

7 novembre, *Patañjali Jayant*



7 Novembre, *Patañjali Jayant*, fête anniversaire de *Patañjali*, fondateur du *Raja Yoga*, auteur du célèbre traité des *Yoga Sūtra*. La légende dit que c'était un homme-serpent et que son enseignement était toujours donné derrière un paravent. Ce recueil classique des *Yoga Sūtra* date quelque part entre l'an 300 avant J.-C. et l'an 500 après J.-C. Abrégé Y.S., est un recueil de 195 aphorismes (*sūtra*), phrases brèves, laconiques, destinées à être facilement mémorisées. Ce texte qui comprend 1161 mots est la base du système philosophique appelé Yoga, *Yoga de Patañjali* ou encore *Sāṅkhya-Yoga* en raison de sa connexion intime avec le *Darśana* (point de vue/méthode). Son influence sur la philosophie et sur la pratique du Yoga est aussi forte aujourd'hui que lorsqu'elle a été écrite.

Pat... *Añjali*

Añjali, c'est ce geste, emblématique du yoga, qui consiste à joindre les mains. À les joindre paume contre paume (comme en *Namasté*), ou bien bord à bord, petit doigt contre petit doigt, les mains en coupe. C'est le geste de donner... et de recevoir... le geste d'offrande.

Et **Pat**, en sanskrit, c'est "tomber".

Añjali Mudrā est un geste de la main pratiqué dans toute l'Asie et au-delà. Il est utilisé comme un signe de respect et de salutation en Inde et parmi les pratiquants de yoga et les adeptes de traditions similaires.

Añjali en sanskrit signifie "offrir", "un geste de révérence", "bénédiction", "salutation" et est dérivé de *anj*, qui signifie "honorer ou célébrer".

Le geste apparaît pour la première fois il y a environ 4000 ans sur les sceaux d'argile de la civilisation de la vallée de l'Indus

Añjali Mudrā est réalisée en pressant les paumes des mains l'une contre l'autre. Les doigts sont ensemble avec les doigts pointés vers le haut. Les mains sont pressées ensemble fermement et uniformément. Dans la forme la plus courante d'*Añjali Mudrā*, les mains sont tenues au niveau du cœur, les pouces légèrement appuyés sur le sternum. Le geste peut également être effectué au niveau du front, le pouce reposant contre le "troisième oeil" ou sur le sommet de la tête. (au-dessus de la tête). *Añjali Mudrā* s'accompagne normalement d'une légère inclinaison de la tête.