



Les couleurs du Yoga *
(en dehors du Yoga thérapeutique)



<p>Agni-Yoga</p>	<p>Cet « Enseignement de l'Éthique de Vie » (en russe : <i>Zhivaya-Etica</i>) ne fait pas référence aux exercices physiques habituels du Hatha-Yoga ni à aucune des écoles philosophiques comme Bhakti (voir) ou Raja-Yoga (voir Ashtanga), mais à un Feu spirituel à l'intérieur du cœur, une « énergie psychique » définie comme la force centrale sur laquelle la vie se fonde et qui doit être affinée et cultivée.</p> <p>Cette doctrine ésotérique ancienne n'est plus aujourd'hui réservée à quelques adeptes (<i>Arhats</i>) mais destinée à la multitude des aspirants du monde entier. Les principes de ce Yoga ont été transcrits par Helena Roerich et son époux, célèbre peintre archéologue et écrivain de grand talent russe, Nicholas Roerich (1874-1947), inspirés par les traditions védiques, autant que par le bouddhisme et les écrits théosophiques de Helena Blavatsky (1831-1891, voir <i>L'énergie de l'Aura</i> 2015). <i>Agni</i> signifie « feu » (sanskrit) et est le nom d'une déité védique. Tel qu'utilisé par les Roerich, ce terme fait référence à un feu spirituel à l'intérieur du cœur.</p> <p>Ce <i>Yoga</i> fait référence à un effort conscient d'union à la volonté des <i>Maîtres de Sagesse</i>, en suivant idéalement les principes de l'enseignement dans la vie de tous les jours, dans le service à l'humanité. (<i>Association Agni Yoga</i>, France, http://agniyoga.n3.net)</p>
<p>Anusara *</p>	<p>Une nouvelle forme de yoga créée en 1997 par John Friend (résultant de son cheminement spirituel)</p> <p>Elle s'est rapidement popularisée et est aujourd'hui présente dans 70 pays. Sa philosophie centrale est basée sur la vision que tout est conscience suprême ; célébrer le cœur et voir le bon dans chaque personne (qui est divine dans toutes ses parties, corps, pensées, esprit) et chaque chose. Le Yoga Anusara considère que les postures de Yoga, pratiquées en suivant les principes d'alignement universels, sont une expression du divin.</p>
<p>Ashtanga * Yoga royal (<i>Raja Yoga</i>)</p>	<p>Développé par K. Pattabhi Jois (1915-2009), l'Ashtanga Yoga est le plus complet, un condensé de tous les yogas traditionnels, l'une des formes de Yoga les plus populaires, qui repose sur huit principes (<i>ashta</i> : huit, en sanskrit) ; c'est le <i>Yoga des 8 membres</i> (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyāna et Samadhi), expliqués dans les Yoga-Sutrā de Patanjali, qui met en place une idée de Dieu sous le nom de : Isvara.</p> <p>Très dynamique, l'Ashtanga Yoga demande une bonne condition physique.</p> <p>Il est caractérisé par la synchronisation de la respiration (<i>Ujjayi</i> la Victorieuse) avec des enchaînements rapides de postures de plus en plus exigeantes (présentées dans un ordre de difficulté croissante) ; cela élève considérablement le métabolisme et la température corporelle. Avant de passer à la suivante, il est essentiel d'avoir une parfaite maîtrise de la série que l'on pratique.</p> <p>Excellent pour développer l'endurance, ce Yoga s'adresse aux jeunes sportifs et à ceux qui recherchent une activité physique intense. Aux États-Unis, on en a conçu une forme particulièrement dynamique appelée Power Yoga (voir)</p>
<p>Bhakti Yoga</p>	<p>Ce Yoga repose sur le principe des quatorze marches, destinées à atteindre la libération. Il est basé sur l'amour et la compassion, c'est la voie de la Dévotion.</p> <p>Ce type de Yoga se définit par le terme Mārga, la Voie, et est rattachée au <i>vishnouïsme</i>, avec des textes comme les Upanishad et les épopées comme le Ramayama et le Maha-Baratha d'où est sortie le Bhagavad-Ghâtâ.</p>

* Même si les postures classiques ont fait leurs preuves et demeurent les mêmes depuis des millénaires, **le Hatha-yoga continue d'évoluer et a pris différentes formes, surtout au cours du XXe siècle** ; chacun des styles de Yoga combine les postures, les exercices respiratoires et la méditation d'une façon plus ou moins énergique ou douce, animée ou calme. **Certains puristes y voient une dilution du caractère sacré de la pratique originelle** ; d'autres croient qu'il s'agit d'une porte d'entrée intéressante vers une discipline qui ne peut que faire du bien. En effet, le yoga perdant de plus en plus sa connotation ésotérique, de nombreuses écoles offrent désormais des cours en entreprise : après le travail ou à l'heure du lunch, des gens d'affaires relâchent leur cravate et des travailleurs brisent leur routine, ils se réunissent autour d'un professeur pour leur séance hebdomadaire de yoga...



