

## «MENU»

<b>Réflexions</b> .....	17
<b>Prologue</b> .....	21

### **Première partie**

Historique, métaphysique,  
philosophie du yoga

#### **Chapitre I - Le yoga et les yoga**

- Sources et finalités.....	27
- Les voies classiques : jñāna, karma et bhakti mārga, sagesse, action et dévotion .....	29
- Brahmanisme et yoga .....	30
- Yoga mārga .....	31
- Le yogin : hors caste, hors religion, hors morale .....	32
- Trois types de yoga ? .....	34
- Le haṭha yoga et les nātha yogin .....	36

## Chapitre II - La référence shivaïte Nātha

- La réalité absolue .....	42
- Śiva/Śakti .....	44
- Corps matériel et corps subtil .....	47
- Le corps physique .....	48
- Le corps subtil : .....	48
1 - Antaḥ karaṇa, l'organe interne .....	48
2 - Kula pañcaka, les cinq tendances de la personnalité.....	50
3 - Vyakti pañcaka, les cinq énergies mentales.....	51
4 - Pratyakṣa karṇa pañcaka, les cinq influences.....	52
5 - Nāḍī saṁsthāna, le réseau des nāḍī.....	53
Éléments communs aux cakras.....	57
Les cakras .....	59
Les seize lieux de force ou ādhāra .....	74
6 - Vāyu saṁsthāna, les fonctionnements énergétiques .....	76
- La méthode .....	77

## Chapitre III - L'union éternelle

- Kula et Akula - Śakti et Śiva .....	83
- Quand l'Énergie révèle la Conscience .....	85
- Les cinq étapes de l'expansion de Śakti .....	86
- Les huit étapes de la Conscience .....	88

## Chapitre IV - L'homme et l'univers

- L'être humain dans l'univers physique .....	
- Les différents plans du cosmos et l'individu .....	95
- Jaḍa jagat, le plan du corps et des forces physiques .....	95
- Prāṇa jagat, le plan de la vie et des forces vitales.....	95
- Mano jagat, le plan du mental .....	96
- Vijñāna jagat, le plan de l'intelligence cosmique.....	98
- Dharma, le plan de la liberté et de l'ordre cosmique .....	98
- Rasa, le plan de l'esthétique et de la beauté.....	100
- Ānanda, le plan de la béatitude .....	102

## Deuxième partie

### Les techniques du Nātha-Yoga

#### Chapitre V - Les postures, un autre regard

- De l'horizontalité à la verticalité .....	109
- Immobilité et archétype .....	110
- Énergies, forces du dedans et mouvements des roues .....	112
- La méthode.....	112
- Description des postures .....	114
1 - Siddhāsana : la posture parfaite .....	114
2 - Padmāsana : la posture du lotus .....	116
3 - Svastikāsana : la posture porte-bonheur .....	120
4 - Bhadrāsana : la posture qui réalise les souhaits.....	121
5 - Gomukhāsana : la posture de la tête de vache .....	124
6 - Virāsana : la posture du héros .....	126
7 - Vajrāsana : la posture du diamant .....	128
8 - Paścimottāsana : dite «la pince» .....	130
9 - Kūrmāsana : la posture de la tortue .....	133
10 - Gorakṣāsana : la posture du sage Gorakṣa .....	135
11 - Halāsana : la posture de la charrue .....	138
12 - Mātsyāsana : la posture du poisson.....	141
13 - Januśīrśāsana : la posture de la tête aux genoux.....	143
14 - Trikoṇāsana : la posture des triangles .....	145
15 - Cakrāsana : la posture de la roue .....	149
16 - Śīrśāsana : la posture sur la tête .....	151
17 - Vṛkśāsana : la posture de l'arbre .....	155
18 - Ākarṇa dhanurāsana : la posture des archers .....	158
19 - Vātāyanāsana : la posture du cheval .....	161
20 - Dhanurāsana : la posture de l'arc .....	164

21 - Uṣṭrāsana : la posture du chameau .....	167
22 - Mahākoṅāsana : la posture du grand angle.....	170
23 - Matsyendrāsana : la posture de Macchendranāth .....	171
24 - Marīcyāsana : la posture du sage Marīci .....	175
25 - Garuḍāsana : la posture de l'aigle .....	177
26 - Siṃhāsana : la posture du lion .....	179
27 - Nāṭarājāsana : la posture du danseur cosmique .....	182
28 - Śalabhāsana : la posture de la sauterelle .....	185
29 - Kākāsana : la posture du corbeau .....	187
30 - Garbhāsana : la posture de l'embryon .....	189
31 - Bhujāṅgāsana : la posture du cobra .....	191
32 - Mayūrāsana : la posture du paon .....	193

