

GA
GURU ANSHU RAM
GA

YOGI LEARN

PHILOSOPHIE



YOGY'LEARN

LA PHILOSOPHIE

La philosophie yogique revêt une importance cruciale car elle offre des enseignements précieux pour cultiver un mode de vie équilibré et harmonieux. En se concentrant sur des aspects tels que la maîtrise de soi, l'éthique, la compassion et la connexion spirituelle, le yoga nous aide à trouver un sens plus profond à notre existence et à naviguer avec grâce à travers les défis de la vie. Elle nous offre également des outils pratiques pour gérer le stress, améliorer notre bien-être physique et mental, et cultiver des relations plus enrichissantes avec nous-mêmes et les autres. En somme, la philosophie yogique nous invite à évoluer vers notre meilleur moi, tant sur le plan individuel que collectif.



INTRODUCTION À L'ÉVEIL SLOW YOGI

Dans cette première étape de notre voyage, nous allons plonger dans les origines du yoga, explorer les fondements essentiels de cette pratique millénaire, et découvrir comment ces enseignements anciens peuvent enrichir notre vie moderne.

Préparez-vous à une plongée en profondeur dans la sagesse ancienne du yoga, un voyage qui transformera non seulement votre pratique, mais aussi votre vie.

Les Origines du Yoga

Le yoga trouve ses racines dans la civilisation de la vallée de l'Indus, il y a plus de 5 000 ans. Les premiers yogis, chercheurs de vérité, ont développé cette science de la vie pour cultiver le corps, l'esprit et l'âme dans le but d'atteindre l'harmonie et l'illumination.

Les Textes Anciens

Les enseignements du yoga ont été transmis à travers les âges par le biais de textes sacrés comme *les Vedas*, qui sont parmi les plus anciens textes écrits de l'humanité.

Les Upanishads, commentaires sur les Vedas, abordent des questions métaphysiques et spirituelles, tandis que la *Bhagavad Gita* expose différents chemins du yoga et offrent un guide pratique pour atteindre l'illumination. Enfin, les *Yoga Sutras de Patanjali* décrivent les huit membres du yoga (*Ashtanga Yoga*), offrant une voie vers l'union avec l'Absolu.





Les Principes Fondamentaux

Le yoga repose sur des principes fondamentaux qui guident notre pratique et notre vie quotidienne :

Le Dharma

Le concept de devoir ou de bon comportement moral, agir de manière juste et alignée avec ses valeurs.

Le Karma

La loi de cause à effet, nos actions influent sur notre destinée future.

Le Samsara

Le cycle de la naissance, de la mort et de la renaissance, dont la libération (Moksha) est l'objectif ultime du yoga.

Le Moksha

La libération de l'âme du cycle du Samsara pour atteindre l'union avec l'Absolu.

Dans notre exploration du yoga, nous allons plonger dans les éléments clés suivants :

- **Pranayama** : Les techniques de contrôle de la respiration.
- **Mudras** : Les gestes symboliques des mains et des doigts.
- **Mantras** : Les sons sacrés récités ou chantés.
- **Méditation** : La pratique de se concentrer et de calmer l'esprit.
- **Relaxation** : Les techniques de détente du corps et de l'esprit.
- **Asanas** : Les postures physiques du yoga.

En combinant ces pratiques, nous créons un espace pour l'éveil, la guérison et la transformation.

Tout au long de notre masterclasse, nous explorerons chacun de ces éléments en profondeur et apprendrons comment les intégrer dans notre vie quotidienne pour cultiver un état de bien-être.



LES YAMAS

Fondements de l'Éthique du Yoga

Les Yamas, les cinq principes éthiques du yoga, offrent un guide précieux pour vivre une vie éthique, équilibrée et consciente.

Les Yamas nous invitent à réfléchir sur notre comportement et à cultiver des qualités qui favorisent l'épanouissement personnel et la connexion avec les autres.

- **Ahimsâ : La non-violence**

Nous sommes encouragés à cultiver la compassion envers nous-mêmes et envers les autres. Pratiquer Ahimsâ signifie honorer la vie sous toutes ses formes et favoriser la paix intérieure et extérieure.

- **Satya : La vérité et la sincérité**

Être authentiques et honnêtes avec nous-mêmes et avec les autres. Vivre selon Satya signifie exprimer notre vérité intérieure et agir en accord avec nos valeurs les plus profondes.

- **Asteya : L'honnêteté et la probité**

Pratiquer l'honnêteté et à respecter le bien d'autrui. Asteya nous rappelle l'importance de vivre avec intégrité et de ne pas empiéter sur les biens ou les droits des autres.

- **Brahmacharya : La modération et la chasteté**

Cultiver la modération et l'équilibre dans tous les aspects de notre vie.

Brahmacharya nous invite à maîtriser nos désirs et à canaliser notre énergie vers des objectifs spirituels plus élevés.

- **Aparigrahâ : L'absence de convoitise et de possession superflue**

Pratiquer la sobriété et renoncer à l'attachement excessif aux biens matériels.

Aparigrahâ nous encourage à vivre avec gratitude et à partager nos ressources avec générosité.

SÂDHANA

Pratique Spirituelle et Engagement

Les Yamas ne sont pas simplement des règles à suivre, mais plutôt des principes de vie à intégrer dans notre quotidien.

Ils constituent **un sâdhana**, une pratique spirituelle, qui nous engage personnellement en tant qu'acteurs au sein de notre communauté de vie. Cette pratique régulière vise à nous rendre plus libres et disponibles pour accueillir l'autre et le tout autre dans une relation de respect, de partage et d'amour.

En suivant les Yamas, nous nous ouvrons à la possibilité de vivre en harmonie avec nous-mêmes, avec les autres et avec l'univers tout entier.

Nous sommes invités à cultiver la compassion, la vérité, l'intégrité, la modération et la gratitude dans tous les aspects de notre vie.

En intégrant ces principes dans notre pratique du yoga et dans notre vie quotidienne, nous pouvons progresser sur le chemin de la transformation intérieure et de l'épanouissement spirituel.

Dans les prochains cours, nous explorerons chacun des Yamas en profondeur et découvrirons comment les intégrer dans notre pratique du yoga et dans notre vie quotidienne.

Préparez-vous à un voyage enrichissant vers une vie plus éthique, plus équilibrée et plus épanouissante, à l'image du renouveau printanier qui nous entoure.

