

Asana 102

naadayoga

500 hr Teacher Training



Asana 102

Le mouvement né de la conscience

APERÇU



« En théorie, il n'y a pas de différence entre la théorie et la pratique. En pratique, il y en a une. »
- Yogi Berra

Aperçu

Ce manuel présente 20 asanas. Ces postures et leurs variations conviennent aux pratiquants intermédiaires et avancés ; elles s'appuient sur vos connaissances actuelles des asanas pour les porter à un niveau supérieur. Vous y verrez des asanas plus complexes, qui ne devraient être présentés que lorsque la personne est prête. Avec une pratique sûre des asanas, ces postures offrent une expérience décisive des capacités du corps et de la façon dont la conscience peut naître dans ces postures. Elles sont exigeantes, mais extrêmement bénéfiques quand on les exécute avec précision et soin. Vous serez prêt à transmettre cette matière à d'autres quand vous aurez vous-même fait l'expérience de la posture.

Objectifs

Au terme de ce module, vous devriez être en mesure de :

1. Définir chaque asana en sanskrit et en français
2. Définir la ou les classifications de chaque asana
3. Apprendre les regroupements complémentaires d'asanas
4. Définir les bienfaits de chaque asana
5. Définir et observer les principes primaires et secondaires de chaque asana
6. Définir les obstacles fréquents de chaque asana
7. Définir les variations de chaque asana
8. Définir les postures préparatoires de chaque asana
9. Définir les contre-indications de chaque asana
10. Définir les contre-postures de chaque asana
11. Décrire clairement et de façon sécuritaire comment entrer dans chaque posture et en sortir

Table des matières

Malasana	4
Parivrtta Trikonasana	7
Parivrtta Parsvakonasana	10
Virabhadrasana III	13
Ardha Chandrasana	16
Marichyasana I	19
Marichyasana III	22
Virasana	25
Gomukhasana	28
Triang Mukhaikapada Paschimottanasana	31
Ustrasana	34
Dhanurasana	37
Bharadvajasana	40
Hanumanasana	43
Urdhva Dhanurasana	46
Sirsasana	49
Salamba Sarvangasana	52
Halasana	55
Matsyasana	58
Baddha Padmasana	61

MALASANA



Sanskrit	Français	Classification
Malasana	Posture de la guirlande Mala : guirlande	Posture debout

Bienfaits :

1. Développe la souplesse des hanches, des genoux, des chevilles et de la colonne.
2. Augmente la circulation sanguine vers les hanches, les genoux et les chevilles.
3. Améliore la digestion.
4. Tonifie les reins.
5. Soulage l'essoufflement.
6. Aide à prévenir la douleur sciatique.

Principes primaires :

1. *Fondation* : pressez fermement les pieds et laissez le poids du bassin descendre vers le bas et l'arrière, dans les talons. La boucle des épaules s'active et élargit les omoplates.
2. *Mouvement principal* : flexion des hanches, des genoux, des chevilles et de la colonne.

3. *Respiration* : inspirez pour plier les genoux et vous accroupir. Expirez pour entrer dans la posture. Inspirez pour redresser la colonne et sortir de la posture. Expirez pour tendre les jambes.

Principes secondaires :

1. Posez les pieds à plat au sol. Placez un soutien sous les talons s'ils n'atteignent pas le sol.
2. Joignez les gros orteils et écartez légèrement les talons. Tournez les pieds vers l'extérieur ou écartez-les au besoin.
3. Allongez les ischions et le coccyx vers le sol, derrière les talons.
4. Mettez la majeure partie du poids dans les talons, non dans l'avant des pieds.
5. Allongez la colonne à partir des hanches et étirez la taille et la poitrine vers l'avant.
6. Étirez le sommet de la tête à partir du coccyx et amenez-le entre les gros orteils.
7. Liez les mains derrière le dos, les épaules bouclées autour de l'avant des tibias. Posez les mains au sol si les bras ne se lient pas confortablement.
8. Tirez les épaules vers le bas de la colonne et les aisselles loin de la colonne.
9. Étirez également les deux côtés du tronc à partir des hanches.

Obstacles fréquents :

1. Douleur aux épaules quand les mains sont liées. Causée par une épaule qui roule vers l'avant dans l'articulation. Activez la boucle des épaules en tirant les omoplates vers la colonne, puis vers le bas. Rentez aussi les aisselles pour activer les dentelés antérieurs.
2. Douleur aux genoux ou aux chevilles. Causée par une tension de l'articulation. Asseyez-vous sur un ou deux blocs et posez les coudes sur les genoux. Si la douleur persiste, travaillez en Utkatasana (posture de la chaise).

Variations :

1. Placez un bloc sous le bassin et essayez d'allonger la colonne à la verticale.
2. Placez le dos le long du mur pour sentir le poids tomber dans le coccyx.
3. Étirez les bras au-dessus de la tête pour aider à allonger la colonne. Option : placez un bloc entre les mains.

Postures préparatoires :

1. Flexion profonde des hanches et des genoux (p. ex. Balasana, posture de l'enfant).
2. Ouvertures des épaules (p. ex. Parshvottanasana, étirement intense de la poitrine).

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cet asana en cas de maux de tête liés au stress, de migraine, de blessure au genou, de fièvre rhumatismale, de varices, d'hypotension, de diarrhée, ou de douleur ou de blessure au bas du dos.

Contre-postures :

1. Flexions arrière (p. ex. Bhujangasana, cobra).
2. Flexion avant (p. ex. Uttanasana, flexion avant debout, ou Adho Mukha Svanasana, chien tête en bas).

Texte de guidage :

Depuis Samastithi, expirez : pliez les genoux et descendez le bassin en accroupissement. Si possible, gardez les pieds joints ou écartez-les légèrement, mais essayez de laisser les talons descendre vers le sol. Le poids dans les talons, expirez : laissez le poids de la tête tomber entre les cuisses. Passez les épaules devant les genoux et les tibias et essayez de saisir vos doigts ou un poignet derrière le dos. Si ce n'est pas possible, étalez les mains sur le dos ou laissez-les reposer lourdement au sol devant vous. Inspirez : tirez le souffle entre les épaules. Expirez : arrondissez profondément la colonne. Sentez la tête et le coccyx se rapprocher pour approfondir l'étirement de la colonne. Tirez doucement vers l'intérieur et l'arrière avec les muscles des épaules et sentez l'extérieur des hanches s'éloigner de la tête. Inspirez : allongez le cou. Expirez : relâchez les bras et tendez les jambes. Inspirez en vous relevant, jambes tendues, et étirez les bras au-dessus de la tête. Expirez : redescendez les bras le long du corps, en Samastithi.

Rappels

1. Essayez de sentir la longueur de la colonne pour pouvoir en rapprocher le haut et le bas.
2. Continuez de sentir du poids aux deux extrémités de la colonne pour approfondir sa courbe.
3. Sentez la position fœtale de votre corps. Imaginez que vous vous laissez glisser de nouveau dans cette forme.

PARIVRTTA TRIKONASANA



Sanskrit	Français	Classification
Parivrtta Trikonasana	Triangle en torsion	Posture debout
	Parivrtta : tourné	
	Tri : trois	
	Kona : angle	

Bienfaits :

1. Soulage la gastrite, l'indigestion, l'acidité et les flatulences.
2. Améliore la souplesse de la colonne.
3. Soulage les maux de dos.
4. Corrige l'alignement des épaules et des hanches.
5. Masse et tonifie les organes pelviens et abdominaux.

Principes primaires :

Fondation : pressez fermement les deux pieds et la main au sol. Contractez les rotules et les quadriceps et tirez-les vers le haut. Étirez les bras loin de la ligne médiane du corps et reculez légèrement la tête des épaules.

Mouvement principal : poussez fermement les pieds et la main vers le bas pour que la colonne s'allonge et tourne.

