naturel maintenant de désirer partager et transmettre cette discipline.



Cette discipline « *le Yoga* » prend sa source dans le passé, s'inscrit dans le présent et tend vers l'avenir.

De nombreux maîtres, *swami*, professeurs, nous ont transmis que le travail sur soi, sur le monde qui nous entoure, n'est jamais terminé.

Ce legs, qu'ils nous ont fait au fil des siècles se dévoile sur le tapis de yoga dans « notre » espace Individuel, intime, et s'affirme également dans l'égrégora psychique et énergétique que constitue le groupe.

Le cours de yoga constitue un espace de découverte et d'apprentissage sur soi.

Quand on parle de transmission, il ne s'agit pas d'un « savoir-faire » mais « d'une ouverture vers un savoir être » de la personne par la pratique du yoga.

Le chemin yogique que nous parcourons au fil des séances, est une quête de sens, dans laquelle Il s'agit de se relier à l'intérieur, pour mieux « s'ouvrir à l'extérieur », ainsi évoluer vers soi.

Il y a une autre dimension que je souhaiterais développer, qui se conjugue avec la transmission, la notion de « passeur ».

On trouve quelques définitions « Personne qui fait passer des personnes d'une rive à l'autre d'un cours d'eau. Personne qui, fait clandestinement passer une frontière, qui transporte clandestinement de la drogue ou d'autres produits d'un pays à l'autre. Dans certains sports de balle, celui qui effectue une passe. Au figuré, littéraire : personne qui, fait connaître et propage une œuvre, une doctrine, un savoir, servant ainsi d'intermédiaire entre deux cultures, deux époques ».

Si un caractère peut changer, ce qui est de la « nature » à mon sens ne change pas, elle est partie intégrante d'un individu.

On peut se poser la question, « c'est quoi finalement, une nature d'un passeur ? »

Pour tenter d'y répondre nous prendrons appui, sur un « sport collectif ».

En sport collectif, les meilleurs « passeurs » sont très souvent « les meneurs » dans le sens où un bon passeur doit avoir une bonne vision de jeu et de bonnes mains, donner le ballon au bon moment afin d'éviter les interceptions ou les pertes de balles.





En Rugby, comme en Volley, le « meneur » est un joueur véloce, qui dirige le jeu en attaque, le poste de meneur est stratégique. C'est lui qui monte la balle à travers le terrain et annonce les différentes tactiques à mettre en place.

Les qualités requises pour jouer à ce poste sont donc une bonne intelligence de jeu et de la lucidité car il s'agit du joueur par qui tous les ballons doivent circuler.

Il y a nécessairement de l'engagement dans l'action, une forte dose d'empathie, une approche collective, de la réactivité, une ouverture d'esprit, de l'intelligence de ce qui se joue à la fois individuellement et collectivement face à une certaine forme d'adversité, du calme, un certain sens du recul pour comprendre ce qui a lieu de faire, de la connaissance, de l'accueil de la bienveillance, et de l'humilité dans le sens où il organise le jeu mais ce n'est pas lui qui marque, autant de qualités que nous pourrions retrouver dans d'autres disciples.

**Un passeur en yoga** serait bien évidemment celui ou celle qui dirige le cours. Il est d'une nature généralement intuitive, c'est à dire qu'il a perçu rapidement l'énergie générale à l'arrivée des élèves en début de cours, voir individuellement, suivant le nombre d'élève.

Généralement l'enseignant « débutant » a une idée sur la conduite de son cours, tout au moins dans ses grandes lignes. Par exemple il a pu se mettre dans l'idée de travailler sur des pratiques posturales au sol ou encore debout demandant de l'équilibre.

Mais ce jour-là, le chauffage est en panne, c'est l'hiver et il fait froid.

Ou encore un élève en début de cours vient vous annoncer qu'il a des vertiges.

Le passeur en yoga doit tenir compte des éléments de contexte ou de personnes et adapter le sens de son cours, en modifiant si nécessaire l'idée première sur la conduite de son cours.

Les qualités requises pour enseigner nécessitent un savoir-faire et un savoir être, une bonne intelligence collective comme individuelle, afin que chaque élève puisse progresser avec ses capacités.

Il y a nécessairement en chaque professeur de l'engagement dans l'action, une forte dose d'empathie, parfois de la réactivité sur une difficulté rencontrée par un ou plusieurs élèves. Un professeur de yoga a une ouverture d'esprit, c'est-à-dire de l'intelligence de ce qui se joue à la fois individuellement et collectivement.



Cela nécessite du calme, un certain sens du recul pour comprendre ce qui a lieu de faire, de la connaissance, de l'accueil de la bienveillance, et de l'humilité.

Il y a également la nécessité de travailler, disons d'être vigilant sur la représentation et la conscience que l'on a de soi-même. Pour avoir exercé justement le métier d'éducateur, les transferts ne sont jamais loin, et l'idée de ce prendre pour ce que l'on n'est pas, des thérapeutes, par exemple n'est jamais très loin, il faut donc veiller à l'égo que certains élèves peuvent valoriser par leurs demandes.

