



Conférence de Swami Sai Shivananda
La science du Yoga ‘

bonjour à tous

Comme vous le savez peut-être avant d’ être Maître en yoga j’ étais chercheur scientifique, aussi il m’ a toujours tenu à cœur de faire le lien : science et yoga.

Comme on dit....le cœur a ses raisons que le yogi ignore...

Cela est important car des gens ont écrit des livres et articles sur la science du yoga mais ces gens ne sont nullement des scientifiques, mais la plupart du temps des vulgarisateurs avec des opinions spécifiques.

Unissons donc l’ homme de science et le yogi et clarifions ainsi les choses, car pour parler de science, il faut être scientifique et pour parler de yoga il faut être professeur de yoga.

Le terme science vient du latin ‘ scientia ’ qui signifie connaissance, en fait les premiers scientifiques s’ intéressaient à la connaissance des phénomènes naturels qu’ ils voulaient expliquer.

Est-ce qu’ un yogi est un phénomène naturel que l’ on voudrait expliquer...peut que cela serait en effet très intéressant et c’ est ce que nous allons voir.

Par ailleurs, il faut distinguer la connaissance (co-naissance signifiant donc naître à soi-même) du savoir qui est une étude intellectuelle de phénomènes.

Le yogi lui, est sur le chemin de la connaissance (jnana-yoga) même si il n’ est pas un jnana-yogi toutes les voies du yoga sont des chemins de connaissance de soi.

Donc si nous parlons de connaissance nous sommes dans une dimension scientifique.

La science ou plutôt le sciences contemporaines sont multiples, since physique, chimique, biologique, mais aussi sociale, etc.. Et sciences formelles ou sciences pures et sciences appliquées

Je pense que le yoga est donc dans le domaine des sciences appliquées.

Nous pourrions par exemple dire que le yoga est une science visant la santé, le bien-être, l'accomplissement de soi, la connaissance de soi, et une science appliquée car elle se veut pratique en nous donnant des techniques des outils, des moyens pour réaliser ses buts.

D'autre part au fil des siècles de nombreuses études ont été effectuées sur le yoga:

- . Étude des effets des postures et respirations sur la santé
- . Étude des effets du yoga sur différents problèmes de santé, d'ou le yoga thérapeutique
- . Étude des effets du yoga sur le travail et les relations interpersonnelles
- . Étude des effets du yoga sur le mental et les différents états de conscience
- . Étude du yoga dans les cadres théologique et spirituels.

Nous allons séparer notre étude en quatre domaines:

- 1- Le Yoga: science de la santé
- 2- Le Yoga science de la vie
- 3- Le Yoga science du mental
- 4- Le science de l'esprit

1- Le Yoga: science de la santé.

Le yoga a toujours considéré le corps comme une facette de chaque être humain, il n'a pas rejeté le corps comme un aspect matérialiste inutile à la réalisation spirituelle.

Mais si le corps et la santé sont des dimensions des yogas, la santé n'est pas le but final du yoga, le yogi veut se conserver en bonne santé, cela afin de s'accomplir lui-même, de se connaître et de découvrir son lien avec l'esprit. Donc des personnes qui réduisent le yoga à une pratique de santé ne font pas du yoga, ou du moins n'en font qu'une petite partie.

Tous les professeurs de yoga certifiés ont reçu une formation couvrant tous les aspects de l'être humain et non seulement le corps, aussi les professeurs de yoga doivent enseigner les différents aspects du yog
N'oublions pas le premier aphorisme de Patanjali:

'Yoga chitta vritti nirodha': le yoga est la pour calmer les vagues du mental.

Donc ici aucune mention de santé physique

Par ailleurs si yoga a de nombreux effets positifs sur la santé il ne soigne pas tout.

Bien sur si on parle de science de la santé on est obligé de considéré l' ayurvéda qui signifie littéralement : Science de la santé et qui inclus : postures, respirations, naturologie.

Et nous considérons bien sur l' ayurvéda comme faisant partie du yoga Thérapeutique, qui travaille à partir de problématiques de santé.

