

# 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