

Yoga et action

kriya-yoga, l'action du yoga

Yoga-sutra

II.1 tapaḥ-svādhyāya-iśvara-pranidhāni-kriyā-yogaḥ

La pratique intense (tapaḥ), l'étude de soi (svādhyāya) et l'abandon à plus grand que soi (iśvara-pranidhāni) constituent l'action (kriyā) du yoga.

II.2 samādhi-bhāvana-ārthaḥ kleśa-tanūkaraṇa-ārthaḥ ca

Le but (ārtha) est de faire advenir (bhāvana) la concentration (samādhi) et de réaliser (karaṇa) la réduction (tanu) des causes de souffrance (kleśa)

II.3 avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśaḥ kleśāḥ

Les causes de la souffrance (kleśa) sont l'ignorance (avidyā), l'ego (asmitā), l'avidité (rāga) et la peur (abhiniveśa).

II.36 satyapraṭiṣṭhāyām kriyāphala aśrayatvam

Fermement établi (praṭiṣṭhā) dans la vérité (satya), l'action (kriyā) porte des fruits (phala) appropriés.

III.3 tadeva artha mātranirbhāsaṃ svarūpaśūnyam iva samādhiḥ

La contemplation (samādhi) est seulement cela (tadeva): le resplendissement (nirbhāsa) de l'objet (artha) uniquement (matra) comme si (iva) il était vide (śūnya) de forme propre (sva-rūpa).


Pratique

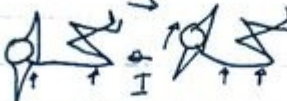
L'action du yoga Kriya-yoga

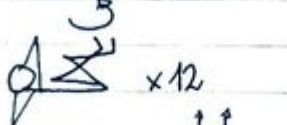
- Herve Gaucher - Mars 2020

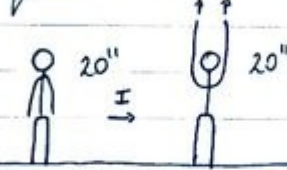
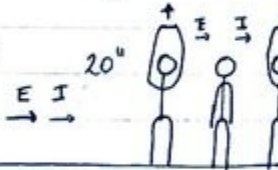
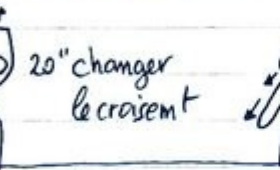
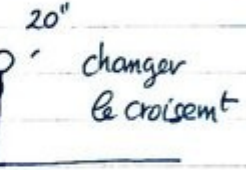
YSII 1. tapah svadhyāya isvara pranidhāni kriyā yoga

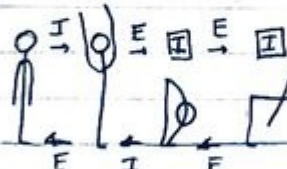
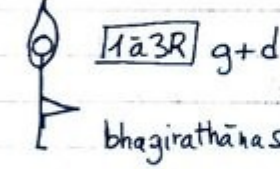
① OM x 3
gayatri
mantra
La pratique intense, l'étude de soi, l'abandon
à plus grand que soi, constituent l'action du
yoga.

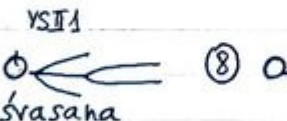
②  x 12
croisez les doigts et les chevilles. Expir soule-
vez le bassin. Inspir reposez. 12x
croisez les doigts et les chevilles dans l'autre sens et
recommencez.

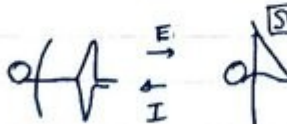
③  x 12
Expir soulever les épaules. Inspir reposez...

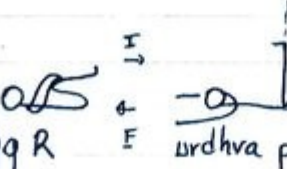
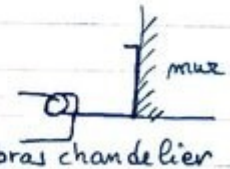
④  x 12
dessiner 12 grands cercles avec les genoux
changer de sens, recommencez.

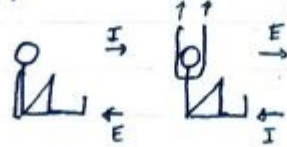
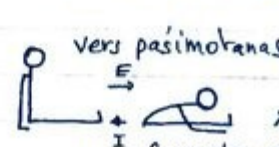
⑤  20"  20"  20"  20"
changer
le croisement
changer
le croisement
Samasthiti urdhva hastanasana urdhva baddham gulyasana urdhva mukhasana

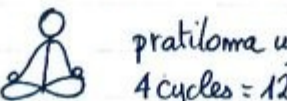
⑥  x 4
⑦  1ā3R g+d x 2/3
bhagirathānasana

⑧  x 3 g/d
śvasana

⑨  x 4/5
Amener le pied dans la main qui pivote
sur le coude et finit de déplier la jambe

⑩  99 R
urdhva prasarita padasana
1 séquence = 90°/60°/30°
2 séquence = 30°/60°/90°
ou  bras chandelier

⑪  3g+3d
vers nāvāsana
⑫  x 6
vers pasimotanasana
glisser les mains

⑬  pratiloma ujjayi
4 cycles = 12 R

Inspir	Expir
gorge	narine gauche
narine gauche	gorge
gorge	narine droite
narine droite	gorge

⑭ observation de
souffle naturel

karma-yoga, l'enchaînement de l'action

Yoga-sutra

I.24 kleśakarmavipākāśayaiḥaparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣa īśvaraḥ

īśvaraḥ est un puruṣa spécial (viśeṣa), non limité (aparāmṛṣṭa) par les causes de souffrance (kleśa), l'action (karma), ses conséquences (vipāka) et ses retombées subtiles (āśaya).

