

Petit lexique de Yoga à apprendre ou réapprendre

A

Ajna cakra : 6^e cakra dans le yoga classique qui se trouve dans le front.

Ashram : ermitage ou lieu où se réunissent les personnes pour pratiquer leur spiritualité la plupart du temps autour d'un maître (guru).

Asvini mudra : le geste de la jument qui consiste à contracter et relâcher le rectum.

Abhivanagupta : maître spirituel du Xe siècle qui vécut au Cachemire. S'inscrit dans la lignée du Shivaïsme du Cachemire.

Advaita : unité, non dualité.

Advaita védanta : doctrine philosophique de la non dualité enseignée entre autres par Sankara au VIII^e S.

Agni : le feu.

Ahamkara : ego au sens d'un soi séparé.

Ahimsa : la non violence.

Anahata cakra : 4^e cakra, celui du cœur.

Ananda : Béatitude, amour divin.

Anjali mudra : geste des mains jointes au niveau du cœur.

Apana : l'un des 3 Gunas : sa fonction permet l'élimination physiologique, et sur le plan subtil faire descendre et sortir les énergies hors du corps.

Aparigraha : non possession, détachement des richesses mais aussi des circonstances défavorables.

Asana : terme sanscrit désignant un exercice corporel, ou posture. 3^e membre des YS.

Ashtanga : ou Raja Yoga. Yoga basé sur les huit membres (8 angas) des yoga sutra de Patanjali.

Atman : souffle, principe de vie, pure conscience, non né, impérissable.

Ayurveda : science védique de guérison du corps et de l'esprit ; système de médecine holistique et préventive.

B

Bandha : lien, verrouillage utilisé par les yogis.

Bhagavad Gita : « le chant du seigneur » partie centrale du poème épique du Mahabharata.

Bhakti Yoga : yoga de la dévotion, l'une des voies de réalisation spirituelle, probablement celle la plus suivie en Inde.

Bhastrika : le soufflet de forge, une modalité respiratoire majeure, qui éveille l'énergie. Inspir et expir sèches.

Bhrumadhya drishti : convergence du regard entre les sourcils.

Bhramari : la respiration de l'abeille.

Bindu : point ou goutte.

Bija : mantra monosyllabique sans signification, qui renferme de l'énergie potentielle.

Brahman : principe absolu sans commencement, ni fin. On ne peut pas le connaître seulement s'en approcher. Les multiples dieux de l'Inde ne sont que des facettes de Brahman.

Brahma : l'une des trois déités hindous ; le dieu de la création.

Brahmacarya : l'abstinence sexuelle en acte et en pensée.

Brahmarandhra : la porte de l'absolu, la fontanelle.

Buddhi : capacité d'intelligence, lié à la réflexion et à la discrimination.

C

C(h)akras : les centres énergétiques localisés dans le corps humain.

C(h)andra : la lune.

C(h)andra Bedhana pranayama : la respiration alternée.

Chakshu Mudra : ou gestes pour les yeux.

Chin mudra : geste des mains, où le pouce et l'index sont en contact les trois autres doigts tendus, paume de la main vers le bas. (le pouce représente Brama, l'absolu, l'index, l'ego, les 3 autres doigts les 3 gunas).

Chitta : mémoire, pensée et aussi l'inconscience.

D

Darshanas : point de vue et système philosophique de l'Inde, il y en a 6.

Deva : désigne les divinités, au féminin **Devi**.

Dharana : 6^e membre des YS, la concentration.

Dhatu : éléments composants le corps physique (os, muscle, etc.).

Dhrishti : regard focalisé, concerne le 5^e membre du yoga concernant le retrait des sens.

Dharma : ordre et loi cosmique.

Dhyana : 7^e membre des YS, la méditation.

E

Eka : signifie « un », source lumineuse, fulguration.

Ekagrata : la fixation de la pensée en un seul point.

