

## YAMA

### *Règles de conduite sur comment vivre dans le monde*

Le premier des 8 membres s'appelle Yama, qui concerne notre comportement et attitude envers les choses et les gens en dehors de nous même. A l'intérieur de Yama il y a 5 règles de conduite ou disciplines.

## Ahimsa

La première de ces disciplines s'appelle Ahimsa qui peut être traduite comme non-violence ou ne pas faire de mal en pensée, parole ou action. Cela peut paraître simple sur une grande échelle, cependant lorsque l'on commence à l'étudier de plus près, on s'aperçoit que l'on peut être nuisible de bien plus de façons que l'on n'avait imaginé. Ahimsa peut être perçu sous différents angles.

On peut penser à devenir végétarien ; à être sensible à la nature et l'environnement ; à parler avec gentillesse à tout le monde, vos êtres proches comme à la caissière de votre épicerie ; d'essayer de ne pas avoir de pensées négatives envers les autres ; d'être gentil avec votre corps pendant votre pratique de yoga. La liste est sans fin.

Mais n'oubliez pas de pratiquer également ahimsa envers vous même. Par conséquent, on commence ou l'on est. Avec de la pratique, du temps, de la patience, vous arriverez finalement à apporter Ahimsa dans plus de domaine de votre vie. Pour l'instant soyez juste conscient. Regardez vous et la manière dont vous agissez avec les autres, vos paroles ou pensées envers autrui ou vous même. Alors peut être vous déciderez d'éliminer un peu de « himsa » (l'opposé de Ahimsa est violence, faire du mal) de votre vie. Peut être vous déciderez de faire de votre mieux pour ne pas dire des mots qui font du mal à votre partenaire. Où vous déciderez d'être plus aimable lorsque vous avez affaire à des étrangers. Vous pourriez décider de devenir végétarien ou végétalien. Vous pourriez décider de ne plus acheter de légumes emballés sous plastique pour éliminer l'excès de déchets qui endommage la nature. Ou vous déciderez de prendre les transports publics au lieu de votre voiture pour aller au travail. De nouveau la liste est sans fin.

Gardez à l'esprit de ne pas juger les autres ou bien vous-même. Chacun doit commencer où il est et être reconnaissant pour chaque amélioration. Tout compte !!!

## Satya

*Qu'est-ce que la vérité ?*

La deuxième yama dont Patanjali parle dans les Sutras du Yoga est Satya ou vérité.

La vérité semble quelque chose d'évident, ou bien c'est vrai ou ce ne l'est pas, n'est ce pas ? Alors même qu'il y a une partie évidente comme ne pas mentir, il y a aussi la vérité plus subtile : vérité envers soi même. J'aime un passage que j'ai lu de Judith Lasater au sujet de la vérité intérieure et la différence entre honnêteté et intégrité. Comme elle dit « l'honnêteté est-ce que nous faisons quand d'autres personnes sont là et peuvent juger nos actions ou nos paroles. Avoir de l'intégrité c'est agir d'une manière honnête quand personne n'est là et personne ne saura jamais rien de nos actions ». J'irais même un peu plus loin dans cette direction. Combien de fois essayons nous de nous consoler avec de fausses vérités de manière à justifier nos actions, ou bien envers nous-mêmes ou envers les autres ? En résumé, être vrai veut dire de dire la vérité à soi même et aux autres.

*Ma vérité contre ta vérité*

Un autre niveau subtil de satya est de se rappeler que quelque chose peut seulement être votre vérité, pas la vérité. Nous avons tous vu quand plusieurs personnes racontent l'histoire d'un même événement, il y a toujours des différences. Est-ce parce qu'une personne ment ou est-ce parce que c'est leur vérité, la manière qu'ils perçoivent les événements basée sur leur manière personnelle de voir les choses ? Qui peut dire que leur vérité n'est pas la bonne ? La pratique du yoga nous aide normalement à voir plus clair et avec beaucoup d'années de pratique consistante et d'auto critique nous nous approcherons plus près de voir la vérité sans que nos histoires personnelles, préjugés et jugements obscurcissent notre vision.

*Superposer Satya sur Ahimsa*

Les yamas ne doivent pas être pratiqués indépendamment l'un de l'autre. Elles doivent être superposées et fondues ensemble l'une dans l'autre. Par conséquent, une part de satya et d'Ahimsa est d'essayer de ne pas dire de vérités qui blessent en même temps que de ne pas mentir. Ceci peut-être compliqué dans certaines situations.

Je crois que chacun doit trouver sa manière d'interpréter les yamas dans le contexte de sa vie. Découvrir ce qui vous mettra à l'aise dans vos interactions de tous les jours.

