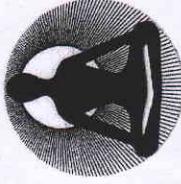


Centre de Yoga lausanne Genève



Armand Vitali
ch. du Rayin 4, 1012 Lausanne
021 711 25 05 079 414 95 60
Professeur agréé par la Fédération Suisse de Yoga (Yoga Suisse) en 1974
UEY Union Européenne de Yoga
Yogakshemam International
MEfit 200634
centredeyoga@bluewin.ch www.yoga-centre.ch

Séance spéciale

“Life Saving Yoga Session” Sri T. Krishnamacharya*

Séance de maintien à faire 1X par semaine toute la vie

Assis resp. normale concentration Nāsāgra

Printemps / Été

Bastri 60
Shīthali alterné 6 cycles A.K. 5"

Automne / Hiver

Kapālabhāti 24
Ujjāyi Anuloma 6 cycles A.K. 5" progression > 10"
Matsya Āsana 3 resp. ou
Suptha Parvatha Āsana 6 resp.

Bhujaṅga Āsana 3 resp. concentration Bhrumadhyā

Sarvāṅga Āsana 12 resp. concentration Kanta

Sīrsa Āsana 12 resp. concentration Nāsāgra ou
Utthāna Āsana 12 resp. B.K. 5" concentration Nābhi

Bhujaṅga Āsana 3 resp. concentration Bhrumadhyā

Maha Mudra 6 resp. ch.c. B.K. 3" concentration Nābhi

Paschimma Utthāna 6 resp. A.K. et B.K. 3" concentration Nābhi

Buddha Kona Āsana 6-12 resp. B.K. 3-5" avec Mūla Bandha et Uddiyana
Bandha

Bastri 60
Nādi Snodhana 8-12 cycles B.K. 5" progression > 10" concentration Hrudaya
puis rester assis et concentration Hrudaya

“Life Saving Yoga Session”

Dans les années 1950 Sri T. Krishnamacharya développa une séance de Yoga dédiée aux visiteurs occidentaux. Cette séance “Life Saving Yoga Session” (séance de Yoga pour sauver la Vie) est supposée prolonger l’existence, elle se pratique une fois par semaine tout au long de la vie. Selon Sri T. Krishnamacharya, la culture plurielle des Occidentaux ne leur permettait déjà plus d'accéder à une pratique spirituelle et cette séance devait les mener, de manière non-dogmatique et laïque, à l'expérience de Dieu.

Sri T. Krishnamacharya pratiquait cette séance jusque dans la dernière partie de sa vie. Cette séance est une combinaison d’Āsana (postures), Prāṇāyāma (tech. respiratoires) Trātaka (diverses concentrations) qui a pour but de focaliser sa conscience et son regard sur un point unique, Mudra (sceau) et Bandha (contractions sur certaines parties du corps).

Selon Sri T. Krishnamacharya, le yoga ne peut avoir lieu tant que ces éléments ne sont pas alignés en une union organique.

* Séance reçue de Sri T.K. Sribhashyam, fils de Sri T. Krishnamacharya