

Le Hatha Yoga

Écrit par isabelleyoga

Mardi, 19 Juin 2012 17:17 - Mis à jour Samedi, 25 Août 2012 11:27

Définition du hatha yoga :



Hatha signifie "qui détruit l'ignorance" et **yoga** "unir, assembler". Grâce à la pratique du hatha yoga, l'homme va vers **l'union de l'esprit et de la matière** pour trouver l'harmonie.

Le **hatha yoga** vise à éveiller **une conscience intérieure plus haute** permettant de contrôler les différents constituants de la personnalité.

Le **hatha yoga** constitue les 4 premières étapes de l'asthanga Yoga défini par **Patanjali** dans les

Yoga-Sutras

:

yama

(règles de vie par rapport aux autres),

niyâma

(règles de vie par rapport à soi-même),

âsana

(les postures),

prânâyama

(la discipline du souffle).

Le Hatha Yoga

Écrit par isabelleyoga

Mardi, 19 Juin 2012 17:17 - Mis à jour Samedi, 25 Août 2012 11:27

"Asana : être fermement établi dans un espace heureux"

(Sutra 46, livre II - Patanjali).