



YOGA

**origines et sources,
quelle pratique de nos jours ?**

CONFÉRENCE

Par Anne-Dominique Défontaines
(diplômée de l'École Française de Yoga de Paris)

**Vendredi 11 octobre à 20h30
à l'Auditorium de la Médiathèque**

Association
YOGA
SahinX



PÔLE CULTURE

Médiathèque Jacques BAUMEL 15-21 Boulevard du Maréchal Foch 92500 Rueil-Malmaison
Tél. accueil : 01 47 14 54 54 - mediatheque-rueilmalmaison.fr [facebook.com/mediathequerueil](https://www.facebook.com/mediathequerueil)

YOGA

Origines et sources

Quelles pratiques de nos jours

Association

SphinX

YOGA

- 2M de pratiquants en France
- 2016 inscription du yoga sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'Humanité
- Une pédagogie qui se transforme

L'éclectisme des idées sur le YOGA



YOGA

- **Un sport ?**

Pratique rattachée au Ministère de la Culture au même titre qu'une philosophie ou une religion

- **Une médecine ?**

Associée à la médecine ayurvédique

YOGA

Yug = relier

joindre, unir, mettre sous le joug

« La liberté c'est, après naître, la difficulté de s'unir »

René Char

« L'homme n'est pas encore, c'est une espèce à venir »

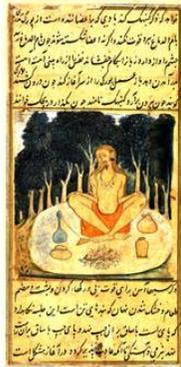
Mère

Frise chronologique



Arrivée des ARYENS

[-3000]



LES UPANISHAD
« S'asseoir pour écouter les enseignements »
Le système philosophique Yoga / Samkhya

ARANYAKA

[-1500]



BOUDHA
« l'Éveillé »
Éveil de Siddhartha Gautama

BOUDHISME

PURANA

[-500]

LES YOGA SUTRA PATANJALI

« Aphorisme du yoga »
- Hatha Yoga
- Raja Yoga

RAMAYANA

[-300]



HATHA YOGA PRADIPIKA

« Éclaircissement sur le Hatha Yoga »

TANTRISME
« méthode »

GHERANDA SAMITHA

[+1500]



Découverte de l'Hindouisme par les Occidentaux

[+1900]

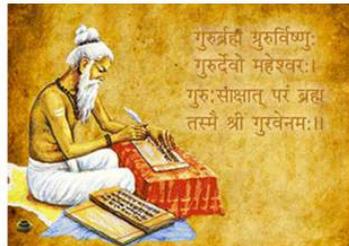
[+2019]

ASANAS

BRAMANISME
VÉDISME

LES 4 VÉDAS

« Connaissances, savoir, sagesse »
Texte le plus ancien de la planète



गुरुब्रह्मै युरुर्विष्णुः
गुरुदेवो महेश्वरः।
गुरुःसोक्षात् परं ब्रह्म
तस्मै श्री गुरुवे नमः॥

[-700]

HINDHOUISME

MAHABHARATHA BHAGAVAD GITA

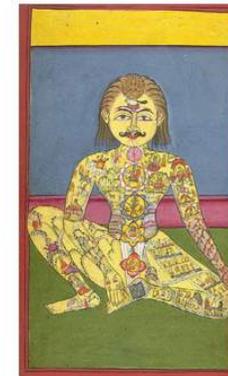
« Chant du Bienheureux »
Les 3 voies du yoga :
- Bhakti yoga (dévotion)
- Jnana yoga (connaissance)
- Karma yoga (action juste)



[+500]

SHIVA SAMITHA

[+1800]



Invention de la Salutation au Soleil



Une discipline spirituelle hors de toute religion

Agir, comprendre et faire confiance

*Tapah - svâdhyâya - îsvara-pranidhâni kriya
yoga (YSII.1)*

Ensemble de techniques

Nettoyage (mental, physique) / postures /
respiration / chant / mudras / mantras / rituels

HATHA-YOGA / KARMA/RAJA-YOGA

HATHA = effort intense – ténacité – force vive

HA = soleil THA = lune – Union des polarités

Yoga Sutras de Patanjali

Hatha-Yoga Pradipika

Shiva Samhita

Gheranda Samitha

Une pratique ancrée dans la société

- Des réformateurs Hindous du XIX siècle tournés vers l'occident : **Ramakrishna, Vivekananda, Ramana Maharshi, Krishnacharya, Aurobindo....**
- Une diffusion mondiale : **Iyengar, Desikashar, Pattabhi Jois, Asthanga, Kundalini, Vinyasa, Hatha-Yoga ...**
- Variée : cours (yoga, méditation, kryia...), stages, cures, Web, conférence, livres, film, formation..

