



---

*Texte pour aider à mieux comprendre  
et ressentir les bienfaits du yoga*

---

Je vous présente ce petit texte pour vous aider à peut-être mieux comprendre et/ou ressentir les bienfaits du yoga. Entendons-nous bien, il ne s'agit pas de règles imposées mais bien un petit guide de compréhension des buts et objectifs de la pratique du yoga.

## Les quatre premiers piliers du Yoga.

*Yamâ et Niyamâ sont la base du Yoga, avant même les asanas (postures).*

La Tradition place *Yamâ* et *Niyamâ* avant l'étude des *Asânas* (postures) et des autres branches du Yoga. C'est un prérequis souvent ignoré ou négligé malheureusement, même chez les personnes qui pratiquent régulièrement le yoga postural. Lorsque ces pratiques sont suivies, elles transforment progressivement le mental du yogi pour le libérer des émotions involontaires auxquelles il est en général soumis. Pratiquer le yoga, ce n'est pas exclusivement faire des postures, il y a la gymnastique pour cela. C'est respecter les 5 yamas et niyamas.

## Premier pilier : les cinq Yamas ou règles de soi vis-à-vis de soi

### Ahimsa ou non-violence

*ahimsâ* c'est la non-violence telle que l'a montrée Gandhi, l'Amour universel enseigné par Jésus ou Bouddha.

- Dans notre pratique, c'est faire les postures sans blesser son corps, avec beaucoup d'amour, de respect et de sensibilité pour lui.
- Dans une posture, on devient violent quand on n'est plus à l'écoute de son corps. Quand on force pour « gagner » quelques centimètres de souplesse. On cherche à oublier les douleurs physiques au lieu de placer sa conscience dans la sensibilité des étirements afin de les relâcher.

Si on est vraiment à l'écoute des messages envoyés par notre corps, on ne peut plus être violent contre soi-même. Cette attitude se manifeste ensuite dans notre comportement avec les autres.

### Satya ou réalité

*satya* est la vérité. C'est avoir une vue impartiale sur les phénomènes, les comportements, les événements.

- Pour nous, ce sera observer objectivement nos postures, avec impartialité. Être honnête avec soi-même. Être vrai. Faire SA posture, en fonction de SON propre corps, des ouvertures acquises ou de ses blessures passées.
- Discerner ce qui est juste (c.à.d. ce qui ouvre, ce qui étire, agrandit, allège, ce qui est aligné, équilibré, et qui permet à l'énergie de circuler sans entrave) ; discerner ce qui est juste de ce qui ne l'est pas (ce qui blesse, referme, rétrécit, contracte, durcit, bloque la circulation de l'énergie).
- Rester vrai avec ce qu'on peut faire, sans comparaison avec les autres, sans jugement ni appréciation. Juste être là, en vérité, dans SA vérité.

### Asteya ou intégrité

*asteya* c'est discerner ce qui est légitime. C'est ne pas être jaloux.

- Faire les postures sans chercher à avoir le corps (ou la beauté, la souplesse ou la force) d'un autre.
- Ne pas s'accaparer une posture qu'on n'est pas encore capable de réaliser (par ex., toucher ses pieds en *Pachimottanasana* (la pince) en courbant le haut du dos, alors que le bas du dos n'avance pas, c'est « voler » la posture véritable en croyant pouvoir la posséder.
- *Asteya*. C'est la recherche du travail équitable des 2 côtés du corps (en symétrie parfaite) pour trouver son axe.

Pour réaliser *Asteya* (le discernement) dans une posture que vous n'arrivez pas encore à faire, vous aurez besoin d'*Ahimsa* (non-violence) et de *Satya* (la vérité).

### **Brahmacarya ou maîtrise de soi**

*brahmacharya* : comportement qui mène au contrôle des sens et des passions. C'est utiliser sa force vitale pour faire ce pour quoi on est fait et faire ce qu'on doit faire de notre vie (*Dharma*).

- Nous devons choisir des activités en rapport avec notre pratique du yoga, choisir des relations paisibles et constructives, être modéré dans nos activités, dans ce que nous mangeons, notamment avant les séances de Yoga.
- Dans un cours collectif, c'est ne pas se laisser « distraire », c'est regarder les autres comme des « frères » ou des « sœurs » travaillant comme nous, sans entretenir aucun désir lié à la domination, l'attraction ou la répulsion.
- Dans les postures, c'est faire appel à son énergie mentale et vitale plutôt qu'à son énergie musculaire, pour "tenir" quand c'est long et difficile.

### **Aparigraha ou détachement**

*aparigraha* c'est rester libre du superflu et des possessions, se libérer vis-à-vis des biens matériels.

