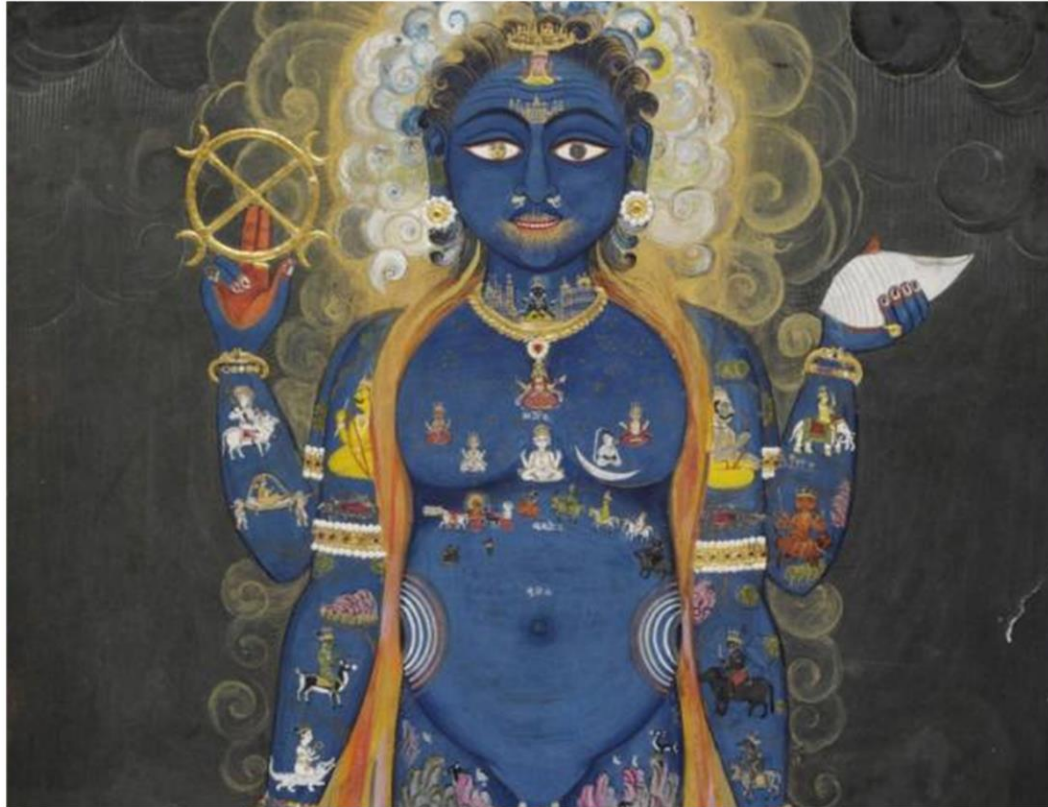


# HISTOIRE DU YOGA



# ASIE MÉRIDIONALE



# RIG-VEDA 1500 À 900 AV. JC

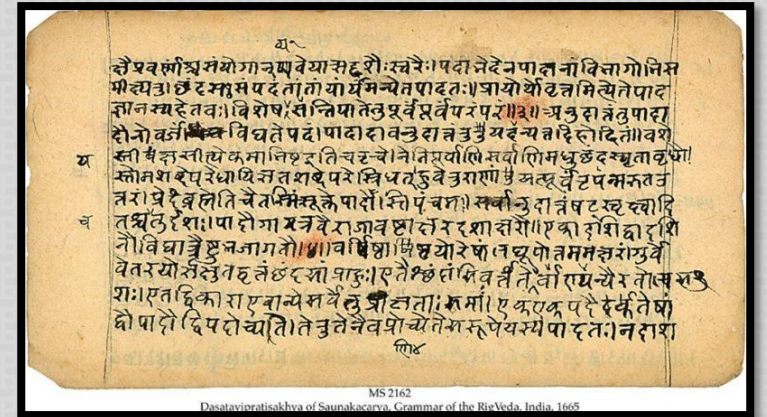
Collection d'hymnes sacrées ou d'hymnes de louanges composée en sanskrit védique provenant de l'Inde antique.