Prenons un exemple simple. Votre amie vous demande si vous aimez sa nouvelle robe (vous pensez qu'elle est horrible). Que dites-vous ? Vous ne voulez pas la blesser, causer « himsa » en lui disant qu'elle est horrible. De même, vous ne voulez pas lui mentir juste pour qu'elle se sente bien sur le moment. Chacun verra la situation sous un angle différent et doit trouver la solution qu'il pense être la plus appropriée et la plus près de ses valeurs personnelles.

Ceci est un exemple qui vraisemblablement ne créerait pas trop de « himsa » si vous disiez la vérité et ne semble pas être un gros mensonge si vous décidiez de dire quelque chose pour qu'elle se sente bien. Pourtant, la manière dont vous réglez cette simple situation peut-être une réflexion sur comment vous appréhender d'autres situations qui pourraient vous causer à vous égarer dans d'autres mi-vérités blessantes.

#### *Considération*

Pouvez-vous trouver d'autres manières de dire la vérité sans utiliser des mots ou des tons qui blessent ?

Voilà des choses à garder en tête pendant que vous vazez à vos occupations. Rappelez vous de juste vous observer dans vos interactions journalières, ne jugez pas. Trouvez quelques sujets où vous sentez que vous pouvez effectuer des changements. Mais ne soyez pas impatients si vous n'arrivez pas à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. Personne n'est parfait. Soyez indulgent envers vous-même.

### **Asteya**

*Ne pas voler.*

Cette Yama est plutôt directe ; ne prenez pas ce qui ne vous appartient pas. Cela concerne les objets mais également les choses plus subtiles comme la confiance de quelqu'un, le bonheur, la gloire, la réputation, etc. Devenir conscient qu'en se moquant de quelqu'un on peut dérober une partie de la confiance de cette personne ou qu'en critiquant quelqu'un on peut lui dérober un morceau de bonheur. Parfois nous parlons ou agissons sans réfléchir sur la portée de quelques mots qui peuvent enlever quelque chose de tendre à quelqu'un. Même des souvenirs heureux peuvent être dérober par les mots durs d'un autre.

#### *Sur Consommation*

Qu'en est il de prendre plus des ressources de la terre qu'il n'est vraiment nécessaire. C'est volé à d'autres qui n'ont pas assez parce qu'ont leur a enlevé l'énergie et les opportunités. Pensez y à deux fois chaque fois que vous achetez quelque chose (est-ce vraiment utile ou nécessaire ?) et chaque fois que vous vous débarrassez de quelque chose (ou est-ce que cela va aller ?).

#### *Les Yama Entremêlées*

Une fois encore nous voyons comment les Yamas sont liées. Il est facile de voir comment « steya » (l'opposé d'asteya est voler) peut mener à himsa ou la violence.

### **Brahmacarya**

La quatrième des 5 Yamas est Brahmacarya. Je trouve celle là la plus difficile des Yamas à comprendre parce que l'intensité de la discipline a plein de niveaux différents, dépendant de l'interprétation du professeur. De l'abstinence totale à la manière dont Desikachar la décrit dans « Le Cœur du Yoga » : « ....brahmacarya suggère que nous devrions former des relations qui favorisent notre compréhension des vérités les plus hautes. Si les plaisirs sensuels font parti de ces relations, nous devons faire attention que nous gardions notre direction et ne nous égarions pas. »

#### *La superposer avec non-violence et vérité*

Je préfère l'interprétation de Desikachar parce que je ressens qu'elle peut être aligner plus facilement avec le mode de vie Occidental moderne. J'aime incorporer Brahmacarya dans ma vie en faisant de mon mieux pour rester conscient dans les relations de ma vie. En combinaison avec Ahimsa et Satya, cela veut dire de ne pas utiliser votre énergie sexuelle de manière qui pourrait blesser ou tromper quelqu'un. Eviter les obsessions sexuelles, les mœurs faciles.

« Simplement comprendre et exercer nos instincts dans leur propres contextes. » Georg Feuerstein

*Simplement rester fidèle*

Si on est dans une relation sexuelle avec quelqu'un, simplement rester fidèle et honnête, dans une relation monogame est pratiquer Brahmacharya. Aussi, pendant que l'on fait l'amour, rester dans le présent, apprécier la beauté, l'amour dans l'union de deux esprits.

### *Abstinence*

Pour certains, l'abstinence peut sembler comme un choix approprié même si c'est seulement pour une certaine période de leur vie. Ils peuvent sentir qu'il est plus important pour eux de diriger leur énergie sexuelle vers d'autres activités de leur vie : se découvrir ou se guérir, dévotion envers leur pratique de yoga, ou dévotion envers Dieu.

Le tout est de découvrir ce qui est le plus approprié pour chacun de nous, à chaque étape de notre vie, tout en restant ouvert, conscient, sans juger, tendre et gentil. Ce ne sont pas des tâches faciles, et c'est l'une des raisons pour laquelle nous pratiquons les asanas de l'Ashtanga Yoga. Prendre le temps de s'occuper de nous, de calmer et purifier le mental, cela nous aide à rester centré, et équilibré à travers la journée.

