



SOMMAIRE

INTRODUCTION 7

- ✦ Comment se compose cette séquence? 10
- ✦ Avantages de cette pratique 11
- ✦ Qui peut réaliser cette pratique? 14
- ✦ Combien de temps dure cette séquence? 15
- ✦ Quand pratiquer cette séquence dans sa journée? 16
- ✦ Avec quelle régularité? 17
- ✦ Où la pratiquer? 17
- ✦ Comment a été conçue cette pratique? 18
- ✦ Comment utiliser ce livre? 21



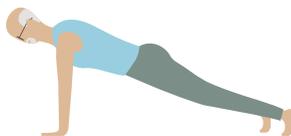
SÉQUENCE POUR DÉBUTANTS 23

- ✦ 1. Salutation au soleil 24
- ✦ 2. Présence 30
- ✦ 3. Le grand geste 32
- ✦ 4. Détente en flexion 34
- ✦ 5. Renforcement 36
- ✦ 6. Posture inversée 37
- ✦ 7. Yoga au choix 39
- ✦ 8. Intégration: détente 41
- ✦ 9. Méditation de pleine conscience 41
- ✦ Adaptations de la salutation au soleil 44



SÉQUENCE AVANCÉE 47

- ✦ 1. Salutation au soleil 48
- ✦ 2. Présence 55
- ✦ 3. Le grand geste 56
- ✦ 4. Détente en flexion 58
- ✦ 5. Renforcement 59
- ✦ 6. Posture inversée 60
- ✦ 7. Yoga au choix 63
- ✦ 8. Intégration: détente 65
- ✦ 9. Méditation de pleine conscience 65



COMMENT ALLER PLUS LOIN? 69

- ✦ Respirer avec Ujjayi 70
- ✦ Modifier une posture 71
- ✦ Visualisations et orientations de l'énergie 72
- ✦ Prendre plus de temps dans les postures 73
- ✦ Ajouter une posture au choix 73
- ✦ L'allongement du souffle vital (*Prāṇāyāma*) 76
- ✦ Approfondir la méditation 78



CONCLUSION 79

