

Yoga Dharma



Les cinq yogas tibétains
et leurs variantes



Marie Henry

C

e livret est le premier d'une série de sept fascicules qui recouvrent la globalité de la formation professionnelle de professeur de yoga et massages dispensée par Marie Henry, fondatrice de l'école Yoga Ling.

Les prochains livrets traiteront successivement des exercices sur le souffle (*skt. pranayama*), des cinq éléments constitutifs du corps, des centres d'énergie (*skt. chakra*) et des canaux qui les forment (ainsi que leur relation avec les pensées, leur influence sur le fonctionnement des organes, des viscères et des glandes), des trois énergies principales, des postures de hatha yoga (*skt. asana*) et de leur application selon le climat, les saisons, la pathologie de l'individu, la symptomatologie, et enfin des différents types de massages.

Les pages suivantes décrivent en détail la méthode d'utilisation des cinq yogas tibétains. Vous pouvez les pratiquer sans la moindre restriction spirituelle, corporelle ou intellectuelle, en accord avec les instructions authentiques de philosophie, de méditation et de yoga du mantrayana qui remontent au Bouddha Shakyamouni, et qui depuis ont été transmises sans interruption par des lignées de maîtres. C'est pourquoi la préservation de la sagesse et de la culture tibétaine, du peuple et de la terre du Tibet concerne l'humanité toute entière.

Les cinq yogas tibétains et leurs variantes

© 2011 Éditions Omorfia

Borde neuve 81500 Marzens (France)

Tél : 33 (0)6 81 05 50 58

ISBN : 2-912172-05-5

EAN : 9782912172051

Photos : Michel Henry

Toute reproduction, même partielle de cet ouvrage pour un usage autre que strictement privé, par tous les moyens y compris la photocopie ou la numérisation, doit être soumise à l'autorisation préalable et écrite de l'éditeur.

Présentation

Il existe différentes formes de yogas tibétains. Dans leur ensemble, ils servent à bénéficier toute personne à la recherche d'un impact profond sur sa santé, son état émotionnel, son mental. Ils sont une clé pour parvenir sans difficulté à une pacification d'éléments perturbateurs, tant au niveau mental que physique.

Que l'on soit bouddhiste ou non, les explications des circuits d'énergie, leurs blocages ou la façon de dénouer ces blocages mettent en lumière la relation qui existe entre notre respiration et nos émotions. En effet, notre souffle est perturbé par nos émotions conflictuelles qui agissent comme autant de toxines s'infiltrant dans nos articulations et nos muscles, limitant ainsi nos mouvements et le bon fonctionnement de nos organes, y compris de notre cerveau. Quelque soit notre âge, notre souplesse ou éventuellement nos handicaps, ces yogas nous offrent une pratique complète qui permet de libérer notre corps et notre mental des toxines liées à notre environnement affectif, professionnel, climatique, géographique, pathologique.

Nous savons que le stress affecte notre santé mentale et physique, nous enfermant dans des comportements qui dérangent notre sérénité, maniabilité, clarté, efficacité.

Depuis quelques années, de nombreux scientifiques ont mis en évidence combien nos sentiments négatifs nuisent à notre équilibre mental et physique, et à l'inverse, combien nos sentiments positifs ouvrent l'espace de notre mental et régénèrent nos fonctions corporelles. Ainsi, certains neuroscientifiques partagent l'idée que notre immunité est aussi influencée par nos pensées et nos actes. Ainsi les conférences « Esprit et Vie¹ »

1. Depuis 1987, des neuroscientifiques, des astrophysiciens, des physiciens quantiques, des sociologues, des psychologues, etc. dialoguent avec le Dalaï Lama et d'autres éminents bouddhistes. La transcription de ces conférences ont été traduites et publiées en français.

réunissant des spécialistes occidentaux autour du Dalaï Lama permettent de comprendre que l'esprit peut accompagner le corps vers la guérison, que le cerveau, le système immunitaire et les émotions sont reliés, qu'utilisée dans un contexte thérapeutique, l'attention mentale, la concentration, favorise la guérison¹, etc.

LES SIX YOGAS DE NAROPA

Pour revenir à la tradition millénaire des différents yogas, on parle également des six yogas, ou des six dharmas de Naropa. Ces exercices permettent une mise en pratique directe de la recherche de la libération de la souffrance et de l'accomplissement de l'éveil total pour le bien de soi-même et d'autrui. Cependant, ils ne peuvent être pratiqués utilement que par des personnes suffisamment engagées dans la pratique spirituelle. Certains de ces yogas sont toutefois transmis sans que le pratiquant soit lié à une foi particulière, à un engagement particulier.