## **Aparigraha**

### *La cinquième Yama*

La cinquième et dernière yama est Aparigraha qui est généralement traduite comme non avidité. Ne pas être avide c'est de seulement prendre ce qui est vraiment nécessaire, sans plus.

### *Dans un monde plein de stimulation*

Tout autour de nous nous entraîne à acheter plus, faire plus, manger plus, prendre plus ! Comment savoir ce qui est plus que nécessaire ? La publicité nous crée sans cesse des besoins pour acheter les derniers gadgets, les dernières tendances cool, une maison plus grande, une voiture plus rapide. Tout cela est supposé rendre nos vies plus efficaces, intéressantes, amusantes, heureuses. Nous nous disons « je serais plus content lorsque mes désires seront assouvis ». Cependant en inspectant de plus près on s'aperçoit que l'assouvissement d'un désire mène normalement à un nouveau désire « qui m'apportera ce bonheur tant désiré ».

### *Où cela s'arrête-t-il ?*

Cela s'arrête lorsque nous sommes contents avec ce que nous avons maintenant. Cela ne veut pas dire que nous n'avons plus de désires, cela veut juste dire que nous sommes satisfait où nous sommes maintenant et que nous sommes conscient d'être content en prenant seulement ce qui est nécessaire. Apportons plus de conscience dans nos vies de manière à voir lorsque nous sommes avides ou avons trop envie de quelque chose.

### *Ne pas prendre avantage d'une situation*

L'avidité ne se présente pas seulement sous la forme de matérialisme, on peut être avide lorsque l'on prend l'avantage d'une situation. Par exemple, cet ami proche que semble être là pour vous non-stop. Qui écoute sans arrêt, qui donne toujours, une compréhension sans limite. Examinez la relation, prenez vous de trop ? C'est facile de prendre des gens généreux et d'oublier Aparigraha, parce qu'ils s'offrent.

### *Dans notre pratique des asanas*

Aparigraha peut être appliqué aussi pendant notre pratique quand nous nous forçons avidement dans une position en dépit du peu d'enthousiasme de notre corps. Ou désirons avoir une pratique comme untel.

## **NIYAMA**

Le deuxième membre s'appelle Niyama. Contrairement aux yamas qui concernent notre comportement et attitude envers les gens et les choses en dehors de nous-mêmes, les niyamas sont des disciplines qui s'appliquent à notre attitude envers nous. A l'intérieur de niyama, il y a cinq types de comportement ou disciplines exposées dans les Sutras du Yoga.

## **Saucha**

Le premier de ces types de comportement que nous pouvons utiliser pour améliorer notre quotidien s'appelle Saucha, généralement traduit par purification ou propreté. Le concept est simple... Garder le corps propre, à l'intérieur comme à l'extérieur aide sur le chemin pour avoir un esprit sain, clair, non agité. Un esprit sain dans un corps sain en quelque sorte.

### *Intérieur et Extérieur*

Garder l'extérieur du corps propre est plutôt une pratique courante dans notre société. Cependant combien de fois, négligeons-nous la propreté intérieure de nos corps ? Dans notre société de l'efficacité, nous avons tendance à moins mettre l'accent sur la qualité et pureté de la nourriture que nous mangeons. Il est incroyable de voir le nombre de conservateurs, additifs en tous genre, sel et sucre en excès qui sont ajoutés à la nourriture que nous consommons. Prenez la bonne habitude de toujours jetez un coup d'œil à la liste des ingrédients sur les produits que vous achetez. La première étape pour changer est de devenir conscient.

### *Une Extension à la Purification du Corps*

Un autre aspect de Saucha qui peut être considéré est la propreté de votre environnement. Garder votre habitation propre et libre de tout fouillis. Avez-vous déjà essayé de méditer ou de pratiquer le yoga dans un espace où vous êtes entouré par plein de trucs ? Il est plus facile de se concentrer lorsqu'il y a moins de distractions. Souvent un environnement encombré correspond à un esprit semblable.

## **Santosha**

### *Qu'est ce que le Contentement ?*

La définition du dictionnaire est d'être satisfait, content avec ce que l'on a.

### *Bonheur*

C'est quelque chose à laquelle j'ai beaucoup pensé récemment. Comme vous le savez certainement nous attendons un bébé et cela donne à réfléchir sur le fait de devenir parent. Qu'est-ce qu'être parent ? Qu'est-ce que je veux donner à ma fille ? La réponse qui vient à l'esprit à chaque fois est le bonheur. Simple n'est-ce pas ? Chaque parent veut élever un enfant heureux et content. Mais qu'est-ce que cela ? Cela veut-il dire faire tout notre possible pour lui donner toutes les choses matérielles qu'elle désire ? Ou la protéger des douleurs et souffrances de la vie ? Ou espérer qu'elle sera belle, talentueuse et hautement intelligente ? Je ne le pense pas. Le bonheur vient de l'intérieur, et non pas du monde extérieur.

