

Avant Week-end # 1

Philosophie

Les huit étapes du Yoga	AV 3 à 5
Le symbole de AUM	AGE 6

Général

Horaire	CT 4
Comment profiter au maximum de la formation	CT 5 et 6

Techniques

Le yoga de Kripalu	AE 3
Avant de commencer	AB 5
Centrer le poids sur les pieds	AB 7
Ancrer les mains au sol	AB 8
Centrer le bassin	AB 16
Protéger et stabiliser l'articulation sacro-iliaque	AB 17
Stabiliser les omoplates	AB 18
La co-écoute	AE 41

Postures

La position du tailleur – Sukasana	AB 185
Diamant – Vajrasana	AB 105
Sage – Sidhasana	AB 167
Montagne – Tadasana	AB 137
Salut au Soleil – Surya Namaskar	AB 171
Arc arrière debout –Anuvrttasana	AB 33
Pince debout – Uttanasana	AB 153
Fente haute – Ashva Sanchalanasana	AB 113
Planche	AB 159
Chien tête en haut - Urdhva Mukha Svanasana	AB 79
Chien tête en bas - Adho Mukha Svanasana	AB 75

Anatomie

Comment utiliser ce livre	AAC x, xi
Classification des articulations	AAC 22
Introduction au muscle squelettique	AAC 44
Muscles au travail, Flexion du coude	AAC 45