II.12 kleśa-mūlaḥ karma-āśayo dṛṣṭa-adrṣṭa-janma vedanīyaḥ

Les latences (āśaya) de l'action (karma) prenant racine (mūlaḥ) dans la cause de la souffrance (kleśa) sont expérimentées (vedanīya) dans la vie (janma) visible (dṛṣṭa) (présent) ou invisible (adrṣṭa) (futur).

IV.7 karma asukla akrsñam yoginah trividham itaresām

L'action (karma) du yogin n'est ni blanche (asukla) ni noire (akrsña), celle des autres (itara) est triple (trividha).

IV.8 tatata vipāka anuguñānām eva abhivyaktih vāsanānām

En conséquence (tata), il y a manifestation (abhivyakti) des latences (vāsana) qui ne sont rien d'autre (eva) que des qualités substantielles (guna) venant (anu) des conséquences (vipāka) des actes lointains (tata). Leurs conséquences sont en relation directe avec les impressions passées qui les ont générées.

Bhagavad-Gîtâ

karma-yoga, l'action désintéressée



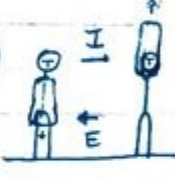





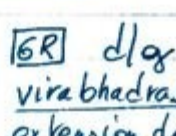




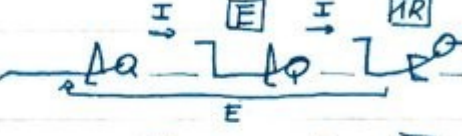
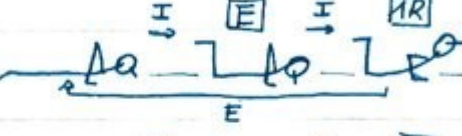
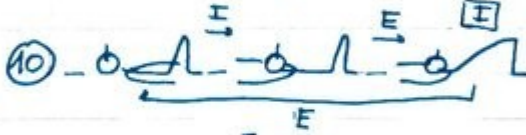
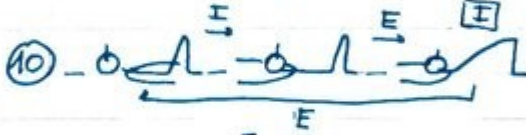








II.47 karmaṇy-evādhikāras te mā phaleṣhu kadāchana mā karma-phala-hetur bhūr mā te saṅgo 'stvakarmaṇi

Ne te préoccupe que de l'acte, jamais de ses fruits. N'agit pas en vue des fruits de l'acte; ne te laisse pas non plus séduire par l'inaction.

Pratique

L'enchaînement de l'action karma yoga

Hervé Gaucher - Mars 2020 - Confinement 1

- ①  OM x3 (pas trop fort, si vous êtes en appartement ;)
sahana vavaku x3 (voir sur <https://samya.ma.fr>)
- ②  samasthiti
pieds // . tenez vous droit - Épaules ouvertes.
- ③  ③  6R x2
Croiser les doigts, paumes rebourner
Monter à l'inspir, pousser le plafond
Descendre à l'expir - Croiser les doigts dans l'autre sens - Recommencer
- ④  x6R d/g - Posture de l'arbre (enraciné dans le sol)
plante de pied sur le mollet ou à l'intérieur de la cuisse
mains en namaste devant le cœur ou au dessus de la tête
- ⑤  ⑤  4R x6
Alterner la chaise (utkatasana) et extension de l'avant du corps
mains croisées dans le dos
- ⑥  ⑥  6R d/g
virabhadrasana
extension des bras
- ⑦  ⑦  3d 3g
Triangle en torsion (parivrtta trikonasana)
- ⑧  ⑧ 
savasana - repos sur le dos - relâchement musculaire
conscience des points de contact - Observer le poids du corps
- ⑨  ⑨  x4
posture du cobra
bhujangasana
- ⑩  ⑩  x4
table à deux pieds - dvipada pitham
- ⑪  ⑪  d/g x6
pieds // largeur du tapis
Expir laisser tomber les genoux à droite
Inspir remonter - Expir genoux à gauche
- ⑫  ⑫ 
quelques respirations apānāsana VS.12 - Les latences de l'action (karma) prenant racine dans les causes de la souffrance sont expérimentées dans le présent et le futur
- ⑬  ⑬ 
respiration en cané
I = RP = E = RV (1..8) ⑭  ⑭ 
8R
klēsa-mūlah karma-āśayo dṛṣṭa-adṛṣṭa-janma vadanīyeh

Audio

<https://samyama.fr/img/karma-yoga-2020-03.mp4>