

## Table des matières

<b>PRINCIPES DE BASE .....</b>		<b>6</b>
Avant de commencer		6
Centrer le poids sur les pieds		8
Ancrer les mains au sol		9
Ancrer les postures debout avec jambes écartées		10
Les sept principes de mouvement		12
Les six mouvements de la colonne		14
Protéger la colonne		15
Centrer le bassin		17
Protéger et stabiliser l'articulation sacro-iliaque		18
Stabiliser les omoplates		19
Utilisation consciente de l'os Hyoïde		20
Les trois types d'étirement		22
Consignes pour les postures d'équilibre sur un pied		23
Ergonomie des torsions		24
<b>POSTURES DE BASE.....</b>		<b>27</b>
AIGLE	Garudasana	28
ARBRE	Vrikshasana	32
ANGLE LATÉRAL	Parsvakonasana	36
ARC	Dhanurasana	40
ARC ARRIÈRE DEBOUT	Anuvrttasana	44
ARC VERS LE HAUT	Urdhva Dhanurasana	48
BATEAU SUR LE VENTRE	Supta Navasana	52
BATEAU (COMPLET)	(Paripurna) Navasana	56
BÂTON	Dandasana	60
CADAVRE	Savasana	64
CHAISE	Utkatasana	68
CHAMEAU	Ushtrasana	72
CHANDELLE (SUPPORTÉE)	(Salamba) Sarvangasana	76
CHARRUE	Halasana	82
CHIEN TÊTE EN BAS	Adho Mukha Shvanasana	88
CHIEN TÊTE EN HAUT	Urdhva Mukha Svanasana	92
COBRA	Bhujangasana	96
DANSEUR	Natarajasana	100
DEMI-CHANDELLE	Ardha Sarvangasana	104
DEMI-CHIEN	Ardha Svanasana	108



## Formation en Yoga de Kripalu

## Un art de bouger

DEMI-HÉRO COUCHÉ	Ardha Supta Virasana	112
DEMI-LUNE	Ardha Chandrasana	115
DEMI-SAUTERELLE	Ardha Shalabasana	119
DIAMANT	Vajrasana	122
ENFANT	Garbhasana	125
ÉTIREMENT DU COUREUR	Parsvottanasana	126
FENTE HAUTE	Ashva Sanchalanasana	130
FLEXION AVANT JAMBES ÉCARTÉES	Prasaritta Padottanasana	134
GUERRIER I	Virabhadrasana I	138
GUERRIER II	Virabhadrasana II	141
GUERRIER III	Virabhadrasana III	145
HÉRO	Virasana	148
HÉRO JAMBES CROISÉES	Virasana 2	152
JAMBES AU MUR	Viparita Karani	153
MONTAGNE	Tadasana	157
PAPILLON	Baddha Konasana	160
PIGEON	Kapotasana	164
PINCE ASSISE	Pascimottanasana	169
PINCE DEBOUT	Uttanasana	173
PLANCHE	Kumbhakasana	177
POISSON	Matsyasana	181
PONT	Setu Bandhasana	185
SAGE	Sidhasana	189
SALUT AU SOLEIL	Surya Namaskar	192
SPHINX		194
SYMBOLE DU YOGA	Yoga Mudra	198
TABLE	Marjariasana	201
TAILLEUR	Sukasana	202
TÊTE AU GENOU	Janu Shirshasana I	205
TÊTE DE VACHE	Gomukhasana	210
TORSADE (Demie)	(Ardha) Matsyendrasana	214
TORSION SUR LE DOS, GENOU Plié	Supta Matsyendrasana	218
TRIANGLE	Trikonasana	222



<b>ANNEXE A : LEXIQUE SANSKRIT .....</b>	<b>227</b>
<b>ANNEXE B : RÉCHAUFFEMENTS - PRATAPANA .....</b>	<b>234</b>
Introduction	234
Exercices de réchauffement « classiques »	236
Exercices de réchauffement « yogiques »	243
<b>ANNEXE C : SÉQUENCES D'AUTRES TRADITIONS.....</b>	<b>248</b>
Les Cinq + Tibétains	248
Les Quatre Magiques	253

### **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 😊 )