### *Equanimité*

Le vrai contentement est un état d'esprit, c'est être capable d'accepter les hauts et bas de la vie comme ils arrivent. Cela ne veut pas dire que l'on n'a pas de rêves et de buts, c'est juste que votre état de bonheur n'est pas attaché à eux. On apprécie le processus, faisant confiance aux tours et détours de la vie. Cela ne veut pas dire également que l'on ne ressent pas la tristesse, le chagrin ou la douleur. En fait on les ressent vraiment. Ressentir fait partie d'être en vie. Mais, on est capable de rester dans un état d'équanimité.

### *Cultiver Santosha dans la Pratique d'Asanas*

Parfois on peut perdre de vue la cultivation du contentement dans notre pratique d'asanas. Comme c'est facile de se faire prendre au jeu de « je veux plus » plutôt que d'apprécier la pratique, comparer sa pratique avec une autre personne ou de s'égarer dans le désir d'accomplir une position à tout prix, au détriment de votre corps, esprit ou respiration. Ou être déçu parce que l'on n'est plus capable de faire une position qu'on pouvait faire avant. Essayez d'accepter votre pratique telle qu'elle est aujourd'hui. Aimez et appréciez les sensations comme elles se présentent, maintenant, ne pas regarder en avant, ne pas regarder en arrière et ne pas regarder votre voisin.

### *De Belles Citations Sur Le Bonheur*

« Une personne malheureuse et une personne heureuse auront des perceptions différentes sur les mêmes circonstances. La différence ne repose pas sur les circonstances mais sur les deux états d'esprit. »

« Apprécier le voyage est encore mieux que d'arriver à la destination. »

« Rechercher le bonheur durable en dehors de vous-même est dénué de sens. C'est pareil qu'espérer devenir un athlète en regardant les autres faire de l'exercice. »

« Nous avons le choix de nous rendre heureux ou malheureux, l'effort à fournir est le même. » Carlos Castaneda

## **Tapas**

*Austérité / un désir brulant dirige vers une pratique spirituelle.*

Toute pratique spirituelle qui remet en question les habitudes du mental. C'est un engagement très intense pour se transformer.

### *Chaleur Purificatrice*

Chauffer normalement sous entend chauffer le corps pour le purifier. Nos pratiques d'asanas et de pranayama ujjayi chauffent le corps de l'intérieur, ce qui aide à expulser les toxines et autres impuretés qui s'accumulent dans nos organes, muscles et tissus. C'est la raison pour laquelle il est bon de transpirer pendant la pratique. De bons bandhas et une respiration correcte vous ferez transpirer bien plus que si vous pratiquez les asanas justes comme un programme d'exercices physiques. Pourquoi cela ? . . . Quand vous rétrécissez le passage par lequel l'air entre dans le corps, l'air est réchauffé qui va à son tour chauffer le corps. Garder les bandhas garantit que l'énergie et la chaleur sont conservées.

### *Ne Pas Ajouter d'Impuretés*

Donc notre pratique est de nettoyer continuellement notre corps d'impuretés. Cependant une autre partie de Tapas est d'éviter d'ajouter des déchets. En d'autres termes, d'être conscient de ce que vous ingérez de sorte que le corps n'ait pas à fournir de travail supplémentaire pour éliminer les déchets. Remarquez vous la différence dans votre transpiration lorsque vous mangez de la nourriture saine et propre et lorsque vous mangez de la mauvaise nourriture genre fast food ou que vous abusiez d'alcool. Si non, faites y attention la prochaine fois.

### *Jeûner*

Une autre manière de pratiquer Tapas est le jeûne. Jeûner aide le corps à se purifier en brûlant ses réserves et en se débarrassant des toxines accumulées. Si le jeûne ne vous convient pas, alors gardez à l'esprit que trop manger n'est pas pratiquer Tapas. Cela peut être difficile, spécialement lorsque notre culture sociale tourne autour de la nourriture. Essayer d'être plus conscient est le premier pas à faire.

## **Svādhyāya**

### *Examiner le Soi*

La quatrième Niyama est Svādhyāya qui est traduite par s'examiner, s'étudier. Nous pensons que c'est une partie importante du yoga. Sans cela nous parcourons nos vies en répétant les mêmes erreurs à maintes reprises ou en blâmant les autres pour nos expériences déplaisantes.

