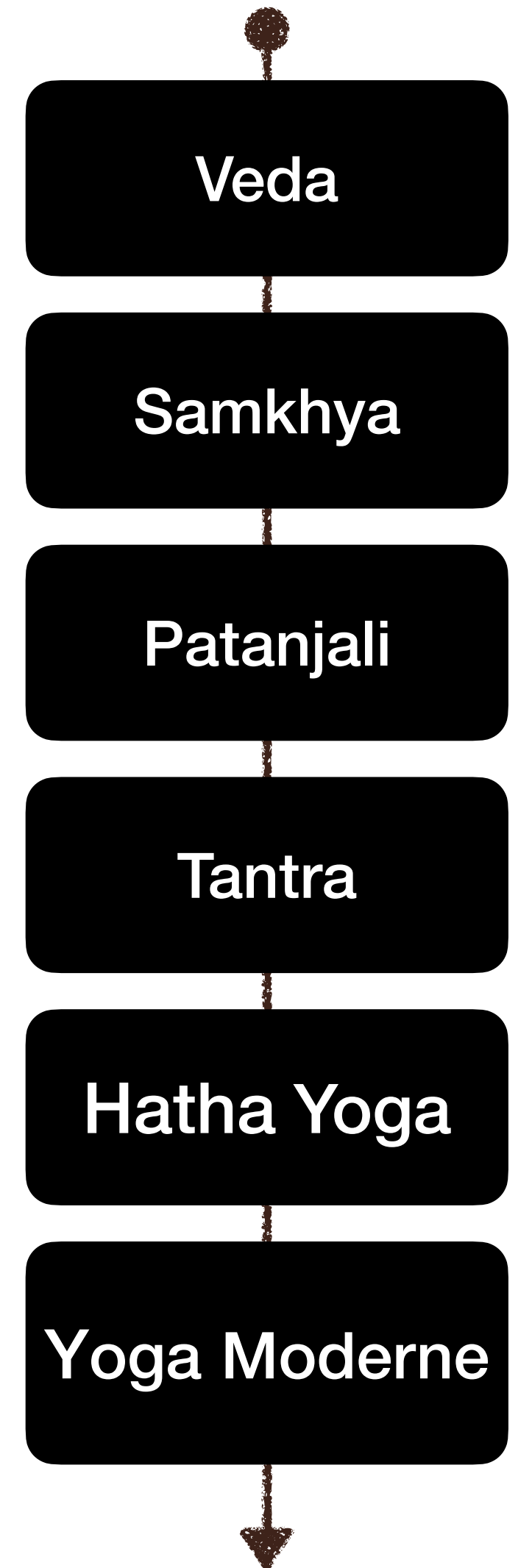


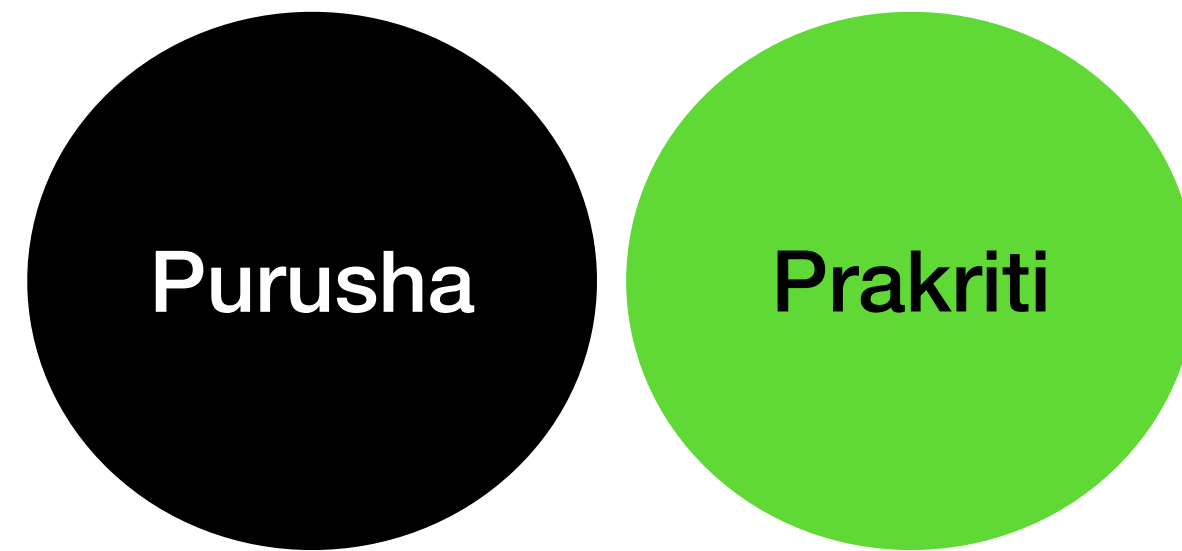
Tantra & Hatha Yoga

Qu'est ce que le Tantra ?

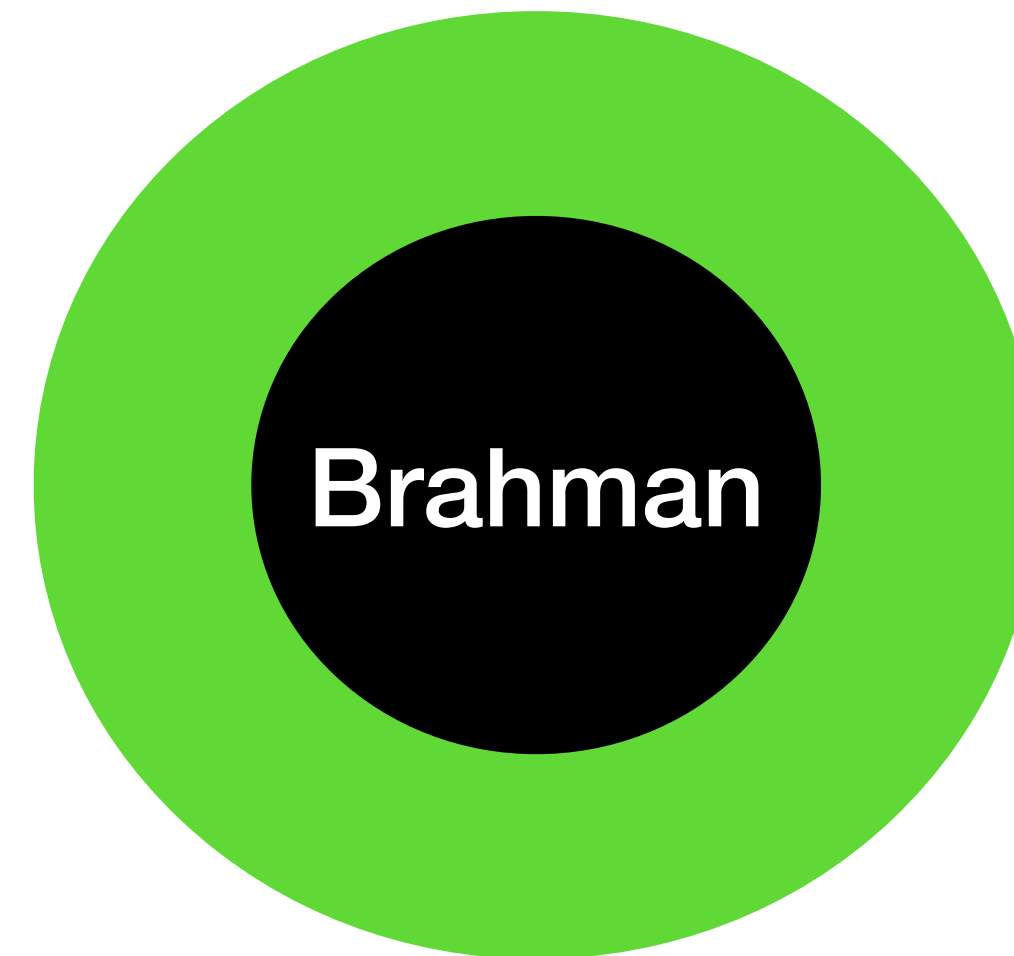
- Tantra : Tissage, Etendre, Texte, Doctrine, Théorie, Système
- Voie de libération non-orthodoxe, qui ne s'appuie pas sur le Veda (Nastika)
- Mouvement de non-renoncement qui démarre 600 ap. JC et atteint son apogée au Cachemire en Inde vers l'an 1000 avant de disparaître vers 1200-1300 (invasion Moghol)
- Voie préservée par le Bouddhisme Tibétain (Vajrayana)



