Trimarga

Qu'est-ce que Trimàrga?
Tiré du traité de hatha yoga pradipika, on dit qu'il existe 4 voies traditionnelles:

- Jñana yoga: le but est d'atteindre la connaissance transcendantale
- Bhakti Yoga: le yoga de de la dévotion pratiqué dans un dessein d'adoration
- Karma yoga: le service et l'action désintéressée

Ces trois yogas ci-dessus forment la trimàrga, ou voie vers l'éveil. Il existe une voie qui regroupe ces trois ascèses en une et qui est antérieure aux voies connues tel que cité ci-haut. Cette voie, la madhyama màrga serait la source de la voie du milieu dont s'inspire le bouddhisme et le zen.

- Raja yoga: cette voie s'inspire des yoga sutras codifiés par Patañjali. Cette voie de yoga procède essentiellement par méditation.

Les voies de kriyà yoga

La science yogique possède sa propre technologie consistant en diverses méthodes et techniques impliquant le corps, la respiration et le mental. Le mot Kriya se réfère à l'action (voir aussi la voie du Bodhi Kriyananda puisqu'elle s'insère dans le contexte), au processus ou au mouvement, en particulier au déploiement interne du prana et à la concentration. La purification et la transformation issues des yogas techniques préparent ainsi à la méditation profonde. »

- Hatha yoga: pour une majorité d'occidentaux, le yoga se résume au hatha yoga*. Pourtant, ce n'est pas la seule forme de yoga. En effet, la forme proposée en Occident est très éloignée de ce qu'est réellement le hatha-yoga traditionnel.

Le hatha yoga, traditionnellement, n'est pas une forme de gymnastique douce. Plutôt, c'est une voie spirituelle à part entière. Dans ce contexte, cette voie abrupte et dangereuse est réservée à une élite d'individus prêts à brûler les étapes de la réalisation.

- Mantra-yoga: le mantra * est un objet ou un support de méditation.
- Tantra-yoga: s'exprime au travers de deux religions : le bouddhisme tantrique (Tibet, Boutan, Népal, et Japon) et l'hindouisme tantrique *.

- Shivaïsme du Cachemire: l'expression la plus aboutie du Tantra
- Kundalina yoga: désigne l'énergie primordiale présente en chaque être humain *
- Yoga nidra: Nidra signifie "sommeil yogique". On peut le considérer comme une variante de l’état de

transe des chamans.

Communiquez avec nous

Parfois, il ne s'agit que d'une communication avec un bénévole pour nous aider à mieux comprendre un concept, une idée.
Au lieu d'abandonner, pour vous inscrire, pour nous rejoindre, pour que nous puissions vous aider à accomplir ce que vous désirez, écrivez-nous si vous avez de la difficulté à collaborer sur ce site interactif.

Resté connecté sur ce sujet

Hors donc, si cet espace sur YogaPartout (YP) est vide ou s'il n'y a aucune image et que le texte est très court (lire générique), essayez de vous connecter. Si vous n'êtes pas inscrit, vous ne pouvez pas vous connecter. Et si vous ne souhaitez pas être connecté, en plus de ne pas pouvoir accéder aux nombreuses autres fonctionalités qu'offre YogaPartout pour les membres inscrits, vous ne pourrez pas visionner les vidéos, les entrevues Radio et tout ce que YogaPartout (YP) apporte à la communauté du yoga en français. Toutefois, vous pouvez visiter **une autre page que celle-ci** pour vous rendre à la source, aux origines de cette ambitieuse réalisation qu'est YogaPartout (YP). Et, puisque vous êtes ici, puisque vous lisez ce texte, si effectivement vous êtes inscrit à ce site, assurez vous de suivre cette page (si vous n'êtes pas connecté, ces liens ne fonctionneront pas) ou cesser de la suivre (selon votre préférence) (si vous n'êtes pas connecté, ces liens ne fonctionneront pas) afin de continuer de consulter ce site en profondeur et ainsi **suivre son évolution**. Vous pourrez ainsi nous aider et aider les autres (lire collaborer) à faire connaître votre yoga dans sa totalité.

Liens intéressants

- L'ayurvéda au quotidien vue par Chantal de Lanoe
- Ayurveda
- Votre lien ici (visible à tous)

Surveillez cette page

[+]