Il y a plus de 2500 ans le Bouddha Shakyamouni enseigna les six yogas à travers les soutras et les tantras, particulièrement dans ceux du mantrayana, du véhicule du vajra. Le pandit indien Naropa (1016-1100) reçut ces yogas de son maître Tilopa (988-1069), un mahasiddha bouddhiste indien. Lama Tsongkhapa (1357-1419), fondateur de l'école Guéloug du bouddhisme tibétain, fusionna l'enseignement de ces yogas à partir d'une douzaine d'écoles bouddhistes. Dans « Un Livre de Trois Inspirations » et dans « Un Manuel pratique sur les Six Yogas de Naropa », il décrit son expérience de la source canonique de ces six yogas, permettant ainsi à cette tradition de perdurer sans interruption jusqu'à aujourd'hui, sans faille, ni ajout. Nombreux sont les pratiquants, notamment en longue retraite, qui utilisent les commentaires de Lama Tsonkhapa sur les six yogas de Naropa pour s'y exercer. Marie a reçu la transmission directe de certains de ces yogas par de vénérables maîtres tibétains authentiques qui lui ont demandé de les transmettre.

1. Voir notamment les études menées par Cliford Sharon du « Shamatha project » ou encore le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) fondé par Jon Kabat-Zinn (<http://rigpa-actualites.blogspot.com/2010/10/lerab-ling-accueil-le-forum.html>).

LES CINQ YOGAS TIBÉTAINS

Bien que les cinq yogas tibétains n'aient ni l'envergure, ni la dimension, ni la profondeur des six yogas de Naropa, il ne fait aucun doute que pendant les retraites de méditation comme dans notre vie quotidienne, pratiquer sans prétention ces yogas tibétains apporte facilement une régénérescence corporelle et mentale. Le corps est détendu et revigoré, le mental calme et spacieux. Le retour à l'assise est alors plus facile.

Les cinq yogas tibétains ont un impact profond sur la santé physique et émotionnelle. Ils rééquilibrent la fonction des cinq éléments constitutifs du corps que sont le vent, le feu, l'eau, la terre et l'espace¹. Ils permettent à notre système nerveux cérébro-spinal et immunitaire de se rééquilibrer par la pratique de l'attention sur le souffle pendant des exercices physiques. Ainsi le mental se repose tandis que le corps en mouvement dénoue les tensions nerveuses qui bloquent le circuit du souffle dans les méridiens. Le corps et l'esprit s'harmonisent permettant des bienfaits physiques et psychiques. L'espace ressenti au niveau du mental permet au pratiquant de prendre du recul par rapport à ses vues obsessionnelles et lui fournit, qu'il soit bouddhiste ou non, la révélation de son potentiel positif au niveau mental et physique.

C'est pourquoi chacun de ces yogas tibétains entraîne un sentiment de joie, d'acceptation de sa situation : ce qui semblait difficile et inimaginable devient transformé par l'actualisation de nos qualités morales humaines.

Chaque exercice équilibre, transforme, car il met en pratique les explications sur les aspects subtils de notre système d'énergie interne.

En voici maintenant les instructions.

1. Pour une explication plus détaillée des cinq éléments par l'auteure, se référer au troisième livret Yoga Dharma.



Remarques générales

Pratiquer régulièrement ces cinq tibétains demande seulement quinze minutes. Ils garantissent jeunesse, régénération, adaptation, clarté, dénouement physique et mental. La pratique de chacun de ces yogas peut être adaptée en fonction de votre propre situation et aptitude. C'est pourquoi plusieurs variantes vous sont proposées. Choisissez celle qui vous convient le mieux et n'hésitez pas à changer en fonction de vos progrès. Au début, contentez-vous de trois répétitions et réjouissez-vous que certains puissent en faire davantage. **L'avis de votre médecin est important avant de passer à la pratique du yoga.**

MOTIVATION

Chaque action que nous accomplissons physiquement, verbalement mentalement, produira des effets à plus ou moins long terme. C'est pourquoi la motivation, l'intention, qui précède une action, comme la dédicace qui la conclut et qui tend à sceller le résultat à venir, sont extrêmement importantes.

Debout, les jambes légèrement écartées à la mesure de vos hanches, talons vers l'extérieur pour garantir une position des pieds en parallèle, décidez de pratiquer ces cinq yogas tibétains pour votre bien-être mental et physique afin d'être bénéfique à tous les êtres directement ou indirectement.

VISUALISATIONS PRÉLIMINAIRES

Vos pieds sont bien ancrés dans le sol, le coccyx est rentré, et vous étirez votre buste vers le haut à partir des hanches (voir ci-contre). Maintenez votre nuque en arrière. Gardez vos paupières baissées mais non fermées, vos dents desserrées, votre front déridé. Inspirez en soulevant vos épaules et soufflez trois fois bien fort, soit par la bouche, soit par les narines.