Respiration : inspiration pour se préparer debout. Expiration pour plier vers l'avant. Inspirez pour étirer la colonne. Expirez pour tourner.

Principes secondaires :

1. Trouvez la rotation interne du haut des cuisses et relâchez les aines vers l'arrière.
2. Gardez le bassin de face.
3. Portez le poids sur le centre des voûtes plantaires, non sur les talons ni les orteils.
4. Portez le poids sur le centre de la paume, non sur le talon de la main ni les doigts.
5. Relâchez l'arrière des genoux.
6. Étirez les orteils et gardez-les détendus.
7. Étirez-vous dans le talon arrière pour plus de stabilité.
8. Gardez les deux côtés de la taille longs.
9. Tournez à partir de la taille, non des hanches.
10. Gardez les chevilles et les genoux alignés avec la rotation des hanches.
11. Gardez la tête et la colonne en ligne droite.
12. Posez le regard sur la paume.
13. Étirez le cou sans crispier les muscles.
14. Relâchez le bas-ventre vers la colonne et vers le haut, en direction du sternum.
15. Relâchez le coccyx vers les talons, puis rentrez-le dans le corps.
16. Soulevez le sternum et élargissez la poitrine.
17. Gardez les épaules qui roulent vers le bas du dos.
18. Pressez les talons et la base des orteils dans le sol.
19. Répartissez le poids également sur toutes les parties de votre fondation.

Obstacles fréquents :

1. Douleur à la cheville ou au tibia arrière. Généralement causée par des voûtes plantaires raides ou un mauvais alignement de la cheville, du genou et de la hanche. Assurez-vous que la rotation part de la hanche. Au besoin, faites ajuster la position du pied pour que les orteils pointent vers le bord du tapis. Faites poser le pied contre le mur, ou posez votre pied contre le leur pour offrir assez de résistance pour pousser.
2. Raideur des ischio-jambiers et du bas du dos. Faites poser la main du bas sur un soutien pour soulever la colonne plus haut du sol.
3. Tension dans le cou, la tête et les épaules. Faites poser la main du haut sur le bassin. Détendez les yeux le long du nez.

Variations :

1. Placez une chaise sous la main du bas pour soulever davantage la colonne.
2. Avec le mur. La poitrine est éloignée du mur. Laissez la colonne s'appuyer vers le mur en tournant.

Postures préparatoires :

Toute posture debout (p. ex. Utthita Trikonasana, triangle étendu). Torsions debout (p. ex. Parivrtta Parshvakonasana, angle latéral en torsion).

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cette posture en cas de maux de tête liés au stress, de migraine, de fatigue oculaire, d'hypotension ou d'arthrose des genoux.
2. Si vous avez déjà eu des problèmes d'équilibre ou des étourdissements, pratiquez cet asana les pieds bien écartés.

Contre-postures :

Flexion avant debout (p. ex. Uttanasana).

Rappels :

1. Détendez les yeux vers l'arrière et pensez à respirer dans la poitrine.
2. Tournez sans forcer le souffle.
3. Laissez les coins de la bouche se soulever pour ressentir le contentement dans la posture.
4. Essayez de garder le bassin stable pour que la torsion parte du plus profond de la colonne.

Texte de guidage :

Tenez-vous au bas de votre tapis. Reculez confortablement un pied en gardant le bassin de face. Inspirez et levez le bras opposé à la jambe avant en étirant la colonne. Expirez, pliez aux hanches et amenez la main à l'intérieur du pied avant. Posez la main fermement. Inspirez, soulevez la poitrine vers l'avant, loin des jambes. Expirez, tournez vers la jambe avant en tendant le bras arrière vers le plafond. Restez cinq respirations. Expirez et redescendez le bras du haut vers le sol. Inspirez, étirez le bras opposé vers l'avant et laissez-le vous relever. Expirez, relâchez le bras et joignez les pieds.

PARIVRTTA PARSVAKONASANA



Sanskrit	Français	Classification
Parivrtta Parsvakonasana	Angle latéral en torsion	Posture debout
	Parivrtta : tourné	
	Parsva : côté	
	Kona : angle	

Bienfaits :

1. Accroît la capacité pulmonaire.
2. Tonifie le muscle cardiaque.
3. Soulage les douleurs sciatiques et arthritiques.
4. Améliore la digestion et l'élimination.

Principes primaires :

Fondation : pressez fermement les pieds et la main au sol. Contractez les rotules et les quadriceps et tirez-les vers le haut. Étirez les bras loin de la ligne médiane du corps et reculez légèrement la tête des épaules.

Mouvement principal : torsion de la colonne. Flexion de la hanche avant, extension de la hanche arrière et de la colonne.

Respiration : inspirez pour vous préparer. Expirez pour tourner. Inspirez, étirez la colonne et préparez les bras. Expirez pour entrer dans la posture.

Principes secondaires :

1. Étalez les orteils et les plantes des pieds.
2. Trouvez la rotation interne du haut des cuisses et relâchez les aines vers l'arrière.
3. Portez le poids sur le centre des voûtes plantaires, non sur les talons ni les orteils.
4. Portez le poids sur le centre de la paume, non sur le talon de la main ni les doigts.
5. Étirez les orteils et gardez-les détendus.
6. Étirez-vous dans le talon arrière pour plus de stabilité.
7. Gardez les deux côtés de la taille longs.
8. Tournez à partir de la taille, non des hanches.
9. Gardez les chevilles et les genoux alignés avec la rotation des hanches.
10. Gardez la tête et la colonne en ligne droite.
11. Posez le regard sur la paume.
12. Étirez le cou sans crisper les muscles.
13. Relâchez le bas-ventre vers la colonne et vers le haut, en direction du sternum.
14. Relâchez le coccyx vers les talons, puis rentrez-le dans le corps.
15. Soulevez le sternum et élargissez la poitrine.
16. Gardez les épaules qui roulent vers le bas du dos.
17. Pressez les talons et la base des orteils dans le sol.
18. Répartissez le poids également sur toutes les parties de votre fondation.

Obstacles fréquents :

1. Douleur à la cheville ou au tibia arrière. Généralement causée par des voûtes plantaires raides ou un mauvais alignement de la cheville, du genou et de la hanche. Assurez-vous que la rotation part de la hanche. Au besoin, faites ajuster la position du pied pour que les orteils pointent vers le bord du tapis, ou faites décoller entièrement le talon du

sol. Faites poser le pied contre le mur, ou posez votre pied contre le mur pour offrir assez de résistance pour pousser.

2. Raideur des ischio-jambiers, des hanches ou du bas du dos. Faites joindre les mains en namaste (prière) ou décoller le talon arrière du sol.
3. Tension dans le cou, la tête et les épaules. Faites poser la main du haut sur le bassin. Détendez les yeux le long du nez.

Variations :

1. Gardez le genou arrière au sol. Tournez et joignez les mains en namaste (prière).
2. En fente, une jambe devant, une jambe derrière. Ouvrez vers le plafond le bras opposé à la jambe avant.
3. Kapotasana (pigeon). Tournez à l'opposé de la jambe pliée devant. Essayez de placer l'épaule opposée à l'intérieur de la plante du pied. Mains en namaste (prière).

Postures préparatoires :

1. Ouvertures des hanches et accroupissements (p. ex. Balasana, posture de l'enfant).
2. Postures debout (p. ex. Utthita Parsvakonasana).
3. Torsions debout (p. ex. Parivrtta Trikonasana).

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cette posture en cas de maux de tête liés au stress, de migraine, de fatigue oculaire, d'hypotension ou d'arthrose des genoux.
2. Si vous avez déjà eu des problèmes d'équilibre ou des étourdissements, pratiquez cet asana les pieds bien écartés.

Contre-postures :

1. Flexions avant (p. ex. Uttanasana).

Rappels

1. Reculez les épaules et élargissez les omoplates loin de la colonne.
2. Éloignez l'extérieur des aisselles de la colonne.
3. Adoucissez le front en direction du nez.
4. Détendez les yeux vers l'arrière et regardez doucement la paume.

