

COMMENT TROUVER les POSTURES dans les LIVRES IYENGAR ?

- « Lumière sur le Yoga » de B.K.S Iyengar (édition Buchet Chastel) = **LSY**
et sa version format poche « Bible du Yoga » (édition J'ai Lu) = **Bible**
- « Yoga, Joyau de la Femme » (édition Buchet Chastel) = **Yoga Femme**
et « Cour d'Initiation » de Geeta Iyengar (édition AFYI) = **Cours Initiation**

Noms des postures	n° POSTURE <i>LSY- Bible</i> B.K.S. Iyengar	n° PAGE <i>LSY</i> B.K.S. Iyengar	n° PAGE <i>Bible</i> B.K.S. Iyengar	n° POSTURE <i>Yoga, Femme</i> Geeta	n° PAGE <i>Yoga, Femme</i> Geeta	n° PAGE <i>Cours Initiation</i> Geeta
A dho Mukha Svanasana	33	85	130	14	123	49
Adho Mukha Vrksasana	132	213	310			
Akarna Dhanurasana	73	133	199			
Anantasana	109	183	269			
Anuloma Pranayama	214	340	487			
Ardha Baddha Padma Paschimottanasana	61	117	177	17	129	
Ardha Baddha Padmottanasana	22	74	115			
Ardha Chandrasana	10	60	95	8	112	32
Ardha Halasana						83
Ardha Matsyendrasana I	116	191	281	67	228	
Ardha Matsyendrasana II	120	200	292			
Ardha Matsyendrasana III	121	201	294			
Ardha Navasana	36	87	133			
Ashtavakrasana	123	204	299			
B addha Hasta Sirsasana	78	146	218			
Baddha Konasana	44	99	151	23	139	54
Baddha Konasana en Sirsasana				44	179	
Baddha Padmasana	55	110	168	35	161	
Bakasana	152	233	339			
Bhairavasana	139	220	321			
Brahmari Pranayama	208	335	478			
Bhastrika Pranayama	206	334	476			
Bhekasana	43	98	149			
Bharadvajasana I	112	186	274	64	223	72
Bharadvajasana II	113	187	275	65	226	74
Bharadvajasana + chaise						75
Bhujangasana I	31	83	128	74	251	
Bhujangasana II	189	292	416			
Bhujapidasana	126	207	303			
Buddhasana	137	218	319			
C hakorasana	141	221	322			

Noms des postures	n° POSTURE <i>LSY- Bible</i> B.K.S. Iyengar	n° PAGE <i>LSY</i> B.K.S. Iyengar	n° PAGE <i>Bible</i> B.K.S. Iyengar	n° POSTURE <i>Yoga,</i> <i>Femme</i> Geeta	n° PAGE <i>Yoga,</i> <i>Femme</i> Geeta	n° PAGE <i>Cours</i> <i>Initiation</i> Geeta
Chakra Bandhasana	180	281	401			
Chakrasana	107	180	265			
Chaturanga Dandasana	29	81	125			95
Cycle Virasana				32	156	
D andasana	35	87	132	15	125	52
Dhanurasana	27	80	123	71	238	97
Durvasana	142	222	323			
Dvi Hasta Bhujasana	125	206	302			
Dvi Pada Koundinyasana	158	245	355			
Dvi Pada Sirsasana	147	227	331			
Dvi Pada Viparita Dandasana	177	276	395	73	245	
E ka Hasta Bhujasana	124	205	301			
Eka Pada Bakasana I	161	249	360			
Eka Pada Bakasana II	162	250	362			
Eka Pada Galavasana	157	243	353			
Eka Pada Koundinyasana I	159	246	357			
Eka Pada Koundinyasana II	160	248	359			
Eka Pada Rajakapotasana I	184	287	409	86	284	
Eka Pada Rajakapotasana II	186	290	413			
Eka Pada Rajakapotasana III	187	291	414			
Eka Pada Rajakapotasana IV	188	291	415			
Eka Pada Sarvangasana	95	168	249	52	196	82
Eka Pada Setu bandha Sarvangasana	99	172	254			
Eka Pada Sirsasana	82	150	224	41	176	
Eka Pada Urdhva Dhanurasana	174	272	389			
Eka Pada Uttana Mayurasana	99	172	254			
Eka Pada Viparita Dandasana I	178	279	398			
Eka Pada Viparita Dandasana II	179	280	400			
G alavasana	156	242	350			
Ganda Bherundasana	196	304	432			
Garbha Pindasana	53	109	166			
Garudasana	23	76	117			
Gherandasana I	192	297	424			
Gherandasana II	193	298	426			
Gomukhasana	37	88	135			16 et 58
Goraksasana	54	110	167			
H alāsana	91	163	242	48	190	85
Hamsasana	129	210	307			
Hanumanasana	169	260	375			