**La nature de passeur en yoga** serait comme en photo « le révélateur » qui permet au cliché de prendre toute sa texture toute ses nuances, qui permet à chaque élève de s'intérioriser, de comprendre toute la complexité de son être, de faire évoluer certains de ses aspects et d'en accepter d'autres.



## En conclusion :

Après le Big bang, l'énergie primordiale, dont nous ne connaissons scientifiquement que peu de chose, des milliards de particules ont été projetés, formant 350 000 000 d'années après, des galaxies, des étoiles, des systèmes très complexes. D'une de ces galaxies « la voie lactée » est née des systèmes solaires, et des planètes, dans l'une d'elle, s'est créée la terre.

De cette terre des formes de vie ont commencé à émerger puis naître, la nature, les animaux. Certains ont disparus, d'autres ont évolué. L'une de ces espèces a donné, l'homme.

De l'homme est née la pensée...De cette pensée, naîtra notre destinée collective. Cette pensée collective sera nourrie du rôle de chacun, et de l'énergie « positive » ..., que collectivement nous apporterons.

« Je suis cela » chacun de nous, est une composante de ce tout.

« Notre corps est un petit univers composé de milliards de cellules, chacune de ces cellules est une vie » **Shri Masheh**.

Cela fait de nous, des êtres responsables du devenir de chacun.

Ce que j'ai appris en formation à partir des textes sacrés, mais aussi mes expériences pratiques, m'ont révélé que j'appartenais à un tout, dans une unité, pour ne faire « qu'un ».

Chacun de nous, là où il se trouve, dans ce qu'il est, sur le moment, doit apporter sa contribution au bien de tous.

Il est nécessaire de prendre conscience que les arbres, les plantes, les animaux, la terre, la nature et nous, sommes issus d'un seul et même élément, la terre ...

En nous promenant « prenons le temps » d'ouvrir nos 5 sens, pour « écouter » le chant des oiseaux, le bourdonnement des insectes, le bruissement du feuillage, le murmure d'un ruisseau, le tintement de la pluie, le flux et reflux des vagues, « sentir » sur la peau, la douce chaleur du soleil au printemps, ou la fraîcheur d'une cascade en montagne, « regarder » les détails d'une fleur, le vol d'un papillon, « goûter » au nectar d'une pêche ou d'un abricot fraîchement cueilli, « sentir », l'odeur du maquis, ou domine l'odeur d'immortel.

Etre en « Yoga » c'est comme rétablir le contact avec la nature, réapprendre à la voir, à la regarder, à la sentir, à vibrer à son rythme, c'est être en



« conscience ». Comme si c'était la première fois...Je suis heureux de participer à ce mystère qu'est la vie.

Le yoga me permet chaque jour de me sentir en conscience « ici et maintenant » et par la pratique me conduit à plus d'intériorisation, permettant d'atteindre notre essence, l'équilibre, l'harmonie et la paix. L'essentiel est caché à nos yeux, par un travail en profondeur, émanera progressivement le sentiment « d'être soi »

Continuer cette longue lignée de transmission, à partir des enseignements que j'ai reçus en *Hatha yoga*, est un plaisir et un honneur, je le ferais avec sagesse, humilité, et persévérance.

