

Sommaire

Préface. Le yoga: une tradition millénaire, une tradition vivante	11
--	----

1 Présentation..... 17

La tradition.....	18
Les trois degrés.....	21
Les textes.....	22

2 Les sources classiques..... 25

Les trois piliers.....	26
<i>Âchârya</i> , l'enseignant.....	26
<i>Shâstra</i> , les textes.....	27
<i>Sâdhana</i> , la stratégie.....	29
Le <i>Yoga-Sûtra</i>	30
<i>Hatha-Yoga-Pradîpikâ</i> et <i>Hatha-Râja-Yoga</i>	31
Définitions du <i>prânâyâma</i>	33
<i>Kumbhaka</i> , les suspensions.....	36
<i>Les paliers de la progression</i>	37
<i>Fonctions du prânâyâma</i>	39

3 Les bases – *Hatha-Yoga* 41

Précautions.....	41
Conditions optimales.....	43
Débuter la pratique.....	45
<i>Apprendre à respirer</i>	45
<i>Libération du souffle</i>	46
Respiration abdominale.....	47
Respiration costale.....	49
Respiration pectorale haute.....	50
<i>Fixer la base, mûla-bandha</i>	51
<i>Plénitude du souffle</i>	51
<i>Relation geste-souffle</i>	54
<i>Enchaînements de préparation</i>	55
<i>Ashta karana</i> , les huit mouvements de la colonne vertébrale.....	55
<i>Sûryanamaskâra</i> , la salutation au soleil.....	62
Méditation.....	72
<i>Rôle du mental, desha et drishti</i>	73
<i>Sens du souffle</i>	73
<i>Posture assise</i>	77
<i>Chaturâsana karana</i> , l'enchaînement des quatre assises.....	81
Prise de la posture assise.....	88
<i>Gâtramardana</i> , les frictions.....	90

4 Pratiques traditionnelles 91

<i>Prâna yuktam</i> , le souffle ajusté.....	91
<i>Différentes techniques</i>	92
<i>Pratique de base de prâna yuktam</i>	93
<i>Mudrâ</i> et <i>bandha</i> , les scellements.....	96
<i>Pluralité des mudrâ</i>	96
<i>Trois bandha majeurs</i>	99
<i>Mûla-bandha</i>	99
<i>Uddiyâna-bandha</i>	103
<i>Jâlandhara-bandha</i>	108

Rôle protecteur des trois bandha majeurs	112
Associer les trois bandha	113
Mudrâ complémentaires	114
<i>Mrigî-mudrâ</i> , le geste du daim	115
<i>Jnâna-mudrâ</i> , le geste de la connaissance	118
<i>Jihvâ-bandha</i> , la fixation de la langue	118
<i>Khecharî-mudrâ</i> , qui se meut dans l'espace	119
<i>Hatha-khecharî-mudrâ</i>	120
<i>Nâbhi-bandha</i> , la fixation du nombril	120
Les prânâyâma	121
Les purifiants	121
<i>Kapâlabhâti</i> , la lumière dans le crâne	121
<i>Sûryabhedana</i> , la percée du soleil	124
<i>Chandrabhedana</i> , la percée de la lune	128
<i>Nâdi-shodhana prânâyâma</i> , souffle qui purifie les canaux de l'énergie	132
Les basiques avec ujjâyin	145
<i>Rechaka ujjâyin</i> , la victoire sur l'expiration	146
<i>Pûraka ujjâyin</i> , la conquête de l'inspiration	147
<i>Pûrna ujjâyin</i> , la plénitude de la conquête du souffle	148
<i>Rechaka ujjâyin krama</i> , la conquête de l'expiration par paliers	149
<i>Pûraka ujjâyin krama</i> , la conquête de l'inspiration par paliers	151
<i>Pûrna ujjâyin krama</i> , la plénitude de la conquête du souffle par paliers	153
Marcher avec ujjâyin	153
<i>Dirgha</i> , allonger le souffle	154
Les pratiques classiques	156
<i>Anuloma ujjâyin</i> , la victoire naturelle, conforme	156
<i>Viloma ujjâyin</i> , la conquête du souffle à l'inspiration	162
<i>Pratiloma ujjâyin</i> , qui intègre victorieusement les opposés	168
Kâla , rythmer le souffle	178
<i>Kumbhaka</i> , les suspensions	181
Classification des rythmes	182
Inclure les bandha dans les kumbhaka	185
Pratique samâna	186
Pratique langhana	187
Pratique brimhana	189
<i>Samkhyâ</i> , le nombre	191

5 *Kumbhaka* spécifiques..... 193

Techniques principales.....	193
<i>Shûtalî, la rafraîchissante</i>	193
<i>Sît-kârîn, la sifflante, aller dans le son sît</i>	195
<i>Bhastrikâ, le soufflet de forge</i>	198
<i>Bhrâmarin, le son de l'abeille</i>	207
<i>Mûrcchâ, l'évanouissement</i>	211
<i>Plâvinî, la flottante</i>	215
<i>Le souffle thérapeute</i>	220
Samantraka prânâyâma	223
<i>Mantra</i>	224
<i>SO'HAM</i>	225
<i>Om Namo Gâyatrî</i>	226
<i>Gâyatrî mantra</i>	228

6 Les développements –

Râja-Yoga..... 233

Rahasya, la notion de secret	234
Mudrâ spécifiques	236
Mudrâ auxiliaires	237
<i>Mushti-mudrâ</i>	237
<i>Rechaka-mudrâ, geste favorisant l'émission du prâna</i>	238
<i>Pûraka-mudrâ, geste favorisant l'absorption du prâna</i>	240
<i>Anjali-mudrâ</i>	242
<i>Dhyâna-mudrâ</i>	243
<i>Samkhyâ-mudrâ</i>	244
Mudrâ du Râja-Yoga	245
<i>Shâmbhavi-mudrâ</i>	245
<i>Râja-khecharî-mudrâ</i>	249
<i>Parânmukhî-mudrâ</i>	254
<i>Târaka-mudrâ</i>	259
<i>Shaktichâlana-mudrâ</i>	263

7 Introduction au corps de l'énergie	269
Les kosha	271
<i>Prânamaya kosha</i> la structure du corps de l'énergie, le corps yogique ...	272
Les prânâyâma psychiques	274
<i>Prâna gati</i> , le mouvement de l'énergie	274
Les nâdî	275
<i>Târakâsana</i> , la posture de l'étoile	276
<i>Mânasa nâdî-shodhana</i>	280
Les granthi	290
Les chakra	300
<i>Pratique d'éveil des chakra</i>	304
La kundalinî , l'enroulée	312
<i>Pratique d'éveil de kundalinî</i>	314
<i>Se relier à la source: pratique de synthèse</i>	316
<i>Retour vers la simplicité, source de profondeur</i>	319
Dhâranâ, dhyâna	322
Kevala kumbhaka	324
Samâdhi , état d'unité	325
8 Conclusion	327
Glossaire	331
Bibliographie succincte	347
Textes sanskrits	347
Ouvrages de référence	348
Sites web d'information	349
Remerciements	351