

18/4

615.825.1 (0.026.2)

PRODUCTION AGENCE INTERNATIONALE D'EDITION JEAN F. GONTHIER
8, avenue Villardin, 1009 Pully (Suisse)

БИБЛИОТЕКА - УНСС

Инв. №



120000133871

© The Hamlyn Group Publishing Ltd, Feltham, Middlesex, England 1974
Edition française © Agence Internationale d'Édition
Jean F. Gonthier, 1009 Pully (Switzerland) 1977

Tous droits réservés
Dépôt légal: 1^{er} trimestre 1977 — Numéro de l'éditeur 123
ISBN 2-85961-017-0
Printed in Italy par Poligrafici Calderara S.p.A. - Bologna

БИБЛИОТЕКА
УНСС
СОФИА

TABLE

К Е С Е ИЗНАСЯ

Introduction	6
Les débuts du yoga	10
L'héritage des rishi	28
Tout le monde peut être yogi	33
Les huit étapes du yoga	38
Comment éviter de se faire mal en exerçant le yoga	39
La conscience du corps	42
Joyeux réveil !	44
La bonne alimentation du yogi	48
Le prânayama, respiration de la vie	52
Pourquoi les yogi s'asseoient jambes croisées	58
Les asanas	65
Les torsions de la colonne vertébrale	75
Le yoga tête en bas, clé de la bonne santé	79
Le roi des asanas	87
Tranquillité et relaxation sont deux choses différentes	93
Un esprit doté d'un thermostat	108
Vous vivez ici-bas : sachez regarder le monde	114
S'asseoir et s'entourer d'un écran d'amour	118
Lexique des termes utilisés	125