Fait partie des 4 grands textes canoniques de l'hindouisme qui sont connus sous le nom de **Veda**. L'un des plus anciens textes existant en langue indo-européenne.

Références textuelles les plus anciennes du yoga.

Yoga = attelage qui relie le char de guerre et le véhicule à roues

Yoga = joug qui relie



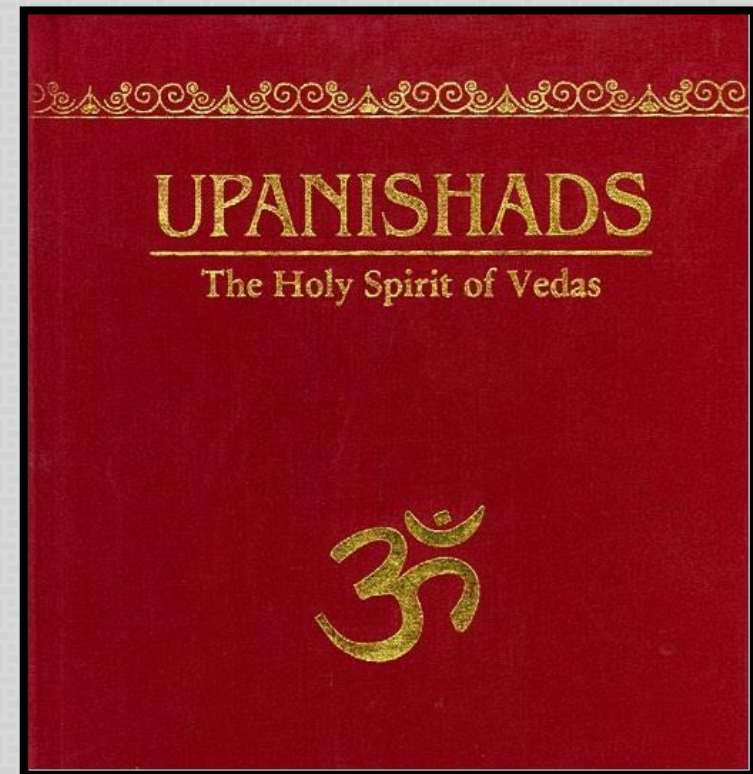
# KATHAKA UPANISHADS 200 À 400 APR. JC

Textes philosophiques qui forment la base de la religion hindoue.

Il y a 108 Upanishads.

Yoga = système de pratiques de méditation, de respiration et de la maîtrise du corps.

Réunion du corps (chevaux et char) et de l'esprit (rênes).



# TEXTE UPANISHAD

## 12 UPANISHADS

ॐ ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।  
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥१॥  
Aum ishā vāsyamidam sarvaṃ yatkiñca jagatyāṃ jagat |  
ten tyakten bhujñīthā mā gṛdhaḥ kasyasviddhanam ||1||

Aum. Tout ce qui est changeant dans le monde, tout cela est enveloppé par le Seigneur. Par la renonciation à cela, aide-toi. Ne convoite pas la richesse d'autrui.

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः ।  
एवं त्वयि नान्यथेतो स्ति न कर्म लिप्यते नरे ॥२॥  
kurvanneveha karmāṇi jijīviṣecchatam samāḥ |  
evaṃtvayi nānyatheto'sti na karma lipyate nare ||2||

