

# Histoire du yoga

Le yoga est une pratique physique qui agit également sur l'esprit. Il permet de relaxer son esprit tout en agissant sur l'harmonie du corps.

## Histoire du yoga : des origines millénaires



Le yoga trouve ses origines en Inde, il y a plus de 5 000 ans. C'est à l'époque de Patanjali (en 200 avant J-C) que les premiers écrits fondateurs du yoga sont nés. Ces écrits en sanskrit sont rassemblés sous forme de petites sentences inspirantes qui portent le nom de [yoga sutras](#).

Toutes les lignées du yoga trouvent leur origine dans les yogas sutras de Patanjali. De grands maîtres y ont travaillé afin de rendre le contenu accessible à tous et pour que les sutras soient traduits en Anglais et en Français.

## Origine du yoga : autres inspirations

Outre les écrits de Pantajali, le yoga de l'Inde a largement puisé ses fondements dans des textes sacrés et/ou philosophiques tels que :

- le Vedanta,
- les Upanishads

- la Bhagavad-Gita
- le Samkya
- la Hatha-yoga Pradipika,
- et aussi le tantrisme et le bouddhisme.

Le yoga est considéré comme un moyen pour tout pratiquant d'être en harmonie avec :

- soi-même,
- les autres,
- son environnement,
- mais aussi l'univers tout entier.

**À noter** : on trouve en Inde beaucoup d'ascètes qui observent scrupuleusement tous les principes inhérents à la pratique et jusqu'au végétarisme.



**Histoire du yoga : l'occidentalisation de la pratique**

Le yoga a ensuite connu un engouement de plus en plus important en Occident. Il s'est occidentalisé et enrichi de nouvelles pratiques. L'occidentalisation du yoga a rendu cette pratique accessible à tous.

Il n'est pas nécessaire d'avoir la foi pour pratiquer le yoga : beaucoup le pratiquent pour se sentir mieux ou éliminer leur stress, sans but d'atteindre nécessairement à une spiritualité épanouie.

Le yoga peut être considéré comme une médecine douce par ses effets bénéfiques sur la santé mentale et physique du pratiquant.