### *Etre Calme*

C'est dur dans le monde moderne, plein de distractions, de s'asseoir et d'être calme. Nous le savons d'autant plus depuis que nous sommes parents ! Cependant c'est une pratique qui porte ses fruits, de prendre ne serait ce que 5 à 10 minutes par jour pour s'asseoir, être calme et réfléchir. Que vous l'ajoutiez à la fin de votre pratique ou à un autre moment dans la journée, c'est définitivement indispensable

### *La Découverte est Positive*

Gardez à l'esprit que s'examiner n'est pas pareil que se critiquer ou se juger. Il n'y a pas besoin d'être dur ; voyez, soyez gentil et essayez de comprendre. Apprenez « voila pourquoi je réagis toujours de cette manière à ce genre de situation ». « Comment pourrais-je le faire différemment? » Etre conscient de ne pas blâmer les autres ou vous-même. Cela développe la compassion envers vous-même et peut être envers les autres également. Les autres qui n'agissent peuvent être pas de la manière que vous souhaiteriez.

### *Réfléchir*

Réfléchir peut vous aider à voir le point de vue d'autrui. Cela peut être utile pour vous aider à comprendre pourquoi vous vous retrouvez toujours dans les mêmes genres de situations non désirées. Ou à comprendre une expérience unique et s'en débarrasser.

### *C'est Quelque Chose de magique...*

La réflexion parce que souvent il n'y a pas besoin d'effort pour s'améliorer. Juste le simple éveil sur une certaine façon de se comporter (ou les raisons qui sont à la base du comportement) amèneront un changement. La simple conscience de soi, la gentillesse et la compréhension vous aideront spontanément à agir différemment.

Nous ne pouvons percevoir nos propres défauts,  
Et à la place nous examinons continuellement les défauts des autres.

Comment pouvons-nous être tous en harmonie les uns avec les autres ?  
~Milarepa

## Ishvara Pranidhāna

### *L'Abandon*

La Dernière Niyama et probablement la plus difficile à comprendre. Ishvara Pranidhāna qui se traduit par s'en remettre à Dieu. Cela peut être interprété de différentes manières. Si vous pratiquez une religion spécifique, alors cela peut s'appliquer à votre Dieu. Si non, alors on peut l'interpréter comme s'en remettre à une puissance supérieure. Réaliser que l'issue finale de n'importe quelle circonstance donnée est finalement hors de votre contrôle et s'en remettre à cela.

### *Acceptation*

Accepter tout que ce soit bon ou mauvais. Ce n'est pas pareil que renoncer ou être complaisant. Un effort à toujours besoin d'être fait. Il faut des efforts pour produire des changements ; changements en vous ou changements dans le monde mais pratiquer Ishvara Pranidhāna est se débarrasser de l'attente du résultat. S'en remettre au résultat quel qu'il soit. Faire de son mieux et puis être satisfait de l'issue tout en appréciant le processus maintenant.

### *Où Allez-Vous ?*

C'est un défi constant dans notre société toujours orientée vers un but d'être capable de fournir un effort sans être attaché à un résultat espéré. Souvent dans notre société la manière n'est pas importante, le comment on y arrive, pourvu qu'on y arrive (les moyens importent peu seul le résultat compte). Dans ces conditions il est difficile d'être bien dans l'instant, car tout ce qui importe est le résultat qui lui n'est pas dans l'instant mais souvent dans le futur. Et si le but n'est pas atteint, on peut ressentir de la frustration, de la colère, de la tristesse, jalousie, etc. Alors que si nous pouvions apprendre à prendre plaisir dans l'effort et être satisfait de l'issue quoiqu'elle fût, nous nous sentirions bien mieux avec nous-mêmes, dans le monde, à l'intérieur du monde.

### *Avoir la Foi...*

Que tout sera ok. Vous êtes vous déjà trouvé dans une situation où il semble que rien ne marche de la manière que vous le désirez et puis des mois ou des années plus tard vous réalisez qu'en fait tout était pour le mieux. Ou que si cela ne s'était pas passé de cette façon, certains des moments magiques que vous avez vécus ne seraient pas arrivés ? Ishvara Pranidhāna c'est avoir la foi.

## ASANA

### *Posture*

C'est l'aspect le plus familier du yoga et pour beaucoup de gens, ils s'imaginent le Yogi calme, méditant dans la position du lotus ou se contorsionnant dans une position de Bretzel avec les jambes derrière la tête. Pratiquer le yoga semble hors de portée de ceux qui ne sont pas souple naturellement. Cependant lorsqu'on y regarde de plus près on s'aperçoit que tout le monde peut pratiquer des positions. Peu importe l'âge, la taille ou la souplesse. En fait, les plus belles pratiques qu'il m'ait été donné de voir étaient d'étudiants très raides mais qui étaient incroyablement calmes, concentrés et qui restaient dans les limitations de leurs corps.

### *Qu'est ce qu'un Asana ?*

C'est généralement traduit comme position, posture ou s'asseoir, rester. Patanjali décrit l'asana comme ayant deux importantes qualités. Sthira et sukha. Sthira est vigilance et sukha est relaxation. Par conséquent notre pratique d'asana a besoin d'avoir la double qualité d'un esprit alerte et d'un corps confortable.

