



SAUCHA ET AHIMSA

Écrits il y a plus de 2000 ans, les « yoga sutras » de Patanjali constituent un des textes fondateurs dans l'histoire du yoga. Il propose le **yoga comme une discipline d'exercices de soi sur soi** avec une vision plus large qu'une seule pratique physique. Le yoga y est présenté comme un véritable exercice spirituel. Les yogas sutras nous proposent un chemin d'apprentissage de la liberté et du bonheur à travers 8 grands axes appelés les 8 branches du yoga (voir newsletter Mars 2022 pour plus d'infos).

La pureté (Saucha) et la non-violence (Ahimsa) sont décrites dans les « yoga sutras » comme deux principes ouvrant la voie vers une vie équilibrée, harmonieuse et consciente.

La pratique d'Ahimsa renforce la pureté en encourageant la bienveillance envers soi-même et envers les autres.

Ensemble, Ahimsa et Saucha forment une base solide pour une vie éthique et une pratique spirituelle approfondie.

Avec cœur,

Morgane

Namaste 



SAUCHA (PURETE)



« Le fait d'être pur engendre la bonne humeur, la concentration d'esprit, la maîtrise des sens et la faculté d'être en relation avec la conscience profonde » Yoga sutra II-41

Le terme de Saucha se traduit généralement par "pureté" ou "propreté". Il englobe la purification physique et mentale et fait partie des observances personnelles (Nyamas) recommandées dans la pratique du yoga en tant que discipline de soi sur soi. La purification physique et mentale est considérée comme une étape importante dans l'évolution spirituelle de chacun.

Purification Physique : Saucha encourage la propreté du corps. Cela inclut non seulement l'hygiène personnelle avec notamment les Kryas (nettoyages), mais aussi une hygiène de vie et une alimentation saine et équilibrée.

Purification Mentale : Saucha propose de maintenir des pensées positives, de cultiver des émotions saines et d'éviter les pensées négatives ou toxiques. La méditation et la réflexion sont souvent utilisées pour purifier l'esprit et développer la clarté mentale.

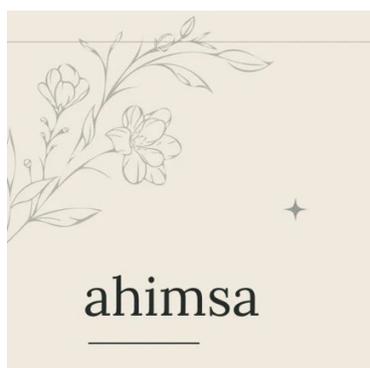
Environnement : Saucha peut également être appliqué à l'environnement qui nous entoure. Cela signifie maintenir un espace de vie propre et ordonné. La propreté de l'environnement physique peut avoir des répercussions sur l'état d'esprit et contribuer à une vie équilibrée.

Éthique : La pureté éthique est également un aspect important de Saucha. Cela englobe l'honnêteté, l'intégrité

La mise en pratique de Saucha sur le tapis peut s'exprimer de différentes façons. Par exemple, soigner l'environnement dans lequel nous pratiquons, le purifier en l'aérant en faisant brûler de l'encens. Aussi cela peut passer par la recherche d'une pratique « pure », intentionnelle et consciente. Saucha nous rappelle qu'un yoga « pur », est un yoga pratiqué avec honnêteté, dans le respect de nos capacités, sans comparaison et dans la présence à l'instant. Pour pratiquer dans la pureté, chacun de nos gestes doit être attentionné.

En intégrant Saucha dans la pratique du yoga, nous cherchons à éliminer les obstacles physiques et mentaux qui pourraient entraver notre progression sur le chemin du yoga.

AHIMSA(NON-VIOLENCE)



« Si quelqu'un est installé dans la non-violence, autour de lui, l'hostilité disparaît » Yoga sutra II-35

Ahimsa est un principe fondamental dans la philosophie du yoga et fait partie des Yamas, qui sont les principes éthiques ou codes de conduite recommandés dans la pratique du yoga. Ahimsa se traduit généralement par "non-violence" ou "absence de violence". Cependant, sa signification va au-delà de simplement éviter les actions physiquement violentes. C'est une invitation à cultiver la compassion, la bienveillance et le respect envers toute forme de vie.



Voici quelques aspects clés d'Ahimsa:

- **Non-Violence Physique**
- **Non-Violence Verbale**
- **Non-Violence Mentale** (éviter les pensées négatives, les jugements hâtifs et la colère intérieure).
- **Respect de toute forme de vie**
- **Compassion et Bienveillance**
- **Pardon et Acceptation**

Pratiquer Ahimsa sur le Tapis :

Respecter les Limites du Corps : Écoutez votre corps et respectez ses limites. Évitez de forcer les postures, et optez pour des variations adaptées à votre niveau de confort.

Non-Comparaison : Évitez de vous comparer aux autres pratiquants sur le tapis. Chaque personne a son propre chemin dans la pratique du yoga, respectez votre progression personnelle.

Langage Intérieur Positif : Cultivez une voix intérieure positive. Évitez les auto-critiques sévères et remplacez-les par des pensées bienveillantes envers vous-même.

Compassion envers les Blessures : Si vous avez des blessures ou des limitations physiques, pratiquez avec compassion envers votre corps. Modifiez les postures si nécessaire pour éviter tout risque de blessure.



Bien que Ahimsa et Saucha abordent des aspects différents, ils ont des points communs dans la mesure où les deux encouragent un mode de vie conscient et éthique. Les deux visent à créer un équilibre holistique entre le corps, l'esprit et l'environnement. Cultiver la non-violence (Ahimsa) contribue à la purification mentale, tandis que la pratique de la propreté physique et mentale (Saucha) peut faciliter une attitude non-violente envers soi-même et envers les autres.

En résumé, Ahimsa met l'accent sur la non-violence sous toutes ses formes, tandis que Saucha met l'accent sur la purification physique et mentale pour promouvoir la croissance spirituelle. Les deux sont des principes complémentaires dans la pratique du yoga, visant à créer un état d'être harmonieux et éthique.