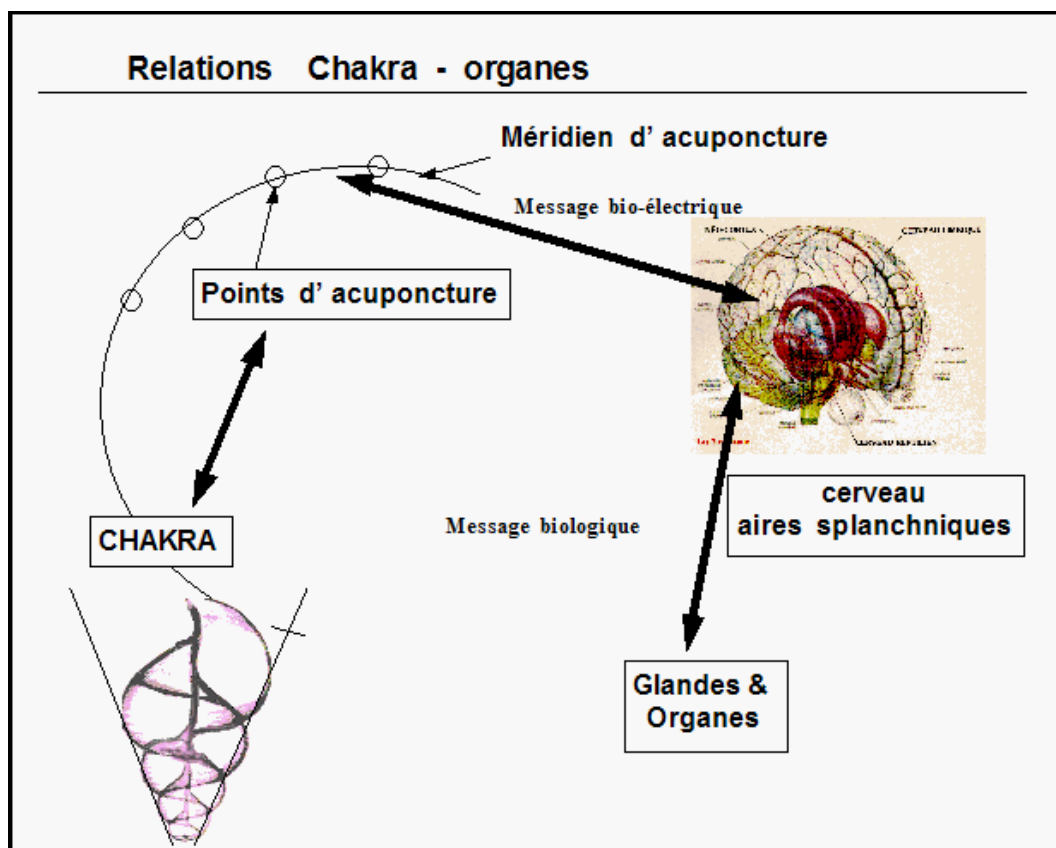
Le yoga a donc été le sujet de nombreuses études médicales et scientifiques sur ces effets sur le corps, nous mentionnons par exemple l' institut de recherche du Dr Ikémi au Japon, les travaux de recherche des universités de Californie, de Harvard, du Sussex...et d' autres

De nombreuses études ont d' abord porté sur la gestion du stress et les effets de la méditation sur le mental (nous reviendrons la-dessus lors du point 3)

Mais d' autres études ont concernées les bienfaits du yoga sur le dos, l' hypertension, les problèmes cardiaques, la résistance à la maladie, l' asthme, l' anxiété, l' arthrite, la souffrance ,....

Bien sur le yoga n' est pas une science exacte, mais une science appliquée qui donne des moyens rappelons-le.

D' autres par le yoga considère les aspects bio-électriques du corps, tout comme l' acuponcture ou le Qi-Cong, et ainsi le yoga nous donne aussi des moyens pour améliorer nos énergies dans le corps, cela par des respirations et des pratiques intérieures.



Nous avons donc ici un aspect supplémentaire de la santé par son coté énergétique..

Le Dr Andrew Weil, médecin du gouvernement américain, déclaré il y a déjà de nombreuse années : ‘ Si nous n’ apprenons pas à ouvrir les passages de l’ énergie dans notre corps en nous dégageant de nos soucis quotidiens, nous nous condamnons aux maladies.’