Texte de guidage :

Tenez-vous au bas de votre tapis. Inspirez, reculez une jambe en fente et posez le bout des doigts au sol. Posez le genou arrière. Inspirez, levez le bras opposé à la jambe avant. Expirez, tournez l'épaule vers l'extérieur de la jambe avant. Inspirez, posez la main du bas au sol ou joignez les mains en namaste. Expirez, tournez pleinement dans la posture. Si la main du bas est au sol, étirez le bras du haut au-dessus de la tête. Restez cinq respirations calmes. Expirez, redescendez les bras. Inspirez, levez le bras du bas vers le haut et l'avant pour vous relever. Expirez, joignez les pieds.

VIRABHADRASANA III



Sanskrit	Français	Classification
Virabhadrasana III	Guerrier III	Posture debout
	Vira : héros, guerrier	
	Bhadra : propice, bienheureux	

Bienfaits :

1. Développe la force et la souplesse des jambes et des hanches.
2. Améliore la concentration et l'attention.
3. Améliore la digestion.
4. Améliore la souplesse de la colonne.
5. Soulage les maux de dos.
6. Renforce les chevilles.
7. Réduit l'inconfort pendant les règles.
8. Tonifie les organes abdominaux et pelviens.

Principes primaires :

Fondation : poussez fermement les pieds dans le sol. Soulevez les muscles internes des cuisses vers le bassin. Creusez les aines vers l'arrière pour aider le bassin à se soulever. Tirez la tête des épaules vers l'arrière et l'intérieur.

Mouvement principal : flexion de la hanche d'appui. Extension de la hanche tendue et de la colonne.

Respiration : expirez pour vous préparer. Inspirez pour entrer dans la posture.

Principes secondaires :

1. Étalez les orteils et les plantes des pieds.
2. Trouvez la rotation interne du haut des cuisses et relâchez les aines vers l'arrière.
3. Portez le poids sur le centre de la voûte plantaire, non sur le talon ni les orteils.
4. Étirez les orteils et gardez-les détendus.
5. Enfoncez-vous dans le pied d'appui pour plus de stabilité.
6. Gardez les deux côtés de la taille longs.
7. Gardez le bassin de face.
8. Gardez la tête et la colonne en ligne droite.
9. Posez le regard au sol, le long du nez.
10. Étirez le cou sans crisper les muscles.
11. Relâchez le bas-ventre vers la colonne et vers le haut, en direction du sternum.
12. Relâchez le coccyx vers les talons, puis rentrez-le dans le corps.
13. Soulevez le sternum et élargissez la poitrine.
14. Gardez les épaules qui roulent vers le bas du dos.
15. Tirez les épaules vers les hanches pour amorcer la boucle des épaules.

Obstacles fréquents :

1. Difficulté à trouver l'équilibre. Utilisez deux soutiens sous les mains.
2. Raideur des ischio-jambiers, difficulté à tendre les jambes. Posez le pied arrière sur une chaise ou contre un mur. Poussez contre le soutien pour trouver la force des jambes.
3. Épaules qui s'affaissent. Bras derrière le dos, ou mains sur des blocs.

Variations :

1. Saisissez les coudes derrière le dos.
2. Faites deux poings derrière le dos.
3. Namaste (prière) inversé.
4. Entrelacez les doigts derrière le dos.
5. Bras au-dessus de la tête.
6. Placez deux blocs sous les mains si elles n'atteignent pas le sol.
7. Posez le pied arrière contre le mur, mains sur deux blocs.
8. À quatre pattes. Étirez un bras et la jambe opposée loin du tronc.
9. Le cygne en vol : plongez la poitrine vers la jambe d'appui.
10. Grand écart debout : prenez l'arrière de la jambe à deux mains.

Postures préparatoires :

1. Postures d'équilibre (p. ex. Vrksasana, posture de l'arbre).
2. Postures debout (p. ex. Utthita Trikonasana).

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cette posture en cas de maux de tête liés au stress, de migraine, de fatigue oculaire, d'hypotension, d'arthrose des genoux ou de blessure aux ischio-jambiers.
2. Si vous avez des problèmes d'équilibre, pratiquez cet asana avec des soutiens.
3. Si vous faites de l'hypertension, ne levez pas les bras au-dessus de la tête.

Contre-postures :

1. Flexion avant (p. ex. Paschimottanasana, flexion avant assise, ou Uttanasana, flexion avant debout).

Rappels :

1. Assurez-vous que les épaules ne forcent pas dans cette posture.
2. Respirez également de l'avant vers l'arrière.
3. Sentez la jambe d'appui stable comme le tronc d'un arbre.
4. Trouvez une colonne tranquille sur des jambes stables.

Texte de guidage :

Tenez-vous au bas de votre tapis. Inspirez, levez les bras au-dessus de la tête. Expirez, entrelacez les doigts derrière le dos. Inspirez, tirez les deux côtés de la poitrine vers la tête. Expirez, étirez une jambe vers l'arrière en penchant la poitrine vers l'avant. Inspirez, étirez-vous fermement dans les deux jambes. Expirez, éloignez les épaules de la tête. Affermissez les pieds en tirant les quadriceps vers les hanches. Inspirez, étirez-vous par le sommet de la tête. Expirez, sentez les épaules descendre vers les jambes. Prenez une grande inspiration. Expirez, joignez les pieds en ramenant la poitrine à la verticale.

ARDHA CHANDRASANA



Sanskrit	Français	Classification
Ardha Chandrasana	Demi-lune	Posture debout
	Ardha : demi	
	Chandra : lune	

Bienfaits

1. Renforce les muscles de la poitrine et les muscles respiratoires.
2. Tonifie les organes abdominaux et soutient la paroi abdominale.
3. Améliore la digestion.
4. Tonifie les reins.
5. Développe la force et la souplesse des jambes et des hanches.
6. Améliore la concentration et l'attention.
7. Améliore la souplesse de la colonne.
8. Soulage les maux de dos.
9. Renforce les chevilles.
10. Réduit l'inconfort pendant les règles.
11. Tonifie les organes abdominaux et pelviens.

Principes primaires :

Fondation : poussez fermement les pieds dans le sol. Soulevez les muscles internes des cuisses vers le bassin. Creusez les aines vers l'arrière pour aider le bassin à se soulever. Tirez la tête des épaules vers l'arrière et l'intérieur.

Mouvement principal : flexion de la hanche d'appui. Extension de la hanche tendue et de la colonne. Légère torsion du cou.

Respiration : expirez pour vous préparer. Inspirez pour entrer dans la posture.

Principes secondaires :

1. Étalez les orteils et les plantes des pieds.
2. Les quadriceps se soulèvent.
3. Trouvez la rotation externe du haut des cuisses tout en relâchant les aines vers l'arrière.
4. Portez le poids sur le centre de la voûte plantaire, non sur le talon ni les orteils.
5. Portez le poids sur le centre de la paume, non sur le talon de la main ni les doigts.
6. Étirez les orteils et gardez-les détendus.
7. Enfoncez-vous dans le pied d'appui et la paume pour plus de stabilité.
8. Gardez les deux côtés de la taille longs.
9. Gardez la tête et la colonne en ligne droite.
10. Posez doucement le regard sur la paume.
11. Étirez le cou sans crispier les muscles.
12. Relâchez le bas-ventre vers la colonne et vers le haut, en direction du sternum.
13. Relâchez le coccyx vers les talons, puis rentrez-le dans le corps.
14. Soulevez le sternum et élargissez la poitrine.
15. Gardez les épaules qui roulent vers le bas du dos.
16. Tirez les épaules vers les hanches pour amorcer la boucle des épaules.