Noms des postures	n° POSTURE <i>LSY- Bible</i> B.K.S. Iyengar	n° PAGE <i>LSY</i> B.K.S. Iyengar	n° PAGE <i>Bible</i> B.K.S. Iyengar	n° POSTURE <i>Yoga,</i> <i>Femme</i> Geeta	n° PAGE <i>Yoga,</i> <i>Femme</i> Geeta	n° PAGE <i>Cours</i> <i>Initiation</i> Geeta
J anu Sirsasana	59	114	173	16	127	63
Jathara Parivartanasana	105	178	261	60	212	
K ala Bhairavasana	140	220	321			
Kandasana	168	258	372			
Kapalabhati	207	335	477			
Kapilasana	138	219	320			
Kapinjalasana	194	301	428			
Kapotasana	175	273	390	85	294	
Karnapidasana	92	166	245	49	193	86
Kasyapasana	150	231	336			
Krouncasana	63	120	182			
Kukkutasana	52	108	165			
Kurmasana	133	213	312	26	144	
L aghu Vajrasana	176	275	393			
Lolasana	38	89	137			
M aha Mudra	58	113	171	210	300	
Makarasana	26	80	123			
Malasana I	117	195	288	28	147	
Malasana II	118	197	286			
Mandalasana	181	282	403			
Mandukasana	43	98	149			
Maricyasana I	64	122	184	19	131	67
Maricyasana II	65	123	186			
Maricyasana III	114	188	277	66	227	
Maricyasana IV	115	190	280			
Matsyasana	51	107	163	37	164	
Mayurasana	127	209	305			
Mukta Hasta Sirsasana	79	147	220			
Mulabandhasana	165	254	367			
N adi Sodhana Pranayama	205	332	472			
Nakrasana	30	82	126			
Namaskarasana						15
Natarajasana	199	310	439	88	296	
Nauli	202	316	447			
Niralamba Sarvangasana I	89	162	239			
Niralamba Sarvangasana II	90	162	240			
P adahastasana	19	71	110			
Padangustha Dandasana						53
Padangustha Dhanurasana	191		421			

Noms des postures	n° POSTURE <i>LSY- Bible</i> B.K.S. Iyengar	n° PAGE <i>LSY</i> B.K.S. Iyengar	n° PAGE <i>Bible</i> B.K.S. Iyengar	n° POSTURE <i>Yoga,</i> <i>Femme</i> Geeta	n° PAGE <i>Yoga,</i> <i>Femme</i> Geeta	n° PAGE <i>Cours</i> <i>Initiation</i> Geeta
Padangustha Upavistha Konasana						55
Padangusthasana	18	70	109	12	119	48
Padma Mayurasana	128	210	306			
Padmasana	45	100	153	31	153	
Parighasana	15	67	104			39
Paripurna Matsyendrasana	122	202	295			
Paripurna Navasana	34	86	132	59	211	91
Parivrtta Janu Sirsasana	60	116	175	21	135	
Parivrtta Parsvakonasana	6	55	88	22	137	38
Parivrtta Paschimottanasana	68	129	194			
Parivrtta Trikonasana	4	53	85	9	113	36
Parivrttaikapada Sirsasana	81	149	223	40	175	
Parsva Bakasana	153	236	342			
Parsva Dhanurasana	28	81	124			
Parsva Halasana	94	167	247	51	195	86
Parsva Hasta Padasana						24
Parsva Kukkutasana	155	239	347			
Parsva Pindasana en Sarvangasana	104	176	259	57	205	
Parsva Sarvangasana	97	170	251			
Parsva Sirsasana	80	148	222	39	174	
Parsva Urdhva Padmasana en Sarvangasana	101	174	256			
Parsvaikapada Sarvangasana	96	169	250	53	197	83
Parsvaikapada Sirsasana	83	151	226	42	177	
Parsvottanasana	12	62	99	10	115	42
Parvatasana	47	103	158	34	160	
Paryankasana	42	97	148			
Pasasana	119	197	289	68	232	
Paschimnamaskarasana						17
Paschimottanasana	67	126	190	20	133	62
Pinca Mayurasana	130	211	309	84	293	
Pindasana en Sarvangasana	103	175	258	56	204	
Pindasana en Sirsasana	86	153	229	46	182	
Prasarita Padottanasana I	13	65	102	11	117	44
Prasarita Padottanasana II	14	66	103			
Pratiloma Pranayama	215	341	488			
Purvottanasana	72	132	198	76	255	
Rajakapotasana	190	293	418			
Rucikasana	143	223	324			

