

Yoga-sûtra II 29

Les huit membres du yoga sont :

- Les principes de respect à l'égard d'autrui (Yama)
- Les principes personnels d'action positive (Niyama)
- La posture (Asana)
- Le contrôle du souffle (Pranayama)
- Le fait de s'abstraire à volonté des organes de perception, d'action et de gestion (Pratyahara)
- La concentration (Dharana)
- La méditation (Dhyana)
- La contemplation (Samadhi)

« Miroir » Bernard Bouanchaud

Yoga-sûtra II 29

Les huit membres du yoga sont :

- Les principes de respect à l'égard d'autrui (Yama)
- Les principes personnels d'action positive (Niyama)
- La posture (Asana)
- Le contrôle du souffle (Pranayama)
- Le fait de s'abstraire à volonté des organes de perception, d'action et de gestion (Pratyahara)
- La concentration (Dharana)
- La méditation (Dhyana)
- La contemplation (Samadhi)

« Miroir » Bernard Bouanchaud