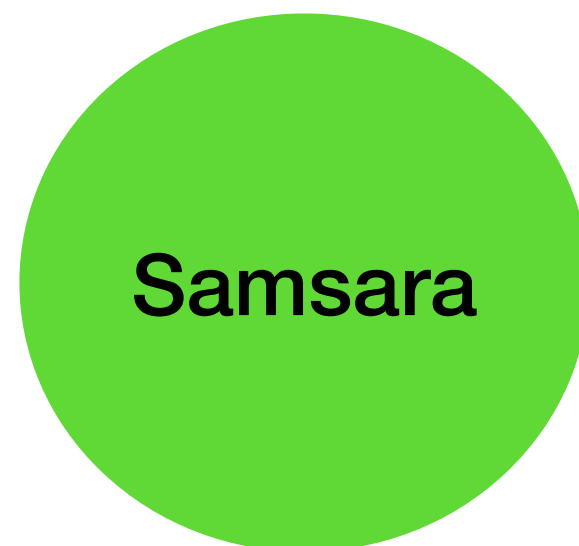
Différentes visions métaphysiques



Samkhya



Advaita
Vedanta



Bouddhisme



Tantra

« IL N'Y A QU'UN SEUL ÊTRE QUI REGARDE LE MONDE, QUI EST SON CORPS, À TRAVERS UN NOMBRE D'YEUX INCALCULABLE. CET ÊTRE SE REGARDE LUI-MÊME À TRAVERS TOUS LES POSSIBLES. LES SEULES DIVISIONS QUI EXISTENT SONT LES CONSTRUCTIONS MENTALES CRÉES PAR NOS PENSÉES ET NOTRE FAÇON DE VOIR LES CHOSES. »
KSHEMARAJA

« G.O.D. AND ME, ME AND G.O.D. ARE ONE » YOGI BHAJAN

Shiva / Shakti

- Shiva : Lumière de la Conscience, Prakasha
- Shakti : Énergie, Nature, Manifestation, Vimarsha
- Conscience = Vibration = Énergie
- Lila : le Jeu Divin
- Samavesha : immersion dans le Divin, le Soi

Les 5 Actes de Dieu

- Srishti : création, émission, manifestation
- Sthiti : stase, maintenance, préservation
- Samhara : dissolution, rétraction, ré-absorption
- Nigraha : dissimulation, occlusion, oubli
- Anugraha : grâce, révélation, souvenir

Les éléments distinctifs du Tantrisme

- La place centrale du rituel envers la divinité (Shakti, Shiva, Vishnu)
- La visualisation et l'identification avec une déité
- Le Corps Divin, la corrélation entre Macrocosme et Microcosme
- L'utilisation de Mantra, Yantra et Mandala
- L'initiation, l'ésotérisme, le secret & le rôle clef du Guru
- La ré-évaluation du statut et du rôle de la femme
- La transgression des règles établies

Les 5 transgressions (Panchamakara)

- Madhya : alcool
- Mamsa : viande
- Matsya : poisson
- Mudra : grain
- Maithuna : sexe

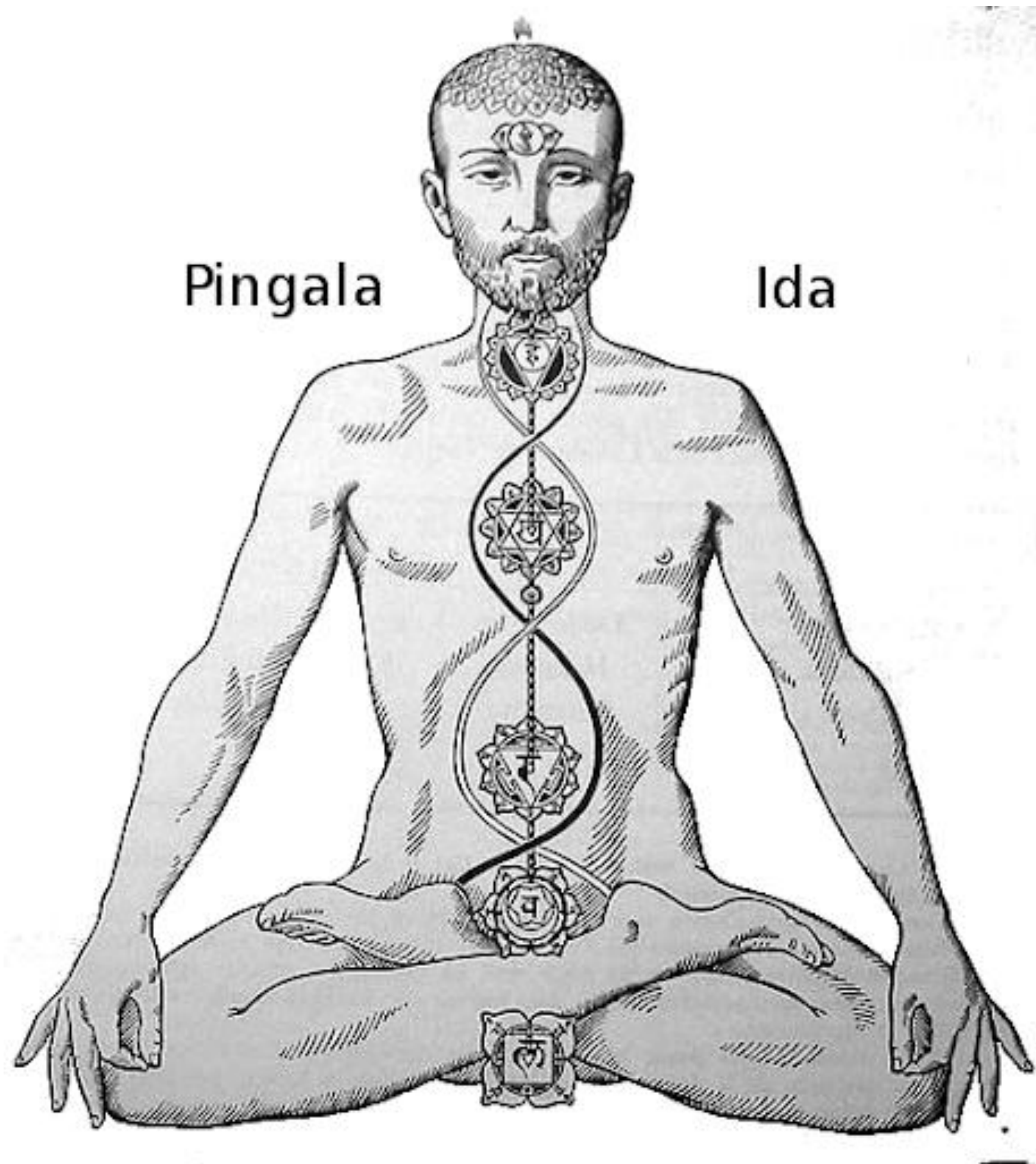


La Méditation Tantrique

- Occuper le mental au maximum :
 - Prana : respiration
 - Mantra : son
 - Mudra : geste
 - Nyasa : toucher des points dans le corps
 - Devata : visualisation de divinités
 - Bandha : verrouillage



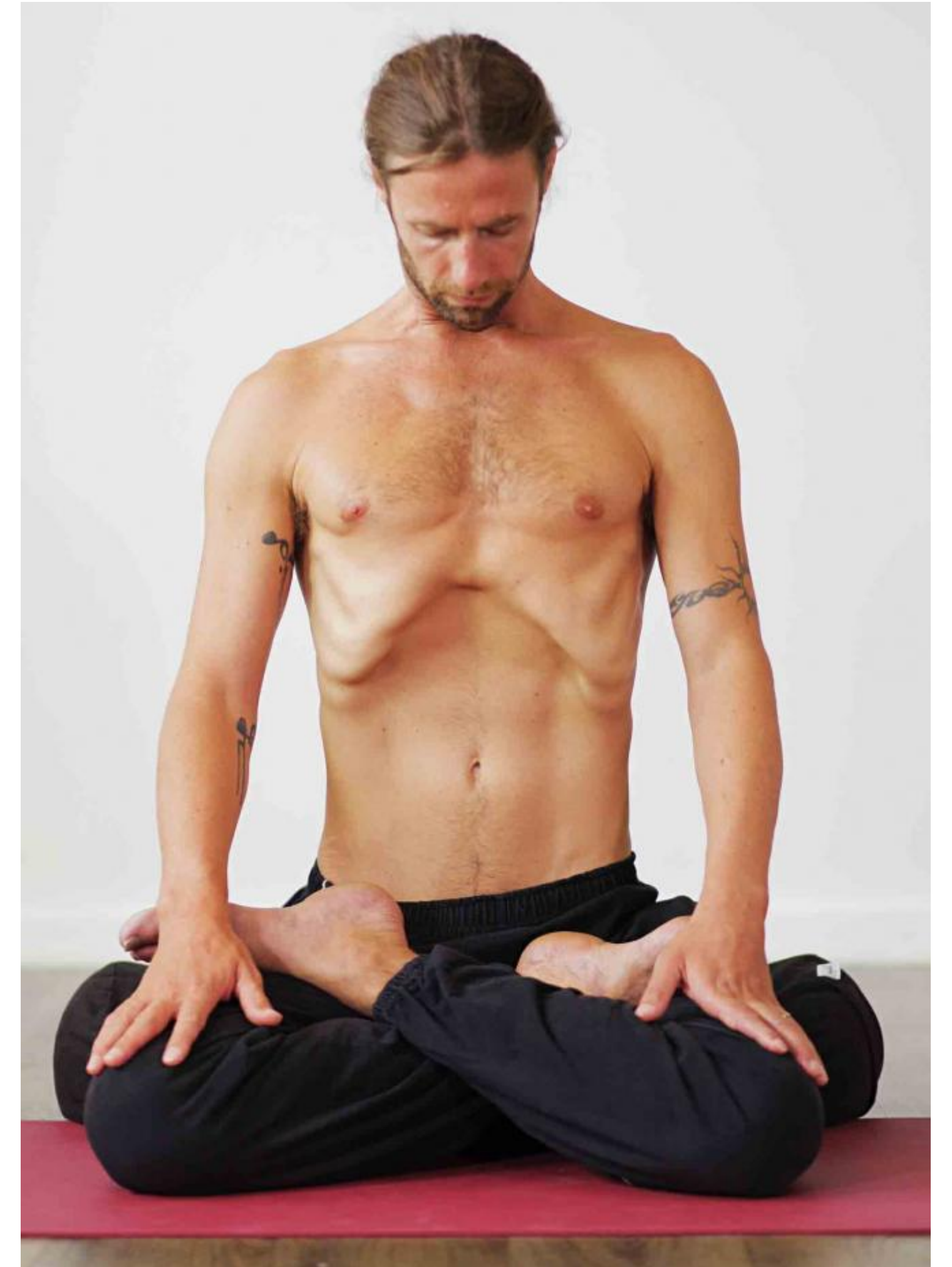
Le Corps Subtil



- Corps subtil : énergie, Prana, pensées, émotions
- 72 000 Nadi (« rivières ») :
 - Ida : féminin, calme, froid
 - Pingala : masculin, dynamisme, chaud
 - Sushumna : canal central
- Kundalini (« boucle ») : Energie de Vie et de Création

