



# 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/intégrité
    - c) Asteya = ne pas voler (objets, idées etc.)
    - d) Brahmacharia = contrôle des pulsions
    - e) Aparigraha = non-accumulation / non attachement
  
  2. **Nyamas** = les règles et usages personnels
    - a) Saucha = propreté
    - b) Santosha = contentement (se satisfaire de ce que l'on a)
    - c) Tapas = persévérance/discipline
    - d) Svadhyaya = l'étude de Soi
    - e) Ishwarapranidhana = la confiance en Dieu/la confiance et l'abandon
  
  3. **Asanas** = postures (Ce que nous nommons Yoga de nos jours)  
Elles renforcent et équilibrent le corps et le mental.  
800 postures en tout dont 84 principales. Padmasana (Lotus) étant la plus importante car c'est dans cette posture que l'on pratique la respiration et la méditation.
  
  4. **Pranayama** = exercices pour contrôler la respiration, oxygéner le corps, calmer le mental
  
  5. **Pratyahara** = le retrait/dépassement des sens (s'isoler du vacarme du monde)
- 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 suis tout et tout est moi

Pour de plus amples informations, je vous conseille de lire « *Lumière sur les Yoga Sûtra de Patanjali* » Broché / Buchet Chastel  
Auteur : B.K.S Iyengar