## Chapitre VI - Prāṇāyāma - Art suprême

- Définir prāṇāyāma .....	199
- Bases générales du prāṇāyāma .....	202
- La méthode .....	203
1 - Posture de base .....	203
2 - Orientation .....	203
3 - Bandha, mudrā et dṛṣṭi .....	204
4 - Mantra .....	204
5 - Durée .....	204
6 - Rythme .....	204
7 - Souffles, cakra et nāḍī .....	205
8 - Suspensions et rétentions de souffle .....	205
- La suspension spontanée .....	205
- La rétention volontaire et contrainte .....	206
- Les rétentions spontanées .....	207
9 - Souffles et postures .....	207
10 - Souffles avec air, souffles sans air, souffles subtils .....	207

### Quinze prāṇāyāma de base

1 - Kapālabhāti : la lumière dans le crâne.....	208
2 - Nāḍī śodhana : la purification des nāḍī .....	211
3 - Sūrya bhedana : la percée du soleil .....	213
4 - Ujjāyīn : le souffle victorieux.....	215
5 - Bhastrīkā : le soufflet de forge.....	217
6 - Śītalī : la rafraîchissante.....	219
7 - Sītīkārin : celle qui fait «sīt» (la réfrigérante).....	223

8 - Mūrcchā : l'évanouissement.....	224
9 - Bhrāmarī : l'abeille.....	227
10 - Kevalī : la stupéfiée.....	230
11 - Madhya prāṇāyāma : le souffle du milieu.....	231
12 - Pūrṇa prāṇāyāma : Le souffle complet.....	234
13 - Mūla prāṇāyāma : Le souffle de la racine.....	236
14 - Hṛdaya visarga prāṇāyāma: le souffle du cœur.....	237
15 - Visamavṛtti prāṇāyāma : .....	239
- Pour ne pas conclure .....	242

## Chapitre VII - Mudrā, les gestes et fermetures

- Le verrouillage des ādharā .....	246
- <b>Sept mudrā de base</b>	
1 - Mūla bandha mudrā : le geste de la contraction anale .....	247
2 - Jālandhara bandha mudrā : contraction de la gorge.....	248
3 - Uḍḍiyāna bandha mudrā : aspiration du ventre.....	249
4 - Śāmbhavī mudrā : le geste du bonheur .....	252
5 - Aśvinī mudrā : le geste de la jument .....	253
6 - Kākī mudrā : le geste du corbeau.....	253
7 - Khecari mudrā : le geste qui fait parcourir l'espace.....	254
- <b>Dix neuf grands mudrā</b>	
1 - Mahā mudrā : le grand geste .....	256
2 - Mahā bandha mudrā : le geste de la grande contraction ..	258
3 - Mahā vedha mudrā : le geste de la grande perforation .....	259
4 - Viparīta karaṇī mudrā : le geste de l'action inversée .....	260
5 - Yoni mudrā : le geste de la matrice .....	262
6 - Vajrolī mudrā : le geste de la foudre .....	264
7 - Śakti cālānī mudrā : le geste du barattage des énergies ....	268
8 - Liṅga mudrā : le geste du liṅga .....	270
9 - Lauliki-mudra : Le geste du tournement de l'énergie.....	271
10 - Jyotī-mudrā : le geste de la lumière.....	272
11 - Yoga- mudrā : le geste du yoga.....	274
12 - Yoganātha-mudrā : le geste du nātha-yoga.....	277
13 - Nīlakaṇṭha-mudrā : le geste de la gorge bleue.....	279
14 - Śivaprāṇa -mudrā : le geste du souffle de Śiva.....	281
15 - Aghocari-mudra : le geste de l'espace.....	284
16 - Kālī-mudrā : le geste de Kālī.....	286
17 - Gaṇeśa-mudrā : le geste de Gaṇeśa.....	288

18 - Bhujāṅgīnī-mudrā - Le geste du cobra femelle.....	291
19 - Nabho-mudrā : le geste de l'espace.....	293
- Avertissement .....	294

### **Chapitre VIII - La concentration**

- Présentation.....	297
- La concentration.....	295
- Souffle, perceptions sensorielles et immobilité mentale .....	300
- Quelques données de base .....	301
- L'ekāgratā.....	302
- Les concentrations classiques.....	303
1 - Concentration sur un point.....	303
2 - Concentration sur le souffle.....	303
3 - Concentration sur la flamme.....	303
4 - Concentration sur le son intérieur.....	304
5 - Concentration sur un yantra.....	304
6 - Concentration sur un mantra.....	305
7 - Concentration sur les cakra.....	305
- Concentrations spécifiques du nātha-yoga.....	305
I. Les trois types de lakṣya, les trois espaces .....	306
1 - Antar lakṣya, concentration sur un support interne...	306
2 - Bahir lakṣya, concentration sur un support externe..	307
3 - Madhyama lakṣya, concentration sur un support intermédiaire .....	307
II. Les cinq vyoman, les cinq vides .....	307

### **Chapitre IX - La méditation**

- Une ébauche.....	311
--------------------	-----

## **Conclusion**

L'échappée belle.....	317
-----------------------	-----

## **Annexes**

I - Transcription et prononciation du sanskrit .....	323
II - Bibliographie .....	327
III - Glossaire - Index sanskrit .....	333