



INSPIR'LETTER MARS 2022 LES 8 PILIERS DU YOGA



*« Le yoga est une manière d'être résultant de manières de faire »
Paul Masson-Oursel*

En tant qu'êtres humains nous partageons une envie commune d'être heureux, de donner du sens à nos vies et de nous libérer de nos souffrances.

Nous pouvons trouver un soulagement à travers les objets, par exemple avec un nouveau vêtement, un nouveau téléphone, une nouvelle voiture. En yoga, nous pouvons croire aussi qu'une fois dépassée cette posture difficile tout ira mieux, mais nous savons bien qu'il s'agit encore d'une satisfaction éphémère. Maîtriser une posture ne garantit pas une satisfaction durable.

Il doit donc y avoir autre chose.

Le yoga sutra de Patanjali est un des textes fondamentaux pour l'histoire du yoga. Écrit il y a environ 2000 ans, cet ouvrage de référence 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 absolue et du bonheur à travers l'exploration du corps, du mental, du souffle.

Le yoga sutra aborde les causes de la souffrance humaine et proposent des solutions pour y remédier à travers **8 grands piliers qui ont de l'intérêt pour TOUS que l'on soit pratiquant de yoga ou pas.**

Je vous propose dans cette newsletter de vous partager de manière succincte les 8 piliers et comment les intégrer dans notre pratique et/ou notre vie pour les rendre vivants.

Bonne lecture !



Namaste



LES 8 PILIERS DU YOGA



Le yoga sutra de Patanjali propose un chemin de transformation pour calmer l'esprit et ouvrir le cœur. Les 8 piliers constituent un plan pour se découvrir et sont destinés à être étudiés et suivis tout au long de la vie.

Le yoga proposé par le yoga sutra n'est qu'une forme parmi d'autres des formulations de cet exercice de connaissance de soi.

Le yoga est pluriel par définition. Il n'existe pas de yoga authentique et je dirai même que le seul vrai yoga est le vôtre. Celui que vous faites dans l'exercice de votre autonomie, de votre liberté, dans la conscience de qui vous êtes dans l'instant tout en vous inscrivant dans une tradition. Le yoga sutra ne prétend pas détenir le chemin de la vérité. Il s'agit d'un chemin comme un autre.

Nul besoin d'être pratiquant sur le tapis pour les découvrir et les intégrer à sa vie. Au fond, il s'agit de propositions universelles qui peuvent avoir un sens pour tout un chacun. Le yoga est avant tout une attitude à l'égard de soi, des autres, du monde de la vie.

Pilier 1 : LES YAMAS

Ce sont les principes éthiques qui fournissent les bases pour vivre une vie consciencieuse dans sa relation aux autres et à soi-même.

- **Ahimsa** : non-violence, compassion, gentillesse
- **Satya** : Vérité, honnêteté
- **Asteya** : ne pas voler



- **Brahmacharya** : souvent traduit par célibat, il est plus largement défini comme étant la conservation de l'énergie vitale afin de diriger son attention vers des quêtes divines et la connaissance de soi.
- **Aparigraha** : non attachement

Pilier 2 : Les NYAMAS

Ce sont les pratiques que le yogi utilise pour améliorer sa relation avec son monde intérieur.

- **Sausha** : Propreté intérieure et extérieure (cf newsletter janvier)
- **Santosa** : Le contentement. Pratique pour être heureux sans raison apparente.
- **Tapas** : Autodiscipline. Mise en place de routine. Se purifier par la puissance et la chaleur de pratiques intentionnelles comme l'asana et le pranayama.
- **Svhadyaya** : Etude de soi
- **Isavara Pranidhana** : S'en remettre au divin, reconnaître l'essence divine en tout être.

Pilier 3 : ASANA

Dans le yoga sutra, l'asana est la posture assise. Il n'y en a pas d'autres !!!

Aujourd'hui il existe des milliers d'asanas. Asana est la partie la plus connue du yoga sûrement parce que très visible et concrète et finalement facile d'accès. Mais elle n'est qu'une partie du yoga.

