

Arbre du YOGA



Feuilles	PRANAYAMA Science du souffle
Écorce	PRATYAHARA retrait des sens
Sève	DHARANA Attention totale
Fleur	DHYANA Méditation
Fruit	SAMADHI Union du corps et du Soi

Discipline de l'esprit

ANTARANGA SADHANA

Harmonie et Joie

ANTARATMA SADHANA

Racines	Tronc	Branches
YAMA	NIYAMA	ASANAS
Éthique universelle	Discipline personnelle	Postures
AHIMSA	SAUCHA	
Non-violence	Propreté	
SATYA	SANTOSA	
Vérité	Contentement	
ASTEYA	TAPAS	
Non-convoitise	Ardeur	
BRAHMACHARYA	SVADHYAYA	
Moderation	Étude du Soi	
APARIGRAHA	ISVARA-PRANIDHANA	
Non-avidité	Abandon au divin en Soi	

EMOTIONS NEGATIVES / ETHIQUE

CORPS

BAHIRANGA SADHANA *(Quête extérieure)*