

Les fondements du Yoga

ASHTANGA Les huit branches du Yoga

YAMA
Attitude générale

NIYAMA
Engagement personnel

ASANA
Assise, posture

PRANAYAMA
Souffle



PRATYHARA
Retrait des sens

DHARANA
Concentration

DHYANA
Méditation

SAMADHI
Contemplation

YAMA
Attitude générale

NIYAMA
Engagement personnel

AHIMSA
Respect, non violence

SATYA
Sincérité, vérité

ASTEYA
Honnêteté

BRAHMACARYA
Modération, contrôle des sens

APARIGRAHA
Détachement, non possessivité



SAUCA
Pureté, propreté

SANTOSHA
Contentement

TAPAS
Discipline, pratique

SVADHYAYA
Etude de soi et des textes

ISHWARAPRARIDHANA
Confiance, lâcher prise