

## Table des matières

Les huit membres du yoga (ou Le chemin du bonheur) .....	3
Membres 1 et 2 : le code d'éthique.....	3
Membres 3 et 4 : les plus connus .....	4
Membres 5 à 8 : la discipline spirituelle .....	5
Pistes de réflexion sur les Yamas et les Nyamas .....	6
Contexte .....	6
Yamas – Restrictions.....	6
Nyamas – Observances .....	12
Cheminement Yogique.....	19
Étapes de la vie humaine .....	19
Les Gunas .....	19
Les deux chemins.....	20
Le yoga de Kripalu - le pont entre les deux chemins.....	21
L'histoire du yoga .....	22
Les origines du yoga.....	22
La réalité ultime .....	22
Les six principales branches du yoga hindou .....	22
L'arbre généalogique du yoga .....	23
Les divers styles de yoga.....	26
Les Aphorismes de Patanjali.....	28
Chapitre 1 – Le yoga et ses objectifs.....	28
Chapitre 2 – La pratique du yoga (Sadhana).....	31
Chapitre 3 - Résultats du yoga (résumé).....	34
Chapitre 4 - Sur l'Être en lui-même ou Libération.....	35
ANNEXE A - CRÉER LE FEU SACRÉ - TAPAS.....	37
ANNEXE B - TECHNIQUES D’AFFIRMATION.....	41
ANNEXE C : LA FABLE DU TRAPÉZISTE VOLANT.....	47