Bikram *	Il a suscité une grande controverse lorsque son fondateur, Bikram Choudhury , ancien haltérophile et professeur de yoga, fit breveter le concept aux États-Unis ! Malgré cela, le Yoga Bikram est pratiqué par de nombreux adeptes. Ce style de Yoga comporte une série de 26 postures répétée deux fois dans une salle surchauffée à 40° C ; la même série est pratiquée à chaque cours. La chaleur favorise la souplesse, l'élimination de toxines et la perte de poids . À noter toutefois que le Yoga Bikram ne convient pas à tous : la chaleur combinée à un effort intense peut être une contre-indication pour certaines personnes.
Gymnastique évolutive *	Youri Nil Hahoutoff (1900-1982), athlète russe de nationalité française, a développé ce genre de yoga (Union Européenne De Yoga 1972), de la lignée de Hiran Moy Chandra Gosh, destiné aux sportifs. Héritiers du <i>Yoga de Nil Hahoutoff</i> : Patrick Tomatis, Philippe de Fallois, Françoise Gaboriau, Jacqueline Heinz...
Hatha-Yoga	Le style de Yoga le plus répandu, duquel découlent tous les autres types... En général, les cours se composent de postures, d'exercices de respiration et d'une relaxation finale. Les séances varient selon le professeur, mais les enchaînements sont généralement lents et les postures maintenues assez longtemps. Le Hatha-Yoga convient à presque tout le monde, pour être plus calme, moins stressé, énergisé - détentes et postures favorisent un fonctionnement efficace de l'ensemble des organes internes , créant un état salubre de bien-être qui épanouit corps et esprit - et pour explorer les postures de Yoga à son propre rythme . La Fédération Française de Hatha-Yoga fut fondée en 1969 (Sri Ghatradyal Mahesh, 1924-2007). Lignée Swami Mruttunjaya, héritiers : Jean Filliozat, Françoise Dolto (1908-1988), Drs Creff & Mouljeune...
Intégral *	Conçu aux États-Unis dans les années 1960, il propose une intégration équilibrée des postures, respiration, méditation, relaxation Ne pas confondre avec l'approche spirituelle de Sri Aurobindo (1872-1950), appelée également yoga intégral (Purna Yoga) .
