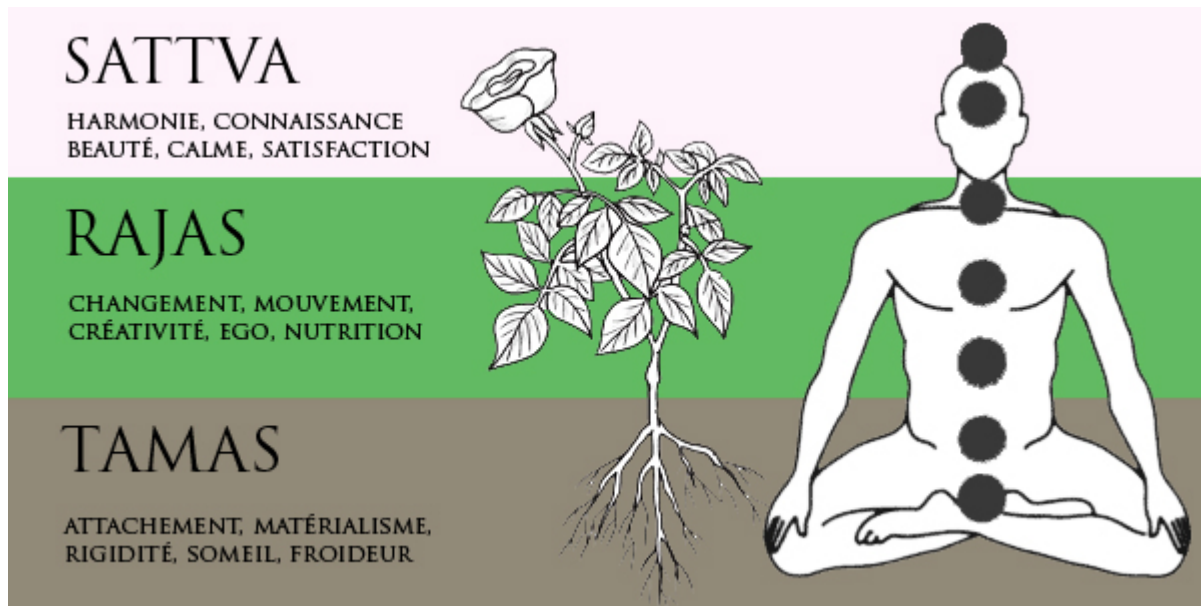


Les Gunas en Yoga



Les Gunas sont les qualités du monde manifesté : les connaître pour se connaître et réajuster nos modes de vies, alimentation, rythmes etc
Ils conditionnent l'existence matérielle. Le corps qui est sous les forces des Gunas. Lien corps-esprit.

Signification = "brin" ou "fibre"

Les Gunas peuvent être vus comme des tendances, des façons que nous avons de réagir aux situations qui se présentent à nous.

Les Gunas sont des forces énergétiques que l'on retrouve en toutes choses autour de nous.

> Ces qualités ne sont pas catégoriquement mauvaises, moyennes ou bonnes, elles ont chacune leur rôle dans le processus de mouvement de la vie.

Les 3 *gunas* vont s'exprimer en chacun de nous de manières différentes. Tamas, Rajas, Sattva.

–**Tamas** : l'inertie, la lourdeur, l'ignorance, le sommeil, l'obscurité, le manque de circulation et distribution d'énergie, blocage des chakras.

C'est la stabilité mais qui peut conduire à la stagnation, la léthargie si il est trop présent. Lorsque Tamas est présent de façon mesurée, c'est l'énergie qui nous ancre, nous stabilise, nous permet de rester concentré / focus. Tamas, c'est l'énergie qui prédomine dans les objets solides (une table, une chaise...). Dans la nature, Tamas détruit la matière organique pour qu'elle puisse être réabsorbée dans la terre et nourrir de nouvelles vies. Au yoga, Tamas est l'énergie qui ancre nos pieds dans le sol lorsque nous pratiquons les asanas, c'est l'énergie qui nous permet d'être concentré lors de la méditation. En excès, Tamas conduit à la dépression, nous empêche de sortir du lit le matin, fait de nous des êtres apathiques.

–**Rajas** : la passion, l'attachement au résultat, l'activité, l'énergie, la force, le désir, la créativité, l'égo.

C'est l'activité, ce qui fait bouger les choses mais qui peut conduire à l'agitation, l'insatisfaction si il est trop présent. Lorsque Rajas est présent de façon mesurée, c'est l'énergie qui nous motive à faire des choses, à créer, à être dynamique. Dans la nature,

Rajas permet aux graines de germer, aux fleurs d'éclorre, aux bourgeons de s'ouvrir et aux bébés de naître. En excès, Rajas conduit à agir sans prendre le temps de la réflexion, à un excès de confiance en soi.

– **Sattva** : l'harmonie, la paix, l'équilibre, la connaissance, la beauté, la transparence, l'amour, le maintien, le calme, la satisfaction, la compassion, la joie.

Dans la nature, c'est la beauté du lever de soleil, l'abondance du jardin. C'est la pause à la fin de l'expiration avant que la prochaine inspiration ne se fasse. C'est la pause où nous sommes libérés des pensées, des inquiétudes et des jugements. Au Yoga, nous expérimentons Sattva en méditation mais aussi lorsque nous prêtons attention à notre corps et que nous bougeons en conscience avec notre respiration.

Sattva ne peut briller que lorsque Tamas et Rajas sont à l'équilibre.

Sattva exige de l'autodiscipline et de la recherche, c'est un chemin d'observation de compréhension, de réconciliation des contraires pour laisser vivre en soi ces 3 gunas dans les bonnes proportions.

L'objectif de notre pratique yogique est de faire grandir *sattva*, l'harmonie, la luminosité - pour le corps physique, psychique et émotionnel.

La vraie recherche du Yoga c'est la révélation de nos attachements subtils, nos avidités, nos désirs, nos peurs. Observez vos tendances ! A la stagnation, la complaisance, la lourdeur, la peur - au contraire à l'engouement, le désir, la soif de connaissance, la volonté surdéveloppée, le contrôle. L'équilibre s'invite lorsque nous prenons conscience de ces fonctionnements et que nous nous rappelons que les opposés peuvent co-exister et s'unir.

Comment appliquer les 3 gunas dans notre pratique de yoga ?

Il faut d'abord connaître leur mode de fonctionnement.

Transformer *tamas* en *rajas* PUIS *rajas* en *sattva*.

Écoute du souffle (conscience témoin et réceptivité, *tamas*) > pratique dynamisante (*rajas*) > pratique sattvique, reste longtemps et observe.

Volonté, attention, c'est *Rajas*. Réceptivité, sensibilité, passivité c'est *Tamas*. Intelligence c'est *sattva*. >> Equilibre sensibilité-volonté, lourdeur-légèreté, douceur-fermeté, rigueur-lâcher prise.

Si l'état sattvique est recherché; c'est *Rajas* qui arrive souvent car c'est un idéal. Ces 3 états sont en permanence en nous et il est impossible de rester en *Sattva* éternellement, les 3 *Gunas* se succèdent et se révèlent le long de notre chemin de vie. C'est à prendre comme un outil d'observation de soi, pour ne pas céder au discours du mental qui crée un voile sur le monde - les *Gunas* nous mettent dans un certain état d'esprit, une façon d'être, à nous de les identifier pour ne pas s'enfermer dedans. Le Yoga est juste l'art de VOIR.

Plus d'infos ici : article par Maitri
<https://yoga-et-vedas.com/3-trois-gunas-qualites/?open=box>