Hatha Madhyama Yoga

Source

Inspiré des textes sacrés de l'Inde « Hatha Yoga Pradipikâ » (littéralement Pradipika signifie "la petite lampe"- chapître 3 verset 5 du traité de hatha-yoga-pradipika), du système ayurvédique, des gestuelles et de l'action désintéressé (mudras), le Hatha Madhyama Yoga est composé de trois éléments, soient :

- L'action - Karma, pranayama, jnana, hatha yoga;
- L'intention:dhyana yoga, le Japa, mudras, Raja yoga; et
- Le service: Action désintéressée

Le Hatha Madhyama Yoga permet l'expérience de cet état de conscience communément appelé en sanskrit le turiya (Litérallement Turiya voulant dire "le quatrième" état de conscience qui sous-tend les trois autres) sans nécessairement passer par le yoga du sommeil yoga-nidra. Le madhyama yoga fait vivre au pratiquant un samadhi durable et non réversible.

Pour accéder au reste de cette page, vous devez être connecté.



Surveillez cette page

[+]