Naissance du Hatha Yoga

Contexte

Selon divers groupes traditionnels, il est originaire d'au moins 5000 ans, et avait été annoncé par Shri Krishna à Arjuna sur le champ de bataille de Kurukshetra (en Inde).

Origine

L'histoire se déroule au début de la grande guerre entre les Pandava, fils du roi Pāṇḍu, et les Kaurava. Arjuna un des 5 Pandavas et Krishna sont sur le champ de bataille de Kurukshetra entre les deux armées prêtes à combattre. Arjuna doit souffler dans une conque pour annoncer le début des combats mais, voyant des amis et des parents dans le camp opposé, il est désolé à la pensée que la bataille fera beaucoup de morts parmi ses proches, oncles, cousins. Il se tourne alors vers Krishna pour exprimer son dilemme, faire son devoir en conduisant son armée et, ce faisant, tuer des membres de sa famille, et demander conseil.

1ère étape du yoga

La *Bhagavad-Gita* conte l'histoire de la bataille qui risque d'entraîner la mort des membres de sa famille, qui se trouvent dans l'armée opposée.
Le poème se compose dix-huit chapitres. C'est dans ce livre que l'on trouve les premières bases du Hatha yoga, la forme la plus connue du Yoga en Occident.

Le récit est constitué du dialogue entre Krishna et Arjuna. Il enseigne que même si tous les chemins diffèrent, leur but fondamental reste le même : la réalisation du Soi.
Il y est fait état des castes de l'époque. Cependant, il est facile de se fondre dans ces

écritures en considérant que les « castes » nommées alors sont aujourd'hui ni plus ni moins la route que chaque homme doit entreprendre, route dessinée bien avant sa naissance et qu'il ne peut fuir.

Exemples de versets

Verset : 2.71 : « Celui que les plaisirs matériels n'attirent plus, qui n'est plus esclave de ses désirs, qui a rejeté tout esprit de possession et qui s'est libéré de la tyrannie de l'ego, peut seul connaître la sérénité parfaite. »
Verset : 6.17 : « Qui garde la mesure dans le manger et le dormir, dans le travail et la détente peut, par la pratique du yoga, adoucir les souffrances de l'existence matérielle »
Verset 4.41 « *Celui dont le savoir spirituel a déraciné les doutes, et qui, ayant renoncé aux fruits de ses actes, s'est établi fermement dans la conscience de son moi réel, celui-là, ô conquérant des richesses, demeure libre des chaînes de l'action* »

Krishna instruit Arjuna sur un grand éventail de domaines, à commencer par celui qui résout le dilemme d'Arjuna, la réincarnation, signifiant par là que les vies perdues dans la bataille ne le sont pas véritablement. Krishna continue d'exposer un grand nombre de sujets spirituels, parmi lesquels plusieurs yogas différents. Dans le onzième chapitre, Krishna dévoile à Arjuna qu'il est, en fait, une incarnation du dieu Vishnou.

À un niveau plus profond, la guerre est une métaphore des confusions, des doutes, des craintes et des conflits qui préoccupent toute personne à un moment ou un autre de sa vie. La *Gita* s'adresse à cette discorde en nous et enseigne les yogas qui permettent de l'apaiser, le Bhakti yoga la voie de la dévotion du Dieu personnel, le Jnana yoga ou la voie de la connaissance, le Karma yoga ou voie de l'action juste.

Selon Krishna, la racine de toutes les douleurs et de tous les troubles est l'agitation de l'esprit provoquée par le désir. La seule manière d'éteindre la flamme du désir, indique Krishna, c'est de calmer l'esprit par la discipline des sens et de l'esprit.

2ème étape du yoga

Patañjali codifie le yoga en 200 av JC

Patañjali a souvent été appelé le premier codificateur du yoga. Il écrit Les Yoga Sūtra, traité sur le yoga. Cependant son travail est une des écritures majeures, et sert de base à tous les yogas. Patañjali y analyse les principes et les techniques psycho-physiques sous forme de propositions aussi générales que possible. Ce n'est donc pas un manuel permettant de pratiquer le yoga. Ses sūtra nous fournissent la référence la plus ancienne au terme Aṣṭāṅga Yoga, littéralement « les huit membres du yoga » ; ce sont yama, niyama, āsana, prāṇayāma, pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna et Samādhi.

Les huit membres du yoga sont :

- yama - code de conduite envers les autres
- niyama - contraintes envers soi (devoirs envers soi même)
- āsana - trouver le calme dans la posture
- prānāyāma - libération du souffle vital
  Utiliser la respiration comme un objet de concentration.
- pratyāhāra - abstraction des sens, retrait des objets de leur perception
- dhāranā - concentration, garder l'esprit fixé sur un point
- dhyāna - méditation profonde
  l'esprit reste fixé et n'est plus sensible aux perturbations

  samādhi - contemplation profonde ou état d'union avec son intérieur ou d'absorption dans l'absolu.

3ème étape du yoga

Le premier adepte connu des asanas est le Yogi Gorakhnath au VIII ème siècle. En ce temps là les yogis vivaient à l'écart de la société dans les montagnes et les forêts : ils s'adonnaient à une vie simple et vivaient à l'abri des maladies et des complications du monde. Ils observaient les animaux et les imitaient. Les animaux en liberté n'ont besoin ni de docteur, ni de médicaments : leur guérisseur est la mère nature.
Le yoga commence à se répandre à travers le monde reconnu comme une science naturelle et efficace.
Avec l'aide des sages ayurvédiques, ils continuent à étudier, développer et transformer le corps physique de manière à l'amener à l'adaptation permanente avec son environnement et l'univers.
Le but de l'Ayurveda (médecine indienne) est triple : le maintien de la santé, la guérison des maladies et la réalisation de soi.
Libérer le corps physique de ses contraintes c'est lui permettre sa connexion avec son corps vital et son corps mental. Le chercheur enfin libéré pourra laisser son corps psychique (supra mental) s'exprimer et gérer sans peur, colère, ni avarice.
L'approche se fera par le corps physique : l'alimentation sera un outil à utiliser pour le nettoyer et le réguler.

De ces 3 étapes est né le HA (soleil) THA (lune) YOGA (union)

Dans le Hatha yoga existent de nombreuses écoles traditionnelles respectant toutes les mêmes règles de base mais ayant une approche différente.