Discours de l'Ambassadeur de l'Inde à la Journée International du Yoga célébrée le 19 juin 2016 au Monument de la Renaissance Africaine de Dakar

Mon Premier Ministre dans son discours à la 69e session de l'Assemblée Générale des Nations Unies (UNGA), du 27 septembre 2014, avait proposé à la communauté internationale d'adopter la Journée Internationale du Yoga. Dans ces propos :

« Le Yoga est un cadeau inestimable de la tradition antique indienne. Il incarne l'unité de l'esprit et du corps; de la pensée et de l'action; du contrôle et de l'épanouissement; l'harmonie entre les hommes et la nature. Il est une approche holistique à la santé et au bien-être. En plus de l'exercice physique, le Yoga permet de découvrir ce sentiment de ne faire qu'un avec soi-même, avec le monde et avec la nature. En changeant notre mode de vie et en forgeant une conscience, il peut nous aider à faire face aux changements climatiques.

Le 11 décembre 2014, les 193 membres de l'Assemblée Générale des Nations Unies (UNGA) ont approuvé la proposition par consensus avec un record de 177 pays co-parrains déclarant le 21juin Journée Internationale du Yoga. Dans sa résolution, l'UNGA a identifié que le yoga fournit une approche holistique à la santé et au bien-être. C'est pour cela qu'elle diffuse largement les informations pour que la population mondiale d'avantage pratique le Yoga pour sa santé. Le yoga apporte également l'harmonie dans toutes les conditions sociales et ainsi, est connu pour la prévention de la maladie, la promotion de santé et la gestion de beaucoup de désordres liés au mode de vie.

La première Journée Internationale du Yoga (JIY) a été célébrée le 21 juin 2015 dans le monde entier. Deux records mondiaux de Guinness à une leçon simple de yoga ont été notés à savoir : l'implication de 35. 985 participants et la participation maximale de 84 nationalités. Des millions de personnes en Inde et à travers le monde ont participé à la toute première célébration de la Journée International de yoga. L'année dernière, la JIY a été célébrée dans tous les pays membres de l'Assemblée Générale des Nations Unies à l'exception du Yémen déchiré par la guerre. L'année dernière, le gouvernement de l'Inde avait sorti un protocole commun de yoga, un livre qui donne un bref aperçu au sujet du yoga et des pratiques Yogiques d'orienter vers une santé individuelle et communautaire complète. Cette année, pour la deuxième édition le livre a été publié. Quelques pratiques de yoga comme Yogic Sukshama Vyayama, Yogasanas et Pranayama ont été rajoutées. Indépendamment du protocole commun de yoga de 45 minutes, un dispositif a été pris pour que les principaux établissements de yoga incorporent 15 minutes de pratiques institutionnelles yogiques telles le Pranayama, Yoga Nidra, Dhyana, Satsang, etc. avant que Sankalpa soit considéré comme convenable. Et tout ceci fait une heure de pratique de yoga à la Journée Internationale de Yoga.

Qu'est-ce que le Yoga ? Le Yoga est essentiellement une discipline religieuse basée sur une science extrêmement subtile qui travaille à apporter l'harmonie entre l'esprit et le corps. C'est un art et une science pour une vie saine. Le mot «Yoga» est dérivé du Sankrit 'Yuj' qui

signifie « joindre », « atteler » ou « unir ». D'après les écritures yogiques, la pratique du yoga mène à l'union de la conscience individuelle et de la conscience universelle. Selon les scientifiques modernes, tout dans l'univers n'est qu'une manifestation du même firmament de quantum. Une personne qui éprouve cette unité d'existence est dite d'être « dans le yoga » et est appelée un Yogi, quelqu'un qui a atteint l'état de liberté, comme étant un mukti, un nirvana, un kaivalya ou un moksha. Le « yoga » se rapporte également à une science intérieure composée d'un grand choix de méthodes par lesquelles les êtres humains peuvent réaliser l'union entre le corps et l'esprit pour atteindre l'autoréalisation. Le but de la pratique du yoga est de surmonter toutes sortes de douleurs qui mènent à un sens de la liberté dans chaque condition sociale avec la santé holistique, le bonheur et l'harmonie.

