

A1	Parivrtta balasana	Posture de l'enfant en torsion
A2	Vyaghrasana	Posture du tigre (variante)
A3	Vyaghrasana	Posture du tigre
A4	Parvatasana / Adho mukha svanasana	Posture de la montagne / Posture du chien tête en bas
A5	Parshva marjarisana	Posture du chat latéral
A6	Sucirandhrasana	Posture du fil en aiguille (variante)
A7	Adho mukha virasana	Posture du guerrier tête vers le bas
A8	Mandukasana	Posture de la grenouille
A9	Sasankasana	Posture du lièvre
A10	Kumbhakasana	Posture de la planche
A11	Chaturanga bhu dandasana	Posture du bâton à 4 pieds (variante)
A12	Ardha chaturanga dandasana	Posture du demi-bâton à 4 pieds
A13	Ashtanga namaskara	Posture de la salutation des 8 points au sol
A14	Vasisthasana	Posture du sage Vasistha (variante)
A15	Vasisthasana	Posture du sage Vasistha (variante)
A16	Vasisthasana	Posture du sage Vasistha (variante)
A17	Vasisthasana	Posture du sage Vasistha (variante)
A18	Ashwa sanchalanasana	Posture du chevalier
A19	Utthan pristhasana	Posture du lézard
A20	Parivrtta anjaneyasana	Posture du croissant de Lune en torsion
A21	Salamba eka pada rajakapotasana	Posture du roi pigeon sur un pied avec soutien
A22	Eka pada rajakapotasana	Posture du roi pigeon sur un pied
A23	Uttanasana	Posture de l'étirement intense
A24	Tadasana urdhva baddha hastasana	Posture du palmier
A25	Indudalāsana	Posture du croissant
A26	Utkatasana	Posture de la chaise
A27	Kati chakrasana	Torsion dynamique
A28	Apsarasana	Posture de l'ange
A29	Vrikshasana	Posture de l'arbre
A30	Parivrtta hasta padangushthasana	Posture de l'équilibre avec torsion (variante)
A31	<i>Utthita padangushthasana</i>	Posture sur une jambe (variante)
A32	Utthita trikonasana	Posture du triangle
A33	Parsvottanasana	Posture de l'étirement latéral intense (variante)
A34	Parsvottanasana	Posture de l'étirement latéral intense
A35	Virabhadrasana 1	Posture du guerrier vertueux
A36	Virabhadrasana 1	Posture du guerrier vertueux
A37	Virabhadrasana 2	Posture du guerrier vertueux
A38	Deviasana	Posture de la déesse
A39	Prasarita padottanasana	Posture du grand angle
A40	Parivrtta prasarita padottanasana	Posture du grand angle en torsion
A41	Parighasana	Posture de la charnière
A42	Ustrasana	Posture du chameau
A43	Kagasana	Posture du corbeau
A44	Malasana	Posture de la guirlande
A45	Ardha malasana	Posture de la demi-guirlande

A46	Malasana	Posture de la guirlande
A47	Pashchima namaskarasana	Posture de la salutation inversée
A48	Dandasana	Posture du bâton
A49	Paschimottanasana	Posture de l'étirement intense de l'arrière du corps
A50	Janusirsasana	Posture de la tête approchée vers le genou
A51	Ardha navasana	Posture du demi-bateau
A52	Ubhaya padangushthasana	Posture du gros orteil tenu par la main
A53	Lappasana	Posture de l'étirement des bras
A54	Vakrasana	Posture de la torsion
A55	Krounchasana	Posture du héron (variante)
A56	Gomukhasana	Posture de la tête de vache
A57	Eka pada agnistambhasana	Posture de la cheville au genou
A58	Baddha konasana	Posture de l'angle lié ou du papillon
A59	Upavistha konasana	Posture de l'angle assis
A60	Parsva upavistha konasana	Posture de l'angle assis latéral
A61	Salamba bhujangasana	Posture du sphinx
A62	Bhujangasana	Posture du cobra
A63	Nabhi uttolanasana	Posture de l'équilibre sur le nombril
A64	Nabhi uttolanasana	Posture de l'équilibre sur le nombril (variante)
A65	Dhanurasana	Posture de l'arc
A66	Advasana	Posture du corps retourné
A67	Bhuja svastikasana	Posture de la croix gammée avec les bras
A68	Svastikasana	Posture de la croix gammée
A69	Anantasana	Posture de l'infini
A70	Bhuja svastikasana	Posture de la croix gammée avec les bras (variante)