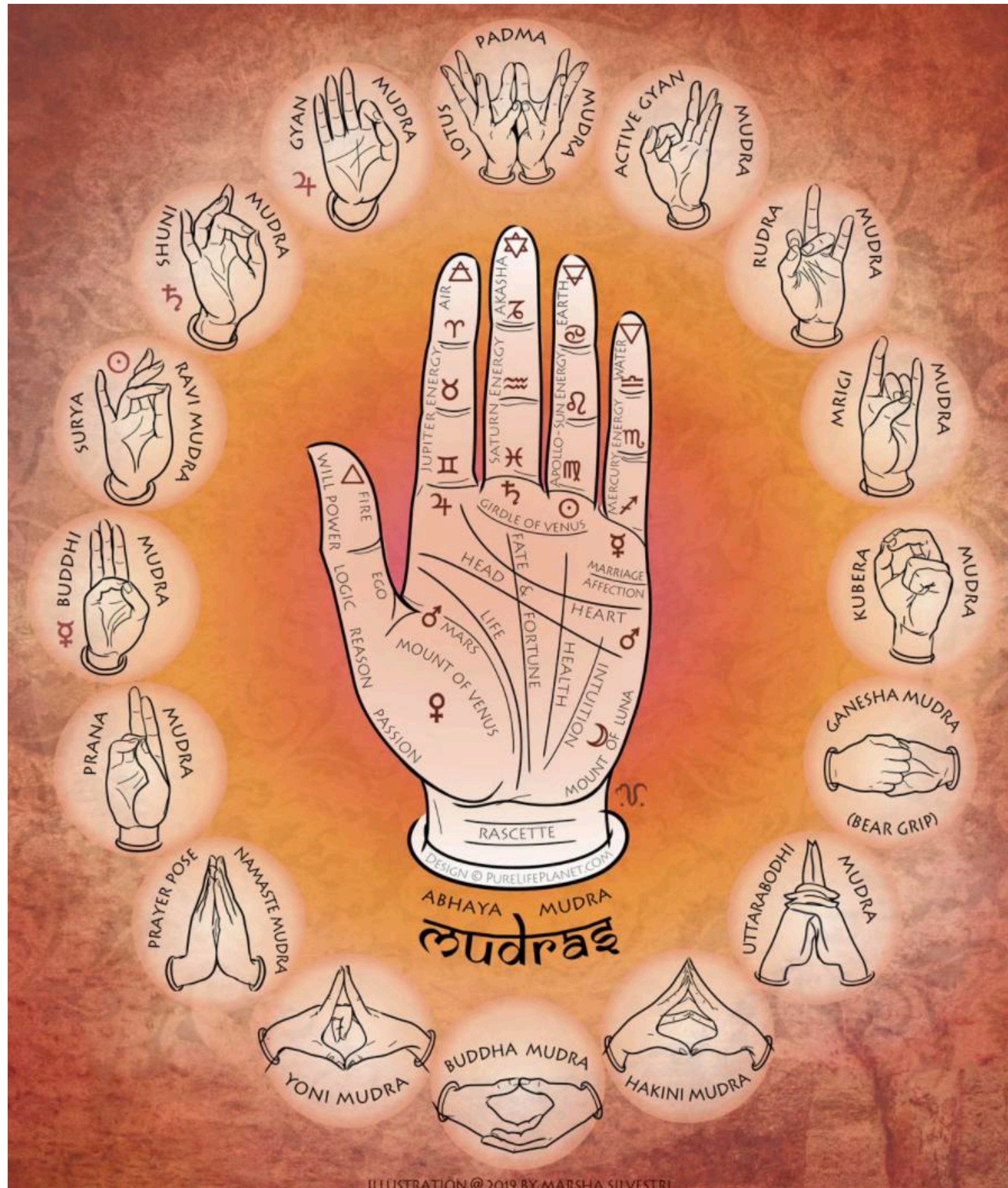
Les fermetures énergétiques (Bandha)

- Mula Bandha : contraction de la racine
- Jalandhara Bandha : fermeture du menton
- Uddiyana Bandha : contraction de l'abdomen (toujours à vide)
- Maha Bandha : les 3 bandha en même temps (toujours à vide)



Les Sceaux Énergétiques (Mudra)

- Mudra : sceau, geste
- La plupart s'effectuent avec les doigts, certains avec le corps entier



