

LE SYSTEME ASHTANGA VINYASA YOGA.

LE MOT « VINYASA » EST UN TERME SANSKRIT QUI SIGNIFIE « LA RESPIRATION ET LE MOUVEMENT SYNCHRONISÉS ». CET ASPECT EST UNE DIMENSION SPÉCIFIQUE DU SYSTÈME ASHTANGA VINYASA YOGA. CELA CORRESPOND AU FAIT DE LIER AVEC FLUIDITÉ, LES POSTURES ENTRE ELLES PAR COMPTER CHAQUE MOUVEMENT ACCORDÉ PRÉCISÉMENT AVEC UNE INSPIRATION OU UNE EXPIRATION.

TRISTANA : CE TERME RASSEMBLE LES TROIS ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX DE LA PRATIQUE DU YOGA

ASHTANGA:

1. **RESPIRATION:** UNE TECHNIQUE DE RESPIRATION PROFONDE EST UTILISÉE PENDANT LA PRATIQUE DES POSTURES, ELLE PRODUIT UNE CHALEUR INTERNE QUI PERMET AU CORPS DE TRANSPIRER ET AINSI, DE SE PURIFIER. LA RESPIRATION EST SENSÉE D'ÊTRE EXÉCUTÉE AVEC 'BANDHA' QUI CORRESPOND AVEC DES DIFFÉRENTES ZONES DU CORPS QUI, LORSQU'ELLES SONT CORRECTEMENT ENGAGÉES, PERMETTENT DE CANALISER LA FORCE ÉNERGÉTIQUE (PRANA).
2. **DRISTI:** [CONCENTRATION DU REGARD SUR UN POINT PRÉCIS] À CHAQUE POSTURE CORRESPOND UN POINT DE REGARD FIXE. LES YEUX AIDENT L'ESPRIT À SE CONCENTRER, CE QUI PERMET DE DÉVELOPPER À LA FOIS LE CONTRÔLE DES SENSATIONS, UNE CONCENTRATION PROFONDE ET UNE FORCE INTERNE QUI PERMET DE NE PAS SE LAISSER DISTRAIRE. LE DRISTI DONNE À LA PRATIQUE UNE DIMENSION MÉDITATIVE.
3. **ASANA:** CE TERME SIGNIFIE POSTURE. AINSI, LA PRATIQUE ASHTANGA S'ORGANISE EN SIX SÉRIES DE POSTURES. LA PREMIÈRE SÉRIE, NOMMÉE YOGA CHIKITSA PURIFIE ET TONIFIE LE CORPS. LA SÉRIE INTERMÉDIAIRE, NADI SHODANA APPORTE LA PURIFICATION DU SYSTÈME NERVEUX. LES SÉRIES AVANCÉES A, B, C, D [LES QUATRE DERNIÈRES SÉRIES], APPELÉES STHIRA BHAGA, SIGNIFIENT FORCE ET GRÂCE. ELLES PERMETTENT AU PRATIQUANT D'EXPLORER ET D'EXPÉRIMENTER EN PROFONDEUR, LA FORCE MAIS AUSSI LA SOUPLESSE.

CHAQUE SÉRIE EST COMPOSÉE D'UN CERTAIN NOMBRE DE POSTURES QUI S'ENCHAINENT SELON UN ORDRE PRÉCIS.

CHAQUE SÉQUENCE AMÈNE, DE FAÇON PROGRESSIVE, À LA SUIVANTE. CHAQUE POSTURE PRÉPARE CELLE QUI LA SUIVRA ET/OU CONTRE-BALANCE CELLE QUI LA PRÉCÈDE.

GRÂCE À LA CHALEUR GÉNÉRÉE PENDANT LA PRATIQUE, L'ÉLIMINATION DES TOXINES

DÉMARRE LA PURIFICATION CORPORELLE. GRACE A LA TRANSPIRATION LES MINÉRAUX VITAUX ET LES HORMONES SONT RÉABSORBÉS PAR LE SANG ET LE SYSTÈME NERVEUX EST NETTOYÉ. LES MUSCLES ET LES ORGANES VONT PROGRESSIVEMENT SE PURIFIER. LE CORPS VA DEVENIR DE PLUS EN PLUS STABLE ET LÉGER, SOUPLE ET ENDURANT. LA PRATIQUE DES POSTURES AVEC VINYASA CORRECT RÉGULARISE LE RYTHME CARDIAQUE ET LA CIRCULATION SANGUINE. QUAND LA PRATIQUE EST RÉGULIÈRE ET SOUTENUE PAR UNE HYGIÈNE DE VIE ÉQUILIBRÉE, ELLE APPORTE UNE TRANSFORMATION VISIBLE.

LE YOGA SUTRA + PATANJALI

LE YOGA ASHTANGA EST UNE PHILOSOPHIE. LA PLUPART DES GENS COMMENCENT LE YOGA PAR LA PRATIQUE POSTURALE ET LA RECHERCHE D'UN BIEN ÊTRE GÉNÉRAL, PUIS, PEU À PEU, ILS PEUVENT SE SENSIBILISER AUX AUTRES DIMENSIONS DU YOGA. LE YOGA EST BIEN PLUS QU'UNE PRATIQUE PHYSIQUE, C'EST UNE VÉRITABLE SCIENCE SPIRITUELLE ACCESSIBLE À TOUT LE MONDE.