LES 8 BRANCHES
du

YOGA

PRANAYAMA

Contrôle
du
Souffle

PRATYAHARA

Intériorité
Maîtrise des
Sens

ASANA

postures
enchaînements

DHARANA

Concentration

NIYAMA

Observance
sur soi-même

DHYANA

Méditation

YAMA

Observance
avec les
autres

SAMADHI

Être
Réalisation

Agir - Ardeur

Études
de soi
textes

Détachement des fruits

YAMA

SATYA

ASTEYA

Non vol

BRAHMACHARYA

Vérité

Bonne gestion
des énergies

AHIMSA

Non violence

Non appropriation

APARIGRAHA

NIYAMA

TAPAS

Ardeur

SVADHYAYA

Etude de soi
et des textes

SANTOSHA

Contentement

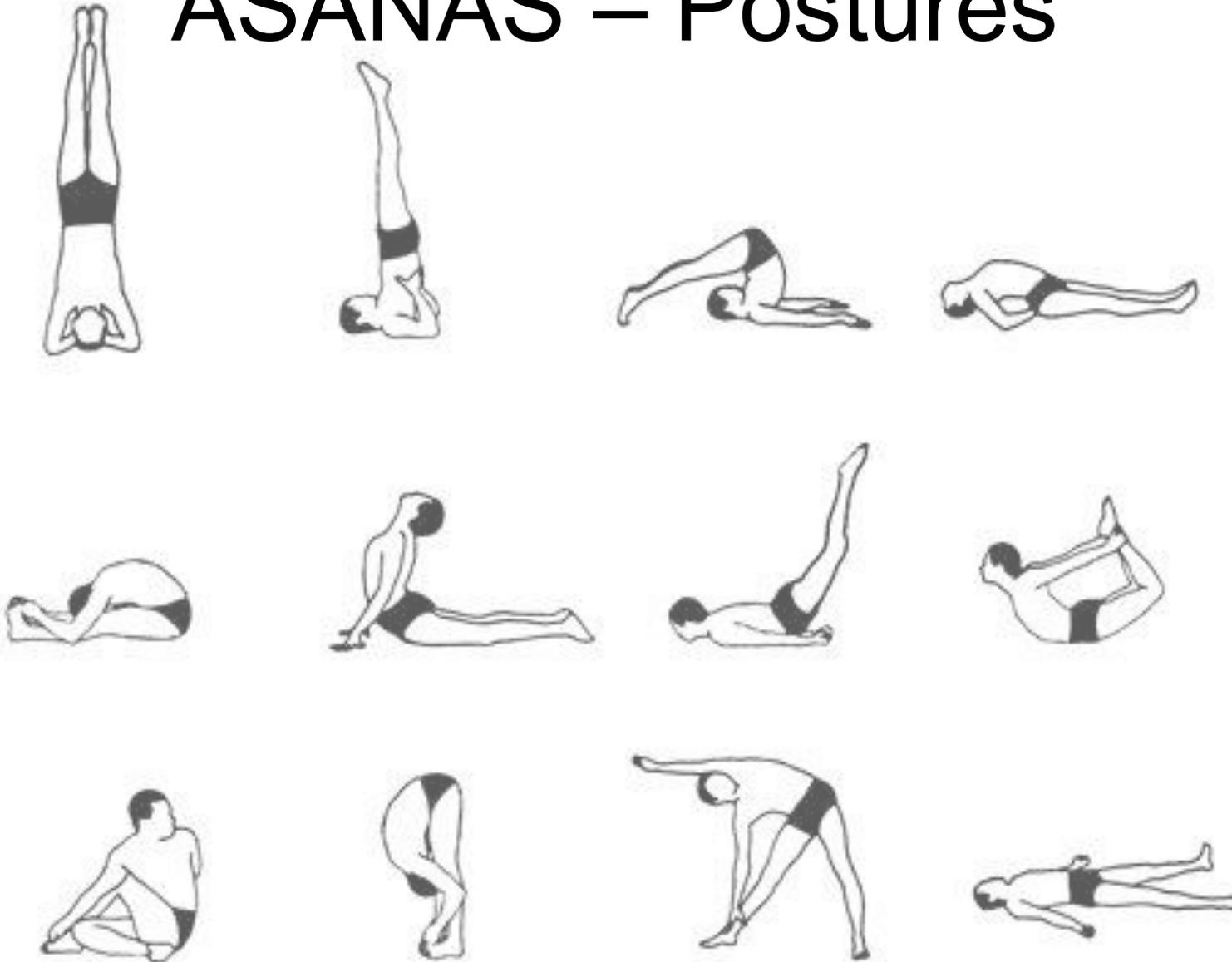
