

Haṅ ha yoga

Écrit par Administrator

Samedi, 07 Juillet 2007 09:54 - Mis à jour Dimanche, 20 Mai 2012 13:05

Haṅ ha yoga



Pour une majorité d'occidentaux, le yoga se résume au haṅ ha yoga,. Pourtant, non seulement ce n'est pas la seule forme de yoga, mais même, la forme proposée en Occident est très éloignée de ce qu'est réellement le hatha-yoga traditionnel.

En effet, le haṅ ha yoga, traditionnellement, n'est pas une forme de gymnastique douce mais une voie spirituelle à part entière, qui plus est une voie abrupte et dangereuse réservée à une élite d'individus prêts à brûler les étapes de la réalisation.

Haḥ ha yoga

Écrit par Administrator

Samedi, 07 Juillet 2007 09:54 - Mis à jour Dimanche, 20 Mai 2012 13:05

Le terme « haḥ ha » (ह्र), signifie vigueur, violence; d'un point de vue symbolique, cela exprime aussi la réunion heureuse des contraires, que l'on retrouve dessinée dans le praḥ ava (प्रणव), la syllabe sacrée om ॐ (le croissant lunaire accueillant le point solaire).

D'un point de vue technique, le haḥ ha yoga est une discipline d'harmonisation et de développement des facultés psychologiques (concentration, sérénité) et corporelles (puissance et souplesse) poussés à leur perfection. Les principaux ouvrages qui présentent cette méthode, développée à la fin du premier millénaire de notre ère dans la secte tantrique des Goraknath, sont la haḥ hayogapradīpikā et à la gheranda samhitā.