



# LE HATHA YOGA

## ANCETRE DES YOGAS POSTURAUX

C'est celui que nous pratiquons au Bouquet de la Forêt, à travers différents courants.

Le Hatha yoga est prisé par les débutants parce qu'il est accessible à tout le monde, il n'y a pas de contre-indications majeures. C'est ce type de yoga qui a conquis l'Occident. Il permet d'apprendre les postures « asanas », tout en contrôlant sa respiration, le « Pranayama ». Pour les puristes, c'est le yoga qui serait le plus proche des textes du Yoga Sutra de Patanjali. Il faut attendre le XV<sup>ème</sup> siècle pour voir le Yogi Svātmārāma écrire le code du Hatha yoga dans le texte « Haṭhayoga-Pradīpikā ».

L'apprentissage est progressif et le Hatha yoga peut se pratiquer durant des décennies pour parvenir à la posture et à la respiration parfaite. Il concentre la philosophie du yoga avec comme objectif, de conduire celui qui le pratique vers les meilleures dispositions possibles pour la méditation en unissant son corps et son esprit. La richesse de ce yoga, c'est dans la quête de ce mariage entre les mouvements du corps, la tenue de l'asana et la maîtrise de la respiration.

Les postures sont statiques et dynamiques. Un cours de yoga Hatha est fait de postures et d'exercices de respiration. Il se termine souvent par un temps de relaxation ou de méditation. L'idéal est évidemment de méditer après son cours de Hatha parce qu'il vous prépare à cela. Le Hatha yoga a inspiré la plupart des yogas.

**Pour être tout à fait exact, on devrait dire que tous les styles de yoga qui utilisent les postures, le souffle et la méditation sont du Hatha Yoga ! Le Vinyasa Yoga, l'Ashtanga Yoga, et même le Yin et le Yoga de l'Énergie, au sens classique du terme, ne sont rien d'autre que du Hatha Yoga.**

## Yogas ...en bref... ceux que l'on approfondit dans notre évolution

1. **YOGA DE L'ÉNERGIE.** Il a été développé dans les années 1970 par Roger Clerc. Le concept de l'énergie sous-entend celui des polarités féminines et masculines contenues en chaque être humain. Selon ce concept, le Yoga de l'Énergie propose une pratique spécifique basée sur le déplacement de la pensée, du « regard intérieur » dans les mouvements, dans les postures traditionnelles du hatha-yoga. Pour en savoir plus voir la chronique n°17 de mars 2022.
2. **SATYANANDA YOGA.** Le Satyananda Yoga a été développé par Swami Satyananda Saraswati dès les années 1960, dans la mouvance de son Maître émérite Swami Sivananda (voir chronique n°13). C'est un type de yoga accessible à tous, en apparence doux dont les effets sont profonds. Ce yoga est basé sur une pratique multimillénaire du yoga indien corroborée par les travaux scientifiques les plus modernes. Dans le Satyananda Yoga, les yogis sont encouragés à rechercher la réalisation de toute la personne à travers leur pratique du yoga. C'est une forme de yoga intégrale qui s'adresse à toutes les dimensions de l'être. Certains des avantages recherchés de ce type de pratique comprennent la clarté mentale et la paix ainsi que la réduction de la tension physique dans le corps, par l'exécution d'asanas doux et systématiques. L'accent est mis sur le ressenti, la conscience intérieure de soi, au service de l'évolution graduée vers des pratiques plus subtiles. L'endurance physique et la santé font partie de ce chemin, mais n'en constituent pas l'objectif ultime. Le Satyananda yoga donne au karma yoga, au bhakti yoga et au jnana yoga une place de choix. Pour en savoir plus, voir les chroniques n°3-4-6 et 7.

Un des aspects le plus connu et le plus universel de ce Yoga est le célèbre « Yoga Nidra », le sommeil du Yogi. Il a été patiemment mis au point par Satyananda comme un moyen de dissoudre les multiples tensions physiques, mentales et spirituelles issues des temps modernes, d'accéder à la méditation par une pratique douce et accessible à tous, enfin d'influer sur le cours de sa vie par la répétition du célèbre « sankalpa » voir chronique n°15, cette graine résolument positive que l'on plante soi-même en toute autonomie dans le subconscient.

Le yoga Nidra se pratique le plus souvent allongé selon la posture de Savasana, la posture de la relaxation.