A71	Viparita karani asana	Posture de l'inversion ou demi-chandelle
A72	Halasana	Posture de la charrue
A73	Sarvangasana	Posture de la chandelle
A74	Pavanamuktasana	Posture de libération des vents
A75	Ardha pavanamuktasana	Demi-posture de libération des vents
A76	Matsyasana	Posture du poisson
A77	Supta sucirandhrasana	Posture allongée du fil en aiguille
A78	Uttanpadasana	Posture des jambes levées
A79	Uttanpadasana	Posture des jambes levées
A80	Ardha setu bandhasana	Posture du demi-pont
A81	Ardha ananda balasana	Posture du demi-bébé heureux
A82	Ananda balasana	Posture du bébé heureux
A83	Jathara parivartanasana	Posture du ventre en torsion
A84	Supta baddha konasana	Posture de l'angle lié couché ou du papillon couché
B1	Eka pada adho mukha svanasana	Posture du chien tête en bas sur un pied
B2	Eka pada eka hasta adho mukha svanasana	Posture du chien tête en bas sur un pied et une main
B3	Urdhva mukha svanasana	Posture du chien tête en haut
B4	Trianga dandasana	Posture du bâton à 3 pieds (variante)
B5	Trianga dandasana	Posture du bâton à 3 pieds (variante)

B6	Trianga dandasana	Posture du bâton à 3 pieds (variante)
B7	Eka pada makara dandasana	Posture du bâton à 3 pieds combiné avec le crocodile (variante)
B8	Chaturanga dandasana	Posture du bâton à 4 pieds
B9	Vasisthasana	Posture du sage Vasistha
B10	Parivrtta marjariasana	Posture du chat en torsion
B11	Dhanur marjariasana	Posture du chat combiné avec l'arc
B12	Parsva vyaghrasana	Posture du tigre latéral
B13	Vasisthasana	Posture du sage Vasistha (variante)
B14	Konasana	Posture du grand angle (variante)
B15	Dwi hasta bhujasana	Posture de l'appui sur deux mains et deux épaules
B16	Anjaneyasana	Posture du croissant de Lune
B17	Kuntasana	Posture de la flèche
B18	Dhanur ashwa sanchalanasana	Posture du chevalier combinée avec l'arc
B19	Parivrtta anjaneyasana	Posture du croissant de Lune en torsion
B20	Utthanpristhasana	Posture du lézard (variante)
B21	Utthita parsvakonasana	Posture de l'angle latéral étendu
B22	Baddha parsvakonasana	Posture de l'angle latéral avec les mains liées
B23	Parivrtta parsvakonasana	Posture de l'angle latéral en torsion
B24	Bhakti virabhdhrasana	Posture du guerrier en prière
B25	Parivrtta utkatasana	Posture de la chaise en torsion
B26	Utthita ekapadasana	Posture d'une jambe tendue (variante)
B27	Garudasana	Posture de l'aigle
B28	Eka pada indudalāsana	Posture du croissant sur un pied
B29	Utthita padahastāsana	Posture du pied tenu par la main
B30	Parivrtta utthita padahastāsana	Posture du pied tenu par la main en torsion
B31	Parivrtta baddha padangushthāsana	Posture du gros orteil tenu avec torsion (variante)
B32	Parivrtta trikonāsana	Posture du triangle avec torsion
B33	Parivrtta ardha chandrasana	Posture de la demi-Lune avec torsion
B34	Virabhadrasana 3	Posture du guerrier vertueux
B35	Natarajasana	Posture du Shiva dansant
B36	Parivrtta devīāsana	Posture de la déesse en torsion
B37	Vayu muktyuttonāsana	Posture de libération des vents avec la tête vers le bas ou du flamant
B38	Uttanasana	Posture de l'étirement intense (variante)
B39	Parivrtta adhomukha svanasana	Posture du chien tête en bas en torsion
B40	Adho hasta padangushthāsana	Posture du gros orteil tenu par la main (variante)
B41	Vira tolasana	Posture de la balance combinée avec l'héro
B42	Paripurna navāsana	Posture complète du bateau
B43	Krounchasana	Posture du héron
B44	Ardha padma krounchasana	Posture du héron en demi-lotus
B45	Bharadvajasana	Posture de l'alouette
B46	Parivrtta baddha ardha padmasana	Posture du demi-lotus avec torsion
