



L'auteur	4
Préface	5

REDÉCOUVREZ LE BIEN-ÊTRE 7

Les effets du Hatha Yoga 8

Éveillez le potentiel de votre corps	9
Le yoga fait-il maigrir ?	10
Rayonnement, beauté et force intérieure	12
Témoignage : C'est comme si j'avais changé de corps	13

La voie du yoga 14

Comment le yoga est arrivé en Occident	15
Les approches modernes du yoga	16
Histoire vraie : Indra Devi, la Première Dame du yoga	18
La voie extérieure	19
L'alimentation des yogis	20
La voie intérieure	21
Les huit étapes de la voie du yoga	22

Pas simplement jolie, mais aussi harmonieusement musclée 24

Légèreté et souplesse	25
Une « gaine musculaire » protectrice	27
Conscience de soi et relâchement corporel	28
Notre peau, une enveloppe sensible qui joue aussi un rôle actif.....	29

LES BASES DU YOGA 31

Profil ayurvédique et exercice physique 32

Les trois doshas	32
Le type Vata	34
Le type Pita	35
Le type Kapha	36

Avant de commencer 37

Le souffle	38
Une pratique intériorisée	39
Quand et où pratiquer ?.....	40
De quoi avez-vous besoin pour pratiquer le yoga ?	42
Témoignage : Force, calme et vigilance au quotidien	43



Quatre postures de base
pour votre pratique 44

Détente préliminaire
et échauffement 46

Un bienfait à la fois physique
et mental 47
Les asanas 48

La relaxation des yogis 52
Les asanas 53

ÉNERGIQUE, FERME ET JOLIE 59

Les épaules, les bras et la poitrine .. 60
Les muscles du haut du corps 61
Les asanas 62

Le ventre, le dos et la taille 72
Un travail musculaire en équipe 73
Les asanas 74

Les jambes et les fessiers 86
Les muscles des jambes et des fesses 87
Les asanas 88

**LES ENCHAÎNEMENTS
LES PLUS EFFICACES 101**

Ventre, jambes et fessiers 102
Le yoga au service d'un trio de choc 103

La salutation au soleil 110
C'est parti ! 111

Quatre semaines pour une remise
en forme et en beauté 116

Vue d'ensemble du programme 117
Première semaine 118
Deuxième semaine 119
Troisième semaine 120
Quatrième semaine 121

Bibliographie 122
Adresses utiles 122
Index 123
Index des postures 124
Index des termes et noms sanskrits 125

L'essentiel en un coup d'œil 126