Les Chakra

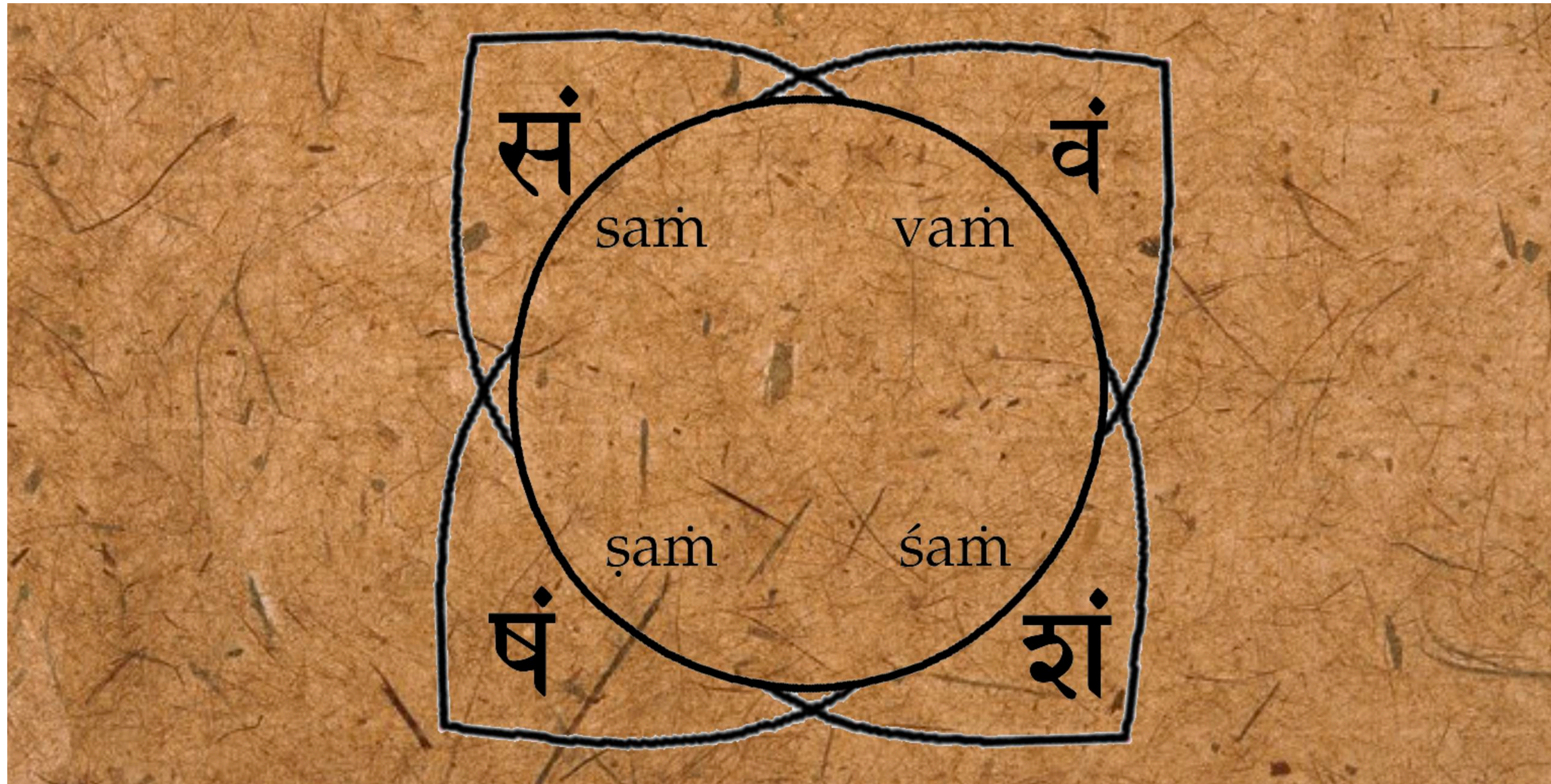


1977

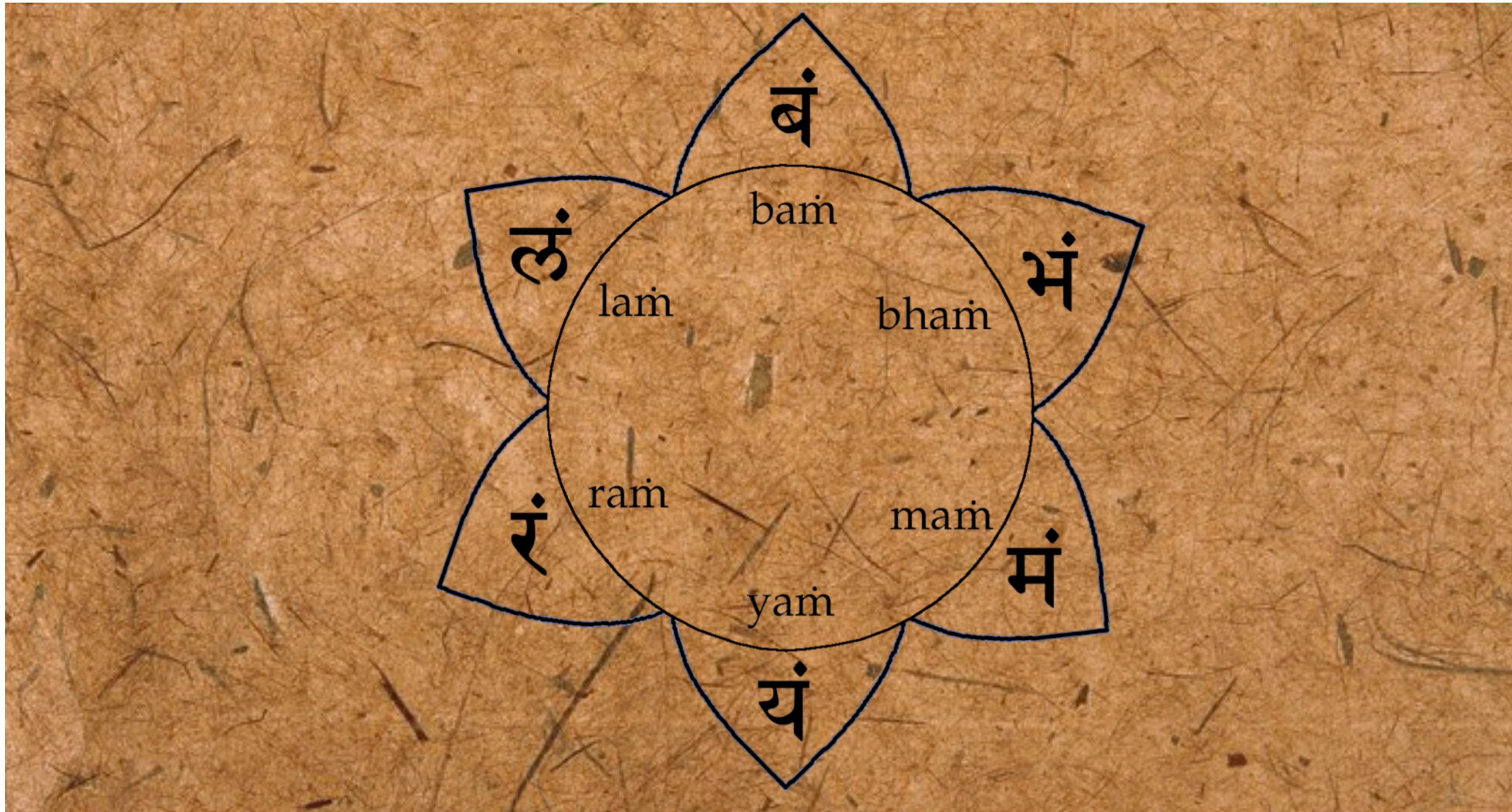
Les Chakra démystifiés !

- Il existe de nombreux systèmes à multiples Chakra (5, 6, 7, 9, 10, 12, 15, 16, 21, etc.)
- Le système 6+1 qui prédomine aujourd'hui est issu du Shat Chakra Nirupana écrit en 1577 par Purnananda Yati et popularisé en 1918 par John Woodroffe
- Les 7 couleurs ont été ajoutées en 1927 par le théosophe Charles Webster Leadbeater
- La dimension psychologique est occidentale et débute avec les travaux de Carl Gustav Jung (1932)
- Les Chakra sont des points de concentration pour installer des Mantra et des Déités dans le corps (Nyasa) : ils sont prescriptifs, pas descriptifs
- Les éléments (Terre, Eau, Feu, Vent, Espace) et leurs Bija Mantra ne sont pas liés à un seul Chakra

