

INDEX DES ARTICLES PARUS DANS LES CAHIERS DE YOGA7

2004 – 2008

PHILOSOPHIE

Le moyen est le hatha-yoga	n°1, p.5
Comprendre les Kosha pour éclairer notre pratique	n°1, p.15
Origines et finalité du Yoga	n°2, p.4
A propos du Prana	n°2, p.6
La relation au corps selon Dürckheim	n°2, p.16
Comme un jeu de reflets...	n°2, p.18
Le Samkhya, base doctrinale du Yoga	n°3, p.4
La réincarnation	n°3, p.10
L'homme entre terre et ciel	n°3, p.21
La Bhagavad Gita, une synthèse des Yoga	n°4, p.4
Le karma yoga	n°4, p.12
Karma yoga et Hatha yoga	n°4, p.15
Pénélope, un récit philosophique	n°4, p.22
La souffrance : expression, causes et remèdes, selon les Y.S	n°4, p.24
La Bhagavad Gita dans son contexte historique	n°5, p. 4
Le Bhakti yoga dans la Bhagavad Gita	n°5, p. 6
La pratique du Bhakti Yoga	n°5, p.11
Karma yoga et seva	n°5, p.13
Jnana yoga	n°6, p.4
Quel yoga pour moi ?	n°6, p.6
Pénélope, un récit philosophique (suite)	n°6, p.19
Le pied	n°6, p.26
Les Yoga Sutra de Patanjali	n°7, p.4
Pénélope (fin)	n°7, p.27
Hindouisme : un Dieu, des dieux ?	n°8, p.6
Les klesha	n°8, p.8
De la non-violence (et donc de la violence)	n°8, p.16
A propos des Yoga Sutra : Les tribulations d'un néophyte	n°8, p.20
Concentration, méditation, contemplation	n°9, p.4
Réflexion sur Aparigraha	n°9, p.7
A quoi sert de pratiquer le yoga ?	n°9, p.11
Le tantrisme	n°10, p.4
La Hatha-Yoga Pradipika, un résumé	n°10, p.7
Peut-on considérer une séance de yoga comme un rituel religieux ?	n°10, p.10
Prana et les cinq souffles	n°11, p.12
Le yoga comme exercice spirituel, Graf Dürckheim	n°11, p.21
Les élans du cœur	n°12, p.4
Les états de conscience modifiés	n°12, p.8
Prana vayu	n°12, p.16
Les chakras	n°12, p.20
Le Vedanta	n°13, p.4
Brahman-atman	n°13, p.8
Sunyata, plénitude du vide	n°13, p.26

SAGESSE DE VIE

Le corps difficile	n°1, p.22
De la judicieuse manière de gérer le désir	n°1, p.23
Silence et Présence	n°6, p.7
Stress et émotions	n°6, p.22
Chronique	n°11, p.27
Les émotions	n°12, p.24
Les pensées malsaines	n°12, p.28
La patience	n°12, p.29
Les cadeaux du Ciel : lettre à un ami	n°13, p.10
Traite le difficile lorsqu'il est facile	n°13, p.22
L'homme entre verticalité et horizontalité	n°13, p.29

TRADITIONS

Les énergies de saison : le Métal	n°1, p.19
Les énergies de saison : l'Eau	n°2, p.21
Les énergies de saison : le Bois	n°3, p.8
Swami Sivananda Sarasvati	n°3, p.19
Les énergies de saison : la Terre	n°4, p.17
Un conte soufi	n°5, p.14
Kin-Hin ou la marche méditative	n°6, p.28
Adhyatma Yoga	n°7, p.19
Un conte zen	n°8, p.34
La paix de l'âme est une ressource du corps	n°8, p.22
Un conte chinois	n°9, p.11
Voir avec le troisième œil	n°9, p.16
Thich Nhat Hahn	n°10, p.20
L'astrologie humaniste	n°10, p.22
Le cycle de lunaison	n°11, p.23
La méditation Mettà	n°12, p.19
Mettà (2 ^{ème} partie)	n°13, p.24

