

Index thématique de la revue

VINIYOGA



1983 à 2010, numéros 0 à 104

LE VINIYOGA – définition

Viniyoga est un terme du yoga classique qui apparaît au sixième aphorisme du troisième livre des *Yoga-sûtra* : « *tasya bhumishu viniyoga* » (l'application – *viniyoga* – de cela – *tasya* – en fonction des niveaux – *bhumishu*).

Dans les premiers aphorismes de ce livre, Patanjali introduit les notions de concentration (*dhâraṇa*), de méditation (*dhyâna*), d'intégration (*saṃādhi*) et de démarche (*saṃyama*) les reliant. *Samyama* consiste à choisir un objet de méditation, à fixer intensément son attention sur celui-ci et à s'exercer avec régularité. Un esprit de recherche et de lâcher prise caractérise la démarche. L'exercice du *saṃyama* produit une grande clarté en relation à l'objet choisi. Le temps aidant, l'objet de méditation est de mieux en mieux intégré.

C'est à la suite de cet enseignement que vient l'aphorisme sur le *viniyoga*, pour préciser que le choix de l'objet de méditation doit se faire avec un grand soin. Le mot « cela » (*tasya*) indique ici la démarche. Au moment de choisir une direction pour la pratique, il importe de tenir compte des « niveaux », c'est-à-dire d'un certain nombre de paramètres (*bhumishu*).

Vers les années 1980, en Inde, le professeur T. Krishnamacharya précisait la notion de *viniyoga* en la reliant à la pratique des *âsanas* et du *prânâyâma*. À ce moment de l'histoire de son enseignement, il voulait insister sur l'importance d'une juste application des techniques psychosomatiques du yoga à chacun, en tenant compte d'un certain nombre de considérations individuelles. On lui doit la formule célèbre : « Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être soigneusement adapté à chaque personne. »

Quelques années plus tard, en 1983, naissait la revue *Viniyoga* et, presque aussitôt après, les mouvements d'enseignants inspirés par ce terme, tout cela à l'instigation de T.K.V. Desikachar, fils et disciple de Krishnamacharya.

Il était en effet de première importance de s'assurer d'un ajustement adéquat du yoga aux adeptes occidentaux, si différents des Indiens, physiquement, culturellement et à bien d'autres égards. Cette idée de prendre en considération, avec beaucoup de soin, toute une série d'éléments avant de donner un enseignement est donc essentielle pour la transmission du yoga en Occident.

Le *viniyoga* donne une direction : pour que la discipline porte tous ses fruits, il est indispensable de choisir les techniques appropriées, ce qui implique une attention sans cesse renouvelée.

Sur un plan pratique, le *viniyoga* consiste donc à respecter la personne : âge, sexe, santé, constitution, culture, profession, résidence, habitudes de vie, aspirations, aptitudes, croyances...

Le yoga a commencé à se développer chez-nous vers les années 1970. D'emblée, il y eut un grand intérêt pour cette vision du monde venue de l'Orient. Bien des choses se sont passées depuis. Maintenant, le moment est venu pour les Occidentaux qui ont étudié et assimilé le yoga de le transmettre de façon correcte et autonome.

Selon moi, c'est ce que *viniyoga* signifie le mieux aujourd'hui.

CLAUDE MARECHAL

THÉMATIQUES

Théorie de la pratique

- Âsana, définition 5
- Classification et catégorisation des postures 5
- Étude systématique des postures 7-32
- Construction de séances 33
- Respiration et prânâyâma 34
- Énergétique (prâna, chakra, kundalinî, tantrisme) 34
- Mûdra et bandha 34-35
- Méditation 35
- Mantra et prière 35
- Son et chant 35
- Pédagogie 36-37
- Adaptation à des clientèles ou problématiques spécifiques
 - Enfants ou jeunes 38
 - Femmes 38
 - Femmes enceintes 38
 - Personnes âgées 39
 - Prisonniers 39
 - Handicap ou maladie mentale 39
 - Handicap moteur 39
 - Maux de tête 39
 - Maux de dos et colonne vertébrale 39
 - Problèmes respiratoires 39
 - Problèmes d'allergies 39
 - Problèmes cardiaques (hypertension, etc.) 39
 - Problèmes d'excès de poids 39
 - Sclérose en plaques 40
 - Yeux et handicap visuel 40
 - Yoga et activités diverses: art, danse, marche, sport, etc 40

Intersection du yoga avec d'autres disciplines

- Alimentation et diététique 41
- Anatomie et physiologie 41-42
- Ayurveda 42
- Santé 42-43
- Psychologie 43-44
- Philosophie, éthique, philosophie de vie 44-45
- Spiritualité et religion 45-46
- Symbolisme et mythologie 46

Textes fondamentaux

- Bhagavad Gîta 47
- Gheranda-samhitâ 47
- Hatha-yoga-pradipikâ 47
- Nyâyasûtra 47
- Sâmkhya-kârikâ 48
- Taittirîya upanishad 48
- Upanishad 48
- Veda 48
- Vyâsa 48
- Yoga-rahasya de Nâthamuni 48
- Yoga-yâjñavalkya 48
- Yoga-sûtra / en général et notions de base 49
- Yoga-sûtra, chapitre I 49-50
- Yoga-sûtra, chapitre II 50-51
- Yoga-sûtra, chapitre III 51-52
- Yoga-sûtra, chapitre IV 52

À propos de ces personnes, groupes ou perspectives

- Desikachar, Krishnamacharya et le KYM 53
- Autres personnes, par ordre alphabétique 54-55
- Yoga, définition 55
- Viniyoga, définition 55
- Viniyoga, réseau 55-56
- Viniyoga, la revue et son glossaire sanskrit 56
- Yoga, divers types ou écoles de yoga 56-57
- Yoga, Orient-Occident 57
- Yoga, origines 57
- Yoga, perspectives d'avenir 57

THÉORIE DE LA PRATIQUE

Âsana, définition

Desikachar, TKV et Frans Moors. Dialogue. (48, décembre 1995): 11-13.

Lorin, François. Tradition. Âsana, définition. (1, janvier 1984): 27-33.

Classification et catégorisation des postures

Maréchal, Claude. Initiation. Âsana: pratique, effets, recommandations à partir d'une classification (1/3). (9, avril 1986): 30-38.

Maréchal, Claude. Initiation. Âsana: pratique, effets, recommandations à partir d'une classification (2/3). (10, juin 1986): 23-29.

Maréchal, Claude. Initiation. Âsana: pratique, effets, recommandations à partir d'une classification (3/3). (11, septembre 1986): 28-34.

Maréchal, Claude. Récapitulatif des fiches techniques et séquences pratiques. (49, mars 1996): 22-35.

Maréchal, Claude. Récapitulatif des fiches techniques et séquences pratiques. (50, juin 1996): 30-36.

Maréchal, Claude. La séquence d'âsana. Thème 3: forme et fonction des séquences debout et couché (partie 1). (54, juin 1997): 33-41.

Maréchal, Claude. La séquence d'âsana. Thème 3: forme et fonction des séquences inversée et assise (partie 2). (55, septembre 1997): 33-41.

Maréchal, Claude. La séquence d'âsana. Thème 4: symétrique et asymétrique (partie 1). (56, décembre 1997): 35-42.

Maréchal, Claude. La séquence d'âsana. Thème 4: symétrique et asymétrique (partie 2). (58, juin 1998): 23-35.

Maréchal, Claude. Les séquences expansion - stabilité - recueillement: l'action de rotation. (70, avril 2002): 3-15.

Maréchal, Claude. Âsana: le tableau B, précédé d'un récapitulatif du tableau A. (92, octobre 2007): 3-24.

Maréchal, Claude. Rappel concernant les classifications des âsanas. (98, avril 2009): 12.

Maréchal, Claude. Dvandva kriyâ: les pratiques en paires d'opposés: debout-couché. (103, juillet 2010): 3-25.

RAPPEL CONCERNANT LES CLASSIFICATIONS DES ASANAS

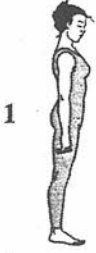
Classification de base fondée sur la relation entre la base de sustentation et l'attitude du corps (<i>kôrma meru</i>)		
1	Postures debout	<i>Sthiti</i>
2	Postures couché	<i>Supta</i>
3	Postures inversées	<i>Viparîta</i>
4	Postures en équilibre	<i>Samatva</i>
5	Postures assise	<i>Âsana</i>

Classification organique fondée sur la forme et la fonction (<i>rûpa arthatva</i>)		
1	Dynamique, statique	<i>Vrittisthitirûpa</i>
2	Symétrique, asymétrique	<i>Rekhârekharûpa</i>
3	Redressement, contraction	<i>Dandâkuncharûpa</i>
4	Étirement antérieur, postérieur	<i>Pûrvatapashcimatarûpa</i>
5	Rotation, inclinaison	<i>Parivrittîpârshvarûpa</i>

Étude systématique des postures

Tableau A - groupe 1

NATURE : debout et couché.
FONCTION : alignement, action, détente.



1
Samasthiti



2
Urdhvamukha samasthiti



3
Adhomukha samasthiti



4
Shavâsana

Ce groupe compte trois asanas symétriques nommées « postures de stabilité », une posture debout, une posture couché sur le dos et une couché sur le ventre. Il s'agit d'asanas d'observation pure, de correction, d'alignement et de mise en place préparatoire à une action. Ce premier groupe comprend également la posture du grand repos, couché sur le dos. Cette posture de relaxation joue un rôle extrêmement important dans la démarche globale du yoga.

1

Maréchal, Claude. Technique. Posture: samasthiti. (1, janvier 1984): 17-21.

1,4

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Samasthiti, apânâsana et shavâsana. (91, juillet 2007): 3-16.

Étude systématique des postures

Tableau A - groupe 2

NATURE : debout, pieds joints, flexion du tronc, flexion des membres inférieurs.
 FONCTION : équilibre, étirement postérieur, redressement dorsal, force, échauffement préparatoire.



Ce groupe englobe six postures symétriques, debout, pieds joints. Elles sont le plus souvent utilisées sur le mode dynamique au début des séquences d'asanas pour échauffer, tester et préparer le corps. Elles sont régulièrement associées entre elles dans des enchaînements. Certaines applications servent de préparation ou de contre-posture aux postures debout asymétriques.

5

Maréchal, Claude. Technique. Posture: tādāsana. (33, mars 1992): 35-38.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: tādāsana. (33, mars 1992): 39-43.

7

Moors, Frans. Technique. Posture: uttānāsana. (5, mars 1985): 24-32.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: pādahastāsana. (6, juin 1985): 17-20.

[NDLR: posture présentant une similarité; mains calées sous les pieds.]

8

Maréchal, Claude. Technique. Posture: ardha uttānāsana. (30, juin 1991): 30-36.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: ardha uttānāsana. (30, juin 1991): 39-44.

9

Maréchal, Claude. Technique. Posture: utkatāsana. (26, juin 1990): 35-40.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: utkatāsana. (26, juin 1990): 35-40.

10

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: ardha utkatāsana. (34, juin 1992): 34-39.

Maréchal, Claude. Technique. Posture: ardha utkatāsana. (34, juin 1992): 26-33.

Étude systématique des postures

Tableau A - groupe 3

NATURE : debout, station écartée.

FONCTION : tonification, alignement, assouplissement.



Ce groupe comporte six postures debout, en station écartée. Toutes sont asymétriques à l'exception de la dernière. Dans la séquence, elles trouvent leur place après l'échauffement du début. Elles comportent régulièrement une phase dynamique suivie d'une phase statique, ce qui leur confèrent une certaine intensité. Elles tonifient et assouplissent tous les membres et articulations du corps, stimulent la respiration, et préparent le dos, le ventre et la colonne vertébrale. Dans la séquence, elles précèdent logiquement les postures, couchées, inversées et assises. Toutes ces postures comportent de nombreuses variations qui permettent d'aménager ou d'intensifier leurs applications.

11

Bouanchaud, Bernard. Technique. Posture: pârshva uttânâsana. (11, septembre 1986): 14-20.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: pârshva uttânâsana. (11, septembre 1986): 21-23.

12

Maréchal, Claude. Technique. Posture: virabhadhrâsana. (12, décembre 1986): 17-21.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: virabhadhrâsana. (12, décembre 1986): 22-23.

Maréchal, Claude. Les séquences expansion - stabilité - recueillement: virabhadhrâsana, la posture du héros. (71, juillet 2002): 3-12.

13,14

Bouanchaud, Bernard et Frans Moors. Technique. Posture: utthita trikonâsana. (7, septembre 1985): 30-36.

15

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: utthita pârshva konâsana. (32, décembre 1991): 26-39.

Maréchal, Claude. Technique. Posture: utthita pârshva konâsana. (32, décembre 1991): 20-25.

16

Maréchal, Claude. Technique. Posture: prasârita pâda-uttânâsana. (36, décembre 1992): 26-35.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: prasârita pâda-uttânâsana. (36, décembre 1992): 36-42.

Étude systématique des postures

Tableau A - groupe 4

NATURE : à genoux, flexion, extension.
FONCTION : enchaînement, transition, correction, stimulation.



Les deux premières asanas de ce groupe rassemblent la posture assise sur les talons, ses principales variations et la posture quadrupède réalisée de façon symétrique. Ces deux postures comprennent ainsi plusieurs attitudes relativement simples, très souvent associées dans un enchaînement souple. Ce mouvement fluide est régulièrement utilisé comme compensation ou préparation, mais il sert aussi fréquemment de lien entre les postures debout du début de la séquence et les postures couché ou assises qui viennent ensuite. Ces deux postures peuvent évidemment être pratiquées isolément et même, dans certaine séquence, avoir le rôle de posture principale. La troisième posture est une asana asymétrique, en extension, stimulante. Elle sera le plus souvent pratiquée comme posture principale.

17

Bouanchaud, Bernard. Technique. Posture: vajrāsana. (9, avril 1986): 25-27.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: vajrāsana. (9, avril 1986): 28-29.

19

Maréchal, Claude. Technique. Posture: chakravākāsana. (8, décembre 1985): 32-35.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: chakravākāsana. (8, décembre 1985): 36-37.

Étude systématique des postures

Tableau A - groupe 5

NATURE : debout et assis, appui des mains au sol, flexion, extension.
FONCTION : enchaînement, force, préparation, transition, compensation.



Ce groupe comprend des asanas appartenant aux postures debout (20 à 24) et aux postures assises (25 et 26). Elles ont en commun une action de tonification et d'assouplissement portant sur toutes les parties du corps. En appui sur les pieds et les mains, elles renforcent et assouplissent particulièrement les poignets et les épaules. Elles sont très souvent combinées entre elles, mais également avec les trois postures du groupe précédent et cela de multiples façons. Dans la séquence, on les retrouve généralement en fin de travail debout, avant les postures couché. Les deux postures assises, surtout la dernière, la table à quatre pieds, jouent également un rôle de compensation par rapport aux postures assises de grand étirement postérieur.

20

Bouanchaud, Bernard. Technique. Posture: adhomukha shvânâsana. (17, mars 1988): 11-17.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: adhomukha shvânâsana. (17, mars 1988): 27-30.

24

Moors, Frans. Technique. Séquence pratique: hastinishadana. (48, décembre 1995): 34-43.

Moors, Frans. Technique. Posture: hastinishadana. (48, décembre 1995): 27-33.

25

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: pûrvatânâsana. (37, mars 1993): 32-40.

Maréchal, Claude. Technique. Posture: pûrvatânâsana. (37, mars 1993): 26-31.

26

Maréchal, Claude. Technique. Posture: chatuspâdapîtham. (20, décembre 1988): 14-18.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: chatuspâdapîtham. (20, décembre 1988): 20-23.

Étude systématique des postures

Tableau A - groupe 6

NATURE : couché sur le dos, pieds joints, contraction, extension.

FONCTION : action viscérale, préparation, compensation.

27



Tadāka mudrā

28



Apānāsana

29



Ūrdhva prasrita
pādāsana

30



Dvipāda pītham

Groupe de quatre postures symétriques, couché sur le dos. Dans la séquence d'asanas, elles sont fréquemment introduites au début du travail couché, aussitôt après la relaxation qui suit la mise en train des postures debout. Pratiquées en dynamique puis en statique, elles ont des effets puissants au niveau des viscères, de la respiration, de la circulation sanguine et du métabolisme. Elles participent activement à l'action de la conquête du feu digestif, *jathara agni jaya*. Elles conviennent également en préparation ou en compensation à d'autres postures, notamment les torsions couché, mais aussi les postures assises et inversées, grâce à leur nombreuses variations. Beaucoup d'applications, notamment asymétriques et allégées sont utilisées dans des séquences à visée thérapeutique.

28

Deveux, René. Technique. Posture: apānāsana. (6, juin 1985): 17-20.

Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Samasthiti, apānāsana et shavāsana. (91, juillet 2007): 3-16.

29

Maréchal, Claude. Technique. Posture: ūrdhva prasrita pādāsana. (10, juin 1986): 30-32.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: ūrdhva prasrita pādāsana. (10, juin 1986): 33-35.

30

Bouanchaud, Bernard. Technique. Posture: dvipāda pītham. (2, mai 1984): 31-35. Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: cobra et table à deux pieds. (4, décembre 1984): 24-29.

Étude systématique des postures

Tableau A - groupe 7

NATURE : couché sur le ventre, extension.

FONCTION : renforcement dorsal, assouplissement, stimulation générale, stimulation du feu digestif.



Les trois postures de ce groupe sont symétriques et en appui sur le ventre. Elles offrent cependant une large gamme de variations asymétriques et d'autres aménagements, notamment certains enchaînements où elles sont combinées les unes aux autres.

L'action cumulée de l'extension vertébrale et de la compression abdominale en font des postures stimulantes, à la fois purifiantes, énergisantes et correctives. Elles peuvent jouer des rôles très différents dans la séquence : préparation, posture centrale, contre-posture.

31

Bouanchaud, Bernard, René Deveux, et al. Technique. Posture: bhujangāsana. (4, décembre 1984): 14-23.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: cobra et table à deux pieds. (4, décembre 1984): 24-29.

32

Maréchal, Claude. Technique. Posture: shalabhāsana. (22, juin 1989): 14-23.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: shalabhāsana. (22, juin 1989): 24-31.

33

Maréchal, Claude. Technique. Posture: dhanurāsana et ardha-dhanurāsana. (26, juin 1990): 26-33.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: dhanurāsana et ardha-dhanurāsana.

(26, juin 1990): 34-41.

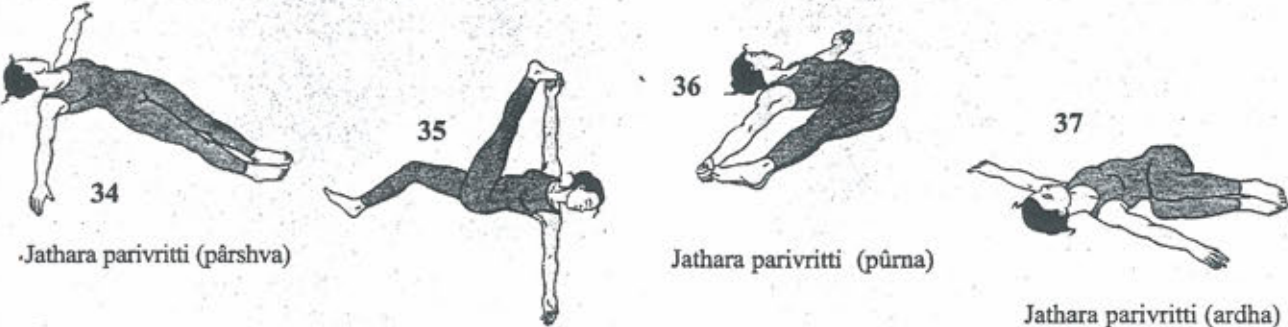
Maréchal, Claude. Les séquences expansion - stabilité - recueillement: ardha-dhanurāsana, demi-arc.

(73, janvier 2003): 3-16.

Étude systématique des postures

Tableau A - groupe 8

NATURE : couché sur le dos, étirement latéral, torsion.
FONCTION : alignement, correction, assouplissement, stimulation du feu digestif.



34 Jathara parivritti (pârshva)

35 Jathara parivritti (eka pâda)

36 Jathara parivritti (pûrna)

37 Jathara parivritti (ardha)

Ce groupe de postures purement asymétriques couché sur le dos, bras en croix, constitue ce que l'on nomme le groupe des « torsions basses ». Elles agissent directement sur les viscères, par compression et, au niveau vertébral, par torsion ou flexion latérale de la colonne. Cette double action leur confère une grande importance dans les séquences où on les retrouve, soit comme postures principales, soit comme préparation aux postures assises de grands flexion et de torsion. Grâce à leur action corrective de tout le corps et stimulante du métabolisme, elles sont, parfois de façon aménagée, très souvent utilisées dans des séquences à visée thérapeutique.

34-37

Bouanchaud, Bernard. Technique. Posture: jathara parivritti. (14, juin 1987): 17-21.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: jathara parivritti. (14, juin 1987): 22-26.

Étude systématique des postures

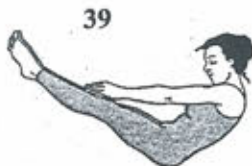
Tableau A - groupe 9

NATURE : assis, flexion avant, torsion:

FONCTION : redressement dorsal, renforcement antérieur, étirement postérieur, intériorisation, nombreuses actions en profondeur, vertébrales et viscérales.



Dandāsana



Nāvāsana



Pashchimātānāsana



Jānu shīrshāsana



Ardha matsyendrāsana

Ce groupe rassemble les principales postures assises fréquemment utilisées dans la pratique ordinaire des séquences d'asanas. Chacune peut être pratiquée en statique et de façon aboutie comme posture cœur de la séquence, ce qui implique alors une préparation soignée. Elles ont alors des effets propres, présentent certains risques, et demandent également à être correctement compensées. Elles comprennent de très nombreuses variations et intensifications, mais aussi des aménagements et simplifications qui les rendent

38

Maréchal, Claude. Technique. Posture: dandāsana. (18, juin 1988): 19-22.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: dandāsana. (18, juin 1988): 23-27.

39

Bouanchaud, Bernard. Technique. Posture: nāvāsana. (23, septembre 1989): 27-33.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: nāvāsana. (23, septembre 1989): 34-38.

40

Bouanchaud, Bernard. Technique. Posture: paschimātānāsana. (19, septembre 1988): 15-22.

Maréchal, Claude. Les séquences expansion - stabilité - recueillement: pashchimātānāsana, l'étirement postérieur. (72, octobre 2002): 3-11.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: paschimātānāsana. (19, septembre 1988): 23-27.

Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Pashchimātānāsana. (79, juillet 2004): 3-8.

Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Pashchimātānāsana (partie 2). (80, octobre 2004): 3-8. 41

Maréchal, Claude. Technique. Posture: jānushīrshāsana. (13, mars 1987): 20-24.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: jānushīrshāsana. (13, mars 1987): 20-24.

42

Maréchal, Claude. Technique. Posture: ardha matsyendrāsana (1/2). (41, mars 1994): 33-42.

Maréchal, Claude. Technique. Posture: ardha matsyendrāsana (2/2). (42, juin 1994): 27-28.

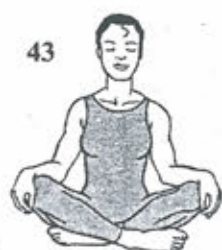
Maréchal, Claude et Frans Moors. Technique. Séquence pratique: ardha matsyendrāsana. (42, juin 1994): 29-40.

Étude systématique des postures

Tableau A - groupe 10

NATURE : assis.

FONCTION : observation, recueillement, prânâyâma.



Sukhâsana



Sukhâsana (avec support)



Vajrâsana (avec support)



Siddhâsana

Ce groupe comprend quatre postures incluant *vajrâsana*, déjà présenté (groupe 4) mais dans un contexte différent. Ici, il s'agit d'applications essentiellement statiques qui s'accompagnent toujours de la manœuvre du « menton rentré », *jâlandhara bandha mudrâ*. Le haut du corps doit être maintenu bien décontracté tandis que sa partie inférieure, stable, constitue un socle solide, une base de sustentation ferme. Ces postures représentent les attitudes les plus adéquates pour la pratique du prânâyâma et le recueillement méditatif. Elles conviennent parfaitement à des pratiquants occidentaux. Une application adaptée des autres postures, debout, couché et assises, décrites précédemment, aide à préparer toutes les parties du corps pour la meilleure réalisation de ces postures finales.

