

Table des matières

PRINCIPES DE BASE.....		5
Avant de commencer		5
Centrer le poids sur les pieds		7
Ancrer les mains au sol		8
Ancrer les postures debout avec jambes écartées		9
Les sept principes de mouvement		11
Les six mouvements de la colonne		13
Protéger la colonne		14
Centrer le bassin		16
Protéger et stabiliser l'articulation sacro-iliaque		17
Stabiliser les omoplates		18
Utilisation consciente de l'os Hyoïde		19
Bien encadrer le cou, la tête et les épaule s		21
Les trois types d'étirement		22
POSTURES DE BASE		23
AIGLE	Garudasana	25
ARBRE	Vrikshasana	29
ANGLE LATÉRAL	Parsvakonasana	33
ARC	Dhanurasana	37
ARC ARRIÈRE DEBOUT	Anuvrttasana	41
ARC VERS LE HAUT	Urdhva Dhanurasana	45
BATEAU SUR LE VENTRE	Supta Navasana	49
BATEAU (COMPLET)	(Paripurna) Navasana	51
BÂTON	Dandasana	55
BÂTON À QUATRE APPUIS	Chaturanga Dandasana	59
CADAVRE	Savasana	63
CHAISE	Utkatasana	67
CHAMEAU	Ushtrasana	69
CHANDELLE (SUPPORTÉE)	(Salamba) Sarvangasana	73
CHARRUE	Halasana	79
CHIEN TÊTE EN BAS	Adho Mukha Shvanasana	85
CHIEN TÊTE EN HAUT	Urdva Mukha Shvanasana	89
COBRA	Bhujangasana	93
DANSEUR	Natarajasana	97
DEMI-CHANDELLE	Ardha Sarvangasana	99
DEMI-CHIEN	Ardha Svanasana	101

Un art de bouger

Formation en Yoga de Kripalu

DEMI-HÉRO COUCHÉ	Ardha Supta Virasana	105
DEMI-LUNE	Ardha Chandrasana	109
DEMI-LUNE EN ÉQUILIBRE	Ardha Chandrasana	113
DEMI-SAUTERELLE	Ardha Salabasana	117
DIAMANT	Vajrasana	121
ENFANT	Garbhasana	125
ÉQUILIBRE SUR LES ORTEILS		127
ÉTIREMENT DU COUREUR	Parshvotanasana	131
FENTE HAUTE	Ashva Sanchalanasana	135
FLEXION AVANT JAMBES ÉCARTÉES	Prasarita Padotanasana	139
GUERRIER I	Virabhadrasana I	143
GUERRIER II	Virabhadrasana II	147
GUERRIER III	Virabhadrasana III	149
HÉRO	Virasana	153
HÉRO JAMBES CROISÉES	Virasana 2	157
JAMBES AU MUR	Viparita Karani	159
MONTAGNE	Tadasana	163
PAPILLON	Baddha Konasana	167
PIGEON	Kapotasana	171
PINCE ASSISE	Pascimottanasana	177
PINCE DEBOUT	Uttanasana	181
PLAN INCLINÉ	Purvottanasana	185
PLANCHE		187
POISSON	Matsyasana	191
PONT	Setu Bandhasana	193
SAGE	Sidhasana	195
SALUT AU SOLEIL	Surya Namaskar	199
SPHINX		201
SYMBOLE DU YOGA	Yoga Mudra	205
TAILLEUR	Sukasana	207
TÊTE AU GENOU	Janu Shirshasana I	210
TÊTE DE VACHE	Gomukhasana	216
TORSADE	Ardha Matsyendrasana	220
TORSION SUR LE DOS, GENOU Plié	Supta Matsyendrasana	224
TRIANGLE	Trikonasana	228

POSTURES ADDITIONNELLES.....		233
CRABE		235
DEMI-CERCLE	Ardha Mandalasana	239
DOUBLE PIGEON	Dwa Pada Kapotasana	241
ENFILER L'AIGUILLE 1	Sucirandhrasana 1	245
ÉQUILIBRE SUR LES MAINS	Adho Mukha Vrksasana	249
ÉQUILIBRE (SUPPORTÉ) SUR LA TÊTE	(Salamba) Shirshasana	253
GRENOUILLE	Mandukasana	259
HÉRO COUCHÉ	Supta Virasana	261
LOTUS	Padmasana	265
MASSAGE ABDOMINAL	Bhunaman Vajrasana	269
MENTON AU GENOU	Janu Shirshasana II	270
PINCE EN ANGLE	Upavistha Konasana	271
PLANCHE SUR LE CÔTÉ	Vasisthasana	273
PORTAIL	Parighasana	277
POSTURE DU SAGE MARICHI	Marishyasana	281
POSTURE MALADROITE	Utkatasana 2	285
SALUT À LA LUNE	Chandra Namaskar	289
SAUTERELLE	Salabasana	291
TRIANGLE INVERSÉ	Parivrita Trikonasana	295
YOGA MUDRA DEBOUT		299
ANNEXE A : LEXIQUE SANSKRIT.....		301
ANNEXE B : SÉQUENCES D'AUTRES TRADITIONS.....		308
Les Cinq + Tibétains		308
Les Quatre Magiques		313
ANNEXE C : RÉCHAUFFEMENTS - PRATAPANA.....		317
BERCER LA JAMBE		319
DAUPHINS		321
ENFILER L'AIGUILLE 2	Sucirandhrasana 2	323
MOBILISATION DES HANCHES		325
TABLE, CHIEN ET CHAT	Marjariasana	331