- Se traduit essentiellement dans les postures, par toutes les ouvertures du corps (mains, coudes, épaules, aisselles, poitrine, orteils, arrière des genoux, plis des aines frontales ...).
- C'est l'accompagnement conscient des expirations et la possibilité de rester poumons vides sans paniquer. Au moment des inspirs, c'est ne pas être trop « avide », désapprendre à en vouloir toujours plus.
- C'est entretenir la ferme conviction qu'on a en nous toutes les ressources pour créer ou pour trouver tout ce dont on peut avoir besoin.
- L'apprentissage des ouvertures nous aide à lâcher prise sur nos émotions, sur nos croyances erronées, sur l'idée que de nombreux biens matériels nous possédons sont indispensables.

## **Deuxième pilier : les cinq nyamas**

Les *Niyamâ* nous incitent à entreprendre des pratiques positives et constructives, des choses à mettre en œuvre pour transformer notre vie.

### **Sauca**

Sauca est lié aux notions de propreté, de pureté et de respect externe et interne.

Vous avez rendez-vous avec vous-mêmes, avec votre partie la plus sacrée.

- Dans notre pratique c'est tout d'abord un corps et une tenue propres et corrects. Pas seulement à l'extérieur (corps, pieds et tapis propres), mais aussi à l'intérieur.
  - C'est installer soigneusement vos supports (tapis nettoyés, couvertures bien pliées, plaques, briques alignées). Ces supports sont des représentations extérieures de votre monde intérieur.
- Travaillez le respect des choses et de votre environnement.

Tout cela contribue à développer une énergie positive dans la salle de pratique. L'énergie du groupe aide à trouver l'énergie individuelle.

- Soyez conscients et respectueux des autres. Ne les dérangez pas dans leur pratique.
- Chantez le OM avec respect et dévotion, cherchez à harmoniser votre voix avec celle des autres. Écoutez-les sans chanter plus fort. Ressentez ses effets vibratoires.
- Dans l'entrée en posture, cherchez à faire des gestes propres, « purs », justes et précis, sans mouvements parasites. Apprenez à savoir quel geste faire et faites-le lentement, avec un maximum de conscience.

### **Santosa**

*Santosa* c'est prendre les événements tels qu'ils se présentent. C'est cultiver le contentement en toutes circonstances.

- Quel que soit ce que vous demande le professeur (ou la posture que vous avez entrepris de faire chez vous), soyez content ; profondément contents de faire ce que vous faites et content de ce que vous avez fait.
- Maintenez la posture et manifestez votre contentement par un sourire intérieur, une aisance apparente. Il ne doit jamais y avoir aucune grimace sur votre visage ni aucun essoufflement durant

un *asana*. Sinon, c'est que vous êtes allés trop loin. Accueillez les étirements et sensations d'inconfort qui se présentent à vous, comme de nouvelles opportunités de repousser vos limites actuelles, de créer en vous de plus grands espaces et de nouvelles ouvertures.

- Soyez satisfaits des progrès déjà accomplis, du chemin que vous avez déjà parcouru.
- Recherchez toujours la paix intérieure dans vos postures. Considérez toutes les postures, mêmes les plus difficiles, comme des opportunités de grandir et d'apprendre.

### **Tapas**

*tapas* : faire preuve d'ardeur et de volonté dans la pratique (discipline et persévérance)

Vous vous installez parfois si confortablement dans une posture que votre esprit n'est plus présent et se met à vagabonder, bien loin de ce que vous êtes en train de faire.

Vous n'êtes plus dans la pratique. Votre posture n'évolue plus.

- Chaque fois aussi que vous n'avez pas envie de pratiquer et que vous vous décidez quand même de vous y mettre, vous faites *Tapas*. Vous savez que cette séance vous fera du bien.

Ce qui est important n'est pas uniquement le résultat, mais la manière dont nous y arrivons et nos efforts constants pour nous améliorer.

### **Svadyaya**

*svādhyāya* : l'observation intérieure (étude de soi)

C'est au cours d'une séance, l'étude du fonctionnement de son corps, de sa respiration, de ses émotions, de son psychisme, du fonctionnement de son mental, de ses pensées, en tant qu'objet d'expérimentation.

Nous nous détachons de nous-mêmes pour devenir témoin de ce qui se passe en nous.

- Pratiquez, lisez, regardez des vidéos sur le yoga, puis expérimentez. Vous êtes à la fois le sujet qui étudie et l'objet d'étude, la pierre et le constructeur de votre propre édifice. Vous expérimentez comme un scientifique étudie l'anatomie ou le comportement d'un être vivant et sensible.
- Profitez des séances de yoga pour apprendre à apprendre sur vous, en vous observant de l'intérieur; l'étude de notre microcosme nous permet d'appréhender le macrocosme et de mieux comprendre le monde et la nature qui nous entoure.

### **Isvara-pranidhana**

*Isvara-praṇidhāna* c'est dédier ses actes à *Ishvara*, le Soi non personnel, l'Être sans naissance ni mort, «l'Être universel », à l'origine et à la fin de tout ce qui est.

