



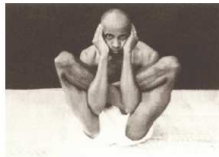
Loka Samasta Sukhino Bhavantu  
English / Accueil / Sportifs / Coaching / Témoignages / Galerie / Shop / Contact / Liens

LA PRATIQUE DE L'ASHTANGA VINYASA YOGA



LA PRATIQUE  
de [www.kpjayi.org](http://www.kpjayi.org)

## Ashtanga Yoga Guruji' s Asanas



© Sri Krishna Pattabhi Jois

वन्दे गुरुणं चरणारविन्दे सन्दर्शित स्वात्म सुखाव बोधे ।  
निः श्रेयसे जङ्गलिकायमाने संसार ह्यालहल मोहशांत्यै ॥  
आबाहु पुरुषकारं शंखचक्रासि धारिणम् ।  
सहस्र शिरशं श्वेतं प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

vande gurūṇaṁ caraṇāravinde sandarśita svātma sukhāva bodhe ।  
niḥ śreyase jaṅgalikāyamāne saṁsāra hālāhala mohaśāntyai ॥

ābāhu puruṣakāraṁ śaṅkhaçakrāsi dhāriṇam ।  
sahasra śiraśaṁ śvetarṇaṁ praṇamāmi patañjalim ॥

OM

Je prie aux pieds de lotus du maître suprême  
Qui enseigne la connaissance, éveillant l'immense bonheur de la révélation à Soi-même  
Qui agit tel le physicien de la jungle  
Capable de dissiper les illusions du poison d'une existence conditionnée  
Devant Patañjali, blanc de couleur et aux mille visages,  
serpent divin à forme humaine jusqu'aux épaules,  
portant un glaive, une roue de feu et une conque  
Je me prosterne  
OM

