

LE HATHA YOGA

« Est-ce que vos cours sont du « **Hatha Yoga** » ? Voilà la question qui nous est souvent posée. C'est un terme souvent entendu sans vraiment savoir de quoi il s'agit.

Les différents courants de yoga ou « écoles » sont tellement nombreux et nous parlent dans une langue étrangère (le sanscrit) qu'il est difficile de s'y retrouver. Sans parler de toutes les offres sur le marché des plus sérieuses aux plus farfelues.

Alors comment s'y retrouver ? Comment savoir si c'est ce que je recherche, autrement que de se plonger dans les textes sacrés. Lesquels, il faut le dire, sont quand même ardu à comprendre et à interpréter, surtout quand on veut juste suivre un cours de yoga pour se faire du bien.

Alors qu'est-ce que le Hatha Yoga ?

Plusieurs textes sacrés parlent déjà de Hatha Yoga, 6 siècles avant JC.

Le texte le plus connu est « **Hatha Yoga Pradipika** »

Un tout petit peu d'histoire pour comprendre.

Des courants de grands sages yogis émergent, évoluent, ont des visions différentes :

Bouddha base son enseignement sur la non-violence (ahimsa) avec des pratiques plutôt contemplatives. La méditation prend au fil du temps de la notoriété, en oubliant les pratiques de préparation.

Patanjali « classe » l'évolution de la pratique du yogi en huit étapes en mettant en premier les principes moraux (yamas et niyamas) avant les asanas (postures), le pranayama, ..., dhyana, la méditation arrivant en 7ème position pour atteindre ensuite samadhi, l'éveil. C'est le Raja Yoga.

Swatmarama pense que les yamas et niyamas avaient plus à voir avec la religion qu'avec la vie spirituelle de la personne. Et Matsyendranath qu'avant les pratiques de méditation il fallait purifier le corps et ses éléments. C'est le thème du Hatha Yoga.

C'est Swatmarama qui compile « Hatha Yoga Pradipika » que l'on peut traduire par « lumière sur le Hatha Yoga », qui veut plutôt dire « ce qui illumine ». Ce texte se voulait éclairer sur les problèmes physiques, mentaux et spirituels des aspirants (pratiquants).

Dans Hatha Yoga Pradipika, Swatmarama commence par les shatkarmas, la purification du corps entier (estomac, intestins, système nerveux et autres systèmes), puis viennent ensuite asanas et encore après pranayama.

Il développe : que le « self control » et la « self discipline » sont plus faciles par le corps. Pourquoi se battre en premier avec l'esprit ? Vous ne pouvez pas vous battre avec votre esprit. Vous allez créer plus d'animosité envers vous même. Il n'y a pas deux esprits mais un esprit qui se scinde en deux. L'un qui veut maintenir la discipline, l'autre qui veut l'arrêter.

Hatha Yoga s'occupe donc du corps qui par les purifications amène ensuite aux pratiques subtiles pour accéder au corps subtil. Par cette voie, les aspirants pouvaient évoluer vers la profonde méditation.

HATHA se décompose en deux (bija) mantras.

HA veut dire soleil et **THA** veut dire lune.

HA le prana, est la force vitale qui constitue le corps. **THA** représente l'esprit, l'énergie mentale, les forces de l'esprit.

Le soleil c'est la force pranique dynamique et active. La lune est l'énergie mentale, force subtile qui concerne les couches mentales.

Les deux forces créent les deux extrémités : extraversion et introversion

Toute chose dans l'univers est dotée de ces deux forces (shaktis) : prana shakti (énergie vitale) et manas shakti (énergie mentale). Quand les shaktis interagissent, la création apparaît. Si les deux shaktis se séparent, la création se dissout. En général les forces sont déséquilibrées, l'une dominant l'autre.

C'est la pratique de Hatha Yoga qui permet aux fluctuations entre ces deux énergies de devenir harmonieuses et les unifie en une force. Et par cette impulsion est généré un appel à l'éveil de la force centrale (Sushumna), responsable de l'évolution de la conscience humaine.

Ainsi Hatha Yoga signifie l'Union des forces praniques et mentales permettant alors l'éveil de la conscience supérieure, confirmant que le corps physique, le mental et l'esprit ne faisaient pas trois mais Un.

Aujourd'hui le Hatha Yoga est assimilé à la pratique de postures physiques. C'est un raccourci et nous avons d'ailleurs abandonné les premières étapes du nettoyage du corps, les shatkarmas, (quelquefois abordés en dehors des cours lors de stages).

Alors oui ! Nos cours nommés Hatha Yoga sont des cours de pratiques physiques, et il est conseillé aux débutants de démarrer par là. Sachez que nos cours de Hatha Yoga introduisent quand même le pranayama.

Tout cela vous paraîtra peut-être complexe si vous êtes débutants. Laissez-vous atteindre par ce qui vous parle et vous pourrez toujours revenir sur l'article plus tard. La meilleure voie pour savoir si le yoga proposé vous convient est d'essayer une séance mais plus raisonnablement une année.

Ensuite vous pourrez vous tourner vers des cours de méditation, de yoga nidra, du yoga du son....

Et en comprendre un peu plus dans l'article. Mais la base ne sera jamais à oublier, les pratiques physiques doivent continuer à être pratiquées.

Bonne rentrée à tous !