

Tout sur le Yoga

Le but de tous les Yoga est d'amener le pratiquant à l'Union avec le Divin à l'intérieur.

RAJ YOG : Le Raja Yoga est la combinaison de toutes les 108 anciennes traditions de Yoga enroulées dans « un chemin de vie ». Raj littéralement signifie le soleil. Ja signifie le chemin. Raja...Raj Yog signifie le chemin du Soleil, le chemin de l'Illumination, le chemin de la Lumière, le chemin royal qui élève votre conscience.

Il y a 108 types de yoga. Le Raj Yog contient toutes les formes de yoga ensembles : Naad Yog, Shabd Yog, Bhakti, Laya, Mantra, Tantra, Yantra. Toutes ces formes de yoga, quand elles sont combinées entre elles, deviennent un chemin royal et c'est le chemin du Raja Yoga. Et Guru Ram Das est assis sur le throne du Raj Yog. *Amandeep Singh*

Yoga « royal », c'est-à-dire suprême, excellent, complet, etc. Il s'agit en fait d'une synthèse centrée autour du Hatha-Yoga auquel on ajoute soit des exercices dévots (*japa*) soit des recherches intellectuelles (*jnana*) soit (surtout et le plus souvent) des pratiques héritées du tantrisme (dissolution de la pensée : *mano-laya* ; éveil de la kundalini ; etc)

Un shabad : *Raaj Yog Thakat Dee-an Guru Ram Das*

RAJADHIRAJA YOGA: Le Yoga du roi des rois

HATHA YOGA: Ha signifie le Soleil (l'énergie masculine, active) et Tha signifie la Lune (l'énergie féminine, passive). Hatha Yoga signifie l'union des pôlarités. « Yoga de l'effort (*hatha*) ; centré sur les exercices de tenue du souffle (avec pour corollaires l'accent mis sur les postures et les séances prolongées de méditation profonde) le Hatha-Yoga est le Yoga par excellence puisqu'il est un constituant obligatoire du Raja-Yoga.

KUNDALINI YOGA : Le but proposé est de parvenir au *samadhi*, décrit comme un état béatifique où s'unissent sans fin le Seigneur Siva et sa parèdre Parvati (variante sivaïte) ou aux amours pastorales de Krsna et Radha (variante visnouïte) ; la puissance cosmique (*sakti*), l'énergie divine, la Déesse ici identifiée , il va s'en dire, comme étant la *Kundalini*, l'énergie mystérieuse présente en chacun de nous comme un serpent lové à la base du tronc (du corps subtil) et qu'il s'agit d'éveiller pour l'amener à se dresser et à monter par le canal central (la *Susumna*) jusqu'au sommet du crâne. Cet éveil s'opère par l'union de l'air inspiré et du feu de la base, éveillée par l'air et le feu, l'Energie-lovée, « l'Enroulée » (*Kundalini*) s'élève en tranchant les divers nœuds qu'elle rencontre sur sa route et qui sont, en fait, les divers centres (*cakra*), ou lotus, dont chacun correspond à un degré de réalisation spirituelle (ou à une étape du yoga, ce qui revient au même).

Tantrisme : se dit des doctrines exprimées dans des textes appelés tantra (« livres »). Le tantrisme insiste sur la nécessité de se rendre maître de la puissance présente en nous (Kundalini) qui est identique à celle qui régit l'univers (la Déesse, sous toutes ces formes)

ASHTANGA YOGA (de Patanjali): On dit du Yoga classique qu'il a huit *anga* (« membres) qui sont, en fait, les huit degrés (ou étapes) qu'il faut gravir pour parvenir au but suprême (l'état *kaivalya*, « isolement spirituel»). Ces huit degrés sont : a) les cinq *yama* (« réfrènements, observances »), b) les cinq *niyama* (« astreintes, disciplines »), c) les *asana* (« postures », d) le *pranayama* (« discipline du souffle », e) le *pratyahara* (« retrait »), f) la *dharana* (« fixation de la pensée »), g) le *dhyana* (« méditation ») et h) le *samadhi* (« enstase, recueillement parfait »)

LAYA YOGA : Yoga de la dissolution (sous-entendu : de la pensée, *manas*). Voué à l'éveil de la Kundalini, ce Yoga, fortement influencé par les doctrines tantriques, est fréquemment associé au Hatha-Yoga pour constituer le Raja-yoga.