B47	Marichyasana	Posture du sage Marichi
B48	Hindolasana	Posture du berceau
B49	Marichyasana	Posture du sage Marichi (variante)
B50	Marichyasana	Posture du sage Marichi (variante)

B51	Bhairavasana	Posture de Shiva terrifiant (variante)
B52	Ardha matsyendrasana	Posture de la moitié du roi Matsyendra (variante)
B53	Baddha vakrasana	Posture de la torsion avec les mains liées (variante)
B54	Parsva bhujā dandasana	Posture du bâton latéral sous le bras ou du dragon volant (variante)
B55	Uttan gomukhasana	Posture de la tête de vache avec le penchement en avant
B56	Tolasana	Posture de la balance
B57	Avabhinna pakshakasana	Posture des ailes brisées
B58	Eka pada rajakapotasana	Posture du roi pigeon sur un pied
B59	Parivrtta janusirsāsana	Posture de la tête approchée vers le genou
B60	Ardha bhēkasana	Posture de la demi-grenouille
B61	Ardha salabhasana	Posture de la demi-sauterelle (variante)
B62	Salabhasana	Posture de la sauterelle
B63	Jathara parivrttanāsana	Posture de la torsion sur le ventre
B64	Bhujā svastikasana	Posture de la croix gammée avec les bras (variante)
B65	Svastikasana	Posture de la croix gammée
B66	Anantasana	Posture de l'Infini (variante)
B67	Eka pada setu bandha sarvangāsana	Posture du demi-pont sur un pied
B68	Eka pada ardha setubandhasana	Posture du demi-pont sur un pied
B69	Ardha purvottanāsana	Posture du demi-étirement de l'avant du corps ou la table inversée
B70	Purvottanāsana	Posture de l'étirement de l'avant du corps ou la planche inversée
B71	Setu bandha sarvangāsana	Posture du pont complet
B72	Supta virāsana	Posture du héros couché
B73	Supta gomukhasana	Posture de la tête de vache couchée
B74	Supta konāsana	Posture allongée du grand angle (variante)
B75	Bakasana	Posture de la grue
B76	Sirsāsana	Posture sur la tête ou tripode (variante)
B77	Ardha halāsana	Posture de la demi-charrue (variante)
B78	Devī sarvangāsana	Posture de la chandelle combinée avec la déesse
B79	Eka pada sarvangāsana	Posture de la chandelle avec un pied au sol
B80	Matsyasana	Posture du poisson (variante)
B81	Chakrasana	Posture de la roue
B82	Supta padangushthāsana	Posture allongée du gros orteil tenu par la main (variante)
B83	Supta ardha padmavajrasana	Posture allongée du demi-lotus (variante)
B84	Parivrtta supta padangushthāsana	Posture allongée du gros orteil tenu par la main
C1	Trianga dandasana	Posture du bâton à 3 pieds (variante)
C2	Eka pada eka hasta adho mukha svanasana	Posture du chien tête en bas sur un pied et une main
C3	Kashyapasana	Posture du sage Kashyapa
C4	Purna vasisthasana	Posture complète du sage Vasistha
C5	Sucirandhrasana	Posture du fil en aiguille avec les mains liées (variante)
C6	Padma bhujangāsana	Posture du cobra en lotus
C7	Ardha hanumanāsana	Demi-posture du dieu-singe Hanuman
C8	Parivrtta baddha parsvakonasana	Posture de l'angle latéral en torsion avec les mains liées
C9	Utkatasana	Posture de la chaise (variante)
C10	Dwi hasta padāsana	Posture de l'équilibre avec la jambe tendue tenue par les mains (variante)

C11	Parivrtta ardha baddha padma vrikshasana	Posture de l'arbre avec le demi-lotus
C12	Ardha baddha padmottanasana	Posture de l'étirement intense avec le demi-lotus
C13	Parsva vrikshasana	Posture de l'arbre incliné
C14	Svarga dvijasana	Posture de l'oiseau de paradis
C15	Ardha chandrasana	Posture de la demi-lune
C16	Ardha chandra chapasana	Posture demi-Lune (variante)
C17	Urdhva prasarita ekapadasana	Posture de la fente debout
C18	Parivrtta prasarita padottanasana	Posture d'étirement intense en torsion avec les jambes écartées
C19	Paripurna titibhasana	Posture complète de la luciole