ISHWARAPRANDHANA

Abandon complet
au divin

SHAUCHA

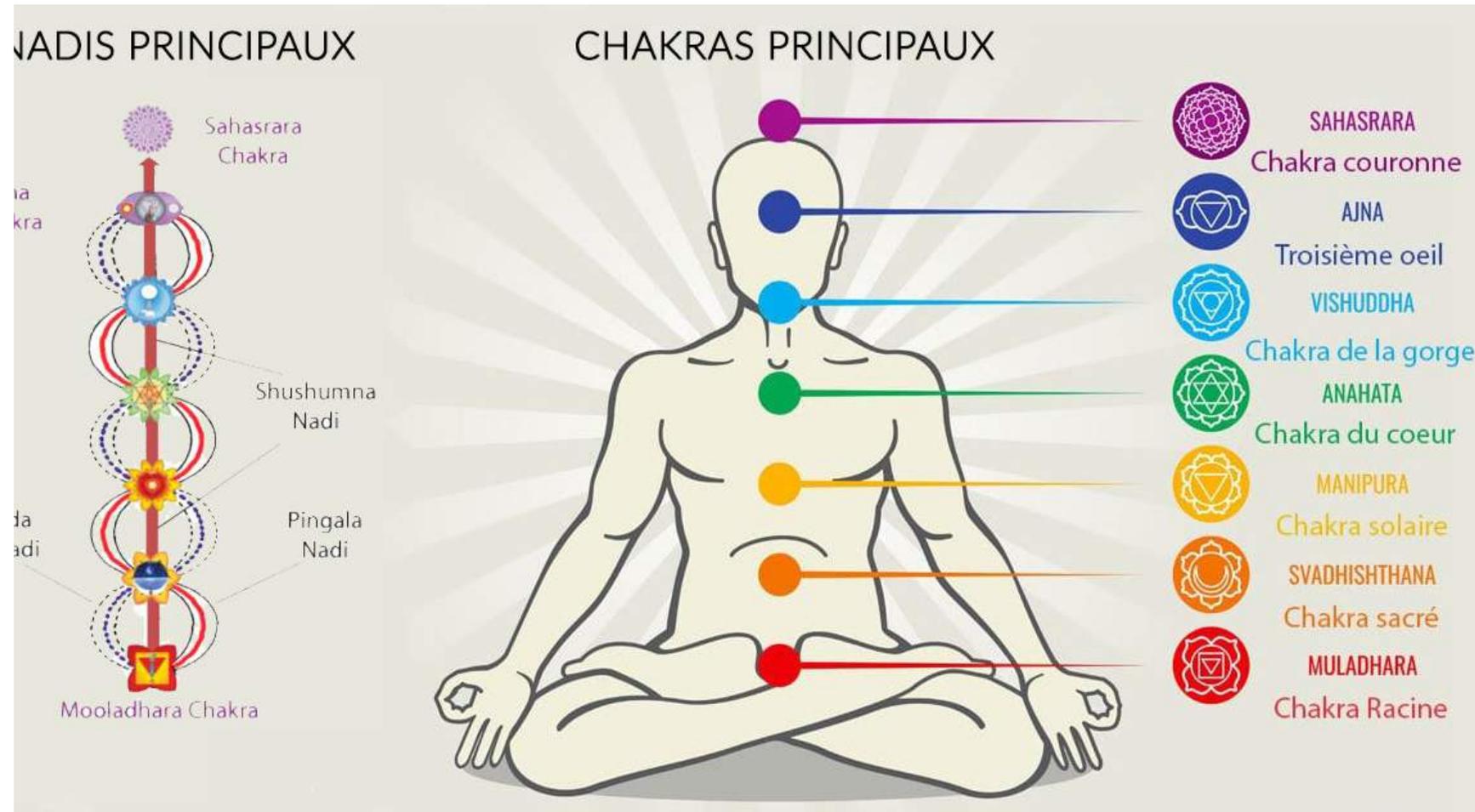
Pureté

ASANAS – Postures



84000 postures. « *Sthira Sukam asana* » YS II 46
Fermement établit dans un espace heureux

PRANAYAMA- Energie



DHYANA - Méditation



CONCLUSION

Une discipline millénaire

Une transmission en mouvement

Une pratique riche et complexe

*Installe et fortifie un bien être, une connexion à soi,
au sacré, au symbolique, à la Nature.*

Aventure individuelle et progressive

Développe la confiance, l'intuition, la souplesse, la joie..