Iyengar *	Le <i>Kurunta Yoga</i> , plus connu sous le nom de son fondateur, BKS Iyengar (1918-2014), consiste en cours disciplinés et rigoureux où l'on insiste sur l'alignement des membres et surtout de la colonne vertébrale, sur la précision des postures ; les professeurs sont très stricts là-dessus. Très orienté vers la santé , on utilise des accessoires (sangles, blocs de yoga, coussins, chaises, etc.) pour mieux réaliser certaines postures ; cela contourne le problème de flexibilité de plusieurs débutants. Chaque posture est tenue beaucoup plus longtemps que dans les autres styles de Yoga. Aucune connotation spirituelle, mais l'aspect méditatif est présent. BKS Iyengar décéda à près de 96 ans ! Ses héritiers : 2 de ses 6 enfants, Geeta et Prashant S. Iyengar (RIMYI 1975)
Jnana Yoga (Jñāna-Yoga)	Yoga de la Connaissance, la voie de la Connaissance qui repose sur quatre moyens et six vertus, enseignés par Krishna et révélés par le philosophe indien Jiddu Krishnamurti (1895-1986) Ce type de Yoga se définit par le terme Mārga , la Voie, et est rattachée au <i>vishnouïsme</i> , avec des textes comme les Upanishad et les épopées comme le Ramayama et le Maha-Baratha d'où est sortie la Bhagavad-Ghîtâ .
Karma Yoga	Yoga de l'action , basé sur l'action juste, la voie de l'action pure , désintéressée, qui permet d'atteindre le bien-être. Ce type de Yoga se définit par le terme Mārga , la Voie, et est rattachée au <i>vishnouïsme</i> , avec des textes comme les Upanishad et les épopées comme le Ramayama et le Maha-Baratha d'où est sortie la Bhagavad-Ghîtâ .
Kripalu *	Lorsqu'il eut déménagé de l'Inde aux États-Unis, dans les années 60, Amrit Desai fonda le Yoga de Kripalu , une approche de Hatha yoga inspirée par la vie et les enseignements de Swami Kripalvanandji (1913-1981). <i>Kripalu</i> veut dire « compassion » : ce yoga est pratiqué avec la conscience et l'acceptation de soi-même, l'observation de soi sans jugement ; une danse du corps, de l'esprit, de l'énergie, avec une insistance sur les techniques respiratoires . Perçu comme un voyage plutôt qu'une destination, ce yoga comporte 3 étapes : l'apprentissage des postures, des techniques de respiration, de la méditation ; l'amélioration de sa concentration sur les sensations du corps et sur le mental en restant dans la même posture pendant une plus longue période ; le yoga méditatif , où l'étudiant exécute les postures et mouvements de façon intuitive, selon ses besoins. Dans la compassion et le non-jugement, l'étudiant apprend à être conscient du moment présent et à évoluer à son propre rythme ; apprendre à s'aimer, à développer la force, la flexibilité, le calme, un bien-être général, Kripalu répondra à ces besoins (favoriserait également les systèmes cardiovasculaire, digestif et nerveux)



Kriyā Yoga	<i>Kriyā</i> signifie « pratique » : le Yoga accompagné de techniques pratiques, dans le sens de l'effort, la persévérance et le travail sur soi. Cela implique des actes d'auto-purification, auto-analyse et développement de la prise de conscience de soi.
Kundalinî *	Le Yoga Kundalini est un style de yoga issu de la branche du Tantra (voir) dont l'objectif est une démarche spirituelle. Permettant de dénouer les nœuds énergétiques en faisant circuler l'énergie vitale, le but ultime de ce yoga est de libérer l'énergie du bas du corps et de lui permettre de remonter vers le haut, à travers chacun des 7 chakras : éveiller la kundalini , l'énergie originelle curative. L'approche travaille sur la conscience méditative à travers des enchaînements rapides de postures plutôt que d'y rester longtemps ; la respiration est centrale. Yogi Bhajan (1929-2004) développa le Yoga Kundalini dans le cadre d'un programme de désintoxication sans substituts, qui combine en outre méditation et méthodes naturelles (diètes, cures d'herbes médicinales, massages, réflexologie...)