Les asanas purifient le corps et l'esprit et leurs effets sont préventifs et curatifs. Elles permettent d'avoir un corps vigoureux et souple. Les asanas nombreux et variés ont été élaborés pour exercer le corps sous tous les aspects anatomiques (muscles, nerfs, organes et glandes) afin que tout l'organisme fonctionne correctement et harmonieusement.

L'asana a aussi pour objectif la connaissance de soi à travers le corps. L'attention est axée sur les sensations physiques, les modifications du paysage intérieur, les changements énergétiques qui se produisent dans le corps. La capacité de concentration est approfondie et l'esprit est préparé pour une étude similaire sur des aspects plus subtils de l'être.

Les asanas nous préparent à être dans un état méditatif.

Pilier 4 : PRANAYAMA

« Tant que le souffle demeure dans le corps il y a la vie. Quand le souffle s'en va, la vie s'en va aussi. C'est pourquoi l'on doit discipliner le souffle » Hatha yoga pradipika, II, 3

Pranayama est l'art de contrôler son souffle et le flux de la force vitale en nous. L'objectif est d'allonger les différentes étapes du souffle. Comme il existe de nombreuses asanas, il existe aussi une multitude de pranayamas répondant à des besoins précis. Cet art est doté de techniques permettant aux organes respiratoires de se mouvoir et de se dilater volontairement de manière rythmée et intensive. La pratique des asanas fait disparaître tout ce qui gêne la circulation de l'énergie vitale (prana), et la pratique de pranayama régule ce flot de prana dans tout le corps. Pranayama régule les pensées, les émotions et procure l'équilibre.

Pilier 5 : PRATYAHARA

Il s'agit du contrôle des sens.

Notre mental et nos actions sont souvent guidés par les messages venant de l'extérieur à travers nos 5 sens. Ces messages, s'ils ne sont pas filtrés peuvent nous conduire à réagir de manière



impulsive. Pratyahara nous invite à reprendre le contrôle en accueillant les messages et les sentiments qu'ils provoquent sans avoir le besoin d'y répondre spontanément. Pratyahara, en nous invitant à revenir à l'intérieur et à nous retirer de nos sens prépare le terrain pour la méditation.

Pilier 6 : DHARANA

Pourrait être traduit par concentration. Il s'agit de muscler notre capacité à rester concentrer sur un point (flamme, objet, respiration...) et à l'observer de manière objective.

Pilier 7 : DHYANA

Pourrait être traduit par méditation.

Une concentration soutenue, qui implique des efforts réels se transforme peu à peu en un flux facile où se met en place une sorte de lâcher-prise. C'est l'état de méditation.

Pilier 8 : SAMADHI

A force de méditation, peu à peu on arrive à un état extatique qui dépasse les limites du langage. Tout notre être se fond dans l'expérience. C'est une parenthèse, un moment suspendu où est vécue l'union du corps, du cœur, du mental, du souffle. Il n'a plus de dualité. Un sentiment de bonheur profond en découle. Ce sentiment peut être très bref et il est bon de s'en satisfaire. A force de pratique le yoga sutra évoque l'installation pérenne de cet état de Samadhi. C'est l'éveil.



INTEGRER LES 8 PILIERS SUR SON TAPIS ET DANS SA VIE



SUR LE TAPIS :



Il est important sur le tapis de bien rester dans le cadre des Yamas et Nyamas. S'installer dans une attitude **bienveillante** vis-à-vis de soi et de son corps fait référence à **AHIMSA**.

Il s'agit de faire du mieux que l'on peut avec ses possibilités su jour. Cela suppose **d'être honnête avec soi (SATYA)**, de poser un regard juste sur soi et ses capacités sans jugement, avec **bienveillance mais sans complaisance**.

Le **non-attachement** à un résultat (**APARIGRAHA**) est aussi important. Le yogi s'installe sur le tapis sans attente particulière, juste dans une attitude d'explorateur **content** d'être en voyage (**SANTOSA**)!!

La pratique du yoga induit une certaine **discipline, de la persévérance, de l'assiduité (TAPAS)**. C'est la répétition qui peu à peu nous ouvre la voie.

Les asanas devront être abordées dans ce cadre en essayant de rester **concentrer (DHARANA)** sur les sensations, les changements, **le souffle (PRANAYAMA)**. Il est important de garder un souffle léger et régulier qui reste confortable.

