



Le banquet de Shiva : Pratiques et philosophie du nâtha-yoga

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le banquet de Shiva : Pratiques et philosophie du nâtha-yoga

Christian Tikhomiroff

Le banquet de Shiva : Pratiques et philosophie du nâtha-yoga Christian Tikhomiroff

 [Télécharger Le banquet de Shiva : Pratiques et philosophie du ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le banquet de Shiva : Pratiques et philosophie d ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le banquet de Shiva : Pratiques et philosophie du nâtha-yoga Christian Tikhomiroff**

344 pages

Extrait

Le yoga et les yoga

«Captif de l'attrait des mots, il est aussi difficile d'aller à l'essentiel que de trouver un lotus dans l'obscurité absolue.» Amrta bindu Upanisad.

«Prendre naissance humaine est une chance rare :

Une telle faveur n'est pas donnée deux fois !

Un fruit mûr tombe de l'arbre,

Mais n'y remonte pas !» Kabîr.

Sources et finalités

L'être humain cherche depuis longtemps à développer ses potentiels surnaturels et, peut-être, au plus profond de son intimité, à devenir plus fort que les dieux. Quelques intrépides sont allés jusqu'à espérer la délivrance, moksa (l'état de Buddha). Celle-ci a souvent été entrevue négativement : refus du statut humain ordinaire, tentative d'échapper à la condition terrestre présente enfermée dans l'attachement, l'imperfection et la souffrance. Cette dernière, considérée comme la tendance récurrente par excellence, a poussé les chercheurs de l'ensemble des traditions à trouver des moyens pour l'abolir. Dans beaucoup de voies classiques cette recherche reste l'idéal le plus élevé, le seul qui vaille tant d'efforts. La plupart des sages ont affirmé qu'il était possible de s'en affranchir par la réflexion, la maîtrise ou l'ascèse. Ils ont laissé peu de place à une issue dans la vie profane considérée comme l'une des sources majeures de souffrance.

D'une façon générale, les disciplines classiques proposent à l'individu d'élever sa conscience empirique, ordinaire au plan spirituel. Pour cela elles le guident dans ses comportements en lui donnant des règles de vie et de morale.

Le yoga, mais pas dans toutes ses formes, est l'une de ces voies. Il est multiple. La richesse de ses propositions en fait un labyrinthe dans lequel il est difficile de se reconnaître, de savoir de quelle forme de yoga il est question. Pour tenter une clarification, nous ferons une présentation fondée sur le concept de mârگا, la voie, bien que, dans les descriptions habituelles, le terme mârگا soit remplacé par yoga.

«Mârگا» désigne toute pratique spirituelle dont le but est de conduire le pratiquant au dépassement de ses limites corporelles et psychologiques. Elle a également comme perspective de le relier aux aspects les plus subtils comme les plus invisibles de lui-même et de l'Univers. Elle propose enfin une méthode lui permettant de s'unir à l'Absolu sous la représentation, formelle ou informelle, qui lui convient. Il y a donc de multiples voies mais on en retient généralement quatre. Karma mârگا, la voie de l'action. Jnâna mârگا, la voie de la connaissance. Bhakti mârگا, la voie de la dévotion, et yoga mârگا, la voie du yoga. Cette classification ne présuppose pas un cloisonnement hermétique. Au contraire, on constate des similitudes et des emprunts. La bhakti, par exemple, est une voie à part entière dont certains aspects se retrouvent également dans le yoga. Toutefois la «bhakti» du yoga n'est identique ni dans sa forme ni dans son contenu à la dévotion de bhakti mârگا.

Ces quatre voies font partie des deux courants dans lesquels baignent toute la spiritualité indienne et, dans le fond, toutes les spiritualités du monde : le vishnouïsme - dont la chrétienté est un fac-similé - et le shivaïsme.

