

Paragraphe	Nom	Photo(s)	Page	Difficulté
33	Adho Mukha Svanasana	75 et 76	85	5
132	Adho Mukha Vrksasana	359	213	10
73	Akarna Dhanurasana	172 à 175	133	11
109	Anantasana	288 à 290	183	9
214	Anuloma Pranayama		340	
61	Ardha Baddha Padma Paschimottanasana	133 à 137	117	8
22	Ardha Baddha Padmottanasana	50 à 55	74	9
10	Ardha Chandrasana	18 et 19	60	5
116	Ardha Matsyendrasana I	307 à 316	191	8
120	Ardha Matsyendrasana II	330 et 331	200	19
121	Ardha Matsyendrasana III	332 et 333	201	22
36	Ardha Navasana	79	87	2
123	Astavakrasana	340 à 343	204	13
78	Baddha Hasta Sirsasana	198	146	4
44	Baddha Konasana	101 à 103	99	3
55	Baddha Padmasana	118 et 119	110	6
152	Bakasana	404 à 410	233	9
139	Bhairavasana	375	220	16
208	Bhamari Pranayama		335	
112	Bharadvajasana I	297 et 298	186	1
113	Bharadvajasana II	299 et 300	187	2
206	Bhastrika Pranayama		334	
43	Bhekasana (ou Mandukasana)	98 à 100	98	4
31	Bhujangasana I	72 et 73	83	1
189	Bhujangasana II	548 à 550	292	37
126	Bhujapidasana	346 à 350	207	8
137	Buddhasana	373	218	22
141	Cakorasana	379 et 380	221	20
180	Cakra Bandhasana	524	281	31
107	Cakrasana	280 à 283	180	4
29	Caturanga Dandasana	66 et 67	81	1
35	Dandasana	77	87	2
27	Dhanurasana	63	80	4
142	Durvasasana	381 à 383	222	21
125	Dvi Hasta Bhujasana	345	206	4
158	Dvi Pada Koundinyasana	434 à 438	245	22
147	Dvi Pada Sirsasana	392 à 394	227	24
177	Dvi Pada Viparita Dandasana	514 à 520	276	24
124	Eka Hasta Bhujasana	344	205	5
161	Eka Pada Bakasana I	445 à 447	249	26
162	Eka Pada Bakasana II	448 à 452	250	25
157	Eka Pada Galavasana	429 à 433	243	21
159	Eka Pada Koundinyasana I	439 à 441	246	23
160	Eka Pada Koundinyasana II	442 à 444	248	24
184	Eka Pada Rajakapotasana I	539 à 542	287	28
186	Eka Pada Rajakapotasana II	545	290	29
187	Eka Pada Rajakapotasana III	546	291	30
188	Eka Pada Rajakapotasana IV	547	291	40
95	Eka Pada Sarvangasana	250	168	5
99	Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana (ou Eka Pada Uttana Mayurasana)	260	172	11
82	Eka Pada Sirsasana	208 et 209	150	11
135	Eka Pada Sirsasana	369 à 371	217	15
174	Eka Pada Urdhva Dhanurasana	500 à 502	272	12
178	Eka Pada Viparita Dandasana I	521	279	26
179	Eka Pada Viparita Dandasana II	522 et 523	280	29
156	Galavasana	426 à 428	242	16
196	Ganda Bherundasana	571 à 583	304	56
53	Garbha Pindasana	116	109	7
23	Garudasana	56	76	1
192	Gherandasana I	558 à 563	297	44
193	Gherandasana II	564 à 566	300	46
37	Gomukhasana	80 et 81	88	2
54	Goraksasana	117	110	10
91	Halasana	238 à 244	163	4
129	Hamsasana	356	210	10
169	Hanumanasana	472 à 476	260	36
59	Janu Sirsasana	126 à 129	114	5
105	Jathara Parivartanasana	272 à 2 75	178	5
140	Kala Bhairavasana	376 à 378	220	19
168	Kandasana	467 à 471	258	39