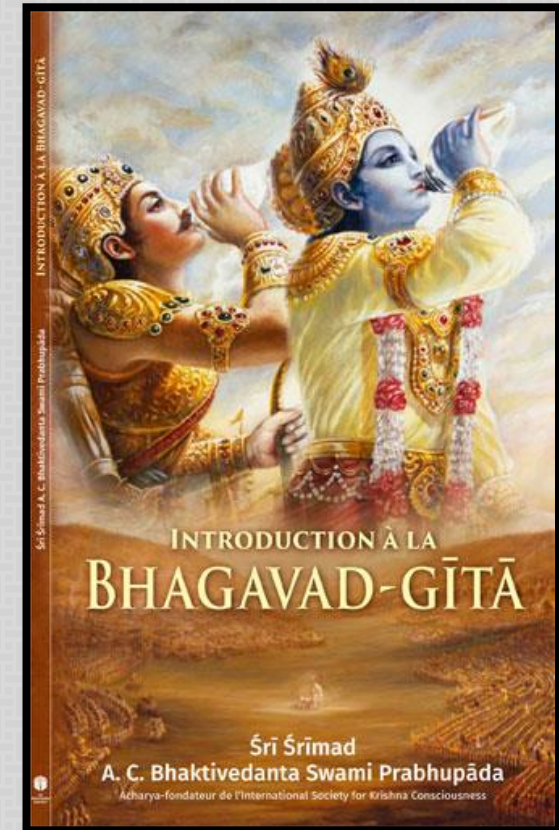
Certes, en faisant les oeuvres, on doit désirer vivre cent ans ici<sup>1</sup>. Pour un homme tel que toi, il n'y a pas d'autre moyen que celui-ci, par lequel l'action ne s'attache pas (à l'homme)<sup>2</sup>.

# BHAGAVAD GITA 300 APR. JC

Un des écrits fondamentaux de l'Hindouisme et de la philosophie indienne.

Épopée de l'histoire d'une lignée de rois et de sages comprenant des récits mythologiques et philosophiques.

Un traité sur la vie qui compte 18 chapitres.



# PATANJALI 325 APR. JC

## 3 textes majeurs:

- YOGA SUTRAS: Codification et synthèse des écrits sur le yoga dans un recueil composé de 195 aphorismes (sutras).
- Texte sur la grammaire sanskrite
- Texte sur la médecine ayurvédique



# YOGA SUTRA DE PATANJALI 325 APR. JC

Traité sur:

La nature de l'univers et du soi.

Le fonctionnement de l'esprit.

La voie du salut.

But du yoga: Cessation de l'agitation mentale

Swami Vivekananda les a fait connaître au public occidental en  
1893



# YOGA SUTRA DE PATANJALI

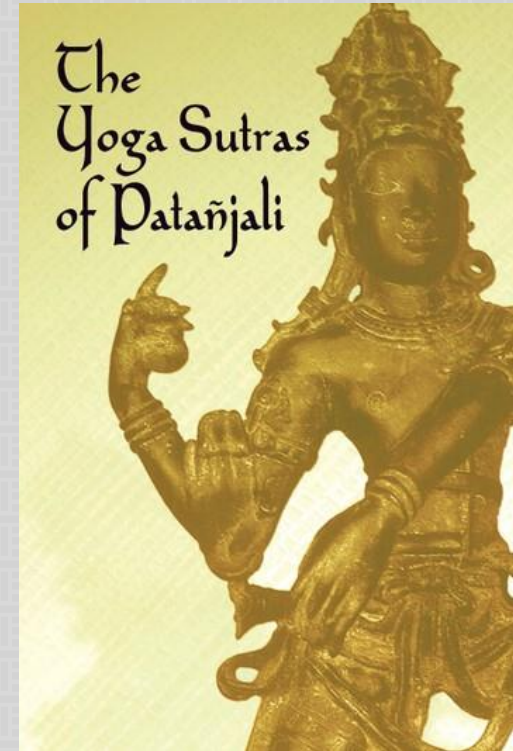
## 4 livres:

**Samadhi Pada:** Finalité du yoga

**Sadhana pada:** Processus de transformation

**Vibhuti Pada:** Pouvoirs surnaturels, dons et résultats (vies antérieures, capacité de voler, lire dans les pensées, pénétrer dans le corps des autres)

