

Que-est-ce que c'est le yoga?

Déjà dans les années 1970, WILFRIED INGELS, un pionnier du yoga, formateur d'enseignants du yoga en Flandre (Belgique) a proposé cette définition : le yoga est l'application ou la pratique personnelle d'une discipline particulière de postures, d'exercices de respiration et de méditation, qui ont un effet psychosomatique sur l'individu, avec comme but ultime la réalisation du Soi.

Le yoga enseigne que l'homme forme un tout, holistique, composé de plusieurs dimensions et de niveaux. Nous ne sommes pas uniquement un corps physique. Le 'système' humain est plus complexe. Nous avons aussi un corps-souffle qui nous maintient en vie. Nous avons des organes sensoriels qui nous aident à sentir et à appréhender le monde autour de nous. Nous avons un esprit, une intelligence, qui nous permet d'expérimenter et d'analyser les choses d'une manière propre. Un philosophe et un scientifique observeront la même réalité chacun d'un autre regard. Nous avons tous une personnalité différente et un caractère propre, certains sont extravertis, d'autres introvertis.

Et nous avons des émotions. Quand nous embrassons un enfant, nous devenons immédiatement remplis d'une joie inexplicable. Quand nous restons longtemps dans la même pièce, coincés dans un bouchon de la circulation, nous devenons irrités et frustrés. Certains se fâchent même. Tous ces sentiments font partie de ce que nous sommes.

Tous ces aspects de l'être humain s'influencent réciproquement et sont donc reliés l'un à l'autre. Ils travaillent de manière interactive et sont mutuellement dépendants.

On peut pratiquer le yoga à des fins différentes :

- Comme un instrument d'accomplissement personnel, à la poursuite d'un objectif de vie, pour mener une existence plus harmonieuse, développer de meilleures relations, etc.
- Pour améliorer ou soigner sa santé physique et mentale.
- Comme un soutien dans des circonstances difficiles ou un outil de gestion de soi face à défi important.
- Pour entretenir sa santé à long terme, de façon holistique, à titre préventif autant que curatif.

Si le yoga, dans une pratique régulière et adaptée aux besoins de chacun, présente de nombreux effets bénéfiques pour la santé, il n'est cependant pas une médecine. Il ne guérit pas comme tel les maladies et il ne remplace ni le suivi médical, ni les médicaments traditionnels. L'étudiant de yoga confronté à des problèmes de santé physique, mentale, émotionnelle ou psychique, est d'abord invité à aller consulter un médecin. Le yoga est complémentaire à la médecine !

Voir l'article: « Medical science and yoga » évoqué plus loin

- Un chemin et guide de transformation spirituelle

Le yoga est une discipline de guérison holistique qui prend en compte les besoins de la personne dans son entier. Ses nombreuses techniques s'adaptent aux possibilités et aux attentes propres des praticiens, tout au long de leur évolution.

Le yoga convient aussi bien aux plus jeunes qu'aux plus âgés, à la personne handicapée comme au danseur souple et athlétique. C'est pourquoi on peut affirmer que "le yoga est pour tout le monde".

Le but ultime de toutes ces techniques, c'est le développement de la conscience de son propre 'Soi' : la présence à son propre corps, à son souffle et à son esprit (ses pensées). L'ignorance est la cause de 'la souffrance', dans toutes ses formes.

Les ouvrages suivants sont les principales sources des textes de ce site :

- TKV Desikachar: The heart of yoga – developing a personal practice
- TKV Desikachar with Kausthub Desikachar and Frans Moors: The viniyoga of yoga, applying yoga for healthy living
- Kausthub Desikachar: The Yoga of the Yogi - The legacy of T. Krishnamacharya