

# Chapitre 1 cours 2

## Les 8 branches du Yoga

*Diplôme de Professeur de Yoga*



## Chapitre 1 – Les 8 branches du Yoga

Ce sont des règles de vie.

Elles dictent une ligne de conduite et nous font prendre conscience des aspects spirituels de notre nature. Il y en a **huit**.

Les deux premières sont les Yamas et Nyamas.

Dans ces deux familles Yamas et Nyamas on dénombre cinq sous règles.

### I - Les Yamas

Ce sont les règles de vie en société.

#### 1) La première règle : **Ahimsa**

La **non-violence**. On pourrait penser prioritairement la violence physique. C'est d'abord la non-violence envers soi-même. Quand vous êtes sur votre tapis par exemple, non-violence dans vos postures, non-violence dans votre respiration. C'est aussi la non-violence dans l'assiette : ce que j'ai dans mon assiette a-t-il subi des violences ? Sur le tapis, dans la vie et autour de vous

#### 2) **Satya** (La deuxième sous règle)

La **vérité**, la sincérité envers soi-même et autour de soi. La vérité aussi sur le tapis dans le cadre du yoga lorsque vous faites des postures : est ce que je suis à même de faire cette posture ? est ce que mon corps en est capable ? est ce que j'en ai envie tout simplement ?

#### 3) **Asteya**

L'**honnêteté**, ne pas voler. C'est l'aspect matériel dont on parle prioritairement mais c'est aussi l'aspect énergétique : ne pas voler l'énergie aux autres. Lorsque vous terminez un cours par exemple, si un élève vient vous voir à la fin du cours et commence à vous parler 10 - 15 minutes tous les soirs... alors que vous avez peut-être envie de rentrer chez vous... C'est important de ne pas voler l'énergie aux gens, ni de se faire voler son énergie

#### 4) **Bramacharya**

La **modération**, la modération dans ce que l'on achète dans tous ses achats la modération dans ses émotions ne pas aller trop haut dans ses colères ne pas être trop en excès

#### 5) **Aparigraha**

La **non possessivité** : ne pas tirer tout à soi. Laisser la liberté aux personnes que l'on aime. La non possessivité, c'est par exemple : quelqu'un qui vous appelle qui a envie de parler de ses problèmes et vous tirez tous ces problèmes à vous... Cela peut être aussi tout simplement vos enfants votre mari votre femme : ne pas posséder les personnes que l'on aime



## II - Les Nyamas, les règles de vie envers soi même

Les Nyamas sont les règles de vie envers soi même

### 1) Saucha

**La pureté.** La pureté commence par l'hygiène corporelle externe mais aussi interne. On en revient à ce que l'on met dans son assiette : ce que je mange deviens moi. Qu'est-ce que je veux mettre dans mon assiette ? C'est également la pureté dans les pensées, dans les mots que l'on utilise

### 2) Santosha

**Le contentement.** Être heureux de ce que l'on a : se contenter sans manquer d'ambition mais simplement se contenter. **Être heureux, ressentir de la joie**, de l'épanouissement avec ce que l'on a.

Se contenter aussi de ce que notre corps veut bien nous donner sur le tapis par exemple. Sans en prendre plus ni moins. Se contenter de ce que nos amis, notre famille, notre entourage veut bien nous donner

### 3) Les Tapas

**La rigueur**, la motivation. En tant que professeur de yoga on va pratiquer « tapas », par exemple, en gardant sa **pratique personnelle** ; en gardant du temps pour soi ; en ayant une rigueur dans sa pratique personnelle ; une rigueur aussi dans son travail dans sa vie tout simplement

### 4) Svadihyaya

L'étude de soi : ce sont les lectures que l'on peut apporter à ses connaissances. Lire, apprendre, s'écouter, apprendre à s'écouter. Sur le tapis, ce que votre corps veut bien vous dire ; mais il s'agit aussi de s'écouter dans la vie en général

### 5) Ishwarapranidhana

L'abandon à ce qui est supérieur, c'est **l'acceptation, la positivité** non pas de la fatalité. C'est simplement accepter ce qui est tel que c'est.



### III - Les Asanas

Les Asanas ce sont **les postures**. Tout ce qui est pratiqué généralement dans les studios de yoga : les postures qui d'origine sont des postures assises pour méditer.

Le problème est qu'aujourd'hui, il est difficile de rester assis des heures pour méditer sans difficultés.

C'est pour cela que vont être expérimentés des Asanas : des postures mêlant des étirements et des contractions dans ce but s'asseoir et méditer avec une **libre circulation énergétique** dans chaque partie du corps.

### IV - Les Pranayamas

**C'est la respiration**, l'expansion de l'énergie vitale. « Prana », c'est l'énergie vitale. « Yama », c'est l'expansion, le contrôle. Il s'agit de respirer et **placer sa conscience sur son souffle**.

Quand vous pratiquez vos Asanas et, en tant que professeur, demandez à vos élèves d'enchaîner des postures ; incluez toujours cette respiration pour amener la **méditation en mouvement**. C'est notamment ce qui va faire la différence entre un cours de renforcement musculaire, un cours de stretching et un cours de yoga.



### V - Pratiyahara

**La coupure des sens** : être sur sa respiration et le regard.

Ramenez vos élèves dans leurs intentions, dans leurs focus. Le regard est une bonne manière d'amener les élèves dans cette intention. **Le regard fixe** permet de se tourner vers l'intérieur.

Voici 2 exemples d'exercices pour cette branche du yoga pour qu'elle soit plus concrète :

- ✓ **s'ancrer dans le sol** avec les pieds et **couper le sens de l'ouïe** et écouter la voix intérieure. Puis couper l'ouïe, écouter sa respiration : c'est ce souffle intérieur qu'il faut ressentir dans chacune des postures. C'est ce qu'il faut transmettre dans les cours enseignés à vos élèves
- ✓ **Couper le sens de l'ouïe, la bouche, l'odorat et la vue** : on bloque tout et on se recentre sur ce que l'on pense à l'intérieur. Les pouces se placent sur les oreilles, l'auriculaire et l'annulaire autour de la bouche. Le majeur sur les narines et les index sur les paupières. Respirer et bloquer puis relâcher.

Observez ce qui se passe à l'intérieur : ce que vous vivez en vous, vous pourrez alors le **transmettre à vos élèves**

## VI – Dharana

**La concentration** : qui est très liée avec la pratique.

La concentration, lors des postures, c'est être concentré sur ce que l'on fait, sur sa respiration, ses alignements et sur **l'intention que l'on veut mettre dans ses postures.**

On peut aussi parler de concentration dans la méditation quand on fixe son attention sur un objet.

Vous pouvez prendre un exemple assez concret pour vos élèves pour vous-même aussi :

- ✓ fixer la flamme d'une bougie et ne pas cligner des yeux.  
Rester concentré sur cet objet.



Les deux dernières branches qui sont plus spirituelles et plus tournées vers la méditation

## VII - Dhyana

C'est la **méditation pure.**

Vous allez petit à petit dans vos pratiques l'expérimenter vous-même et ensuite l'amener à vos élèves.

Quand vous construisez votre séance, gardez un créneau pour la méditation : en début et fin de la séance.

Si ce n'est pas trop long, cela ne va pas décourager vos élèves et progressivement les amener à retrouver ce chemin vers eux-mêmes.

## VIII - Samadhi

Cette dernière branche du yoga qui est l'union totale, l'état de grâce : « **faire un avec l'univers** »

