

Entre 1500 et 1000 avant J.-C.
Période védique.
 Tapas : austérités pratiquées par les ascètes de la forêt.

Entre 500 et 200 avant J.-C.
 Le **jnana-yoga** (yoga de la connaissance), fondé sur l'identité de l'atman (Soi) et du brahmane (principe suprême), est décrit dans le *Brahma-sutra*.

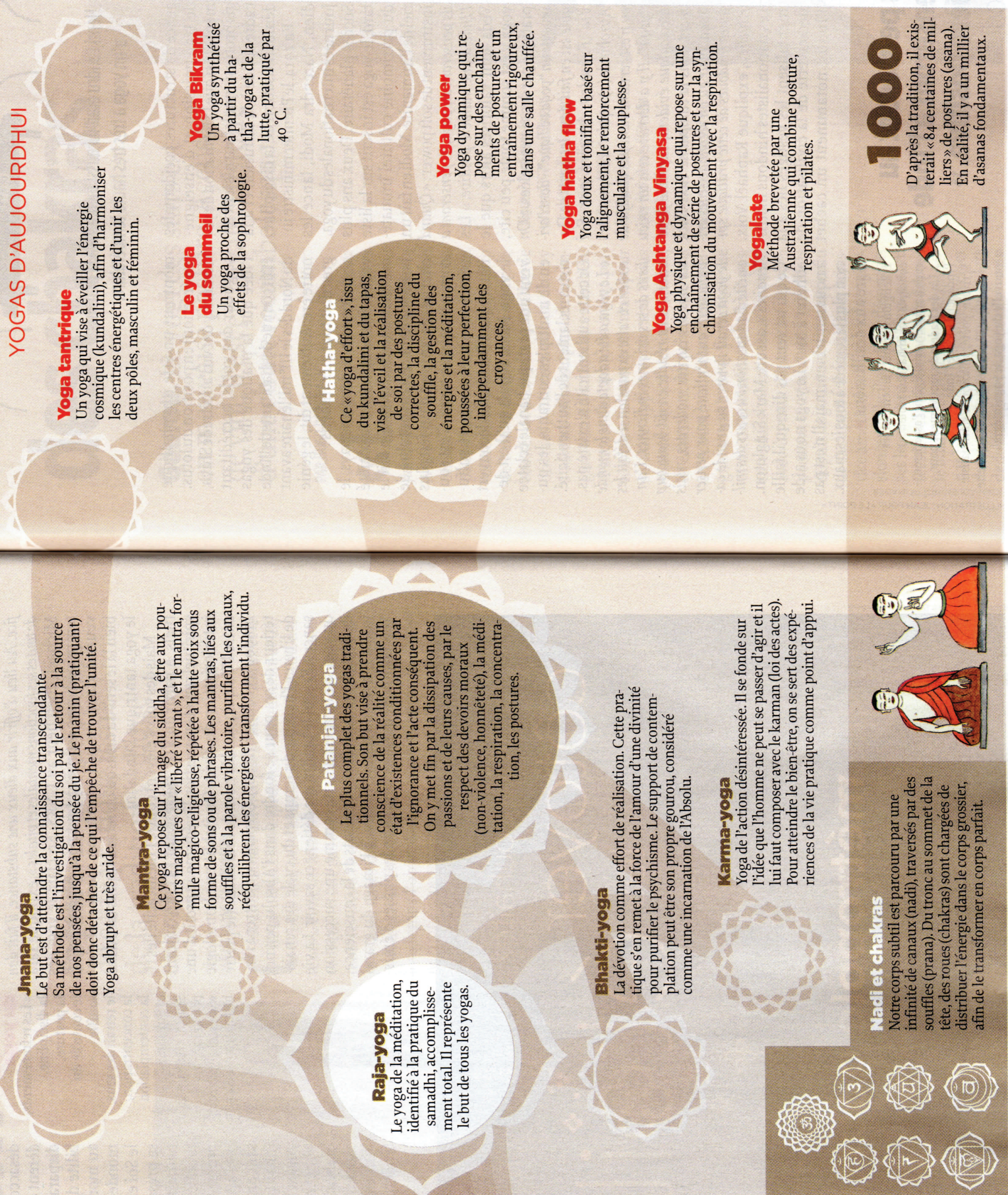
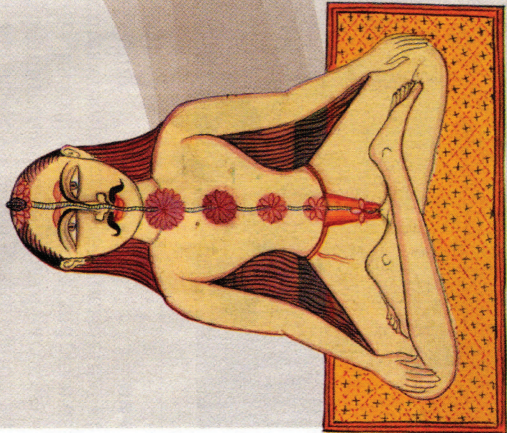
Vers 445 avant J.-C.
 Début présumé de l'éveil de **Bouddha** et de la prédication.