LA PHILOSOPHIE DU YOGA TROUVE SON ORIGINE DANS LES 'YOGA SUTRAS' DE PATANJALI. ['SUTRA' SIGNIFIE FIL OU CORDE EN SANSKRIT.] LE YOGA SUTRA EST UNE SÉRIE DE VERSETS LIÉS COMME DES PERLES SUR UN FIL. IL DÉFINIT LE YOGA COMME UNE MÉTHODE DESTINÉE À APAISER L'ESPRIT, À RETROUVER LA PAIX INTÉRIEURE ET LE CONTACT AVEC SA PROPRE SPIRITUALITÉ. LE YOGA EST EN FAIT LE PREMIER SYSTÈME PSYCHOLOGIQUE À AVOIR ÉTÉ PRÉSENTÉ EN MOT PAR L'AUTEUR DU YOGA SUTRA PATANJALI. C'EST LE PREMIER MAÎTRE À NOUS PRÉSENTER LE YOGA DANS UN TEXTE ET À ORGANISER LES CONNAISSANCES DU YOGA DANS UNE PHILOSOPHIE.

L'OBJECTIF DU YOGA EST D'ÉLIMINER LA SOUFFRANCE : DUHKHA, ET D'APPORTER LE BONHEUR, LA JOIE : SUKHA. LE YOGA SÛTRA DIT QUE LE PROBLÈME DE LA SOUFFRANCE VIENT DU MENTAL ET QUE C'EST AUSSI PAR LUI QUE LA SOLUTION PASSE POUR SORTIR DE CELLE-CI.

SI LE PREMIER OUTIL DU YOGA EST LE MENTAL, L'IMPORTANCE D'UNE PRATIQUE POSTURALE A POUR BUT DE PURIFIER LE CORPS AFIN DE CLARIFIER LE MENTAL ET D'ACCÉDER À L'UNION DU CORPS, DE L'ÂME ET DE L'ESPRIT. CE QUI PERMET UNE EXISTENCE HARMONIEUSE, ÉQUILIBRÉE ET SANS SOUFFRANCE.

CE TEXTE CHARGÉ DE CONCEPT PERMET DE COMPRENDRE L'ESSENCE DE LA PRATIQUED'ASHTANGA VINYASA YOGA ET DE METTRE EN CONTEXTE NOTRE PRATIQUE POSTURALE.

VOICE LE CONCEPT DU 'ASHTANGA' PRÉSENTÉ PAR PATANJALI DANS LE YOGA SUTRA:

'ASHTANGA' VEUT DIRE 'HUIT BRANCHES' [ASHTAU : HUIT; ANGA :MEMBRE] PATANJALI PRÉSENTE CES HUIT BRANCHES DANS LE DEUXIÈME CHAPITRE AU COEUR DES SUTRAS :

1. YAMA - ÉTHIQUE DE VIE UNIVERSELLE

- AHIMSA: NON-VIOLENCE
- SATYA: VÉRACITÉ
- ASTEYA: HONNÊTETÉ
- BRAHMACHARYA: ABSTINENCE/MODÉRATION
- APARIGRAHA: NON-ATTACHEMENT

2. NYAMA - CONSCIENCE DE SON COMPORTEMENT PERSONNEL

- SAUCHA: PURETÉ, PROPRETÉ
- SANTOSHA: CONTENTEMENT, ACCEPTATION
- TAPAS: AUSTÉRITÉ, ARDEUR, DISCIPLINE
- SWADYEYA: ÉTUDE DES TEXTES TRADITIONNELS ET CONNAISSANCE/RÉFLEXION SUR SOI
- ISHVARA: DÉTACHEMENT VIS À VIS DES RÉSULTATS (NE PAS LE FAIRE POUR SOI MAIS POUR QUELQUE CHOSE QUI NOUS DÉPASSE)

3. ASANA - DISCIPLINE POSTURALE (PURIFICATION CORPORELLE)

4. PRANAYAMA - DISCIPLINE RESPIRATOIRE

5. PRATYAHARA - DISCIPLINE DES SENS

6. DARANA - ÉTAT DE CONCENTRATION

7. DYANA - ÉTAT DE MÉDITATION

8. SAMADHI - ÉTAT DE CONSCIENCE PURE

CES HUIT BRANCHES SONT LIÉES LES UNES AUX AUTRES ET REPRÉSENTENT CE QUE LA PRATIQUE DU YOGA APPORTE RÉELLEMENT DANS LA VIE QUOTIDIENNE. TOUTES LES PERSONNES QUI PRATIQUENT LE YOGA POSTURALE (PEU IMPORTE LA MÉTHODE) QUI S'ADHÈRE À CETTE PHILOSOPHIE PRATIQUENT LE YOGA ASHTANGA.