45

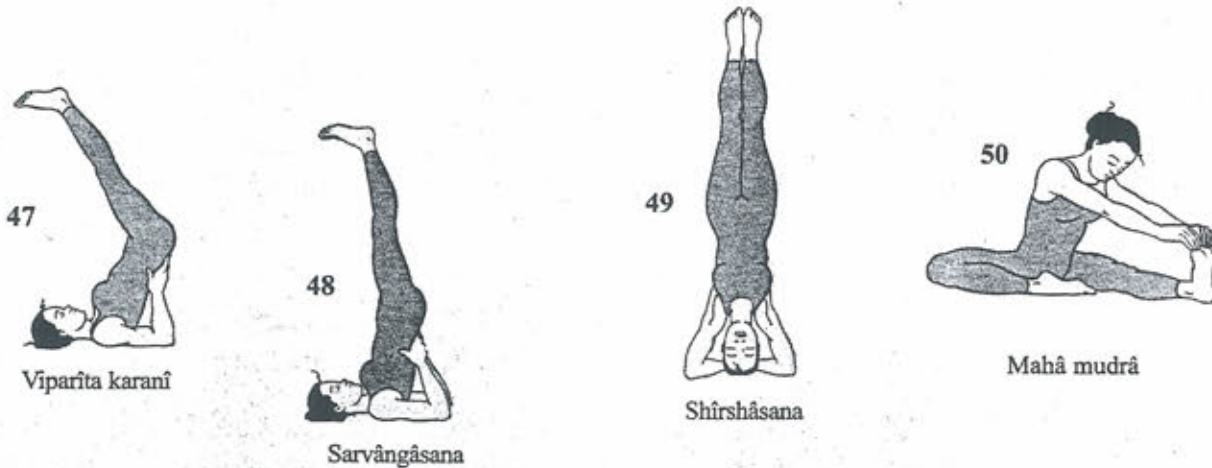
Bouanchaud, Bernard. Technique. Posture: vajrâsana. (9, avril 1986): 25-27.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: vajrâsana. (9, avril 1986): 28-29.

Étude systématique des postures

Tableau A - groupe 11

NATURE : assis, inversé.
FONCTION : sceller l'énergie.



Ce dernier groupe compte quatre attitudes fondamentales de la pratique du yoga : une posture assise et trois positions inversées. Dans notre tradition, elles sont considérées comme le cœur de l'enseignement technique. Elles portent le nom de *mudrâ*, ce qui se traduit par geste ou sceau. Il s'agit d'une manœuvre précise du corps visant à sceller la force de vie, *prâna*. Cette action favorise la santé, la longévité et l'expérience intérieure. Ces postures particulières ainsi que les manœuvres (*bandha*) qui leur sont habituellement associées, sont réexaminés très attentivement dans le tableau « B ».

48

Maréchal, Claude. Les séquences expansion - stabilité - recueillement: sarvangâsana. (74, avril 2003): 3-12.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Viparita karani mudrâ, l'inversion (deuxième partie).

(84, octobre 2005): 3-12.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Samasthiti, apânâsana et shavâsana. (91, juillet 2007): 3-16. Maréchal, Claude.

Âsana, mudrâ, bandha. Viparita karani mudrâ. Prânasamavritti, sarvangâsana, mahâ-mudrâ et les trois bandha. (88, octobre 2006): 3-12.

49

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Viparita karani mudrâ. Une approche de shirshâsana.

(86, avril 2006): 3-9.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Antah kumbhaka prânâyâma, bâhya kumbhaka prânâyâma, tadâka mudrâ.

(87, juillet 2006): 3-9.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Viparita karani mudrâ. Shirshâsana. (90, avril 2007): 5-16.

50

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Vers mahâ mudrâ. (81, janvier 2005): 3-12.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Vers mahâ mudrâ (partie 2). (82, avril 2005): 3-14.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Vers mahâ mudrâ (partie 3). (85, janvier 2006): 3-14.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Viparita karani mudrâ. Prânasamavritti, sarvangâsana, mahâ-mudrâ et les trois bandha. (88, octobre 2006): 3-12.

Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 1

NATURE : couché sur le dos ; relation entre le haut et le bas du corps.

FONCTION : étirement postérieur, assouplissement.

- 1 *Supta pādāṅgusthāsana*
- 2 *Supta eka pādāṅgusthāsana*
- 3 *Supta prasārita pādāṅgusthāsana*
- 4 *Supta utthita pāda jānushīrshāsana*
- 5 *Supta ardha parivṛitya eka pādāsana*
- 6 *Supta pārshva pādāṅgusthāsana*

āsana couché, les gros orteils tenus
 āsana couché, un gros orteil tenu
 āsana couché, les gros orteils tenus écartés
 āsana couché, tête soulevée au genou
 āsana couché, demi-révolution d'un membre inférieur
 āsana couché, un gros orteil tenu latéral



Ce groupe compte six postures principales de même type. Il s'agit de postures couché sur le dos qui relient le bas et le haut du corps et produisent un étirement postérieur, plus précisément au niveau des membres inférieurs et de la région lombaire. À cela s'ajoute un travail d'assouplissement de l'articulation de la ceinture pelvienne, travail plus particulièrement marqué dans les trois dernières postures. Les asanas de ce groupe ont une action spécifiquement orientée vers les deux premiers *chakra*, c'est-à-dire les deux centres inférieurs du corps situés à la base du tronc.

La saisie du gros orteil avec l'index et le majeur constitue également un geste technique important, *nyāsa* ou *mudrā* des plus classiques en *hatha-yoga*. Ceci renforce encore davantage le lien entre le haut et le bas du corps.

1

Maréchal, Claude. Analyse de postures du tableau B: virāsana et supta pādāṅgusthāsana.

(93, janvier 2008): 3-18.

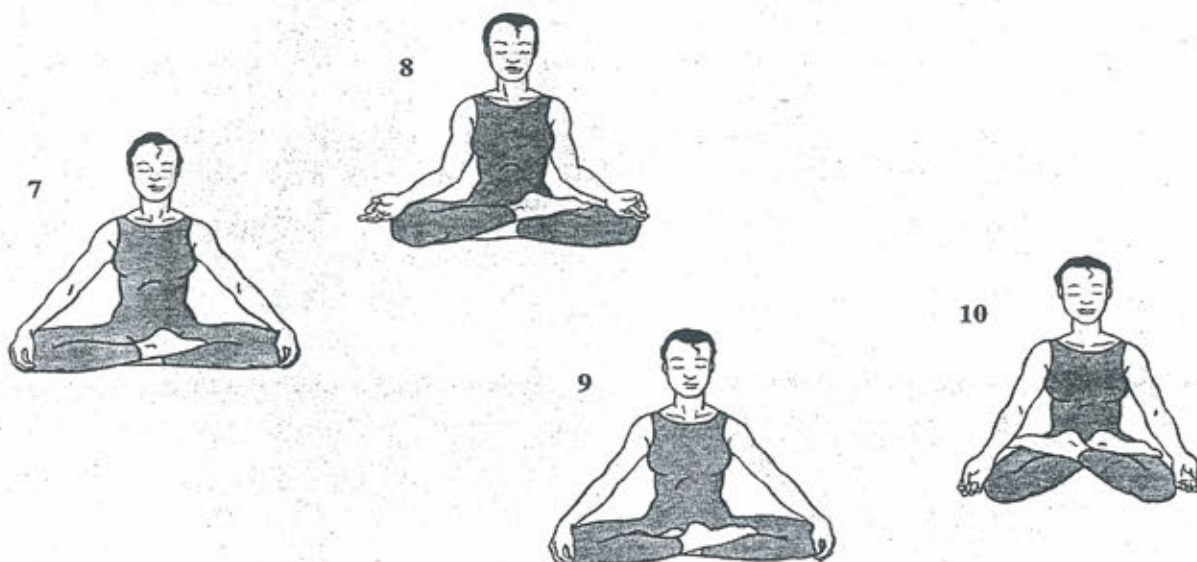
Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 2

NATURE : assis.
FONCTION : prânâyâma, méditation.

7 *siddhâsana*
8 *brahmâsana*
9 *svastikâsana*
10 *padmâsana*

âsana de la réalisation
âsana de Brahma
âsana de la croix auspiciouse
âsana du lotus



Ce groupe rassemble les quatre postures assises les plus classiquement utilisées en Inde pour la pratique du prânâyâma et de la méditation. La première de ces postures, *siddhâsana*, avait été présentée dans le groupe 10 du tableau « A ». *Siddhâsana*, la posture parfaite, est hautement considérée dans les textes classiques du yoga. Le quatrième asana de ce groupe est également célèbre. C'est *padmâsana*, la posture du lotus. Pour la maîtriser, il faut posséder une bonne laxité dans les articulations des membres inférieurs, particulièrement les genoux. C'est pour cette raison que le lotus ne peut être recommandé qu'avec prudence aux adeptes occidentaux qui, souvent, le pratiquent en forçant le corps et avec les pieds positionnés de façon incorrecte. Ces quatre postures s'accompagnent, comme cela a déjà été mentionné dans le tableau « A » de la manœuvre de *jâlandhara bandha mudrâ*.

[NDLR: aucune référence]

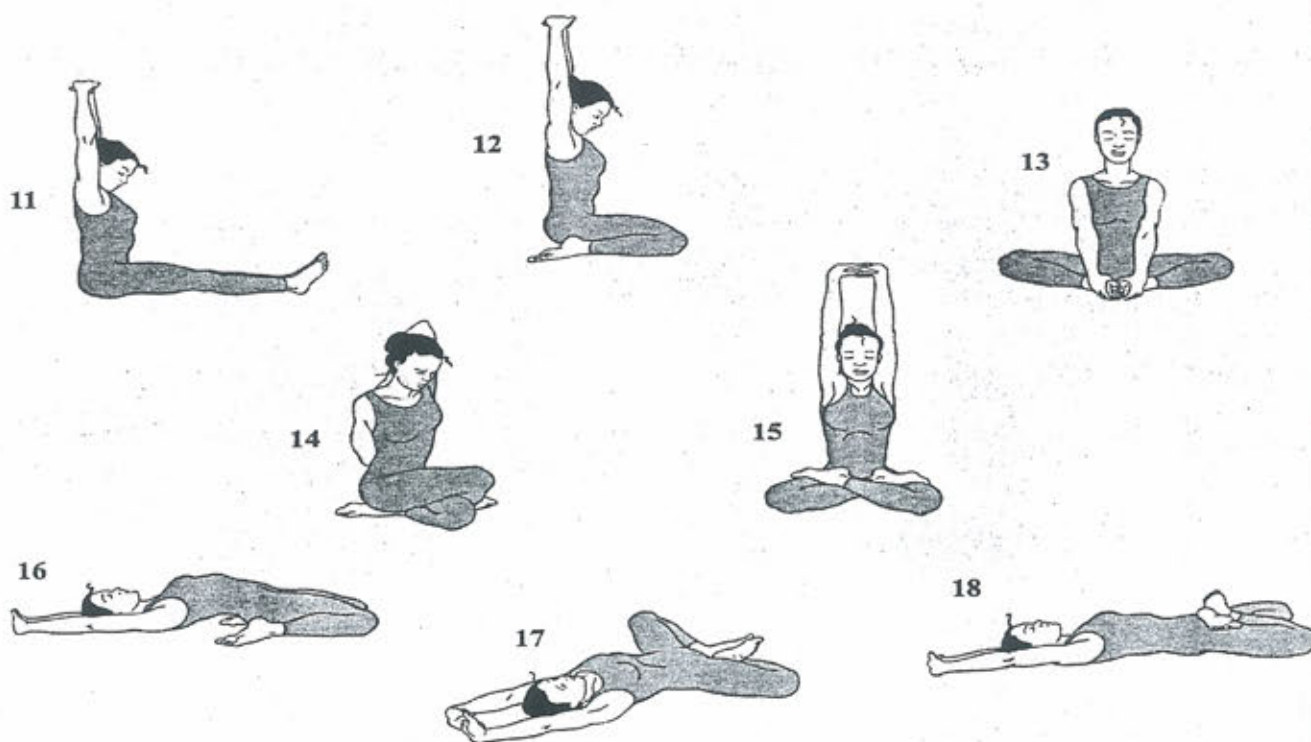
Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 3

NATURE : assis, couché ; redressement dorsal ; relation entre le haut et le bas du corps.
 FONCTION : assouplissement articulaire : ceintures scapulaire et pelvienne, genoux et chevilles.

- 11 *dandâsana*
- 12 *virâsana*
- 13 *baddha konâsana*
- 14 *gomukhâsana*
- 15 *parvatâsana*
- 16 *paryankâsana*
- 17 *supta baddha konâsana*
- 18 *supta parvatâsana*

- âsana du bâton
- âsana du guerrier
- âsana de l'angle lié
- âsana de la tête de vache
- âsana de la montagne
- âsana du lit
- âsana couché de l'angle lié
- âsana couché de la montagne



Ce groupe compte cinq postures assises et trois postures couché. Leur caractère principal est le redressement dorsal, l'action *danda*. La première, *dandâsana*, a été présentée dans le tableau « A ». Les autres offrent à étudier des attitudes particulières au niveau des membres inférieurs dont elles assouplissent les articulations, établissant ainsi un puissant lien entre le haut et le bas du corps. Les postures assises de ce groupe s'accompagnent évidemment de *jâlandhara bandha mudrâ*. Dans les postures couché, cette manœuvre est également présente, mais de façon plus discrète. Toutes ces asanas offrent des variations intéressantes, notamment les demi-postures (*ardha*) et certains aménagements simplifiés qui les mettent à la portée de nombreux pratiquants.

12

Maréchal, Claude. Analyse de postures du tableau B: *virâsana* et *supta pādāngushtâsana*. (93, janvier 2008): 3-18.

13

Maréchal, Claude. Analyse de postures du tableau B: *baddha konâsana*. (95, juillet 2008): 3-18.

14

Maréchal, Claude. Analyse de postures du tableau B: *gomukhâsana*. (96, octobre 2008): 3-14.

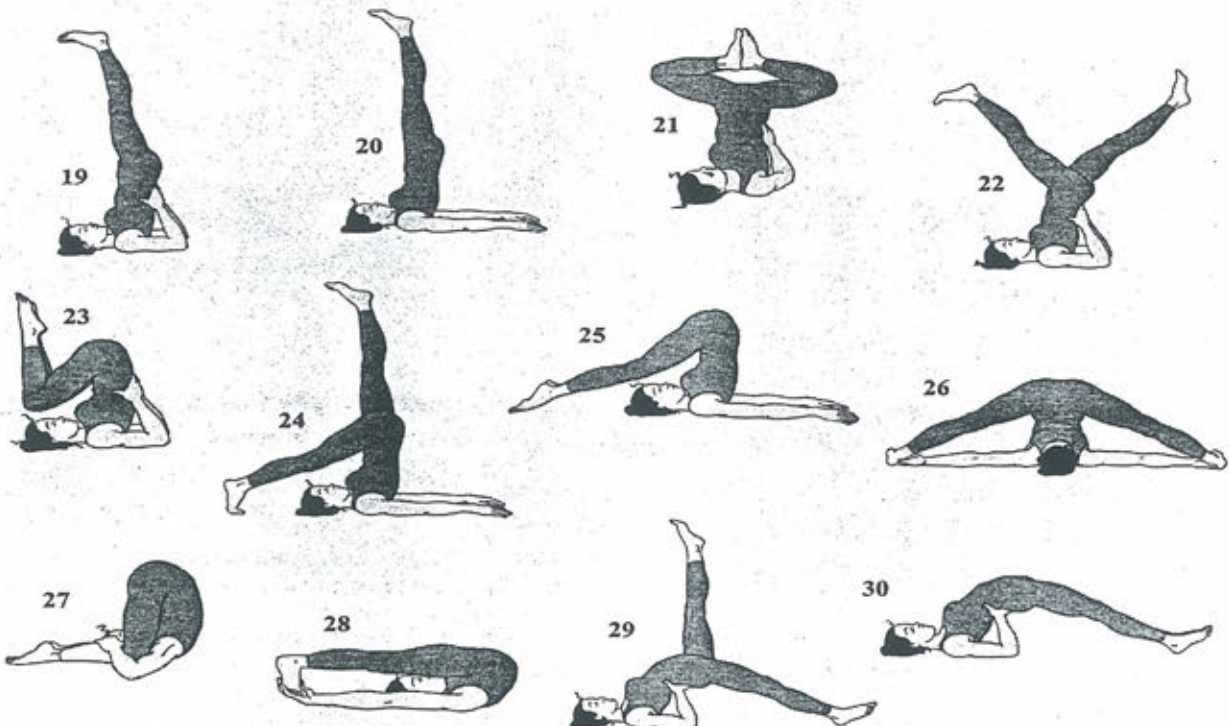
Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 4

NATURE : inversion en appui sur la nuque et les épaules (variations).
FONCTION : feu digestif, *chakra* de la gorge, assouplissement, réjuvenation.

- 19 *sâlamba sarvângâsana*
- 20 *nirâlamba sarvângâsana*
- 21 *ûrdhva baddha konâsana*
- 22 *ûrdhva konâsana*
- 23 *âkuñchanâsana*
- 24 *ekapâda sarvângâsana*
- 25 *halâsana*
- 26 *supta konâsana*
- 27 *karnapîdâsana*
- 28 *ûrdhva mukha pashchimâtânâsana*
- 29 *ekapâda uttâna mayûrâsana*
- 30 *uttâna mayûrâsana*

âsana de tous les membres, avec support
âsana de tous les membres, sans support
âsana de l'angle lié en élévation
âsana de l'angle en élévation
âsana de la contraction
âsana de tous les membres, un pied derrière
âsana de la charrue
âsana de l'angle couché
âsana en compression des oreilles
âsana de l'étirement postérieur, visage en haut
âsana du paon en extension, un pied au sol
âsana du paon en extension



Ce groupe rassemble les principales variations de *sarvangâsana*. La liste n'est pas exhaustive. Le *Yoga-Rahasya* de Nâthamuni proclame soixante-six variations des deux principales postures *shîrshâsana* et *sarvangâsana*. Les postures présentées ici donnent cependant une idée suffisante des principaux mouvements et positions en fermeture et ouverture qui existent à partir de la position en appui sur la nuque et les épaules. Dans cette liste, les nombreux mouvements et attitudes en rotation du corps et en inclinaison latérale ont été délibérément laissés de côté. Toutes ces variations sont plus aisément à la portée des sujets jeunes, elles font donc partie comme plusieurs autres postures du tableau « B » de la pratique *shrishti krama*. En Occident, les adultes peuvent cependant s'inspirer de certaines de ces postures qu'il est possible d'aménager de multiples façons.

19

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Viparîtâ karanî mudrâ, l'inversion (deuxième partie).

(84, octobre 2005): 3-12.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Viparîta karanî mudrâ. Prânasamavritti, sarvangâsana, mahâ-mudrâ et les trois bandha. (88, octobre 2006): 3-12.

Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 5

NATURE :	postures pelviennes et flexion intense vers l'arrière. Puissant lien entre le haut et le bas du corps.
FONCTION :	stimulation, assouplissement, particulièrement de la ceinture pelvienne.

31 <i>godhâpîtham</i>	âsana de l'iguane
32 <i>râjakapotâsana</i>	âsana de la royale colombe
33 <i>ekapâda râjakapotâsana</i>	âsana de la royale colombe, variante à un pied
34 <i>hanumâsana</i>	âsana de Hanuman
35 <i>samakonâsana</i>	âsana de l'angle égal

31 	32 	33 
34 	35 	

Ce groupe présente cinq postures dont la première est la célèbre *godhâpîtham*, la posture de l'iguane. Cette posture simple est tout à fait intéressante à divers titres et notamment en raison de l'attitude mentale qui l'accompagne. Toutes les autres postures de ce groupe sont de grande intensité combinant une intense extension arrière de la colonne vertébrale à un grand assouplissement de la ceinture pelvienne. Elles présentent des risques. C'est pour cette raison que les deux postures du tableau « A », *vîrabhadrâsana* et *prasârîta pâda uttânâsana* devront d'abord être pratiquées régulièrement et bien maîtrisées si l'on veut aborder ce groupe de postures sans danger. Toutes ces postures, à l'exception de la première, appartiennent évidemment à la pratique de type *shrishti krama*.

31

Maréchal, Claude. Analyse de postures du tableau B: godhâpîtham, pratiloma krama et les cinq éléments. (94, avril 2008): 3-14.

Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 6

NATURE : postures à genoux et debout ; grand étirement antérieur.
FONCTION : ouverture, stimulation.

36 *ushtrâsana*

37 *eka pâda ushtrâsana*

38 *kapotâsana*

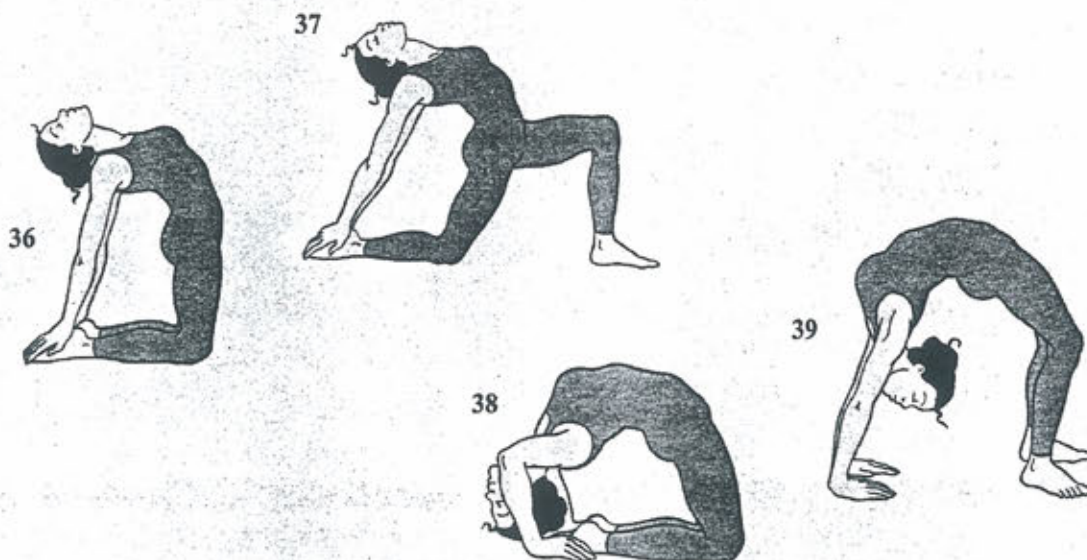
39 *ûrdhva dhanurâsana*

âsana du chameau

âsana du chameau, un pied devant

âsana de la colombe

âsana de l'arc en élévation



Ce groupe se compose de quatre postures très classiques de type *mahâ pûrvata* (grand étirement antérieur). Elles font tout naturellement partie de la pratique *shrishti* à cause de leur importante action en expansion, en intense flexion vers l'arrière. Correctement et prudemment aménagée, la posture du chameau est utilisée dans certaines applications à visées thérapeutiques. La dernière asana de ce groupe est une posture debout qui peut notamment être prise à partir de la position en *samasthiti*.

[NDLR: aucune référence]

Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 7

NATURE : postures assises en étirement postérieur ; circulation du souffle par la voie arrière.
 FONCTION : santé, feu digestif, amincissement de l'abdomen, éveil intérieur.