Bref historique et développement d Yoga : La science du yoga pourrait être datée des milliers d'années, bien avant que les premiers systèmes de religion ou de croyance aient été nés. Les voyants et les sages ont porté cette puissante science yogique à différentes régions du monde comprenant l'Asie le Moyen-Orient, l'Afrique du nord et l'Amérique du Sud. Intéressant, les chercheurs modernes ont noté et se sont émerveillés au parallélisme étroit trouvé entre les cultures antiques à travers le globe. Cependant, c'était en Inde que le système yogique a trouvé sa plus complète expression. Agastya, le saptarishi, qui a voyagé à travers le sous-continent indien, a façonné cette culture au cœur d'un mode de vie yogique. Le yoga est largement considéré comme résultats culturels immortels de la civilisation de vallée d'Indus Saraswati remontant à 2700 avant jésus christ et s'est avéré approvisionner au matériel et au soulèvement spirituel de l'humanité. Un certain nombre de joints et de fossiles appartenant à la civilisation de vallée d'Indus Saraswati avec des motifs yogiques et les chiffres exécutant le sadhana de yoga montrent la présence du yoga dans l'Inde antique. Les phoques et les idoles de la déesse de mère sont suggestifs du yoga de Tantra, la présence des traditions Jain, de Darshanas, des épopées de Mahabharata comprenant Bhagawadgita et Ramayana, des traditions théistes de Shaivas, de Vaishnava et de traditions Tantric. Bien que du yoga ait été pratiqué pendant la période pré-Vedic, le grand maharishi sage Patanjali a systématisé et a codifié les pratiques yogic existentes puis, sa signification et sa connaissance relative au sutras du yoga de Patanjal. Après Patanjali, beaucoup de sauges et de maîtres de yoga ont contribué considérablement pour à la conservation et le développement du champ par les pratiques et la littérature bien documentées. Le yoga a répandu partout dans le monde des enseignements de maîtres éminents de yoga des périodes antiques à la date actuelle. Aujourd'hui, tout le monde est convaincu des pratiques de yoga pour une prévention des maladies, et la promotion de la santé. Des millions de personnes à travers le globe ont bénéficié de la pratique du yoga qui est fleurissante et s'élève plus vibrante chaque jour.

Les Fondements du Yoga : le Yoga s'appesantit sur le corps, l'esprit, l'émotion et l'énergie. Ceci a provoqué quatre grandes classifications du yoga : Karma Yoga où le corps est utilisé; Jnana Yoga où l'esprit est utilisé; Bhakti Yoga où l'émotion est utilisée et le Kriya Yoga où l'énergie est utilisée. Toute sorte de yoga pratiquée entre dans une gamme d'un ou de plusieurs de ces catégories.

Chaque personne est une combinaison unique de ces quatre facteurs. Seulement un guru (professeur) peut préconiser la combinaison appropriée des quatre chemins fondamentaux car il est nécessaire pour chaque chercheur. Tous les commentaires antiques sur le yoga ont soumis à une contrainte qu'il est essentiel de travailler sous la direction d'un guru. Les écoles traditionnelles du yoga les différentes philosophies, traditions, lignées et paramparas de Guru-shishya du yoga ont mené à l'émergence de différentes écoles traditionnelles. Celles-ci incluent le yoga de Jnana, le Bhakti Yoga, de Karmma Yoga, Patanjala Yoga, Kundalini Yoga, Hatha Yoga, Dhyana Yoga, Mantra Yoga Laya Yoga, Raja Yoga, Jain Yoga,
Bouddha Yoga etc. Chaque école a sa propre approche et pratique qui mène au but et aux objectifs finaux du yoga. Pratiques Yogic pour la santé et le bien-être. Les sadhanas du Yoga largement pratiqués sont : Yama, Niyama, Asana, Pranayana, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi, Bandhas et Mudras, Shatkarmas, Yuktahara, Mantra-japa, Yukta-karmaetc.

*Comment le yoga peut aider : Le yoga est essentiellement un chemin à la libération de toute servitude. Cependant, la recherche médicale de ces dernières années a découvert beaucoup d'avantages physiques et mentaux que le yoga offre, confirmant les expériences des millions de praticiens. Un petit échantillon de recherche montre que:

•Le yoga est salutaire pour la santé physique, le fonctionnement musculo-squelettique et la santé cardio-vasculaire.

•Il est salutaire dans la gestion du diabète, des troubles respiratoires, de l'hypertension, de l'hypotension et de beaucoup de désordres liés au mode de vie.

•Le yoga aide à réduire la dépression, la fatigue, les troubles d'anxiété et l'effort.

•Le yoga aide à canaliser les symptômes de la ménopause
En substance, le yoga est un processus de création d'un corps et d'un esprit qui sont des pierres de gué, pas des obstacles, à une vie exubérante et accomplie.
Yoga autour du monde : Le Yoga profite à l'humanité et que tout le monde entier reconnaisse sa puissance harmonisante et curative dans ce mode de vie moderne qui est stressante. L'approbation des Nations Unies de décréter le 21 juin comme Journée Internationale du Yoga par un consensus record est un témoignage à l'acceptation universelle du yoga. Presque chaque pays, dans le monde entier le nombre de de professeurs de yoga et des classes de yoga augmente. Plusieurs célébrités comme Madonna, Charlize Theron, Adam Levine, Jennifer Aniston, Andy Murray etc. font le yoga régulièrement pour améliorer leur représentation ; cette liste s'agrandit de jour en jour.

*Au Sénégal, nous l'avions organisé à l'hôtel Sokhamone l'année dernière. Plus de 200 personnes avaient participé à la démonstration dont des artistes, des professeurs, des écrivains pour ne citer que ceux-là. Nous avions parlé des bienfaits du Yoga et montrer à la population sénégalaise l'importance de pratiquer le Yoga dans ce monde de stresse.
Et pour cette année nous avons choisi le Monument de la Renaissance non seulement pour ce qu'il représente mais pour plus d'ouverture et de visibilité. Nous souhaiterons que la Journée

Internationale du Yoga soit inscrit dans le calendrier de tout un chacun. Et donc le Monument de la Renaissance serait la place idéale pour accueillir plus de monde et ainsi dissimuler les bienfaits admis du Yoga tout en conseiller la population à pratiquer le Yoga