

## Le Yoga ....

Écrit par isabelleyoga

Vendredi, 18 Mai 2012 21:24 - Mis à jour Lundi, 13 Août 2012 07:42

---



Le yoga est l'une des six écoles orthodoxes de la philosophie indienne. Le texte de référence sont les Yoga Sūtra de Patañjali.

Il est devenu, particulièrement en Occident, une discipline visant, par la méditation, l'ascèse morale et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel. Le terme yoga est communément utilisé aujourd'hui pour désigner le hatha-yoga, même si cette discipline n'en est qu'une branche.

Il n'existe pas de date attestée pour les origines de la conception du yoga. Les dates proposées varient du VI<sup>e</sup> au III<sup>e</sup> millénaire avant notre ère. C'est entre le II<sup>e</sup> siècle av. J.-C. et le V<sup>e</sup> siècle que Patañjali codifie la philosophie du yoga en rédigeant les Yoga Sūtra, synthèse de toutes les théories existantes.

## Le Yoga ....

Écrit par isabelleyoga

Vendredi, 18 Mai 2012 21:24 - Mis à jour Lundi, 13 Août 2012 07:42

---