40 *pashchimâtânâsana*

41 *jânushîrshâsana*

42 *ardha padma pashchimâtânâsana*

43 *tiryangmukha ekapâda pashchimâtânâsana*

44 *ardha baddha padma pashchimâtânâsana*

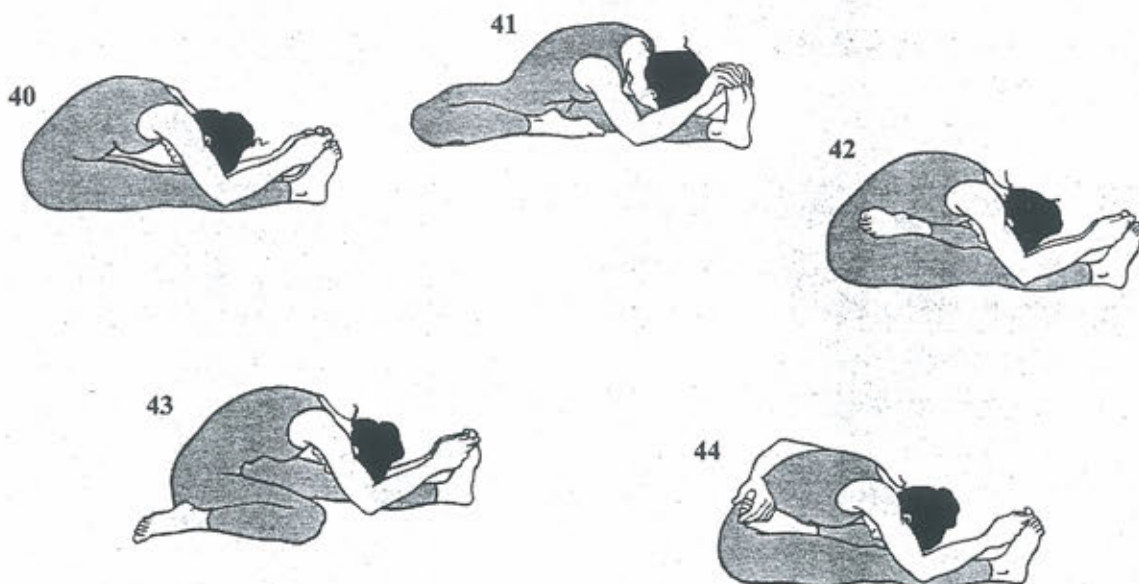
âsana de l'étirement postérieur

âsana de la tête au genou

âsana de l'étirement postérieur, en demi-lotus

âsana de l'étirement postérieur, un pied retourné

âsana de l'étirement postérieur, en demi-lotus lié



Ce groupe de cinq postures assises en étirement postérieur représente tout d'abord une révision précise et un développement des deux postures déjà présentées dans le tableau « A », la posture reine en flexion vers l'avant, la célèbre *pashchimâtânâsana*, et la non moins célèbre *janu shîrshâsana*. Les trois autres postures nous invitent à découvrir des variations également très classiques, notamment la combinaison avec la posture du demi-lotus. Ces postures ont la réputation de produire de grands fruits exposés dans les textes classiques, comme la *Hatha-Yoga-Pradîpikâ*. Dans les séquences, ces postures assises sont généralement pratiquées en postures principales mais, le plus souvent, plutôt en fin de pratique. Elles sont ainsi intimement liées au prânâyâma final dont elles constituent une excellente préparation.

[NDLR: aucune référence]

Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 8

NATURE : assis ; étirement postérieur en grand écartement des membres inférieurs.
FONCTION : puissante action au niveau des *chakra* de base.

45 *upavishta konāsana*

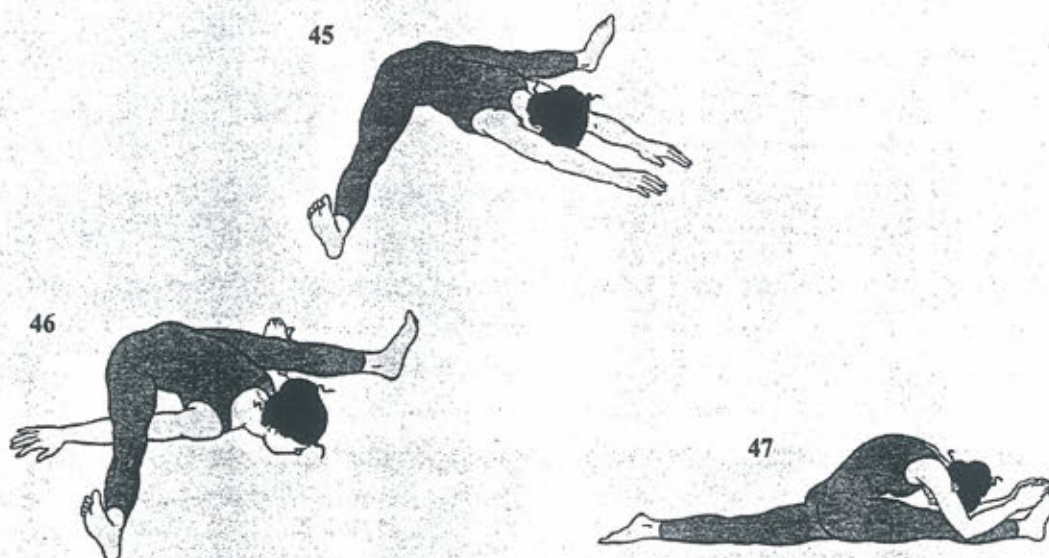
âsana de l'angle assis

46 *kûrmāsana*

âsana de la tortue

47 *hanumânāsana*

âsana de Hanumân



Ce huitième groupe présente trois postures assises d'étirement postérieur qui produisent également un travail intense au niveau de la ceinture pelvienne. Ce sont des postures très classiques du *hatha-yoga*, notamment à cause de l'intensité de leur action au niveau des deux *chakra* inférieurs. *Upavishta konāsana* en application symétrique et asymétrique joue, dans cette tradition, un rôle essentiel particulièrement par la combinaison de toutes ses modalités d'exécution : assis, redressement dorsal, étirement postérieur, puissant lien entre le haut et le bas et action spécifique de réalignement du corps (*sama kâya sharîra*). *Upavishta konāsana* fera ainsi l'objet d'une pratique ajustée associée à des rythmes respiratoires précis et à l'introduction de *bandha*. Ceci intéresse plutôt les pratiquants plus avancés qui associent *asana*, *prânâyâma* et *mudrâ*.

[NDLR: aucune référence]

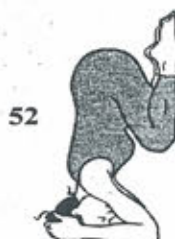
Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 9

NATURE : inversion en appui sur le sommet du crâne (variations).
FONCTION : *chakra* supérieurs, réjuvenation, maîtrise.

48 *sâlamba shîrshâsana*
49 *nirâlamba shîrshâsana*
50 *viparîta konâsana*
51 *viparîta baddha konâsana*
52 *âkunchanâsana*
53 *viparîta dandâsana*

âsana de la tête, avec support
âsana de la tête, sans support
âsana de l'angle inversé
âsana de l'angle inversé lié
âsana de la contraction
âsana du bâton inversé



Ce groupe présente, à partir de *sâlamba shîrshâsana*, déjà présentée dans le tableau « A », quelques-unes des principales variations classiques de la posture reine en appui sur le sommet du crâne. Ces variations font couramment partie du programme *shrishti*. Elles sont beaucoup plus nombreuses que celles présentées dans la liste ci-dessus. C'est ainsi qu'il y a plusieurs variations du *nirâlamba shîrshâsana* et d'autres variations des membres inférieurs en rotation, en inclinaison latérale mais également asymétriques. Il est évidemment nécessaire de disposer d'une bonne tonicité musculaire de la région cervico-dorsale et d'avoir maîtrisé la posture de base pour aborder toutes ces positions qui nécessitent force, équilibre et souplesse.

48

Maréchal, Claude. Les séquences expansion - stabilité - recueillement: *sarvangâsana*.

(74, avril 2003): 3-12.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. *Viparîta karani mudrâ*. Une approche de *shîrshâsana*.

(86, avril 2006): 3-9.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. *Antah kumbhaka prânâyâma*, *bâhya kumbhaka prânâyâma*, *tadâka mudrâ*.

(87, juillet 2006): 3-9.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. *Viparîta karani mudrâ*. *Prânasamavritti*, *sarvangâsana*, *mahâ-mudrâ* et les trois bandha. (88, octobre 2006): 3-12.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. *Viparîta karani mudrâ*. *Shîrshâsana*. (90, avril 2007): 5-16.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. *Samasthiti*, *apânâsana* et *shavâsana*. (91, juillet 2007): 3-16.

Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 10

NATURE : à genoux et assis ; étirement postérieur ; rotation et étirement latéral.
 FONCTION : grand assouplissement.

54 *parighâsana*
 55 *jânushîrshâsana parivritti*
 56 *upavishta konâsana parivritti*
 57 *pashchimâtânâsana parivritti*

âsana du loquet
 âsana de la tête au genou en rotation
 âsana de l'angle assis en rotation
 âsana de l'étirement postérieur en rotation

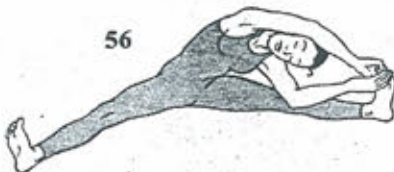
54



55



56



57



Ce groupe réunit une posture à genoux qui fait partie des postures debout et trois postures assises d'étirement postérieur, de renforcement et assouplissement de la ceinture pelvienne, de la ceinture scapulaire et en définitive de tout le corps. Ce sont les grands classiques à genoux et assis de type *parivritti*. Elles combinent l'étirement postérieur à la rotation de la colonne vertébrale et à l'assouplissement articulaire. La première, *parighâsana*, a très naturellement sa place à la fin d'une préparation debout. Elle peut parfois être associée à *ushtrâsana* du sixième groupe selon différentes formules d'enchaînement qui ont un caractère très stimulant. Parmi les trois autres, *jânu shîrshâsana parivritti* est une posture du plus grand intérêt qui maintient le corps dans un état de souplesse remarquable. Il est recommandé de lui conserver une bonne place dans un programme mensuel sérieux.

55

Maréchal, Claude. Analyse de postures du tableau B: jânu shîrshâsana parivritti, rekha-arekha ou le travail corporel symétrique et asymétrique. (98, avril 2009): 3-11.

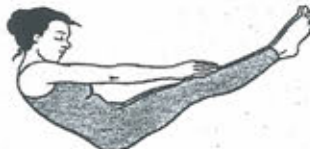
Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 11

NATURE :	groupe <i>dvanda</i> , c'est-à-dire en paires d'opposés ; étirement postérieur et antérieur ; équilibre et pression.
FONCTION :	force et souplesse ; contraction et allongement.

58 <i>nāvāsana</i>	âsana du vaisseau
59 <i>kraunchâsana</i>	âsana du courlis
60 <i>ubhaya pādāṅgushthâsana</i>	âsana des deux gros orteils
61 <i>matsyâsana</i>	âsana du poisson
62 <i>uttâna pādâsana</i>	âsana en ouverture vers le haut, pieds levés

58



59



60



61



62



Ce groupe est assez particulier. Il réunit des postures où l'on peut observer, en elles et entre elles, des relations en paires d'opposés : étirement antérieur et postérieur, équilibre et pression, force et souplesse, contraction et allongement. Ce sont des situations *dvandva*, qualifiées également de *viloma*, c'est-à-dire qui « provoquent » le corps. Trois d'entre elles sont assises, les deux autres sont en appui sur la tête et le siège ou les pieds. Elles sollicitent, sans ménagement, différentes parties du corps. Elles ne sont pas sans danger. La posture du vaisseau, *nāvāsana*, a déjà été présentée dans le groupe « A ». Elle est ici revue dans ce contexte particulier. La posture du poisson, *matsyâsana*, est également une grande posture classique d'étirement antérieur. Elle se pratique classiquement en postures du lotus, *padmâsana*. Ses variations simplifiées, dont la plus simple se pratique membres inférieurs allongés, peuvent être avantageusement utilisées dans différentes situations. La dernière posture de ce groupe, tout en présentant de réelles difficultés en termes d'équilibre, est risquée pour la région cervicale. Il s'agit donc d'une action de type *shrishti* réservée aux sujets les plus robustes.

58

Bouanchaud, Bernard. Technique. Posture: *nāvāsana*. (23, septembre 1989): 27-33.

Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: *nāvāsana*. (23, septembre 1989): 34-38.

Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 12

NATURE : debout ; pieds joints et en équilibre sur un pied.

FONCTION : force, équilibre, adresse, souplesse, maîtrise.

63 *ûrdhva mukhâsana*

64 *bhagîrathâsana*

65 *utthita eka pādāngushthâsana*

66 *utthita pāda pashchimātânâsana*

67 *utthita parshva pashchimātânâsana*

68 *garudâsana*

69 *natarājâsana*

âsana du visage en haut

âsana de Bhagîratha

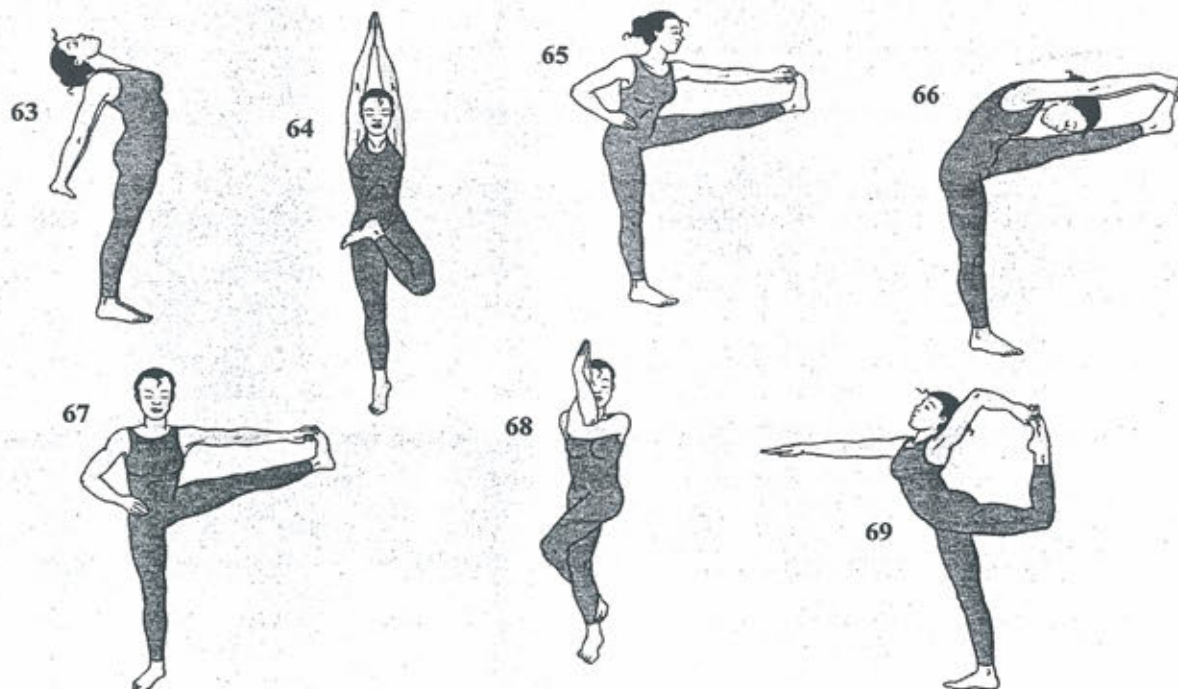
âsana d'un gros orteil tenu, en élévation

âsana de l'étirement postérieur un pied en élévation

âsana un gros orteil tenu, latéralement en élévation

âsana de l'aigle

âsana de la danse royale



Voici sept postures debout. La première est celle du visage tourné vers le haut. Elle ouvre le haut du corps, le renforce et l'assouplit. Cette posture offre de nombreuses applications pratiques intéressantes. Elle peut être pratiquée de façon très simple ou avec une plus grande intensité, notamment lorsqu'elle est associée à des rétentions à poumons pleins. C'est pour cette raison que nous avons choisi de l'intégrer au tableau « B » plutôt qu'au tableau « A » où elle aurait pu avoir sa place. La deuxième est la posture en équilibre appelée *bhagîrathâsana*. Elle combine le demi-lotus et l'équilibre sur la pointe du pied, ce qui est particulièrement difficile à réaliser. La demi-posture a été présentée dans le tableau « A ». Toutes les autres postures sont des actions qui combinent force, équilibre, adresse, souplesse et maîtrise. Elles seront naturellement introduites dans des programmes *shrishti*. Les deux dernières sont de grands classiques du *hatha-yoga*.

[NDLR: aucune référence]

Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 13

NATURE : torsions assises ; le double concept de *matsyendrâsana* et *marîchyâsana*.
 FONCTION : fruits à plusieurs niveaux : puissante stimulation du feu digestif, santé, éveil intérieur.

70 *pûrna matsyendrâsana*

71 *marîchyâsana*

72 *ardha matsyendrâsana*

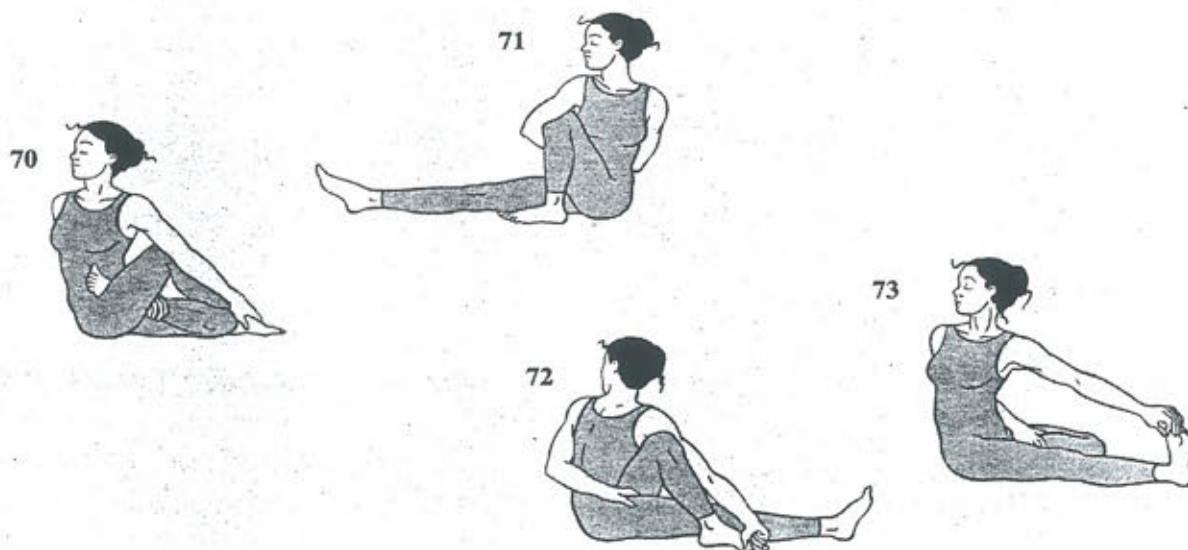
73 *ardha matsyendrâsana*

âsana complet de Matsyendra

âsana de Marîchi

demi-âsana de Matsyendra

demi-âsana de Matsyendra



La posture reine de ce groupe est la très célèbre *pûrna matsyendrâsana*. Très intense, elle ne pourra être réalisée que par des sujets minces et souples. Certains ascètes de l'Inde, ceux que l'on nomme les grands *hatha-yogi*, la pratiquent assidûment. La *Hatha-Yoga Pradîpikâ* en vante les effets bénéfiques. Selon ce texte, elle est censée stimuler le feu digestif, briser le cercle des maladies terribles, produire l'éveil de *kundalinî* et la stabilisation du nectar lunaire. À partir de cette posture reine, une série de *ardha*, c'est-à-dire des demi-postures, constituent un ensemble important et intéressant déjà abordé dans le tableau « A » mais sur lequel on revient ici en détail. En effet, dans le tableau « A » la première des deux demi-postures, la plus simple des *ardha-matsyendrâsana* a été présentée. Maintenant, nous revenons sur cette première posture, pour la comparer à la deuxième *ardha-matsyendrâsana* qui est une torsion associée au demi-lotus. Par ailleurs, dans ce groupe, le concept de *marîchi* s'ajoute au concept de *matsyendrâsana* pour réunir des postures assises qui associent étroitement la torsion vertébrale et la compression abdominale. De nombreuses variations simplifiées de ces deux concepts sont utilisées dans certaines séquences comme postures centrales et dans des applications très aménagées avec, dans certains cas, un objectif thérapeutique.

70

Maréchal, Claude. Analyse de postures du tableau B: *pûrna matsyendrâsana*, *ardha matsyendrâsana*, *viloma* et *anuloma* *ujjâi*. (97, janvier 2009): 3-20.

72,73

Maréchal, Claude. Technique. Posture: *ardha matsyendrâsana* (1/2). (41, mars 1994): 33-42.

Maréchal, Claude. Technique. Posture: *ardha matsyendrâsana* (2/2). (42, juin 1994): 27-28.

Maréchal, Claude et Frans Moors. Technique. Séquence pratique: *ardha matsyendrâsana*.

(42, juin 1994): 29-40.

Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 14

NATURE : équilibre en appui sur les mains et les avant-bras.

FONCTION : force, adresse, souplesse, maîtrise ; caractère principal de *shrishti krama*, le yoga de l'expansion.

74 *bakāsana*

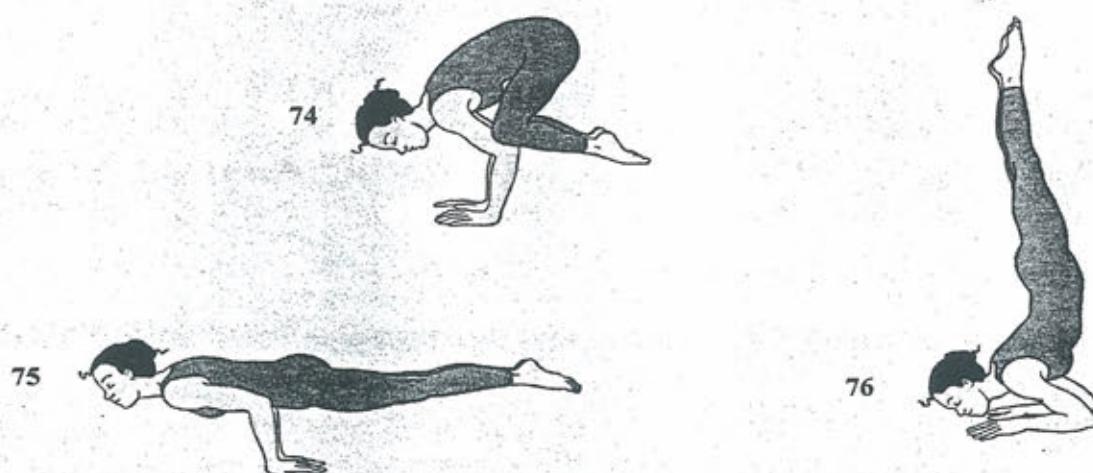
75 *mayûrāsana*

76 *pinchamayûrāsana*

âsana du héron

âsana du paon

âsana de la plume de paon



Les trois attitudes du groupe 14 sont de simples exemples des célèbres postures de force et d'équilibre en appui sur les mains. Ce groupe est loin d'être complet. L'ensemble des techniques de *hatha-yoga* comprend en effet un très grand nombre d'asanas de ce genre. La célèbre posture du paon, *mayûrāsana*, est vantée dans les textes pour sa puissante action au niveau du feu digestif et les fruits remarquables que l'on peut en attendre. On peut l'approcher de façon simplifiée. Dans le *shrishti krama* où les asanas sont associées les unes aux autres selon une méthode nommée *vinyāsa krama*, ces postures en équilibre sur les mains sont très fréquemment pratiquées. Cette méthode requiert une grande agilité étant donné que l'on passe d'une posture à l'autre par des sauts successifs effectués pendant la rétention à poumons vides. Ces postures renforcent les poignets et ont un effet sur la force de tout le corps.

[NDLR: aucune référence]

Étude systématique des postures

Tableau B - groupe 15

NATURE : le grand sceau, *mahâ mudrâ* ; développement en tant que *mudrâ* associée à *jâlandhara bandha mudrâ*, *mûla bandha mudrâ* et *uddiyanâ bandha mudrâ*.
 FONCTION : correction, alignement, santé profonde, éveil intérieur.

