

Table des matières

LE YOGA ET L'ÉNERGIE VITALE	2
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
RESPIRATION RAFRAÎCHISSANTE	Sitali / Sitkari Pranayama 17
RESPIRATION PAR NARINES ALTERNÉES	Nadi Shodhana 19
RESPIRATION PAR PALIERS	Anuloma Viloma 19
PURIFICATIONS	Shatkarmas 23
NETTOYAGE DU CRÂNE	Kapalabhati 24
NETTOYAGE DU NEZ	Jala Neti 26
RÉTENTIONS DU SOUFFLE	Kumbhakas 29
RÉTENTION INTERNE	Antara Kumbhaka 30
RÉTENTION EXTERNE	Bahya Kumbhaka 32
VERROUS	Bandhas 34
VERROU DE LA GORGE	Jalandhara Bandha 35
VERROU DE LA RACINE	Mula Bandha - 36
VERROU DU DIAPHRAGME	Uddyana Bandha 38
STIMULATION DES CHAKRAS 40
Tableau des chakras 41
Asanas pour les Chakras 42
Respiration Chakra avec mouvements 44
LES MANTRAS 46
MÉDITATION 48

Mise en garde !

Comme le dit Richard Bach à la fin de son livre « Illusions »

« Tout dans ce livre peut être FAUX »

(incluant la phrase précédente 😊)

La seule chose qui soit **toujours** VRAIE est notre ressenti brut

(avant que le mental n'essaie de l'expliquer 😊)