Obstacles fréquents :

1. Douleur au cou, à la tête ou aux épaules. Détendez les yeux le long du nez et regardez droit devant plutôt que vers la main du haut.
2. Difficulté à trouver l'équilibre. Utilisez un soutien sous la main du bas. Regardez devant plutôt que vers la main du haut.
3. Raideur des ischio-jambiers, difficulté à tendre les jambes. Posez le pied arrière sur une chaise ou contre un mur.

Variations :

1. Dos contre un mur. Demandez aux élèves d'amener l'arrière du bassin et la colonne vers le mur, d'écarter les omoplates et de respirer dans l'arrière du corps.
2. Avec le mur. Une main repose sur un bloc, le pied arrière contre le mur. Faites pousser contre le soutien pour créer de la longueur dans le corps et de la force dans la posture.

Postures préparatoires :

1. Flexions avant qui étirent les ischio-jambiers et ouvrent les hanches (p. ex. Uttanasana, flexion avant debout).
2. Ouvertures des épaules (p. ex. Dhanurasana, posture de l'arc).

Contre-indications :

1. Les élèves blessés au cou, par exemple par un coup de fouet cervical, devraient garder le cou droit et les yeux doux, le drishti vers le bout du nez.
2. Les élèves blessés aux ischio-jambiers devraient garder les genoux légèrement pliés.
3. Ne pratiquez pas cette posture en cas de maux de tête liés au stress, de migraine, de fatigue oculaire, d'hypotension ou d'arthrose des genoux.
4. Si vous avez des problèmes d'équilibre, pratiquez cet asana avec des soutiens.

Contre-postures :

Flexions avant (Prasarita Padottanasana, étirement intense jambes écartées).

Rappels :

1. Soyez attentif aux tensions de la mâchoire et de la gorge. Laissez les coins de la bouche s'étirer doucement vers les lobes des oreilles.
2. Soyez attentif au souffle, devant et derrière, pour éviter de désaligner la colonne.
3. Pensez à garder le corps souple pour que le souffle circule librement.
4. Gardez les yeux doux pour que la tension ne s'accumule pas dans le cou et la tête.
5. Gardez l'espace entre les omoplates large en tirant les bras vers les mains.
6. Soulevez légèrement le haut du sternum et le menton pour regarder confortablement la main.

Texte de guidage :

Tenez-vous au bas de votre tapis. Inspirez, reculez une jambe en fente et posez les mains au sol devant vous. Expirez, avancez la main avant de deux pieds tout en soulevant la jambe arrière parallèle au sol. Utilisez un bloc au besoin. Inspirez, étirez-vous vers l'arrière par la jambe tendue et tendez le bras du bas. Expirez, tendez le bras opposé vers le plafond en tournant la tête pour poser un regard doux sur la paume. Poussez fermement dans la jambe d'appui et soulevez la poitrine entre les bras. Restez cinq respirations calmes. Expirez, regardez vers le sol. Inspirez, joignez les pieds en relevant la poitrine à la verticale.

MARICHYASANA I



Sanskrit	Français	Classification
Marichyasana I	Posture de Marichi	Posture assise / Flexion avant
	Marichi : un sage légendaire	

Bienfaits :

1. Atténue les effets du stress sur le cœur et l'esprit.
2. Stabilise la pression artérielle.
3. Corrige graduellement la courbure de la colonne et les épaules voûtées.
4. Atténue la raideur des épaules, des hanches, des coudes, des poignets et des doigts.
5. Tonifie les organes abdominaux.
6. Soulage la raideur des jambes et renforce leurs muscles.
7. Soulage les maux de tête chroniques, la migraine et la fatigue oculaire.
8. Réduit les douleurs d'angine.
9. Réduit la perte d'appétit liée au stress.
10. Vitalise les glandes surrénales et détend la thyroïde.
11. Améliore le contrôle de la vessie.
12. Soutient la santé du bassin.

Principes primaires :

Fondation : aplatissez les pieds pour affermir les muscles des jambes et soulevez les rotules et les quadriceps vers les hanches. Enfoncez les fémurs dans le sol pour soulever la colonne vers l'avant à partir des hanches. Activez la boucle des épaules pour ouvrir la poitrine vers l'avant, loin des jambes.

Mouvement principal : flexion des deux hanches.

Respiration : inspirez pour allonger la colonne. Expirez pour entrer dans la flexion avant. Inspirez pour sortir de la posture et revenir assis.

Principes secondaires :

1. Mettez plus de pression dans les cuisses que dans les mollets.
2. Gardez la cuisse tendue à plat au sol.
3. Asseyez-vous sur l'intérieur des fesses et répartissez le poids également.
4. Étirez-vous à partir de l'assise des fesses et sentez-y de la légèreté.
5. Étirez les bras à partir des épaules.
6. Gardez la colonne concave.
7. Posez fermement le front sur le genou, puis peu à peu sur le tibia.
8. Élargissez les épaules et soulevez-les vers l'arrière.
9. Gardez le diaphragme souple.
10. Laissez le diaphragme monter vers la poitrine.
11. Étirez également les deux côtés de la poitrine.
12. Étirez la peau du dos vers la tête.
13. Laissez la colonne descendre complètement.
14. Gardez les hanches parallèles l'une à l'autre.

15. Gardez les muscles du cou passifs.
16. Soulevez l'intérieur du haut des bras.

Obstacles fréquents :

1. Douleur à l'arrière des genoux ou dans le bas du dos. Causée par des ischio-jambiers raides. Asseyez-vous sur un soutien ou fléchissez très légèrement la jambe tendue. Passez une sangle sous la plante du pied avant.
2. Impossibilité de lier les bras derrière le dos. Les épaules doivent pouvoir passer devant le genou plié pour lier confortablement. Utilisez une sangle pour tenir le pied avant d'une main pendant que l'autre, derrière le dos, aide à pousser la poitrine vers l'avant.
3. Douleur aux épaules. Généralement causée par une instabilité de l'articulation de l'épaule. Étirez le bout des doigts vers l'arrière, derrière les fesses.

Variations :

1. Asseyez-vous sur une couverture pliée pour permettre aux fémurs de bien se relâcher.
2. Passez une sangle sous les plantes des pieds.
3. Soutenez l'arrière du genou tendu avec une couverture roulée.
4. Soutenez la tête et les bras avec un bolster ou des blocs.
5. Faites asseoir les élèves aux ischio-jambiers raides sur un bloc ou un bolster.
6. Posez le talon de la jambe tendue sur un bloc pour les élèves aux ischio-jambiers plus souples.
7. Marichyasana II : même posture, mais la jambe tendue est en demi-Padmasana (lotus).

Postures préparatoires :

1. Adho Mukha Svanasana (chien tête en bas)
2. Uttanasana (flexion avant debout)

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cet asana en cas d'asthme, de bronchite ou de diarrhée.
2. Ne pratiquez pas cette posture en cas de spondylose cervicale.
3. Ne laissez pas la cuisse tendue se soulever du sol ou du soutien : ce soulèvement risque de blesser les muscles de l'arrière des genoux.
4. Si vous souffrez d'une blessure au dos ou à l'articulation sacro-iliaque, ne pratiquez cette posture que sous la supervision d'un professeur expérimenté.

Contre-postures :

1. Flexions arrière (p. ex. Setu Bandasana, pont).
2. Torsions soutenues (p. ex. Ardha Matsyendrasana, demi-torsion assise).

Rappels

1. Laissez le front se détendre pour sentir l'effet calmant de cette posture.

2. Étirez continuellement les jambes et les bras pour laisser plus de sang affluer et circuler vers les articulations. 3. Sentez vos pieds s'articuler et apporter une vitalité nouvelle à des pieds fatigués.

Texte de guidage :

Asseyez-vous sur le bassin et tendez les jambes devant vous. Pliez un genou vers l'arrière et posez le pied près du bassin, dans l'axe de l'ischion. Inspirez, levez vers le plafond le bras du même côté que la jambe pliée. Expirez, étirez le bras vers l'avant le long de l'intérieur de la jambe. Quand l'épaule passe devant le tibia, liez les bras derrière le dos ou tendez les bras vers l'avant pour essayer de saisir le pied de la jambe opposée. Inspirez, étirez la poitrine vers le pied avant. Expirez, abaissez le front vers le tibia ou le genou. Restez cinq longues respirations. Inspirez pour relâcher les bras et vous redresser. Expirez pour tendre la jambe et changer de côté.