Noms des postures	n° POSTURE <i>LSY- Bible</i> B.K.S. Iyengar	n° PAGE <i>LSY</i> B.K.S. Iyengar	n° PAGE <i>Bible</i> B.K.S. Iyengar	n° POSTURE <i>Yoga,</i> <i>Femme</i> Geeta	n° PAGE <i>Yoga,</i> <i>Femme</i> Geeta	n° PAGE <i>Cours</i> <i>Initiation</i> Geeta
S alabhasana	25	79	121			97
Salamba Purvottanasana						109
Salamba Sarvangasana I	87	155	231	47	184	81
Salamba Sarvangasana II	88	161	238			
Salamba Sarvangasana + chaise						109
Salamba Sirsasana I	74	134	202	38	165	78
Salamba Sirsasana II	76	143	215			
Salamba Sirsasana III	77	144	216			
Samakonasana	170	262	378			
Samasthiti / Tadasana	1	50	80	1	103	11
Sanmukhi Mudra	46	102	156	90	301	
Savasana	200	312	442	91	303	112
Sayanasana	131	212	310			
Setu Bandha Sarvangasana	98	171	252	54	198	110
Setu Bandhasana	111	185	272			
Siddhasana	39	90	138	29	150	
Simhasana I	49	105	160			
Simhasana II	50	106	162			
Sirsa Padasana	195	303	430			
Sitakari Pranayama	210	337	480			
Sitali Pranayama	209	335	478			
Skandasana	136	218	318			
Supta Baddha Konasana				24	141	108
Supta Bhekasana	164	253	366			
Supta Konasana	93	166	246	50	194	86
Supta Kurmasana	134	216	314	27	146	
Supta Padangusthasana I	108	181	266	62	216	92
Supta padangusthasana II						93
Supta Trivikramasana	171	263	379			
Supta Vajrasana	57	112	170			
Supta Virasana	41	96	146	33	158	107
Surya Bhedana Pranayama	204	330	469			
Surya Namaskar						101
Svastikasana						56
T adasana	1	50	80	1	103	11
Tittibhasana	148	229	333			
Tolasana	48	104	159			
Triang Mukhaikapada Paschimottanasana	62	119	180	18	130	65
Triang Mukhottanasana	198	309	437			

Noms des postures	n° POSTURE <i>LSY- Bible</i> B.K.S. Iyengar	n° PAGE <i>LSY</i> B.K.S. Iyengar	n° PAGE <i>Bible</i> B.K.S. Iyengar	n° POSTURE <i>Yoga,</i> <i>Femme</i> Geeta	n° PAGE <i>Yoga,</i> <i>Femme</i> Geeta	n° PAGE <i>Cours</i> <i>Initiation</i> Geeta
U bbhaya Padangusthasana II	70	130	196			
Uddiyana Bandha	201	315	445			
Ujjayi Pranayama	203	328	466			
Upavistha Konasana en Sirsasana				43	178	
Upavistha Konasana	66	124	188	25	143	55 et 69
Urdhva Baddhangulyasana						13
Urdhva Dandasana	75	139	208			
Urdhva Dhanurasana I	172	264	381	72	239	
Urdhva Dhanurasana II	172	266	383			
Urdhva Hastasana						12
Urdhva Kukkutasana	154	237	344	_82	292	
Urdhva Mukha Paschimottanasana I	69	130	197	61	215	
Urdhva mukha paschimottanasana II	71	131				
Urdhva Mukha Svanasana	32	84	129	70	236	96
Urdhva Namaskarasana						15
Urdhva Padmasana en Sarvangasana	100	173	255	55	202	
Urdhva Padmasana en Sirsasana	84	152	227	45	181	
Urdhva Prasarita Eka Padasana	21	73	113			
Urdhva Prasarita Padasana	106	179	263	58	207	90
Ustrasana	16	68	106	69	235	98
Utkatasana	17	69	108			19
Uttana Mayurasana	98	171	252			
Uttana Padasana	110	184	271			
Uttana Padma Mayurasana	102	175	257			
Uttanasana	20	72	112	13	121	46
Utthita Hasta Padangusthasana	11	61	97	63	218	
Utthita Hasta Padasana						23
Utthita Parsvakonasana	5	54	87	4	106	28
Utthita Trikonasana	3	52	83	3	105	24
V alakhilyasana	185	288	411			
Vamadevasana I	166	256	370			
Vamadevasana II	167	257	371			
Vasisthasana	149	230	334			
Vatayanasana	24	78	119			
Viloma Pranayama	213	339	484			
Vimanasana						30
Viparita Chakrasana en Urdhva Dhanurasana	173	268	385			
Viparita Karani						111

Noms des postures	n° POSTURE LSY- Bible B.K.S. Iyengar	n° PAGE LSY B.K.S. Iyengar	n° PAGE Bible B.K.S. Iyengar	n° POSTURE Yoga, Femme Geeta	n° PAGE Yoga, Femme Geeta	n° PAGE Cours Initiation Geeta
Viparita Salabhasana	197	307	435			
Virabhadrasana I	7	56	90	5	107	29
Virabhadrasana II	8	58	92	6	109	25
Virabhadrasana III	9	59	94	7	110	34
Virancyasana I	144	224	326			
Virancyasana II	145	225	327			
Virasana	40	93	143	30	152	57
Visvamitrasana	151	232	337			
Vrksasana	2	51	82	2	104	18
Vrschikasana I	182	285	406	87	295	
Vrschikasana II	183	286	407			
Y oga Mudrasana	56	111	169	36	163	
Yogadandasana	163	251	364			
Yoganidrasana	146	226	328	81	291	