C20	Eka pada ustrasana	Posture du chameau sur un pied
C21	Vatayanasana	Posture du cheval
C22	Parivrtta vatayanasana	Posture du cheval en torsion
C23	Adho hasta padangushthasana	Posture du gros orteil tenu par la main (variante)
C24	Gomukh adho hasta padangushthasana	Posture du gros orteil tenu par la main (variante)
C25	Pada angusthasana	Posture sur la pointe des pieds
C26	Ardha padma prapadasana	Posture accroupie sur une jambe en demi-lotus
C27	Goraksasana	Posture du sage Goraksanath
C28	Bhujapidasana	Posture du développé épaules
C29	Titibhasana	Posture de la luciole
C30	Eka pada galavasana	Posture du pigeon volant
C31	Parsva bakasana	Posture de la grue latérale
C32	Eka pada koundinyasana 1	Posture du sage Koundinya
C33	Eka pada koundinyasana 2	Posture du sage Koundinya
C34	Astavakrasana	Posture à 8 angles
C35	Parsva bhujia dandasana	Posture du bâton latéral sous le bras ou du dragon volant
C36	Padma mayurasana	Posture du paon en lotus
C37	Mayurasana	Posture du paon
C38	Hanumanasana	Posture du grand écart ou celle du dieu-singe Hanuman
C39	Parivrtta hanumanasana	Posture du grand écart en torsion ou celle du dieu-singe Hanuman
C40	Parivrtta eka pada rajakapotasana	Posture du roi pigeon sur un pied en torsion
C41	Parivrtta surya yantrasana	Posture de la boussole en demi-lotus et en torsion
C42	Merudandasana	Posture de la colonne vertébrale
C43	Supta Kurmasana	Posture de la tortue
C44	Supta Kurmasana	Posture de la tortue
C45	Yoga mudra	Posture de la flexion avant en lotus
C46	Parsva padmasana	Posture du lotus latéral
C47	Agnistambhasana	Posture de la bûche qui réveille le feu
C48	Parivrtta eka pada agnistambhasana	Posture de la bûche qui réveille le feu en torsion
C49	Vamadevasana	Posture du sage Vamadeva
C50	Anantasana	Posture de l'infini
C51	Ardha padma anantasana	Posture de l'infini en demi-lotus
C52	Supta eka pada sirasana	Posture allongée d'une jambe derrière la tête
C53	Gupta padmasana	Posture du lotus caché
C54	Eka pada salabhasana	Posture de la sauterelle sur un pied (variante)

C55	Devaduuta pannasana	Posture de l'ange déchu
C56	Ganda bherundasana	Posture de l'oiseau féroce
C57	Karnapidasana	Posture de la pression des oreilles
C58	Supta konasana	Posture allongée du grand angle
C59	Eka pada vishama sarvangasana	Posture de la chandelle asymétrique
C60	Niralamba sarvangasana	Posture de la chandelle sans support
C61	Pindasana sarvangasana	Posture de l'embryon combiné avec la chandelle
C62	Uttanpadasana	Posture des jambes levées
C63	Eka pada purvottanasana	Posture de l'étirement de l'avant du corps sur un pied
C64	Utthita pithasana	Posture du pont étiré
C65	Padma matsyasana	Posture du poisson en lotus
C66	Eka pada viparita dandasana	Posture du bâton inversé sur un pied
C67	Supta janusirasana	Posture allongée de la tête approchée vers le genou
C68	Adho mukha vrikshasana	Posture de l'arbre inversé ou l'équilibre sur les mains (variante)
C69	Adho mukha vrikshasana	Posture de l'arbre inversé ou l'équilibre sur les mains
C70	Vishama sirasana	Posture sur la tête asymétrique (variante)
C71	Vishama sirasana	Posture sur la tête asymétrique (variante)
C72	Vishama sirasana	Posture sur la tête asymétrique (variante)
C73	Salamba sirasana	Posture sur la tête avec soutien (variante)
C74	Salamba sirasana	Posture sur la tête avec soutien
C75	Niralamba sirasana	Posture sur la tête sans soutien
C76	Sirasana	Posture sur la tête
C77	Upavistha konasana sirasana	Posture sur la tête avec le grand écart
C78	Ardha padma sirasana	Posture sur la tête en demi-lotus
C79	Urdhva padmasana	Posture sur la tête avec lotus
