



**Āsana** : D'une manière générale, ce terme désigne une posture de Yoga. Ce qui la caractérise est une double attitude d'aisance et de fermeté. En sanskrit, āsana est un mot neutre (ni masculin, ni féminin) qui signifiait à l'origine demeure terrestre des dieux. Le mot est construit sur la racine âs qui signifie : être, habiter, exister, s'asseoir, assiette (terme d'équitation) ou plus simplement siège ou assise.

**Bandha** : contraction musculaire. Permet de contrôler le prâna en contractant certains organes ou parties du corps. Il y a 3 principaux bandha : Mula-Bandha (Moula-banda), qui est la contraction du périnée, Jalandara-Bandha (djalandara-banda), qui est la contraction du cou et de la gorge, Uddiyana-Bandha (oudianabanda), qui est la contraction de l'abdomen.

**Chakra** : signifie roue, cercle, disque, centre d'énergie.

**Dharana** : concentration extrême sur un point précis.

**Dhyana** : méditation profonde.

**Hatha** : la syllabe Ha symbolise l'énergie solaire, la syllabe Tha symbolise l'énergie lunaire. Le Hatha-yoga cherche à unir en soi, à équilibrer, les deux énergies. Hatha signifie également force, signifiant par là que le Hatha-Yoga exige discipline et rigueur pour parvenir à cette union.

**Ida** : canal destiné au passage de l'énergie lunaire (narine gauche).

**Japa**: répétition d'un mantra, silencieusement ou à voix haute.

**Kapalabhati** : procédé de purification des narine et des sinus.

**Kriya** : techniques de purification du corps.

**Kumbhaka** : suspension du souffle.

**Mantra**: paroles ou sons sacrés, investis du pouvoir de protéger, purifier, transformer, l'individu qui les répète.

**Mudra** (Moudra) : se dit d'une posture qui scelle, qui verrouille le Prâna dans le corps.

**Nadi** : canal du corps subtil dans lequel s'écoule l'énergie vitale.

**Nadi-sodhana** : technique de respiration visant à purifier les nadi.

**Namasté** : salut indien, les mains étant jointes devant la poitrine. Symbolise le yoga par la réunion des deux énergies (figurées par les mains gauche et droite). C'est cette union en soi-même qui symbolise l'être divin qui réside en nous. Ainsi en se saluant, nous saluons la part divine qui est en chacun de nous.

**Om namah shivaya** : mantra qui accorde l'épanouissement dans le monde et la réalisation spirituelle. Om est le son primordial, namah signifie salut, hommage, shivaya désigne la conscience divine qui réside en chacun de nous.

**Pingala** : canal destiné au passage de l'énergie solaire (narine droite).

**Prâna** : souffle, respiration, vie, vitalité, vent, force. C'est l'énergie cosmique qui fait que la vie est possible.

**Prânayama** : terme générique désignant l'ensemble des pratiques visant à contrôler, amener, faire circuler le Prâna dans le corps, permettant ainsi l'éveil de la conscience. Technique visant à la maîtrise du souffle.

**Sadhana** : pratique d'une discipline spirituelle, quête.

**Sankalpa** : résolution positive, sous la forme d'une phrase courte, précise et positive, décrivant un état que je souhaite voir s'incarner dans ma vie. Exemple : "je respire de l'air pur", si je veux m'arrêter de fumer.

**Shanti** : paix

**Shavasana** : posture du cadavre: posture de relaxation

**Shri** : formule de respect (« Monsieur »)

**So ham** : "Je suis celui qui est", sorte de prière répétée inconsciemment dans chaque respiration de toute créature vivante.

**Sutra** : aphorisme, maxime énoncée en peu de mots

**Swami** : moine hindou (au féminin: **Swamini**)

**Tratak ou trataka** : exercice de purification des yeux.

**Ujjayi**: respiration profonde (= lente et ample) et complète (= utilisant les 3 phases respiratoires). La respiration se fait uniquement par le nez, une légère contraction de l'arrière gorge permet de rétrécir le

passage de l'air, le menton est rentré, la nuque étirée. La respiration est sonore ; le bruit venant de la gorge.

**Yoga** : signifie union, communion. Le but du Yoga est de permettre de réaliser en soi l'union des contraires, de s'unir avec "l'Esprit Suprême", la Conscience qui imprègne l'univers, pour pouvoir se libérer, s'éveiller.

**Yoga Nidra** : nidra signifie "sommeil". Le Yoga nidra, c'est le Yoga du sommeil conscient. Il s'agit ici du sommeil du corps, la conscience intérieure demeurant éveillée. C'est une forme de relaxation longue et approfondie permettant d'explorer les couches intérieures de notre être.

**Yogi ou yogini** (au féminin) : personne qui pratique le yoga.