**Kaivalya:** Libération ultime et changement

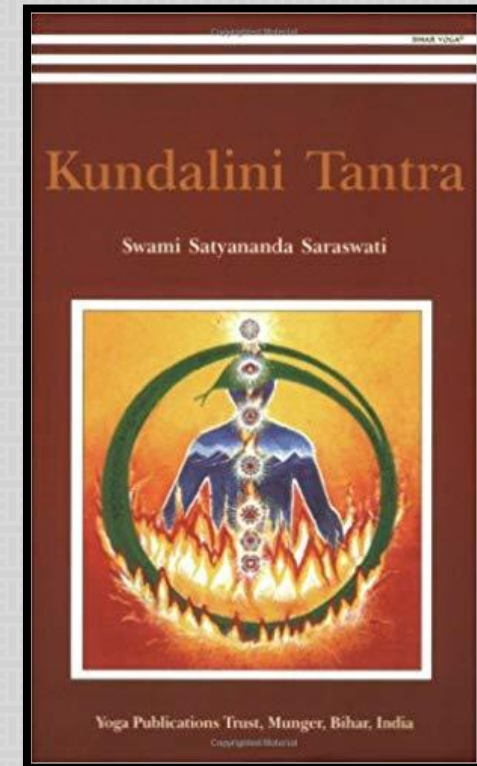


# TANTRAS 525 APR. JC

Courant religieux qui fit son apparition dans les milieux bouddhistes et hindous de l'Asie du Sud.

Croyance en 2 principes complémentaires: féminin et masculin.

Prône la recherche de l'union divine dans la fusion du féminin et du masculin notamment par des rites sexuels.



# KUNDALINI

Kundalini: celle qui est lovée

Énergie vitale en forme de serpent lovée le long de la colonne vertébrale

Chakras: 7 roues d'énergie

Pratique de séries (kriya) utilisant: Souffle, postures dynamiques et statiques, rythme, son, relaxation et méditation

# HATHA YOGA 1100 À 1500 APR. JC

Corpus de textes traitant du Hatha Yoga

Hatha yoga: techniques corporelles incluant des postures codifiées, de la maîtrise du souffle, de ligatures (bandhas) et de sceaux (mudras)

But ultime: l'accès à des pouvoirs surnaturels tels que la capacité de voler et l'immortalité du corps.

Principaux ouvrages techniques fondateur du Hatha Yoga écrit par Gorakhnath (ascète)



# LES ASCÈTES

L'**ascèse** est une discipline volontaire du corps et de l'esprit cherchant à tendre vers une perfection.

- |               |   |
|---------------|---|
| XVIIe siècle  | Armée indienne est composée d'ascètes.  |
| XVIIIe siècle | Ils contrôlent les échanges commerciaux du nord de l'Inde.  |
| 1780          | Ils sont les bailleurs de fonds et propriétaires terriens des carrefours commerciaux du nord de l'Inde. |

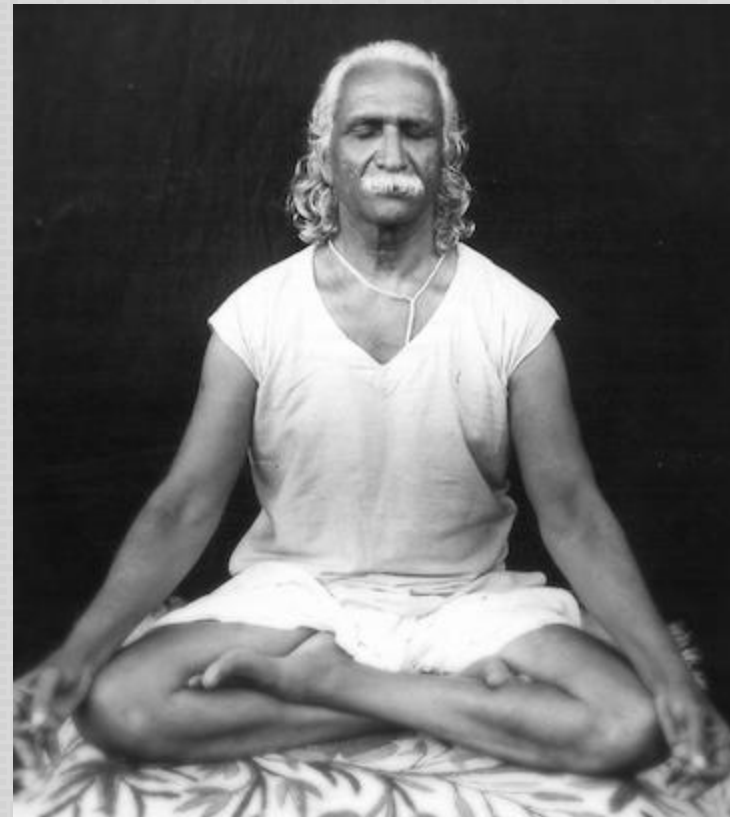
# LES DÉBUTS DU YOGA POSTURAL

1883-1966 Swami Kuva Layananda

Entreprit des recherches novatrices sur les fondements scientifiques du yoga.

