

# LES 8 PILIERS DU YOGA

Patanjali était un érudit indien ayant écrit les yoga sutras, recueil composé de 195 aphorismes concernant la philosophie du yoga, il y a environ 2000 ans.

Les 8 piliers du yoga sont des règles de vie que doit suivre un yogi pour devenir meilleur chaque jour:

*Ashtanga - Ashta : huit - Anga : pilier, membre*

## **YAMA : éthique personnelle, qui je suis avec le monde et ce que le monde me transmet**

- Ahimsa : la non-violence

On parle de violence physique, mentale, verbale

- Satya : l'honnêteté

Assumer ses responsabilités, être honnête avec les autres et avec soi-même

- Asteya : ne pas voler

Physiquement, mais aussi mentalement, ne pas voler les idées, ne pas s'approprier les paroles d'autrui

- Bramacharya : l'abstinence, la modération

Dans l'idéal, ne pas avoir de rapports sexuels ou dans la modération. C'est valable pour tout, l'alcool, les jeux de loterie, la nourriture... ne pas être « gourmand »

- Aparigraha : ne pas être avide

Se détacher du matériel, du désir de posséder

## **NIYAMA : morale personnelle, caractère**

- Soucha : la pureté

Nettoyer son corps, son esprit, ses pensées. Faire des kriyas, manger sainement et se laver pour le corps, avoir des pensées positives pour l'esprit

- Santocha : la satisfaction

Etre satisfait de ce que l'on est, de ce que l'on a. Accepter le présent même si on a un but à atteindre, ne pas vivre dans l'attente de ce but mais dans la satisfaction du moment présent.

- Tapas : la discipline

Prendre ses responsabilités, avoir une discipline physique, mentale

- Svadhyaya : l'étude de soi

Observer son propre comportement, prendre conscience de ses actes et paroles pour les transformer si c'est nécessaire

- Ishvarapranidhana : l'abandon de soi à l'univers

Faire confiance aux énergies universelles, à la nature, écouter les signes avec conscience et non avec l'égo

# LES 8 PILIERS DU YOGA

suite

## **ASANA : capacité de prendre des postures physiques dans la stabilité et la confortabilité**

Sthiram : stabilité Sukham : confortabilité

On dit que l'on pratique une asana lorsque l'on est stable, confortable et que l'on est capable d'entrer en méditation.

## **PRANAYAMA : développement de l'énergie vitale**

Prana : énergie vitale a-yama : expansion

Le pranayama calme le mental. Il discipline le souffle grâce au contrôle du prana et à la connaissance des techniques utilisées. Il permet d'aller sur le chemin de la méditation.

## **PRATYAHARA : retrait des sens**

Le pranayama est affecté par les 5 sens. L'accès à la méditation est perturbé car les 5 sens distraient notre esprit. Pratyahara est la maîtrise des énergies sensorielles intérieures.

## **DHARANA : concentration**

L'esprit est concentré sur un objet, une pensée, une respiration.

## **DHYANA : méditation**

L'esprit est immobile, la concentration se fait sans effort.

## **SAMADHI : illumination, pleine conscience**

Samadhi est un état d'absorption, de contemplation, d'union avec notre Divin, notre Moi intérieur.

Nous avons conscience de qui on est. Notre conscience est l'objet de la méditation.