C'est ce travail conjoint du corps, du mental, du cœur qui nous permet d'atteindre **l'état de yoga ou de SAMADHI**. Un état où tout est en cohérence où les fluctuations du mental ont cessé.



ET DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS ? ET SI ON SE LANÇAIT UN DEFI ?



Le tapis n'est qu'un terrain d'expérimentation et d'apprentissage. Ce que nous vivons sur cet espace durant notre séance infuse peu à peu dans nos vies.

Peu à peu la pratique du yoga nous permet d'être davantage à l'écoute de nos sensations et de notre souffle pour nous adapter au mieux à la situation vécue et réguler nos émotions afin de modifier notre rapport à soi, aux autres et au monde.

Les 8 piliers du yoga sont de formidables outils de connaissance de soi et de transformation. Ils ne sont pas que des concepts éthérés. N'oublions pas que le yoga est « une manière d'être résultant de manières de faire ».

Les 8 piliers du yoga peuvent aussi être « travaillés » sous forme de défis que l'on se fait sur 1 mois (ou plusou moins !) . C'est une manière ludique de les intégrer à sa vie de tous les jours et aussi de travailler sur soi. L'idée est de mettre en place des petites choses concrètes en lien avec un des piliers dans son quotidien. Peu à peu, ces petites actions tracent au fil du temps un sillon profond dans nos esprits pour le reprogrammer de manière plus appropriée.

Pour commencer :

Je relis les 8 piliers et me laisse guider par mon intuition. Quel pilier me parle, m'interroge, me met mal à l'aise ? Il y en a-t-il un que je souhaite travailler plus qu'un autre ?
Je choisis celui-là pour en faire l'objet de mon « défi » pendant 1 mois.

Si j'ai choisi AHIMSA par exemple, je décide de le mettre au cœur de mon existence durant 1 mois. Est-ce que je souhaite travailler la gentillesse vis-à-vis de moi ? des autres ? des 2.
Comment puis-je mettre en pratique AHIMSA de manière concrète dans mon quotidien ?

Si je suis facilement perturbé par le bruit, l'agitation, si ma coupure d'internet, la fuite de la cuisine ou l'impolitesse du collègue me laissent des impressions durables que je ressasse toute la journée, alors j'ai peut-être besoin de PRATYAHARA car le pouvoir d'immunité de mon mental n'est pas assez fort pour éloigner les impressions négatives...Pour cela je n'hésite pas à faire un jeûne sensoriel. Je me coupe de mes mails, des infos, etc... durant 1h/jour ou une demi-journée/semaine, ou 1 journée/semaine.

Si je choisis ASANA, je peux décider d'être plus concentré sur mes sensations, émotions et mon souffle durant ma pratique de yoga. Je peux décider aussi de vivre mes actions du quotidien dans cette conscience du corps et peut être prendre conscience du lien qui existe entre la posture et mon état d'esprit. Par exemple, si je me sens fatiguée : comment est mon corps dans l'instant, comment est ma posture. Si je décide de m'étirer ou de me redresser, il y a-t-il un impact sur mon état de fatigue ?

Si je choisis SANTOSA, alors je m'interroge sur comment placer de la joie dans la vie. Plus qu'une réponse à un événement extérieur, SANTOSA est avant tout une attitude globale face à la vie. C'est un choix déterminé que je fais pour être joyeux sans raison extérieure apparente. Je peux décider de rire ou sourire davantage par exemple.



Ensuite :

Je note le thème que j'ai choisi sur des post-it que je colle un peu partout (frigo, PC, salle de bain, Voiture...). Je peux aussi mettre des alertes sur mon smart phone pour me rappeler le thème sur lequel je dois travailler ou changer mes mots de passe, ou porter un bracelet, etc.... Ces rappels agissent comme des points de contrôle.

Au cours de la journée, lorsque l'occasion se présente, j'essaye de mettre en pratique mon thème.

Chaque fin de journée, je fais le **bilan des actions menées**, de ce qui aurait pu être différent mais sans poser de jugement et en étant patient et gentil avec moi-même.

N'oubliez pas :



*« Pratiquez, pratiquez, pratiquez.
Tout finit par arriver »*

Patthabhi Jois