G

Garuda : oiseau mythique mi-homme mi-aigle, monture de Visnu.

Gheranda samhita : un des textes de base du hatha-yoga. [Lien](#)

Goraksha-shataka : un texte important du hatha-yoga.

Goraksha : Maître, mi-historique mi-légitime, aurait vécu entre le IX^e et le XII^e siècle, fondateur de la lignée des Natha Yogin.

Ghatika : mesure de durée pour faire les pranayamas d'environ 24 minutes.

Granthi : nœud d'énergie se trouvant dans les cakras.

Gunas : tendance de l'énergie qui déterminent les qualités et fonctionnement de la matière. Il y en a 3 : sattva : l'équilibre, l'harmonie, l'élévation, le subtil ; rajas : l'activité, la passion ; tamas : l'inertie, le grossier.

Guru : guide spirituel.

H

Hatha Yoga Pradipika : texte classique du hatha yoga (XVe S), reprend les pratiques enseignées par Goraksha.

Hatha-Yoga : l'une des formes de yoga indien qui a atteint l'Occident au XXe S ; Yoga de l'unité du soleil et de la lune, mais aussi appelé yoga de l'effort.

I

Isvara : le seigneur suprême, nom générique pour qualifier l'absolu sous forme anthropomorphique.

Ida : la nadhi lunaire, qui passe par le côté gauche pour aller du cakra de la base à celui du front.

J

Jalandhara bandha : le geste de la contraction de la gorge.

Jivatman : a le sens d'« individualité » ou encore de « soi individualisé ».

Jnana : la connaissance.

Jnana Yoga : le yoga de la connaissance ou de la sagesse.

Jnana mudra : le geste de la sagesse. Pouce et index en contact, les autres doigts tendus, paume de la main vers le haut.

Jyoti : la lumière.

K

Karma(n) : actes qui sont fait soit physiquement, par la parole ou en intention et les fruits de ces actes.

Karma-yoga : la voie de l'action désintéressée.

Kosha : enveloppe, corps.

Kriya : exercice de nettoyage ou purification.

Kundalini : énergie latente de développement spirituel, qui est enroulée dans la base de la colonne vertébrale.

Kundalini yoga : forme de yoga stimulant l'éveil de la kundalini.

Kumbhaka : rétention de souffle.

Khechari-mudrâ : geste de la langue que l'on retourne dans la bouche pour toucher la partie molle du palais.

L

Loka : les différents plans cosmiques.

M

Mantas : formule d'une syllabe ou de plusieurs utilisée dans la pratique yogique.

Marga : voie, chemin (spirituel).

Maya : l'illusion.

Mudra : litt. « sceau », empreinte, cachet, marque opposée pour sceller ou authentifier. Positions ou gestes qui « scellent » de façon inviolable le souffle à l'intérieur du corps.

Murccha : technique de respiration dite de l'évanouissement.

Muladhara chakra : le 1^{er} centre d'énergie de l'axe situé à la base de la colonne vertébrale.

Mula bandha : le geste de la contraction de l'anus, du périnée.

N

Nadi : courant, flux, ligne de circulation du *prana* dans le corps.

Nadi-shodhana : « purification des *nadi* », type de pranayama.

Nasagra-drishti : fixation oculaire du bout du nez les yeux ouverts ou fermés.

Namaste : salutation pour signifier « je m'incline devant toi ». Le geste Namaste que l'on pratique en démarrage de cours est un signe de reconnaissance d'une âme envers une autre âme. A ce moment là, les mains sont placées en face du chakra du cœur.

Niyama : deuxième membre des YS, observances de vie par rapport à soi-même.

O

Om : monosyllabe qui représente le divin. C'est aussi décrit comme le premier son et mantra apaisant.

P

Patanjali : sage indien qui composa les *Yoga-Sutra* au IIe S avant notre ère.

Parkiti : cause originelle des phénomènes du monde.