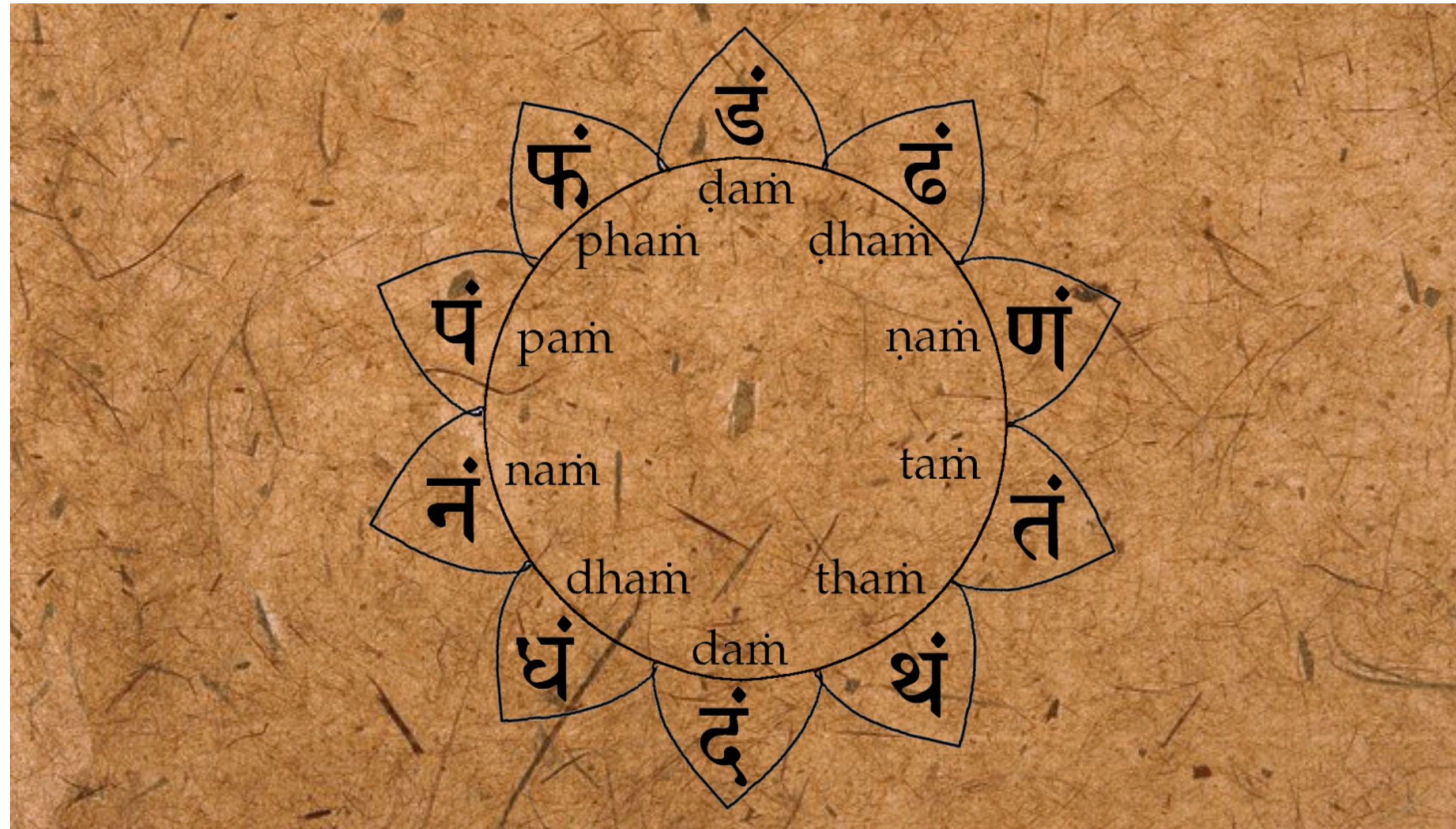
Muladhara



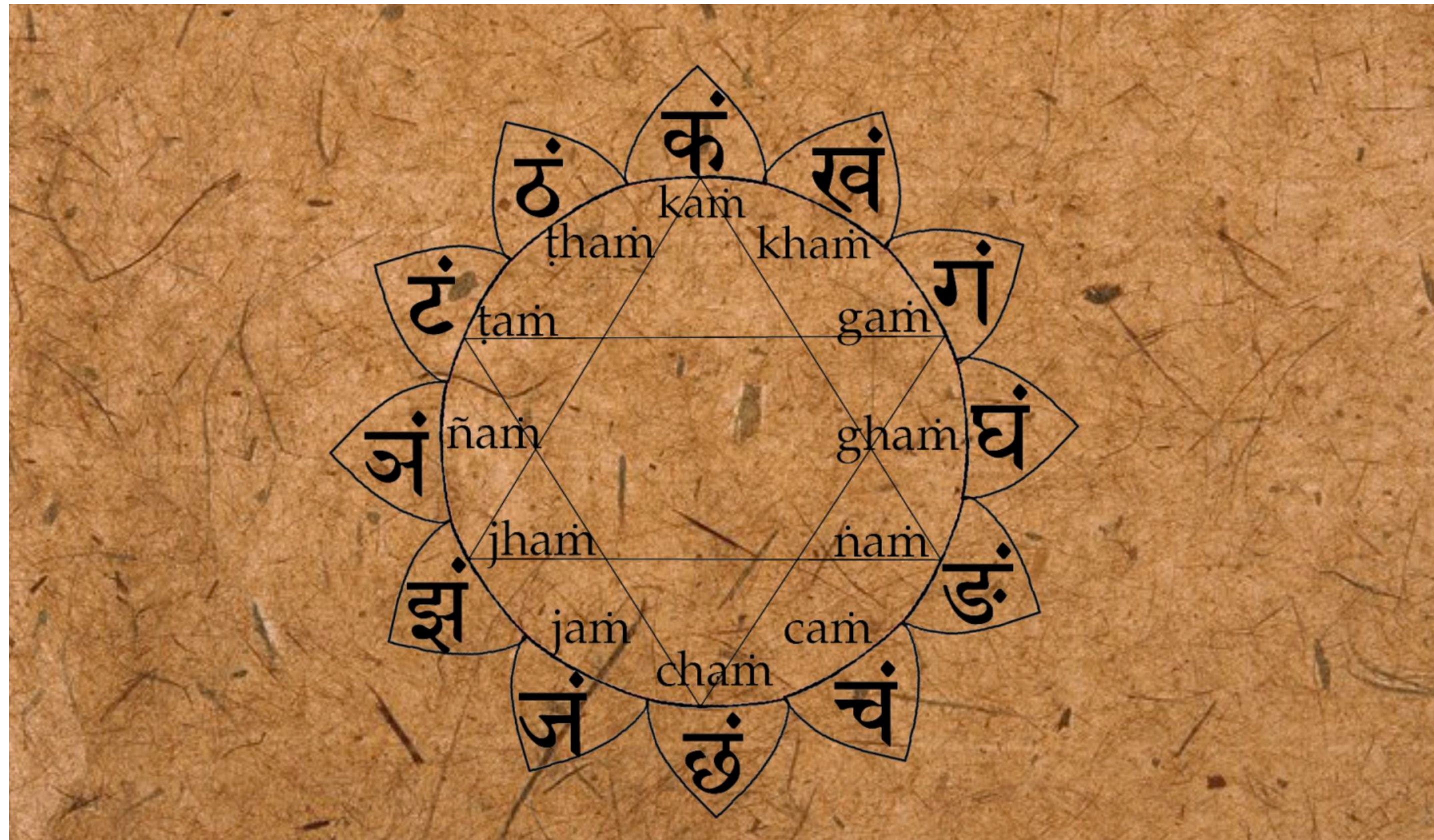
Svadhithana



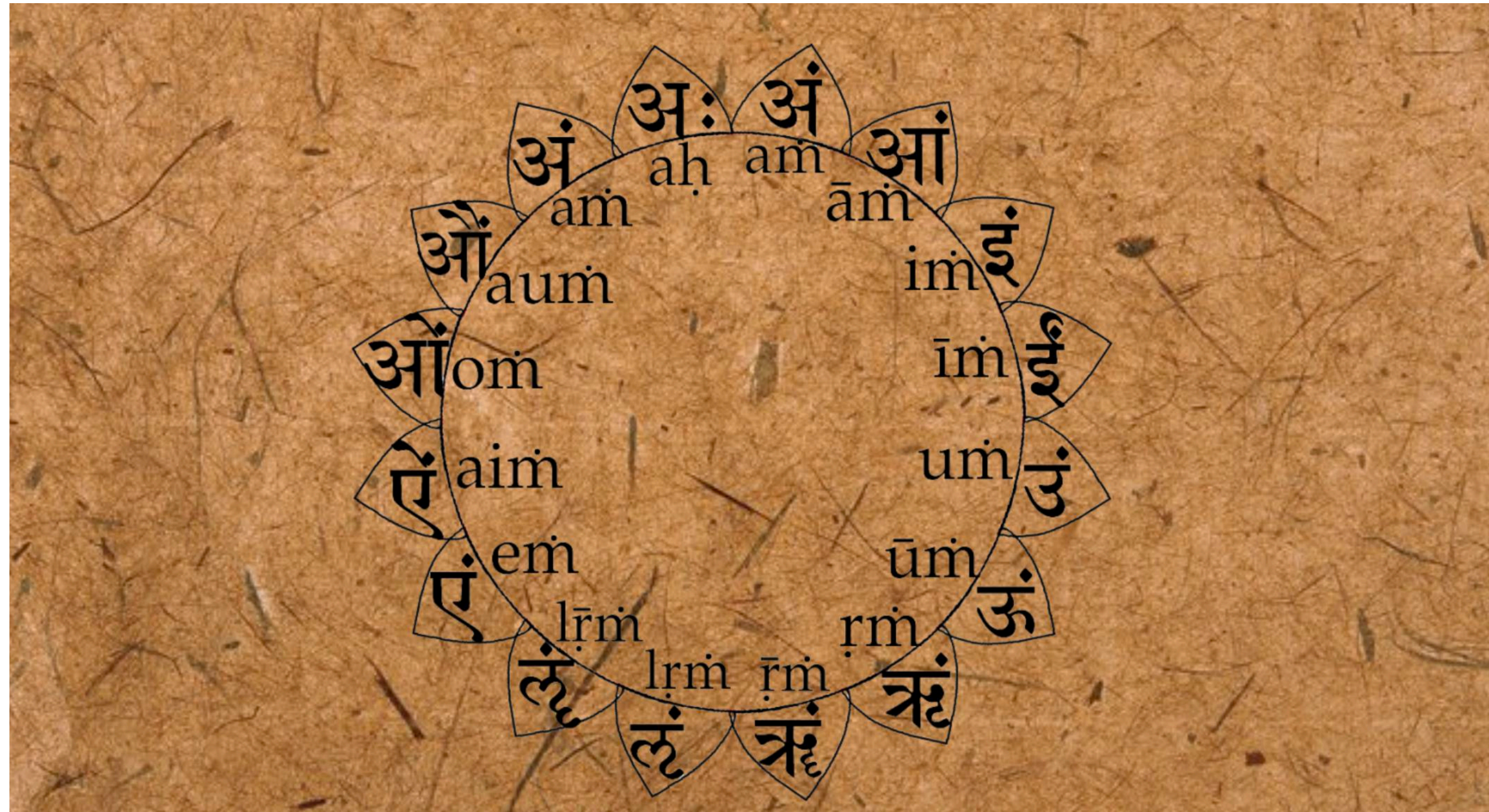
Manipura



Anahata



Vishuddha



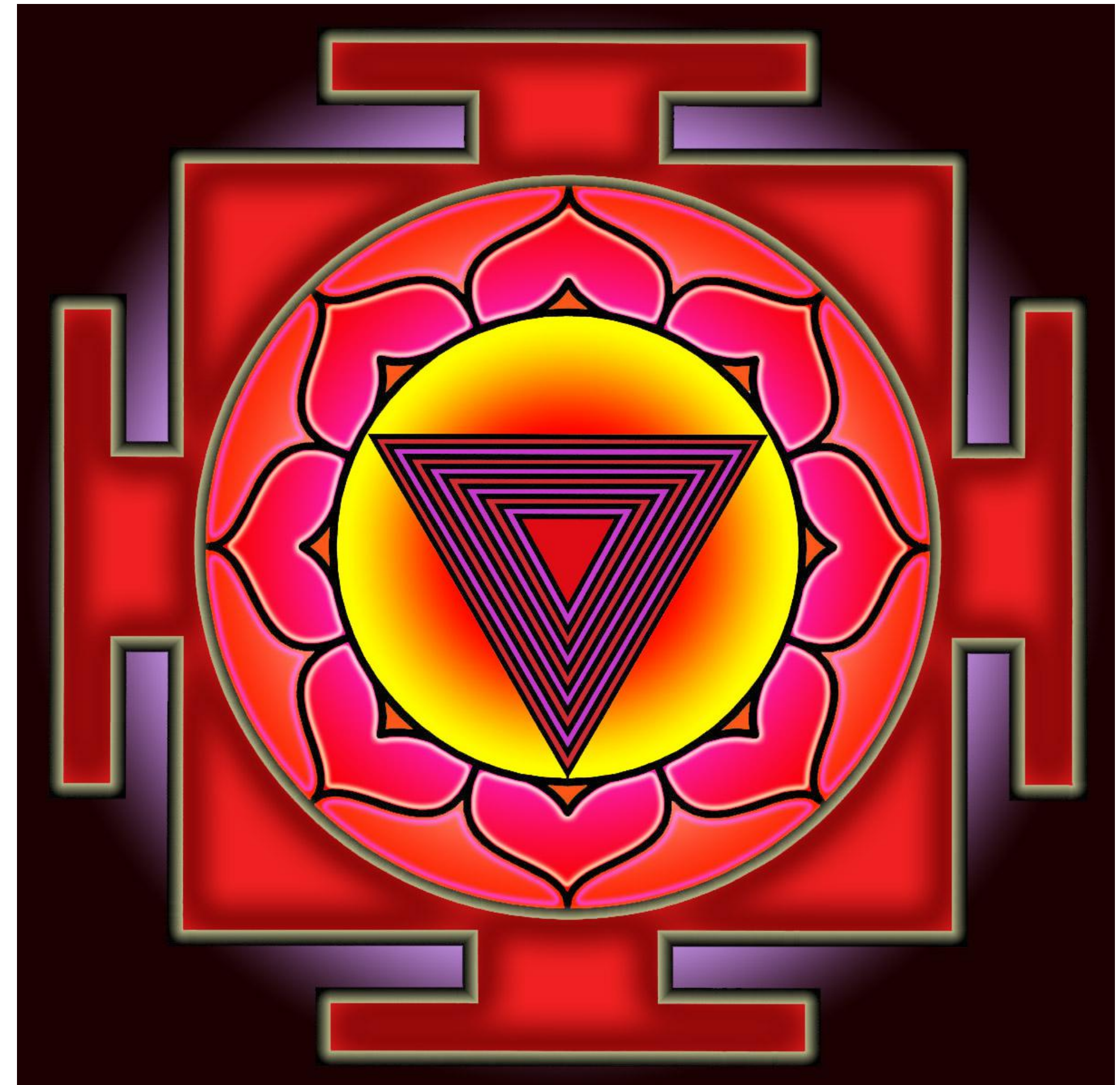
Ajna



Les 5 éléments (Mahabhuta)

Nom	Élément	Bija Mantra	Symbole	Perception	Organe
Akasha	Espace	Ham	Cercle noir	Son	Oreille
Vayu	Vent	Yam	Deux triangles imbriqués	Toucher	Peau
Tejas	Feu	Ram	Triangle rouge vers le bas	Forme	Oeil
Ap	Eau	Vam	Croissant de lune argenté	Goût	Langue
Prithivi	Terre	Lam	Carré jaune	Odeur	Nez

Yantra



L'ÉVEIL DE LA CONSCIENCE, DE LA KUNDALINI, EST UN SENTIMENT
CROISSANT D'AMOUR DE LA RÉALITÉ, DE LA VÉRITÉ ET DU SIMPLE
MIRACLE D'ÊTRE VIVANT ET CONSCIENT

Le Hatha Yoga



Le Hatha Yoga

- Hatha : force, effort
- Interprétation ésotérique : union du Soleil (Ha) et de la Lune (Tha)
- Ensemble de techniques qui se développent entre le 11ème et 15ème siècle ap. JC
- Système de renoncement visant à la libération (Moksha) qui combine des éléments tantriques avec des formes anciennes d'ascèse (Tapas)



Textes Principaux

- Shiva Samhita, 15ème siècle ?
- Hatha (Yoga) Pratidipika « la petite lampe du Hatha »
 - Compilation d'une quinzaine de textes réalisée par Svatmarama (« qui tire les délices de son propre Soi ») vers 1450
- Gheranda Samhita, 17ème siècle

Préparation du Yogi

- 1.12 Le Hatha Yogi doit s'établir dans un pays bien gouverné, où les lois du Dharma sont appliquées, où les aumônes en nourriture abondent, en un lieu à l'abri de tout trouble, et pratiquer à l'intérieur d'une petite cellule (....) située dans un endroit solitaire
- 1.14 (....) il doit se consacrer exclusivement à la pratique du Yoga selon la voie enseignée par son Guru
- Recommandations sur la nourriture : onctueuse, nourrissante, dédiée à Shiva, en petite quantité (1/4 de l'estomac doit rester vide)

Obstacles & Facteurs de Réussite

- 1.15 Le Yoga est interrompu par six obstacles : les excès de nourriture, les efforts trop violents, la loquacité, l'adhérence à des observances spéciales, la fréquentation des gens, l'instabilité
- 1.16 Le Yoga réussit grâce à 6 facteurs : l'énergie, la promptitude, la persévérance, la connaissance de la réalité ultime, la certitude, l'abandon des relations avec les gens