MARICHYASANA III



Sanskrit	Français	Classification
Marichyasana III	Posture de Marichi III	Posture assise / Torsion
	Marichi : un sage légendaire	

Bienfaits :

1. Améliore le niveau d'énergie.
2. Tonifie et masse les organes abdominaux.
3. Soulage les maux de dos.
4. Soutient la santé du bassin.

Principes primaires :

Fondation : les os des jambes s'enfoncent dans le sol. Les muscles de l'avant des jambes s'activent vers les hanches. La boucle des épaules s'active le long du dos.

Mouvement principal : torsion de la colonne. Flexion des hanches.

Respiration : inspirez pour préparer la colonne. Expirez pour tourner. Inspirez pour étirer la colonne. Expirez dans la posture complète.

Principes secondaires :

1. Gardez la colonne qui s'allonge.
2. Asseyez-vous sur les ischions.
3. Poussez les pieds dans le sol.
4. Soulevez les rotules et creusez les aines vers l'arrière.
5. Étirez également les deux côtés du tronc.
6. Soulevez-vous et tournez à partir de la taille.
7. Gardez le cou long.
8. Laissez les épaules descendre le long du dos.
9. Tirez les os du haut des bras vers l'arrière et l'intérieur, dans leurs articulations.
10. Gardez les yeux doux, le regard le long du nez.

Obstacles fréquents :

1. Douleur dans le bas du dos. Causée par une compression du bas du dos et des ischio-jambiers raides. Asseyez-vous sur une couverture ou un bloc.
2. Tension dans le cou, les épaules ou la tête. Baissez le regard et essayez de détendre les épaules le long du dos.
3. Ischio-jambiers ou bas du dos raides. Asseyez-vous sur une couverture ou un bloc.

Variations :

1. Torsion allongée.
2. Avec le mur. Asseyez-vous près du mur, la jambe du genou plié face au mur. Posez les mains sur le mur et tournez à l'opposé des jambes.

3. Sur une chaise. Assis, les deux pieds bien posés au sol, saisissez le dossier de la chaise et tournez à l'opposé des jambes.
4. Marichyasana IV : même posture, mais la jambe tendue est en demi-Padmasana (lotus).
5. Pasasana (posture du nœud coulant). Dans cette version, les deux pieds sont au sol, en accroupissement. Tournez d'un côté, mains en namaste (prière) ou bras liés.

Postures préparatoires :

1. Marichyasana I (flexion avant)
2. Bharadvajasana (torsion de la colonne)

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cet asana en cas d'asthme, de bronchite ou de diarrhée.
2. Ne pratiquez pas cette posture en cas de spondylose cervicale.
3. Ne laissez pas la cuisse tendue se soulever du sol ou du soutien : ce soulèvement risque de blesser les muscles de l'arrière des genoux.
4. Si vous souffrez d'une blessure au dos ou à l'articulation sacro-iliaque, ne pratiquez cette posture que sous la supervision d'un professeur expérimenté.

Contre-postures :

1. Parivrtta Trikonasana (torsion debout).
2. Parivrtta Parshvakonasana (torsion debout).

Rappels

1. Gardez le dos qui s'allonge et imaginez le souffle qui monte et descend le long de la colonne.
2. Rapprochez la poitrine du genou plié et essayez de faire tourner toute la taille.

Texte de guidage :

Assis, ramenez un pied vers l'ischion et posez-le fermement au sol. Levez le bras opposé sur une inspiration, en étirant la colonne. Expirez, amenez l'épaule à l'extérieur du genou plié. Inspirez, liez les bras ou pliez le coude. Expirez, poussez le bras contre la cuisse et tournez la tête à l'opposé des jambes. Restez cinq respirations profondes. Expirez, relâchez les bras et tendez la jambe pour l'autre côté.

VIRASANA



Sanskrit	Français	Classification
Virasana	Posture du héros	Posture assise
	Vira : héros	

Bienfaits :

1. Atténue la raideur des hanches, des genoux et des aines.
2. Corrige la posture du dos en redressant la colonne.
3. Améliore l'alignement du corps.
4. Soulage les maux de dos.
5. Énergise le système nerveux.
6. Améliore la circulation dans les pieds.

Principes primaires :

Fondation : les fémurs reculent vers les hanches et poussent les jambes et le bassin dans le sol. Les épaules se bouclent vers l'arrière et empêchent la poitrine de s'affaisser.

Mouvement principal : flexion des deux hanches et des genoux.

Respiration : inspirez pour vous préparer. Expirez pour entrer dans la posture.

Principes secondaires :

1. Écartez les muscles des mollets dans le sens de la longueur pour asseoir facilement le bassin entre les jambes.
2. Pressez fermement les os des jambes dans le sol.
3. Sentez les deux ischions descendre vers le sol.
4. Reculez les épaules pour empêcher la poitrine de s'affaisser.
5. Gardez la taille longue.
6. Détendez les épaules le long du dos, vers les hanches.
7. Gardez les yeux détendus, posés au sol devant vous.

Obstacles fréquents :

1. Une tension musculaire ou une blessure au genou peut causer une douleur au genou. Placez un ou des soutiens sous les ischions pour soulager la pression sur l'articulation.
2. Une tension musculaire ou une blessure à la cheville peut causer une douleur à la cheville. Roulez une couverture et placez-la sous les chevilles.

Variations :

1. Pour une compréhension dynamique de la posture, faites asseoir les élèves sur un bloc, orteils retournés. Faites-leur pousser l'avant des pieds dans le sol, entrelacer les doigts et tendre les paumes vers le plafond.
2. Supta Virasana : version allongée pour étirer des quadriceps raides. Faites-les s'allonger vers l'arrière, avec des soutiens au besoin.

Postures préparatoires :

Ouvertures des quadriceps et flexions arrière (p. ex. Eka Pada Rajakapotasana).

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cette posture en cas de maladie cardiaque.
2. Si les ligaments du genou sont blessés, utilisez un soutien ou asseyez-vous sur les talons.

Contre-postures :

1. Flexions arrière (p. ex. Setu Bandasana, pont).
2. Extension des hanches (p. ex. Utthan Pristhasana, lézard).

Rappels :

1. Détendez les yeux vers l'arrière et pensez à respirer dans l'arrière du corps.
2. Imaginez-vous comme une montagne, stable et vaste.
3. Laissez les coins de la bouche se soulever pour ressentir le contentement dans la posture.
4. Détendez la mâchoire et le cou en desserrant légèrement les dents à l'expiration.

Texte de guidage :

Asseyez-vous à l'avant de votre tapis. Posez les mains au sol devant les jambes. Écartez les pieds un peu plus que la largeur des hanches. Avec les pouces, pressez le centre des mollets vers le bas et, en expirant, asseyez le bassin entre les tibias. Tirez les quadriceps vers l'arrière et creusez les aines. Sentez les ischions s'écarter et plantez-les fermement vers le sol. Laissez les mains reposer sur les cuisses en avançant le bas du dos et en soulevant la poitrine loin des jambes. Inspirez profondément et restez cinq respirations. Sur une expiration, avancez lentement les mains et tendez les jambes en Adho Mukha Svanasana.

COMUKHASANA



Sanskrit	Français	Classification
Gomukhasana	Tête de vache Go : vache Mukha : visage	Posture assise

Bienfaits :

1. Réduit la dépression.
2. Soulage la spondylose cervicale.
3. Augmente la souplesse du haut du corps, des bras, des coudes et des poignets.
4. Améliore la respiration en ouvrant la poitrine.
5. Réduit la douleur sciatique.
6. Réduit la raideur des hanches, des genoux et des chevilles.

