

Yoga, l'art de vivre heureux avec Soi

Le mot « yoga » signifie « **union** » et se définit comme l'intégration du corps, du mental et de l'âme.

Souvent, quand on pense au yoga, on voit une personne assise avec les jambes croisées en lotus, les yeux fermés et les mains appuyées sur les genoux, à moins que l'on ne pense à des contorsions impossibles dignes du Cirque du Soleil.

Et si cela n'était que la pointe de l'iceberg ? Et si le yoga était d'abord et avant tout un moyen d'apprendre à vivre heureux ?

La philosophie du yoga se résume en 196 courtes phrases appelées les **Sutras**, ou Aphorismes de Patanjali, un sage indien qui vécut environ 500 ans avant notre ère.

Selon Patanjali, le but du yoga est d'apprendre à contrôler les fluctuations du mental pour arriver à vivre en harmonie avec notre Essence profonde. Patanjali décrit huit étapes sur le chemin de cette connexion avec Soi. Elles se pratiquent d'abord de façon séquentielle et ensuite, simultanée.

La fondation du yoga

Les deux premières étapes donnent le contexte pour la pratique du yoga et un code d'éthique pour la vie en général. La première identifie cinq **comportements à éviter** dans notre vie de tous les jours pour être heureux :

1. Ne pas être violent envers soi-même et envers les autres dans nos pensées et dans nos actions; avoir de la compassion et du respect.
2. Ne pas mentir, avoir une parole juste guidée par trois principes fondamentaux : Est-ce une parole vraie ? Appropriée ? Meilleure que le silence ?
3. Ne pas s'approprier ce qui ne nous appartient pas, incluant le temps et l'énergie des autres.
4. Éviter tout abus ou excès qui nous éloignerait de notre Vraie nature (sexe, nourriture, drogues, alcool, jeu, ...).
5. Ne pas s'accrocher, lâcher prise.

La seconde étape comprend cinq **attitudes à cultiver** pour entretenir le bonheur :

1. Pureté dans nos actions, nos pensées et notre environnement (une profonde écologie personnelle).
2. Acceptation de l'état présent (le vrai bonheur n'est pas d'obtenir ce que l'on désire mais de désirer ce que l'on a).

3. Enthousiasme brûlant pour notre quête spirituelle.
4. Étude de Soi à travers les textes inspirants pour retrouver son Maître intérieur.
5. Abandon à une Force supérieure qui guide notre vie.

Les étapes plus connues

Viennent ensuite, en troisième lieu, les **postures** qui sont des outils pour engendrer et maintenir l'aisance et le bien-être dans notre corps. Les 84 postures de base et leurs centaines de variations étirent et renforcent les muscles, mobilisent les articulations et tonifient les glandes et les organes internes. Pratiquées de façon consciente, les postures de yoga nous apprennent aussi à dépasser nos limites en douceur et à contrôler les fluctuations du mental.

Dans chaque cas, la posture « parfaite » pour vous est celle qui vous permet de découvrir les tensions présentes dans le corps et de les laisser aller pour vous rapprocher graduellement de la posture « ultime » (celle dont on voit l'image dans les livres).

La quatrième étape est le contrôle de la force vitale par la **respiration**. Diverses techniques de respiration consciente permettent d'augmenter la fréquence vibratoire de nos centres d'énergie et de gérer notre chimie interne pour mieux contrôler nos émotions et les fluctuations du mental qui les accompagnent.

L'objectif ultime

Les quatre dernières étapes sont la partie invisible de l'iceberg du yoga; elles en font une discipline spirituelle plutôt qu'une simple série d'exercices physiques. Utilisées de concert avec les postures et la respiration, elles nous apprennent à dépasser nos peurs et nos limites en distinguant la voix de l'âme de la voix du mental.

- La cinquième étape est l'**intériorisation** par le retrait des sens pour apprendre à regarder vers l'intérieur et à aller au-delà des apparences et des fluctuations du mental.
- La sixième étape est la **concentration** de la conscience sur l'objet d'attention choisi (sensations dans le corps, son, flamme, souffle, ...).
- La septième étape est la **méditation** où l'on cultive cette habileté à rester le témoin calme et amusé des sensations dans le corps et des fluctuations du mental.
- La huitième étape est l'**extase** cet état de grande paix intérieure où le mental s'est calmé et où l'on ne fait plus qu'un avec l'expérience du moment présent.

Impacts physiques

Les gens qui pratiquent le yoga de façon régulière sont plus à l'aise dans leur corps (mobilité, flexibilité, tonus et force) et, en général, se sentent mieux dans leur peau qu'auparavant.

En tonifiant les glandes et organes internes, le yoga assure aussi un meilleur fonctionnement de tous nos systèmes (immunitaire, nerveux, hormonal, digestif, cardio-pulmonaire, osseux) et peut avoir des effets très bénéfiques dans des cas comme l'insomnie, l'arthrose, l'ostéoporose, l'hypertension, l'embonpoint, la fatigue chronique, la fibromyalgie, etc.

Philosophie de vie

L'un des plus grands bénéfices de la pratique du yoga est l'apprentissage de la gestion du stress au quotidien. En général, ce ne sont pas les postures de yoga qui sont les plus difficiles à « tenir », mais bien les moments où la vie nous confronte à nos limites et teste notre capacité à nous comporter en accord avec notre Vrai Moi plutôt que de fuir ou d'attaquer.

La pratique consciente du yoga peut augmenter notre habileté à être heureux en nous apprenant à contrôler les réactions de notre mental au quotidien. Face à une situation difficile dans notre vie de tous les jours, on peut mettre en pratique les techniques apprises sur notre tapis de yoga :

- Se rappeler quels **comportements** ou **attitudes** s'appliquent à la situation;
- **Respirer** consciemment;
- **S'intérioriser**;
- Se **concentrer** sur les sensations et les pensées qui sont déclenchées par la situation;
- Entrer en **méditation** en devenant le témoin calme et amusé de la situation et de nos réactions;
- **Devenir « un »** avec l'expérience telle qu'elle se présente.

Et c'est la grâce que je vous souhaite à tous!