Programme d'éducation physique basé sur asanas et pranayama. Intégré dans les écoles et les cliniques.

Publication de la revue YOGA MIMANSA depuis 1924 et encore aujourd'hui



# SRI YOGENDRA 1897-1989

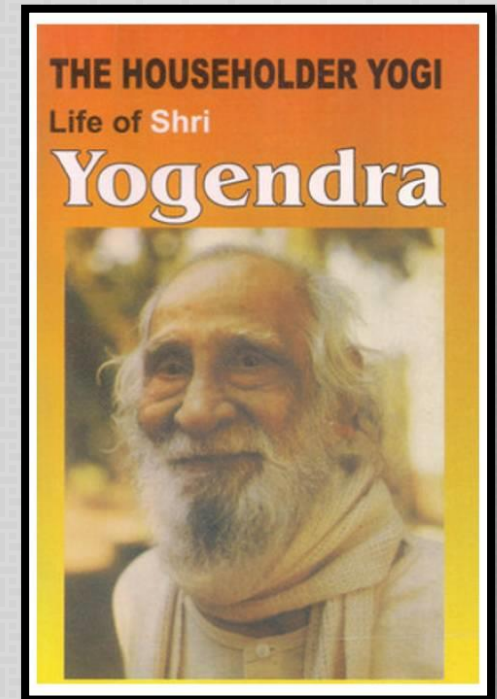
Figure moderne du Hatha Yoga

Lutteur qui s'est initié au yoga

Enseigne et prescrit le yoga comme thérapie

A fondé The Yoga Institute en 1918

A fait revivre la pratique des asanas et l'a rendu accessible à tous en Inde et aux États-Unis.



# SWAMI SIVANANDA 1887-1963

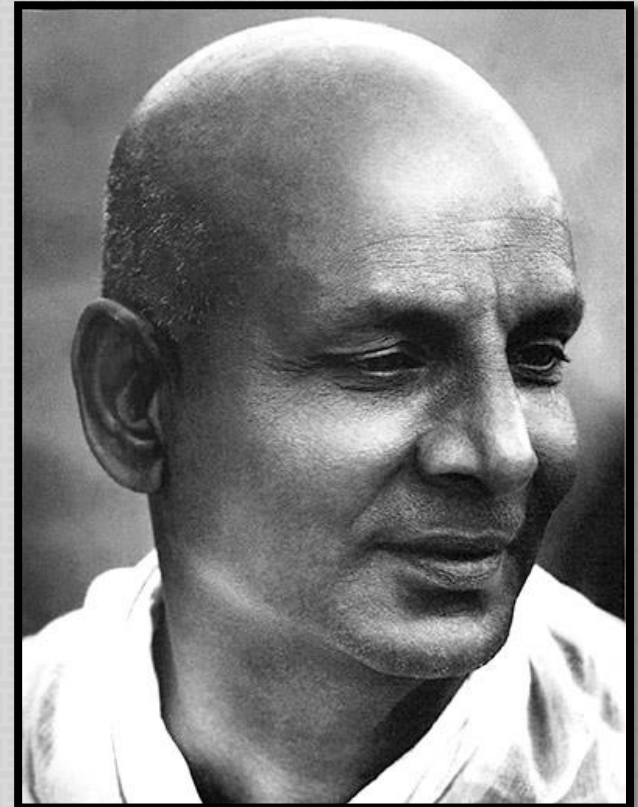
Médecin qui se consacre ensuite à l'étude du yoga et de la méditation.