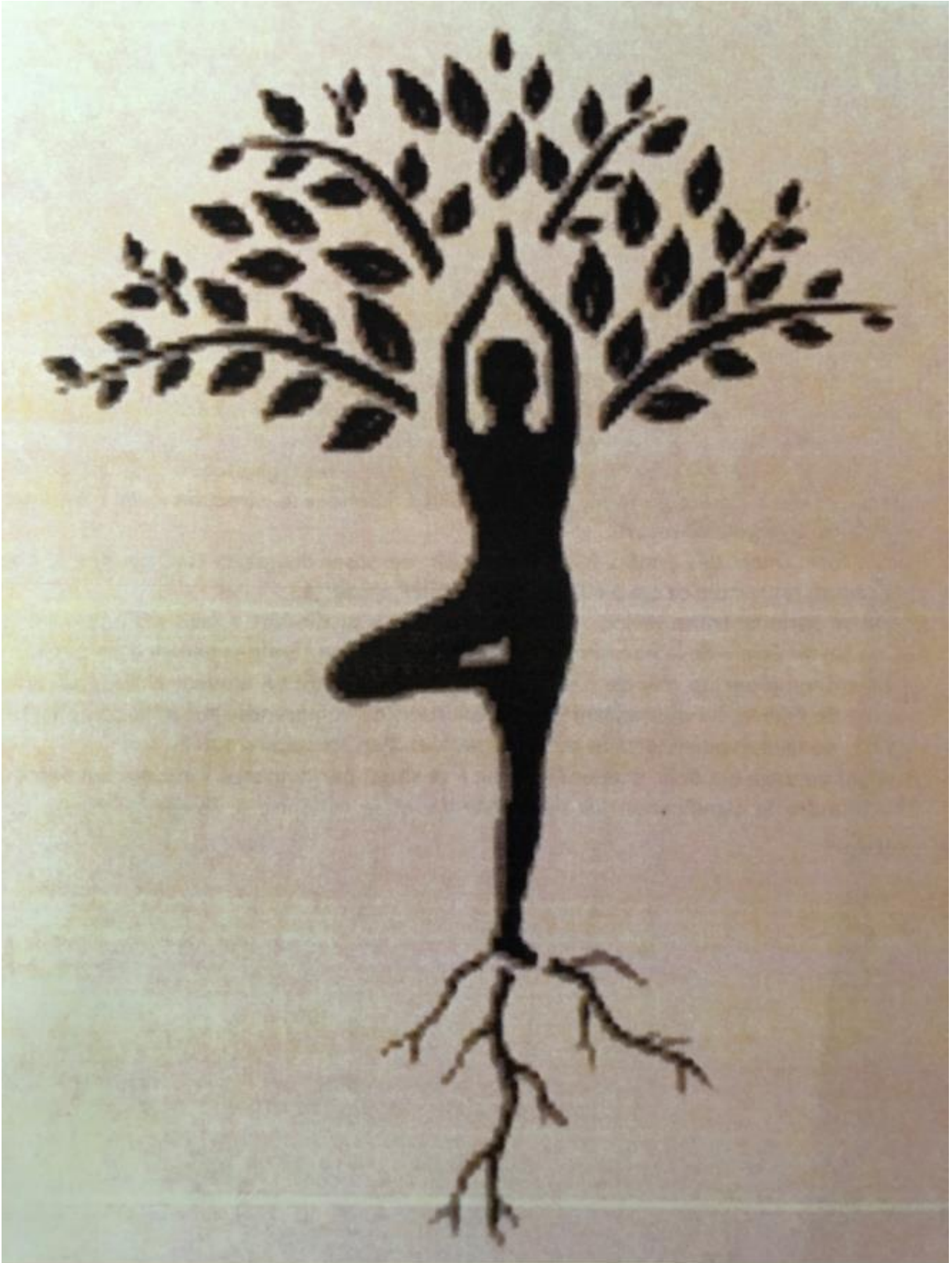
Merci, à ce cadeau de la vie.



## Bibliographie :

- Shri Mahesh « Yoga et symbolisme » Centre de relations culturelles Franco Indien 2006
- Shri Mahesh « Le souffle parole de vie » Edition du Rocher 1998
- Shri Mahesh « l'inde notre héritage » Edition Carnot 2004
- Swami Satyananda Saraswati « Asana, Pranayama, Mudra, Bandha » Edition Satyanandashram 1969
- Swami Satyananda Saraswati : Liberté commentaires des yoga sutras de Patanjali Edition Satyanandashram 2010
- Swami Chinmayananda « La non dualité » Edition Dervy 2014
- Swami Chinmayananda « La Bhagavad Gita » Edition Guy Trédaniel 2015
- Anne-Marie Esnoul « L'Hindouisme » Edition Fayard/ Denoel 1972
- Claire Gorris : « le yoga » Edition camugli Collection « vous ne pouvez plus ignorer » 1978
- Brigitte Anne Neveux « Yoga et enfants » Edition Fensch Vallée 2010
- Serge Demetrian « Le Mahabharata » Edition Albin Michel « spiritualités vivantes » 2006
- Annick de Souzenelle « Le symbolisme du corps humain » Edition Albin Michel « espaces libres » 2000
- François Cheng « De l'âme » Edition Albin Michel 2016
- Gertrud HIRSCHI « Les mudra, le yoga au bout des doigts » édition Le courrier du livre 2016





Numéro FFHY : A31664  
Antenne Sud Est  
TRUMEAU Max  
Né le 13 Aout 1956  
Tutrice Mémoire Madame Edith Groshenny  
Directrice FFHY.SE

**Mots clés :** YAMA/NIYAMA, Symbolisme, Transmission

**Résumé :**

Le yoga est une discipline spirituelle dont la nature est double.

Il est à la fois un système de pensée métaphysique et une méthode appliquée à ce système

Si notre corps est notre temple, il est un espace sacré.

Les 8 étapes des *Yoga sutra* de Patanjali se vivent sur le tapis et chaque posture, doit être imprégnée de ce texte. « Yama » et « Niyama » donne « la direction », des évolutions nécessaires à mettre en œuvre.

Le rôle fonctionnel des symboles sera de réunir, de poser des ponts tout comme le *Hatha yoga* réunit, rassemble ce qui a été séparé, éparpillé, dispersé...

Quand on parle de transmission, il ne s'agit pas d'un « savoir-faire » mais « d'une ouverture vers un savoir être » de la personne par la pratique du yoga. Enfin la nature d'un passeur en yoga s'entend jouer un rôle de « révélateur » afin de mettre en lumière chaque texture et nuances de l'élève, lui permettant de s'intérioriser, de comprendre toute la complexité de son être, de faire évoluer certains de ses aspects et d'en accepter d'autres.

L'Objectif du yoga est donc d'aider l'homme à se situer par rapport à l'univers qui l'entoure, à comprendre la signification de son existence et le conduire à élargir le champ de sa conscience.

FFHY.SE 2017/2018