Les 15 postures (Asana)

- Svaticasana (aussi appelée Sukhasana)
- Gomukhasana, le mufle de vache
- Virasana, le héros
- Kurmasana, la tortue
- Kukkutasana, le coq
- Uttanakurmasana, la tortue renversée
- Dhanurasana, l'arc
- Matsyendrasana
- Pashimatanasana, extension dorsale
- Mayurasana, le paon
- Shavasana, le cadavre
- Siddhasana, la posture parfaite
- Padmasana, le lotus
- Simhasana, le lion
- Bhadrasana, l'asana bénéfique

Les 6 actions de purification (Shat Karma)

- Dhauti : nettoyage interne, avaler lentement une bande de tissu imbibée d'eau et la faire ressortir lentement
- Basti : le lavement, accroupi dans l'eau, on introduit un tube dans l'anus et l'on contracte le périnée pour aspirer l'eau
- Neti : on introduit un long fil imbibé d'huile dans une fosse nasale et on le fait ressortir par la bouche
- Trataka : fixer d'un regard immobile un objet très menu jusqu'à ce que les larmes jaillissent
- Nauli : imprimer au ventre un mouvement tournant
- Kapalabhati (« faire briller le crâne ») : soufflet du forgeron
- Gaja-karani (« la pratique de l'éléphant ») : absorber une grande quantité d'eau jusqu'au vomissement

Les Kumbhaka (Pranayama)

- Surya : inhaler à travers la narine droite (solaire), retenir le souffle et exhaler à travers la narine gauche (lunaire)
- Ujjayi : inhaler avec les deux narines en contractant la glotte, exhaler à travers la narine gauche
- Shitali : inhaler à travers la langue roulée et exhaler par les 2 narines
- Bhastrika : inspirer et expirer rapidement et puissamment par les 2 narines, retenir le souffle puis exhaler par la narine gauche
- Sitkari : inspirer par la bouche en émettant le son Sit et expirer par les 2 narines (« le Yogi devient comme le Dieu de l'Amour »)
- Bhramari : inspirer et expirer en bourdonnant comme l'abeille femelle
- Murccha : à la fin de l'inhalation, appliquer fortement Jalandhara Bandha à la limite de l'évanouissement
- Plavini : remplir l'abdomen complètement d'air pour flotter sur l'eau

Les Mudra

- Mahamudra
 - Mahavedha
 - Mahabandha
 - Khecharimudra
 - Jalandhara Bandha
 - Uddiyana Bandha
- Mula Bandha
 - Viparitakarani (tête en bas)
 - Vajroli (ré-absorption du sperme)
 - Sahajoli (cendres sur le corps)
 - Amaroli (boire son urine)

