

Christian Tikhomirow
Le banquet de Shiva
Pratiques et philosophie
du nâtha-yoga

Nouvelle édition revue et augmentée



DERVY

Christian Tikhomirow

**Le banquet
de Shiva**

Pratiques et philosophie du nâtha-yoga

La nouvelle édition du *Banquet de Shiva* (première parution en 2000) a été corrigée et augmentée dans les chapitres « pranayama », « mudra », « concentration », ainsi que dans la description de la structure des chakra.

Cette nouvelle édition expose en détail les conceptions philosophiques, métaphysiques, spirituelles ainsi que les techniques de ce yoga original qui est à la source des formes de yoga que nous connaissons en Occident, à savoir le Hatha-yoga traditionnel et le Shivaïsme du Cachemire.

Le Banquet de Shiva présente l'école de la voie individuelle du Maître Icchanâtha qui vécut au siècle dernier à Bénarès.

Il décrit 32 postures, 15 prânâyâma, 26 mudrâ et une quinzaine de thèmes de concentration ou de méditation dans une présentation claire, précise, largement illustrée de 74 photos, qui permet à chacun d'avoir un support fiable pour engager ou approfondir sa pratique du yoga.

Christian Tikhomirow enseigne ce yoga depuis une trentaine d'années. Il a été formé dans une école nâtha-yoga du nord de l'Inde, à Bénarès.



9 782844 549846

ISBN : 978-2-84454-984-6
Prix : 20 €