

Diverses méthodes de YOGA

HATHA-YOGA → la méthode la plus connue, prend appui là où le changement peut particulièrement être bien perçu – au niveau du corps et du souffle. Par des techniques de purification définies, des exercices appropriés du corps et du souffle, l'enseignant/e ou le/la YOGA thérapeute transmet les méthodes et techniques dont il est question dans la HATHA YOGA PRADIPIKA (HYP) et dans les textes tantriques. La coordination du souffle et du mouvement ainsi que l'orientation de l'attention sur le flux d'énergie du moment tiennent une place centrale dans cet enseignement. Le dialogue entre corps, souffle et raison est éveillé et réactivé et il veille à ce que l'énergie vitale, le "PRANA" se remette à circuler. Pour cela il est possible d'utiliser en plus du souffle le son de syllabes / Mantras ou sons. Cela peut par ex. faire disparaître des blocages de nature énergétique ou alors aider à les éviter. Sont également possibles les indications qui permettent d'augmenter les capacités de discernement et de les utiliser de façon positive (par ex. méditations et visualisations).

RAJA-YOGA → une méthode complète qui intègre des éléments du HATHA-YOGA (philosophie, pratique d'Asana et du souffle, méditation). L'attention et la conscience sont favorisées par des exercices précis du souffle et de la concentration, et par des techniques de méditation. Les difficultés ainsi que leur causes peuvent plus facilement être reconnues. Le RAJA- YOGA part du principe que notre mental est perturbé (ondes: VRITTI) et que cela empêche d'avoir une vision, un esprit clairs. Cela peut nous conduire à nous identifier avec l'état du moment, tant sur le plan grossier que sur celui des énergies subtiles et nous entraîner dans un cercle vicieux de la souffrance, car nous nous empêtrons à tort dans "l'impression momentanée" et que nous ne pouvons plus en sortir.

Le RAJA-YOGA englobe en particulier les aspects psychologiques et sociaux du YOGA et se fonde sur la voie des huit membres décrite dans les YOGA SUTRA de Patanjali, et également connu sous le nom de ASTANGA-YOGA:

Les huit étapes sont:

1. les règles générales du comportement social et moral: YAMA (par ex. la non violence)
2. les règles individuelles du comportement social et moral: NIYAMA (par ex. la pureté intérieure et extérieure)
3. l'assise / exercices du corps: ASANA
4. le souffle - attention / exercices du souffle: PRANAYAMA
5. le retrait des sens: PRATYAHARA (attitude par rapport à une surenchère de stimulais)
6. la concentration: DHARANA
7. la méditation: DHYANA
8. l'enstase – reposer en soi, état d'unité: SAMADHI

JÑANA-YOGA → par la méditation et la réflexion, il incite le développement des capacités de discernement et la concentration. Discernement signifie d'une part appréhender la réalité apparente (MAYA), d'autre part il s'agit de la question suivante: "Qui et que suis-je en réalité"? Une expérience spirituelle ou une pensée

purement analytique peuvent conduire à l'expérience de l'état d'unité. L'enseignant ou l'enseignante de YOGA, ou alors le/la YOGA thérapeute travaille sur des récits

(tirés des UPANISHADS par ex.) ou montre comment reconnaître certains mécanismes causés par des expériences personnelles. Diverses techniques de méditation aident à éclaircir le mental, et ainsi permettent de reconnaître de mieux en mieux et en profondeur les liens de cause à effet. Les expériences que nous en tirons nous rendent aptes à toujours mieux surmonter notre quotidien, à vivre dans une satisfaction profonde et à retrouver de l'élan et une joie de vivre.

BHAKTI-YOGA → travaille surtout avec des méthodes de méditation et avec des Mantras. Il favorise ainsi la confiance en un sens profond de la vie: "où ai-je ma place dans cette société et dans cette vie". Le/la client/e conserve à tout moment une vue d'ensemble et reste auto responsable. Le YOGA ne comporte aucun dogmatisme. Comme pour le JNANA YOGA, les expériences devraient être intégrées dans la vie quotidienne.