C80	Urdhva dandasana sirasana	Posture du bâton dans la posture sur la tête
C81	Hanumana sirasana	Posture sur la tête combinée avec le grand écart du dieu-singe Hanuman
C82	Eka pada vrischikasana	Posture du scorpion avec une jambe
C83	Vrischikasana	Posture du scorpion
C84	Pincha mayurasana	Posture de la plume de paon ou l'équilibre sur les avant-bras
D1	Tadasana	Posture de la montagne
D2	Balasana	Posture de l'enfant
D3	Savasana	Posture du cadavre
D4	Vajrasana	Posture du diamant
D5	Virasana	Posture du héros
D6	Sukhasana	Posture facile ou le tailleur
D7	Ardha padmasana	Posture du demi-lotus
D8	Padmasana	Posture du lotus
D9	Siddhasana	Posture parfaite
D10	Ardha sirasana	Exercice dynamique du dauphin ou la moitié de la posture sur la tête
D11	Marjariasana	Exercice dynamique de chat et vache
D12	Marjariasana	Exercice dynamique de chat et vache
D13	Kriya avec Ganesha mudra	Exercice dynamique avec les mains au coeur
D14	Vajrasana greeva kriya	Posture du diamant avec l'échauffement des cervicales

D15	Vajrasana greeva kriya	Posture du diamant avec l'échauffement des cervicales
D16	Sirsa chakrasana	Rotation de la tête
D17	Greeva kriya	Echauffement des épaules
D18	Greeva kriya	Echauffement des épaules
D19	Simhasana nasikagra drishti	Posture du lion rugissant avec le regard sur la pointe du nez
D20	Mandukasana bahir kumbhaka	Stimulation du plexus solaire avec la rétention poumons vides
D21	Mula bandha	Verrou du Muladhara chakra Contraction du périnée
D22	Jalandhara bandha	Verrou du Vishuddha chakra Fermeture de la gorge
D23	Uddiyana bandha	Verrou du Manipura Élévation du diaphragme par rétraction abdominale
D24	Kapalabhati prana vyayama / kriya	Respiration du nettoyage du crâne expir actif avec les contractions abdominales inspir passif
D25	Kati chakrasana	Torsion dynamique avec des expirs puissants par une narine
D26	Kati chakrasana	Torsion dynamique avec équilibre avec des expirs puissants par une narine
D27	Rotation antar kumbhaka	Rotation des bras avec la rétention poumons pleins
D28	Ujjayi	Souffle victorieux : respiration avec le son de l'océan Variante : avec les expirs en paliers et le mouvement des bras
D29	Pranayama	Respiration de la joie : inspir, inspir, inspir, expir avec le son HA
D30	Bhastrika abdominal	Soufflet de forge : respiration active avec le ventre Variante avec les mains : inspir - bras tendus, expir - bras pliés
D31	Bhastrika thoracique	Soufflet de forge : respiration active dans la poitrine
D32	Antar kumbhaka	Rétention poumons pleins avec des mouvements rythmiques des bras
D33	Sitali	Respiration de refroidissement : inspir par la bouche, expir par le nez
D34	Nadi shodhana active	plusieurs inspirs - expirs actifs à gauche et ensuite à droite
D35	Nadi shodhana / Surya bhedi / Chandra bhedi	Respiration alternée de gauche à droite et de droite à gauche / si l'inspir est seulement à droite et l'expir à gauche / si l'inspir est seulement à gauche et l'expir à droite
D36	Moksha kriya	Respiration de libération, active se fait avec la bouche : 2 expirs et 1 inspir / 2 inspirs et 1 expir
D37	Nabhi darshanasana	Exercice dynamique avec les regard vers le nombril à chaque expir
D38	Pranayama	Respiration abdominale
D39	Bhramari	Respiration avec le bourdonnement de l'abeille
D40	Japa	Récitation du mantra sur un mala (chapelet)
D41	Dharana / Dhyana	Concentration / Méditation
D42	Nasagra drishti ou Agochari mudra	Concentration sur la pointe du nez
D43	Bhrumadhya drishti ou Shambhavi mudra	Concentration sur la zone entre les deux sourcils
D44	Mukhasana	Posture du visage "Brrrrrrrrr"
