

SWAMI SIVANANDA avait pour axiome « UNE ONCE DE PRATIQUE VAUT DES TONNES DE THEORIES ».

A partir de là, peu de laïus, beaucoup de pratique. Les prises de conscience vont s'enchaîner tout comme les postures, la respiration, puis s'ajouteront progressivement les mantra, les mudra, les visualisations, les bandha. Les essais à la méditation commenceront très tôt en travaillant sur « connaissance de soi par la remise en question permanente ».

1er VOLET

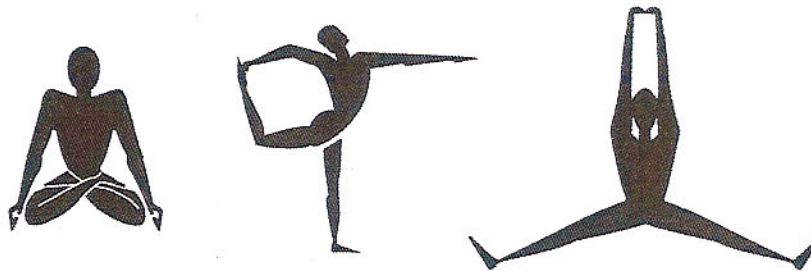
A / Conditions Générales

B / Conseils et recommandations

C / Limitations et contre-indications.

D / Asana ou postures

- Postures de relaxation
- Postures d'équilibre
- Postures d'ouverture
- Postures d'étirement
- Postures de torsion
- Postures inversées
- Postures assises
- Postures fermetures



- Enchaînement de posture (série de Rishikesh)
- Comment structurer une séance de yoga en fonction des buts recherchés
- Salutation au Soleil
- Le yoga : philosophie expérimentale de la connaissance de soi pour la réalisation de soi
- Les Mantra
- Les Mudrâ
- Les supports de la concentration

E / Le prâna - Pranayama

- Distribution des 5 prâna
- 72000 canaux d'énergie
- Les différents types de respiration
- La respiration complète
- La respiration abdominale
- Samavritti
- Shîtali
- Shîtakari
- Nâdi Sodhana
- Kapâlabhati
- Bastrika
- Ujjayi
- Pûrna - ujjayi
- Viloma et viloma pranayama complet
- Prâna mudra ou shanti-mudra
- Anuloma
- Visamavritti

F / Les Bhandha

- Jalandhara Bandha
- Mula Bandha
- Uddiyana Bandha
- Traya Bandha

G / Les Kriya

- Tatraka
- Jala neti
- Kapalabhati
- Vamana Dhauti
- Dhauti de la langue
- Dhauti des dents
- Nauli
- Basti
- Shank - Prakshalana
- Kriya du ventre