Kung-Fu Yoga chinois	Le Kung-fu, qu'il est plus juste d'appeler kung-fu wushu , est souvent classé comme un art martial, ce qu'il n'est pas dans la tradition classique où <i>kung-fu wushu</i> signifie : exploration de sa véritable nature dans l'art capable d'arrêter la guerre et la violence. En fait, en style externe, il s'agit plus d' une pratique orientée vers les arts martiaux , en style interne, le but en est une discipline intérieure pour la maîtrise de soi et la régulation de l'énergie. Voir Qi-gong et Tai Chi Chuan (tableaux 'différentes disciplines' et 'récapitulatif')
Laya-Yoga Yoga de la fusion	Centré sur la divinité, les chakras et la Kundalinî (voir), ce genre de Yoga propose l'absorption de l'esprit dans le SON, la dissolution (<i>laya</i>) des Énergies les unes dans les autres par la concentration et la Méditation. (Voir YOGAS de Yantra)
Mantra-Yoga	Yoga qui repose sur la répétition de sons appelés... <i>mantras</i> (oui, mais pendant... 12 ans !)
Nada Yoga	C'est une concentration méditative sur la vibration produite par la Kundalini.
Natha Yoga	Se réclamant de Shiva (Matsyendranath), établi par Gorakshanath (XIIe siècle), le Natha Yoga est carrément un style de vie. Le Nātha-Yoga est en fait une <i>secte</i> dans le beau sens du terme, soit un regroupement de Yogis, qui fut l'un des premiers. Il se rattache au Hatha-Yoga et au Shivaïsme. Le Nātha-Yogi n'est pas forcément un renonçant à la vie et ne devient pas un ascète ! Il peut être marié, père (ou mère !) de famille, exercer un travail comme tout le monde, docteur, commerçant, artisan, informaticien... Beaucoup de textes parlent des Natha-Yogis comme étant les premiers Yogis, et la trace des Nātha remonte avant l'invasion des Ariens, vers -4000, en Inde. On retrouve ces traces dans les textes fondamentaux du Yoga comme : Yoga-Pradipika , Gheranda-samhita ou Shiva-samhita ... Héritier : Christian Tikhomiroff...
Natya Yoga *	Ce Yoga combine la danse et le chant.
Power Yoga *	Il a été développé aux États-Unis à partir du Yoga Asthanga (voir) : des professeurs voulaient rendre ce Yoga plus accessible à leurs étudiants occidentaux tout en gardant l'intensité physique. Contrairement au Yoga Ashtanga, le Power Yoga ne conserve pas une suite prédéterminée de séries de postures : les cours varient donc d'une séance à l'autre. Le Power Yoga, tonique a des effets bénéfiques sur le plan physique et mental, mais comporte des contre-indications . Dans cette discipline particulièrement dynamique, le Yoga est vu comme un entraînement physique . Les athlètes apprécient souvent ce style de yoga très aérobique.
Raja Yoga	<i>Yoga royal</i> . Voir Ashtanga . Le but du Raja Yoga des Brahmakumari est la recherche du silence et de la paix intérieure.
Sahaja Yoga *	Ce Yoga vise à relier les chakras par l'éveil de la Kundalini.
Salsathérapie *	Les origines de la salsathérapie sont récentes : on les doit à Constance Kreintz qui fut, entre autres, professeur de danses latines et danseuse pendant 10 ans. En 2003, elle décide de combiner les effets positifs de la salsa et ceux du yoga. Les cours permettent de concilier passion de la danse et bien-être, mais aussi de faire partie d'un groupe et de développer sa confiance en soi et son ouverture aux autres. Danser la salsa permet de solliciter de nombreux muscles, d'acquiescer de la souplesse, de se détendre, de mémoriser une chorégraphie, d'apprendre à placer son souffle, etc. Lorsque l'on complète la séance de salsa par la pratique du yoga, on ajoute la méditation et la relaxation, la coordination du souffle sur les mouvements, la souplesse, l'élimination du stress et de l'anxiété, une détente globale... Notons que la salsa peut se danser seul ou à deux.



