

Sommaire

AVANT DE COMMENCER 5

- Les bienfaits des enchaînements 6
- Conseils pour une pratique efficace 10
- Pratiquer en toute sécurité 12

LES ENCHAÎNEMENTS EN YOGA ET EN STRETCHING 15

☐ LES SALUTATIONS AU SOLEIL 17

- Origine 18
- Symbolisme de la salutation au soleil 18
- Une salutation au soleil pour plusieurs versions 19
- Les mantras 19

LES VERSIONS DE BASE DE LA SALUTATION AU SOLEIL 22

Première version de base avec les postures principales 22

Deuxième version de base 24

Première version de base avec les postures intermédiaires 26

☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS 29

LES AUTRES VERSIONS DE LA SALUTATION AU SOLEIL 40

Version longue 40

☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS 48

Version assise 57

☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS 60

Version au sol 64

☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS 67

Maxasanas 70

☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS 74

La salutation au soleil tibétaine, version originale 78

☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS 80

La salutation au soleil tibétaine, version adaptée 84

☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS 86

☐ LES SALUTATIONS À LA LUNE 89

Première version 90

☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS 94

Deuxième version 98

☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS 104

Troisième version	110
☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS	114
Quatrième version	118
☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS	123
☐ L'ENVOL DE L'AIGLE	129
Version debout	130
☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS	133
Version assise	136
☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS	139
☐ LE RÉVEIL DE LA COLONNE VERTÉBRALE	143
Version debout	144
☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS	147
Version assise	150
☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS	152
☐ LES ENCHAÎNEMENTS RESPIRATOIRES ET ÉNERGÉTIQUES	155
La table renversée	156
☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS	158
La posture du cavalier	162
☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS	164
La respiration cosmique	166
☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS	168
La respiration rythmée	170
☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS	172
Enchaînement dynamique	174
☐ L'ENCHAÎNEMENT PAS À PAS	180
10 CONSEILS POUR PROGRESSER	187
LEXIQUE DES TERMES SANSKRITS	188
BIBLIOGRAPHIE	191