Principes primaires :

Fondation : les fémurs reculent vers les hanches et poussent les jambes et le bassin dans le sol. Les épaules se bouclent vers l'arrière et empêchent la poitrine de s'affaisser.

Mouvement principal : flexion des deux hanches. Extension du bras du haut. Flexion des coudes.

Respiration : inspirez pour tendre le bras du haut. Expirez pour lier les mains. Expirez pour sortir de la posture.

Principes secondaires :

1. Étirez le coude du haut vers le plafond et laissez cette omoplate s'éloigner de la colonne.
2. Laissez l'omoplate opposée se rapprocher de la colonne, puis avancer vers la poitrine.
3. Soulevez légèrement le menton loin de la poitrine.
4. Soulevez les deux côtés de la poitrine loin des hanches.
5. Rentrez le bas-ventre.
6. Poussez doucement le bas du corps dans le sol pour aider à garder le dos légèrement cambré.

Obstacles fréquents :

1. Douleur aux épaules. Survient habituellement au bras du haut, levé au-delà de 90 degrés. Défaites la prise et saisissez le coude du haut avec la main opposée. Si c'est l'épaule du bas, assurez-vous que l'humérus recule.
2. Douleur au cou. Causée par une tension ou une blessure aux épaules ou à la colonne cervicale. Éloignez la base de la tête du dos et essayez de détendre les yeux vers le fond des orbites.

Variations :

1. Utilisez une sangle entre les mains.

Postures préparatoires :

Postures debout et ouvertures des épaules (p. ex. Parshvottanasana, étirement intense de la poitrine).

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cette posture en cas de maux de tête liés au stress, de migraine, de fatigue oculaire, d'hypotension, d'arthrose des genoux ou d'insomnie.
2. En cas de blessure au genou ou au dos, utilisez un soutien sous le bassin.

Contre-postures :

Flexions avant (p. ex. Uttanasana, flexion avant debout).

Rappels :

1. Laissez l'extension et la rotation des bras naître d'une respiration profonde.
2. Gardez les muscles du cou souples pour que la gorge reste détendue.
3. Détendez les yeux dans leurs orbites pour éviter d'accumuler des tensions inutiles.

Texte de guidage :

Depuis Virasana, inspirez, levez un bras au-dessus de la tête, pliez le coude et saisissez-le avec la main opposée. Poussez le coude vers le bassin pour que la main glisse confortablement entre les omoplates. Tendez le bras opposé sur le côté, tournez-le vers l'intérieur, pliez le coude et joignez les mains derrière le dos. S'il est impossible de joindre les mains, reliez-les par une sangle. Inspirez, soulevez la poitrine loin des jambes et poussez doucement la tête contre le bras du haut. Posez le regard le long du nez et restez plusieurs respirations profondes. Sur une expiration, relâchez les bras pour l'autre côté.

TRIANG MUKHAIKAPADA PASCHIMOTTANASANA



Sanskrit	Français	Classification
Triang Mukhaikapada Paschimottanasana	Flexion avant, une jambe repliée Triang : trois membres Mukha : visage Eka : un Pada : jambe Paschima : ouest Uttana : intense	Posture assise

Bienfaits :

1. Tonifie et stimule les organes abdominaux.
2. Facilite la digestion.
3. Réduit les flatulences et la constipation.
4. Assouplit l'articulation du genou.
5. Assouplit les hanches et les ischio-jambiers.

Principes primaires :

Fondation : soulevez les muscles internes des cuisses vers le bassin. Creusez les aines vers l'arrière pour aider le bassin à se soulever. Allongez la colonne à partir des hanches. Bouclez les épaules vers l'arrière pour ouvrir la poitrine vers l'avant. Affermissez les mains au sol de chaque côté des pieds.

Mouvement principal : flexion des deux hanches. Extension de la colonne.

Respiration : inspiration pour allonger la colonne à partir des jambes. Expiration pour entrer dans la posture. Inspirez pour vous redresser. Expirez pour tendre les jambes.

Principes secondaires :

1. Soutenez la colonne en tirant les muscles abdominaux vers elle, pour pouvoir respirer profondément dans les poumons.
2. Étirez l'arrière de la jambe tendue, de la cuisse jusqu'au talon.
3. Poussez le genou plié vers le bas.
4. Étirez le tronc loin des jambes et tendez les bras droit devant.
5. Gardez les yeux détendus.
6. Ouvrez l'arrière des genoux pour étaler les ischio-jambiers.
7. Fléchissez très légèrement le genou de la jambe tendue pour éviter l'hyperextension.
8. Soulevez le haut du sternum loin du nombril.
9. Soulevez les coudes du sol et allongez les poignets à partir des bras.

Obstacles fréquents :

1. Douleur dans le haut du dos. Habituellement causée par une tension dans les hanches ou les épaules. Posez le bout des doigts derrière le bassin pour aider à allonger la colonne à partir des hanches.
2. Douleur dans le bas du dos. Habituellement causée par une tension des muscles du dos. Posez l'ischion de la jambe tendue sur un soutien. Assurez-vous que le tronc ne penche pas d'un côté.
3. Douleur à l'arrière de la jambe tendue ou du genou. Généralement causée par l'hyperextension du genou ou l'affaissement de la voûte plantaire. Fléchissez très légèrement le genou tendu et soulevez la voûte vers le genou.
4. Douleur au genou plié. Généralement causée par la rotation interne de la jambe. Essayez de tirer la rotule vers la hanche. Si la douleur persiste, placez un soutien sous la hanche. Si le genou est blessé, posez le pied le long de l'intérieur de la cuisse, en rotation externe.

Variations :

1. Bras tendus au-dessus de la tête.
2. Utilisez une sangle si les mains n'atteignent pas le pied.

Postures préparatoires :

1. Flexions avant (p. ex. Paschimottanasana, flexion avant intense).
2. Rotation interne (p. ex. Virasana, posture du héros).

Contre-indications :

Ne tournez pas le tronc vers le côté externe de la jambe tendue : cela pourrait mettre à mal la colonne ou les organes abdominaux.

Contre-postures :

Flexions arrière (p. ex. Urdhva Dhanurasana, arc vers le haut).

Rappels :

1. Allongez les côtés de la taille tout en tirant les hanches vers l'arrière, pour sentir une opposition dans le corps.
2. Voyez cette posture comme une préparation pour allonger la colonne dans la flexion avant.

Texte de guidage :

Assis au bas de votre tapis. Inspirez, ramenez un pied vers l'arrière, le long de la hanche externe. Assurez-vous que les orteils pointent droit vers l'arrière. Utilisez un soutien sous la hanche si le tronc penche d'un côté. Inspirez, étirez les bras au-dessus de la tête en étirant le tronc loin des jambes. Expirez, pliez vers l'avant et prenez le pied à deux mains. Utilisez une sangle si les épaules forcent. Inspirez, tirez les aines vers les hanches et soulevez la voûte du pied tendu. Expirez, étirez le front vers le tibia. Restez cinq respirations. Inspirez, redressez la colonne pour sortir de la posture. Expirez, tendez le genou plié.

USTRASANA



Sanskrit	Français	Classification
Ustrasana	Posture du chameau Ustra : chameau	Flexion arrière

Bienfaits :

1. Aide à corriger la posture.
2. Énergise le système nerveux.
3. Améliore la circulation sanguine vers tous les organes du corps.
4. Tonifie les muscles de l'arrière de la colonne.
5. Enlève la raideur des épaules, du dos et des chevilles.
6. Soulage les crampes abdominales.
7. Régularise le flux menstruel.
8. Énergise le cœur et les poumons.

Principes primaires :

Fondation : soulevez l'intérieur des jambes et activez les muscles des jambes en les serrant contre les os. Tirez les aines vers l'arrière et le coccyx vers l'avant. Bouclez les épaules vers l'arrière, ramenez les omoplates vers l'intérieur et l'avant, et élargissez l'avant de la poitrine.

