

## Ha ha yoga

Écrit par isabelleyoga

Vendredi, 01 Juin 2012 00:00 - Mis à jour Samedi, 25 Août 2012 11:28

---

Ha ha yoga



Pour une majorité d'occidentaux, le yoga se résume au ha ha yoga,. Pourtant, non seulement ce n'est pas la seule forme de yoga, mais même, la forme proposée en Occident est très éloignée de ce qu'est réellement le hatha-yoga traditionnel.

En effet, le ha ha yoga, traditionnellement, n'est pas une forme de gymnastique douce mais une voie spirituelle à part entière, qui plus est une voie abrupte et dangereuse réservée à une élite d'individus prêts à brûler les étapes de la réalisation.

Le terme « ha ha » (हठ), signifie vigueur, violence; d'un point de vue symbolique, cela exprime aussi la réunion heureuse des contraires, que l'on retrouve dessinée dans le pra ava (प्रणव), la syllabe sacrée om ॐ (le croissant lunaire accueillant le point solaire).

D'un point de vue technique, le ha ha yoga est une discipline d'harmonisation et de développement des facultés psychologiques (concentration, sérénité) et corporelles (puissance et souplesse) poussés à leur perfection. Les principaux ouvrages qui présentent cette méthode, développée à la fin du premier millénaire de notre ère dans la secte tantrique des Goraknath, sont la ha hayogapradīpikā et à la gheranda samhitā.