



# Centre de Yoga Louvange Berns Sion

Armand Vitelli  
ch. du Ravin 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  
IME/Fl. 200634  
centredeyoga@bluewin.ch www.yoga-centre.ch

## Séance spéciale

### “ Life Saving Yoga Session ”

Sri T. Krishnamacharya\*

## Séance de maintien à faire IX par semaine toute la vie

Assis resp. normale concentration Nāsāgra

### Printemps / Été

Bastri 60

Shithali alterné 6 cycles A.K. 5"

### Automne / Hiver

Kapālabhāti 24

Ujjāyi Anuloma 6 cycles A.K. 5" progression > 10"

Matsya Āsana 3 resp.

Supta Parvatha Āsana 6 resp.

Bhujanga Āsana 3 resp. concentration Bhrumadhya

Sarvānga Āsana 12 resp. concentration Kanta

Sīrsa Āsana 12 resp. concentration Nāsāgra

Utthāna Āsana 12 resp. B.K. 5" concentration Nābhi

Bhujanga Āsana 3 resp. concentration Bhrumadhya

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

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

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

Bastri 60

Nādi Shodhana 8-12 cycles B.K. 5" progression > 10" concentration Hirudaya puis rester assis et concentration Hirudaya

### “ 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), Prānāyāma (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