Mouvement principal : extension des hanches, des bras et de la colonne. Hyperextension de la colonne cervicale. Flexion des deux genoux.

Respiration : inspirez pour étirer et préparer la colonne. Expirez pour poser les mains sur les pieds. Inspirez, menton à la poitrine, pour vous relever et sortir de la posture. Expirez pour joindre les mains et fléchir les hanches.

Principes secondaires :

1. Étalez les plantes des pieds et les orteils.
2. Pressez le dessus des pieds au sol.
3. Soulevez les deux rotules et engagez les quadriceps.
4. Essayez d'amener les cuisses perpendiculaires au sol.
5. Relâchez le sommet de la tête vers le sol.
6. Détendez les yeux et la gorge pour éviter la compression cervicale.
7. Poussez le sternum vers l'avant et élargissez les clavicules.
8. Assouplissez l'abdomen et rentrez-le vers la colonne.
9. Reculez les fémurs et les aines pour réduire la pression sur le bas du dos.

Obstacles fréquents :

1. Douleur aux genoux ou aux chevilles. Habituellement due aux voûtes plantaires affaissées. Faites retourner les orteils et pousser dans le sol pour activer les voûtes.
2. Douleur dans le bas du dos. Due à une compression excessive des vertèbres lombaires. Faites retourner les orteils pour plus d'élévation, ou utilisez des blocs sous les mains. Ou soutenez le sacrum avec les paumes, en poussant vers l'intérieur et légèrement vers le haut. Ou posez les mains sur l'arrière des jambes ou sur les mollets plutôt que de chercher les chevilles ou les talons.
3. Douleur au cou, aux épaules ou à la tête. Due à une compression des vertèbres cervicales. Faites regarder vers le sternum et rentrer doucement le menton.
4. Bras amenés vers l'arrière un à la fois, ce qui crée une asymétrie et une compression d'un côté ou de l'autre. Encouragez les élèves à reculer les deux bras en même temps, l'arrière du sternum bien soulevé. Le mouvement vient du haut du corps, non d'une « bascule » aux hanches.

Variations :

1. Posez les mains sur des blocs.
2. Face au mur, poussez le bassin vers le mur.
3. Utilisez une sangle autour des cuisses pour élargir le bassin.
4. Utilisez un bloc entre les cuisses pour créer la rotation interne.
5. À deux, face au mur dans la posture : le partenaire soutient la colonne avec ses pieds.
6. Avec une chaise. Faites la flexion arrière par-dessus le bord de la chaise. Pliez les genoux et saisissez l'extérieur des pieds avec les mains.
7. À deux : une personne s'allonge sur le dos, pieds en l'air. L'autre pose son bassin sur les pieds du partenaire ; soulevée dans les airs en Ustrasana, elle peut alors saisir ses chevilles.

Postures préparatoires :

1. Flexions arrière (p. ex. Urdhva Dhanurasana, arc vers le haut, ou Dhanurasana, arc).
2. Postures debout (p. ex. Utthita Trikonasana, triangle étendu).

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cette posture en cas de maux de tête sévères, de migraine ou d'hypertension.
2. Ne pratiquez pas pendant les premiers jours du cycle menstruel.
3. Si vous vous remettez d'une crise cardiaque, pratiquez cette posture avec des accessoires.

Contre-postures :

1. Flexions avant (p. ex. Paschimottanasana, flexion avant assise).
2. Torsions (Bharadvajasana, torsion assise).

Rappels :

Gardez la tête et le cou passifs pour sentir un relâchement profond dans le crâne.

Texte de guidage :

Assis sur les tibias au bas de votre tapis, genoux écartés de la largeur des hanches. Inspirez, soulevez les deux côtés de la poitrine loin des jambes. Expirez, laissez la colonne s'incliner vers l'arrière et tendez les mains pour saisir les talons. Inspirez profondément et éloignez le tronc des hanches. Expirez, rentrez le coccyx et poussez-le vers l'avant tout en reculant les deux aines. Laissez les yeux se poser vers l'arrière et essayez de détendre la gorge dans le cou. Respirez profondément dans la poitrine et élargissez le sternum vers chaque épaule. Roulez les épaules vers l'arrière, loin des oreilles, et ramenez la tête des humérus dans les articulations. Sur une inspiration, rentrez le menton vers la poitrine et redressez la colonne à la verticale. Expirez, joignez les paumes et pliez les genoux pour reposer le bassin sur les pieds.

DHANURASANA



Sanskrit	Français	Classification
Dhanurasana	Posture de l'arc	Flexion arrière
	Dhanura : arc	

Bienfaits :

1. Augmente la capacité pulmonaire.
2. Améliore la circulation sanguine vers tous les organes du corps.
3. Tonifie les muscles du dos et de la colonne.
4. Enlève la raideur des épaules, du dos et des chevilles.
5. Régularise le flux menstruel.

Principes primaires :

Fondation : pressez fermement les chevilles dans les mains. Soulevez les quadriceps vers les aines, en creusant les aines vers l'arrière. Rentrez le coccyx et poussez-le vers l'avant. Tirez le haut des bras vers les articulations des épaules et déployez le sternum vers l'avant.

Mouvement principal : extension des deux hanches, des genoux et des chevilles. Extension des bras. Extension de la colonne. Hyperextension de la colonne cervicale.

Respiration : expirez pour vous préparer. Inspirez pour vous soulever dans la posture. Expirez pour en sortir.

Principes secondaires :

1. N'amenez pas la tête trop loin vers l'arrière.
2. Gardez les yeux détendus et le regard vers le bout du nez.
3. Élargissez les clavicules.
4. Rapprochez l'intérieur des cuisses et tirez-le vers le bassin.
5. Étalez les orteils et allongez-les à partir des chevilles.
6. Tirez l'abdomen vers la colonne et vers le haut, dans la poitrine.
7. Ne rapprochez pas les omoplates ; résistez plutôt en poussant les épaules vers l'avant, loin des jambes.
8. Empêchez les pieds de s'écarter plus que la largeur des hanches.
9. Poussez vers l'arrière à travers les voûtes internes des pieds.
10. Soulevez les deux côtés de la poitrine vers la tête.

Obstacles fréquents :

1. Douleur dans le bas du dos. Causée par des aines poussées vers l'avant et des muscles abdominaux, fessiers et dorsaux crispés. Reculez les aines et portez plus de poids dans les pieds. Assurez-vous que le coccyx avance et fait contrepoids aux aines.
2. Douleur au cou. Généralement causée par une hyperextension du cou. Regardez devant et allongez la nuque. Soulevez-vous à partir de l'arrière du cœur.
3. Douleur aux épaules. Généralement causée par la tête de l'humérus tirée hors de sa cavité. Laissez les épaules rouler vers l'avant et éloignez les jambes et les épaules les unes des autres.

Variations :

1. Placez un bolster sous l'avant des os des hanches.

2. Placez les tibias contre le mur. Faites la posture et voyez quel pied touche le mur en premier. Recommencez en amenant l'autre jambe au mur en premier.
3. À deux : une personne dans la posture pendant que l'autre pousse l'avant de ses épaules. L'élève dans la posture résiste vers l'arrière avec l'avant des épaules pour stabiliser le haut du corps.
4. À deux : une personne dans la posture pendant que l'autre pousse son sacrum vers le bas, en diagonale vers le sol.
5. À trois, avec un pareur : une personne s'allonge sur le dos, jambes en l'air. L'autre pose l'avant des hanches sur les pieds du partenaire dans un mouvement de flexion avant. Le pareur soutient les épaules de son partenaire avec les mains pendant que celui-ci se tire vers l'arrière en Dhanurasana.