207	Kapalabhati Pranayama		335	
138	Kapilasana	374	219	22
194	Kapinjalasana	567	301	43

Paragraphe	Nom	Photo(s)	Page	Difficulté
175	Kapotasana	503 à 512	273	21
92	Karnapidasana	245 et 246	166	1
150	Kasyapasana	399 et 400	231	19
63	Krouncasana	140 à 142	120	10
52	Kukkutasana	115	108	6
133	Kurmasana	360 à 364	213	14
176	Laghuvajrasana	513	275	23
38	Lolasana	82 et 83	89	6
58	Maha Mudra	125	113	5
26	Makarasana	62	80 n/a	
117	Malasana I	317 à 321	195	8
118	Malasana II	322	197	2
181	Mandalasana	525 à 535	282	27
64	Maricyasana I	143 et 144	122	5
65	Maricyasana II	145 à 147	123	6
114	Maricyasana III	301 à 304	188	10
115	Maricyasana IV	305 et 306	190	11
51	Matsyasana	112 à 113	107	5
127	Mayurasana	351 à 354	209	9
79	Mukta Hasta Sirsasana	199 à 201	147	6
165	Mulabhandasana	459 à 463	254	32
205	Nadi Sodhana Pranayama		332	
30	Nakrasana	68 à 71	82	6
199	Natarajasana	587 à 591	310	58
202	Nauli	595 et 596	316	16
89	Niralamba Sarvangasana I	236	162	3
90	Niralamba Sarvangasana II	237	162	4
19	Padahastasana	45 et 46	71	6
191	Padangustha Dhanurasana	553 à 557	296	43
18	Padangusthasana	43 et 44	70	3
128	Padma Mayurasana	355	210	10
45	Padmasana	104 et 105	100	4
15	Parighasana	37 à 39	67	4
122	Paripurna Matsyendrasana	334 à 339	202	38
34	Paripurna Navasana	78	86	2
60	Parivrtta Janu Sirsasana	130 à 132	116	9
6	Parivrtta Parsvakonasana	10 et 11	55	8
68	Parivrtta Paschimottanasana	163 à 166	129	9
4	Parivrtta Trikonasana	6 et 7	53	5
81	Parivrttaikapada Sirsasana	204 à 207	149	10
153	Parsva Bakasana	411 et 412	236	16
28	Parsva Dhanurasana	64 et 65	81	4
94	Parsva Halasana	249	167	4
155	Parsva Kukkutasana	420 à 425	239	24
104	Parsva Pindasana en Sarvangasana	270 et 271	176	8
97	Parsva Sarvangasana	252 à 255	170	9
80	Parsva Sirsasana	202 et 203	148	8
101	Parsva Urdhva Padmasana en Sarvangasana	262 à 265	174	7
85	Parsva Urdhva Padmasana en Sirsasana	213 à 216	153	7
96	Parsvaika Pada Sarvangasana	251	169	6
83	Parsvaika Pada Sirsasana	210	151	12
12	Parsvottanasana	24 à 28	62	6
47	Parvatasana	107	103	4
42	Paryankasana	97	97	2
119	Pasasana	323 à 329	197	15
67	Paschimottanasana (ou Ugrasana ou Brahmacharyasana)	153 à 162	126	6
130	Pinca Mayurasana	357	211	12
103	Pindasana en Sarvangasana	268 et 269	175	5
86	Pindasana en Sirsasana	217 et 218	153	6
13	Prasarita Padottanasana I	29 à 34	65	4
14	Prasarita Padottanasana II	35 et 36	66	4
215	Pratiloma Pranayama		341	
72	Purvottanasana	171	132	1
190	Rajakapotasana	552 et 551	293	38
143	Rucikasana	384 et 385	223	18
216	Sahita et Kevala Kumbhala Pranayama		343	
25	Salabhasana	60 et 61	79	1
87	Salamba Sarvangasana I	219 à 234	155	2
88	Salamba Sarvangasana II	235	161	3
74	Salamba Sirsasana I	176 à 191	134	4