Siddha Yoga	Il relève essentiellement de l'ordre de la méditation (Mantras, chants, Satsangs, contemplation...)
Sivananda * ou <i>Vedanta</i>	4 courants principaux découlent des enseignements de Swami Sivananda Sarasvati (1887-1963) : André Van Lysebeth (1919-2004, Union Européenne De Yoga 1972) - Swami Satyananda Sarasvati (1923-2009, Bihar school of Yoga 1963, Yoganidra, voir) - Swami Satchidananda (1914-2006, avec Swami Sundaranand puis Robert Cottet... vers la création de la FFYT) - Swami Vishnudevananda (1927-1993) à l'origine du Védanta (<i>pensée positive</i>) dès 1960, qui nous intéresse ici, un style de yoga très traditionnel qui comprend 12 postures principales. Les cours sont donnés par l' organisation Sivananda dans ses propres centres dont la base repose sur les 5 principes suivants : exercices appropriés (<i>āsana</i>) ; respiration correcte (<i>prāṇayāma</i>) ; relaxation profonde (<i>savāsana</i>) ; alimentation saine (végétarienne) ; pensée positive, méditation (<i>vedanta, dhyana</i>) et chants de mantras . Aspect spirituel très présent, s'adresse à ceux pour qui ceci est un élément très important. À noter, se réclamant de Ramakrishna (1836-1886), Vivekananda (1863-1902) est à l'origine de l' Advaita Vedanta (<i>non-dualité</i>)
Sudarshan Kriya *	Cette forme a été créée par Sri Ravi Shankar au début des années 1980. Aujourd'hui présente dans plus de 140 pays, elle mise fortement sur la respiration pour rééquilibrer corps et esprit.
Tantra Yoga	Le Tantra Yoga est souvent employé pour parvenir à une sexualité épanouie. Le Tantrisme , ou <i>tantra</i> , est un ensemble de certains traités enseignant doctrines, rituels et méthodes de discipline initiatique, ascétique et de progression spirituelle, qui ont pénétré de façon diffuse la plupart des branches de l'hindouisme et dont la définition exacte ainsi qu'une origine historique restent un sujet de discussion parmi les spécialistes occidentaux. Dans l'hindouisme, le mot tantra (en sanskrit : 1. « trame », « chaîne » ; 2. « se déroule en s'enchaînant ») désigne : 1. le tissage ; 2. les écritures sacrées de l'hindouisme, présentées comme un dialogue entre Shiva et Pârvati, sa Shakti : parèdre (« assis à côté de ») et force, puissance de manifestation et d'action du Divin, Pouvoir-Conscience conçu comme la Mère divine et représentée comme une déesse (<i>≈ Prakriti</i>) Le Yoga tantrique du Cachemire est le plus spirituel des Yogas.
Vedanta *	Voir Sivananda
Viniyasa *	<i>Vinyasa</i> vient du sanskrit <i>nyasa</i> : "placer" et <i>vi</i> : "d'une manière spécifique". Le Vinyasa est une forme de yoga dynamique qui synchronise et harmonise la respiration et le mouvement au travers d' une séquence de postures fluides . On l'appelle d'ailleurs parfois <i>Vinyasa Flow</i> pour mettre en avant ce côté fluide. On dit aussi souvent que le Vinyasa est une méditation en mouvement... En fait, on peut dire que le Vinyasa est une forme de Yoga où tout est dans le <i>flow</i> , c'est presque dansé ! (votreyoga.com)
Viniyoga *	Lignée (Viniyoga & École Française de Yoga Krishnamacharya) développée par TKV Desikachar , 5 ^e fils de Sri Krishnamacharya (1888-1989), professeur de yoga (l'un des yogis contemporains les plus reconnus) de ceux qui ont fondé Ashtanga et Iyengar (voir). Desikachar a étudié pendant plus de 30 ans auprès de son père. Le Viniyoga se caractérise par l' intégration du mouvement à la respiration , et par un enseignement personnalisé adapté à chaque individu . Très complet, le Viniyoga a de bons effets sur l'anxiété, le sommeil, le cœur... et comprend aussi la méditation et l'étude des textes traditionnels. Avec le Viniyoga, « <i>ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être adapté à chacun</i> » Héritiers : Yvonne Millerand (1923-2007), Bernard Bouanchaud, Claude Maréchal, Andrée Maman, François Lorin...
