

Table des matières

| | |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Les huit étapes du yoga (ou Le chemin du bonheur)..... | 2 |
| Étapes 1 et 2 : le code d'éthique | 2 |
| Étapes 3 et 4 : les plus connues | 3 |
| Étapes 5 à 8 : la discipline spirituelle | 4 |
| Pistes de réflexion sur les Yamas et les Nyamas | 5 |
| Contexte | 5 |
| Yamas – Restrictions | 5 |
| Nyamas – Observances | 11 |
| Cheminement Yogique | 17 |
| Objectifs de la vie humaine | 17 |
| Les Gunas | 17 |
| Les deux chemins | 18 |
| Le yoga de Kripalu - le pont entre les deux chemins | 19 |
| L'histoire du yoga | 20 |
| Les origines du yoga | 20 |
| La réalité ultime | 20 |
| Les six principales branches du yoga hindou..... | 20 |
| L'arbre généalogique du yoga..... | 23 |
| Les Aphorismes de Patanjali | 26 |
| Chapitre 1 – Le yoga et ses objectifs | 26 |
| Chapitre 2 – La pratique du yoga (Sadhana) | 29 |
| Chapitre 3 - Résultats du yoga (résumé) | 32 |
| Chapitre 4 - Sur l'Être en lui-même ou Libération..... | 33 |
| ANNEXE A - CRÉER LE FEU SACRÉ - TAPAS | 35 |
| ANNEXE B - TECHNIQUES D’AFFIRMATION | 39 |