### *Vigilant et Relaxé*

Nous oublions parfois ces qualités pendant notre pratique d'asana. Combien de fois nous malmenons notre corps afin de rentrer dans une position. Ou nous pinçons les lèvres, fronçons nos fronts, tendons nos épaules pour tenir une position. Lors de votre prochaine pratique de yoga, essayez chaque fois que vous faites une asana de regarder s'il y a des tensions dans votre corps. Votre corps est-il fort et relaxé ?

### *L'effort Sans Effort*

Les positions doivent être confortables. Si elles ne le sont pas, il y a plus de risque de déchirer un muscle, d'étirer un ligament, de déplacer un disque, etc. Parfois ces blessures n'apparaissent qu'après des mois ou

même des années d'avoir forcé d'une manière répétitive sur le même muscle ou ligament. Rappelez vous, le yoga n'est pas une compétition, ni avec vous-même, ni avec les autres. Les positions les plus dynamiques n'apparaissent pas comme telles vu de l'extérieur, c'est seulement vous qui pouvez juger combien une position est dynamique de l'intérieur. Vous sentez vous fort, relâché et...

*Vigilant ?*

Êtes-vous totalement conscient dans les positions ? Est-ce que votre regard est entièrement fixé sur le dristi (endroit de fixation du regard dans une asana) et vous respirez sans être distrait par ce qui se passe autour de vous dans la salle ? Ou pensez-vous à ce que vous avez à faire après votre pratique ? Lorsque vous trouverez celle vigilance et confort, c'est à ce moment là vraiment que la puissance de cette pratique changera votre vie.

*Maintenant Amusez Vous*

Okay, le yoga c'est sérieux mais n'oubliez pas d'y prendre du plaisir. Si vous vous amusez et que vous ne souffrez pas de blessures, vous retournerez sur votre tapis jour après jour.

## **PRANAYAMA**

*Contrôle du Souffle*

Pranayama (réguler la respiration) est le quatrième membre du système d'ashtanga. Il y a plein d'exercices de contrôle du souffle. Dans notre pratique d'ashtanga, nous faisons Ujjayi pranayama qui se traduit par la respiration victorieuse. C'est une méthode qui remplit le corps d'énergie et le chauffe pour aider dans la vigueur de la pratique d'asana. Elle chauffe le corps en rétrécissant le passage par lequel l'air est introduit dans les poumons, réchauffant l'air et le corps de l'intérieur. Cela apporte de l'énergie, en utilisant la pleine capacité des poumons et par conséquent apportant une grande quantité d'oxygène. Le son doux ainsi crée aide à concentrer le mental en donnant au sens de l'ouïe quelque chose à écouter. Avec un peu de chance, cela aide à étouffer les autres distractions de l'esprit ou les sons environnants.

*Synchroniser Respiration et Mouvement*

Lier la respiration et le corps ; c'est ce qui fait de notre pratique d'asana du « yoga » plutôt qu'une séquence d'exercices. La respiration dicte le pas du mouvement. Par exemple, lorsque vous levez vos bras au dessus de votre tête au début d'une salutation au soleil, le moment où vous commencez votre inspiration est le moment où vous commencez à lever les bras et le moment où l'inspiration est finie est le moment lorsque les mains se touchent. Idéalement vous continuez sur ce rythme pendant toute la pratique.

*Allonger*

L'idée est de garder chaque inspiration et chaque expiration de la même longueur pendant la pratique, que ce soit en gardant une position ou en entrant ou sortant d'une position. Une respiration douce et profonde calme le mental.

*La Qualité de la Respiration...*

Est plus importante que la complexité d'une asana. Respirer ne devrait jamais être laborieux. La qualité de la respiration vous dit la qualité d'une asana. Si vous faites une position qui est belle mais dans laquelle vous reprenez votre respiration alors vous ne faites pas du yoga. La respiration vous dira lorsque vous allez trop loin. Ecoutez là.

*Regardez Votre Respiration*

Le prochain cours, essayez de faire attention à votre respiration pendant toute la pratique. Est-ce que les inspirations et les expirations sont de la même longueur ? Ont-ils la même sonorité ? Utilisez-vous le diaphragme ? Forcez-vous la respiration de manière à rentrer dans une position ?

## **PRATYAHARA**

*Retrait des Sens*

Le 5ème membre de l'Ashtanga Yoga est Pratyāhāra qui est généralement traduit par le retrait des sens. Cela ne doit pas être pris littéralement. Ce n'est pas que les organes des sens cessent d'opérer mais plutôt que l'on cesse d'être attiré, fasciné, transporté, préoccupé par le monde extérieur des sens. En d'autres mots vous n'êtes pas contrôlé par vos sens et vos actions ne sont pas dictées par vos sens.