MYTHOLOGIE DE L'HINDOUISME

Légende de MATSYA	n°1, p.28
GARUDA, l'oiseau mythique	n°2, p.32
GANESHA, le dieu éléphant	n°2, p.32
KURMA, la tortue	n°3, p.36
GO, la vache	n°3, p.36
KRISHNA, avatar de VISHNU	n°4, p.32
VISHNU et ses incarnations	n°5, p.18
La TRIMURTI	n°5, p.36
Qu'est-ce qu'un mythe ?	n°6, p. 16
LAKSHMI	n°6, p. 40
SARASVATI	n°7, p.32
DURGA	n°8, p. 36
HANUMAN	n°9, p. 36
BRAHMA, le dieu créateur	n°10, p. 36
VISHNOU	n°11, p.36
BRAHMAN	n°12, p.40
Les ASURA	n°13, p.40

FICHES POSTURES

ADHOMUKHA SHVANASANA	n°8, p.10
ANANTASANA	n°13, p.14
ARDHA CHANDRASANA	n°13, p.15
ARDHA MATSYENDRASANA I	n°8, p.11
BADDHA KONASANA	n°1, p.11
BHUJANGASANA	n°5, p.15
CATUSHPADAPITHAM	n°12, p.14
DANDASANA	n°1, p.10
DHANURASANA	n°6, p.13
DVIPADAPITHAM	n°4, p.11
GOMUKHASANA	n°3, p. 16
JANUSIRSASANA	n°1, p.12
KURMASANA	n°3, p.13
MAHA MUDRA	n°10, p.12
MATSYASANA	n°5, p.16
NAVASANA	n°9, p.9
PASCIMATANASANA	n°2, p.12
PETITE SALUTATION AU SOLEIL	n°4, p.9
SALAMBHA SARVANGASANA	n°4, p.10
SAMASTHITI	n°1, p.9
SHIRSHASANA	n°6, p.14
SURYA NAMASKAR	n°6, p.15
TRIKONASANA	n°2, p.11
UDDIYANA BANDHA	n°9, p.10
USTRASANA	n°6, p.12
USTRASANA	n°11, p.18
UTTANSANA	n°2, p.10
VAJRASANA	n°2, p.13
VASISTHASANA	n°12, p.15
VIRABHADRASANA I et II	n°7, p.10
VIPARITA KARANI	n°10, p.14
VRKSASANA	n°7, p.11

RESPIRATION, PRANAYAMA

Propos sur la respiration	n°1, p.17
La Bhagavad Gita et le souffle	n°5, p.22
Le prisonnier de la tour	n°6, p.21
Nadi Sodhana, le souffle purifiant	n°7, p.18
Du bon usage des muscles inspireurs et expirateurs	n°7, p.28
S'étouffer... en voulant respirer !	n°9, p.28
Hatha-Yoga Pradipika : les techniques respiratoires	n°11, p.4

PRATIQUE

Les cinq pas royaux des asana	n°1, p.8
Séance de hatha-yoga d'une durée de 1h30	n°1, p.13
Séance de yoga autour de UTTHITA TRIKONASANA	n°2, p.14
Séance du matin	n°3, p.14
Séance du soir	n°3, p.15
MUDRA, l'union du geste et du symbole	n°3, p.17

Petite histoire d'un effort dé-fait	n°3, p.25
Renaître au yoga	n°3, p.26
L'immobilité	n°4, p.7
Petite salutation au soleil	n°4, p.9
Une façon de faire la chandelle	n°4, p.9
L'origine des MUDRA	n°4, p.20
Renaître au yoga	n°4, p.27
Corps et âme	n°5, p.17
Le corps chante !	n°5, p.28
La sciatique	n°5, p.32
Propos sur les pieds et la marche	n°6, p.30
Postures de yoga pour fortifier la musculature nécessaire à la marche	n°6, p.33
Exercices pour les orteils	n°6, p.34
Pratique posturale et Yoga Sutra	n°7, p.7
L'arbre	n°7, p.12
Une pratique posturale	n°7, p.13
Les mudra	n°7, p.16
Ce que m'apporte le yoga : une joie du dedans !	n°7, p.22
Une pratique posturale	n°8, p.12
Exercices pour les muscles abdominaux	n°9, p.14
Une séance anti-stress	n°9, p.24
Une séance de yoga	n°10, p.16
Que peut-il bien se passer dans le cerveau durant une séance de yoga ?	n°11, p.9
Le chat, le singe et leurs petits – Markata Kishora Nyaya	n°11, p.20
Témoignage Nidra	n°11, p.28
A propos de la méditation	n°11, p.32
La séance de yoga, un rituel religieux ?	n°12, p.12
Séance : Yoga au bureau	n°12, p.30
Améliorer sa statique	n°13, p.13
Le yoga au bureau	n°13, p.16
Quelques postures pour les ischio-jambiers	n°13, p.18
Les crampes	n°13, p.19
Neutraliser le masque	n°13, p.20
Yoga des yeux : exercices d'accommodation	n°13, p.25