76	Salamba Sirsasana II	192	143	5
77	Salamba Sirsasana III	193 à 197	144	8
211	Sama Vrtti Pranayama		337	

Paragraphe	Nom	Photo(s)	Page	Difficulté
170	Samakonasana	477	262	38
46	Sanmukhi Mudra	106	102	4
200	Savasana (ou Mrtasana)	592	312 n/a	
131	Sayanasana	358	212	15
98	Setu Bandha Sarvangasana (ou Uttana Mayurasana)	256 à 259	171	10
111	Setu Bandhasana	293 à 296	185	14
39	Siddhasana	84	90	1
49	Simhasana I	109	105	1
50	Simhasana II	110 et 111	106	6
195	Sirsa Padasana	568 à 570	303	52
210	Sitakari Pranayama		337	
209	Sitali Pranayama	601	335	
136	Skandasana	372	218	16
164	Supta Bhekasana	457 et 458	253	21
93	Supta Konasana	247 et 248	166	2
134	Supta Kurmasana	365 à 368	216	14
108	Supta Padangusthasana	284 à 287	181	13
171	Supta Trivikramasana	478	263	39
57	Supta Vajrasana	123 et 124	112	12
41	Supta Virasana	93 à 96	96	2
204	Surya Bhedana Pranayama	598 et 599	330	
1	Tadasana	1	50	1
148	Tittibhasana	395	229	22
48	Tolasana	108	104	4
62	Triang Mukhaikapada Paschimottanasana	138 et 139	119	5
198	Triang Mukhottanasana	585 et 586	309	60
69	Ubhaya Padangusthasana	167	130	10
201	Uddiyana Bandha	593 et 594	315	12
203	Ujjayi Pranayama	597	328	
66	Upavistha Konasana	148 à 152	124	9
75	Urdhva Dandasana	188	139	8
172	Urdhva Dhanurasana I	479 à 482	264	7
172a	Urdhva Dhanurasana II	483 à 487	266	15
154	Urdhva Kukutasana	413 à 419	237	18
70	Urdhva Mukha Paschimottanasana I	168	130	3
71	Urdhva Mukha Paschimottanasana II	169 et 170	131	10
32	Urdhva Mukha Svanasana	74	84	1
100	Urdhva Padmasana en Sarvangasana	261	173	4
84	Urdhva Padmasana en Sirsasana	211 et 212	152	6
21	Urdhva Prasarita Ekapadasana	49	73	6
106	Urdhva Prasarita Padasana	276 à 279	179	1
16	Ustrasana	40 et 41	68	3
17	Utkatasana	42	69	2
110	Uttana Padasana	291 et 292	184	9
102	Uttana Padma Mayurasana	266 et 267	175	25
20	Utthanasana	47 et 48	72	8
11	Utthita Hasta Padangusthasana	20 à 23	61	16
5	Utthita Parsvakonasana	8 et 9	54	4
3	Utthita Trikonasana	3, 4 et 5	52	3
185	Valakhilyasana	543 et 544	288	45
166	Vamadevasana I	464 et 465	256	15
167	Vamadevasana II	466	257	15
149	Vasisthasana	396 à 398	230	18
24	Vatayanasana	57 à 59	78	11
213	Viloma Pranayama		339	
173	Viparita Cakrasana en U. Dh	488 à 499	268 n/a	
197	Viparita Salabhasana	584	307	58
7	Virabhadrasana I	12, 13 et 14	56	3
8	Virabhadrasana II	15	58	1
9	Virabhadrasana III	16 et 17	59	5
144	Virancyasana I	386 et 387	224	19
145	Virancyasana II	388	225	10
40	Virasana	85 à 92	93	1
212	Visama Vrtti Pranayama		338	
151	Visvamisrasana	401 à 403	232	20
2	Vrksasana	2	51	1
182	Vrschikasana I	536 et 537	285	32
183	Vrschikasana II	538	286	33
56	Yoga Mudrasana	120 à 122	111	6
163	Yogadandasana	453 à 456	251	19
146	Yoganidrasana	389 à 391	226	18