Symbolisme et yoga

Le symbolisme est la source même des postures de yoga.
L' objectif n'est pas de proposer des exercices acrobatiques
mais de présenter une science de l'âme

ṛta (rite, ce qui remet en ordre)
rituel d'une séance de Hatha-Yoga

Dès le début de la pratique, il apparaît que la posture de yoga (asana), même si elle ressemble à une gymnastique, propose une toute autre relation au corps.
D'emblée, l'accent mis sur la respiration, la précision posturale tout autant que l'abandon de la notion de réussite, donne un ton particulier à la séance de Hatha-yoga qui s'apparente à un rituel en ce qu'elle a de répétitif et d'organisé. Ainsi, après les « nadi-sodhana » (exercices de nettoyage des voies respiratoires), on procède d'abord à une mise en route graduelle des muscles et des articulations, à une série d'étirements et de torsions, avant d'accéder aux flexions, aux postures inversées, ou au postures d'endurance; la relaxation et la méditation achèvent la séance parfois ponctuée par le mantra OM.
Toutes les séquences s'articulent, se complètent et s'enchaînent à travers des variantes exécutées selon un schéma quasi immuable tandis que le professeur énonce en sanskrit le nom de la posture.
Basée sur le symbolisme, l'asana porte le plus souvent un nom emprunté au monde végétal, animal, ou en rapport avec une forme (divine) ou une qualité.
Et comme le Yoga est né en Inde, il y a plus de 3000 ans, les noms et les références sont forcément teintés de cette culture où la manière d'entrevoir le mystère de l'Un….passe paradoxalement par une abondante diversité de dieux, de héros et de symboles ! Tandis qu'en occident la dévotion aux dieux multiples nés des désirs et des angoisses de l'homme ne peut être qu'idolâtre, la tradition hindoue propose au contraire une multitude de divinités pour tenter d'exprimer– sans jamais y réussir totalement - cet Absolu qui reste au-delà de toute représentation.

La désignation en sanskrit des asanas témoigne encore aujourd'hui de cette recherche incessante.
Nous pouvons retrouver tous ces noms à travers les épopées de la tradition hindoue (comme le Ramayana et la Bhagavad Gîta) et aussi, plus étonnamment à travers les fables de Jean de la Fontaine ou le Livre de la jungle de Rudyard Kipling). De manière très savoureuse et pleine d'humour, quelques contemporains ont recueillis sous forme de contes ou de légendes ces mêmes messages richement colorés de la culture indienne.

C'est ainsi que dans la pratique du yoga traditionnel, notre imaginaire se nourrit d'une symbolique ancestrale qui réveille les multiples aspects de la personnalité tout en développant progressivement la prise de conscience de tout un processus jusqu'alors empêché par un encombrement émotif ou intellectuel trop élevé.

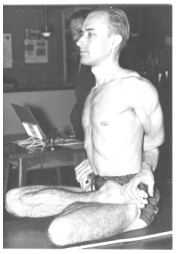
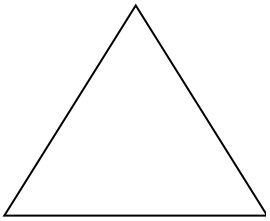
Vécu à ce niveau, le yoga se révèle comme un art dont les asanas sont l'expression poétique.
On peut alors comprendre l'analogie avec le joueur de flûte qui sait que la beauté de la mélodie dépend de son interaction tout autant avec l'air qu'avec son instrument.

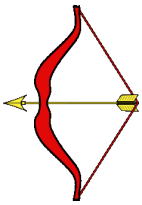
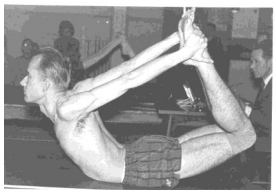
Georgette Druet-Demasy

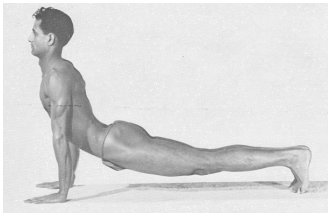
Bibliographie

BHAGAVAD GÎTA (Swami Chinmamayanda / Shri Aurobindo)
PANCHATANTRA (recueil de Vishnusharman)
RAMAYANA (Valmiki)
Shri MAHESH Yoga et symbolisme
Hatha-Yoga, le langage caché (Sivananda Radha)
Henri Gougaud (le livre des chemins, Contes des sages de l'Inde,

www.druetyoga.net
Cytha
Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs
siège social : rue Victor Croisier 55, Rocourt (Liège)
04 226 72 79 citayoga@hotmail.com



les cours sont interrompus
pendant les vacances de Pâques
cours jusqu'au 25 mars
reprise à partir du au 11 avril

cours par des élèves en formation à Rocourt : mercredi 6 avril à 18h30 ou à 20h

atelier du Yoga
approfondir sa pratique

atelier d'approfondissement destiné aux élèves déjà engagés dans une pratique du yoga

contes et légendes autour du yoga symbolique

" les contes autant que le thé participent du même art celui de la relation, du partage, de l'être-ensemble "

117, rue Principale à Rocourt (Liège)
Cercle St Léon / gande salle rez

samedi 30 avril 2016
de 9 h 30 à 17 h

accueil collation / pratique Hatha-Yoga / apéro-thé / repas / regard sur les symboles, contes et légendes de l'Inde / yoga nidra-méditation / goût-thé

prévoir tenue souple
tapis - coussin

04 226 72 79
citayoga@hotmail.com
www.druetyoga.net

Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs

paf 60 €
membre : 50 €
tc : activités - repas

prochainement

Intervenants

Roger Druet a débuté la pratique du Yoga en 1962 et l'enseigne depuis 1965. Diplômé de la Fédération française de Hatha-Yoga à Paris; disciple puis collaborateur de Shri Mahesh qu'il rencontre à partir de 1968, il est membre fondateur (1971) de la Ligue francophone de Hatha-Yoga dont il a été le premier président du Conseil pédagogique; fondateur (1997) et responsable d'enseignement de l'asbl Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs (cours à Liège et Rocourt)

Georgette Druet-Demasy débute sa pratique avec Roger Druet et Shri Mahesh en 1972 et enseigne le yoga depuis 1981. Diplômée de la Ligue francophone de Hatha-Yoga en Belgique (dont elle assume le secrétariat général pendant 20 ans) et de l'Ecole du R.Y.E. : Recherches sur le Yoga dans l'Education (Paris 1993), elle est membre fondateur, responsable d'enseignement et secrétaire du Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs.

Les interludes « thé » et leur dégustation seront aimablement présentés et commentés par **Anne-Sophie Dagneau**, médiatrice culturelle, responsable de **TeaTime4You.** Son double intérêt pour le yoga et le thé en fait une interlocutrice passionnée et passionnante qui nous distillera ses conseils, astuces et anecdotes autour de la petite et grande histoire du thé.

inscription auprès du professeur ou

Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs
04 226 72 79
citayoga@hotmail.com
www.druetyoga.net