Combine tous les systèmes de Yoga connus

Fonde la Divine Life Society

Auteur de plus de 200 livres

Fondateur Sivananda Ashram





# SRI KRISNAMACHARIA 1888-1989

Spécialiste de la philosophie indienne et de l'Ayurvéda

Père du Viniyoga et a contribué à la mondialisation du yoga moderne

Ses élèves:

B.K.S Iyengar: Méthode Iyengar

Pattabhi Jois: Asthanga

T.K.V Desikachar: Viniyoga



# B.K.S IYENGAR 1918-2014

Fonde The Ramamani Iyengar Memorial  
Institute

Définit le yoga comme un art, une science,  
une philosophie

Yoga basé sur les Yoga Sutras de  
Patanjali

Précision dans l'alignement et l'ajustement

Utilisation d'accessoires et Yoga Kurunta



# PATTABHI JOIS 1915-2009

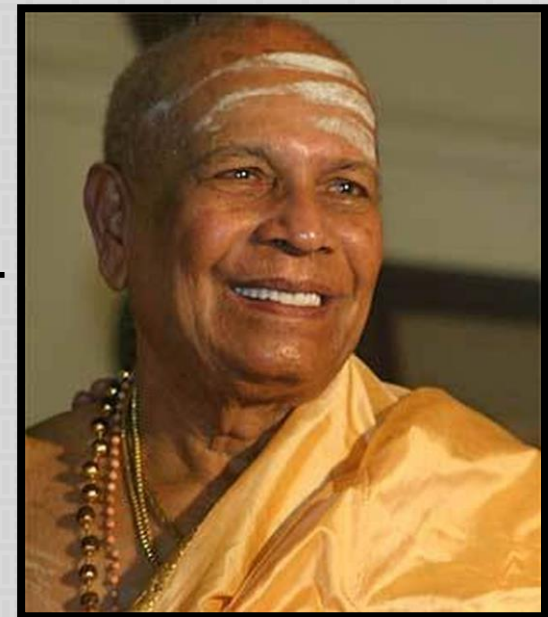
Fondateur de l'Ashtanga Yoga

Yoga physique et dynamique:

Enchaînements de postures appelé Vinyasa suivant un modèle préétabli

6 séries de postures

La respiration rythme le mouvement



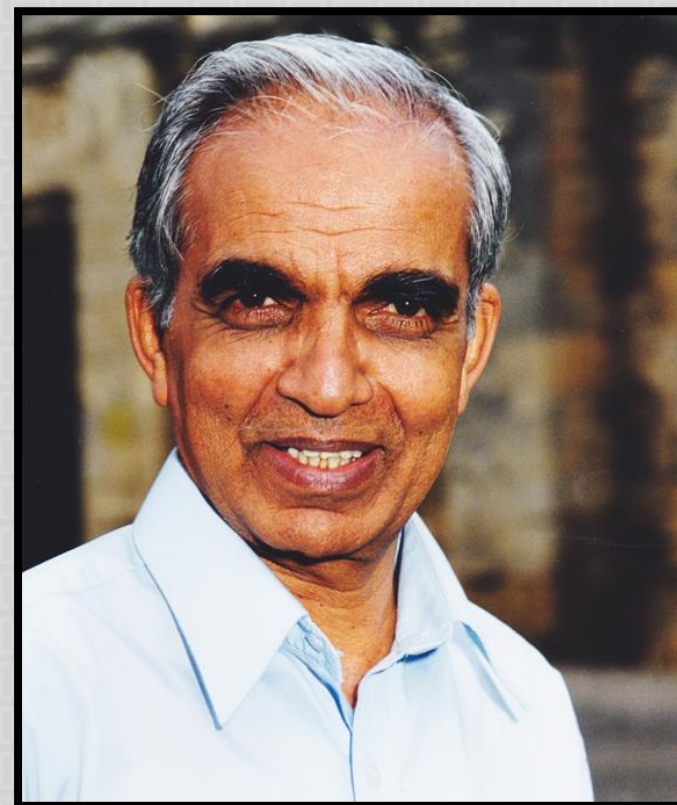
# T.K.V DESIKACHAR 1938-2016

A développé l'approche Viniyoga

Approche individualisée, thérapeutique  
des asanas

Postures douces où la respiration est  
omniprésente. Pratique de pranayama

Importance accordée à la philosophie  
selon les Yoga Sutras



# YOGA MODERNE



Bikram Yoga (yoga chaud)

Vinyasa Flow

Prana Flow

Power Yoga

Restaurateur

Yoga chamanique

Sup Yoga

