



Les 8 Membres du Yoga

Patanjali – reconnu comme le Père du yoga – a écrit les Sutras (recueil de textes sacrés) vers 300 AV JC. Ces textes sont considérés comme les plus importants du yoga classique et nous offre une feuille de route vers la réalisation de notre nature profonde.

Dans le 2^{ème} chapitre du Yoga-Sutras (Sadhana Pada), Patanjali, expose de façon détaillée les 8 piliers du yoga (aussi appelés membres) qui sont des étapes, toutes interdépendantes, nous amenant petit à petit vers un état d'unité, de paix intérieure. Ces étapes sont l'Ashtanga Yoga, que l'on appelle couramment le Yoga de Patanjali.

Les huit membres du yoga sont :



Sutra II.29 : Yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samadhayo asthav angani

- **1^{er} anga : Les Yamas** - Les 5 règles de vie dans la relation aux autres

Ahimsa - non-violence, abstention du mal, respect de la vie.

Satya - vérité, exactitude,

Asteya - ne pas voler, ne pas prendre, ne pas convoiter

Brahmacharya - la modération, sagesse

Aparigraha - désintéressé face à la possession, absence d'avidité.

- **2^{ème} anga : Les Niyamas** - Les 5 règles de vie dans la relation à soi-même.

Saucha - Pureté, propreté, clarté

Samtoshha - Satisfaction de ce qui est, contentement

Tapah - Ascèse, pratique intense

Svadhya - Ecoute et connaissance de soi, des textes, intériorisation

Ishavarapranidhana - Lâcher-prise, abandon à Dieu

- **3^{ème} anga : Les Asanas** - La pratique de la posture, fait d'être installé dans la posture.
- **4^{ème} anga : Pranayama** - La pratique de la respiration, allongement du souffle.
- **5^{ème} anga : Pratyahara** - L'écoute intérieure, retrait des sens.
- **6^{ème} anga : Dharana** - L'exercice de la concentration.
- **7^{ème} anga : Dhyana** - La méditation.
- **8^{ème} anga : Samadhi** - L'état d'unité.



Sutra II.31 :



Jati desha kala samaya anavacchinnah sarva-bhauma maha-vratam

Ils (yamas) constituent une règle universelle, car ils ne dépendent ni du mode d'existence, ni du lieu, ni de l'époque, ni des circonstances ».

Caractère universel du yoga.

Aucun des angas du yoga n'est à négliger et il est important de continuer à les cultiver tous, quel que soit son niveau de pratique du yoga (qui, est-il bien nécessaire de le rappeler, n'est pas une pratique seulement physique mais avant tout spirituelle).

Dans l'énumération des huit membres du Yoga, les Yamas et Niyamas précèdent Asana et Pranayama. Ils font la transition entre le code moral et la pratique (physique).

Les 4 premiers angas sont appelés les Bahirangas ou le yoga extérieur. Ensuite vient le Prathyahara qui est le lien avec les trois derniers angas, on les appelle l'Antaranga c'est-à-dire l'anga intérieur.

Ces 8 aspects du yoga sont comme les piliers de la pratique. On pourrait les comparer aux échelons d'une échelle, nous conduisant peu à peu vers une expérience de plus en plus fine de soi et du monde. Bien sûr, on peut se sentir écrasé par tant de règles à respecter. En fait, pour celui ou celle qui veut s'engager sur la voie du yoga, il ne s'agit pas de toutes les respecter à la lettre, mais plutôt d'évoluer à la lumière de leurs enseignements. Viendra un temps où les mettre en pratique deviendra une évidence, un besoin. Alors elles s'intégreront d'elles-mêmes à notre vie.

Des chroniques viendront présenter chacun des angas, mais si vous souhaitez découvrir par vous-même les Yoga-sutras vous pouvez lire le texte « Yoga-Sutras » de Patanjali. Je me réfère pour ma part à la version traduite et commentée par Françoise Mazet, aux éditions Albin Michel.

Bonne pratique à tous,

Om Shanti.