*Comment retire t'on les sens ?*

En concentrant le mental, cela vient naturellement. Par exemple lorsque vous lisez un livre très intéressant et que vous êtes totalement pris par l'histoire, les bruits environnants sont présents cependant, mais parce que vous êtes concentré sur votre lecture, vous n'êtes pas distrait. Ou en faisant votre pratique de yoga, si vous êtes complétement concentré sur la respiration et les drishtis, les sens ne seront pas attirés par les autres pratiquants, les bruits dans la salle.

*Pratiquer Pratyāhāra*

On peut pratiquer le retrait des sens en concentrant le mental sur quelque chose (un mantra, votre respiration, une image, par exemple) et résister à la tentation des sens de vous éloigner de votre concentration. Normalement c'est plus facile de pratiquer cela dans une pièce calme sans beaucoup de stimulations externes pour vous distraire.

*Perception Sensorielle*

Vous pouvez également pratiquer le retrait des sens dans la vie de tous de tous les jours, en faisant juste un effort pour être conscient lorsque vos sens dictent vos actes. Comme l'odeur d'une nourriture délicieuse quand vous n'avez pas faim. Ou l'attrance pour de beaux objets dont vous n'avez pas l'utilité.

## DHARANA

*Diviser l'Extérieur et l'Intérieur*

Patanjali fait une distinction entre les cinq premiers membres et les trois derniers. Les cinq premiers sont dans la deuxième partie des Yoga Sutras et commençant avec Dharana (concentration) nous entrons dans la troisième partie.

La conscience se construit au début : La conscience de comment nous traitons le monde autour de nous et de comment nous nous traitons ; la conscience des mécanismes et des capacités/limitations de notre corps ; la conscience de la qualité et de comment changer la qualité de notre respiration ; et finalement, la conscience des sens et comment les amener sous le contrôle du mental. Ce qui nous amène à...

*Le Mental*

Le mental négligent et imprudent. Il nous rend fou ! Littéralement. Il est incroyablement fort et têtu. Parfois le mental dit « non, je ne peux pas faire cet asana, je vais tomber, me blesser, mourir ». Alors le corps l'écoute. Ou d'autres fois le mental dit « oui, je peux faire cette position, je l'ai fait la semaine dernière, je la fais tout le temps, tout le monde peut la faire ». Et il force le corps à faire quelque chose de nuisible pour lui. Comment peut-on trouver l'équilibre ? Comment sait-on quand le mental ne respecte pas le corps ?

*Conscience*

Trouver l'équilibre vient de l'expérience, de la pratique et de la découverte. Seulement vous pouvez savoir si vous avez cette conscience (et encore, seulement le vrai vous, l'honnête vous). Il y a des indicateurs externes. Par exemple, la respiration, l'incapacité de tenir mula bandha, le visage tendu, de la tension dans les épaules ou ailleurs, le sentiment d'orgueil ou de déception.

*Dharana*

Les cinq premières étapes du yoga sont utilisées pour libérer l'esprit des distractions, préparant ainsi pour la sixième, Dharana, qui est traduite par concentration. Maintenant le mental peut être dirigé vers un objet donné ou un concept. Souvent nous appelons cela méditer mais, en fait, cela nous prépare juste pour la méditation. En premier nous devons apprendre à concentrer le mental sur une chose. Cela peut-être votre mantra, votre déité, votre respiration, une flamme de chandelle, un concept ou n'importe quoi d'autre que vous jugez approprié.

*Concentration sur un Point*

La pratique est de focaliser l'attention du mental sur un objet ou un concept au lieu de le laisser partir dans toutes les directions. Avez-vous déjà lu un livre en pensant à quelque chose d'autre ? Vous arrivez à la fin de la page et vous réalisez que vous n'avez pas la moindre idée de ce que vous avez lu ?

*Utilisez votre Pratique de Yoga*

A la fin de votre pratique assoyez-vous, trouvez un point où focalisez et pratiquez Dharana. Si vous n'avez pas assez de temps, éliminez quelques positions de la fin de la série, de manière à donner à votre esprit l'opportunité d'établir la concentration sur un point. Ou, gardez les positions de fin assises plus longtemps et utilisez la respiration Ujjayi comme votre point de concentration. Peut-être un jour vous arriverez à la méditation (des périodes prolongées de concentration amènent naturellement à cela). C'est difficile mais n'avez pas trop d'attente juste essayez.

## **DHYANA**

Le 7eme membre de l'ashtanga yoga est Dhyana, traduit par méditation. Comme mentionné dans le dernier bulletin ; ce qui est communément appelé méditation est en fait Dharana, concentration. Ce qui est déjà un petit exploit en soi !

*Quelle est la différence entre Concentration et Méditation ?*

### *Méditation en Mouvement*

Dhyana peut être accompli pendant une pratique d'asana. Ceci est l'un des avantages de la pratique style Mysore ou pratique individuelle des séries d'asana d'ashtanga parce que Dhyana ne peut être atteinte si vous devez vous concentrer sur les instructions du professeur qui dirige le cours (cela ne veut pas dire que ces cours n'ont pas leurs intérêts !)