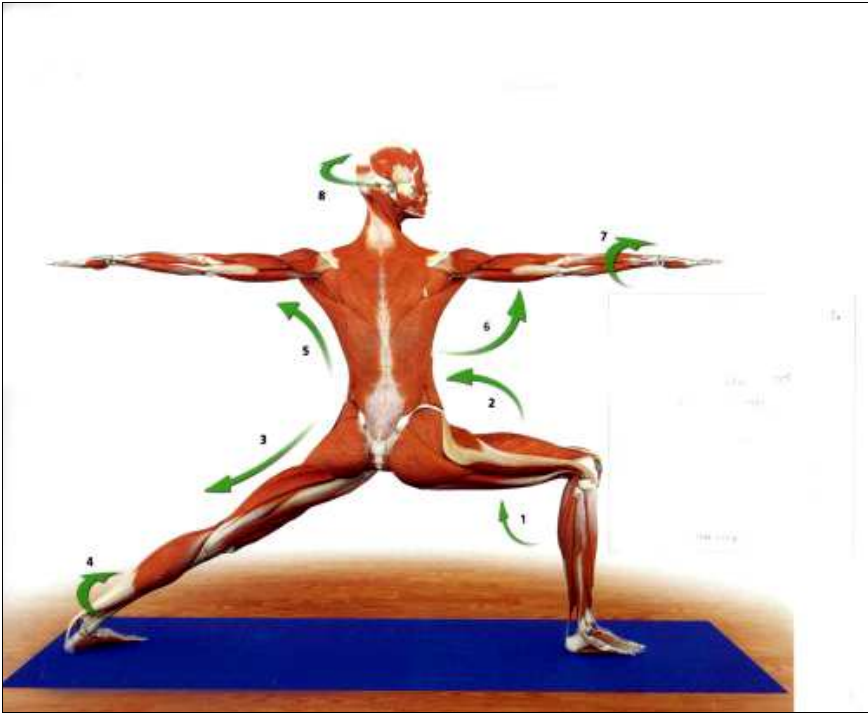
Bien sur nous pouvons aussi parler de santé mentale, puisque le yoga apporte beaucoup aux problèmes d’ anxiété, de nervosité, de névroses., le Dre Murray , psychiatre nous a du reste fait une présentation dans ce sens au colloque l’ an dernier.

Un point essentiel au niveau du yoga science de la santé, c’ est bien sur que le yoga est holistique, global, et les techniques de respirations, de relaxation, de méditation influent tout autant sur la santé que les postures



3 bis

Au niveau postural, l' anatomie fait partie du yoga et contrôle celles-ci, afin d' obtenir un travail efficace



Regardons l' influence du cerveau sur le corps

Je suis spécialiste en neuro-stimulation depuis plus de 25 ans, c' est à dire comment utiliser les ondes naturelles du cerveau pour se guérir.

Les Ondes du Cerveau

- **ONDES GAMMA 35 à 45 Hz**
Créativité - Dynamisme mental
- **ONDES BÉTA 13 à 35 Hz**
Activités quotidiennes
- **ONDES ALPHA 8 à 14 Hz**
Ondes de détente & Régénération
Pensées calmes & claires
10 Hz = Onde d' apprentissage accéléré
- **ONDES THÉTA 4 à 8 Hz**
Régénération nerveuse
Visualisation trois dimensions, rêves
Synchronisme des 2 cerveaux
7.83 Hz = Onde de pulsation ionosphère
6.30 Hz = Onde de guérison magnétique
- **ONDES DELTA 0 à 4 Hz**
Régénération - immunité - sommeil profond

Nous voyons ici les ondes naturelles du cerveau
Ondes du cerveau que tout pratiquant du yoga vit dans des techniques de respirations, de relaxation , de méditation et cela quelue soit sont niveau

