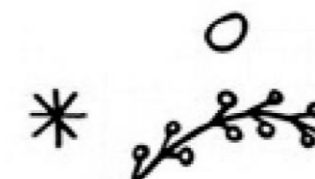


Table des matières



Préface de B.K.S. IYENGAR PAGE 7

L'origine PAGE 13

Le Sage Patanjali PAGE 14

Ashtanga Yoga PAGE 16

Recommandations importantes
pour la pratique PAGE 32

LES POSTURES

Postures debout PAGE 34

Salutation au Soleil PAGE 52

Postures inversées PAGE 58

Postures jambes croisées PAGE 66

Etirements vers l'avant PAGE 76

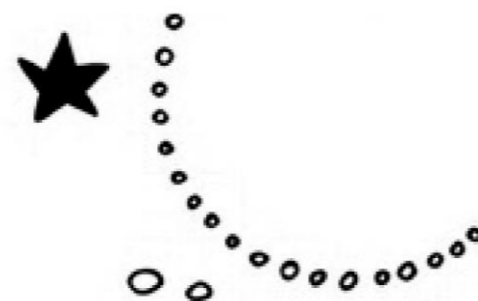
Torsions PAGE 88

Etirements vers l'arrière PAGE 96

Postures diverses PAGE 106

Le corps humain PAGE 124

Plans de pratique PAGE 126



MANUEL POUR PARENTS ET ENSEIGNANTS

S'étirer comme un chien PAGE 137

Rôle du professeur de Yoga PAGE 139

Petits enfants PAGE 140

Adolescents PAGE 141

Programme de Yoga à l'école PAGE 143

Approche dynamique pour les enfants PAGE 146

Pranayama, Shatkriya et Bandha, ne sont pas pour les enfants PAGE 151

Autres postures PAGE 153

Supports PAGE 164

Théorie du Yoga adaptée aux enfants PAGE 168

Index PAGE 175

