

« Toute la vie est un YOGA »

Sri Aurobindo

le dit et le montre quand par exemple il découvre ANANDA (Béatitude) dans la souffrance physique et psychologique.

Du yoga de Sri Aurobindo et Mère il est possible d'en extraire ou d'en utiliser une partie d'un point de vue psycho thérapeutique au sens large et donc de parler comme le font certains disciples actuels (A.S. Dalal ; India Sen ; J. Vrinte, M. Vanneci) de **Psychologie Intégrale** .

LA PRATIQUE en résumé

GENERAL

- La Vigilance et l'Auto-observation détachée, Introspection
- Aspiration
- Nettoyage
- Lâcher-prise

KARMA YOGA

Buts du Karma Yoga : se Connaitre, Evoluer, Coopérer, Méditer, se Réaliser

- Faire le travail sans que l'égo en tire profit
- Etre à ce qu'on fait sans perturbation extérieure ou/et intérieure
- Quiétude et équanimité
- Foi et confiance
- Réceptivité
- Cultiver l'habilité dans le travail

BHAKTI YOGA

Buts du Bhakti Yoga : Aimer, se Relier, le Partage, la Contemplation

- Les Rituels
- Le Son, les Mantra
- La Sensibilité
- L'Ouverture
- La Beauté, l'Harmonie
- La Méditation

JNANA YOGA

Buts du Jnana Yoga : le Silence mental, l'Intuition, la Vérité

- Le Qui suis-je
- L'Introspection
- Le Discernement
- La Logique mathématique
- La loi du Changement
- La loi de la Différence
- Le Silence
- La Méditation

HATHA YOGA

Buts du Hatha Yoga : le Corps et le Souffle

- La Volonté
- L'Effort
- La Santé

RAJA YOGA

Buts du Raja Yoga : l'arrêt des fluctuations du Mental, l'Energie

- Les préceptes pour mieux vivre avec l'environnement (Yama)
- Les préceptes pour mieux vivre avec soi-même (Niyama)
- Les postures (Asana)
- Le Souffle-Energie (Pranayama)
- La Méditation (Dhyana)

INTEGRAL YOGA – YOGA DE LA PERFECTION DE SOI

Buts du Yoga Intégral : partir de chacune des capacités actuelles de l'homme pour les développer totalement, les dépasser, en acquérir de nouvelles

- Nettoyage – purification du corps, du conscient, de l'inconscient
- Affiner et développer ses perceptions, sensations intérieures et extérieures
- Ouverture du cœur
- Ouverture à l'intuition
- Foi – confiance en Dieu