77 *mahâ mudrâ*

78 *mahâ mudrâ jâlandhara bandha mudrâ*

79 *mahâ mudrâ mûla bandha mudrâ*

80 *mahâ mudrâ uddhiyana bandha mudrâ*

le grand sceau

le grand sceau, ligature du réseau

le grand sceau, ligature de la racine

le grand sceau, ligature de l'envol

77



78 à 80



Ce dernier groupe ne compte qu'une seule attitude, la célèbre *mahâ mudrâ*, le grand geste qui scelle l'énergie dans le corps. Cette grande *mudrâ* a été présentée à la fin du tableau « A » en tant que posture, c'est-à-dire avec une certaine insistance sur la précision de l'attitude corporelle, notamment le redressement du dos et la position correcte du membre inférieur replié. À cette occasion, les aménagements nécessaires pour pallier certaines limitations corporelles ont été présentés.

Cette grande *mudrâ* revient maintenant dans le tableau « B » afin de mettre en évidence cette attitude dans son véritable rôle de *mudrâ*, c'est-à-dire d'action précise qui scelle l'énergie à l'intérieur du corps physique. Ceci permet de revoir la technique correcte, les aménagements nécessaires pour certains, la façon juste d'utiliser les rythmes respiratoires qui conviennent le mieux ainsi que les trois *bandha* qui, idéalement, devraient toujours accompagner cette grande posture. Revenir sur ce groupe est également une opportunité pour construire un programme individualisé qui favorise cette action de sceller l'énergie, action non seulement favorable à la santé du corps et de l'esprit, mais également à l'approche de la rétraction sensorielle, *pratyâhâra*, cinquième membre de l'asthanga yoga et, finalement, favorable à l'acquisition de ce qu'il est convenu de nommer la santé profonde.

77-80

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Vers mahâ mudrâ. (81, janvier 2005): 3-12.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Vers mahâ mudrâ (partie 2). (82, avril 2005): 3-14.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Vers mahâ mudrâ (partie 3). (85, janvier 2006): 3-14.

Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Viparita karani mudrâ. Prânasamavritti, sarvangâsana, mahâ-mudrâ et les trois bandha. (88, octobre 2006): 3-12.

Construction de séances

- Anonyme ou multiple. Séquences pratiques. (2, mai 1984): 36-42.
- Daouk, Malek. Srishti krama (un atelier à Sévrier). (3, septembre 2004): 48-51.
- Dohmen, Égon. Au-delà des paires d'opposés. (44, décembre 1994): 20-29.
- Maréchal, Claude. Séquence pratique: anuloma-viloma. (7, septembre 1985): 37-41.
- Maréchal, Claude. La séquence d'āsana. (49, mars 1996): 36-43.
- Maréchal, Claude. La séquence d'āsana. Thème 2: séquence et intensité (partie 1). (50, juin 1996): 37-45.
- Maréchal, Claude. La séquence d'āsana. Thème 2: séquence et intensité (partie 2). (51, septembre 1996): 21-29.
- Maréchal, Claude. La séquence d'āsana. Thème 3: forme et fonction des séquences debout et couché (partie 1). (54, juin 1997): 33-41.
- Maréchal, Claude. La séquence d'āsana. Thème 3: forme et fonction des séquences inversée et assise (partie 2). (55, septembre 1997): 33-41.
- Maréchal, Claude. La séquence d'āsana. Thème 4: symétrique et asymétrique (partie 1). (56, décembre 1997): 35-42.
- Maréchal, Claude. La séquence d'āsana. Thème 4: symétrique et asymétrique (partie 2). (58, juin 1998): 23-35.
- Maréchal, Claude. Construction de séquence: le moment, la durée et la fonction. (63, novembre 1998): 12-25.
- Maréchal, Claude. Les séquences āsana - respiration - recueillement: un viniyoga. (69, janvier 2002): 4-16.
- Maréchal, Claude. Les séquences expansion - stabilité - recueillement: l'action de rotation. (70, avril 2002): 3-15.
- Maréchal, Claude. Les séquences expansion - stabilité - recueillement: virābhadrāsana, la posture du héros. (71, juillet 2002): 3-12.
- Maréchal, Claude. Les séquences expansion - stabilité - recueillement: pashchimātānāsana, l'étirement postérieur. (72, octobre 2002): 3-11.
- Maréchal, Claude. Les séquences expansion - stabilité - recueillement: ardha-dhanurāsana, demi-arc. (73, janvier 2003): 3-16.
- Maréchal, Claude. Les séquences expansion - stabilité - recueillement: sarvangāsana. (74, avril 2003): 3-12.
- Maréchal, Claude. Les séquences. Moments et durées: 6 séquences de 60 respirations. (75, juillet 2003): 3-17.
- Maréchal, Claude. Les séquences. Moments et durées: 3 séquences de 120 respirations. (76, octobre 2003): 3-16.
- Maréchal, Claude. Les séquences. Moments et durées: une séquence de 240 respirations. (77, janvier 2004): 3-11.
- Maréchal, Claude. Les séquences. āsana et ākuncana: deux séquences en contraction-régression. (78, avril 2004): 3-10.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Pashchimātānāsana (partie 1). (79, juillet 2004): 3-8.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Pashchimātānāsana (partie 2). (80, octobre 2004): 3-8.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Vers mahā mudrā (partie 1). (81, janvier 2005): 3-12.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Vers mahā mudrā (partie 2). (82, avril 2005): 3-14.

- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Viparītā karani mudrā, l'inversion (partie 1). (83, juillet 2005): 5-15.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Viparītā karani mudrā, l'inversion (partie 2). (84, octobre 2005): 3-12.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Vers mahā mudrā (partie 3). (85, janvier 2006): 3-14.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Viparītā karani mudrā. Une approche de shīrshāsana. (86, avril 2006): 3-9.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Antah kumbhaka prānāyāma, bāhya kumbhaka prānāyāma, tadāka mudrā. (87, juillet 2006): 3-9.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Viparita karani mudrā. Prānasamavritti, sarvangāsana, mahā-mudrā et les trois bandha. (88, octobre 2006): 3-12.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Trois grands 'lieux du corps': nābhi-chakra, kantha-kūpa et kūrma-nādi. (89, janvier 2007): 5-24.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Viparita karani mudrā. Shīrshāsana. (90, avril 2007): 5-16.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Samasthiti, apānāsana et shavāsana. (91, juillet 2007): 3-16.
- Maréchal, Claude. Āsana, prānāyāma, mudrā: samāna, langhana et brimhana kriyā (1/2). (99, juillet 2009): 3-12.
- Maréchal, Claude. Les dix séquences de base - āsana, prānāyāma, mudrā - de 108 respirations. (100, octobre 2009): 3-26.
- Maréchal, Claude. Āsana, prānāyāma, mudrā: samāna, langhana et brimhana kriyā (2/2). (101, janvier 2010): 3-14.
- Maréchal, Claude. Les deux premières séquences de base - āsana, prānāyāma, mudrā - de 216 respirations. (102, avril 2010): 3-12.
- Maréchal, Claude. Dvandva kriyā: les pratiques en paires d'opposés: debout-couché. (103, juillet 2010): 3-25.
- Maréchal, Claude. Deux séquences de base - āsana, prānāyāma, mudrā - de 216 respirations. (104, octobre 2010): 3-14.
- Moors, Frans. Āsana: aspects dynamiques et statiques. (6, juin 1985): 14-16.
- Moors, Frans et Pierre Plassart. Les postures en 'dynamique' (un atelier). (43, septembre 1994): 41-45.
- Moors, Frans, Jeanine Petit, et al. Légères, intenses: vos pratiques. (51, septembre 1996): 30-43.

Construction de séances: jeu

- Maréchal, Claude. Technique. Construction de séance (puzzle à reconstituer) (1/2). (15, septembre 1987): 30-35.
- Maréchal, Claude. Technique. Construction de séance (le puzzle reconstitué) (2/2). (17, mars 1988): 23-27.
- Moors, Frans. Jeu sans enjeu (1/2). (36, décembre 1992): 10-11.
- Moors, Frans. Du jeu vers la construction d'une séance d'āsana (2/2). (38, juin 1993): 22-29.

Respiration et prânâyâma

- Maman, Laurence. La respiration (1/4). (11, septembre 1986): 24-27.
- Maman, Laurence. La respiration (2/4). (12, décembre 1986): 32-36.
- Maman, Laurence. La respiration (3/4). (13, mars 1987): 30-34.
- Maman, Laurence. La respiration (4/4). (14, juin 1987): 30-37.
- Moors, Frans. Dialogue: inspiration et expiration complètes. (35, septembre 1992): 36-37.
- Moors, Frans. Kumbhaka, les rétentions respiratoires. (25, mars 1990): 36-47.
- Lorin, François. Prânâyâma (1/2). (4, décembre 1984): 11-13.
- Lorin, François. Prânâyâma (2/2). (5, mars 1985): 9-12.
- Lorin, François. L'importance de la respiration dans la pratique du yoga (1/2). (35, septembre 1992): 3-8.
- Lorin, François. L'importance de la respiration dans la pratique du yoga (2/2). (36, décembre 1992): 4-9.
- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prânâyâma (1/10). (60, décembre 1998): 26-30.
- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prânâyâma (2/10). À propos des aphorismes I.34 et II.49 des Yoga-sûtra (62, juin 1999): 33-39.
- Moors, Frans. Prânâyâma (3/10). (66, juin 2000): 23-27.
- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prânâyâma (4/10). Technique (66, juin 2000): 28-36.
- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prânâyâma (5/10). Technique (67, septembre 2000): 37-42.
- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prânâyâma (6/10). La méthode (71, juillet 2002): 35-44.
- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prânâyâma (7/10). La relation entre les rythmes et les techniques (73, janvier 2003): 17-26.
- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prânâyâma (8/10). La progression dans le prânâyâma. (76, octobre 2003): 39-46.
- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prânâyâma (9/10). La progression dans le prânâyâma. (79, juillet 2004): 9-17.
- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prânâyâma (10/10). Les fruits du prânâyâma. (82, avril 2005): 38-44.
- Maréchal, Claude. Dvandva kriyâ: les pratiques en paires d'opposés: debout-couché. [progression nâdi shodhana] (103, juillet 2010): 3-25.
- Alibert, Michel. Prânâyâma (compte rendu d'un séminaire au KYM). (4, décembre 1984): 40-52.
- Bouanchaud, Bernard. Âsana et respiration (un atelier à Sévrier). (3, septembre 2004): 54-57.
- Bräutigam, Uwe. Apprivoiser le tigre: les exercices respiratoires dans la Hatha-yoga-pradipikâ (3/5). (61, mars 1999): 38-44.
- Chevalier, Ghislaine. Observation de la respiration. (104, octobre 2010): 23-32.
- Daouk, Malek. Les points essentiels du yoga de Yājñavalkya. (5, mars 1985): 13-16.
- Daouk, Malek. La relation entre la respiration et le psychisme. (29, mars 1991): 4-6.

- Desikachar, TKV. La posture pour le prânâyâma. (38, juin 1993): 21.
- Desikachar, TKV. Selon l'âge et les capacités de chacun. (41, mars 1994): 14.
- Desikachar, TKV. Le souffle et l'esprit. (66, juin 2000): 3-6.
- Desikachar, TKV et Sarah Dars. Stage international de Forgeassoud. (10, juin 1986): 3-20.
- Desikachar, TKV et Claude Maréchal. Interview de TKV Desikachar. (8, décembre 1985): 16-20.
- Maréchal, Claude. La tradition du yoga, le corps et la vie. (88, octobre 2006): 13-18.

Énergétique (prâna, chakra, kundalinî, tantrisme)

- Daouk, Malek. Les points essentiels du yoga de Yājñavalkya. (5, mars 1985): 13-16.
- Desikachar, TKV. À propos des cakras. (57, mars 1998): 3-12.
- Geenens, Philippe. Le Yogayājñavalkya. Deuxième partie: tantrisme. (72, octobre 2002): 20-25.
- Lorin, François. L'art du yoga ou comment libérer l'énergie. (66, juin 2000): 17-22.
- Maréchal, Claude. La tradition du yoga, le corps et la vie. (88, octobre 2006): 13-18.
- Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Trois grands 'lieux du corps': nâbhi-chakra, kantha-kûpa et kûrma-nâdi. (89, janvier 2007): 5-24.
- Nayak, Anand. La relation entre maître et disciple dans le tantra. (27, septembre 1990): 12-15.
- Poggi, Colette. Spanda: la vibration cosmique dans le shivaïsme du Cachemire. (96, octobre 2008): 15-22.
- Poggi, Colette. Le corps dans la civilisation indienne: du champ d'expérience au champ d'éveil. (99, juillet 2009): 13-19.

Mudrâ et bandha

- Bräutigam, Uwe. Les mudrâ dans la Hatha-yoga-pradipikâ (4/5). (66, juin 2000): 13-16.
- Maréchal, Claude. Technique. Séquence pratique: pâdahastâsana. (6, juin 1985): 17-20.
- Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Pashchimâtânâsana (partie 1). (79, juillet 2004): 3-8.
- Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Pashchimâtânâsana (partie 2). (80, octobre 2004): 3-8.
- Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Vers mahâ mudrâ (partie 1). (81, janvier 2005): 3-12.
- Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Vers mahâ mudrâ (partie 2). (82, avril 2005): 3-14.
- Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Viparîtâ karani mudrâ, l'inversion (partie 1). (83, juillet 2005): 5-15.
- Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Viparîtâ karani mudrâ, l'inversion (partie 2). (84, octobre 2005): 3-12.
- Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Vers mahâ mudrâ (partie 3). (85, janvier 2006): 3-14.
- Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Viparîtâ karani mudrâ. Une approche de shîrshâsana. (86, avril 2006): 3-9.

- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Antah kumbhaka prānāyāma, bāhya kumbhaka prānāyāma, tadāka mudrā. (87, juillet 2006): 3-9.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Viparīta karani mudrā. Prānasamavritti, sarvangāsana, mahā-mudrā et les trois bandha. (88, octobre 2006): 3-12.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Trois grands 'lieux du corps': nābhi-chakra, kantha-kūpa et kūrma-nādi. (89, janvier 2007): 5-24.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Viparīta karani mudrā. Shirshāsana. (90, avril 2007): 5-16.
- Maréchal, Claude. Āsana, mudrā, bandha. Samasthiti, apānāsana et shavāsana. (91, juillet 2007): 3-16.
- Maréchal, Claude. Analyse de postures du tableau B: virāsana et supta pādāngushtāsana. (93, janvier 2008): 3-18.
- Maréchal, Claude. Analyse de postures du tableau B: baddha konāsana. (95, juillet 2008): 3-18.
- Maréchal, Claude. Analyse de postures du tableau B: gomukhāsana. (96, octobre 2008): 3-14.
- Maréchal, Claude. Analyse de postures du tableau B: pūrṇa matsyendrāsana, ardha matsyendrāsana, viloma et anuloma ujāyī. (97, janvier 2009): 3-20.
- Maréchal, Claude. Analyse de postures du tableau B: jānu shīrshāsana parivritti, rekha-arekha ou le travail corporel symétrique et asymétrique. (98, avril 2009): 3-11.
- Maréchal, Claude. Āsana, prānāyāma, mudrā: samāna, langhana et brimhana kriyā. (99, juillet 2009): 3-12.

Méditation

- Desikachar, TKV. La méditation. (63, novembre 1999): 8-9.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. Méditation. (8, décembre 1985): 3-6.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. Dialogue. (49, mars 1996): 19-21.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. Yoga: tradition et expérience. (52, décembre 1996): 19-26.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. La méditation védique (1/2). (63, novembre 1999): 26-44.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. La méditation védique (2/2). (65, mars 2000): 23-35.
- Desikachar, TKV et Simone Moors. Quelques réflexions sur la méditation. (42, juin 1994): 3-9.
- Lefèvre, Philippe. Psychothérapie, méditation et spiritualité. (39, septembre 1993): 5-17.
- Lorin, François. La méditation, Dieu et le yoga. (16, décembre 1987): 10-12.
- Lorin, François. Réflexions sur la méditation. (62, juin 1999): 26-30.
- Procureur, Gilberte. Méditer sur 'méditation'. (47, septembre 1995): 19.

Mantra et prière

- Desikachar, TKV et Frans Moors. Dialogues. (37, mars 1993): 24-25.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. Dialogue : la peur et le OM dans les Yoga-sūtra. (47, septembre 1995): 41-42.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sūtra I.27-28. (18, juin 1988): 35-47.
- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prānāyāma (9/10). La progression dans le prānāyāma. (79, juillet 2004): 9-17.
- Serra i Fort, Montserrat. La prière du coeur et le yoga. (33, mars 1992): 15-17.

Son et chant

- Alibert, Michel. Initiation au chant védique. (2, mai 1984): 10-17.
- Anonyme ou multiple. À propos du chant védique... (2, mai 1984): 18-19.
- Belfer, Richard. Le chant harmonique. (12, décembre 1986): 24-27.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. Dialogue. (49, mars 1996): 19-21.
- Lorin, François et Muttiah Yoganathan. Rencontre avec L. Subramanian (violoniste). (12, décembre 1986): 10-13.
- Maman, Laurence. La récitation chantée comme préparation à la pratique des postures (un atelier à Sévrier). (3, septembre 2004): 51-54.
- Maman, Laurence. Le chant grégorien. (9, avril 1986): 14-19.
- Maman, Laurence. La relation au son dans le yoga (1/2). (78, avril 2004): 26-34.
- Maman, Laurence. La relation au son dans le yoga (2/2). (79, juillet 2004): 18-27.
- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prānāyāma (9/10). La progression dans le prānāyāma. (79, juillet 2004): 9-17.
- Moors, Frans et TKV Desikachar. À propos du chant védique: interview de TKV Desikachar. (65, mars 2000): 8-16.
- Moors, Simone. Mon cheminement en yoga. (74, avril 2003): 40-43.
- Neal, Martyn. Vous avez dit chant védique? (74, avril 2003): 25-29.
- Procureur, Gilberte. Le chant guérit le corps et l'âme. (52, décembre 1996): 7.

Pédagogie / cours individuels

- Damour, Chantal. Le cours individuel. (29, mars 1991): 44-46.
Lemaître, Thierry. Silence et parole. (2, mai 1984): 6.
Maman, Laurence. Le yoga comme contribution spécifique à la restauration de la santé. (16, décembre 1987): 13-15.
Maréchal, Claude. La leçon individuelle: une éducation à l'action par le yoga. (29, mars 1991): 27-34.
Maréchal, Claude et Nicolas Le Berre. La leçon individuelle à la personne malade (un atelier). (43, septembre 1994): 41-45.

Pédagogie / cours collectifs

- Belfer, Richard. L'intuition dans l'enseignement du yoga en groupe. (1, janvier 1984): 24-25.
Bennaval, Aimé. La pédagogie du cours collectif de yoga. (29, mars 1991): 15-21.
Moors, Frans. Les limites de l'observation dans la pratique de groupe (stage Sévrier 1983). (4, décembre 1984): 30-39.
Pierce, Margaret. Āsana: comment observer une séance collective. (0, septembre 1983): 24-25.

Pédagogie / observation

- Chevalier, Ghislaine. Observation de la respiration. (104, octobre 2010): 23-32.
Desikachar, TKV. Observation. (2, mai 1984): 27-29.
Henry, Claudine. Inciter à la pratique dans la divulgation du yoga. (36, décembre 1992): 17-21.
Kraftsow, Gary. Comment observer une séance d'āsana? (1, janvier 1984): 22-23.
Moors, Frans. Les limites de l'observation dans la pratique de groupe (stage Sévrier 1983). (4, décembre 1984): 30-39.
Pierce, Margaret. Āsana: comment observer une séance collective. (0, septembre 1983): 24-25.

Pédagogie en général / enseignement, tradition, relation

- Adda, Dominique. Regards sur viniyoga: l'exigence de la présence. (84, octobre 2005): 22-30.
Anonyme ou multiple. Qu'est-ce que la tradition? (éditorial). (6, juin 1985): 1-2.
Anonyme ou multiple. Shri T. Krishnamacharya, la traversée d'un siècle. (24, décembre 1989): 1-94.
Anonyme ou multiple. Dossier 'Yoga et éducation' première partie: l'Orient. (27, septembre 1990): 3-27.
Anonyme ou multiple. Dossier 'Yoga et éducation' deuxième partie: l'Occident. (29, mars 1991): 10-46.
Anonyme ou multiple. Le futur de l'enseignement viniyoga en Occident (XXe anniversaire de la revue *Viniyoga*). (75, juillet 2003): 41-49.
Anonyme ou multiple. Le futur de l'enseignement viniyoga en Occident (XXe anniversaire de la revue *Viniyoga*): compte rendu de la première journée. (78, avril 2004): 35-44.
Anonyme ou multiple. Le futur de l'enseignement viniyoga en Occident (XXe anniversaire de la revue *Viniyoga*): compte rendu de la deuxième journée. (79, juillet 2004): 35-48.
Anonyme ou multiple. Le futur de l'enseignement viniyoga en Occident (XXe anniversaire de la revue *Viniyoga*): compte rendu de la troisième journée. (80, octobre 2004): 37-48.
Bel, Andréine et Bernard Bel. Le guru-shishya parampara ou la pédagogie en Inde. (27, septembre 1990): 5-11.
Bouanchaud, Bernard. Regard sur viniyoga: un nouveau maillon. (71, juillet 2002): 13-16.
Bouanchaud, Bernard. La transmission. Comme l'eau, le yoga s'écoule de la source. (73, janvier 2003): 42-43.
Châteauneuf, Colette. Réflexions sur viniyoga. (86, avril 2006): 48-49.
Chiabaut, Catherine. Regards sur viniyoga. (83, juillet 2005): 34-36.
Daouk, Malek. Regard sur viniyoga: entre tradition et modernité. (76, octobre 2003): 17-24.
Dars, Sarah. Le diplôme supérieur V.I.A. (Viniyoga International Association). (9, avril 1986): 11-13.
Dars, Sarah. La stratégie du guru dans la Bhagavad-Gîtā. (27, septembre 1990): 16-22.
Debast, André. Tradition et yoga (lettre d'un lecteur). (7, septembre 1985): 19-20.
Desikachar, TKV. Dialogues. (0, septembre 1983): 26-27.
Desikachar, TKV. Dialogues. (1, janvier 2004): 26.
Desikachar, TKV. Le viniyoga du yoga. Conférences et entretiens de TKV Desikachar (rencontres de Sévrier). (3, septembre 2004): 3-45.
Desikachar, TKV. Questions à TKV Desikachar. (6, juin 1985): 25.
Desikachar, TKV. Rencontre avec des formateurs d'enseignants (Zinal). (8, décembre 1985): 9-11.
Desikachar, TKV. Gros plan sur la tradition védique. (16, décembre 1987): 46-53.

- Desikachar, TKV. Comment mon père devint mon maître. (27, septembre 1990): 3-4.
- Desikachar, TKV. Pas de recette commune pour tous. (27, septembre 1990): 28-29.
- Desikachar, TKV. Allez-y pas à pas. (28, décembre 1990): 23.
- Desikachar, TKV et Sarah Dars. Stage international de Forgeassoud. (10, juin 1986): 3-20.
- Desikachar, TKV et Claude Maréchal. Interview de TKV Desikachar. (8, décembre 1985): 16-20.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. Dialogue. (48, décembre 1995): 11-13.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. Yoga: tradition et expérience. (52, décembre 1996): 19-26.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. L'art de l'enseignement védique (1/3). (53, mars 1997): 35-38.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. L'art de l'enseignement védique (2/3). (54, juin 1997): 5-8.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. L'art de l'enseignement védique (3/3). (56, décembre 1997): 24-28.
- Dumont, Marie-Claire. L'enseignement du yoga aux enfants. (29, mars 1991): 22-26.
- Faïck, Denis. La relation à l'autre dans l'enseignement du yoga. (82, avril 2005): 45-48.
- Fourquet, François. Tradition et enseignement. (29, mars 1991): 10-14.
- Geenens, Philippe. Dans quelle mesure le professeur de yoga peut-il 'influencer' autrui? (35, septembre 1992): 17-23.
- Gruneberg, Catherine. De la relation entre le maître et le disciple. (16, décembre 1987): 23-25.
- Klee-Cuffaro, Chandra. Regard sur viniyoga: le yoga, ma quête spirituelle. (75, juillet 2003): 18-27.
- Kraftsow, Gary. Le yoga et son enseignement. (7, septembre 1985): 3-4.
- Lorin, François. La méditation, Dieu et le yoga. (16, décembre 1987): 10-12.
- Lorin, François. L'éducation védique. (27, septembre 1990): 23-27.
- Lorin, François. Regard sur viniyoga: adapter ou reproduire un modèle? (69, janvier 2002): 17-23.
- Maman, Laurence. Regard sur viniyoga: le coffret des Indes. (70, avril 2002): 21-30.
- Maréchal, Claude. La pratique du yoga dans les moments de crise. (12, décembre 1986): 9.
- Moors, Frans. Introduction à la pratique du yoga. (16, décembre 1987): 38-39.
- Nayak, Anand. La relation entre maître et disciple dans le tantra. (27, septembre 1990): 12-15.
- Neal, Martyn. Regard sur viniyoga. (72, octobre 2002): 12-19.
- Pierce, Martin et TKV Desikachar. Interview de Desikachar. (45, mars 1995): 3-5.
- Raghavan, Usha. Réflexions sur le yoga. (43, septembre 1994): 7-10.
- Raghavan, Usha. L'enseignement de Shri Nāthamuni. (43, septembre 1994): 15-19.

