

Les huit membres du yoga (ou Le chemin du bonheur)

Quand on pense au yoga, l'on s'imagine souvent une personne assise avec les jambes croisées en lotus, les yeux fermés et les mains appuyées sur les genoux, à moins que l'on ne pense à des contorsions impossibles dignes du Cirque du Soleil. Et si cela n'était que la pointe de l'iceberg ? Et si la pratique du yoga était d'abord et avant tout un moyen d'apprendre à vivre heureux ?

Il y a plus de 1800 ans, le sage indien Patanjali résuma en 196 perles de sagesse (ou aphorismes) les prises de consciences issues du cheminement de millions de gens avant lui. Dans ce texte, il décrit les objectifs du yoga, sa pratique, ses résultats et la libération ultime qu'il apporte. Au tout début du premier chapitre, on y découvre le but du yoga :

Le yoga est le contrôle des fluctuations du mental
pour arriver à vivre en harmonie avec notre Essence profonde.

Dans le deuxième chapitre des Aphorismes, Patanjali décrit huit membres du yoga (en anglais on utilise « *limb* » et parfois « *step* »). Initialement, on les pratique de façon séquentielle pour éventuellement les pratiquer en même temps; un peu comme les huit membres d'une araignée se soulèvent lorsque l'on soulève le corps. Ils s'appliquent même (et surtout) en dehors du tapis de yoga pour devenir un art de vivre. Ces huit membres sont résumées ici.

Membres 1 et 2 : le code d'éthique

Les deux premiers membres sont les **Yamas** et **Nyamas**; un code d'éthique pour guider notre vie, un peu comme des antennes (voir plus loin pour une explication plus détaillée).

1. Les Yamas : Restrictions

Ce sont cinq **comportements à éviter** dans nos relations avec le monde extérieur pour être heureux dans notre vie de tous les jours :

1. **Ahimsa** : Non violence, avoir de la compassion dans nos pensées et dans nos actions (envers soi-même aussi); respecter la vie
2. **Satya** : Éviter le mensonge, avoir une parole juste guidée par trois principes fondamentaux : Est-ce vrai ? Est-ce approprié ? Est-ce préférable au silence ?
3. **Asteya** : Non convoitise, ne pas désirer ce qui ne nous appartient pas; respect de la propriété, du temps et de l'énergie d'autrui.
4. **Brahmacharya** : éviter tout abus ou excès qui nous éloignerait de notre Vraie nature (sexe, nourriture, drogues, alcool, jeu, ...), modération, sobriété.
5. **Aparigraha** : non attachement, ne pas s'accrocher, lâcher prise.



2. Les *Nyamas* : Observances

Ce sont cinq attitudes à cultiver envers soi-même pour entretenir le bonheur :

1. ***Saucha*** : Pureté dans nos actions, nos pensées et notre environnement (une profonde écologie personnelle).
2. ***Santosha*** : Contentement, acceptation de l'état présent tel qu'il est et tel qu'il n'est pas.
3. ***Tapas*** : Discipline enthousiaste, ardeur spirituelle, ardent désir de se libérer du mental.
4. ***Swadhyaya*** : Étude de Soi pour retrouver son Maître intérieur.
5. ***Ishvara Pranidhana*** : Abandon au Divin en Soi (la Conscience Universelle).

Membres 3 et 4 : les plus connus

Ces deux membres contiennent des pratiques qui donneront la force et la vitalité requises pour le cheminement du yoga.

3. *Asanas* (postures)

C'est la partie la plus connue et la plus visible du yoga (comme la pointe d'un iceberg). Les postures de yoga sont de très bons outils pour engendrer et maintenir l'aisance et le bien-être dans notre corps. Elles étirent et renforcent les muscles, mobilisent les articulations et tonifient les glandes et les organes internes. Il est dit qu'il y a 84 postures de base avec de multiples variations

Il faut se rappeler que la posture « parfaite » est celle qui nous permet de découvrir les tensions présentes dans le corps (et dans le mental) et de les laisser aller pour vous rapprocher graduellement de la posture « ultime » (celle dont on voit l'image dans les livres et les calendriers de yoga).

Pratiquées de façon consciente, les postures de yoga nous apprennent aussi à dépasser nos limites en douceur et à contrôler les fluctuations du mental.

4. *Pranayama* (contrôle de la force vitale)

Ce sont des exercices de respiration consciente qui permettent d'amplifier et de contrôler la force vitale (*prana*) en nous, d'augmenter la fréquence vibratoire de nos centres d'énergie (*chakras*) et d'ouvrir les canaux qui les relient (*nadis*).

Ces exercices de respiration permettent aussi de gérer notre chimie interne et notre système nerveux pour mieux contrôler nos émotions et les fluctuations du mental qui les accompagnent.



Membres 5 à 8 : la discipline spirituelle

Les quatre derniers membres sont la partie invisible de l'iceberg du yoga; ils en font une discipline spirituelle plutôt que de simples exercices physiques. Utilisées dans le contexte des *Yamas* et *Nyamas* et de concert avec les *Asanas* et le *Pranayama*, ils peuvent guider notre vie en nous apprenant à distinguer la voix de l'âme de la voix du mental pendant que nous explorons consciemment nos peurs et nos limites sur le tapis de yoga et, surtout, dans le quotidien.

5. *Pratyahara* (Introversion)

Il s'agit ici de ramener constamment son attention vers l'intérieur de soi en ne se laissant pas (trop) distraire par les éléments extérieurs.

Pratiquée tout d'abord de concert avec les postures (*asanas*), l'introversion nous apprend à regarder vers l'intérieur et à aller au-delà des apparences et des fluctuations du mental.

6. *Dharana* (Concentration)

Ici, le but est d'apprendre à concentrer le flot de la conscience vers un objet d'attention choisi (la respiration, les détails de la posture, les sensations, la flamme d'une bougie, un mantra, ...) et d'y revenir à toutes les fois que des distractions brisent la concentration (*très, très, très souvent au début*).

Durant la pratique des postures de yoga, le but est d'apprendre à la conscience à demeurer concentrée sur l'objet d'attention choisi (sensations dans le corps, alignement, respiration, ...) sans (trop) se laisser distraire par le mental.

7. *Dhyana* (Méditation)

La maîtrise de ce membre du yoga nous permet de rester le témoin calme et amusé de ce qui se passe dans le corps et, surtout, dans la tête pendant que l'on s'applique à maintenir la concentration désirée (sur le tapis de yoga et, surtout, dans la vie quotidienne).

8. *Samadhi* (Libération, Contemplation)

L'objectif ultime du yoga est de se libérer de l'emprise du mental pour vivre dans un état de béatitude en devenant UN avec l'expérience totale du moment présent (tout ce qui est **et** tout ce qui n'est pas).

