

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 ».

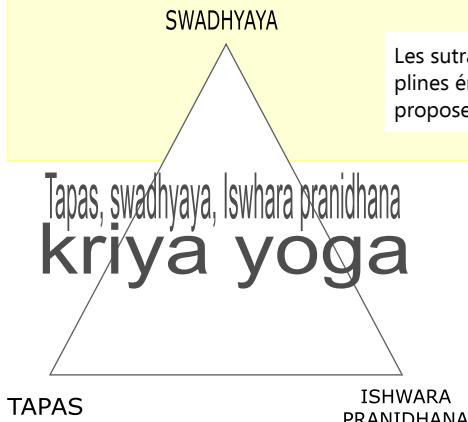
En sanskrit, **sûtra** " signifie " fil" (analogie avec le collier (de perles).

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'égocentrisme - 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 » (II, 1)*



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

Ashtâṅga-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

Satyanaanda Sarasvati

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

Vivekananda

Les yogas pratiques

Shri Mahesh Ghatradyal

Yoga & symbolisme

Revue Yoga et Vie - Crcfi (Mahesh)

Revue française de yoga (Isé Tardan-Masquelier)

Raja Yoga / Ashtâṅga-yoga / "Echelle" de Patanjali

HATHA-YOGA

- 8. SAMADHI
Contemplation
- 7. DHYANA (Zen)
Méditation
- 6. DHARANA
Concentration.
- 5. PRATYAHARA
abstraction des sens (relaxation)
- 4. PRANAYAMA
régulation et maîtrise du souffle
- 3. ASANA
postures stables et confortables
- 2. NIYAMA (discipline personnelle)
propreté, contentement, effort, étude, confiance
- 1. YAMA (relations à autrui - règles de vie)
non-violence, vérité, intégrité, modération, non possession.

yoga-cytha

l'arbre des 8 étapes du yoga ou Asthanga yoga

extrait revue Yoga & Vie n°133 / 2007

