



LES CHEMINS DE L'ÉNERGIE ET DE LA SANTÉ

LES SECRETS  
DU KARMA YOGA

DES EXERCICES POUR ALLER AU CŒUR DE SOI



JOSS GUIN



# Table des matières

Introduction	4
Le karma et le yoga	4
Les bienfaits du karma yoga	6
Les ashrams et les gurus	7
Comment pratiquer le karma yoga	8
<i>Les exercices</i>	12
Le lièvre et le cobra	12
Le guerrier	18
L'élévation	24
Le bateau	30
Les mouvements libérateurs	34
La respiration purificatrice	44
Le geste de la paix	48
La concentration	52
Le calme intérieur	54
La posture	56
La méditation	58
Relaxation profonde	60
Remerciements	64

# Introduction



## Le karma et le yoga

Le yoga est à la source de toutes les méthodes orientales de développement personnel. Ses origines se perdent dans le temps, mais nous savons qu'en Inde, des statues vieilles de 5000 ans et montrant des personnages en postures de yoga ont été retrouvées. Le Bouddha a pratiqué le yoga, et *dhyâna*, le mot yogique désignant la méditation, est la racine du terme japonais *zen*.

Le terme yoga fait de nos jours référence aux postures qui apportent tellement de bienfaits au niveau de la santé, mais, en vérité, yoga signifie union. Tout exercice favorisant l'union entre le corps, le mental, l'esprit et le monde qui nous entoure est appelé yoga.

Ce livre enseigne des postures de yoga simples, des techniques de respiration et des méditations que tout le monde peut faire. Il fait également le lien entre les exercices de yoga et le karma yoga, que l'on peut pratiquer à tout moment.

Karma signifie action, donc le karma yoga est le « yoga de l'action ». C'est une méthode conçue pour ceux qui n'ont pas le temps ou le tempérament nécessaire pour accomplir des actes de dévotion, d'austérité ou des études philosophiques.

Il a été enseigné pour la première fois il y a environ 2500 ans à un roi qui en avait assez des charges qui lui incombaient dans sa vie. Le guru du roi lui dit que le renoncement à ses devoirs pour devenir moine était une façon de trouver la paix, mais qu'il valait mieux s'acquitter de son devoir et faire de ses activités un yoga.

Lorsque l'on parle de karma, on pense également à notre bagage émotionnel et à nos habitudes ; il s'agit de nos actions, mais également du résultat des actions passées. Le bagage émotionnel et les habitudes perdurent parce qu'inconsciemment, nous faisons toujours la même chose pour les mêmes raisons. Dans un sens, nous sommes piégés et c'est cette situation qui est la cause de tout notre stress et de toute notre souffrance. La seule issue est de commencer à agir en conscience et c'est ce que le karma yoga nous aide à faire.

## Les bienfaits du karma yoga

L'idéal est d'apprendre le karma yoga par l'intermédiaire des postures de yoga parce qu'ainsi, on retire à la fois les bienfaits du yoga et du karma yoga dans sa vie quotidienne.

Les postures de yoga donnent toujours plus de force et de souplesse. Elles peuvent équilibrer les hormones et, mieux encore, elles aident à soulager et même à prévenir le stress. Cependant, la plupart des gens trouvent que les bienfaits d'une séance de yoga se dissipent en un jour ou deux.

Aussi, dans ce livre, nous commençons par la posture, ou la méditation, avant d'évoquer la vertu qu'elle symbolise et que l'on peut développer dans la vie quotidienne. Ces vertus ne sont pas des abstractions, mais des manières pratiques d'améliorer votre vie et d'obtenir la paix. Par exemple, en développant plus de courage et de sincérité grâce à la posture du guerrier (pages 18 à 23), vous pouvez empêcher que l'on profite de vous dans la vie.

En vous focalisant sur une vertu, vous pouvez également être plus conscient au quotidien. Par exemple, si vous êtes concentré sur la paix et que vous vous mettez en colère, vous en serez plus conscient. Grâce à ce recul, vous pouvez évaluer les motifs de vos agissements, vos méthodes et ainsi rompre avec vos habitudes.

La pratique du karma yoga au quotidien peut également vous donner beaucoup d'énergie ; beaucoup de personnes se rendent compte qu'elles sont plus actives. Normalement, soit nous sommes en pilote automatique, soit nous pensons à ce que nous allons retirer de nos actions ; cela fait stagner notre énergie ou la disperse. Mais si la vertu sur laquelle vous travaillez vous aide à placer votre concentration et votre conscience uniquement sur ce que vous faites, alors votre énergie se focalise de la même manière.

