



Union Européenne de Yoga

Union Européenne de Yoga European Union of Yoga

The oldest professional union of yoga federations in Europe

Petit mémo de la « Yoga Attitude »

Patañjali définit les voies externes dans le deuxième pāda à partir du sūtra 29 et les voies internes au troisième pāda aux sūtra 1 à 4.

Pour accéder à l'espace de la transformation de la personnalité en une identité authentique, il y a quatre étapes à traverser sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel.

achanchalata	la quiétude	un état de latence corporelle, émotionnelle et mentale prémice au calme caractérisé par l'absence de trouble et d'agitation
sthiratā	le calme	un état inébranlable corporel, émotionnel et mental prémice à la paix
śānti	la paix	un état stable et harmonieux corporel, émotionnel et mental ouvrant au sentiment de délivrance
niścala nīravatā	le silence	une présence stable et immobile dans la plénitude avec dévotion, gratitude et sans attente

yama	les observances pour autrui	un point de vue sur la société
ahiṃsā	non-nuissance	la bienveillance
satya	ne pas mentir	la véracité
astēya	ne pas voler	l'intégrité
brahmacarya	l'abstinence	le respect
aparigraha	le non-exploitation	le désintéressement

niyama	les observances pour soi	un point de vue sur la personnalité
śauca	la pureté	la simplicité
saṃtoṣa	la satisfaction	l'équanimité
tapas	la discipline	la volonté
svādhyāya	l'étude de soi-même	la quiétude
īśvarapranidhāna	à la grâce de ...	la foi

āsana	la posture	un point de vue sur le corps
sthira	ferme	la stabilité
sukha	confortable	l'ouverture
ananta	infini	la patience

prāṇāyāma	la gestion de prāṇa	un point de vue sur le métabolisme
viccheda	l'interruption	le principe du vide – du plein
śvāsa	l'inspiration	le principe du recevoir
praśvāsa	l'expiration	le principe du donner

pratyāhāra	le retrait des sens	un point de vue sur le psychisme
asamprayoga	non-association	l'objectivité
vaśyatā	la maîtrise	l'autorité intérieure

dhāraṇā – dhyāna - samādhi	l'attention, la concentration, la méditation	un point de vue sur l'esprit
dhāraṇā	viveka	le discernement
dhyāna	prajñā	la connaissance
samādhi	kaivalya	l'accomplissement

Bonne pratique

L'équipe Zinal 2015

« ANANDA »