

Table des matières

Les huit étapes du yoga.....	2
Yamas – Restrictions	2
Nyamas – Observances	2
Asanas - Postures.....	2
Pranayama - Contrôle de la force vitale	3
Pratyahara - Introversion de l'attention.....	3
Dharana - Concentration	3
Dhyana - Méditation	3
Samadhi - Libération	3
Symbole de AUM.....	4
Cheminement Yogique	5
Objectifs de la vie humaine	5
Les deux chemins	5
Les Aphorismes de Patanjali	7
Chapitre 1 – Le yoga et ses objectifs	7
Chapitre 2 – La pratique du yoga (Sadhana).....	10
Chapitre 3 - Résultats du yoga (résumé).....	13
Chapitre 4 - Sur l'Être en lui-même ou Libération	14
Attitude face à l'enseignement.....	16
Introduction	16
Qui sont les enseignants de Dieu?.....	17
Qui sont leurs élèves?.....	17