(...) Présentation de l'éditeur

La nouvelle édition du Banquet de Shiva (première parution en 2000) a été corrigée et augmentée dans les chapitres «pranayama», «mudra», «concentration», ainsi que dans la description de la structure des chakra. Cette nouvelle édition expose en détail les conceptions philosophiques, métaphysique, spirituelles ainsi que les techniques de ce yoga original qui est à la source des formes de yoga que nous connaissons en Occident, à savoir le Hatha-yoga traditionnel et le Shivaïsme du Cachemire.

Le Banquet de Shiva présente l'école de la voie individuelle du Maître Icchanâtha qui vécut au siècle dernier à Bénarès.

Il décrit 32 postures, 15 prânâyâma, 26 mudrâ et une quinzaine de thèmes de concentration ou de méditation dans une présentation claire, précise, largement illustrée de 74 photos, qui permet à chacun d'avoir un support fiable pour engager ou approfondir sa pratique du yoga.

Christian Tikhomiroff enseigne ce yoga depuis une trentaine d'années. Il a été formé dans une école nâtha-yoga du nord de l'Inde, à Bénarès. Un mot de l'auteur

Le nâtha-yoga est le yoga «originel» dont sont issues, au cours des millénaires, toutes les formes de yoga diffusées aujourd'hui. Il a pour but l'unité et l'harmonie corps/souffles/esprit. C'est la recherche de l'homéostasie personnelle dont la conséquence est la santé, la longévité et la connaissance de soi.

J'ai eu la chance de recevoir à Bénarès les enseignements du maître Icchanâth qui vécut le siècle dernier. Ce livre est pour moi un partage joyeux, quelquefois provocateur, de ces enseignements. J'y ai détaillé beaucoup de techniques, principalement dans les postures, les respirations et les mudrâ afin que certains puissent y découvrir une façon originale de pratiquer le yoga et que d'autres y trouvent des précisions et des compléments pour la pratique qu'ils ont déjà.

Je crois que dans une société où le mouvement, la communication et les stéréotypes comportementaux influencent de plus en plus chacun d'entre nous, il est important de créer un espace personnel, intime, qui nous permette de prendre du recul et de savourer la féerie du monde d'un point central et immobile qui se trouve dans notre coeur. Je sais que de cet espace naissent la joie, la tolérance et l'humour, pour soi et pour les autres, autant de belles qualités qui sont autant d'antistress et d'antidépresseurs. Pour l'avoir vécu au cours de longues méditations durant de nombreuses années je sais que l'amour et la liberté sont les belles fleurs d'une vie et qu'on peut humer leurs parfums lorsqu'on a saisi que ce n'est pas le monde extérieur qui nous façonne mais que c'est l'inverse. La vie est un long chemin d'errances et d'erreurs, un labyrinthe dans lequel on cherche à se connaître et à se comprendre. Au bout, à la dernière porte, au dernier souffle, nous attend la joie d'avoir réalisé une aventure faite de conscience, de partages et d'amour. J'aimerais que les enseignements du maître Icchanâth aident chacun à trouver le bonheur au coeur de lui-même, c'est pourquoi je les ai partagés dans ce livre.

Christian Tikhomiroff

Download and Read Online Le banquet de Shiva : Pratiques et philosophie du nâtha-yoga Christian Tikhomiroff #731FXZR2L80

Lire Le banquet de Shiva : Pratiques et philosophie du nâtha-yoga par Christian Tikhomiroff pour ebook en ligneLe banquet de Shiva : Pratiques et philosophie du nâtha-yoga par Christian Tikhomiroff
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le banquet de Shiva : Pratiques et philosophie du nâtha-yoga par Christian Tikhomiroff à lire en ligne.Online Le banquet de Shiva : Pratiques et philosophie du nâtha-yoga par Christian Tikhomiroff ebook
Téléchargement PDFLe banquet de Shiva : Pratiques et philosophie du nâtha-yoga par Christian Tikhomiroff
DocLe banquet de Shiva : Pratiques et philosophie du nâtha-yoga par Christian Tikhomiroff MobipocketLe banquet de Shiva : Pratiques et philosophie du nâtha-yoga par Christian Tikhomiroff EPub
731FXZR2L80731FXZR2L80731FXZR2L80