Adaptation à des clientèles ou problématiques spécifiques

Enfants ou jeunes

- Anonyme ou multiple. L'enseignement du yoga aux jeunes: notes du stage avec Kausthub Desikachar (Sévrier, juillet 1998). (60, décembre 1998): 1721.
- Arcile, Laurence. Contes et yoga pour enfants (1/5). (56, décembre 1997): 5-13.
- Arcile, Laurence. Contes et yoga pour enfants (2/5). (58, juin 1998): 5-16.
- Arcile, Laurence. Contes et yoga pour enfants (3/5). (59, septembre 1998): 13-17.
- Arcile, Laurence. Contes et yoga pour enfants (4/5). (61, mars 1999): 18-25.
- Arcile, Laurence. Contes et yoga pour enfants (5/5). (62, juin 1999): 12-17.
- Belfer, Richard. Enseigner le yoga aux handicapés mentaux. (7, septembre 1985): 5-12.
- Beuvain, Marc. Yoga pour les jeunes: techniques et stratégies (2/2). (67, septembre 2000): 12-16.
- Beuvain, Marc et Kausthub Desikachar. Yoga pour les jeunes: façonner un meilleur demain (1/2). (66, juin 2000): 7-10.
- Bouanchaud, Bernard. L'enseignement du yoga aux enfants. (31, septembre 1991): 26-43.
- Chapelle, Philippe. Un yoga pour les jeunes: compte rendu d'un stage. (29, mars 1991): 7-9.
- Cistulli, Mario. Le yoga et les jeunes handicapés: une expérience en Italie. (74, avril 2003): 13-24.
- Cistulli, Mario. Écho: écouter la voix non écoutée. Un parcours de yoga dans un centre pour jeunes gens en double diagnostic. (87, juillet 2006): 35-48.
- Couléon, Yvette. Yoga pour les jeunes avec Kausthub Desikachar. (60, décembre 1998): 16.
- Desikachar, TKV. Dès le plus jeune âge. (57, mars 1998): 17-18.
- Desikachar, TKV. Enseigner aux enfants handicapés mentaux. (58, juin 1998): 17-18.
- Dumont, Marie-Claire. Être un jeune yogin. (25, mars 1990): 5-10.
- Dumont, Marie-Claire. L'enseignement du yoga aux enfants. (29, mars 1991): 22-26.
- Dumont, Marie-Claire. Grandir chaque jour. (37, mars 1993): 10-14.
- Mace, Chantal. Yoga pour enfants. (38, juin 1993): 3-13.
- Magali. Yoga pour enfants. (26, juin 1990): 4-5.
- Margherita, Marina. Maman, le yoga c'est pour les filles! (65, mars 2000): 17-22.
- Moncorgé, Annie. Observations sur le développement sensorimoteur du jeune enfant. (49, mars 1996): 9-14.
- Moncorgé, Annie. Faire du handicap une chance pour le yoga. (93, janvier 2008): 36-39.
- Moors, Simone. Enseigner le yoga aux handicapés mentaux. (30, juin 1991): 5-11.

Moors, Simone. Yoga pour enfants en difficulté. (46, juin 1995): 8-25.

Nicolas, Michel. Yoga et croissance. (16, décembre 1987): 26-29.

Femmes

- Desikachar, TKV et Frans Moors. Dialogue. (49, mars 1996): 19-21.
- Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: le cycle menstruel (1/9). (83, juillet 2005): 16-24.
- Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: le cycle menstruel (2/9). (85, janvier 2006): 15-25.
- Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: puberté et ménopause (3/9). (86, avril 2006): 10-17.
- Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: puberté et ménopause (4/9). (87, juillet 2006): 10-17.
- Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: la voix du ventre, autour du mystère de la ménopause (5/9). (88, octobre 2006): 19-26.
- Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: la voix du ventre, autour du mystère de la ménopause (6/9). (90, avril 2007): 17-26.
- Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: fécondité et spiritualité (7/9). (92, octobre 2007): 25-32.
- Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: fécondité et spiritualité (8/9). (93, janvier 2007): 19-28.
- Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: fécondité et spiritualité (9/9). (94, avril 2008): 15-22.
- Maman, Laurence et Martine Hamon. Yoga et santé de la femme (un atelier). (43, septembre 1994): 30-33.
- Paysot, Pierrette. Adapter vraiment le yoga à l'Occident. [féminisme] (102, avril 2010): 13-16.
- Sheikh Ahmad, Faridah. Le yoga et la femme (un atelier à Sévrier). (3, septembre 2004): 46-48.

Femmes enceintes

- Alliot, Christine. Le yoga et Catherine Gruneberg pour accompagner la naissance (1/2). (80, octobre 2004): 12-20.
- Alliot, Christine. Le yoga et Catherine Gruneberg pour accompagner la naissance (2/2). (81, janvier 2005): 13-23.
- Desikachar, TKV. Yoga pour femmes enceintes. (54, juin 1997): 9-10.
- Grande, Frédérique. Donner, recevoir: l'enseignement du yoga aux futures mamans. (52, décembre 1996): 15-18.
- Gruneberg, Catherine. Yoga et grossesse. (11, septembre 1986): 6-8.
- Gruneberg, Catherine. Atelier femmes enceintes (Les Nivéoles). (23, septembre 1989): 15-18.
- Stadali, Frauke. Le yoga pendant la grossesse. (68, décembre 2000): 3-9.

Personnes âgées

- Bouanchaud, Bernard et René Racapé. Yoga et maturité (un atelier). (43, septembre 1994): 26-29.
- Dhyansky, Yan Y. L'adaptation du yoga aux besoins des personnes âgées. (13, mars 1987): 10-13.
- Maman, Andrée. Yoga et personnes âgées (Les Nivéoles). (25, mars 1990): 11-19.
- Neiss, Isle. Une expérience de yoga avec les personnes âgées. (67, septembre 2000): 4-11.

Prisonniers

- Anonyme ou multiple. Yoga en prison. (26, juin 1990): 10-13.

Handicap ou maladie mentale

- Belfer, Richard. Enseigner le yoga aux handicapés mentaux. (7, septembre 1985): 5-12.
- Cistulli, Mario. Le yoga et les jeunes handicapés: une expérience en Italie. (74, avril 2003): 13-24.
- Cistulli, Mario. Écho: écouter la voix non écoutée. Un parcours de yoga dans un centre pour jeunes gens en double diagnostic. (87, juillet 2006): 35-48.
- Desikachar, TKV. Enseigner aux enfants handicapés mentaux. (58, juin 1998): 17-18.
- Funel, Maguy. Une expérience de yoga en milieu psychiatrique. (39, septembre 1993): 44-55.
- Le Gat, Élyane. La pratique du yoga en milieu hospitalier (cas de maladies mentales). (52, décembre 1996): 38-40.
- Moors, Simone. Enseigner le yoga aux handicapés mentaux. (30, juin 1991): 5-11.
- Moors, Simone. Yoga pour enfants en difficulté. (46, juin 1995): 8-25.

Handicap moteur

- Cistulli, Mario. Le yoga et les jeunes handicapés: une expérience en Italie. (74, avril 2003): 13-24.
- Legallet, Éric. Handicap et yoga: un témoignage. (88, octobre 2006): 39-42.
- Marie, Bernard. Handicap moteur et yoga: à force de rester à quai, je crains de perdre le goût du voyage. (70, avril 2002): 31-33.
- Moncorgé, Annie. Faire du handicap une chance pour le yoga. (93, janvier 2008): 36-39.

Maux de tête

- Desikachar, TKV. Pas un remède pour tous. (47, septembre 1995): 8-9.

Maux de dos et colonne vertébrale

- Desikachar, TKV. Remèdes pour les maux de dos. (48, décembre 1995): 9-10.
- Desikachar, TKV. À chacun ses possibilités. (50, juin 1996): 16-17.
- Lincé, Francine. Yoga pour la correction d'une cyphose. (67, septembre 2000): 17-28.
- Maman, Laurence. Les structures osseuses et articulaires du corps humain (1/3). (1, janvier 1984): 10-16.
- Pin-Chiabaut, Catherine. Ateliers de yoga avec des médecins généralistes: yoga et colonne vertébrale, yoga du sportif. (30, juin 1991): 17-23.

Problèmes respiratoires (asthme, insuffisance respiratoire, etc)

- Henning, Isabelle. Le yoga dans la réhabilitation respiratoire. (33, mars 1992): 8.
- Henning, Isabelle. Yoga et asthme. (33, mars 1992): 9-11.
- Pin-Chiabaut, Catherine. Asthme et yoga. (33, mars 1992): 3-7.
- Maman, Laurence. La respiration (1/4). (11, septembre 1986): 24-27.
- Maman, Laurence. La respiration (2/4). (12, décembre 1986): 32-36.
- Maman, Laurence. La respiration (3/4). (13, mars 1987): 30-34.
- Maman, Laurence. La respiration (4/4). (14, juin 1987): 30-37.

Problèmes d'allergies

- Maman, Laurence. La respiration (2/4). (12, décembre 1986): 32-36.

Problèmes cardiaques (hypertension, pathologies cardiaques, etc)

- Drouant, Éliane. Témoignage: ce que m'a apporté le yoga. (38, juin 1993): 30-32.
- Drouant, Éliane. Yoga et cardiologie (1/4). (44, décembre 1994): 37-42.
- Drouant, Éliane. Yoga et cardiologie (2/4). (45, mars 1995): 28-34.
- Drouant, Éliane. Yoga et cardiologie (3/4). (46, juin 1995): 28-38.
- Drouant, Éliane. Yoga et cardiologie (4/4). (47, septembre 1995): 27-34.
- Maman, Andrée. La diététique dans les maladies cardio-vasculaires (4/5). (23, septembre 1989): 39-46.

Problèmes d'excès de poids

- Desikachar, TKV. Un problème de poids. (46, juin 1995): 26-27.

Sclérose en plaques

- Arcile, Laurence. Témoignage d'un cas particulier (sclérose en plaques). (97, janvier 2009): 21-24.
- Marie, Bernard. Handicap moteur et yoga: à force de rester à quai, je crains de perdre le goût du voyage. (70, avril 2002): 31-33.

Yeux et handicap visuel

- Courtejoie, Pierre. La vision: précisions anatomiques (et yoga des yeux). (18, juin 1988): 29-43.
- Courtejoie, Pierre. Introduction au yoga des yeux. (19, septembre 1988): 28-34.
- Grenet, Evelyne. Pour mieux voir: le yoga des yeux (1/4). (58, juin 1998): 36-42.
- Grenet, Evelyne. Pour mieux voir: le yoga des yeux (2/4). (59, septembre 1998): 36-44.
- Grenet, Evelyne. Pour mieux voir: le yoga des yeux (3/4). (60, décembre 1998): 31-41.
- Grenet, Evelyne. Pour mieux voir: le yoga des yeux (4/4). (60, décembre 1998): 31-41.
- Bastelica, Élisabeth. Yoga avec des aveugles. (50, juin 1996): 27-29.

Yoga et activités diverses : art, danse, marche, sports, etc.

- Bel, Andréine et Bernard Bel. Le guru-shishya parampara ou la pédagogie en Inde. (27, septembre 1990): 5-11.
- Belfer, Richard. Le chant harmonique. (12, décembre 1986): 24-27.
- Belfer, Richard. La danse-thérapie. (14, juin 1987): 12-16.
- Carrère, Françoise. La calligraphie: art sacré de l'Islam (interview de A. Ghani Alani). (14, juin 1987): 3-7.
- Coulon, Sophie. L'apport du viniyoga dans l'art équestre (1/2). (76, octobre 2003): 30-38.
- Coulon, Sophie. L'apport du viniyoga dans l'art équestre (2/2). (77, janvier 2004): 36-48.
- Courtejoie, Pierre. La musique vue de l'intérieur. (10, juin 1986): 36-38.
- Dars, Sarah. Yogâquarelle. (20, décembre 1988): 3-4.
- Geenens, Philippe et Lucia Geenens. Danse indienne et spiritualité (1/2). (25, mars 1990): 24-29.
- Geenens, Philippe et Lucia Geenens. Yoga et esthétique (2/2). (26, juin 1990): 23-25.
- Grange, Frédérique et Jean-Paul Laury. Yoga et tir à l'arc. (60, décembre 1998): 13-15.
- Grenet, Nuch. Le yoga pour le danseur: renforcer l'individu dans son ensemble. (54, juin 1997): 17-20.
- Grenet, Nuch. Au cœur du mouvement, corps objet ou corps sujet? (63, novembre 1999): 5-7.
- Grunenberg, Catherine et Laurence Andreini. Complicité et points de vue (yoga et théâtre). (33, mars 1992): 13-14.
- Jaunin, Antoine. Yoga et danse. (54, juin 1997): 14-16.

- Lacourt, André. Témoignage: en courant... (44, décembre 1994): 34-36.
- Larmet-Masson, Véronique. Âsana et embruns (navigation). (21, mars 1989): 13-17.
- Lorin, François et Muttiah Yoganathan. Rencontre avec L. Subramanian (violoniste). (12, décembre 1986): 10-13.
- Machet, Jean-Claude. Le yoga de l'action. [humoristique]. (104, octobre 2010): 22.
- Maman, Laurence. Le chant grégorien. (9, avril 1986): 14-19.
- Maréchal, Claude. Hommage à Martin Pierce. (67, septembre 2000): 3.
- Martinet, Frédérique. Je suis dispersée, mais je me soigne (conduite automobile). (56, décembre 1997): 29-32.
- Martinet, Frédérique. La montagne, c'est plus grand que nous! (73, janvier 2003): 39-41.
- Pin-Chiabaut, Catherine. Ateliers de yoga avec des médecins généralistes: yoga et colonne vertébrale, yoga du sportif. (30, juin 1991): 17-23.
- Richard, Catherine. Sur le chemin du yoga, une rencontre: la peinture. (99, juillet 2009): 20-24.
- Schonfeld, David. Le yoga et l'observation des oiseaux. (6, juin 1985): 4-6.
- Toune-Clesse, Hélène. Yoga et randonnée en montagne. (55, septembre 1997): 16-27.
- Verghese, Mathew. La thérapie kalari marma. (34, juin 1992): 4-7.
- Verghese, Mathew. Les chevaliers de la déesse: traditions spirituelles des arts martiaux. (53, mars 1997): 29-34.
- Vincenzi, Giandomenico. Aller à la montagne: une expérience d'unité et de dualité. (73, janvier 2003): 27-29.

INTERSECTION DU YOGA AVEC D'AUTRES DISCIPLINES

Alimentation et diététique

- Cuffaro, Chandra et TKV Desikachar. Yoga et bien-être: entretien entre TKV Desikachar et Chandra Cuffaro. (62, juin 1999): 20-25.
- Harvey, Paul. Yoga, nutrition et phytothérapie. (16, décembre 1987): 36-37.
- Langlois, Yvonne. Importance des fibres alimentaires pour la santé. (12, décembre 1986): 37-40.
- Maman, Laurence. Végétarisme et yoga (5/5). (10, juin 1986): 21-22.
- Maman, Andrée. Diététique (1/4). (8, décembre 1985): 38-44.
- Maman, Andrée. Diététique (2/4). (9, avril 1986): 43-46.
- Maman, Andrée. Diététique en cas de troubles pathologiques courants et bénins (3/4). (21, mars 1989): 32-39.
- Maman, Andrée. La diététique dans les maladies cardio-vasculaires (4/4). (23, septembre 1989): 39-46.
- Maman, Andrée. Alimentation et santé (Les Nivéoles). (26, juin 1990): 6-9.
- Mathelet, Éveline. L'ayurvéda et le yoga (11/13). Agni, le 'dieu digestif'. (102, avril 2010): 29-40.
- Mathelet, Éveline. L'ayurvéda et le yoga (12/13). Les liens puissants entre agni et manas. (103, juillet 2010): 35-44.
- Mathelet, Éveline. L'ayurvéda et le yoga (13/13). Nourrir les quatre dimensions de la vie en nous. (104, octobre 2010): 33-42.

Anatomie et physiologie

- Maman, Laurence. Les structures osseuses et articulaires du corps humain (1/3). (1, janvier 1984): 10-16.
- Maman, Laurence. Les structures osseuses et articulaires du corps humain (2/3). (2, mai 1984): 20-24.
- Maman, Laurence. Les structures osseuses et articulaires du corps humain (3/3). (4, décembre 1984): 7-10.
- Maman, Laurence. Les structures musculaires du corps humain (1/3). (5, mars 1985): 17-23.
- Maman, Laurence. Les structures musculaires du corps humain (2/3). (6, juin 1985): 34-43.
- Maman, Laurence. Les structures musculaires du corps humain (3/3). (7, septembre 1985): 25-29.
- Maréchal, Claude. Âsana, prânâyâma, les chaînes musculaires et l'état mental. (16, décembre 1987): 30-33.
- Renard, Michel. Pour une intégration du yoga et de la kinésithérapie. (57, mars 1998): 28-34.
- Grenet, Nuch. Au coeur du mouvement, corps objet ou corps sujet? (63, novembre 1999): 5-7.
- Maman, Laurence. La respiration (1/4). (11, septembre 1986): 24-27.
- Maman, Laurence. La respiration (2/4). (12, décembre 1986): 32-36.
- Maman, Laurence. La respiration (3/4). (13, mars 1987): 30-34.
- Maman, Laurence. La respiration (4/4). (14, juin 1987): 30-37.

Maman, Laurence. Les organes des sens (1/2). (17, mars 1988): 31-37.

Maman, Laurence. Les organes des sens. Le goût, l'odorat, l'audition (2/2). (20 décembre 1988): 37-43.

Maman, Laurence. Le système nerveux. (33, mars 1992): 24-34.

Maman, Laurence. La relation au son dans le yoga (1/2). (78, avril 2004): 26-34.

Maman, Laurence. La relation au son dans le yoga (2/2). (79, juillet 2004): 18-27.

Courtejoie, Pierre. La vision: précisions anatomiques (et yoga des yeux). (18, juin 1988): 29-43.

Courtejoie, Pierre. Introduction au yoga des yeux. (19, septembre 1988): 28-34.

Grenet, Evelyne. Pour mieux voir: le yoga des yeux (1/4). (58, juin 1998): 36-42.

Grenet, Evelyne. Pour mieux voir: le yoga des yeux (2/4). (59, septembre 1998): 36-44.

Grenet, Evelyne. Pour mieux voir: le yoga des yeux (3/4). (60, décembre 1998): 31-41.

Grenet, Evelyne. Pour mieux voir: le yoga des yeux (4/4). (60, décembre 1998): 31-41.

Drouant, Éliane. Yoga et cardiologie (1/4). (44, décembre 1994): 37-42.

Drouant, Éliane. Yoga et cardiologie (2/4). (45, mars 1995): 28-34.

Drouant, Éliane. Yoga et cardiologie (3/4). (46, juin 1995): 28-38.

Drouant, Éliane. Yoga et cardiologie (4/4). (47, septembre 1995): 27-34.

Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: le cycle menstruel (1/9). (83, juillet 2005): 16-24.

Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: le cycle menstruel (2/9). (85, janvier 2006): 15-25.

Ayurvédā

Lorin, François. Comment recouvrer la santé par la pratique du yoga (1/2). (31, septembre 1991): 9-12.

Lorin, François. Comment recouvrer la santé par la pratique du yoga (2/2). (32, décembre 1991): 7-11.

Mathelet, Éveline. L'ayurvédā et le yoga (1/13). Le viniyoga de l'ayurvédā. (91, juillet 2007): 23-34.

Mathelet, Éveline. L'ayurvédā et le yoga (2/13). Prakriti, une invitation au voyage intérieur. (92, octobre 2007): 33-42.

Mathelet, Éveline. L'ayurvédā et le yoga (3/13). 'Que les trois forces vitales soient avec vous'. (93, janvier 2008): 29-35.

Mathelet, Éveline. L'ayurvédā et le yoga (4/13). Vikriti versus prakriti. (94, avril 2008): 23-32.

Mathelet, Éveline. L'ayurvédā et le yoga (5/13). Le bon sens près de chez vous. (95, juillet 2008): 19-26.

Mathelet, Éveline. L'ayurvédā et le yoga (6/13). Le jeu des dosha heure par heure. (96, octobre 2008): 23-30.

Mathelet, Éveline. L'ayurvédā et le yoga (7/13). Une année entière au rythme des dosha. (97, janvier 2009): 25-30.

Mathelet, Éveline. L'ayurvédā et le yoga (8/13). Yogis au bord de la crise de nerfs: quand vata fait des siennes. (98, avril 2009): 27-34.

Mathelet, Éveline. L'ayurvédā et le yoga (9/13). Quand la crise est là, quand tout s'effondre. (99, juillet 2009): 25-34.

Mathelet, Éveline. L'ayurvédā et le yoga (10/13). Prenez soin de vous! (101, janvier 2010): 33-42.

Mathelet, Éveline. L'ayurvédā et le yoga (11/13). Agni, le 'dieu digestif'. (102, avril 2010): 29-40.

Mathelet, Éveline. L'ayurvédā et le yoga (12/13). Les liens puissants entre agni et manas. (103, juillet 2010): 35-44.

Mathelet, Éveline. L'ayurvédā et le yoga (13/13). Nourrir les quatre dimensions de la vie en nous. (104, octobre 2010): 33-42.

Ananthanarayanan, T.V. Causes de la maladie selon l'ayurvédā. (1, janvier 1984): 7-8.

Narayanaswami, V. et Laurence Maman. L'approche ayurvédique de la guérison. (8, décembre 1985): 45-47.

Krishnamacharya, T. et Malek Daouk. Yoga et ayurvédā (interview de Krishnamacharya). (24, décembre 1989): 80-83.

Cuffaro, Chandra et TKV Desikachar. Yoga et bien-être: entretien entre TKV Desikachar et Chandra Cuffaro. (62, juin 1999): 20-25.

Daouk, Malek. Nādi pariksha en yoga (pulsologie). (16, décembre 1987): 34-35.

Daouk, Malek et Andrée Maman. Devenir son propre thérapeute (un atelier). (43, septembre 1994): 34-37.

Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: puberté et ménopause (4/9). (87, juillet 2006): 10-17.

Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: la voix du ventre, autour du mystère de la ménopause (5/9). (88, octobre 2006): 19-26.

Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: la voix du ventre, autour du mystère de la ménopause (6/9). (90, avril 2007): 17-26.

Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: fécondité et spiritualité (7/9). (92, octobre 2007): 25-32.

Maman, Laurence. Végétarisme et yoga. (10, juin 1986): 21-22.

Maréchal, Claude. La tradition du yoga, le corps et la vie. (88, octobre 2006): 13-18.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental. Thème 7: les trois *guna* de la *prakriti* (9/11). (55, septembre 1997): 3-8.