Yoga chinois	Voir Kung-Fu + Qi-gong et Tai Chi Chuan (tableau 'différentes disciplines') + tableau 'récapitulatif'
Yoga égyptien	Le Yoga <i>des Pharaons</i> nous aide, nous, Occidentaux, à la pratique du Yoga indien, nous réapprend la verticalité et l'ouverture .
Yoga de l'Énergie *	Origine, Émile Guyot (1880-1960). Initiateur : Lucien Ferrer (1901-1964) par le biais du Yoga tibétain (voir) - Académie Occidentale De Yoga 1948. Roger Clerc (1908-1998) créa et développa le Yoga de l'Énergie proprement dit (Union Européenne De Yoga 1972) Héritiers : Boris Tatzky, Jean-Pierre Laffez, Cécile Beaudin, Marie-Christine Leccia... Voir l'article consacré à Roger Clerc et au Yoga de l'Énergie.
Yoga des yeux *	Le Dr William Bates (1860-1931), ophtalmologue américain, créa en 1920 la « Méthode Bates » pour la rééducation des yeux (genre d'orthopsie), assimilée tout naturellement à un Yoga des yeux, certains gestes étant semblables aux drishti .





<p>Yoga du rire *</p>	<p>Le Yoga du rire fut créé en Inde en 1995 par le Dr Madan Kataria et son épouse Madhuri. La Française Corinne Cosseron découvre un reportage TV sur le sujet et importe la méthode en France ; elle fonde alors en 2002 l'École internationale du rire, à Frontignan (34), s'inspirant des <i>Clubs de rire</i> de Madan Kataria. Elle développe sa propre méthode qu'elle appelle <i>rigologie</i>, concept qui associe Yoga, exercices de rire (pratiqués en groupe), de respiration et de relaxation.</p> <p>En ces temps de crise, cette méthode simple fait de plus en plus d'adeptes. Le rire libérateur permet de lutter contre le stress et de prendre du recul devant les problèmes du quotidien. De nombreux médecins s'accordent à dire que le rire est bon pour la santé, car il libère des hormones du bien-être (les fameuses endorphines), il tonifie les organes, évacue le stress, nous fait relativiser... L'association rire-yoga permet aussi de travailler efficacement la souplesse et la tonicité, la relaxation, ainsi que la respiration. (Quelques adresses données sur le site <i>Club de Rire</i>. Il est également possible de visiter l'<i>École de rire</i> de Corinne Cosseron)</p>
<p>Yogalates® *</p>	<p><i>Yogalates®</i> est une marque déposée, créée par l'Australienne Louise Solomon en 2002, qui a mis en place une école formant les enseignants de cette discipline, <i>Yoga Pilates Teacher Training Academy</i> ; le <i>Yogalates®</i> ne peut être utilisé que par des personnes formées et certifiées par cette école. Le <i>Yogilates®</i>, marque également déposée, fut créé en 1997 par Jonathan Urla aux États-Unis ; les professeurs de <i>Yogilates®</i> sont issus de <i>Yogilates Teacher Training</i> (Philadelphia).</p> <p>Le terme <i>Yogalates®</i> associe deux mots : Yoga + Pilates. En effet, cette discipline se compose de postures de yoga, d'exercices de Pilates (une façon de travailler en souplesse et en douceur) et de techniques respiratoires. Le <i>Yogalates®</i> est efficace sans être épuisant : le travail se fait lentement, mais les résultats sont au rendez-vous.</p> <p>Si chaque professeur possède sa propre technique, une séance peut se décomposer ainsi : on démarre par un peu de relaxation où l'on apprend à se concentrer sur son souffle et à détourner l'attention du quotidien pour se préparer lentement. On poursuit par un échauffement ; viennent ensuite les exercices de <i>Yogalates®</i>, puis la séance se termine par une relaxation, allongé au sol. (Pour en savoir plus, consultez le site officiel du <i>Yogalates®</i>)</p>
