



les étapes du Yoga selon Patanjali

cheminement au fil du Yoga

C'est dans la vallée de L'indus, tout au nord de l'Inde, dans l'actuel Pakistan aux confins des civilisations mésopotamienne, grecque et asiatique, il y a plus de 3.000 ans, qu'est né le Yoga.

Un ouvrage essentiel - les "YOGA SUTRA" qu'on attribue à un sage, Patanjali - allait voir le jour vers le début de notre ère.

Il donne la vision d'une structure et d'une synthèse du yoga en huit étapes comme la norme héritée d'un enseignement oral remontant aux temps védiques. Cette base commune à toutes les écoles de yoga est reconnue comme « Yoga classique ».

En sanskrit, **sûtra** " signifie " fil" (analogie avec le collier (de perles).

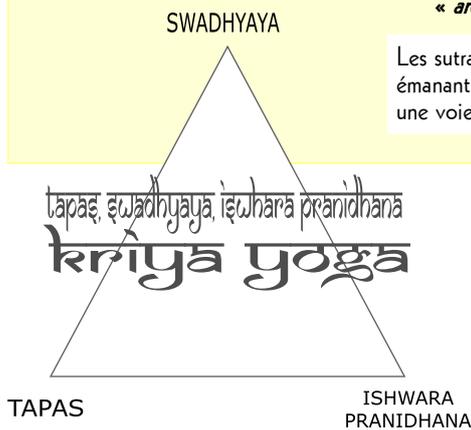
Les **Yoga-sûtras** sont 195 aphorismes (perles), reliées par un fil conducteur.

Ce qui fait de ce chemin une « voie royale » (Raja Yoga), c'est de conduire - en déjouant les pièges de la souffrance, de l'imaginaire et de l'égoïsme - vers l'état de samadhi (qui signifie « recueilli » ou « rassemblé »).

Selon ce texte, le parcours se fait à travers 8 (asht) angas (membres) symbolisés par une échelle dont les étapes semblent hiérarchisées de telle manière que le yogin ne puisse en négliger aucune. Cependant, elles ne cessent d'inter-réagir entre elles à travers trois disciplines fondamentales : morale, physico-psychique, intello-spirituelle , qu'on retrouve énoncées dans le sutra :

Tapas, Swadhyaya, Ishwara pranidhana, Kriya yoga
« ardeur, étude de soi, lâcher-prise, c'est le yoga pratique » (1/II)

Les sutras de Patanjali sont évoqués et respectés dans toutes les disciplines émanant du Yoga. Ses principes ne cessent de nous interpeller et proposent une voie d'évolution pour notre temps



Ashtânga-yoga ou " échelle " de Patanjali Raja Yoga (voie royale) - Yoga classique

Bibliographie

Jean Bouchart d'Orval
Patanjali, la maturité de la joie

Krishnamacharya
Aphorismes de Patanjali

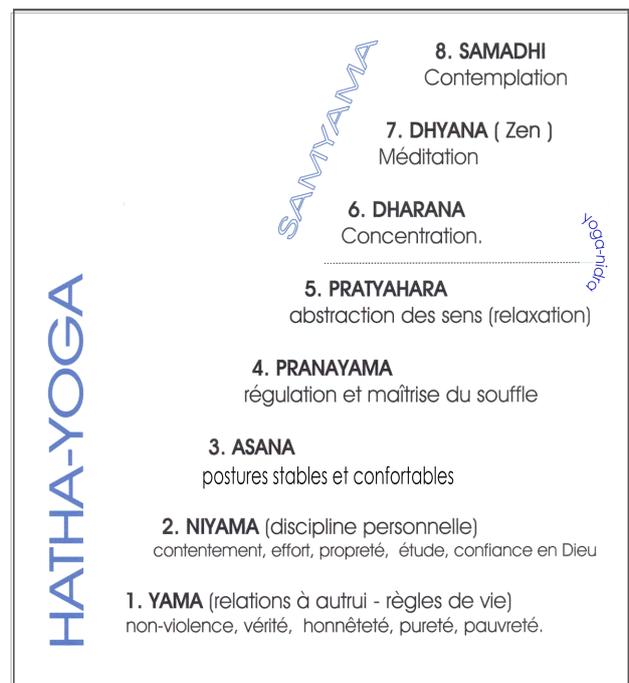
Satyananda Sarasvati
Propos sur la Liberté - commentaires des Yoga-sutras de Patanjali

Vivekananda
Les yogas pratiques

Shri Mahesh Ghatradyal
Yoga & symbolisme

Revue Yoga et Vie - Crfi (Mahesh)

Revue française de yoga (Isé Tardan-Masquelier)



l'arbre des 8 étapes du yoga ou Asthanga yoga

extrait revue Yoga & Vie n°133 / 2007

4) **Pranayama** : la discipline du souffle (les feuilles de l'arbre).
Ces techniques respiratoires favorisent la maîtrise de l'activité du mental par la prise de conscience de celle du souffle. Par le contrôle de la respiration, on obtient le contrôle de la pensée et par le contrôle de la pensée, on retourne à la source de la pensée. Selon **Ramana Maharshi**, le mental et la respiration ont la même source.

3) **Asanas** : les postures (les branches de l'arbre).

2) **Niyama** : les observances (le tronc de l'arbre)
a) **Shaucha** : propreté
b) **Santosha** : contentement
c) **Tapas** : ascèse
d) **Svadyaya** : étude de Soi
e) **Ishvara Pranidhana** : foi en Dieu.

1) **Yama** : les règles de conduite (les racines de l'arbre)
a) **Ahimsa** : non violence
b) **Satya** : vérité
c) **Asteya** : ne pas voler
d) **Brahmacharya** : autodiscipline
e) **Aparigraha** : renoncer à s'enrichir

8) **Samâdhi** : vision de la réalité ultime (les fruits de l'arbre).
Toute dualité a disparu. Le mental complètement maîtrisé, l'ego dépassé, il n'existe plus de différence entre celui qui perçoit et ce qui est perçu. Le moi individuel se fond dans le Soi, dans la réalité suprême.

7) **Dhyana** : méditation (les fleurs de l'arbre).

6) **Dharana** : concentration (la sève de l'arbre).

5) **Prathyara** : rétraction en soi des activités sensorielles (l'écorce de l'arbre). C'est l'aptitude à déconnecter le mental des informations reçues du monde extérieur par l'intermédiaire des organes des sens.