Santé / général et divers

Anonyme ou multiple. No spécial: Rencontre Fédération Viniyoga France (FVF) sur le thème 'Yoga et santé'. (43, septembre 1994).

Anonyme ou multiple. Actes du symposium Yoga et XXI^e siècle (Narbonne, 1999). (64, décembre 1999): 3-60.

Desikachar, TKV. Le viniyoga du yoga. Conférences et entretiens de TKV Desikachar (rencontres de Sévrier). (3, septembre 2004): 3-45.

Hersnack, Peter. Le yoga et le stress. (16, décembre 1987): 20-22.
 Maman, Andrée. Stress et maladies psychosomatiques. (16, décembre 1987): 16-19.
 Maman, Laurence. Corps, esprit, santé: un plan d'étude. (0, septembre 1983): 15-17.
 Maman, Laurence. Le yoga comme contribution spécifique à la restauration de la santé. (16, décembre 1987): 13-15.
 Maman, Laurence et Martine Hamon. Yoga et santé de la femme (un atelier). (43, septembre 1994): 30-33.
 Maréchal, Claude et Nicolas Le Berre. La leçon individuelle à la personne malade (un atelier). (43, septembre 1994): 41-45.
 Neal, Martyn et TKV Desikachar. Rencontre: Martyn Neal et TKV Desikachar. (62, juin 1999): 10-11.
 Poitevin, Bernard. L'homéopathie, une discipline d'avenir. (13, mars 1987): 35-38.
 Raghavan, Usha. Réflexions sur le yoga. (43, septembre 1994): 7-10.
 Raghavan, Usha. Le yoga et la santé selon Shri Patanjali. (43, septembre 1994): 11-14.
 Raghavan, Usha. L'enseignement de Shri Nāthamuni. (43, septembre 1994): 15-19.
 Raghavan, Usha. Le Krishnamacharya yoga mandiram (KYM). (43, septembre 1994): 20-25.
 Verghese, Mathew. La thérapie kalari marma. (34, juin 1992): 4-7.

Psycho (psychologie, psychanalyse, psychiatrie, psychothérapie, yoga-thérapie)

Anonyme ou multiple. Yoga - santé - psychologie - spiritualité: interview de Dre Imogen Dalman, Père Christopher Zielinski et Dr Emilio Serrano. (61, mars 1999): 3-9.
 Anonyme ou multiple. Actes du symposium Yoga et XXI^e siècle (Narbonne, 1999). (64, décembre 1999): 3-60.
 Belfer, Richard. Les maladies de la communication. (13, mars 1987): 5-9.
 Berthelet, Christiane. Yoga et psychanalyse: lieux du passage. (39, septembre 1993): 27-34.
 Berthelet, Christiane. Yoga et psychanalyse: la sagesse du désir. (47, septembre 1995): 20-23.
 Berthelet, Christiane. Yoga et psychanalyse: la traversée du manque. (48, décembre 1995): 14-17.
 Berthelet, Christiane. Yoga et psychanalyse: ce au nom de quoi. (52, décembre 1996): 28-33.
 Berthelet, Christiane. Le yoga et la difficulté de vivre le travail du négatif. (98, avril 2009): 13-26.
 Chapelle, Philippe. Regards: rencontre avec Mathilde L. Felten. (51, septembre 1996): 4-9.
 Cistulli, Mario. Écho: écouter la voix non écoutée. Un parcours de yoga dans un centre pour jeunes gens en double diagnostic. (87, juillet 2006): 35-48.
 Daouk, Malek et Andrée Maman. Devenir son propre thérapeute (un atelier). (43, septembre 1994): 34-37.
 Dobia, Brenda. Yogathérapie. (40, décembre 1993): 5-12.
 Dumat, Marie. Lâcher son doudou. (103, juillet 2010): 26.

Faïck, Denis. Yoga et présence: la plénitude de l'instant. (86, avril 2006): 40-47.
 Funel, Maguy. Une expérience de yoga en milieu psychiatrique. (39, septembre 1993): 44-55.
 Gaudin, Robert. Incarnation et renaissance: une alliance yoga-christianisme (1/2). (83, juillet 2005): 37-45.
 Gaudin, Robert. Incarnation et renaissance: une alliance yoga-christianisme (2/2). (84, octobre 2005): 13-21.
 Gaudin, Robert. Le yoga: une approche expérientielle (1/2). (86, avril 2006): 18-30.
 Gaudin, Robert. Le yoga: une approche expérientielle (2/2). (87, juillet 2006): 18-26.
 Gaudin, Robert. Vitalité de l'étudiant en yoga. (91, juillet 2007): 17-22.
 Gaudin, Robert. Désir et détachement. (94, avril 2008): 33-40.
 Gaudin, Robert. Le yoga: une discipline corporelle consciente (1/2). (101, janvier 2010): 19-32.
 Gaudin, Robert. Le yoga: une discipline corporelle consciente (2/2). (102, avril 2010): 17-28.
 Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: puberté et ménopause (3/9). (86, avril 2006): 10-17.
 Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: puberté et ménopause (4/9). (87, juillet 2006): 10-17.
 Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: la voix du ventre, autour du mystère de la ménopause (5/9). (88, octobre 2006): 19-26.
 Gianina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: la voix du ventre, autour du mystère de la ménopause (6/9). (90, avril 2007): 17-26.
 Gruneberg, Catherine. Georg Groddeck: analyste sauvage ou père de la psychosomatique? (40, décembre 1993): 24-29.
 Hersnack, Peter. Le yoga et le stress. (16, décembre 1987): 20-22.
 Irigaray, Luce. Une attention au souffle dans la vie, la pensée, l'amour. (29, mars 1991): 35-41.
 Krusche, Hellfried. Psychothérapie, psychanalyse et yoga. (50, juin 1996): 18-24.
 Le Bayon, Gildas. Kriyā yoga (un essai). (8, décembre 1985): 13-15.
 Le Gat, Élyane. La pratique du yoga en milieu hospitalier (cas de maladies mentales). (52, décembre 1996): 38-40.
 Lefèvre, Philippe. Psychothérapie, méditation et spiritualité. (39, septembre 1993): 5-17.
 Lorin, François. Atelier changement de perspectives (Les Nivéoles). (23, septembre 1989): 19-22.
 Lorin, François. L'énergie d'éveil et l'énergie de refoulement. (29, mars 1991): 42-43.
 Lorin, François. La théorie transpersonnelle. (40, décembre 1993): 3-4.
 Lorin, François et TKV Desikachar. Yoga et psychothérapie: interview de TKV Desikachar. (39, septembre 1993): 36-43.
 Lorin, François et Guy Météreau. Le yoga, école de contrôle et/ou de lâcher-prise (un atelier). (43, septembre 1994): 34-37.

Maman, Andrée. Stress et maladies psychosomatiques. (16, décembre 1987): 16-19.

Maréchal, Claude. La pratique du yoga dans les moments de crise. (12, décembre 1986): 9.

Maréchal, Claude. Āsana, prānāyāma, les chaînes musculaires et l'état mental. (16, décembre 1987): 30-33.

Maréchal, Claude. Yoga et psychologie: rencontre à Amay. (54, juin 1997): 3-4.

Maréchal, Claude. Viniyoga ou comment soigner le mental. (40, décembre 1993): 30-34.

Maréchal, Claude et Latha Satish. Interview avec Dre Latha Satish, professeur au KYM. (47, septembre 1995): 3-7.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (1/12). Thème 1: le kriya-yoga. (41, mars 1994): 15-18.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (2/12). Thème 1 (partie 2): le kriya-yoga. (42, juin 1994): 11-16.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (3/12). Thème 2: pratipakha-bhāvana et vrata. (44, décembre 1994): 10-15.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (4/12). Thème 3: āsana, prānāyāma, bhāvana. (45, mars 1995): 6-11.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (5/12). Thème 3 (partie 2): nābhī-cakra, kantha-kūpa, kūrma-nādi. (47, septembre 1995): 10-18.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (6/12). Thème 4: Ishvara-pranidhāna. (48, décembre 1995): 3-8.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (7/12). Thème 5: Eka-tattva et vie émotionnelle (50, juin 1996): 8-15.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (8/12). Thème 6: la réduction des vāsana. (52, décembre 1996): 10-14.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (9/12). Thème 7: les trois guna de la prakṛiti. (55, septembre 1997): 3-8.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (10/12). Thème 7 (partie 2): les quatre orientations de la vie. (57, mars 1998): 19-23.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (11/12). Thème 8: la Bhagavad Gītā. (59, septembre 1998): 6-12.

Maréchal, Claude. Viniyoga ou comment soigner le mental (12/12). Thème 9: l'amitié, le don, la sévérité, le bâton et les techniques anuloma et viloma. (68, décembre 2000): 10-13.

Merlier, Sylvaine. Maman, j'ai peur. (40, décembre 1993): 23.

Metereau, Guy. Yoga et rebirth: renaître au yoga? (40, décembre 1993): 17-18.

Metereau, Josselyne. L'écoute de soi. (40, décembre 1993): 13-16.

Moors, Frans. Réflexions autour d'un séminaire (Claude Maréchal et une dizaine de ses élèves chez Desikachar). (53, mars 1997): 10-14.

Moors, Simone. Yoga pour enfants en difficulté. (46, juin 1995): 8-25.

Nayak, Anand. La psychothérapie et les niveaux de conscience dans la pensée hindoue. (39, septembre 1993): 24-26.

Neal, Martyn et TKV Desikachar. Le yoga et le XXI^e siècle (santé - psychologie - spiritualité): entretien entre TKV Desikachar et Martyn Neal. (59, septembre 1998): 18-22.

Neal, Martyn et TKV Desikachar. Rencontre: Martyn Neal et TKV Desikachar. (62, juin 1999): 10-11.

Poirier, Diane. Jung et le yoga. (85, janvier 2006): 26-32.

Procureur, Gilberte. Yoga et psychothérapie: yoga et connaissance de soi. (45, mars 1995): 12-14.

Roumanoff, Daniel. Psychanalyse et adhyatmayoga chez swami Prajnapad. (39, septembre 1993): 18-23.

Serrano, Emilio. Psychothérapie et yoga. (40, décembre 1993): 19-22.

Van der Elst, Benoit. Psychanalyse et yoga. (39, septembre 1993): 3-4.

Philosophie, éthique, philosophie de vie

Adda, Dominique. Les dvandva: entre deux opposés, un espace pour re-naître. (77, janvier 2004): 29-35.

Anonyme ou multiple. Samtosha, le contentement (un essai). (15, septembre 1987): 17-18.

Anonyme ou multiple. Ce qui déplace des montagnes [shraddhā, la foi] (YS I.12, 19-22). (54, juin 1997): 27-32.

Arcile, Laurence. Shraddha, virya, smṛiti. (88, octobre 2006): 47-49.

Cliteur, Maria. Simple réflexion: vérité et non-nuire. (70, avril 2002): 44-45.

Desikachar, TKV. Le viniyoga du yoga. Conférences et entretiens de TKV Desikachar (rencontres de Sévrier). (3, septembre 2004): 3-45.

Dobia, Brenda. Pratyāhāra dans le monde moderne. (34, juin 1992): 16-20.

Dollet, Christian. Simple réflexion: l'état de perfection. (74, avril 2003): 44-45.

Drouant, Éliane. Montaigne pratiquait-il le yoga? (31, septembre 1991): 17-23.

Dumat, Marie. Lâcher son doudou. (103, juillet 2010): 26.

Faïck, Denis. Yoga et présence: la plénitude de l'instant. (86, avril 2006): 40-47.

Geenens, Philippe. L'œuvre de Vācaspati Mishra (1/2). (22, juin 1989): 39-42.

Geenens, Philippe. L'œuvre de Vācaspati Mishra (2/2). (23, septembre 1989): 23-26.

Geenens, Philippe. Sagesse, liberté et recherche d'absolu selon le yoga de Patanjali. (27, septembre 1990): 39-45.

Geenens, Philippe. Les darshana (1/2). (82, avril 2005): 15-24.

Geenens, Philippe. Les darshana: la philosophie du Nyāya (2/2). (84, octobre 2005): 31-40.

Grandjean, Chantal. Shraddhā: la confiance comme fil de vie. (101, janvier 2010): 15-18.

Lorin, François. Le vrai sens de brahmacarya. (11, septembre 1986): 35-40.

Lorin, François. Dharma et adharma: ordre et désordre dans la pensée de l'Inde. (14, juin 1987): 27-29.

Lorin, François. Le sâdhana ou comment orienter le changement vers davantage de clarté. (15, septembre 1987): 36-39.

Lorin, François. Le siddhi ou concept de réalisation. (17, mars 1988): 3-10.

Lorin, François. Moksha, la liberté. (18, juin 1988): 15-18.

Lorin, François. Le karman. (22, juin 1988): 32-38.

Lorin, François. Atelier changement de perspectives (Les Nivéoles). (23, septembre 1989): 19-22.

Lorin, François. Yoga: fusion, confusion et discernement. (28, décembre 1990): 30-34.

Lorin, François. L'éthique du yoga (yama, niyama) (1/2). (33, mars 1992): 18-23.

Lorin, François. L'éthique du yoga (yama, niyama) (2/2). (34, juin 1992): 11-13.

Lorin, François. Le yoga comme voie de libération (1/2). (41, mars 1994): 26-32.

Lorin, François. Le yoga comme voie de libération (2/2). (42, juin 1994): 23-26.

Lorin, François. Simplicité. (83, juillet 2005): 46-48.

Machalski, Miguel. Que pouvons-nous changer dans notre vie? (un essai). (20, décembre 1988): 10-12.

Maréchal, Claude. Simple réflexion: jugements et évolution. (69, janvier 2002): 48-49.

Maréchal, Claude, Frans Moors, et al. Réflexions sur le dharma: interview de TKV Desikachar. (35, septembre 1992): 9-15.

Mesquida, André. Simple réflexion: authenticité et prise en compte de l'environnement. (71, juillet 2002): 48-49.

Pasdeloup, Maurice. Propos sur la science et le yoga. (9, avril 1986): 8-10.

Pasdeloup, Maurice. Les états de base du monde dans l'atome. (12, décembre 1986): 14-16.

Pasquie, Janette. Simple réflexion: mon authenticité sera mon choix. (73, janvier 2003): 44-45.

Pin-Chiabaut, Catherine. Que pouvons-nous changer dans notre vie? (un essai). (20, décembre 1988): 12-13.

Procureur, Gilberte. À quoi sert de souffrir? (54, juin 1997): 21.

Procureur, Gilberte. Plutarque: bon sens et humour. (44, décembre 1994): 3-7.

Spiritualité et religion

Cassidy, Odilon. La tradition chrétienne et le yoga de Patanjali (1/3). (25, mars 1990): 20-23.

Cassidy, Odilon. La tradition chrétienne et le yoga de Patanjali (2/3). (26, juin 1990): 14-16.

Cassidy, Odilon. La tradition chrétienne et le yoga de Patanjali (3/3). (28, décembre 1990): 24-26.

Cassidy, Odilon. Les Yoga-sûtra de Patanjali et la tradition chrétienne (1/3). (30, juin 1991): 26-29.

Cassidy, Odilon. Les Yoga-sûtra de Patanjali et la tradition chrétienne (2/3). (31, septembre 1991): 13-16.

Cassidy, Odilon. Les Yoga-sûtra de Patanjali et la tradition chrétienne (3/3). (32, décembre 1991): 16-19.

Cassidy, Odilon. Le yoga et la foi. (71, juillet 2002): 30-31.

Cassidy, Odilon. La voie de la dévotion au Seigneur de l'Alliance. (72, octobre 2002): 34-38.

Gaudin, Robert. Incarnation et renaissance: une alliance yoga-christianisme (1/2). (83, juillet 2005): 37-45.

Gaudin, Robert. Incarnation et renaissance: une alliance yoga-christianisme (2/2). (84, octobre 2005): 13-21.

Gaudin, Robert. Le yoga: une approche expérientielle (1/2). (86, avril 2006): 18-30.

Gaudin, Robert. Le yoga: une approche expérientielle (2/2). (87, juillet 2006): 18-26.

Gaudin, Robert. Vitalité de l'étudiant en yoga. (91, juillet 2007): 17-22.

Gaudin, Robert. Désir et détachement. (94, avril 2008): 33-40.

Gaudin, Robert. Le yoga: une discipline corporelle consciente (1/2). (101, janvier 2010): 19-32.

Gaudin, Robert. Le yoga: une discipline corporelle consciente (2/2). (102, avril 2010): 17-28.

Anonyme ou multiple. Īshvara pranidhāna (table ronde à Sévrier). (3, septembre 2004): 58-62.

Anonyme ou multiple. Yoga - santé - psychologie - spiritualité: interview de Dre Imogen Dalmann, Père Christopher Zielinski et Dr Emilio Serrano. (61, mars 1999): 3-9.

Anonyme ou multiple. Actes du symposium Yoga et XXI^e siècle (Narbonne, 1999). (64, décembre 1999): 3-60.

Anonyme ou multiple. Ce qui déplace des montagnes [shraddhā, la foi] (YS I.12, 19-22). (54, juin 1997): 27-32.

Arcile, Laurence. Shraddha, virya, smriti. (88, octobre 2006): 47-49.

Belfer, Richard. Le chant harmonique. (12, décembre 1986): 24-27.

Berthelet, Christiane. Le yoga et la difficulté de vivre le travail du négatif. (98, avril 2009): 13-26.

Bouanchaud, Bernard et René Racapé. Yoga et maturité (un atelier). (43, septembre 1994): 26-29.

Dalaï-lama, Frans Moors, et al. De la non existence de l'ego. (53, mars 1997): 24-28.

Dars, Sarah. Mircea Eliade. (15, septembre 1987): 3-16.

Desikachar, TKV. Le viniyoga du yoga. Conférences et entretiens de TKV Desikachar (rencontres de Sévrier). (3, septembre 2004): 3-45.

Desikachar, TKV, Dalaï-lama, et al. Sa sainteté le Dalaï-lama: rencontre-interview avec TKV Desikachar. (53, mars 1997): 15-17.

Desikachar, TKV et Frans Moors. Yoga: tradition et expérience. (52, décembre 1996): 19-26.

Desikachar, TKV et Frans Moors. L'art de l'enseignement védique (1/3). (53, mars 1997): 35-38.

Desikachar, TKV et Frans Moors. L'art de l'enseignement védique (2/3). (54, juin 1997): 5-8.

Desikachar, TKV et Frans Moors. L'art de l'enseignement védique (3/3). (56, décembre 1997): 24-28.

Desikachar, TKV, Simone Moors, et al. La pratique du yoga: étape préliminaire vers une quête spirituelle. (35, septembre 1992): 24-35.

Fourquet, François. Tradition et enseignement. (29, mars 1991): 10-14.

Geenens, Philippe. Le Dieu de Patanjali (1/4). (38, juin 1993): 18-20.

Geenens, Philippe. Le Dieu de Patanjali (2/4). (41, mars 1994): 19-22.

Geenens, Philippe. Le Dieu de Patanjali (3/4). (42, juin 1994): 17-20.

Geenens, Philippe. Le Dieu de Patanjali (qui n'est jamais ce qu'on croit qu'il est) (4/4). (44, décembre 1994): 16-19.

Geenens, Philippe et Lucia Geenens. Danse indienne et spiritualité (1/2). (25, mars 1990): 24-29.

Geenens, Philippe et Lucia Geenens. Yoga et esthétique (2/2). (26, juin 1990): 23-25.

Gjanina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: fécondité et spiritualité (7/9). (92, octobre 2007): 25-32.

Gjanina, Sylviane. Yoga et cycles féminins: fécondité et spiritualité (9/9). (94, avril 2008): 15-22.

Klee-Cuffaro, Chandra. Regard sur viniyoga: le yoga, ma quête spirituelle. (75, juillet 2003): 18-27.

Lefèvre, Philippe. Psychothérapie, méditation et spiritualité. (39, septembre 1993): 5-17.

Lorin, François. La méditation, Dieu et le yoga. (16, décembre 1987): 10-12.

Lorin, François. Le sacré et le profane. (60, décembre 1998): 9-12.

Lorin, François et Muttiah Yoganathan. Rencontre avec L. Subramanian (violoniste). (12, décembre 1986): 10-13.

Maréchal, Claude. La pratique du yoga dans les moments de crise. (12, décembre 1986): 9.

Neal, Martyn et TKV Desikachar. Le yoga et le XX^e siècle (santé - psychologie - spiritualité): entretien entre TKV Desikachar et Martyn Neal. (59, septembre 1998): 18-22.

Neal, Martyn et TKV Desikachar. Rencontre: Martyn Neal et TKV Desikachar. (62, juin 1999): 10-11.

Paré, Denise. À la recherche des origines du yoga. Partie 4: Les nouvelles spiritualités (4/5). (98, avril 2009): 35-43.

Pauwels, Kiki. Un regard en arrière. (34, juin 1992): 8-10.

Payssot, Pierrette. Comment dire agnostique en sanskrit ou le 'principe d'incertitude'. (45, mars 1995): 22-23.

Payssot, Pierrette. Le yoga et la foi. (71, juillet 2002): 32-34.

Payssot, Pierrette. Le yoga et les non-croyants. (88, octobre 2006): 43-46.

Poggi, Colette. Spanda: la vibration cosmique dans le shivaïsme du Cachemire. (96, octobre 2008): 15-22.

Poggi, Colette. Le corps dans la civilisation indienne: du champ d'expérience au champ d'éveil. (99, juillet 2009): 13-19.

Pierce, Martin et TKV Desikachar. Interview de Desikachar. (45, mars 1995): 3-5.

Racapé, René. Duhkha et résurrection. (8, décembre 1985): 7-8.

Serra i Fort, Montserrat. La prière du coeur et le yoga. (33, mars 1992): 15-17.

Verghese, Mathew. Les chevaliers de la déesse: traditions spirituelles des arts martiaux. (53, mars 1997): 29-34.

Symbolisme et mythologie

Dethier, Jean. Une astrologie de tradition indienne. (26, juin 1990): 17-22.

Dethier, Jean. 'Influences' astrales ou 'relations' cosmiques? (28, décembre 1990): 27-29.

Dethier, Jean. Les éléments astrologiques. (30, juin 1991): 13-16.

Dethier, Jean. Les noeuds de la lune: Rahu et Kétu. (32, décembre 1991): 12-14.

Dethier, Jean. Les maisons astrologiques (1/2). (55, septembre 1997): 9-15.

Dethier, Jean. Les maisons astrologiques (2/2). (56, décembre 1997): 19-23.

Dethier, Jean. Les luminaires (soleil et lune). (57, mars 1998): 24-27.

Dars, Sarah. Mircea Eliade. (15, septembre 1987): 3-16.

Dars, Sarah. Divinités féminines du panthéon hindou. (23, septembre 1989): 3-14.

Debast, André. Le coeur dans la tradition et dans le yoga. (36, décembre 1992): 22-25.

Gjanina, Sylviane, TKV Desikachar, et al. Les rituels védiques: interview de TKV Desikachar, Menaka Desikachar et Mālā Srivastan. (49, mars 1996): 3-8.

Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yogasûtra I.48-49. (+Ganesha) (41, mars 1994): 43-48.

Maréchal, Claude. Les dix séquences de base - āsana, prāṇāyāma, mudrā - de 108 respirations. [symbolisme du nombre 108] (100, octobre 2009): 3-26.

Procureur, Gilberte. La culture, les âges de la vie, le yoga. (31, septembre 1991): 6-8.

Procureur, Gilberte. Pensée grecque et yoga: rapprochement Orient-Occident. (42, juin 1994): 10.