SANTE – BIEN-ÊTRE

La cure de raisin de Johanna Brandt	n°1, p.25
Le saviez-vous ? (jus d'orange)	n°2, p.30
Corps-conscience	n°3, p.30
Noblesse de cœur et d'esprit	n°3, p.32
L'alimentation selon le yoga	n°4, p.29
L'homéopathie	n°4, p.30
La sciatique	n°5, p.30
Éléments d'Ayurveda	n°8, p.28
Peut-on soigner une bronchite avec un billet d'avion ?	n°9, p.18
Le stress	n°9, p.22
Éléments d'Ayurveda (suite)	n°9, p.30
Yoga et asthme	n°10, p.26
Éléments d'Ayurveda, les 7 tissus (dhatus)	n°10, p.30
Éléments d'Ayurveda : le processus de la maladie (1)	n°11, p.29
Bien-être et Yoga avec les huiles essentielles	n°11, p.33
Éléments d'Ayurveda : le processus de la maladie (2)	n°12, p.32

Alimentation selon le yoga	n°12, p.36
La colonne vertébrale	n°13, p.33

POESIE-TEXTES-TEMOIGNAGES

Rabindranath Tagore	n°1, p.24
Braise de douceur, Francine Carrillo	n°2, p.9
Rabindranath Tagore, un conte	n°2, p.28
Rabindranath Tagore (vie et philosophie)	n°3, p.27
Rabindranath Tagore, L'Offrande lyrique et la Corbeille de fruits	n°3, p.29
Poèmes, Francine Carrillo (A fleur de visage)	n°4, p.19
L'oiseau à l'âme bleue, Martine Bairoch	n°5, p.10
Poèmes, Francine Carrillo (Braise de douceur)	n°5, p.27
Poèmes, Francine Carrillo	n°6, p.11
Texte : Les Yama et Niyama	n°7, p.6
Témoignage : Les miroirs de l'Inde (1)	n°7, p.24
Anne Brügger, Fondatrice de notre école, J.Lacour	n°8, p.4
Texte : Les Yoga Sutra, extraits	n°8, p.19
Témoignage : Les miroirs de l'Inde (2)	n°8, p.24
L'Amour est plus fort que la mort	n°8, p.27
Le corps chante	n°9, p.20

RECETTES

Tzaziki	n°1, p.26
Chips de courgettes	n°1, p.26
Salade de graines germées et crudités	n°2, p.29
Crêpes à l'orange caramélisées	n°2, p.29
Muffins aux épices et légumes	n°3, p.33
Houmos couleur désir	n°3, p.33
Soupe au potimarron	n°4, p.28
Potimarron farci au millet	n°5, p.34
Salade de fruits secs au thé	n°5, p.34
Dal indien	n°6, p.36
Compote de fruits ayurvédique	n°6, p.36
Pudding aux carottes (macrobiotique)	n°7, p.30
Pâté végétal (macrobiotique)	n°7, p.30
Kitcheri	n°8, p.32
Lasagnes de légumes	n°8, p.33
Soupe aux épinards (ayurvédique)	n°9, p.33
Boulettes indiennes au panir d'épinards (ayurvédique)	n°9, p.33
2 tisanes ayurvédiques	n°10, p.33
Pâté de tofu-carottes parfumé au basilique	n°10, p.34
Galette de tofu aux olives	n°11, p.34
Shrikhand au safran	n°11, p.34
Pâté végétal du Ventoux	n°12, p.38
Des chapatis faits maison	n°12, p.38
Flocons d'avoine aux raisins, une recette yoguïque	n°13, p.36
« Power drink », boisson santé pour le petit-déjeuner	n°13, p.36