Samadhi

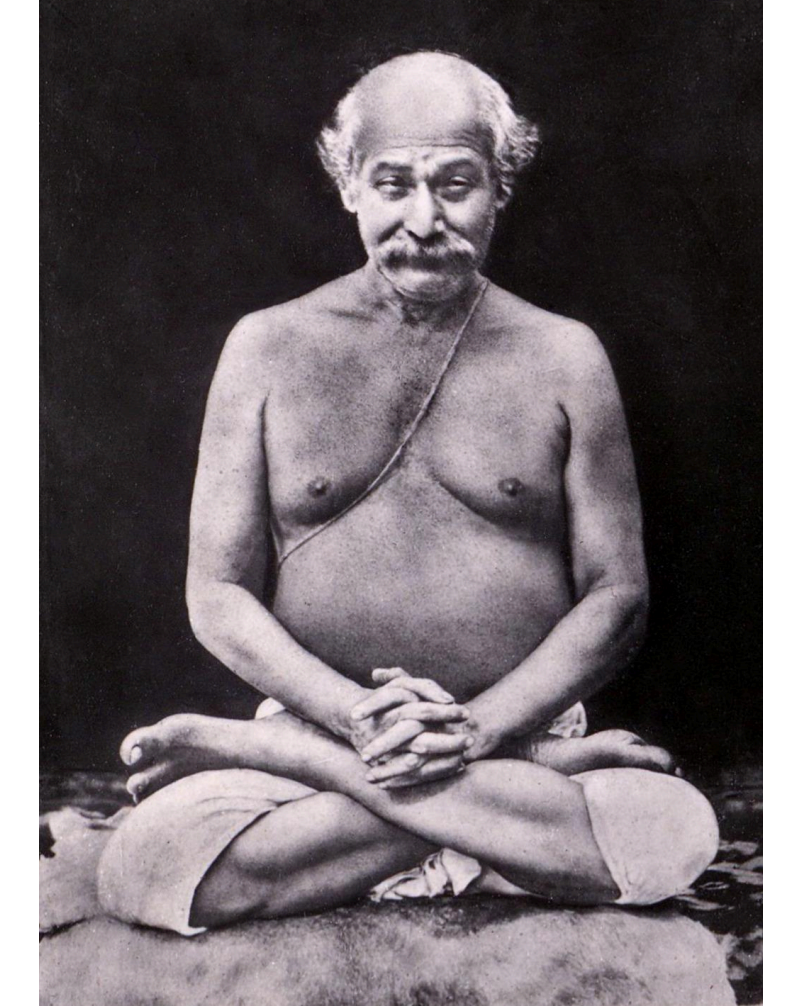
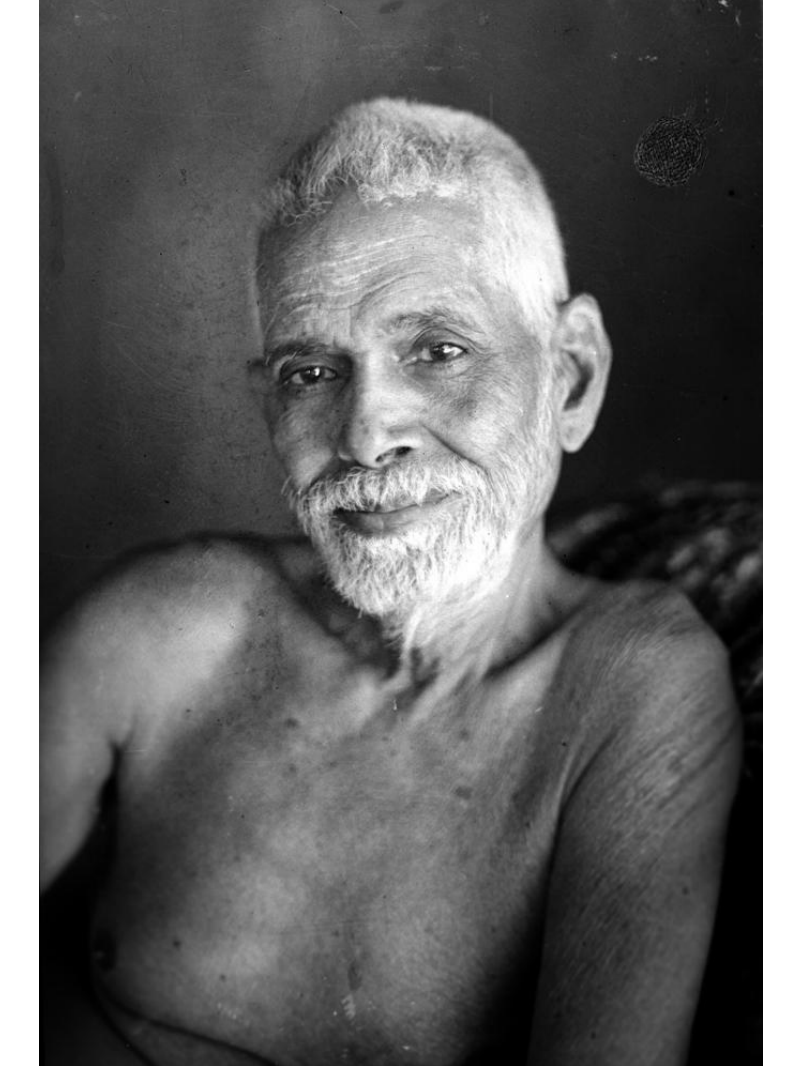
- 4.41 : Les yeux à demi-ouverts, l'esprit ferme, le regard posé sur le bout du nez, celui qui par un état de concentration sans vacillement ni tremblement parvient à la résorption de la lune et du soleil , il atteint cet Absolu, ce mode d'être, cette réalité suprême, de nature lumineuse, germe de tout ce qui est, universelle, intensément resplendissante. Que peut-on en dire de plus ?
- 4.64 : Adoration à toi Sushumna, à toi Kundalini, nectar né de la Lune, Manommani, Énergie suprême qui n'est que Conscience !

Les Maitres Modernes & Contemporains



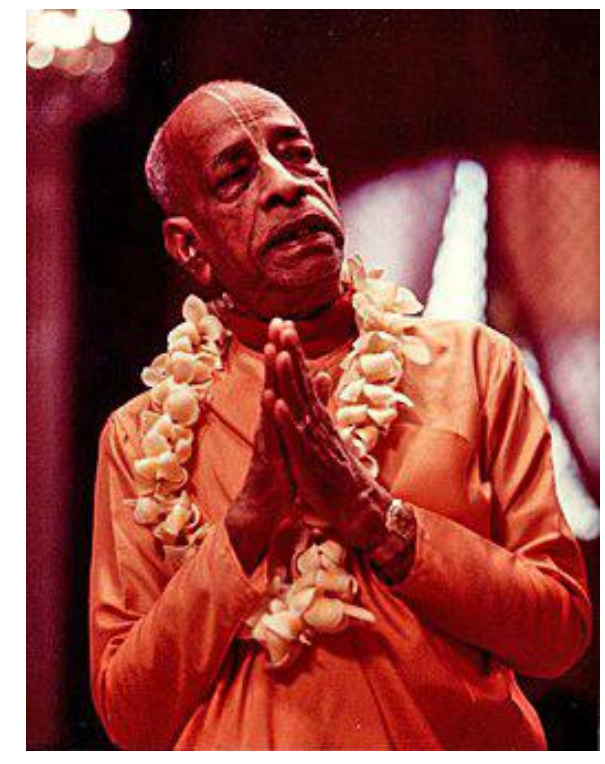
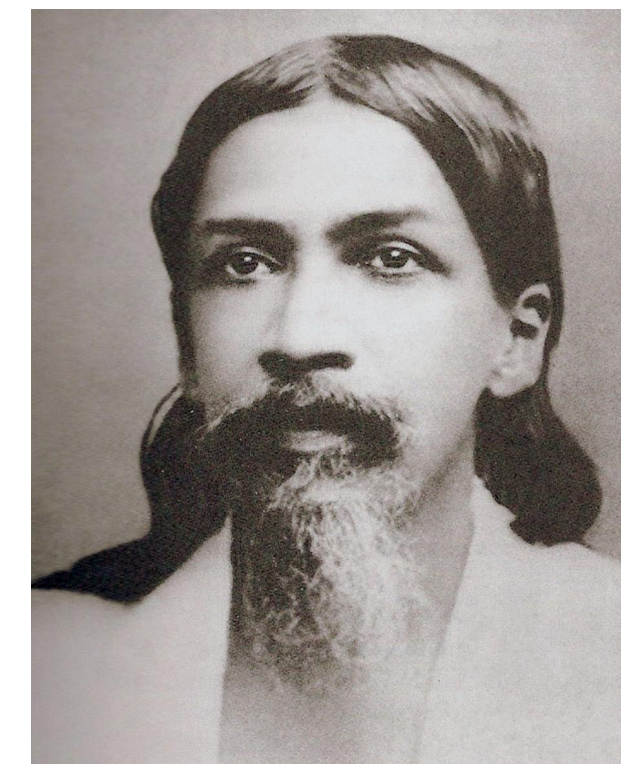
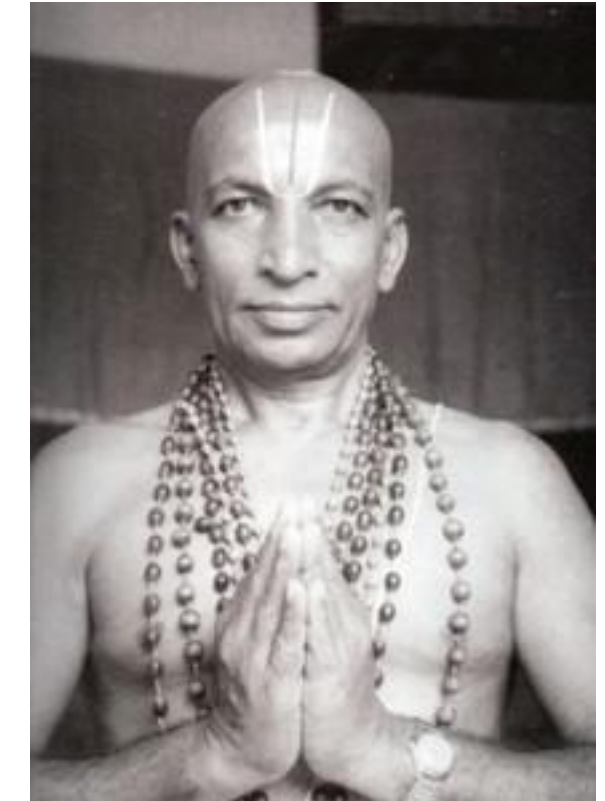
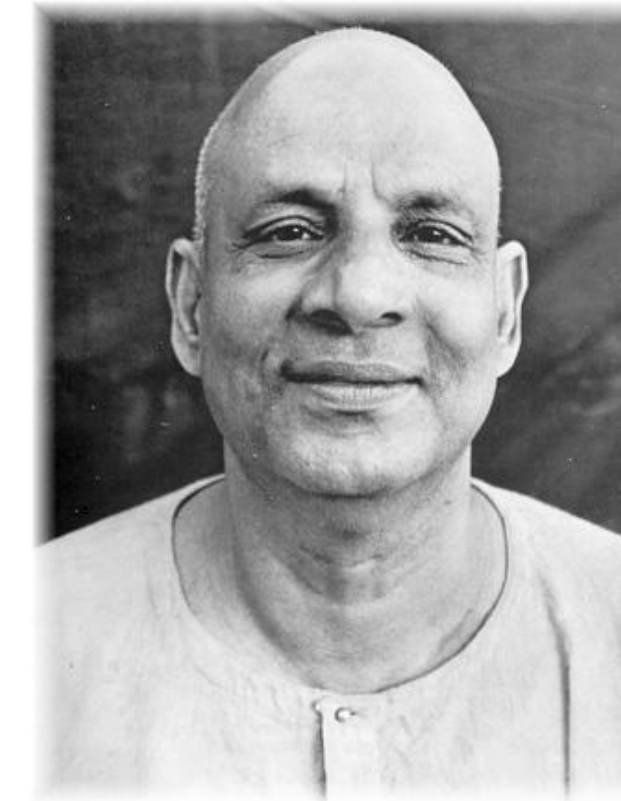
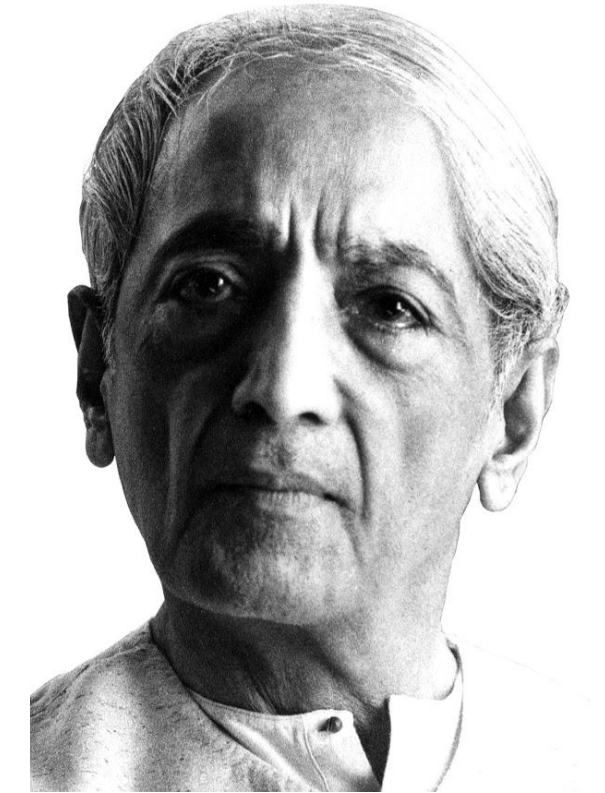
De 1880 à 1920

