

Qu'est-ce le Nâtha-Yoga?

Il y a très schématiquement deux types de yoga en France. Le Nâtha-yoga et le Raja-yoga.

En occident la version édulcorée du Nâtha-yoga est aujourd'hui appelée Hatha-Yoga. On dit que le nâtha-yoga est le yoga tantrique (shivaïte) des origines, c'est à dire le yoga des gens qui vivent normalement dans le monde.

L'autre yoga, Le Raja-yoga, appelé le Patanjala-Yoga (yoga sutra de Patanjali - yoga en 8 étapes hastanga yoga) est le yoga le plus répandu en Occident alors qu'il est traditionnellement le yoga des ascètes.

Le Nâtha-yoga est codifié dans des textes classiques comme Hatha-Yoga-Pradipika, Shiva-Samhita, Goraksha paddathi, Geranda samhita, etc. Il est basé sur la purification des 3 corps : physique, énergie, pensée. Il est également basé sur la stimulation et l'éveil d'une énergie supplémentaire. C'est en ce sens, et pour qui le désire, une voie qui met sur le chemin de la vie spirituelle. Elle éveille un peu plus d'énergie fondamentale (que l'on appelle kundalini), ce qui permet d'avoir plus de désir et de force pour parcourir ce chemin, ce qui n'est pas du luxe... A un niveau plus modeste, mais intéressant, il offre une belle santé, le maintien de la jeunesse et une vraie longévité.

Le Nâtha-yoga est assez décalé par rapport aux multiples yoga contemporains qui fleurissent çà et là et qui n'ont parfois de yoga que le nom ou la pratique exclusive des postures, car il enseigne les postures, évidemment mais aussi le prânâyâma, les mudra, les bandha, les drishti, les visualisations dans les nadi et les chakra, le yoga-nidra et la méditation. Le Yoga est une recherche de connaissance de soi, d'harmonie et de santé. Le yoga est originaire de l'Inde (3500 ans avant J-C). Il y a de nombreuses formes de Yoga : le yoga de la posture, le yoga de la respiration, le yoga-nidra, le yoga de la méditation, le yoga thérapeutique aussi appelé yoga-thérapie.

Enfin il y a le yoga qui combine ces différents éléments : c'est le yoga traditionnel (ou nâtha-yoga).