

Philosophie et histoire du Yoga

Le YOGA est la plus ancienne des méthodes de pratique intégrale transmise jusqu'à nos jours. Le YOGA est

- une des six philosophies indiennes reconnues
- un enseignement qui a pour sujet de discerner et de faire disparaître la souffrance à plusieurs niveaux:
 - a) corporel
 - b) énergétique, émotionnel et psychique
 - c) spirituel
- un enseignement de méthodes et techniques qui permettent de sortir de ce « cercle vicieux de la souffrance »
- un cheminement et un but

Diverses méthodes et techniques sont utilisées pour:

- entretenir un corps sain
- soutenir les efforts de l'organisme humain à stabiliser son équilibre physique et psychique
- clarifier et apaiser l'esprit
- discerner les influences néfastes et s'en défaire
- retrouver l'harmonie du corps, du mental et de l'âme
- favoriser l'évolution spirituelle et le développement des facultés de discernement

Histoire du YOGA

YOGA apparaît pour la première fois en Inde où il a été pratiqué systématiquement et où il s'est développé pendant plusieurs millénaires. De nombreux textes encore existants aujourd'hui traitent en détail des méthodes et techniques évoquées dans la philosophie du YOGA. Ces textes nous livrent des indications précises, par exemple sur les moyens dont nous disposons pour purifier notre corps, pour le fortifier et pour améliorer nos facultés de discernement et de concentration. Ils décrivent également quels sont les problèmes que nous rencontrons et qui nous entravent dans notre développement ou qui nous font régulièrement retomber dans des automatismes du comportement. Ils nous montrent comment les aborder de façon constructive. Les instructions que contiennent ces textes et leurs résultats sont confirmés de façon étonnante par les recherches modernes sur le cerveau ainsi que par la science. Au cours du temps, la tradition vivante du YOGA a continuellement continué à s'étendre et à se développer: le fait de constater et de reconnaître que les êtres humains possèdent différentes aptitudes ou qu'ils vivent dans des conditions sociales diverses, ont amené à développer des méthodes qui, pour atteindre le but recherché, mettent l'accent sur l'aspect corporel, sur le mental et l'émotionnel ou encore sur l'aspect spirituel. Le YOGA mène à une relation plus attentive et consciente à soi, aux autres et au monde.

Philosophie du YOGA

Le YOGA se fonde sur les notions philosophiques et sur les méthodes des textes classiques

du SAMKHYA, des YOGA SUTRA de PATANJALI, des UPANISHADS, du VEDANTA, de la BHAGAVAD GITA, du BOUDDHISME, de la HATHA YOGA PRADIPIKA et du TANTRISME