TEXTES FONDAMENTAUX

Bhagavad-Gîta

- Belfer, Richard. La Bhagavad Gîtâ. Le combat d'Arjuna (1/2). (6, juin 1985): 9-12.
- Belfer, Richard. La Bhagavad Gîtâ. Le combat d'Arjuna (2/2). (7, septembre 1985): 21-24.
- Dars, Sarah. La stratégie du guru dans la Bhagavad-Gîtâ. (27, septembre 1990): 16-22.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. L'esprit du mot 'viniyoga'. (37, mars 1993): 3-9.
- Lorin, François. Le sâdhana ou comment orienter le changement vers davantage de clarté. (15, septembre 1987): 36-39.
- Maréchal, Claude, Frans Moors, *et al.* Réflexions sur le dharma: interview de TKV Desikachar. (35, septembre 1992): 9-15.
- Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (6/12). Thème 4: Ishvara-pranidhâna. (48, décembre 1995): 3-8.
- Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (11/12). Thème 8: la Bhagavad Gîtâ. (59, septembre 1998): 6-12.
- Maréchal, Claude. Les cinq textes majeurs et le viniyoga. Sâmkhya kârikâ, Yoga sûtra, Bhagavad gîtâ, Yoga yâjñavalkya, Yoga rahasya. (1/2). (103, juillet 2010): 45-52.
- Maréchal, Claude. Les cinq textes majeurs et le viniyoga. Sâmkhya kârikâ, Yoga sûtra, Bhagavad gîtâ, Yoga yâjñavalkya, Yoga rahasya. (2/2). (104, octobre 2010): 43-52.

Gheranda-samhitâ

- Geenens, Philippe. Connaissance, action et amour, selon Patanjali (1/3). (45, mars 1995): 24-27.

Hatha-yoga-pradipikâ

- Bräutigam, Uwe. Au clair de la lune: âsana dans la Hatha-yoga-pradipikâ (1/5). (59, septembre 1998): 23-33.
- Bräutigam, Uwe. Du grossier et du subtil: les exercices de purification dans la Hatha-yoga-pradipikâ (2/5). (60, décembre 1998): 22-25.
- Bräutigam, Uwe. Apprivoiser le tigre: les exercices respiratoires dans la Hatha-yoga-pradipikâ (3/5). (61, mars 1999): 38-44.
- Bräutigam, Uwe. Les mudrâ dans la Hatha-yoga-pradipikâ (4/5). (66, juin 2000): 13-16.
- Bräutigam, Uwe. Les samâdhi dans la Hatha-yoga-pradipikâ (5/5). (67, septembre 2000): 29-31.
- Geenens, Philippe. Connaissance, action et amour, selon Patanjali (1/3). (45, mars 1995): 24-27.

Nyâyasûtra

- Geenens, Philippe. Les darshana (1/2). (82, avril 2005): 15-24.
- Geenens, Philippe. Les darshana : la philosophie du Nyâya (2/2). (84, octobre 2005): 31-40.

Sâmkhya-kârikâ

- Bouanchaud, Bernard. Les Sâmkhya-kârikâ: de l'ordre et de la méthode. (72, octobre 2002): 39-43.
- Maréchal, Claude. Les cinq textes majeurs et le viniyoga. Sâmkhya kârikâ, Yoga sûtra, Bhagavad gîtâ, Yoga yâjnavalkya, Yoga rahasya. (1/2). (103, juillet 2010): 45-52.
- Maréchal, Claude. Les cinq textes majeurs et le viniyoga. Sâmkhya kârikâ, Yoga sûtra, Bhagavad gîtâ, Yoga yâjnavalkya, Yoga rahasya. (2/2). (104, octobre 2010): 43-52.
- Payssot, Pierrette. Comment dire agnostique en sanskrit ou le 'principe d'incertitude'. (45, mars 1995): 22-23.

Taittirîya upanishad

- Maréchal, Claude. Yoga de l'action et Taittirîya upanishad. (77, janvier 2004): 18-28.
- Sriram, R. La Taittirîya upanishad. (8, décembre 1985): 27-29.

Upanishad

- Geenens, Philippe. Yoga-sûtra et Upanishad. (32, décembre 1991): 40-48.
- Geenens, Philippe. Les darshana (1/2). (82, avril 2005): 15-24.

Veda

- Daouk, Malek. Les darshana védiques: concepts fondamentaux (1/2). (9, avril 1986): 39-42.
- Daouk, Malek. Les darshana védiques: concepts fondamentaux (2/2). (12, décembre 1986): 28-31.
- Lorin, François. L'éducation védique. (27, septembre 1990): 23-27.

Vyâsa

- Geenens, Philippe. Vyâsa, commentateur des Yoga-sûtra. (19, septembre 1988): 7-14.
- Geenens, Philippe. Vyâsa, commentateur des Yoga-sûtra. (20, décembre 1988): 24-30.
- Geenens, Philippe. L'étude de l'activité sensorielle selon Vyâsa. (26, juin 1990): 45-48.

Yoga-rahasya de Nâthamuni

- Desikachar, TKV et Frans Moors. L'esprit du mot 'viniyoga'. (37, mars 1993): 3-9.
- Maréchal, Claude. Le Yoga-rahasya de Nâthamuni. (21, mars 1989): 20-31.
- Maréchal, Claude. Les séquences âsana - respiration - recueillement: un viniyoga. (69, janvier 2002): 4-16.
- Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Viparîtâ karani mudrâ, l'inversion (partie 1). (83, juillet 2005): 5-15.
- Maréchal, Claude. Âsana, mudrâ, bandha. Viparîtâ karani mudrâ, l'inversion (partie 2). (84, octobre 2005): 3-12.

- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prânâyâma (4/10). Technique (66, juin 2000): 28-36.
- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prânâyâma (5/10). Technique (67, septembre 2000): 37-42.
- Maréchal, Claude. Les cinq textes majeurs et le viniyoga. Sâmkhya kârikâ, Yoga sûtra, Bhagavad gîtâ, Yoga yâjnavalkya, Yoga rahasya. (1/2). (103, juillet 2010): 45-52.
- Maréchal, Claude. Les cinq textes majeurs et le viniyoga. Sâmkhya kârikâ, Yoga sûtra, Bhagavad gîtâ, Yoga yâjnavalkya, Yoga rahasya. (2/2). (104, octobre 2010): 43-52.
- Prabhakar, R. Le yoga de Nâthamuni. (2, mai 1984): 43-45.
- Raghavan, Usha. L'enseignement de Shri Nâthamuni. (43, septembre 1994): 15-19.

Yoga-yâjnavalkya

- Daouk, Malek. Les points essentiels du yoga de Yâjnavalkya. (5, mars 1985): 13-16.
- Geenens, Philippe. Connaissance, action et amour, selon Patanjali (1/3). (45, mars 1995): 24-27.
- Geenens, Philippe. Le Yogayâjnavalkya. Première partie: introduction. (71, juillet 2002): 17-23.
- Geenens, Philippe. Le Yogayâjnavalkya. Deuxième partie: tantrisme. (72, octobre 2002): 20-25.
- Maréchal, Claude. Analyse de postures du tableau B: virâsana et supta pādāngushtāsana. (93, janvier 2008): 3-18.
- Maréchal, Claude. Les cinq textes majeurs et le viniyoga. Sâmkhya kârikâ, Yoga sûtra, Bhagavad gîtâ, Yoga yâjnavalkya, Yoga rahasya. (1/2). (103, juillet 2010): 45-52.
- Maréchal, Claude. Les cinq textes majeurs et le viniyoga. Sâmkhya kârikâ, Yoga sûtra, Bhagavad gîtâ, Yoga yâjnavalkya, Yoga rahasya. (2/2). (104, octobre 2010): 43-52.

Yoga-sûtra / en général et notions de base

Maréchal, Claude. Commentaires des Yoga-sûtra, présentation. (0, septembre 1983): 37.

Maréchal, Claude et TKV Desikachar. Commentaires des Yoga-sûtra, introduction. (1, janvier 1984): 34-38.

Cassidy, Odilon. Les Yoga-sûtra de Patanjali et la tradition chrétienne (1/3). (30, juin 1991): 26-29.

Cassidy, Odilon. Les Yoga-sûtra de Patanjali et la tradition chrétienne (2/3). (31, septembre 1991): 13-16.

Cassidy, Odilon. Les Yoga-sûtra de Patanjali et la tradition chrétienne (3/3). (32, décembre 1991): 16-19.

Desikachar, TKV. Questions à TKV Desikachar. (6, juin 1985): 25.

Desikachar, TKV et Frans Moors. L'esprit du mot 'viniyoga'. (37, mars 1993): 3-9.

Desikachar, TKV et Frans Moors. Dialogue. (45, mars 1995): 19-21.

Desikachar, TKV et Frans Moors. Dialogue : la peur et le OM dans les Yoga-sûtra. (47, septembre 1995): 41-42.

Dobia, Brenda. Pratyâhâra dans le monde moderne. (34, juin 1992): 16-20.

Drouant, Éliane. Montaigne pratiquait-il le yoga? (31, septembre 1991): 17-23.

Geenens, Philippe. La légende de Patanjali et la structure des Yoga-sûtra. (18, juin 1988): 6-14.

Geenens, Philippe. Vyâsa, commentateur des Yoga-sûtra. (19, septembre 1988): 7-14.

Geenens, Philippe. Vyâsa, commentateur des Yoga-sûtra. (20, décembre 1988): 24-30.

Geenens, Philippe. L'œuvre de Vâcaspati Mishra (1/2). (22, juin 1989): 39-42.

Geenens, Philippe. L'œuvre de Vâcaspati Mishra (2/2). (23, septembre 1989): 23-26.

Geenens, Philippe. Sagesse, liberté et recherche d'absolu selon le yoga de Patanjali. (27, septembre 1990): 39-45.

Geenens, Philippe. Connaissance, action et amour, selon Patanjali (1/3). (45, mars 1995): 24-27.

Geenens, Philippe. Connaissance, action et amour, selon Patanjali (2/3). (47, septembre 1995): 38-40.

Geenens, Philippe. Connaissance, action et amour, selon Patanjali (3/3). (48, décembre 1995): 25-26.

Lorin, François. Le sâdhana ou comment orienter le changement vers davantage de clarté. (15, septembre 1987): 36-39.

Lorin, François. Le siddhi ou concept de réalisation. (17, mars 1988): 3-10.

Lorin, François. Moksha, la liberté. (18, juin 1988): 15-18.

Lorin, François. Le karman. (22, juin 1988): 32-38.

Lorin, François. Yoga: fusion, confusion et discernement. (28, décembre 1990): 30-34.

Lorin, François. L'éthique du yoga (yama, niyama) (1/2). (33, mars 1992): 18-23.

Lorin, François. L'éthique du yoga (yama, niyama) (2/2). (34, juin 1992): 11-13.

Lorin, François. Le yoga comme voie de libération (1/2). (41, mars 1994): 26-32.

Lorin, François. Le yoga comme voie de libération (2/2). (42, juin 1994): 23-26.

Lorin, François. Abhyâsa, la notion d'engagement. (44, décembre 1994): 30-33.

Lorin, François. Simplicité. (83, juillet 2005): 46-48.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (9/12). Thème 7: les trois guna de la prakriti. (55, septembre 1997): 3-8.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wiczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (10/12). Thème 7 (partie 2): les quatre orientations de la vie. (57, mars 1998): 19-23.

Maréchal, Claude. Les cinq textes majeurs et le viniyoga. Sâmkhya kârikâ, Yoga sûtra, Bhagavad gîtâ, Yoga yâjnvalkyâ, Yoga rahasya. (1/2). (103, juillet 2010): 45-52.

Maréchal, Claude. Les cinq textes majeurs et le viniyoga. Sâmkhya kârikâ, Yoga sûtra, Bhagavad gîtâ, Yoga yâjnvalkyâ, Yoga rahasya. (2/2). (104, octobre 2010): 43-52.

Paysot, Pierrette. Comment dire agnostique en sanskrit ou le 'principe d'incertitude'. (45, mars 1995): 22-23.

Poggi, Colette. Variations sur le yoga, de Patanjali à Abhinavagupta. Une brève confrontation des Yoga-sûtra de Patanjali avec le Tantrâloka et le Tantrasara d'Abhinavagupta, maître du Shivaïsme du Cachemire. (104, octobre 2010): 15-21.

Raghavan, Usha. Le yoga et la santé selon Shri Patanjali. (43, septembre 1994): 11-14.

Yoga-sûtra, chapitre I

Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.1-4. (2, mai 1984): 47-54.

Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.5-6. (5, mars 1985): 33-37.

Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.7-11. (6, juin 1985): 26-33.

Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.12-14. (7, septembre 1985): 42-47.

Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.15-16. (9, avril 1986): 20-24.

Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.17-18. (11, septembre 1986): 9-13.

Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.19-20. (12, décembre 1986): 41-46.

Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.21-22. (13, mars 1987): 28-29.

Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.23. (14, juin 1987): 38-42.

Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.24-25. (15, septembre 1987): 40-46.

Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.26. (18, juin 1988): 44-48.

Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.27-28. (18, juin 1988): 35-47.

Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.29-30. (20, décembre 1988): 44-48.

- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.31-32. (21, mars 1989): 40-46.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.33. (22, juin 1989): 8-13.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.34. (25, mars 1990): 30-35.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.35. (26, juin 1990): 42-44.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.36. (27, septembre 1990): 46-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.37. (28, décembre 1990): 46-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.38. (30, juin 1991): 45-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.39. (31, septembre 1991): 44-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.40. (33, mars 1992): 44-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.41. (34, juin 1992): 40-46.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.42. (35, septembre 1992): 41-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.43. (36, décembre 1992): 43-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.44. (37, mars 1993): 41-47.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.45-46. (38, juin 1993): 35-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.47. (40, décembre 1993): 42-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.48-49. (41, mars 1994): 43-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.50. (42, juin 1994): 41-47.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra I.51. (44, décembre 1994): 43-48.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Propos sur l'intégration: traduction nouvelle et commentaires du premier livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 1-Introduction (YS I.1-11). (69, janvier 2002): 25-43.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Propos sur l'intégration: traduction nouvelle et commentaires du premier livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 2-Pratique et détachement (YS I.12-18). (70, avril 2002): 35-43.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Propos sur l'intégration: traduction nouvelle et commentaires du premier livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 3-Le yoga et la foi (YS I.19-22). (71, juillet 2002): 25-29.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Propos sur l'intégration: traduction nouvelle et commentaires du premier livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 4-La dévotion (YS I.23-29). (72, octobre 2002): 27-33.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Propos sur l'intégration: traduction nouvelle et commentaires du premier livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 5-Les tribulations (YS I.30-31). (73, janvier 2003): 31-38.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Propos sur l'intégration: traduction nouvelle et commentaires du premier livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 6-Les moyens auxiliaires (YS I.32-39). (74, avril 2003): 31-39.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Propos sur l'intégration: traduction nouvelle et commentaires du premier livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 7-L'intégration (YS I.40-51). (75, juillet 2003): 29-40.
- Sagramola, Augusta. Yoga-sûtra pour les nuls (YS I.1-18). (89, janvier 2007): 45-48.
- Sagramola, Augusta. Yoga-sûtra pour les nuls (YS I.19-29). (90, avril 2007): 47-48.
- Sagramola, Augusta. Yoga-sûtra pour les nuls (YS I.30-39). (91, juillet 2007): 47-48.
- Sagramola, Augusta. Yoga-sûtra pour les nuls (YS I.40-51). (92, octobre 2007): 47-48.
- Anonyme ou multiple. Ce qui déplace des montagnes (YS I.12, 19-22). (54, juin 1997): 27-32.
- Bouanchaud, Bernard. Commentaires et questions sur le premier chapitre du Yoga-sûtra de Patanjali. (16, décembre 1987): 44-45.
- Berthelet, Christiane. Le yoga et la difficulté de vivre le travail du négatif (YS I.12-18; II.1; II.47). (98, avril 2009): 13-26.
- Geenens, Philippe. L'étude de l'activité sensorielle selon Vyâsa (YS I.35). (26, juin 1990): 45-48.
- Geenens, Philippe. Yoga-sûtra et Upanishad. (32, décembre 1991): 40-48.
- Geenens, Philippe. Le Dieu de Patanjali (YS I.23-29) (1/4). (38, juin 1993): 18-20.
- Geenens, Philippe. Le Dieu de Patanjali (YS I.23-29) (2/4). (41, mars 1994): 19-22.
- Geenens, Philippe. Le Dieu de Patanjali (YS I.23-29) (3/4). (42, juin 1994): 17-20.
- Geenens, Philippe. Le Dieu de Patanjali (qui n'est jamais ce qu'on croit qu'il est) (YS I.23-29) (4/4). (44, décembre 1994): 16-19.
- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prânâyâma (2/10). À propos des aphorismes I.34 et II.49 des *Yoga-sûtra* (62, juin 1999): 33-39.

Yoga-sûtra, chapitre II

- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II, introduction. (45, mars 1995): 35-40.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.1. (46, juin 1995): 39-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.2. (47, septembre 1995): 43-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.3. (48, décembre 1995): 44-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.4,5. (49, mars 1996): 44-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.6. (50, juin 1996): 46-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.7-8. (51, septembre 1996): 44-48.

- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.9. (52, décembre 1996): 41-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.10-11. (53, mars 1997): 43-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.12-13. (54, juin 1997): 42-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.14. (55, septembre 1997): 45-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.15. (56, décembre 1997): 43-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.16-17. (57, mars 1998): 37-44.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.18. (58, juin 1998): 43-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.19. (60, décembre 1998): 42-44.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.20-21. (62, juin 1999): 40-48.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.22-23. (65, mars 2000): 36-44.
- Krishnamacharya, T. et TKV Desikachar. Commentaires Yoga-sûtra II.24. (66, juin 2000): 37-40.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Le livre de la transformation: traduction nouvelle et commentaires du deuxième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 1-Introduction. (76, octobre 2003): 25-29.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Le livre de la transformation: traduction nouvelle et commentaires du deuxième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 2-Le yoga de l'action (YS II.1-2). (77, janvier 2004): 12-17.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Le livre de la transformation: traduction nouvelle et commentaires du deuxième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 3-Les afflictions (YS II.3-11). (78, avril 2004): 16-25.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Le livre de la transformation: traduction nouvelle et commentaires du deuxième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 4-Afflictions, action, souffrance (YS II.12-15). (79, juillet 2004): 28-34.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Le livre de la transformation: traduction nouvelle et commentaires du deuxième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 4-Une théorie de la transformation (YS II.16-27). (80, octobre 2004): 21-36.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Le livre de la transformation: traduction nouvelle et commentaires du deuxième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 5-Le yoga aux huit membres. 6-Les disciplines relationnelles et personnelles (YS II.28-32). (81, janvier 2005): 25-41.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Le livre de la transformation: traduction nouvelle et commentaires du deuxième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 7-Les fruits des disciplines relationnelles et personnelles (YS II.33-45). (82, avril 2005): 25-37.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Le livre de la transformation: traduction nouvelle et commentaires du deuxième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 8-Les disciplines corporelle et respiratoire (YS II.46-53). (83, juillet 2005): 25-33.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. Le livre de la transformation: traduction nouvelle et commentaires du deuxième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 9-La discipline sensorielle (YS II.54-55). (84, octobre 2005): 41-48.
- Sagramola, Augusta. Yoga-sûtra pour les nuls (YS II.1-9). (93, janvier 2008): 48-49.
- Sagramola, Augusta. Yoga-sûtra pour les nuls (YS II.10-16). (94, avril 2008): 51-52.
- Sagramola, Augusta. Yoga-sûtra pour les nuls (YS II.17-23). (95, juillet 2008): 47-48.
- Sagramola, Augusta. Yoga-sûtra pour les nuls (YS II.24-30). (97, janvier 2009): 47-48.
- Sagramola, Augusta. Yoga-sûtra pour les nuls (YS II.31-38). (99, juillet 2009): 47-48.
- Sagramola, Augusta. Yoga-sûtra pour les nuls (YS II.39-45). (101, janvier 2010): 47-48.
- Sagramola, Augusta. Yoga-sûtra pour les nuls (YS II.46-50). (102, avril 2010): 47-48.
- Sagramola, Augusta. Yoga-sûtra pour les nuls (YS II.51-55). (103, juillet 2010): 53.
- Berthelet, C. (2009-04, #98). «Le yoga et la difficulté de vivre le travail du négatif (YS I.12-18; II.1; II.47).» (98, avril 2009): 13-26.
- Maréchal, Claude et Sylviane Gianina. Prânâyâma (2/10). À propos des aphorismes I.34 et II.49 des *Yoga-sûtra* (62, juin 1999): 33-39.
- Maréchal, Claude et Élisabeth Wieczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (2/12). 'Thème 1 (partie 2): le kriyâ-yoga. (42, juin 1994): 11-16.
- Maréchal, Claude et Élisabeth Wieczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (3/12). Thème 2 : pratipakha-bhâvana et vrata. (44, décembre 1994): 10-15.
- Maréchal, Claude et Élisabeth Wieczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (4/12). Thème 3 : âsana, prânâyâma, bhâvana. (45, mars 1995): 6-11.
- Viard, Béatrice. Petites notes sur les aphorismes II.1-29. (54, juin 1997): 11-13.

Yoga-sûtra, chapitre III

- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. L'expansion: traduction nouvelle et commentaires du troisième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 1-Le yoga intérieur (YS III.1-8). (85, janvier 2006): 33-48.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. L'expansion: traduction nouvelle et commentaires du troisième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 2-Les grandes mutations (YS III.9-15). (86, avril 2006): 31-39.
- Maréchal, Claude et Dan Heteijer. L'expansion: traduction nouvelle et commentaires du troisième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 3-Les démarches du premier degré (YS III.16-20). (87, juillet 2006): 27-34.

Maréchal, Claude et Dan Heteijer. L'expansion: traduction nouvelle et commentaires du troisième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 3-Les démarches des deuxième et troisième degrés et la première mise en garde (YS III.21-37). (88, octobre 2006): 27-38.

Maréchal, Claude et Dan Heteijer. L'expansion: traduction nouvelle et commentaires du troisième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 4-Les démarches des deuxième et troisième degrés et la première mise en garde (suite) (YS III.21-37). (89, janvier 2007): 25-44.

Maréchal, Claude et Dan Heteijer. L'expansion: traduction nouvelle et commentaires du troisième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 5-La maîtrise des souffles (YS III.38-43). (90, avril 2007): 27-46.

Maréchal, Claude et Dan Heteijer. L'expansion: traduction nouvelle et commentaires du troisième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 6-La maîtrise du corps et des sens (YS III.44-48). (91, juillet 2007): 35-46.

Maréchal, Claude et Dan Heteijer. L'expansion: traduction nouvelle et commentaires du troisième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 7-La maîtrise totale et la deuxième mise en garde (YS III.49-51). (92, octobre 2007): 43-46.

Maréchal, Claude et Dan Heteijer. L'expansion: traduction nouvelle et commentaires du troisième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 8-La maîtrise de l'instant, l'ultime discernement et la libération (YS III.52-55). (93, janvier 2008): 40-47.

Yoga-sûtra, chapitre IV

Maréchal, Claude et Dan Heteijer. La libération: traduction nouvelle et commentaires du quatrième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 1-Les pouvoirs et leur influence sur le monde (YS IV.1-3). (94, avril 2008): 41-50.

Maréchal, Claude et Dan Heteijer. La libération: traduction nouvelle et commentaires du quatrième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 1-Les pouvoirs et leur influence sur le monde (YS IV.4-7) (suite) (95, juillet 2008): 37-46.

Maréchal, Claude et Dan Heteijer. La libération: traduction nouvelle et commentaires du quatrième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 2-Le passé et le présent (YS IV.8-11). (96, octobre 2008): 41-48.

Maréchal, Claude et Dan Heteijer. La libération: traduction nouvelle et commentaires du quatrième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 3-La nature, l'esprit et la conscience (YS IV.12-18). (97, janvier 2009): 39-46.

Maréchal, Claude et Dan Heteijer. La libération: traduction nouvelle et commentaires du quatrième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 4-L'esprit (YS IV.19-21). (98, avril 2009): 45-48.

Maréchal, Claude et Dan Heteijer. La libération: traduction nouvelle et commentaires du quatrième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 5-La démarche libératrice (YS IV.22-26). (99, juillet 2009): 41-46.

Maréchal, Claude et Dan Heteijer. La libération: traduction nouvelle et commentaires du quatrième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 6-Régression et réalisation (YS IV.27-29). (101, janvier 2010): 43-46.

Maréchal, Claude et Dan Heteijer. La libération: traduction nouvelle et commentaires du quatrième livre des aphorismes de Patanjali sur le yoga. 7-Les conséquences de la réalisation. 8-L'état ultime sans retour (YS IV.30-34). (102, avril 2010): 41-46.

