



ऽनियेन्युत्तै युञ्जते

Aspects de l'étude des postures

Chaque étudiant(e) en yoga se constitue des fiches ou des notes concernant les postures. Il s'agit pour chaque *âsana* de lister les points suivants s'il y a lieu :

- Le dessin de la posture
- Son nom en sanskrit
- Son nom en français
- La description du concept
- Les erreurs courantes
- Le lien avec d'autres postures
- Les indications sur la respiration
- Les techniques associées (bhâvana, mudrâ, circuits etc.)
- Les préparations
- Les compensations
- Les effets physiques
- Les effets énergétiques
- Les effets psychologiques
- Le type dominant (dynamique/statique)
- L'utilisation dans la séance
- Les modifications (simplification/intensification)
- Les contre-indications
- La tendance (brimhana, langhana, samana)
- Les variantes classiques
- Le vinyâsa