Nous voyons ici des applications thérapeutiques des ondes cérébrales

UTILISATIONS	ONDES du CERVEAU
■ CRÉATIVITÉ	SUPER-BÉTA : 30 À 40 Hz dites " Ondes EURÉKA "
■ Problème d' HYPER-ACTIVITÉ	18 Hz
■ CONCENTRATION	12 - 13 Hz
■ RELAXATION PHYSIQUE	5 à 10 Hz
■ SUPER - APPRENTISSAGE	10Hz (Lozanov)
■ MÉMORISATION	7 à 9 Hz - bruit rose
■ Problème de Basse Pression	10.5 Hz
■ RÉGÉNÉRATION	7.83 Hz
■ AUTO-GUÉRISON	Onde de Schuman Pulsation magnétique terrestre
■ HYPNO-THÉRAPIE	4 à 7 - 10 Hz
■ VISUALISATION	6 à 10 Hz
■ RÉGRESSION THÉRAPEUTIQUE	3 à 6 Hz
■ Problème de SOMMEIL	3 à 1 Hz
■ Insomnie: 4à 6Hz puis 3.5Hz-2.5Hz/Récupération; 30 min: 5Hz	
■ ACCROISSEMENT HORMONAL :	1.05 Hz (8 à 12 Hz = 25% endorphines en plus)
■ REPROGRAMMATION	8 - 30 Hz & 6 - 28 Hz en alternance

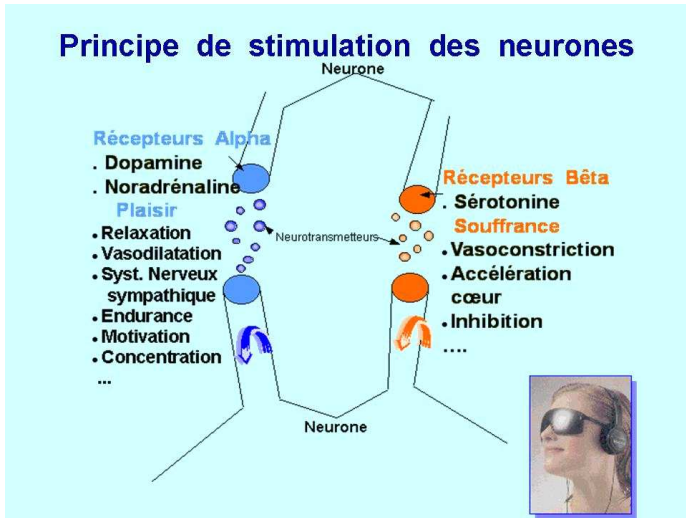
Nous pouvons par exemple noter que toute personne qui pratique 15 minutes de relaxation favorise 3 aspects:

- 1- La concentration et apprentissage
- 2- La régénération physiologique
- 3- L' anti-dépression

