

# Les raisons de la pratique

L'un des deux Guru (mot qui veut dire professeur) de l'ashram Sivananda, Swami Vishnudevananda, simplifie en cinq points l'application de l'Hatha Yoga tel que nous le pratiquons, pour être physiquement, mentalement et spirituellement en pleine santé. Car notre identité n'est pas ce corps ou cet esprit, le corps et l'esprit sont nos instruments, à entretenir tel un temple dit-on, pour trouver qui nous sommes profondément.

## Ces 5 points sont:

- Juste exercice physique, **asanas**
- Juste relaxation, **śavasana**
- Juste respiration, **pranayama**
- Juste alimentation
- Méditation et pensées positives, **dhyana**

Quelques explications-clef là-dessus:

Le but des **asanas** est de rester assis pour de longues périodes (car toute la pratique a pour but la méditation), d'augmenter et stocker le Prana, notre énergie vital (le Ki ou Chi dans d'autres cultures d'Asie). Les asanas conservent au Prana sa fluidité, sa stabilité, à travers l'être, corps, intellect et esprit. Cela permet d'avoir cette énergie disponible partout et à tout moment, pour posséder un potentiel maximum sans aide extérieure. Les Asanas procurent de la force mentale et physique, du calme et de la concentration. Ils minimisent le métabolisme et créent des pensées positives.

La juste **relaxation** calme l'esprit et évite les émotions et pensées négatives. Elle permet aussi au corps d'éliminer l'acide lactique produit pendant l'effort.

La juste **respiration** aide le corps à éliminer les toxines, augmente la capacité pulmonaire, permet le contrôle du Prana, concentre et contrôle l'esprit et purifie le système respiratoire.

La juste **alimentation** est lacto-végétarienne, inclu de jeûner de temps en temps, et considère des paramètres comme l'éthique, l'écologie, la qualité des aliments et les énergies qu'ils ont engrangé de

leur façon de pousser jusqu'à leur préparation... un vaste sujet passionnant et très actuel:) « Nous sommes ce que nous mangeons », ce ne sont vraiment pas des paroles en l'air lorsque l'on est conscient des énergies qui composent tout, y compris nous-mêmes. La partie plus grossière de ce que nous mangeons compose notre corps, et celle plus subtile notre intellect.

La juste **méditation** ne peut pas être enseignée, et son but est de transcender les limitations (esprit, corps, temps, espace) et trouver ce qui est formulé comme « Ultime Vérité », « Bonheur Absolu », ou encore par d'autres noms « perchés », car il est vraiment difficile de décrire ce que c'est par des mots;)! La méditation régénère le corps et l'esprit, et demande des conditions spécifiques. Elle libère de la condition humaine ordinaire faite d'habitudes et de modèles, offre de l'espace à la réalisation personnelle, à travers une unité fondamentale de l'être, unité étant la signification du mot « Yoga ».

Savoir ce que l'on fait, c'est avoir trouvé le chemin. Le comprendre c'est y progresser. Le reste est ce qui compose un beau voyage!