Ayurveda

Thérapeutes

Massages

Entretien / Nutrition

Esthétique

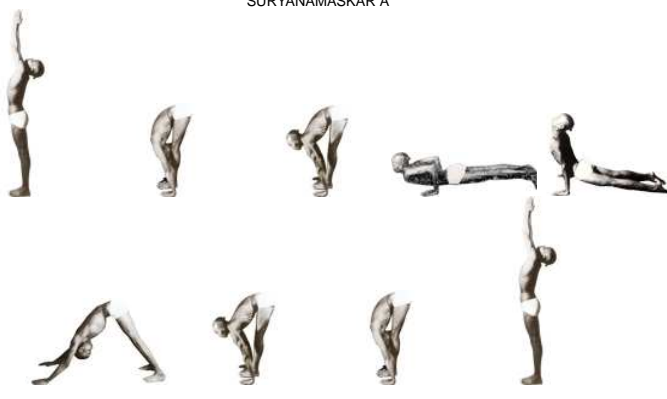
Yoga

Enseignants

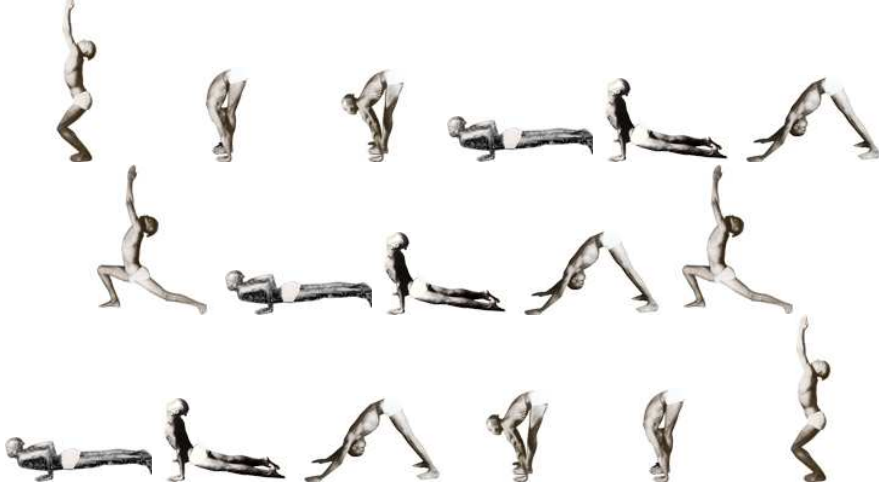
Cours

Tarifs / Horaires

Stages et Ateliers



SURYANAMASKAR B



ASANAS



SAMASTHITHIḤ  
SŪRYANAMASKĀRAḤ A  
B

समस्थितिः  
सूर्यनमस्कारः क  
ख



PĀDĀNGUṢṬHĀSANA

पादाङ्गुष्ठासनम्



PĀDAHASTĀSANA

पादहस्तासनम्



UTTHITATRIKOṆĀSANA A

उत्थितत्रिकोणासनम् क



UTTHITATRIKOṆĀSANA B

उत्थितत्रिकोणासनम् ख



UTTHITAPĀRŚVAKOṆĀSANA A  
B

उत्थितपार्श्वकोणासनम् क  
ख



PRASĀRITA PĀDOTTĀNĀSANA  
A

प्रसारित पादोत्तानासनम्  
क



PRASĀRITA PĀDOTTĀNĀSANA  
B

प्रसारित पादोत्तानासनम्  
ख



PRASĀRITA PĀDOTTĀNĀSANA  
C

प्रसारित पादोत्तानासनम्  
ग



PRASĀRITA PĀDOTTĀNĀSANA  
D

प्रसारित पादोत्तानासनम्  
घ



PĀRSVŌTTĀNĀSANA

पार्श्वोत्तानासनम्



UTTHITA HASTA  
PĀDĀṅGUṢṬHĀSANA  
A  
B  
C

उत्थित हस्त  
पादाङ्गुष्ठासनम्  
क  
ख  
ग



ARDHA BADDHA  
PADMŌTTĀNĀSANA

अर्ध बद्ध पद्मोत्तानासनम्



UTKATĀSANA

उत्कटासनम्



VĪRABHADRĀSANA A

वीरभद्रासनम् क



VĪRABHADRĀSANA B

वीरभद्रासनम् ख



PASCHIMĀTĀNĀSANA A

पश्चिमतानासनम् क



PASCHIMĀTĀNĀSANA B

पश्चिमतानासनम् ख



PASCHIMĀTĀNĀSANA C

पश्चिमतानासनम् ग



PŪRVĀTĀNĀSANA

पूर्वतानासनम्



ARDHA BADDHA PADMA  
PASCHIMĀTĀNĀSANA

अर्ध बद्ध पद्म  
पश्चिमतानासनम्



TIRYĀṅMUKHAIKAPĀDA PASCHIMĀTĀNĀSANA

तिर्यमुखैकपाद पश्चिमतानासनम्



JĀNU ŚĪRṢĀSANA A

जानु शीर्षसनम् क



JĀNU ŚĪRṢĀSANA B

जानु शीर्षसनम् ख



JĀNU ŚĪRṢĀSANA C

जानु शीर्षसनम् ग



MARĪCHĀSANA A

मरीचासनम् क



MARĪCHĀSANA B

मरीचासनम् ख



MARĪCHĀSANA C

मरीचासनम् ग



MARĪCHĀSANA D

मरीचासनम् घ



NĀVĀSANA

नावासनम्



BHUJAPĪḌĀSANA

भुजपीडासनम्



KŪRMĀSANA

कूर्मसनम्



SUPTAKŪRMĀSANA

सुप्तकूर्मसनम्



GARBHAPIṆḌĀSANA

गर्भपिण्डासनम्



KUKKUṬĀSANA

कुक्कुटासनम्



BADDHAKOṆĀSANA

A

B

C

बद्धकोणासनम् क  
ख  
ग

A



UPAVIṢṬHAKOṆĀSANA

A

B

उपविष्टकोणासनम् क  
ख

A



SUPTAKOṆĀSANA

सुप्तकोणासनम्



SUPTAPĀDĀṄGUṢṬHĀSANA <sup>A</sup> सुप्तपादाङ्गुष्ठासनम् <sup>B</sup> क ख



UBHAYAPĀDĀṄGUṢṬHĀSANA उभयपादाङ्गुष्ठासनम्



ŪRDHVA MUKHA PASCHIMĀTĀNĀSANA ऊर्ध्व मुख पश्चिमतानासनम्



SETU BANDHĀSANA सेतु बन्धासनम्



ŪRDHVA DHANURĀSANA ऊर्ध्व धनुरासनम्



PASCHIMĀTĀNĀSANA पश्चिमतानासनम्



SARVĀṄGĀSANA सर्वङ्गासनम्



HALĀSANA हलासनम्



KARṆAPĪḌĀSANA कर्णपीडासनम्



ŪRDHVA PADMĀSANA ऊर्ध्व पद्मासनम्



PIṆḌĀSANA पिण्डासनम्



MATSYĀSANA मत्स्यासनम्



UTTĀNA PĀDĀSANA उत्तान पादासनम्



ŚĪRṢĀSANA

शीर्षसनम्



YOGAMUDRĀ

योगमुद्रा



PADMĀSANA

पद्मासनम्



UTPLUTIḤ

उत्प्लुतिः

स्वस्तिप्रजाभ्यः परिपालयंतां न्यायेन मार्गेण महीं महीशाः ।  
गोब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं लोकासमस्ता सुखिनो भवन्तु ॥

svastiprajābhyaḥ paripālayantān nyāyena mārgēṇ mahīm mahīśāḥ |  
gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu nityaṁ lokāsamastā sukhinobhavantu ||

OM

Que l'humanité se porte bien  
Que les dirigeants de ce monde protègent toute existence en gardant le bon chemin  
Que ceux qui savent que la terre est sacrée trouvent le bonheur  
Que tous les êtres soient heureux

OM

SHANTI SHANTI SHANTI

SAVASANA

haut de page