

Les traditions de Yoga approchent les émotions très différemment de la psychologie moderne. Les émotions ne sont vues ni comme une finalité, ni quelque chose à "gérer", "exprimer", ou "réprimer" mais plutôt comme des vagues de sensations qui «°colorent°» l'esprit.

Donc, Yoga considère que les émotions sont nées d'une «°coloration°» (trad. du Sanskrit) de l'esprit et nourries par des vrtti (pensées) ainsi que notre karma (ex°: répétitions des scénarios de vie)°; Yoga nous donne des indices de ce qui se passe dans notre mental et comment mieux gérer ces «°vagues de pensées°» et sensations par la pratique de pratyahara ainsi que le dhyana.

Certaines traditions de Yoga utilisent la notion des vrtti même comme une voie de libération spirituelle.

La naissance d'une émotion

Yoga ne parle pas réellement des émotions positives ou négatives, mais simplement de celles qui sont générées par une attirance (raga) ou une aversion (dvesha).

La mécanique exacte de la naissance d'une émotion reste extrêmement complexe. Pour simplifier°:

1. Les sens ou l'esprit rentre en contact avec un objet (une pensée/un souvenir/un objet externe). Il s'agit de l'objet de la conscience... et l'objet d'observation
2. Dépendant de notre karma, nos conditionnements, notre niveau éducation (ce qui détermine de quoi on est conscient, à quel niveau on est conscient), nos expériences, et notre clarté d'esprit, notre moi produit soit une aversion (dvesha) ou une attirance (raga) vers l'objet en question. On peut dire que deux polarités sont créées.
3. Notre réaction produit une vibration électrique très spécifique dans l'esprit.
4. Notre égo (ahamkara) se situe par rapport à cette vibration, puis, à travers ou avec l'aide des 5 sens, cette vibration est dûment géré et se répand dans notre champ énergétique nous réagissons à cette expérience.
5. Ces changements dans le champ énergétique produisent des changement dans le corps physique (production des hormones, système nerveux, travail musculaire etc.). Ce sont ces changements que l'esprit et notre conscience va traduire en "émotions".

Que faire des émotions ?

D'après Yoga, le *plus grand problème* généré par une émotion n'est pas l'émotion en elle-même. Mais plutôt une *"sur-identification" avec l'émotion en question*.

Par exemple, lorsque notre esprit rentre en contact avec un objet ou un souvenir ou même une prévision qui cause une aversion, il se peut que la vibration principale produite soit celle du type peur ou colère. Cette vibration va grandir en ampleur - dû à la *sur-identification* - jusqu'à ce qu'elle se manifeste comme une vraie colère ou crise de doute. On est habité par la colère ou l'incertitude."

Mais d'après Yoga, le "Je" (ma vraie nature, le vrai Soi) n'est pas en colère ! ... le vrai "Je" (ma Conscience) est en train *d'observer le champ du mental* et le *champ énergétique* qui sont maintenant remplis des vibrations de la colère ou le doute qui habite mon corps physique-émotionnel. Sois que je suis en mesure - suffisamment élevé en termes de niveau de conscience - pour maîtriser la situation, pour se servir de mon vrai Je – ma supra conscience - sois que je ne suis pas assez ancré dans une conscience «°élevée°» et la *situation me maîtrise*.

À noter cependant une subtilité incroyablement importante : *Yoga ne parle pas de "désidentification" avec l'émotion en question* (ce qui reviendrait facilement à *refouler l'émotion*) ! mais plutôt d'*une compréhension innée du processus* (développée par la quête d'une conscience élevée) qui nous aide à mieux comprendre ce qui se passe en nous.

La force des émotions

Un des plus grand *obstacle dans la voie de Yoga* est que beaucoup de personnes *pensent que plus on avance, plus on va devenir "indifférent" et "détaché" de nos émotions*.

Au fond, c'est tout le contraire. Chaque émotion qui arrive est *pleinement vécue* (puisque *notre conscience est plus élevée*), simplement, on *n'est plus soumis à l'émotion en question*.

D'ailleurs, il y a plusieurs traditions dans Yoga et Tantra où la *force des émotions est utilisée pour aider à la libération spirituelle*. Notamment, plusieurs voies de *Bhakti Yoga* ou encore des *Tantra* utilisent les techniques pour utiliser ces forces.

Typiquement, on va utiliser les visualisations, les mantra, le souffle, les postures, la danse, etc. pour *"sublimier" ces émotions*.

*Les émotions et navarasa

Une des méthodologies qui se travaille se trouve dans *Natyashastra* (la science de la danse/théâtre), où on s'entraîne à mieux comprendre ces émotions et leurs essences en les produisant volontairement. Natyashastra nous parle de 9 "essence" (rasa) :

- Śṛṅgāra – la beauté, l'amour (être touché par...)
- Hāsya – la joie, le rire
- Karuṇa – la compassion
- Raudra – la colère
- Vīra – le sentiment de courage
- Bhayānaka – la peur
- Bībhatsa – le dégoût
- Adbhuta – l'émerveillement
- Śānta – la paix

Les outils essentiels pour travailler sur les émotions

Très important : *Yoga ne parle jamais de réprimer ou refouler une émotion* mais plutôt l'acceptation totale de sa présence^o; et une meilleure compréhension (mieux ressentir) de ce qui se passe réellement en nous.

Voici quelques uns des outils que l'on utilise dans Yoga traditionnel lorsque l'on travaille sur ces émotions :

- Vivre en pleine conscience^o; vivre en acceptation
- Compréhension théorique des mécanismes du mental ...
- Compréhension théorique des mouvements énergétiques dans les chakra ...
- Perception et ressenti direct de ces mécanismes cultivés grâce à une pratique méditative approfondie (telle que Patanjali décrit dans *Vibhuti Pada*) ... ex^o: posture assise^o; fermer les yeux, contempler ce qu'on a fait / accompli pendant la séance de .yoga ou suite à un chantier réussi ou pas (cibler les erreurs et comment les corriger....)
- Travail sur les mouvements énergétiques dans les chakra grâce à l'utilisation des postures, pranayama, mantra, yantra autrement, stimuler les chakras

Voici alors pour un aperçu global des émotions d'après la philosophie et psychologie de Yoga°:

SUR-IDENTIFICATION AVEC ÉMOTION	PROCESSUS DE YOGA
Émotion devient le maître	On ressent l'émotion sans pour autant se soumettre à elle
L'esprit perd sa clarté d'esprit	L'esprit garde sa clarté d'esprit malgré la force de l'émotion
On fait des actes que l'on regrette par la suite	On agit en conscience, et cela ne génère pas de regret
Dû à la soumission à l'émotion, les cercles vicieux se mettent en place - par exemple, la tristesse qui ne cesse de s'agrandir, etc.	L'émotion est pleinement acceptée et vécue, mais ne génère pas les cercles vicieux

Samskara = cercles vicieux ou répétitions des scénarios de vie

Quelle que soit sa profondeur