

## YAMA

Les Yama concernent les relations à autrui. Ils sont en rapport avec nos attitudes à l'égard de notre environnement et de nous-même.

On en dénombre 5

AHIMSA	non violence
SATYA	véracité
ASTEYA	honnêteté
BRAHMACHARYA	continence – réfrènement – contrôle
APARIGRAHA	non accumulation de biens – sobriété

Ils concernent les 5 organes d'action : bras, jambes, bouche, les organes de reproduction et ceux d'excrétion  
Ils permettent de faire la différence entre Soi et non-Soi

Leur but est de :

- Fluidifier les relations avec l'environnement
- Diminuer/éliminer les agitations mentales et émotionnelles de la vie quotidienne
- Réduire Avidya, c'est-à-dire la subjectivité dans nos perceptions du monde et des autres
- Passer du vieil homme à l'homme nouveau
- Dépasser les conditionnements, les habitudes

Afin d'organiser sa vie pour vivre en YOGA

## NIYAMA

Les Niyama concernent les orientations de la pratique dans la vie quotidienne, ces dernières sont en rapport avec les attitudes/comportements vis-à-vis de soi-même.

Ils sont au nombre de 5

SAUCA	la pureté
SANTOSA	le contentement
TAPAS	l'ascèse - l'austérité - l'ardeur
SWADHYAYA	l'étude de soi – étude des écritures
ISHVARA PRANIDHANA	l'abandon à Dieu, le lâcher-prise – s'offrir au Divin

Ils concernent les organes de perception : yeux, oreilles, nez, langue, peau

Leur but est de :

- Préparer le sujet pour le progrès spirituel, en lui permettant de mettre de l'ordre dans sa vie et de s'harmoniser
- Mettre en place le discernement
- Ne pas confondre Ego et Soi

Les YAMA-NIYAMA assoient les bases de la pratique. Ils s'adressent à tous, indépendamment de la position sociale, du lieu, de l'époque, de l'occasion. Ils concernent toutes les étapes du yoga et constituent les préliminaires à toute Sadhana (*discipline*). Ils doivent être réinterprétés à chaque époque, pour chaque culture, lieu... Ils sont à expérimenter à un haut niveau de perfection.

**A Noter :** La mise en pratique, et la réflexion, sur les YAMA NIYAMA demande une grande implication de tout notre Etre et peut avoir des retentissements insoupçonnés. Elle nécessite une guidance car elle va nous confronter aux Kleshas (aveuglement, attraction, répulsion, attachement à l'égo, peurs)