Enfin, par le karma yoga, vous pouvez atteindre l'unité. Cela se produit lorsque vous prenez conscience que les meilleures motivations vous dépassent. Tandis que, progressivement, vous revoyez les raisons de vos agissements, vous n'êtes plus seul concerné, mais vous vous unissez à toute chose. C'est dans cet état que l'on touche au plus grand bonheur qui soit.

## *Les ashrams et les gurus*

Traditionnellement, le karma yoga était pratiqué dans un ashram, sous la guidance d'un guru. Un ashram est un endroit où l'on fait un travail spirituel intense, comme dans un monastère ; il est généralement contrôlé par un guru ou enseignant. Le terme guru signifie littéralement

« éveilleur ». Par le passé, l'enseignant donnait des tâches que ses disciples essayaient d'accomplir sans ego et en pleine conscience. Les disciples abandonnaient leur ego au guru.

Ces idées peuvent vous être très utiles dans votre pratique du karma yoga. Peut-être n'avez-vous pas de guru, ni de temps à passer dans un ashram, mais vous pouvez choisir de percevoir le monde de manière positive et utile. Vous pouvez faire du monde entier votre ashram, un endroit dans lequel vous vous rendez pour découvrir votre nature. Vous pouvez également percevoir votre vie comme votre guru ; cet enseignant est parfois dur, mais toujours aimant. Cette attitude peut grandement améliorer votre pratique du yoga et votre vie en général.

## Comment pratiquer le karma yoga

Le yoga est un peu différent des autres types de pratiques. L'attitude est tout aussi importante que la technique. Pratiquez l'estomac vide, commencez par aller aux toilettes et vous laver afin de vous sentir frais et léger. Essayez de pratiquer au même moment chaque jour et, à chaque fois que vous pratiquez, passez quelques instants à laisser de côté vos doutes et vos projets, en conscience, pour vous mettre à l'unisson avec votre

corps. Considérez chaque exercice comme un voyage à chaque fois nouveau. Trouvez vos limites initiales, ne forcez jamais et, avec le temps, dépassez-les, explorez-les, afin de développer votre force, votre souplesse et votre compréhension.

Une fois que vous êtes à l'aise avec le mouvement de la posture ou avec la méditation, commencez durant votre pratique à les contempler en tant que symboles des vertus correspondantes. Cette série d'exercices de yoga a été choisie parce qu'elle symbolise le mieux les dix vertus qui sont le fondement de la pratique du yoga. Il s'agit de la paix, de la vérité, de l'honnêteté, du contrôle, de la liberté, de la propreté, du contentement, de la volonté, de la prise de conscience et de l'abandon de soi. Par exemple, la respiration purificatrice (page 44) est idéale pour apaiser votre système nerveux, mais on l'utilise ici également pour symboliser la propreté.

Une fois que vous êtes à l'aise avec le schéma respiratoire de la respiration purificatrice, tout en pratiquant, vous pouvez alors considérer la vertu correspondante, la propreté, et ce qui doit être nettoyé dans votre vie.

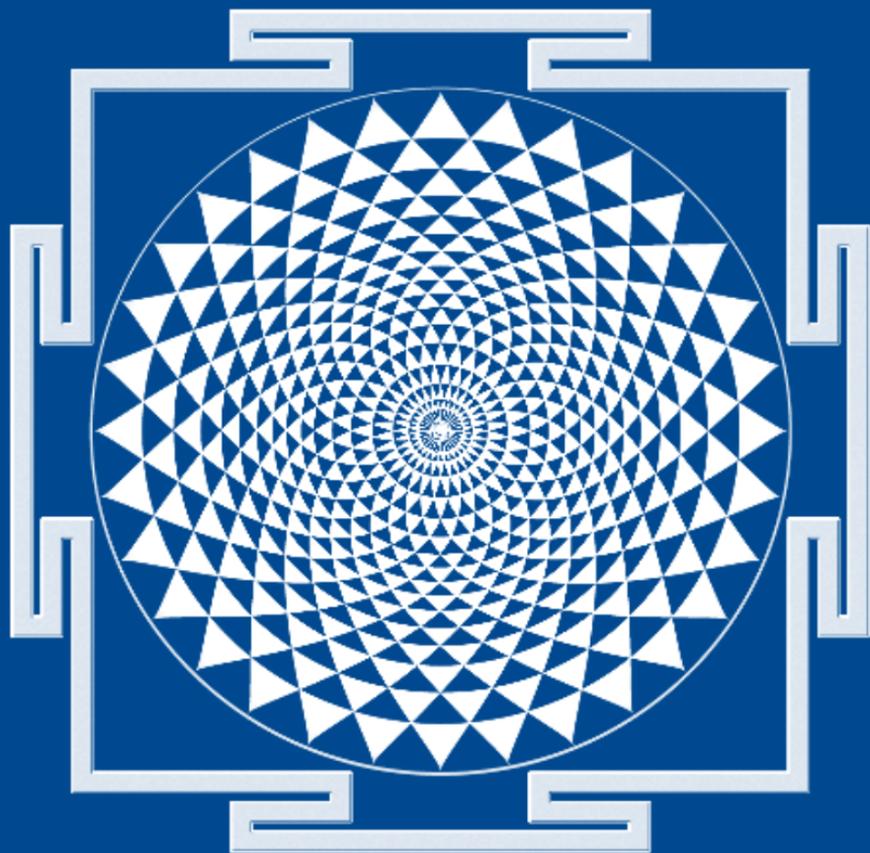
À la fin de chaque exercice proposé dans ce livre, vous trouverez une pratique supplémentaire intitulée « Dans la vie quotidienne ». Ce paragraphe vous aide à bénéficier du yoga, et pas seulement sur votre tapis. Il vous donne des idées afin d'être plus conscient dans