- Sri Ramakrishna (1836-1886)
- Swami Vivekananda (1863-1902)
- Sri Ramana Maharshi (1879-1950)
- Lahiri Mahasaya (1828-1895)



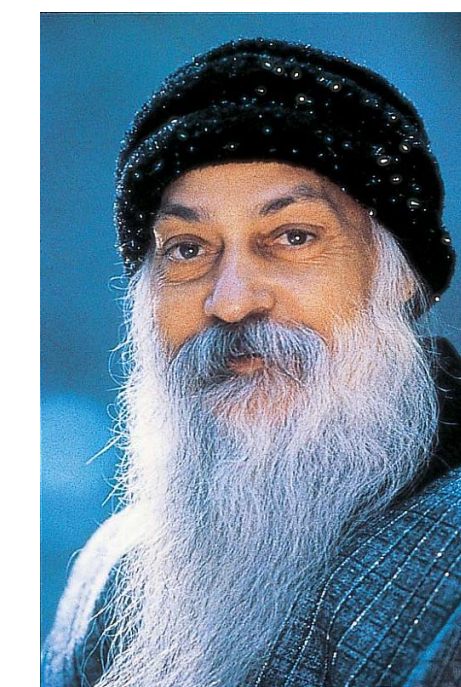
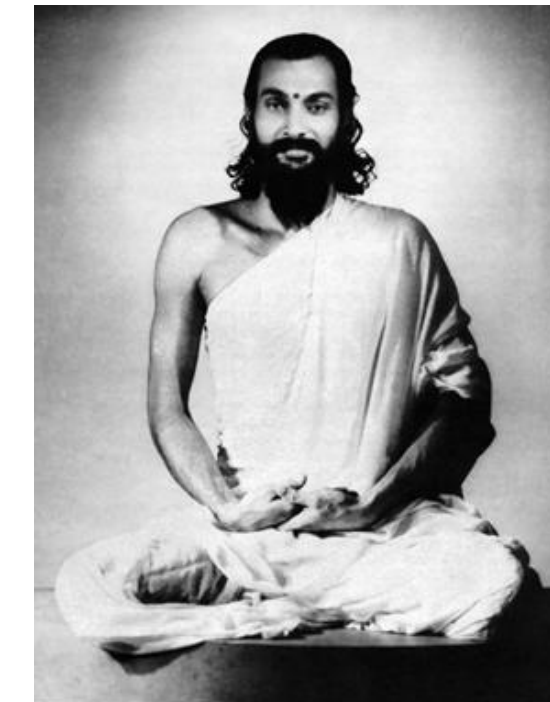
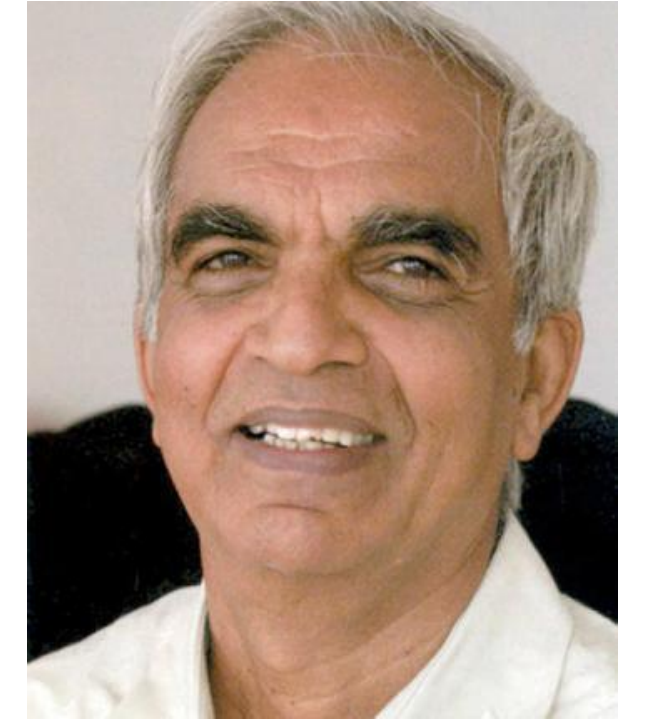
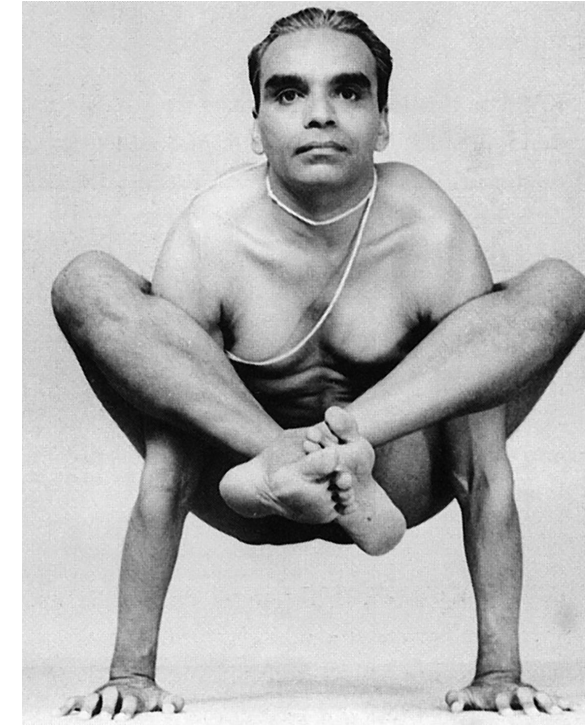
De 1920 à 1960

- Paramahansa Yogananda (1893-1952)
- Jiddu Krishnamurti (1896-1986)
- Sri Swami Sivananda (1887-1963)
- Sri T. Krishnamacharya (1888-1989)
- Sri Aurobindo (1872-1950)
- Swami Prabhupada (1896-1977)



De 1960 à 2000

- B.K.S. Iyengar (1918-2014)
- Sri Pattabhi Jois (1915-2009)
- T.K.V. Desikachar (1938-2016)
- Sri Dhirendra Brahmachari (1924-1994)
- Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008)
- Osho, Rajneesh (1931-1990)
- Harbhajan Singh Khalsa, Yogi Bhajan (1929-2004)



De 2000 à aujourd'hui

- Amma (1953)
- Sadhguru (1957)
- Paramahansa Vishwananda (1978)
- Christopher Wallis, Hareesh (1971)