Avez-vous déjà ressenti pendant la pratique que vous êtes naturellement alerte sans effort ? En d'autres mots, vous bougez d'une position à l'autre sans y penser (où sans penser à autre chose) et vous ressentez une forte connexion avec la pratique. Vous êtes lié, à votre respiration et au mouvement. C'est Dhyana, et c'est pourquoi le système d'asana de l'ashtanga est souvent, décrit comme une méditation en mouvement. On est complètement absorbé par ce que l'on fait mais sans faire un effort de concentration.

### *Pratique Régulière*

Cela vient juste d'une pratique régulière de Dharana sur votre respiration ; se concentrer sur votre respiration. Ne pas laisser le mental déambuler et utiliser les drishtis (point de focalisation du regard) pour aider à la concentration sur la respiration. C'est difficile à réaliser mais si vous y parvenez ne serait ce que pendant une petite fraction de votre pratique vous vous sentirez très bien.

### *Eliminer les Distractions*

Quoique pour atteindre ceci vous devrez avoir accompli les 6 précédentes étapes du yoga décrites par Patanjali. Autrement le mental sera trop distrait par le monde extérieur et vous lutterez avec le mental en essayant d'atteindre la perfection des asanas ou en voulant faire encore plus d'asanas. Rappelez vous, idéalement le yoga est pour apaiser l'esprit, pas pour devenir un gymnaste ou pour réaliser des postures esthétiquement belles. L'effet secondaire d'une pratique d'asana est un corps fort, souple et sain qui est nécessaire pour calmer l'esprit. Si le corps est plein de maladie et de douleurs, cela rend la méditation plus difficile (pas impossible cependant). Si votre genou vous fait mal dans chaque position, cela sera difficile d'éloigner le mental de la distraction causée par cette douleur.

### *Soyez ou Vous Etes*

Après que vous vous sentiez stable et confortable dans une partie significative de votre pratique essayez au moins de travailler sur Dharana. Et sur Dhyana également pendant une petite partie de votre pratique. Cela peut être seulement les dernières positions assises. Commencez juste où vous êtes et appréciez l'instant.

## **SAMADHI**

### *L'extase*

L'étape finale de l'ashtanga yoga classique est Samadhi, traduit par fusionner, ou se fondre. Qu'est-ce qui fusionne ? C'est le fusionnement du méditant avec l'objet de méditation. Wow, cela paraît très complexe. Oui et non. Etre dans un état constant de Samadhi est très complexe, cependant on peut faire l'expérience de mini-samadhis.

### *Mini Samadhis*

Considérez ceci. Un artiste en train de créer ne fait qu'un il est complètement fusionné avec son art, il crée sans le mental qui pense, sans effort, c'est presque comme si cela arrivait tout seul. Cependant il est complètement

conscient de sa création et il n'y a pas d'artiste et d'art ; ils ne font qu'un. Ceci est un mini-samadhi. Cela peut durer quelques secondes ou quelques minutes ou plus. Si vous êtes ou avez été un artiste vous pouvez reconnaître cet événement et savoir la différence entre essayez de créer et juste créer.

### *Compréhension Très Claire*

Etre dans un état constant de Samadhi est l'ultime but du yoga. Le méditant devient complètement conscient de l'interconnexion entre toutes les choses vivantes, il est capable de tout observer avec précision sans le mental qui pense et est capable d'être en paix et heureux avec tout qui est, tel qu'il est...soi même, les autres, le monde.

### *Pas de Pratique*

Samadhi ne peut pas se pratiquer, on ne peut pas dire « okay, maintenant je m'assois et j'essaye d'être en Samadhi ». Cela arrive tout seul. Quoiqu'on peut utiliser certaines techniques pour aider à préparer le terrain pour qu'un état de Samadhi arrive. Asana et pranayama sont les premières étapes pour rendre les conditions propices pour Pratyahara, Dharana, Dhyana et finalement Samadhi.

### *Commencez où Vous Etes*

Continuez votre pratique d'asana et de pranayama. Commencez là où vous êtes et soyez reconnaissant pour les améliorations dans votre pratique même si elles sont toutes petites. Tout compte !

« La chose la plus importante dans la vie est d'être heureux et de ne pas faire de mal aux autres et de plus si vous pouvez aider votre prochain cela sera excellent. Nous n'avons pas besoin de compliquer les choses inutilement avec toutes sortes de pensées qui déambulent, des superstitions, des doutes, des hésitations et surtout de trop analyser. Soyez fort et droit de l'intérieur, ayez une forte intention et développez une foi ferme, de la dévotion et une conviction intime. N'abandonnez pas. »

~Sa Sainteté le Douzième Gyalwang Drukpa