

CESPA

Clubs d'Éducation à la Santé
pour une Prévention Active



Capsule-Santé

Introduction au Yoga

Juillet 2022

Les mots comme : Mantra, Aum, Prana, Mudra, Namasté, Savasana, etc, tiré du vocabulaire sanskrit utilisé dans la pratique du yoga, sont devenus de plus en plus courant dans le langage populaire. Mais que signifient tous ces mots ?



YOGA

Le mot « yoga » vient du radical « yuj », qui signifie « unir » ou « relier ». D'un point de vue philosophique, la pratique du yoga permet de relier les différentes parties de notre être ; le corps, les sens, le mental, l'énergie et les émotions s'unissent dans le but de trouver une harmonie intérieure et extérieure.

MANTRA

Basés sur le pouvoir du son, les mantras visent à canaliser notre mental. Leur résonance et la vibration qu'ils engendrent auraient le pouvoir de modifier l'environnement et notre état d'esprit.



AUM

Le fameux Aum prononcé à la fin d'une séance de Yoga provient de la fusion des syllabes A, U et M. Le A représente le commencement, la naissance et le dieu créateur Brahma ; le U incarne la continuation, la vie et le dieu Vishnu ; le M évoque la fin, la mort et le dieu destructeur Shiva.

PRANA

Le prana est l'énergie vitale de toute chose. Autrement dit, il représente le souffle qui nous traverse et nous anime. Le prana circule en nous et aussi autour de nous.

MUDRA

Une séance de yoga ne serait pas complète sans l'intégration de mudras, ces positions de mains qui nous aident à nous poser dans le moment présent. Selon la tradition bouddhiste et hindoue, on y voit une façon de faire circuler le prana, afin de mieux ressentir l'énergie.

Gyan mudra

Pour aiguïser sa mémoire

Dhyana mudra

Pour trouver la paix intérieure

Apana mudra

Pour purifier son esprit

NAMASTÉ

Toute séance de yoga se conclut par un « namasté » bien senti. Ce salut signifie :

« Mon âme salue ton âme »
ou « Le meilleur en moi salue
le meilleur en toi ».

ASANA

Chien tête inversée, guerrier, corbeau... toute posture de yoga se nomme « asana ». Exécutées en synchronisant la respiration au mouvement, elles permettent de développer le prana.

CHAKRA

En médecine ayurvédique, les chakras représentent nos centres énergétiques. Le mot « chakra » signifie d'ailleurs « roue » en langue sanskrite.





SAVASANA

Dans le savasana, aussi connu sous le nom de « posture du cadavre », le corps est allongé et immobile, et les paumes sont tournées vers le ciel. On maintient le savasana généralement cinq minutes avant la fin de la séance. Il nous aide à emmagasiner tous les bienfaits des postures avant de reprendre nos activités.

PRANAYAMA

Les techniques de pranayama visent la maîtrise du souffle. Elles aident à calmer le mental, à donner de l'énergie et, surtout, à harmoniser le corps et l'esprit.

SHANTI

Ce terme sanskrit signifie « paix intérieure ». Dans les pratiques bouddhistes et hindoues, le shanti est souvent prononcé trois fois pour obtenir une triple paix intérieure.

DHARANA

Ce point à l'horizon que nous fixons durant nos asanas se nomme « dharana ». La pratique régulière du dharana améliorerait notre capacité à nous concentrer. Il augmenterait également la force mentale et aiderait l'esprit à se calmer.



Dans notre prochaine Capsule-santé nous vous proposerons une séance de Yoga

Ce texte est adapté d'un article de La Presse+

