

# TABLE DES MATIÈRES



<b>INTRODUCTION</b>		<b>1</b>
Le yoga de Kripalu		2
Les sept principes de mouvement		12
Créer une fondation solide		14
<b>POSTURES</b>		<b>19</b>
AIGLE	Garudasana	21
ARBRE	Vrikshasana	22
ARC	Dhanurasana	23
BATEAU	Navasana	24
CHAISE	Utkatasana	25
CHAMEAU	Ushtrasana	26
CHIEN TÊTE EN BAS	Adho Mukha Shvanasana	27
CHIEN TÊTE EN HAUT	Urdhva Mukha Shvanasana	28
COBRA	Bhujangasana	29
DANSEUR	Natrajasana	30
DEMI-CERCLE	Ardha Mandalasana	31
DEMI-CHANDELLE	Ardha Sarvangasana	32
DEMI-LUNE	Ardha Chandrasana	33
DEMI-SAUTERELLE	Ardha Shalabhasana	34
ENFANT	Garbhasana	35
ÉTIREMENT DU COUREUR	Parshvottanasana	36
GRENOUILLE	Mandukasana	37
GUERRIER I	Virabhadrasana I	38
GUERRIER II	Virabhadrasana II	39
HÉRO	Virasana	40
MAINS AUX PIEDS	Padahastanasana	41
MASSAGE ABDOMINAL	Bhujangasana	42
MENTON AU GENOU	Janu Shirshasana II	43
MONTAGNE	Tadasana	44
PIGEON 1 & 2	Kapotasana I & II	45
PINCE ASSISE	Pashchimottanasana	46
PINCE EN ANGLE	Upavistha Konasana	47
PLAN INCLINÉ	Purvottanasana	48
POISSON	Matsyasana	49
PONT	Setu Bandhasana	50
SALUT À LA LUNE	Chandra Namaskar	51
SALUT AU SOLEIL	Surya Namaskar	53
SAUTERELLE	Shalabhasana	55
SYMBOLE DU YOGA	Yoga Mudra	56
TABLE, CHIEN ET CHAT		57
TÊTE AU GENOU	Janu Shirshasana I	58
TORSION VERTÉBRALE	Ardha Matsyendrasana	59
TRIANGLE	Trikonasana	60
YOGA MUDRA DEBOUT		61