Entre 325 et 425 après J.-C.
Patanjali codifie une méthode de yoga dans les « *Yoga-sutra* », très influencé par le bouddhisme.

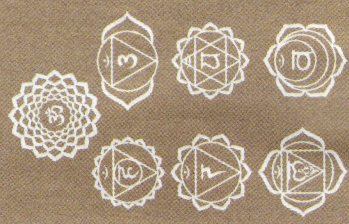
Entre le V^e et le XV^e siècle
 Age d'or du **yoga tantrique**. À partir du X^e siècle : développement du **hatha-yoga** (yoga de l'effort), qui sera codifié dans un ouvrage fameux, « *La petite lampe du hatha-yoga* », par le yogi *Svatmarama*.

Méthodes et principes

Les yogas sont le fruit d'une multiplicité de traditions plurimillénaires.

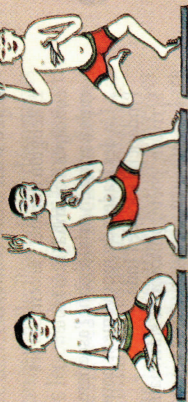


Dans les textes fondamentaux, la vie est souvent comparée à un char, tiré par des chevaux (les sens) guidés par un cocher (l'intellect). Le yoga est alors une technique de salut originale pour libérer le Soi, prisonnier de sa condition charnelle. Sous l'impulsion de courant de pensées, de nouvelles méthodes apparaissent, des écoles se constituent. Aussi le foisonnement actuel n'est-il pas un signe de faiblesse, mais plutôt une réponse à l'extrême diversité des attentes de chacun pour atteindre la paix intérieure ■ N.L.

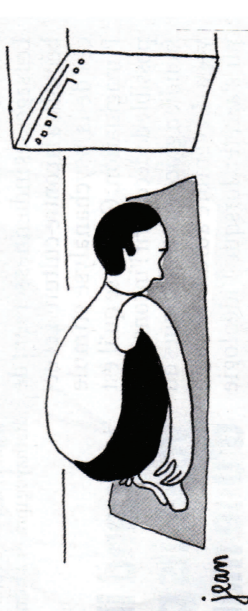


Nadi et chakras

Notre corps subtil est parcouru par une infinité de canaux (nadi), traversés par des souffles (prana). Du tronc au sommet de la tête, des roues (chakras) sont chargées de distribuer l'énergie dans le corps grossier, afin de le transformer en corps parfait.



1000
 D'après la tradition, il existerait « 84 centaines de milliers » de postures (asana). En réalité, il y a un millier d'asanas fondamentaux.



La posture du refus de vider le lave-vaisselle.