D45	Mukhasana	Posture du visage "Dragon"
D46	Mukhasana	Posture du visage "Demi-sourire"
D47	Mukhasana	Posture du visage "Lèvre mordue"
D48	Mukhasana	Posture du visage "Lèvres du poisson"
D49	Mukhasana	Posture du visage "Résistance au sourire"
D50	Mukhasana	Posture du visage "Étonnement"
D51	Mukhasana	Posture du visage "Langue de serpent"
D52	Mukhasana	Posture du visage "Gâteau au pavot"
D53	Mukhasana	Posture du visage "Trompette"

D54	Mukhasana	Posture du visage "Nez du lapin"
D55	Mukhasana	Posture du visage "Lunettes"
D56	Jal neti kriya	Nettoyage des narines avec l'eau salée
D57	Sutra neti kriya	Nettoyage des narines avec un cathéter
D58	Jihva dhauti kriya	Nettoyage avec un gratte langue
D59	Agnisara dhauti kriya	Barattage du ventre
D60	Nauli kriya	Rotation des muscles abdominaux
D61	Vastra dhauti kriya	Nettoyage de l'estomac avec la déglutition d'un chiffon de plusieurs mètres
D62	Vamana dhauti kriya	Nettoyage de l'estomac avec le vomissement de l'eau salée
D63	Vasti kriya	Lavement du colon
D64	Shankha prakshalana kriya 1	Purge avec de l'eau salée
D65	Shankha prakshalana kriya 2	Purge avec de l'eau salée
D66	Shankha prakshalana kriya 3	Purge avec de l'eau salée
D67	Shankha prakshalana kriya 4	Purge avec de l'eau salée
D68	Trataka	Purification des yeux avec la concentration sur la flamme d'une bougie
D69	Jnana mudra / Chin mudra	Geste de l'union entre l'homme et le Divin. Ouverture vers le subtil. Geste de l'union entre l'homme et le Divin L'ancrage.
D70	Vayu mudra	Geste pour pacifier le "vent" et le mouvement du mental
D71	Vishnu mudra	Geste pour pratiquer Nadi shodhana (la respiration alternée)
D72	Ksepana mudra	Geste de l'évacuation des énergies usées et de la détoxification
D73	Yoni mudra	Geste du réceptacle (utérus) et de l'abondance
D74	Padma mudra	Geste du lotus et de l'ouverture du coeur
D75	Oṃ gaṃ gaṇapataye namaḥ	Invocation de l'énergie qui donne des bénédictions pour commencer quelque chose et enlève des obstacles sur le chemin
D76	Oṃ Para Shaktē namaḥ	Invocation de l'énergie primordiale qui apporte l'ancrage et la confiance, mantra puissant du féminin sacré
D77	Oṃ namaḥ Shivaya	Invocation de la Pure Conscience, de l'Éternité et du Silence Absolu
D78	Oṃ Sūryāya namaḥ	Invocation du Soleil et de ses qualités
D79	Oṃ Chandrayā namaḥ	Invocation de la Lune et de ses qualités
D80	Asato mā sad gamaya Tamaso mā jyotir gamaya Mṛtyor mā mṛtaṃ gamaya	Conduis-moi de la non-réalité vers la réalité éternelle Conduis-moi de l'ombre vers la lumière Conduis-moi de la mort à l'immortalité
D81	Oṃ tryambakaṃ yajāmahe Sugandhiṃ puṣhtivardhanaṃ Urvārukamīva bandhanaṃ Mṛityor mukṣhiyā maamṛitā	Je médite sur les trois yeux de la Réalité Dont le parfum imprègne tous les êtres De même que un concombre mûr est détaché de sa tige Puis-je être libéré de la mort de mon corps et réaliser ma nature immortelle
D82	Oṃ bhur bhuvah swaha Tat Savitur varenyam Bhargo devasya dheemahi Dhiyo yonah prachodayat	Au cœur de l'expérience du va-et-vient et de la balance de la vie La nature essentielle irradiant l'existence est l'adorable Un Puisse tous les êtres percevoir, par un esprit subtil et méditatif La splendeur de la conscience illuminée
D83	Hare Kṛiṣṇa Hare Kṛiṣṇa Kṛiṣṇa Kṛiṣṇa Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare	Invocation des trois aspects divins : Félicité divine : Hare Beauté hypnotisante : Krishna Joie et lumière : Rama
D84	Lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu	Je souhaite que tous les êtres de toutes les parties de l'Univers soient en paix et connaissent le bonheur