La nous avons un ensemble d' applications thérapeutiques des états de détente

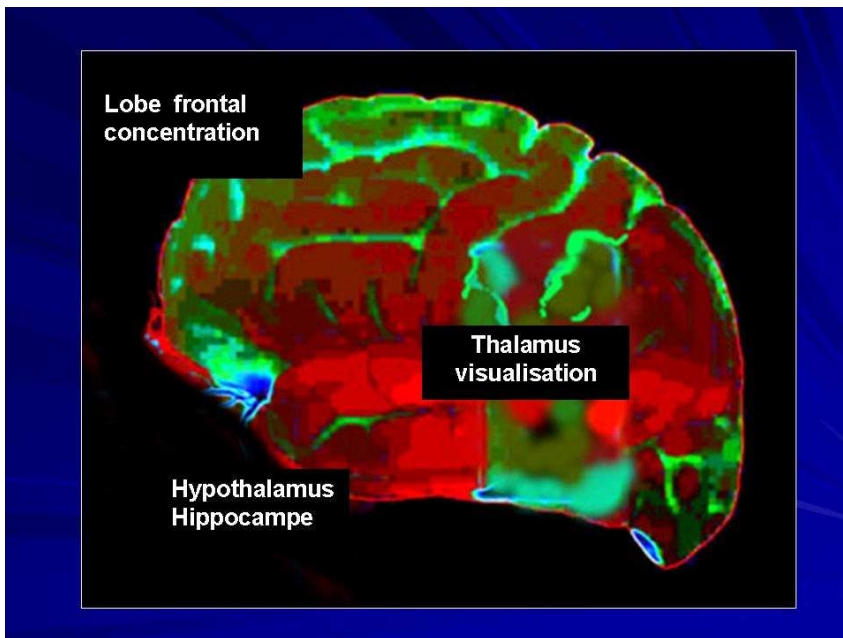
Applications thérapeutiques

- ADD (Attention Déficit Désordre)
- ADHD (Hyperactivité)
- Anxiété / Panique
- *Apprentissage – Mémoire*
- Asthme
- Autisme
- Alcoolisme / Drogue
- Basse Pression Sanguine
- *Créativité*
- *Hypnothérapie*
- *Immunité*
- Concentration
- Dépression (uni & bipolaire)
- Douleur chronique
- Fatigue Chronique
- Fibromyalgie
- Hypertension
- Incontinence
- Insomnie
- Maladie de Parkinson
- Ménopause / PMS
- *Motivation*
- *Obésité*
- *Performances physiques & mentales*
- *Relaxation musculaire*
- *Régénération – convalescence*
- Régression thérapeutique
- Retard mental
- SIDA (HIV+)
- Syndrome de Tourette
- Syndrome d' Angelman

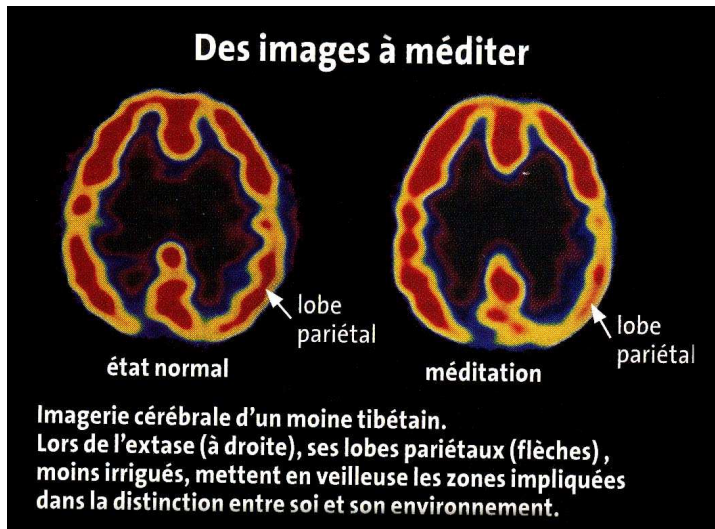


Nous voyons ici comment le cerveau communique avec le corps par l'intermédiaire des neurones et des neuro-transmetteurs

La nous voyons les aires du cerveau stimulées par la concentration, la visualisation




Maintenant comment la lobe parital est calmé par la méditation (sensation d' expansion du corps)



La nous avons la dimension d' équilibre des 2 cerveaux et on voit comment cet équilibre dynamise nos fonctionnements

ÉQUILIBRE DES 2 CERVEAUX

VOUS UTILISEZ SEULEMENT 10 % DE VOS CAPACITÉS

GAUCHE		DROIT
<ul style="list-style-type: none"> ■ L' Analyse, la logique ■ La Parole ■ La Raison ■ Conscient ■ Conclusions ■ Filtre les Idées ■ Gestion ■ Résultats ■ Action ■ Le Travail ■ La Méthode ■ La Précision, le détail ■ Objectif ■ Actualisation ■ Administrer 		<ul style="list-style-type: none"> □ L' Intuition □ La Vision □ Le Rêve □ Subconscient □ Impressions, vibrations □ Génère Idées Nouvelles □ Planification □ Les Moyens □ Relationnel □ Le Jeu, les loisirs □ Perception Directe □ L' ensemble □ Subjectif □ Innovation □ Entreprendre

Tel que : atteindre ces objectifs, au niveau relationnel, au niveau créativité, Au niveau entrepreneurship...etc.
 tout cela ayant bien sur était analyser et tester

Le yoga Science de la Vie

Nous venons donc déjà de voir l' influence du yoga sur des dimensions d' accomplissement de soi.

Ces aspects de détente , d' intériorité, de concentration, de méditation amène donc chaque individu à mieux se connaître, à être plus efficace, à apprendre mieux, à réaliser plus facilement ses objectifs....