- *Isvara-praṇidhāna* c'est le « Ce qui est, est ». J'ai fait de mon mieux, j'ai fait tout ce que j'ai pu.
- Une fois que nous sommes correctement placés dans une posture, que nous la faisons de notre mieux, avec tout notre cœur. Nous avons fait ce que nous pouvions faire. Nous tenons, ferme et stable, aussi longtemps que nous le pouvons.
- *Isvara-praṇidhāna* c'est une collaboration entre notre volonté personnelle et des forces ou énergies vitales qui nous dépassent. Celles-ci vont progressivement transformer notre corps, améliorer notre santé, notre compréhension de l'existence et notre état d'être au quotidien.
- Ce n'est plus "moi" qui fais la posture, c'est la Posture ou Asana qui se fait en moi et qui me fait.
- L'humilité dans la pratique nous connecte avec notre silence intérieur et avec les forces vitales à l'œuvre dans notre corps. Nous appréhendons avec sérénité le profond mystère de la vie, de la mort, de l'existence et nous trouvons la Paix.
- En dédiant nos efforts et notre pratique à la force de vie universelle, quel que soit le nom qu'on lui donne, et dans laquelle nous baignons tous, nous nous plaçons dans les meilleures dispositions pour expérimenter la paix, vivre dans l'harmonie, être en bonne santé, trouver la force de nous réaliser et bénéficier de la joie profonde qui en découle.

## **Troisième pilier du Yoga : les postures ou asanas**

L'objectif des asanas, terme sanskrit signifiant "posture", est d'atteindre la stabilité et le confort, de relâcher le corps et l'esprit des tensions et angoisses, de renforcer et d'assouplir le corps pour une meilleure santé, et de développer la conscience de son propre corps et de l'instant présent, Les objectifs sont multiples :

## Objectifs physiques

**Bien-être et santé** - Les asanas visent à maintenir une bonne santé, à la recouvrer si besoin, à renforcer les muscles et à favoriser l'assouplissement.

**Équilibre et stabilité** - Ils aident à trouver l'équilibre et la stabilité dans le corps, créant une base solide pour la méditation.

**Libération des tensions** : En relâchant le corps, les asanas permettent de se libérer des tensions physiques et des contraintes.

## Objectifs mentaux et énergétiques

**Apaisement du mental** : Ils contribuent à apaiser le mental, à libérer l'esprit des angoisses.

**Conscience corporelle** : La pratique des asanas développe une meilleure conscience de son corps, de ses sensations et de ses limites.

**Concentration** : Certaines postures, comme la posture du corbeau, améliorent la concentration et l'équilibre.

**Élévation de la conscience** : Maintenu en équilibre et en détente, le corps permet de s'élever et d'atteindre un état contemplatif.

**Outil d'éveil** : Les asanas, ou postures, sont un moyen d'utiliser le corps pour atteindre la conscience de l'Esprit et élever son niveau de conscience.

**Équilibre corps-esprit** : Ils harmonisent le corps et l'esprit par l'observation consciente des processus mentaux et physiques.

**Préparation à la méditation** : La stabilité et le calme qu'apportent les asanas sont fondamentaux pour une pratique de méditation réussie.

## **Quatrième pilier, le pranayama - « Maîtriser son souffle, c'est apprivoiser son âme. »**

Le *prāṇāyāma*, discipline yogique de la maîtrise du souffle, est bien plus qu'un simple exercice respiratoire. Il vise à réguler le *prāṇa*, l'énergie vitale, afin d'harmoniser le corps, l'esprit et l'âme.

Sur le plan physique, la pratique régulière améliore la capacité pulmonaire, oxygène le sang et renforce le système immunitaire. Elle apaise le système nerveux autonome, réduisant ainsi stress, anxiété et insomnie.

Le cœur retrouve un rythme plus régulier, la tension artérielle se stabilise, et la vitalité générale s'accroît.

Au niveau mental, le *prāṇāyāma* cultive l'attention et la clarté. Le souffle devient un pont entre le corps et l'esprit, permettant d'apaiser l'agitation intérieure. Il développe une meilleure maîtrise émotionnelle, offrant calme et centrage dans les situations difficiles.

Spirituellement, le *prāṇāyāma* ouvre l'accès à une conscience élargie. En dirigeant le souffle, on apprend à maîtriser les fluctuations du mental, étape indispensable vers la méditation profonde.

Ainsi, le *prāṇāyāma* est un art de vivre : il ne s'agit pas seulement de respirer, mais de respirer avec présence, pour transformer l'énergie en force, le chaos en harmonie, et le souffle en lumière intérieure.

\*

\*

\*

**En conclusion**, chers yogi et chères yogini, vous pouvez constater que pratiquer le Yoga est une démarche personnelle.

Le yoga est un art de vivre qui relie le corps, le souffle et l'esprit. Par les postures (*āsana*), il développe souplesse, force et équilibre ; par la respiration consciente (*prāṇāyāma*), il apaise le système nerveux et harmonise l'énergie vitale. Les yamas et nyamas vous aident à révéler votre nature profonde.

Le yoga est un chemin spirituel : il transforme l'agitation en silence, et révèle en chacun l'unité profonde avec la vie.

**Alexandre Van Win, Professeur de yoga.**

Décembre 2025.