

ASHTANGA YOGA

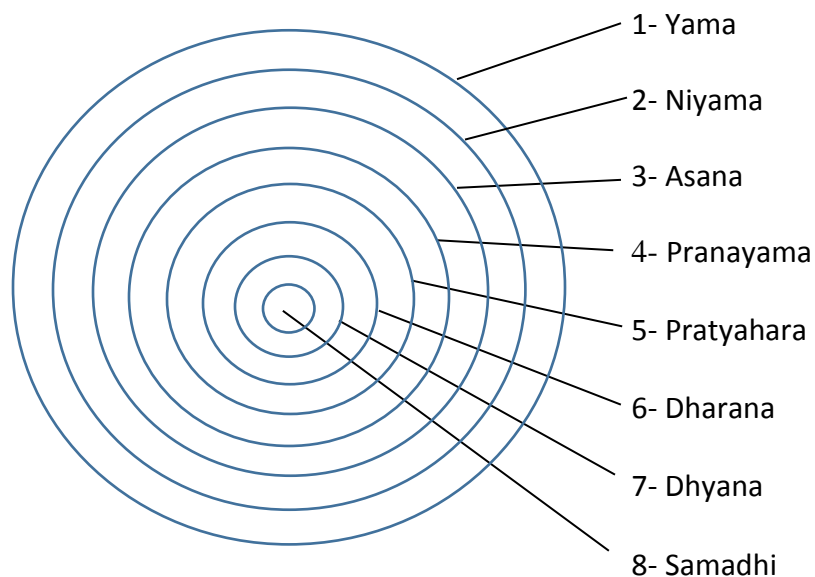
Le yoga aux huit membres

ASHT = huit ANGA = membre

Patanjali termine le deuxième livre et débute le troisième livre des Yoga Sutra en définissant et en expliquant L'Asthanga Yoga. Il le décrit comme un yoga complet, qui reflète les différents plans de l'être humain, depuis sa relation avec le monde extérieur jusqu'aux éléments les plus subtils de lui-même, soit schématiquement de l'extérieur vers l'intérieur.

L'ordre de l'énumération des huit membres correspond à l'ordre chronologique de la démarche, qui peut toutefois varier selon la personnalité et les affinités et l'âge du pratiquant.

Patanjali ajoute que la pratique de ce yoga est très complète, équilibrée et qu'elle agit comme un filtre purificateur. La mise en application du yoga aux 8 membres « nettoie » littéralement l'organisme physique et psychique.



1- YAMA

Les 5 principes qui concernent nos relations et nos attitudes envers soi et les autres. Ce sont les commandements moraux universels.

- Ahimsa : non-violence, bienveillance, respect de la vie
- Satya : vérité, véracité
- Asteya : ne pas voler, honnêteté
- Bramacharya : modération, tempérance
- Aparigraha : non possession, non convoitise

2- NIYAMA

Les 5 principes de purification de soi.

- Saucha : La pureté
- Samtosa : Le contentement
- Tapa : discipline
- Svadhyaya : connaissance de soi
- Ishvara Pranidhana : acceptation de ce qui est, lâcher-prise, faire un avec le divin

3- ASANA

Les principes reliés au corps.

4- PRANAYAMA

Les principes reliés à la respiration, au prana, à l'énergie vitale.

5- PRATYAHARA

Les principes reliés aux sens.

6- DHARANA

Les principes reliés à la concentration.

7- DHYANA

Les principes reliés à la méditation.

8- SAMADHI

Le résultat de l'application des 7 membres du yoga. L'état déconditionné, d'acceptation et libre des résultats des actions. Union avec le divin.