

## Principaux termes utilisés dans la pratique du Yoga

**Âsana** (*prononcer assane*) : D'une manière générale, ce terme désigne une posture de Yoga. Ce qui la caractérise est une double attitude d'aisance et de fermeté. En sanskrit, âsana est un mot neutre (ni masculin, ni féminin) qui signifiait à l'origine *demeure terrestre des dieux*. Le mot est construit sur la racine *âs* qui signifie : *être, habiter, exister, s'asseoir, assiette* (terme d'équitation) ou plus simplement *siège* ou *assise*. En somme : être là, attitude juste. Râmâna Mahârshi disait : "l'âsana permet une assise ferme. Où et comment peut-on rester ferme ailleurs que dans son état véritable ? C'est cela l'âsana véritable, demeurer dans le Soi".

**Bandha** : ligature dans certains endroits du corps. Permet de contrôler le prâna en contractant certains organes ou parties du corps. Il y a 3 principaux bandha : Mula-Bandha (*Moula-banda*), qui est la contraction du périnée, Jalandara-Bandha (*djalandara-banda*), qui est la contraction du cou et de la gorge, Uddiyana-Bandha (*oudiana-banda*), qui est la contraction volante du thorax.

**Hara** : mot japonais désignant le centre vital de l'être humain. Situé deux doigts sous le nombril, quand les Japonais se faisaient Hara-kiri, c'est ce centre vital qu'ils cherchaient à atteindre. C'est là que se situe le véritable centre de gravité de l'être.

**Hatha** : la syllabe Ha symbolise l'énergie solaire, la syllabe Tha symbolise l'énergie lunaire. Le Hatha-yoga cherche à unir en soi, à équilibrer, les deux énergies. Hatha signifie également force, signifiant par là que le Hatha-Yoga exige discipline et rigueur pour parvenir à cette union.

**Prâna** : souffle, respiration, vie, vitalité, vent, force. C'est l'énergie cosmique qui fait que la vie est possible.

**Prânayama** : terme générique désignant l'ensemble des pratiques visant à contrôler, amener, faire circuler le Prâna dans le corps, permettant ainsi l'éveil de la conscience. Technique visant à la maîtrise du souffle.

**Ujjayi** (*prononcer Oudjaille*) : respiration profonde (= lente et ample) et complète (= utilisant les 3 phases respiratoires). La respiration se fait uniquement par le nez, une légère contraction de l'arrière gorge permet de rétrécir le passage de l'air, le menton est rentré, la nuque étirée. La respiration est sonore (le son SSSSSAAAA à l'inspir et HHHHHAAAA à l'expir), le bruit venant de la gorge. Ujjayi désigne également un pranayama particulier.

**Mudra** (*Moudra*) : se dit d'une posture qui scelle, qui verrouille le Prâna dans le corps.

**Namasté** : salut indien, les mains étant jointes devant la poitrine. Symbolise le yoga par la réunion des deux énergies (figurées par les mains gauche et droite). C'est cette union en soi-même qui symbolise l'être divin qui réside en nous. Ainsi en se saluant, nous saluons la part divine qui est en chacun de nous.

**Sankalpa** : résolution positive, sous la forme d'une phrase courte, précise et positive, décrivant un état que je souhaite voir s'incarner dans ma vie. Exemple : "je respire de l'air pur", si je veux m'arrêter de fumer.

**So ham** : "Je suis celui qui est", sorte de prière répétée inconsciemment dans chaque respiration de toute créature vivante.

**Yoga** : signifie union, communion. Le but du Yoga est de permettre de réaliser en soi l'union des contraires, de s'unir avec "l'Esprit Suprême", la Conscience qui imprègne l'univers, pour pouvoir se libérer, s'éveiller.

**Yoga Nidra** : nidra signifie "sommeil". Le Yoga nidra, c'est le Yoga du sommeil conscient. Il s'agit ici du sommeil du corps, la conscience intérieure demeurant éveillée. C'est une forme de relaxation longue et approfondie permettant d'explorer les couches intérieures de notre être. Pratiquer le Yoga nidra, c'est un peu se transformer en une petite souris pour voir ce qui se passe quand le corps dort en s'immobilisant.