



इतिथेन्युत्तरे पुनश्च Les lois de la pratique

Questions de base

1. Comment pratiquer ?
2. Comment modifier ?
3. Comment transmettre ?
4. Comment vivre une expérience intérieure ?

Points de départ

1. Intérêts
2. Besoins
3. Possibilités
4. Limites
5. Passer de la demande première au but

Les 12 principes de la pratique: leur fonction et place dans la séance

1. Le repos
2. L'exercice
3. La préparation
4. La compensation
5. Le but
6. Les proportions
7. Les types statique et dynamique
8. Le début et la fin de la séance
9. Les trois tendances
10. Le cumul
11. Les conditions de la pratique
12. Le vinyâsa krama