

Table des matières

PRINCIPES DE BASE		4
Les sept principes de mouvement		4
Les six mouvements de la colonne		6
Créer une fondation solide		7
Protéger la colonne		11
Utilisation consciente de l'os Hyoïde		13
Bien encadrer le cou, la tête et les épaules		15
LES POSTURES DE YOGA (ASANAS)		16
AIGLE	Garudasana	18
ARBRE	Vrikshasana	19
ARC	Dhanurasana	20
BATEAU SUR LE VENTRE	Supta Navasana	21
BÂTON	Dandasana	22
BÂTON À QUATRE APPUIS	Chaturanga Dandasana	26
BERCER LA JAMBE		30
CHAISE	Utkatasana	32
CHAMEAU	Ushtrasana	33
CHIEN TÊTE EN BAS	Adho Mukha Shvanasana	34
CHIEN TÊTE EN HAUT	Urdva Mukha Shvanasana	38
COBRA	Bhujangasana	42
CRABE		43
DANSEUR	Natarajasana	46
DAUPHINS		47
DEMI-CERCLE	Ardha Mandalasana	49
DEMI-CHANDELLE	Ardha Sarvangasana	50
DEMI-HÉRO COUCHÉ	Ardha Supta Virasana	51
DEMI-LUNE	Ardha Chandrasana	54
DEMI-LUNE en équilibre	Ardha Chandrasana	55
DEMI-SAUTERELLE	Ardha Salabasana	58
ENFANT	Garbhasana	61
ÉQUILIBRE SUR LES ORTEILS		62
ÉTIREMENT DU COUREUR	Parshvotanasana	65
GRENOUILLE	Mandukasana	69
GUERRIER I	Virabhadrasana I	70
GUERRIER II	Virabhadrasana II	73
GUERRIER III	Virabhadrasana III	74
HÉRO JAMBES CROISÉES	Virasana 2	77
MASSAGE ABDOMINAL	Bhunaman Vajrasana	78
MENTON AU GENOU	Janu Shirshasana II	79
MONTAGNE	Tadasana	80
PAPILLON	Baddha Konasana	83
PIGEON	Kapotasana	87
PINCE ASSISE	Paschimottanasana	92

PINCE DEBOUT	Utanasana	93
PINCE EN ANGLE	Upavistha Konasana	96
PLAN INCLINÉ	Purvottanasana	97
PLANCHE		98
POISSON	Matsyasana	102
PONT	Setu Bandhasana	103
SALUT À LA LUNE	Chandra Namaskar	104
SALUT AU SOLEIL	Surya Namaskar	106
SAUTERELLE	Salabasana	108
SYMBOLE DU YOGA	Yoga Mudra	111
TABLE, CHIEN ET CHAT		112
TÊTE AU GENOU	Janu Shirshasana I	113
TORSADE	Ardha Matsyendrasana	114
TRIANGLE	Trikonasana	115
TRIANGLE INVERSÉ	Parivrita Trikonasana	116
TROU DE BEIGNE		120
YOGA MUDRA DEBOUT		122

ANNEXE123

Les Quatre Magiques	123
Les Cinq + Tibétains	127