



YOGA ASHANTI

Delphine Guignon

LES HUIT MEMBRES DU RAJA YOGA SELON PATANJALI

Patanjali est très important dans l'histoire du yoga puisqu'il a écrit le *yoga sutra* une discipline à plusieurs branches où l'on retrouve les asanas, mais aussi la méditation et un profond travail sur soi pour atteindre l'éveil et la libération. Patañjali n'est pas un apôtre, un saint ou le dépositaire d'une révélation, mais plutôt celui qui a su recueillir l'ensemble d'un savoir qui lui était préexistant. Chaque membre étant un moyen destiné à contrôler le corps et l'énergie de la pensée. La méditation est la principale pratique du rāja yoga. On utilise différentes techniques pour atteindre des états supérieurs de conscience.



YAMAS

Les restrictions

- Ahimsa: non-violence
- Asteya: pas de vol, absence de convoitise, absence de jalousie
- Brahmacharya: chasteté, sublimation de l'énergie sexuelle
- Aparigraha: absence de convoitise



NIYAMAS

L'autodiscipline

- Saucha: pureté (externe et interne)
- Santosha: contentement
- Tapas: austérité
- Svādhyāya: étude des textes spirituels
- Ishwara Pranidhana: abandon de soi à la divinité. Signifie aussi : emploi d'un mantra



ASANAS

Posture stable.

La pratique spirituelle requiert un corps sain et robuste. Un esprit équilibré va de pair avec un corps équilibré. Un corps peut être équilibré en travaillant sur son ancrage à la terre avec une base solide demandant un système nerveux développé.



PRANAYAMA

Contrôle de l'énergie vitale. Les nerfs physiques ainsi que les canaux d'énergie (les nadis) doivent être purs et assez forts pour faire face à divers phénomènes mentaux et aux désorientations éventuelles qui peuvent survenir durant la pratique. Au cours du processus d'intériorisation de l'esprit, d'anciens éléments négatifs peuvent resurgir. Ces perturbations s'amenuisent avec le temps grâce à une pratique régulière.



PRATYAHARA

Retrait des sens de leurs objets. Le principe consiste à déconnecter l'esprit de la tendance à l'extériorisation des 5 sens : le goût, la vue, le toucher, l'odorat et l'ouïe. Pour tourner son attention vers l'intérieur.



DHARANA

Concentration. Amener l'esprit à se concentrer sur un objet externe ou sur une idée interne à l'exclusion de toutes les autres pensées. On le trouve aussi sous le nom de pleine conscience.



DHYANA

Méditation. La méditation est définie comme un flux de pensées ininterrompu sur le divin, le Soi ou le Mantra. Toute autre perception sensorielle est écartée. Elle demande une pratique journalière, disciplinée tout en restant sans attente.



SAMADHI

État supraconscient. Cet état est sublime et ne peut pas être décrit ni compris. Le samādhi transcende toute expérience sensorielle ordinaire. Il transcende le temps, l'espace et la causalité. Selon les yogis, le samādhi nous connecte à la vie elle-même, dans sa plénitude. C'est l'état vers lequel tendent tous les êtres. C'est l'union avec le grand Tout.