

# LE YOGA

## Ses origines, son sens

**L**e yoga, bien au-delà d'un exercice physique, est un mode de vie. C'est une philosophie, un but, un objectif, un cheminement vers l'amélioration et le bien-être...

Le yoga est une discipline pratiquée depuis trois millénaires avant notre ère, du moins, c'est ce que l'on estime. Il aurait pour terre d'origine l'Inde, mais nous savons également que le yoga se pratiquait au Tibet et en Égypte depuis de très nombreuses années.

Les premiers textes découverts qui abordent le yoga parlent de méditation en ces termes « expérience d'immobilité méditative » ou « concentration sur le mouvement du souffle ». Par la suite, c'est plutôt dans les littératures spirituelles indiennes qu'on le retrouve mentionné. On parle alors de discipline unissant corps et esprit et tout ce qui peut être joint dans le but de procurer bonheur, plénitude libération... On nous dévoile déjà le cœur du yoga qu'est la méditation.

Le but ultime du yoga, ayant toujours été la quête du bien-être, du bonheur et de l'unité du corps et de l'âme, on y a ajouté la discipline physique qui s'est développé, au fil du temps, par transmission de maître à élève; chacun l'enrichissant de ses expériences et connaissances. C'est ainsi que la technique et la philosophie du yoga est devenue ce qu'elle est aujourd'hui

Le yoga fait son apparition de façon plus accessible en Occident au début du vingtième siècle. En 1924, une école de yoga fut fondée selon les enseignements du professeur et maître Sri Krishnamacharya où on y enseigne le Hatha-yoga tel qu'on le connaît aujourd'hui. On cultive la philosophie de l'harmonisation et le développement des facultés psychologiques (concentration, sérénité), et corporelles (puissance et souplesse). Ce type de yoga répond à un besoin et c'est pourquoi autant de gens s'y adonnent à travers le continent.

On retrouve toutefois quatre philosophies principales de yoga, que certains aiment qualifier de voies :

- ❖ Le Jnâna-yoga : le yoga de la connaissance. Il affine l'intelligence subtile, celle des réalités surnaturelles.
- ❖ Le Bhakti-yoga : le yoga de la dévotion, plutôt associé aux sens religieux tel l'Hindouisme ou le Bouddhisme.
- ❖ Le Karma-yoga : le yoga du service et de l'action; faire l'acte-juste au quotidien.
- ❖ Le Râja-yoga : la méditation; pratique qui peut se faire dans la simple détente tout autant que dans la recherche spirituelle.

Il est important de comprendre qu'elles peuvent toutes être pratiquées ensemble ou séparément.

La racine du mot yoga se traduit en ces mots : *unir; atteler; joindre*. Il s'agit d'unir les aspects physiques, psychiques et spirituels chez l'homme; l'unification intérieure. Ceci nous ramène à la philosophie principale du yoga qu'est la quête d'harmonie; l'unité du corps et de l'esprit. Pratiqué de façon sincère, le yoga prend une place profonde dans nos vies. Intérieurement, il nous pousse à agir selon nos besoins, nos intentions et selon les valeurs qui nous sont les plus chères.

Extérieurement, il nous apprend à renforcer notre système nerveux et à trouver la concentration. Globalement, il mène à la réalisation de notre nature véritable.

Au cœur du yoga, il y a un message important : « Tout être humain est naturellement équilibré et entier, car le soi ne peut être détruit, ni endommagé. C'est là notre nature inhérente, et le yoga est la voie vers une plus grande conscience de cette entité intérieure; le Soi. »

On retrouve cette harmonie dans l'instant présent et elle est potentiellement accessible à tout être humain.

*Ref. Merci à Catherine Bouchard, élève assidue du studio*