Prana : la force vitale. Bien que le prana soit unique, il se retrouve dans différentes formes (par exemple, prana, apana, samana, udana, vyana). C'est aussi le prana qui gouverne une partie du système nerveux autonome, le mécanisme pour parler, le système respiratoire...

Pranayama : 4^e membre des YS, contrôle de l'énergie par la respiration.

Pratyahara : 5^e membre des YS, retrait des sens.

Purusha : le Soi, le macrocosme, pure conscience.

Puja : rituels hindus.

Pingala : la nadhi solaire, qui passe par le côté droit pour aller du cakra de la base à celui du front.

R

Rajas : qualité d'action, d'agitation (l'un des 3 gunas).

Raja Yoga : ou astanga yoga (yoga à 8 membres), Yoga basé sur les yoga sutra de Patanjali.

Ram : bija du feu dans le centre du ventre.

Rasa : la saveur, l'esthétique, la beauté.

Rudra : un des aspects de Shiva, qui stimule la crainte et le respect.

Rishi : « poète inspiré, voyant » qui entend l'ordre cosmique par l'inaudible parole.

S

Sadhana : pratique de yoga préparée et réalisée dans un temps donné (pas de maximum).

Sakti : l'énergie.

Sattva : qualité d'harmonie (l'un des 3 gunas).

Sambhavi Mudra le geste du bonheur, consiste à fixer les yeux sur le sommet de la tête (point de Brahmarandhra).

Samkara : sage et philosophe du VIIIe S, il enseigna l'advaita védanta.

Samkya : l'un des six darsanas, théorie métaphysique de la création universelle et de ses déploiements.

Samadhi : 8e membre des YS, état d'union ou de réalisation.

Samkalpa : souhait, désir.

Samnyasa : renoncement.

Samnyasin : renonçant.

Samskara : conditionnements profondément ancrés.

Shiva : la conscience, et aussi l'un des trois dieux de l'Inde. C'est le transformateur, le révélateur : sous la forme de Nataraj, il préside le yoga.

Shivaïsme : Une branche de l'hindouisme qui vénère Shiva. Le shivaïsme serait originaire du Cachemire puis s'étendra dans toute l'Inde.

Shiva-samhitâ : un des textes importants du *hatha-yoga*.

Sitali : la rafraîchissante, pranayama.

Siddhi : pouvoirs surnaturels.

Sunya : le vide.

T

Tamas : qualité d'obscurité et d'inertie (l'un des 3 gunas).

Tantra : ensemble de textes et de doctrines qui apparaissent après les Upanishads.

Turya : le quatrième état de la conscience englobant la veille, le rêve et le sommeil.

U

Udana : prana ayant un mouvement ascendant.

Uddiyana-bandha : contraction abdominale.

Ujjayi : désigne une méthode de respiration utilisée lors des asanas qui reproduit le son que l'on peut assimiler à la mer.

Upanishad : nom générique des textes sacrés formant la dernière partie de la révélation védique.

V

Vayu : nom donné aux cinq principaux « souffles » subtils.

Veda : Textes sacrés « entendus » par les premiers Rishis.

Vedanta : fin du *Veda*. On entend par là les Upanishads védiques et aussi l'un des six darshanas orthodoxes traitant essentiellement de la Délivrance.

Vijnana : connaissance, prise de conscience discriminatrice.

Vishnu : l'un des 3 dieux principaux de l'Inde, le régulateur, le protecteur.

Vishnouisme : pratique dévotionnelle envers Vishnu, l'un des grands courants de l'hindouisme avec le Shivaïsme.

Y

Yama : premier membre des YS, concerne les observances envers les autres.

Yoga : relier, union (du corps et de l'esprit, du soi avec le Soi) et la méthode pour y parvenir.

Yantra : figure géométrique servant de support de méditation.

Yoga-sutra (YS): texte de Patanjali codifiant un yoga ascétique décliné en huit étapes. [lien](#)