



LES 8 ETAPES DU YOGA

1. **Yamas** = les règles et usages en société

- a) **Ahimsa** = non violence, y compris à l'égard des animaux (végétarisme)
- b) **Satthya** = honnêteté
- c) **Asteya** = intégrité physique et intellectuelle
- d) **Brahmacharia** = contrôle des sens et de la sensualité
- e) **Aparigraha** = non-accumulation de biens matériels

2. **Nyamas** = les règles et usages personnels

- a) **Saucha** = pureté, propreté
- b) **Santosha** = contentement (se satisfaire de ce que l'on a)
- c) **Tapas** = austérité/discipline
- d) **Svadyaya** = l'étude de Soi
- e) **Ishwarapranidhana** = la confiance en Dieu/s'en remettre à Dieu

3. **Asanas** = postures (C'est ce que nous appelons Yoga en occident)

Elles entraînent la stabilité du corps donc du mental.

Il y a une multitude de postures dont 84 principales. Padmasana (Lotus) étant la plus importante

4. **Pranayama** = exercices de respiration

5. **Pratyahara** = le retrait/dépassement des sens (le bien-être ne dépend plus du conditionnement des sens)

Les 3 dernières étapes sont liées, il faut dépasser l'une pour accéder à la suivante.

6. **Dharana** = concentration

7. **Dhyana** = méditation

8. **Samadhi** = état d'unité, de contemplation, dépassement de l'état dualiste (= je ne suis plus moi et l'objet n'est plus objet, mais nous sommes un)

Pour de plus amples informations, je vous conseille de lire « *Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali* » Broché

Auteur : B.K.S Iyengar