À PROPOS DE CES PERSONNES, GROUPES OU PERSPECTIVES

Desikachar, Krishnamacharya et le KYM :

- Alibert, Michel. Prânâyâma (compte rendu d'un séminaire au KYM). (4, décembre 1984): 40-52.
- Anonyme ou multiple. Shri T. Krishnamacharya, la traversée d'un siècle. (24, décembre 1989): 1-94.
- Anonyme ou multiple. Paduka: les sandales du maître. (30, juin 1991): 3-4.
- Anonyme ou multiple. Une visite attendue: Desikachar en France et en Belgique. (32, décembre 1991): 3-6.
- Belfer, Richard. Portrait: Yvonne Millerand. (11, septembre 1986): 3-5.
- Courtejoie, Pierre et Annie Vendeville. Visite de Desikachar et rencontre de Sévri. (40, décembre 1993): 35-37.
- Desikachar, TKV. Le viniyoga du yoga. Conférences et entretiens de TKV Desikachar (rencontres de Sévri). (3, septembre 2004): 3-45.
- Desikachar, TKV. Gros plan sur la tradition védique. (16, décembre 1987): 46-53.
- Desikachar, TKV. Comment mon père devint mon maître. (27, septembre 1990): 3-4.
- Desikachar, TKV, Dalāi-lama, *et al.* Sa sainteté le Dalāi-lama: rencontre-interview avec TKV Desikachar. (53, mars 1997): 15-17.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. L'esprit du mot 'viniyoga'. (37, mars 1993): 3-9.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. L'art de l'enseignement védique (1/3). (53, mars 1997): 35-38.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. L'art de l'enseignement védique (2/3). (54, juin 1997): 5-8.
- Desikachar, TKV et Frans Moors. L'art de l'enseignement védique (3/3). (56, décembre 1997): 24-28.
- Fonoll, Marta. Hommage à Indra Devi. (71, juillet 2002): 45-47.
- Hande, Dr. Extraits du discours de reconnaissance officielle du KYM en Inde. (1, janvier 1984): 9.
- Hecq, Jean-Pol et TKV Desikachar. Interview de TKV Desikachar. (38, juin 1993): 14-17.
- Maréchal, Claude. Le Yoga-rahasya de Nāthamuni. (21, mars 1989): 20-31.
- Maréchal, Claude. Hommage à Shri T. Krishnamacharya. (52, décembre 1996): 4-6.
- Maréchal, Claude. Yoga et psychologie: rencontre à Amay. (54, juin 1997): 3-4.
- Maréchal, Claude et T. Krishnamacharya. Interview de Shri T. Krishnamacharya. (0, septembre 1983): 10-13.
- Maréchal, Claude et T. Krishnamacharya. Interview de Shri T. Krishnamacharya. (1, janvier 1984): 4-6.
- Maréchal, Claude et T. Krishnamacharya. Interview de Shri T. Krishnamacharya. (2, mai 1984): 7-9.
- Maréchal, Claude et Latha Satish. Interview avec Dre Latha Satish, professeur au KYM. (47, septembre 1995): 3-7.
- Moors, Frans. Pèlerinage au Mont Kailash. (41, mars 1994): 4-9.
- Moors, Frans. Échos d'une série de visites (de Desikachar en Europe). (46, juin 1995): 4-7.
- Moors, Frans. Réflexions autour d'un séminaire (Claude Maréchal et une dizaine de ses élèves chez Desikachar). (53, mars 1997): 10-14.
- Moors, Frans. Rencontre avec Madame Dorothy Conlon. (65, mars 2000): 3-7.

Neal, Martyn et TKV Desikachar. Le yoga et le XXI^e siècle (santé - psychologie - spiritualité): entretien entre TKV Desikachar et Martyn Neal. (59, septembre 1998): 18-22.

Neal, Martyn et TKV Desikachar. Rencontre: Martyn Neal et TKV Desikachar. (62, juin 1999): 10-11.

Pierce, Martin et TKV Desikachar. Interview de Desikachar. (45, mars 1995): 3-5.

Prabhakar, R. Le yoga de Nâthamuni. (2, mai 1984): 43-45.

Raghavan, Usha. Le Krishnamacharya yoga mandiram (KYM). (43, septembre 1994): 20-25.

Whitwell, Mark. Hommage à mon professeur TKV Desikachar (1/2). (50, juin 1996): 3-7.

Whitwell, Mark. Hommage à mon professeur TKV Desikachar (2/2). (51, septembre 1996): 10-16.

Autres personnes :

ALANI, Ghani

Carrère, Françoise. La calligraphie: art sacré de l'Islam (interview de A. Ghani Alani). (14, juin 1987): 3-7.

BLITZ, Gérard

Desikachar, TKV. Hommage à Gérard Blitz. (26, juin 1990): 3.

CLERC, Roger

Tayzky, Boris. Les pionniers du yoga: hommage à Roger Clerc. (59, septembre 1998): 3-5.

CONLON, Dorothy

Moors, Frans. Rencontre avec Madame Dorothy Conlon. (65, mars 2000): 3-7.

DALAÏ-LAMA

Dalaï-lama, Frans Moors, et al. De la non existence de l'ego. (53, mars 1997): 24-28.

Desikachar, TKV, Dalaï-lama, et al. Sa sainteté le Dalaï-lama: rencontre-interview avec TKV Desikachar. (53, mars 1997): 15-17.

DAVID-NEEL, Alexandra

Tourdes, Claudine. Alexandra David-Neel, un fabuleux destin. (28, décembre 1990): 3-16.

DESJARDINS, Arnaud

Anonyme ou multiple. Rencontre: Arnaud Desjardins. (21, mars 1989): 3-12.

DEVI, Indra

Fonoll, Marta. Hommage à Indra Devi. (71, juillet 2002): 45-47.

DROIT, ROGER-POL

Gruneberg, Catherine et Roger-Pol Droit. 'L'oubli de l'inde': une Interview de Roger-Pol Droit. (41, mars 1994): 10-13.

ELIADE, Mircea

Dars, Sarah. Mircea Eliade. (15, septembre 1987): 3-16.

GRODDECK, Georg

Gruneberg, Catherine. Georg Groddeck: analyste sauvage ou père de la psychosomatique? (40, décembre 1993): 24-29.

JUNG, Carl-Gustav

Poirier, Diane. Jung et le yoga. (85, janvier 2006): 26-32.

KLEIN, Jean

Anonyme ou multiple. Hommage à Jean Klein. (62, juin 1999): 3-7.

KOUSMINE, Catherine

Maman, Andrée. Alimentation et santé (Les Nivéoles) (Kousmine). (26, juin 1990): 6-9.

KRISHNAMURTI

Belfer, Richard. Krishnamurti. (9, avril 1986): 3-4.

Desikachar, TKV. Rencontre avec Krishnamurti. (9, avril 1986): 5-7.

Krishnamurti. Krishnamurti à lui même. Son dernier journal. (20, décembre 1988): 8-9.

LORIN, François

Ecuer, Colette. Yoga et société d'aujourd'hui: rencontre avec François Lorin. (53, mars 1997): 4-9.

MARÉCHAL, Claude

Maréchal, Claude. Claude Maréchal: cinquante ans de yoga en cinquante questions. (100, octobre 2009): 27-52.

MONTAIGNE

Drouant, Éliane. Montaigne pratiquait-il le yoga? (31, septembre 1991): 17-23.

MILLERAND, Yvonne

Belfer, Richard. Portrait: Yvonne Millerand. (11, septembre 1986): 3-5.

NÂTHAMUNI

Prabhakar, R. Le yoga de Nâthamuni. (2, mai 1984): 43-45.

Raghavan, Usha. L'enseignement de Shri Nâthamuni. (43, septembre 1994): 15-19.

PATANJALI

Desikachar, TKV. Quelques précisions. (Patanjali)(62, juin 1999): 18-19.

Geenens, Philippe. La légende de Patanjali et la structure des Yoga-sûtra. (18, juin 1988): 6-14.

PIERCE, Martin

Maréchal, Claude. Hommage à Martin Pierce. (67, septembre 2000): 3.

SCARAVELLI, Vanda

Moors, Frans. Hommage à Vanda Scaravelli. (63, novembre 1999): 4.

PLUTARQUE

Procureur, Gilberte. Plutarque: bon sens et humour. (44, décembre 1994): 3-7.

PRAJNAPAD, Swami

Roumanoff, Daniel. Psychanalyse et adhyatmayoga chez swami Prajnapad. (39, septembre 1993): 18-23.

SHEIKH AHMAD, Faridah

Belfer, Richard. Portrait et confidences de Faridah Sheikh Ahmad. (13, mars 1987): 14-17.

STEINMAN, Chizuko

Maman, Laurence. Portrait de femme: Chizuko Steinman. (7, septembre 1985): 13-15.

VAN LYSEBETH, André

Moreau de Melen, Michèle. Rencontre avec André Van Lysebeth. (28, décembre 1990): 17-22.

Van Lysebeth, Willy et Claude Maréchal. Hommage à André Van Lysebeth. (78, avril 2004): 45-48.

VĀSCAPATI MISHRA

Geenens, Philippe. L'œuvre de Vācaspati Mishra (1/2). (22, juin 1989): 39-42.

Geenens, Philippe. L'œuvre de Vācaspati Mishra (2/2). (23, septembre 1989): 23-26.

VYĀSA

Geenens, Philippe. Vyāsa, commentateur des Yoga-sūtra. (19, septembre 1988): 7-14.

Geenens, Philippe. Vyāsa, commentateur des Yoga-sūtra. (20, décembre 1988): 24-30.

Geenens, Philippe. L'étude de l'activité sensorielle selon Vyāsa. (26, juin 1990): 45-48.

Yoga, définition

Desikachar, TKV. Le viniyoga du yoga. Conférences et entretiens de TKV Desikachar (rencontres de Sévrier). (3, septembre 2004): 3-45.

Desikachar, TKV et Frans Moors. Yoga: tradition et expérience. (52, décembre 1996): 19-26.

Lorin, François. Tradition. Le yoga: étymologies et définitions. (0, septembre 1983): 28-31.

Maréchal, Claude. Initiation. Le yoga, un mot connu.. une méthode mal connue. (8, décembre 1985): 21-22.

Palix, Colette et Michèle Lambert. Le mot yoga a-t-il perdu sa signification? (deux réflexions, à Sévrier). (3, septembre 2004): 63-65.

Viniyoga, définition

Adda, Dominique. Regards sur viniyoga: l'exigence de la présence. (84, octobre 2005): 22-30.

Anonyme ou multiple. Simple réflexion: un yoga adapté? viniyoga? (77, janvier 2004): 49.

Bouanchaud, Bernard. Regard sur viniyoga: un nouveau maillon. (71, juillet 2002): 13-16.

Bouanchaud, Bernard. La transmission. Comme l'eau, le yoga s'écoule de la source. (73, janvier 2003): 42-43.

Châteauneuf, Colette. Réflexions sur viniyoga. (86, avril 2006): 48-49.

Chiabaut, Catherine. Regards sur viniyoga. (83, juillet 2005): 34-36.

Daouk, Malek. Regard sur viniyoga: entre tradition et modernité. (76, octobre 2003): 17-24.

Desikachar, TKV. Viniyoga. (0, septembre 1983): 5.

Desikachar, TKV. Le viniyoga du yoga. Conférences et entretiens de TKV Desikachar (rencontres de Sévrier). (3, septembre 2004): 3-45.

Desikachar, TKV et Claude Maréchal. Interview de TKV Desikachar. (8, décembre 1985): 16-20.

Desikachar, TKV et Frans Moors. L'esprit du mot 'viniyoga'. (37, mars 1993): 3-9.

Di Tacchio, Paloma. Yoga, expression et créativité (XXe anniversaire de la Fédération viniyoga France). (76, octobre 2003): 47-49.

Klee-Cuffaro, Chandra. Regard sur viniyoga: le yoga, ma quête spirituelle. (75, juillet 2003): 18-27.

Lorin, François. Regard sur viniyoga: adapter ou reproduire un modèle? (69, janvier 2002): 17-23.

Maman, Laurence. Regard sur viniyoga: le coffret des Indes. (70, avril 2002): 21-30.

Maréchal, Claude. Viniyoga ou comment soigner le mental. (40, décembre 1993): 30-34.

Maréchal, Claude. Āsana et prāṇāyāma, cinquante ans plus tard. (83, juillet 2005): 3-4.

Maréchal, Claude. Regard sur viniyoga. (89, janvier 2007): 3-4.

Maréchal, Claude. Yoga, sāmkhya, anāmaya et viniyoga. (90, avril 2007): 3-4.

Margherita, Lucio. Adaptation et survie. (78, avril 2004): 11-15.

Moors, Frans. Introduction à la pratique du yoga. (16, décembre 1987): 38-39.

Neal, Martyn. Regard sur viniyoga. (72, octobre 2002): 12-19.

Viniyoga, réseau

Alibert, Michel et Huguette Flamand. Le Collège des formateurs viniyoga. (60, décembre 1998): 5-8.

Anonyme ou multiple. Spécial Grimentz. Diplôme supérieur viniyoga. (16, décembre 1987): 3-55.

Anonyme ou multiple. Une visite attendue: Desikachar en France et en Belgique. (32, décembre 1991): 3-6.

Anonyme ou multiple. No spécial: Rencontre Fédération Viniyoga France (FVF) sur le thème 'Yoga et santé'. (43, septembre 1994).

Anonyme ou multiple. Actes du symposium Yoga et XXIe siècle (Narbonne, 1999). (64, décembre 1999): 3-60.

Courtejoie, Pierre et Annie Vendeville. Visite de Desikachar et rencontre de Sévrier. (40, décembre 1993): 35-37.

Dars, Sarah. Le diplôme supérieur V.I.A. (Viniyoga International Association). (9, avril 1986): 11-13.

Ecuer, Colette. Yoga et société d'aujourd'hui: rencontre avec François Lorin. (53, mars 1997): 4-9.

Gianina, Sylviane. Sévrier, 24-25 octobre 2009. Impressions de la rencontre anniversaire. (103, juillet 2010): 27-34.

Maréchal, Claude. Yoga et psychologie: rencontre à Amay. (54, juin 1997): 3-4.

Maréchal, Claude. Claude Maréchal: cinquante ans de yoga en cinquante questions. (100, octobre 2009): 27-52.

Moors, Frans. Échos d'une série de visites (de Desikachar en Europe). (46, juin 1995): 4-7.

Moors, Frans. Écho d'un symposium très réussi (Yoga et XXI^e siècle, à Narbonne, 1999). (62, juin 1999): 8-9.

Moors, Simone. Mon cheminement en yoga. (74, avril 2003): 40-43.

Neal, Martyn et TKV Desikachar. Rencontre: Martyn Neal et TKV Desikachar. (62, juin 1999): 10-11.

Raghavan, Usha. Réflexions sur le yoga. (43, septembre 1994): 7-10.

Raghavan, Usha. Le yoga et la santé selon Shri Patanjali. (43, septembre 1994): 11-14.

Raghavan, Usha. L'enseignement de Shri Nāthamuni. (43, septembre 1994): 15-19.

Raghavan, Usha. Le Krishnamacharya yoga mandiram (KYM). (43, septembre 1994): 20-25.

Viniyoga, la revue et son glossaire sanskrit

Anonyme ou multiple. Naissance de *Viniyoga*. Stage de Sévrier, été 1983. (0, septembre 1983): 6-9.

Chapelle, Philippe. Sondage sur la revue *Viniyoga*. (19, septembre 1988): 4-6.

Anonyme ou multiple. Sondage sur la revue *Viniyoga* (suite). (20, décembre 1988): 5-7.

Pin-Chiabaut, Catherine. Rencontres des Nivéoles (5^e anniversaire de la revue *Viniyoga*). (22, juin 1989): 3-5.

Anonyme ou multiple. Le futur de l'enseignement viniyoga en Occident (XX^e anniversaire de la revue *Viniyoga*). (75, juillet 2003): 41-49.

Anonyme ou multiple. Le futur de l'enseignement viniyoga en Occident (XX^e anniversaire de la revue *Viniyoga*): compte rendu de la première journée. (78, avril 2004): 35-44.

Anonyme ou multiple. Le futur de l'enseignement viniyoga en Occident (XX^e anniversaire de la revue *Viniyoga*): compte rendu de la deuxième journée. (79, juillet 2004): 35-48.

Anonyme ou multiple. Le futur de l'enseignement viniyoga en Occident (XX^e anniversaire de la revue *Viniyoga*): compte rendu de la troisième journée. (80, octobre 2004): 37-48.

Gianina, Sylviane. Sévrier, 24-25 octobre 2009. Impressions de la rencontre anniversaire [XXVe]. (103, juillet 2010): 27-34.

Anonyme ou multiple. Glossaire sanskrit. (5, mars 1985): 38-42.

Anonyme ou multiple. Glossaire sanskrit. (6, juin 1985): 44-45.

Anonyme ou multiple. Glossaire sanskrit. (9, avril 1986): 47-48.

Yoga, divers types ou écoles de yoga

Bouchaud, Bernard. Le yoga ashtānga vinyāsa. (70, avril 2002): 16-20.

Lorin, François. L'ashtānga-yoga. (67, septembre 2000): 32-36.

Bräutigam, Uwe. Au clair de la lune: āsana dans la Hatha-yoga-pradīpikā (1/5). (59, septembre 1998): 23-33.

Bräutigam, Uwe. Du grossier et du subtil: les exercices de purification dans la Hatha-yoga-pradīpikā (2/5). (60, décembre 1998): 22-25.

Bräutigam, Uwe. Apprivoiser le tigre: les exercices respiratoires dans la Hatha-yoga-pradīpikā (3/5). (61, mars 1999): 38-44.

Bräutigam, Uwe. Les mudrā dans la Hatha-yoga-pradīpikā (4/5). (66, juin 2000): 13-16.

Bräutigam, Uwe. Les samādhi dans la Hatha-yoga-pradīpikā (5/5). (67, septembre 2000): 29-31.

Geenens, Philippe. Connaissance, action et amour, selon Patanjali (1/3). (45, mars 1995): 24-27.

Brasseur, Thérèse. Kriyā yoga (un essai). (6, juin 1985): 4-6.

Delstanche, Michel. Gérer son stress par le kriyā-yoga: une expérience. (55, septembre 1997): 28-32.

Geenens, Philippe. Connaissance, action et amour, selon Patanjali (2/3). (47, septembre 1995): 38-40.

Gilson, Georgette. Kriyā yoga (un essai). (6, juin 1985): 4-6.

Imbert, Thérèse. Kriyā yoga (un essai). (7, septembre 1985): 16-18.

Le Bayon, Gildas. Kriyā yoga (un essai). (8, décembre 1985): 13-15.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wieczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (1/12). Thème 1: le kriyā-yoga. (41, mars 1994): 15-18.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wieczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (2/12). Thème 1 (partie 2): le kriyā-yoga. (42, juin 1994): 11-16.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wieczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (3/12). Thème 2 : pratipakha-bhāvana et vrata. (44, décembre 1994): 10-15.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wieczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (4/12). Thème 3 : āsana, prāṇāyāma, bhāvana. (45, mars 1995): 6-11.

Maréchal, Claude et Élisabeth Wieczorek. Viniyoga ou comment soigner le mental (5/12). Thème 3 (partie 2): nābhī-cakra, kantha-kūpa, kūrma-nādi. (47, septembre 1995): 10-18.

Raghavan, Usha. Le yoga et la santé selon Shri Patanjali. (43, septembre 1994): 11-14.

Saraswati, Swami Dévanāth. Kriyā yoga (un essai). (7, septembre 1985): 16-18.

Geenens, Philippe. Le Yogayājnavaalkya. Deuxième partie: tantrisme. (72, octobre 2002): 20-25.

Nayak, Anand. La relation entre maître et disciple dans le tantra. (27, septembre 1990): 12-15.

Poggi, Colette. Spanda: la vibration cosmique dans le shivaïsme du Cachemire. (96, octobre 2008): 15-22.

Poggi, Colette. Le corps dans la civilisation indienne: du champ d'expérience au champ d'éveil. (99, juillet 2009): 13-19.

Poggi, Colette. Variations sur le yoga, de Patanjali à Abhinavagupta. Une brève confrontation des Yoga-sûtra de Patanjali avec le Tantrâloka et le Tantrasara d'Abhinavagupta, maître du Shivaïsme du Cachemire. (104, octobre 2010): 15-21.

Yoga, Orient-Occident

Anonyme ou multiple. Dossier 'Yoga et éducation' première partie: l'Orient. (27, septembre 1990): 3-27.

Anonyme ou multiple. Dossier 'Yoga et éducation' deuxième partie: l'Occident. (29, mars 1991): 10-46.

Desikachar, TKV. Le yoga en Orient et en Occident. (0, septembre 1983): 32-36.

Desikachar, TKV. Quelques précisions. (62, juin 1999): 18-19.

Gianina, Sylviane. Sévrier, 24-25 octobre 2009. Impressions de la rencontre anniversaire. (103, juillet 2010): 27-34.

Paysot, Pierrette. Adapter vraiment le yoga à l'Occident. (102, avril 2010): 13-16.

Poggi, Colette. Variations sur le yoga, de Patanjali à Abhinavagupta. Une brève confrontation des Yoga-sûtra de Patanjali avec le Tantrâloka et le Tantrasara d'Abhinavagupta, maître du Shivaïsme du Cachemire. (104, octobre 2010): 15-21.

Yoga, origines

Desikachar, TKV. Quelques précisions. (62, juin 1999): 18-19.

Paré, Denise. À la recherche des origines du yoga. Partie 1: Les langues indo-européennes (1/5). (95, juillet 2008): 27-36.

Paré, Denise. À la recherche des origines du yoga. Partie 2: La civilisation de l'Indus (2/5). (96, octobre 2008): 31-40.

Paré, Denise. À la recherche des origines du yoga. Partie 3: La fin du védisme et le sanskrit classique (3/5). (97, janvier 2009): 31-38.

Paré, Denise. À la recherche des origines du yoga. Partie 4: Les nouvelles spiritualités (4/5). (98, avril 2009): 35-43.

Paré, Denise. À la recherche des origines du yoga. Partie 5: Alors, d'où vient le yoga? (5/5). (99, juillet 2009): 35-39.

Yoga, perspectives d'avenir

Anonyme ou multiple. Actes du symposium Yoga et XXI^e siècle (Narbonne, 1999). (64, décembre 1999): 3-60.

Desikachar, TKV et Gérard Blitz. L'image du yoga en Europe (interview de Gérard Blitz par TKV Desikachar). (2, mai 1984): 4-5.

Desikachar, TKV et Michel Nicolas. Yoga pour le millénaire, quelles priorités? (63, novembre 1999): 10-11.

Gianina, Sylviane. Sévrier, 24-25 octobre 2009. Impressions de la rencontre anniversaire. (103, juillet 2010): 27-34.

Neal, Martyn et TKV Desikachar. Rencontre: Martyn Neal et TKV Desikachar. (62, juin 1999): 10-11.

Avec l'aimable autorisation de Claude Maréchal, éditeur de la revue *Viniyoga*.

VINIYOGA
20, RUE GASTON GRÉGOIRE
4450 AMAY
BELGIQUE
TEL: (+ 32) (0)4 365 53 00
FAX: (+ 32) (0)4 365 53 01
viniyoga@skynet.be
www.viniyoga.be

YOGAVINIYOGA
FRITZ MARCHAND, 1
2615 SONVILIER
SUISSE
TEL: 032 941 16 92
dominique.haeni@gmail.com
www.yogaviniyoga.ch

VINIYOGA
CENTRE DE TRANSMISSION DU YOGA
428 RUE KITCHENER
LA TUQUE, QUÉBEC
G9X 2K8
CANADA
cty@sympatico.ca

VINIYOGA
C/O ISABEL SERRANO
LORETO 44
03700 DENIA (ALICANTE)
ESPAÑA

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE VINIYOGA (APV)
RUA DO COVELO, 146 - 3 E
4200-238 PORTO - PORTUGAL
TÉL / FAX : 00 351 225 090 400
<http://www.apviniyoga.org.pt>
geral@apviniyoga.html