Donc nous rejoignons ici le chemin de la connaissance de soi (Jnana Yoga) et de l' accomplissement de soi ce qui est le chemin des Yo- gas.

C' est cet accroissement des capacités humaines qui a donné naissance au Yoga en entreprise et au yoga thérapeutique. Cela pour une vie plus harmonieuse et plus rayonnante.

La personne qui se détend atteint ces ondes Alpha qui sont considérées comme une harmonie corps-pensée (body-mind)

Bien sur les dynamiques de vie sont les règles Yama et Niyama du Yo- ga. Et ces dynamiques de vie ne sont pas en fait des règles ou des dogmes mais une compréhension de la vie, de l' être humain et de son fonctionnement mental, émotif , relationnel. Et aussi d' une meilleure compréhension de la place de l' être humain dans l' univers.

On ne parle pas de psychologie , bien que dans le Bouddhisme les exercices méditatifs ont souvent étaient considérés comme de la psy- chologie des profondeurs, et de nombreux psychologues et psychiatre ont empruntés au yoga ces exercices de conscientisation, de reprogram- mation de soi, d' harmonisation de soi.



Il ne faut pas oublier que le mot Samadhi , état ultime du Yoga signifie ‘ UNIFIÉ ‘ donc en unité avec soi et avec les autres et l’ univers. C’ est cela le but du yoga.

L’ unité commence par l’ unification de soi donc la fin des luttes, puis avant nous avons un processus d’ harmonisation de soi.

Le Yoga du mental

Nous avons vu précédemment au niveau yoga et santé l’ influence des ondes sur le corps , la pensée et les attitudes de vie.

Le Yoga a étudié le mental, établi des classifications des différents états du mental, ou ce que l’ on appelle les états altérés de conscience (altérés signifiant autre que la conscience quotidienne)

Ces classifications ont été reprises dans les ouvrages de psychiatrie et de psychologie trans-personnelle (comme ceux de Stanilas Grof par exemple) afin de toujours mieux comprendre le fonctionnement humain. Il faut ici insister que ces états de conscience ne s’ adresse pas seulement à des moines ou des ermites mais que tout le monde peut développer des états de conscience différents. Pendant votre sommeil vous vivez inconsciemment ces états de conscience mais sans conscience et sans stabilité.

Il faut rappeler que le yoga se veut une science appliquée et s’ adressant à tout le monde et non à une élite ou à des phénomènes (type RainMan ...)

Comme nous l’ avons vu les ondes ou états de conscience si vous voulez ont toutes des applications pratiques dans votre vie, mais il faut les vivre consciemment et donc s’ entraîner c’ est comme cela que l’ on appelle la méditation aussi.

Les états de détente et de méditation modifient donc notre appréhension du monde et donc comment nous allons vivre ainsi que notre intelligence.

Outre notre capacité à une mémorisation, le yoga nous permet d’ augmenter notre NEQ (Neuronal Efficiency Quotient) soit notre capacité d’ intégration des informations.

Ainsi nos intelligences :logique , verbale, spatiale, imaginative, social, émotionnelle et pratique en sont stimulées.

Le Yoga de l' Esprit

L' esprit n' a pas besoin que l' on ' travaille ' sur lui, l' esprit est en tant que tel, c' est le Tat twan asi ' du Yoga ' tu es cela ' , chaque être humain est évidemment d' abord un être.

Le yoga ne modifie pas l' Esprit ne le crée pas, il nous permet de le contacter et de vivre en harmonie avec lui.

Bien sur des scientifiques recherchent ardemment le lieu de l' Esprit ?
(histoire du Cd avec le lieu extérieur et intérieur sur texte Méditez)



Comment Dieu habite
mon cerveau droit

En réalité seul la méditation permet à l' être humain de 'vivre en Esprit ' cad d' être en relation avec l' esprit ou l' être en lui même.

Vous ne pouvez définir, localiser ..l' esprit ...vous ne pouvez que le vivre en fait il s' agit tout simplement d' être un ' être humain ' , un humain en relation avec l'être mais bien sur consciemment.

Je finirais avec un sutra de Patanjali:

' Stira sukham asanam '

qui signifie ' le yoga pour s'établir dans un espace heureux .'