

Les chroniques du Bouquet de la Forêt

LES YAMAS



1er pilier du yoga de Patanjali : les YAMAS

Selon l'enseignement de Patanjali, la démarche du yoga commence en adoptant un code moral ou une discipline relationnelle. On entre dans le yoga en se souciant des autres. Du coup, il est important d'adopter certains comportements et d'essayer de mettre en pratique le premier pilier du yoga de Patanjali les "Yamas".

On peut voir ce code de conduite non pas comme des lois gravées dans le granit, mais plutôt comme le creuset d'un alchimiste où le yogi va transformer son "âme de plomb" en "âme d'or". Les "Yamas" comporte cinq observances morales de base qui sont les fondements de la vie yogique. Ces observances indiquent comment se comporter avec le monde qui nous entoure, les personnes, les êtres vivants, la nature, les choses...

Vient ensuite le second pilier du yoga de Patanjali les "Niyamas" qui sont les observances intérieures, qui permettent d'appliquer les codes éthiques du yoga à l'esprit et au corps du yogi, contribuant ainsi à créer un environnement intérieur positif.

EN BREF

1ER PILIER DU YOGA DE PATANJALI

OBSERVANCE ENVERS AUTRUI.

AHIMSA : NON VIOLENCE

TRAVAIL SUBTIL



Lorsque ces pratiques sont suivies, elles transforment progressivement le mental du yogi pour le libérer des émotions involontaires auxquelles il est en général soumis.

Les émotions apaisées vont lui permettre d'agir plus calmement dans la vie, de moins réagir de manière incontrôlée aux circonstances extérieures, et finalement de retrouver plus de liberté (paradoxe de la soumission à une discipline choisie pour développer davantage de liberté). Le mental va se calmer, s'éclaircir, et permettre progressivement à la lumière de notre compréhension de nous éclairer sur notre véritable nature.

5 yamas - les observances envers les autres

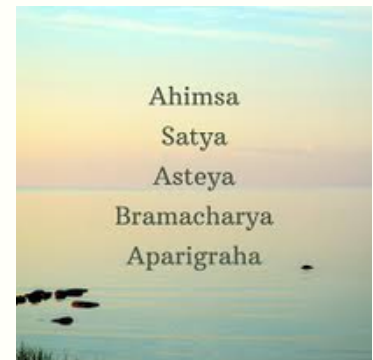
AHIMSA : Non violence.

SATYA : Vérité..

ASTEYA : Intégrité.

BRAMACHARYA : Chasteté.

APARIGRAHA : Absence de convoitise.



Ce sont de puissants outils de développement personnel qui visent à pacifier le mental, pour permettre à la conscience d'accéder à d'autres niveaux de réalité (manifestée et non manifestée). La pratique physique appartient à la dimension visible du yoga, mais c'est la dimension invisible qui est beaucoup plus vaste. Cultiver les yamas est un travail subtil, de soi à soi, que l'on ne peut démontrer (contrairement aux asanas). Cet engagement personnel mène vers une meilleure version de soi-même et nous conduit vers un apaisement et un bien-être au quotidien.

OM SHANTI

ATELIER PHILO DU YOGA N°2 - LE YOGA SUTRA

Vous êtes invité à participer à un atelier philo du yoga, autour d'un apéro dinatoire (chacun apportera de quoi grignoter ou se désaltérer)

VENDREDI 10/11 À 19H30

INSCRIPTIONS PAR SMS

06.73.38.41.29 - 06.46.45.79.51

Programme de l'atelier :

- Apéro partagé.
- Présentation de Patanjali.
- Présentation de la structure et message du texte.