toutes vos expériences. Évitez d'en essayer plus d'un à la fois et ayez une attitude détendue mais déterminée en pratiquant chacun.

Les dix exercices peuvent se pratiquer indépendamment ou en série, vous pouvez donc ajuster votre approche en fonction de vos besoins. Pour optimiser vos résultats, je vous suggère de faire les cinq premiers le matin et les cinq derniers à la fin de votre journée de travail, mais concentrez-vous sur la maîtrise d'une seule vertu par semaine.

Vous pouvez prendre des initiatives dans votre pratique de yoga, faire vos expériences, tenir un journal afin d'en garder une trace, étudier les livres écrits par les grands maîtres de yoga pour élargir vos connaissances et, encore mieux, aller étudier avec ces grands maîtres.





# Les exercices



## Le lièvre et le cobra



Cette combinaison de postures améliorera la mobilité de votre colonne vertébrale, ainsi que le fonctionnement de vos glandes surrénales, qui produisent de l'adrénaline stimulant vos mécanismes de survie lorsque vous êtes menacé. Le lièvre est alerte et prêt à s'enfuir, tandis que le cobra siffle et attaque. C'est pour cette raison que cet exercice symbolise bien le fait de cultiver la paix ou la non-violence, qui est la première vertu.

- 1 Commencez par vous accroupir, les paumes des mains sur les genoux, le dos droit et les yeux fermés. Si vous avez du mal à vous agenouiller, placez un coussin entre vos mollets et vos cuisses. Soyez calme, mais alerte, tel un lièvre qui sent le danger.
- 2 Inspirez en levant les bras au-dessus de la tête. Ajustez votre mouvement afin de commencer à inspirer au début du mouvement et de le terminer à la fin de votre



1

inspiration. Évitez les tensions ou les pauses artificielles dans vos mouvements ou votre respiration.

- 3 Expirez en vous penchant vers l'avant au niveau de la taille tout en gardant le bas du corps au repos. Tendez légèrement l'abdomen et le périnée durant votre mouvement pour renforcer et soutenir le bas du ventre. Placez les paumes de vos mains au sol aussi loin en avant que possible, sans vous lever. Laissez le mouvement vous aider à vider vos poumons. Restez dans cette position durant quelques respirations calmes. Sentez que votre abdomen est massé par votre respiration grâce à la posture.



2



3



- 4 Inspirez en mettant votre poids sur vos mains. Redressez votre plancher pelvien tout en glissant tout d'abord vers l'avant avant de courber votre dos vers le haut tel un cobra passant à l'attaque. Peut-être aurez-vous au préalable besoin de déplacer vos mains quelque peu vers l'avant, mais gardez le bas des jambes au repos.

Faites le mouvement dans le sens inverse pour revenir à la posture de départ, puis recommencez trois à cinq fois.

### *Dans la vie quotidienne*

Cultivez la paix dans votre vie en remarquant ce qui vous met en colère ou ce qui vous fait causer du tort à autrui ou à vous-même. Lorsque vous ressentez de la colère, vous pouvez utiliser de manière constructive l'énergie qu'elle vous apporte, pour accomplir une activité de votre vie par exemple.



*les chemins de l'énergie et de la santé*

# LES SECRETS DU KARMA YOGA

En rétablissant l'harmonie corporelle et la circulation énergétique, le karma yoga vous ouvre un chemin direct et sûr vers le bien-être et la santé.

- Pour soulager le stress, devenir plus confiant et atteindre la paix intérieure.
- En pratiquant l'une ou l'autre de ces dix postures de yoga et méditations, votre quotidien se verra transformé par une nouvelle énergie et un nouvel équilibre physique et mental.

Le jour



Groupe  
Livre  
Quebecor Media