3. **YOGA IYENGAR.** B.K.S. Iyengar a étudié avec le célèbre guru et beau frère Krishnamacharya, avant d'enseigner et de développer sa propre méthode en 1936. Aujourd'hui, le yoga Iyengar est enseigné partout dans le monde. Les classes sont caractérisées par leur précision dans les consignes en vue d'obtenir un alignement le plus parfait possible. Cette pratique millimétrée passe par une thérapeutique du corps physique. C'est un yoga puriste qui nécessite un matériel adapté (blocs, sangles, harnais, planches inclinables) utilisé pour faciliter l'alignement et le juste maintien dans les postures. Cette pratique systématisée comporte différents niveaux de pratique évolutifs permettant aux étudiants de yoga de passer de postures de base à des postures plus avancées. Iyengar renforce la force, la flexibilité et la conscience corporelle grâce à des prises d'asanas plus longues en mettant toujours l'accent sur l'alignement. Le Maître enseigne que tous les étudiants seront finalement capables d'exécuter parfaitement les asanas avec une pratique constante. Lorsque le yoga développe l'équilibre dans le corps, l'équilibre mental et spirituel suivent. Il est plus accessible que les formes de yoga plus dynamiques pour les débutants qui ne sont pas habitués à un tel effort physique.
4. **YOGA DU SON.** Le Mantra yoga a son origine dans les sciences Védiques et aussi dans le Tantra. En fait, tous les versets des Védas sont appelés mantras. Toute personne qui peut chanter ou chanter des Védas peut réaliser le salut ultime ou l'union avec la conscience suprême, ce qui est le but du yoga Mantra. Depuis la nuit des temps les hommes utilisent le pouvoir et les vertus de certains sons sacrés pour se relier au divin et accéder à un niveau de connaissance directe transcendant les couches mentales. Pratiquer le Yoga du son, c'est contempler les chemins de la conscience, en utilisant la voix comme support de méditation. Eveillé et déconditionné par une pratique corporelle spécifique, le corps devient résonateur des chants, la vibration sonore ouvre des champs de conscience, développe la « vision du cœur » et nous aide à retrouver le centre lumineux de notre Être.
5. **YOGA VINYASA.** Un style de yoga actif et athlétique adapté au style traditionnel de l'Ashtanga afin d'attirer les occidentaux aux exercices aérobiques. Le principe de ce yoga est de placer les différentes postures sur la respiration de manière synchronisée, harmonique et dynamique. Les postures s'enchaînent dans un flux naturel, nommé « Flow », alliant équilibre, renforcement, respiration et lâcher-prise. On parle même d'« état de Flow » et de Flow yoga, dans lequel le mouvement prime sur la pensée, telle une danse qui induirait un apaisement mental et la conscience du lien indissociable entre souffle et mouvement. La respiration est au centre de la pratique.
6. **YOGA DU CACHEMIRE.** Dans ce yoga l'accent est mis sur l'écoute des sensations corporelles et du souffle, à partir de postures expérimentées dans une attention libre de tout dynamisme d'accomplissement. Cette écoute réceptive, dépouillée de toute référence et de tout objectif, favorise le relâchement en profondeur des tensions physiques et psychiques et amène une meilleure circulation énergétique. L'évocation de nombreuses images sensorielles, spécificité de cette approche, alliée à une exploration subtile des modalités de la respiration participe de ce déconditionnement. Cette détente profonde révèle l'espace pour une disponibilité dans laquelle la sensibilité peut éclore, ouvrant la conscience à un vécu du corps empreint de légèreté, d'espace et de vibration.

### **LE MOT DU BOUQUET DE LA FORÊT : Laurence quel est ton ressenti sur les nouvelles formes de yoga ?**

*« De nouvelles formes de yoga se développent continument ; certaines d'entre elles n'ayant plus rien à voir avec l'esprit du yoga, le « bieryoga » à titre d'exemple. Les Maîtres nous invitent en notre qualité d'enseignant à veiller à transmettre le yoga dans la forme la plus conforme à la tradition, de sorte que le yoga perdure et ne disparaisse pas dans un ersatz édulcoré. Décrire les différentes formes de yoga actuellement « en vogue » c'est se risquer à enfermer le yoga dans des cases. Nous vous invitons à une lecture bienveillante et plus que tout, à le vivre pour en éprouver les bienfaits.*

*Comme le dit le grand Maître Sivananda, « mieux vaut un gramme de pratique, qu'une tonne de théorie ! » On ne le rappelle jamais assez. Le Yoga est d'abord et avant tout une expérience ! »*

Bonne pratique à tous ! OM SHANTI SHANTI SHANTI !

