

# ASHTANGA YOGA

## Les 8 membres du yoga

**यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि**

« Yama niyama asana pranayama pratyahara dharana dhyana samadhyah astau angani »

« Les huit membres du yoga sont : les réfrènements, les observances, la posture, l'allongement du souffle, le retrait des sens, la concentration, la méditation, la contemplation. »

Patañjali, *Yoga-Sutra*, Sadhana pada II, 29

### CODE DE CONDUITE

YAMA	Réfrènements	Don't
	<b>Ahimsa</b>	Non-violence
	<b>Satya</b>	Vérité – Sincérité
	<b>Asteya</b>	Respect du bien d'autrui
	<b>Brahmacharya</b>	Modération
	<b>Aparigraha</b>	Refus de l'inutile
NIYAMA	Observances	Do
	<b>Saucha</b>	Propreté, pureté
	<b>Santosha</b>	Contentement
	<b>Tapas</b>	Ascèse ardente
	<b>Svadhyaya</b>	Étude de soi et des textes sacrés
	<b>Isvara pranidhana</b>	Abandon au divin

### DISCIPLINES PRATIQUES

<b>ASANA</b>	Posture
<b>PRANAYAMA</b>	Allongement du souffle et régulation du <i>prana</i>
<b>PRATYAHARA</b>	Rétraction et introversion des sens

### INTÉGRATION : ETATS MEDITATIFS – SAMYAMA

<b>DHARANA</b>	Concentration
<b>DHYANA</b>	Méditation
<b>SAMADHI</b>	Absorption – Contemplation – Enstase.