<p>Yoga Nidra <i>Yoganidra</i></p>	<p>Le Yoga Nidra (Sommeil lucide, <i>nidra</i> : sommeil en sanskrit), une branche des enseignements de Swami Sivananda Sarasvati (voir Sivananda), dont l'un des héritiers est son fils Niranjanananda Sarasvati, est utilisé pour améliorer le sommeil et a de nombreux bienfaits sur la santé. Selon le Maître Swami Satyananda Sarasvati (1923-2009, Bihar school of Yoga 1963, voir Yoga Satyananda), grand yogi indien et maître incontesté du Yoga Nidra, il est fondateur de prononcer, à certains moments-clés de la pratique, une petite phrase affirmative, positive, au présent (+ emploi du « je »), comme un fil rouge qui guidera la séance : Sankalpa, dont la répétition requiert l'état de Yoga-Nidra. Voir l'article <i>Sankalpa pour bien commencer l'année</i> (2013)</p>
<p>Yoga prénatal *</p>	<p>Il consiste, comme son nom l'indique, en cours orientés sur les besoins spécifiques des femmes enceintes. L'instructeur choisit alors certains exercices (posturaux et respiratoires) pour aider celles-ci à surmonter les difficultés liées à la grossesse, faciliter les étapes de l'accouchement et favoriser le retour à l'équilibre corporel après la naissance. Les instructeurs peuvent avoir pratiqué dans l'un ou l'autre des mouvements généraux (Hatha-Yoga, Iyengar, Kripalu, Natha-Yoga, Viniyoga...) cités dans ce tableau.</p>
<p>Yoga Satyananda *</p>	<p>Ce Yoga est accessible à tous et repose essentiellement sur la concentration. (Voir Yoga Nidra)</p>
<p>Yoga tibétain</p>	<p>L'expression <i>Yoga tibétain</i> n'est pas significative en soi, qui fait uniquement référence à une caractéristique géographique et omet le contexte spirituel dans lequel s'inscrivent les pratiques yogiques. <i>Nangpé yoga</i> est fréquemment utilisé mais cette expression pose un problème linguistique : <i>nangpé</i> est un terme tibétain (« intériorité ») tandis que <i>yoga</i> vient du sanskrit ; notons que le terme tibétain pour yoga, <i>neldjor</i>, signifie « union » (<i>djor</i>) avec la nature essentielle de notre esprit (<i>nel</i>). Certains ouvrages et professeurs font parfois référence aux 5 Tibétains, un enchaînement de 5 postures précises à pratiquer le matin, mais, plus proche d'une gymnastique, il n'a rien à voir avec le yoga tibétain tel qu'on l'enseigne et le pratique dans certains centres bouddhistes...</p> <p>Car si le Hatha-yoga se réfère à l'hindouisme, le yoga tibétain fait partie intégrante de la tradition bouddhique et le sens même du mot yoga se réfère à des acceptions précises, propres au bouddhisme : il est donc plus juste de parler de « yoga bouddhique », car ce qui caractérise avant tout le « yoga tibétain », c'est la vue bouddhique à laquelle il se rattache.</p> <p>Ce yoga, qui nécessite bonne condition physique et engagement, se pratique souvent à l'aide de ceintures ou sangles pour maintenir le corps dans certaines postures, ce qui favoriserait particulièrement la relaxation. (Voir l'article qui lui est consacré)</p>

