
Table des matières

LE YOGA ET L'ÉNERGIE VITALE	3
PRANAYAMA	4
Considérations générales	4
RESPIRATION EN TROIS PARTIES	Dirgha pranayama	5
RESPIRATION ÉGALE	7
RESPIRATION DE L'OCÉAN	Ujjayi Pranayama	9
RESPIRATION DU SOLEIL	Surya pranayama	11
RESPIRATION DE LA JOIE	13
RESPIRATION 1 : 2	15
RÉTENTIONS DU SOUFFLE	Kumbhakas.....	17
RÉTENTION INTERNE	Antara Kumbhaka.....	19
RÉTENTION EXTERNE	Bahya Kumbhaka	21
RESPIRATION RAFRAÎCHISSANTE	Sitali / Sitkari Pranayama	23
RESPIRATION PAR NARINES ALTERNÉES	Nadi Shodhana.....	25
RESPIRATION PAR PALIERS	Anuloma Viloma	25
RESPIRATION du SOUFFLET	Bhastrika.....	29
PURIFICATIONS	Shatkarmas	31
NETTOYAGE DU CRÂNE	Kapalabhati.....	33
PURIFICATION par le FEU	Agni Sara Dhauti	35
NETTOYAGE DU NEZ	Jala Neti.....	37
VERROUS	Bandhas	41
VERROU DE LA RACINE	Mula Bandha -	42
VERROU DU DIAPHRAGME	Uddyana Bandha.....	43
VERROU DE LA GORGE	Jalandhara Bandha	44
STIMULATION DES CHAKRAS	45
Tableau des chakras	46	
Asanas pour les Chakras	47	
Respiration Chakra avec mouvements	49	
LES MANTRAS	51
MÉDITATION ET MANTRAS	53