Postures préparatoires :

1. Flexions arrière (p. ex. Setu Bandasana, pont, ou Urdhva Dhanurasana, arc vers le haut).
2. Virasana (posture du héros)
3. Adho Mukha Svanasana (chien tête en bas)

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cette posture si votre pression artérielle est trop haute ou trop basse.
2. Évitez cette posture quand vous vous sentez trop fatigué.
3. Ne pratiquez pas pendant une crise de migraine ou un mal de tête sévère.
4. En cas de maladie cardiaque, pratiquez des flexions arrière soutenues.

Contre-postures :

1. Torsions (Bharadvajasana, torsion de la colonne).
2. Flexions avant (p. ex. Paschimottanasana, flexion avant assise).

Rappels :

Laissez le poids aller dans la force des jambes pour pouvoir élargir le sternum sur l'avant de la poitrine.

Texte de guidage :

Couchez-vous sur le ventre. Expirez, tendez les mains vers l'arrière et saisissez les chevilles. Inspirez, poussez les tibias vers l'arrière et éloignez les deux côtés de la poitrine des jambes. Expirez, reculez les aines et sentez le coccyx rentrer. Inspirez, tirez légèrement les épaules vers l'avant, loin des jambes. Expirez, laissez la tête aller vers l'arrière, les yeux doux, le regard le long du nez. Inspirez profondément dans le sternum. Expirez, sortez de la posture.

BHARADVAJASANA



Sanskrit	Français	Classification
Bharadvajasana	Posture de Bharadvaja Bharadvaja : un sage légendaire	Posture assise / Torsion

Bienfaits :

1. Soulage les douleurs du cou, des épaules et du dos.
2. Aide à garder la colonne et les épaules souples.
3. Réduit l'inconfort dans la région dorsale de la colonne.
4. Augmente la souplesse du dos et des hanches.

Principes primaires :

Fondation : le soutien de la colonne s'établit par les ischions et les jambes, qui s'enfoncent dans le sol. Activez les muscles des cuisses et creusez les aines vers l'arrière pour enraciner les fémurs. La boucle des épaules s'engage pour empêcher le haut du corps de s'affaisser et laisser la poitrine tourner.

Mouvement principal : rotation de la colonne. Flexion des deux hanches et des genoux.

Respiration : inspiration pour allonger la colonne. Expiration pour tourner.

Principes secondaires :

1. Gardez les pieds joints à côté de la hanche, le dessus des pieds détendu vers le sol.
2. Reposez le poids sur les deux ischions ; ne laissez pas la hanche opposée se soulever.
3. Reculez l'extérieur des épaules pour éviter de voûter les épaules vers l'avant et d'affaisser la poitrine.
4. Gardez l'abdomen souple pour que le bas du dos ne durcisse pas.
5. Gardez les muscles du visage détendus.

Obstacles fréquents :

1. Tension dans le cou, la tête et les épaules. Gardez les yeux baissés. Allongez les côtés du cou. Détendez les épaules loin des oreilles.

Variations :

1. Posez les mains sur le mur et poussez contre lui pour approfondir la torsion.
2. Un pied en demi-Padmasana. Passez la main derrière le dos pour saisir le gros orteil. La main opposée passe sous le genou de la jambe en Padmasana et la paume presse le sol.

Postures préparatoires :

1. Torsions allongées ou passives
2. Dandasana (posture du bâton)

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cette posture en cas d'hypertension, de fatigue oculaire, de mal de tête lié au stress ou de migraine.
2. À éviter pendant les règles.

Contre-postures :

Flexions avant (p. ex. Paschimottanasana, flexion avant assise).

Rappels

1. Pensez à déployer la poitrine en gardant les deux côtés au même niveau.
2. Détendez les muscles du cou.
3. Rentrez les omoplates, surtout celle du côté vers lequel la torsion se dirige.

Texte de guidage :

Asseyez-vous sur les genoux au bas de votre tapis. Déportez le bassin d'un côté et reposez-vous sur l'extérieur de la hanche, pieds joints. Inspirez, allongez la colonne. Expirez, tournez à l'opposé des genoux et soutenez la posture avec les mains, en pressant les mains et les jambes vers le bas. Laissez la tête suivre la torsion. Posez confortablement les yeux vers le bas et respirez cinq fois. Sur une expiration, sortez de la posture.

HANUMANASANA



Sanskrit	Français	Classification
Hanumanasana	Posture du singe Hanuman : le dieu singe	Posture assise

Bienfaits :

1. Soutient les glandes surrénales.
2. Tonifie les reins, la vessie et le pancréas.
3. Active un foie paresseux et améliore le système digestif.
4. Soulage la raideur des jambes, des chevilles et des hanches.

Principes primaires :

Fondation : amenez les hanches de face, en tirant les quadriceps et les aines vers les hanches. Rentrez le coccyx et poussez-le vers l'avant. La boucle des épaules s'active et élargit la poitrine vers l'avant.

Mouvement principal : flexion de la hanche avant. Extension de la hanche arrière.

Respiration : inspirez pour lever une jambe vers l'arrière. Expirez pour balancer la jambe vers l'avant, en grand écart. Inspirez pour soulever le tronc loin des jambes. Expirez pour entrer dans la flexion avant. Expirez pour sortir de la posture.

Principes secondaires :

1. Élargissez les ischions.
2. Étirez les chevilles et les orteils en longueur.
3. Écartez les orteils.

4. Tirez l'abdomen vers la colonne et soulevez-le vers la poitrine.
5. Allongez les deux côtés de la taille à partir des hanches.
6. Éloignez les deux côtés de la poitrine des hanches.
7. Avancez le bas du dos vers le ventre.
8. Gardez les yeux doux, le regard vers le gros orteil avant.
9. Allongez la nuque et gardez les muscles du cou détendus.

Obstacles fréquents :

1. Tension à l'arrière du genou avant. Généralement causée par l'hyperextension du genou. Fléchissez très légèrement le genou avant et placez un soutien sous la cuisse avant.
2. Douleur à la cheville arrière. Assurez-vous que les orteils pointent droit vers l'arrière. Placez une couverture roulée sous la cheville.
3. Douleur à la hanche avant ou aux ischio-jambiers. Généralement causée par un excès de rotation du bassin. Essayez de ramener les hanches de face. Placez un soutien sous la cuisse avant, ou soutenez le bassin avec un bloc, ou utilisez des blocs sous les mains.

Variations :

1. Grand écart debout. La tête va vers le tibia pendant qu'une jambe s'étire vers le plafond. Les mains peuvent être au sol ou saisir l'arrière de la jambe d'appui.
2. Kapotasana (posture du pigeon). À proposer si les ischio-jambiers sont trop raides pour faire Hanumanasana confortablement.
3. Anjaneyasana (posture du croissant de lune). Le pied avant reste au sol, mais les jambes s'écartent quand même. Traditionnellement, les bras s'étirent au-dessus de la tête.
4. Flexion arrière. Au lieu de plier vers l'avant, levez les bras au-dessus de la tête en flexion arrière.
5. Eka Pada Rajakapotasana. Dans cette version, la jambe avant est tendue, le genou arrière plié, et les bras s'étirent au-dessus de la tête et vers l'arrière pour prendre le pied arrière.

Postures préparatoires :

1. Ouvertures des ischio-jambiers (p. ex. Adho Mukha Svanasana, chien tête en bas).
2. Flexions avant (p. ex. Paschimottanasana, flexion avant assise).

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cet asana juste après une crise d'asthme.
2. Ne mettez pas le genou avant en hyperextension : vous pourriez déchirer les muscles de l'arrière des genoux.
3. Évitez cette posture en cas de blessure au genou, aux ischio-jambiers ou à l'articulation sacro-iliaque.

Contre-postures :

1. Flexions arrière (p. ex. Bhujangasana, cobra).
2. Étirement des hanches jambes écartées (p. ex. Konasana, posture de l'angle).

Rappels

1. Gardez le poids également réparti pour que le tronc ne tombe pas d'un côté.
2. Maintenez un étirement soutenu de la colonne pour ne pas finir par crispier le bas du dos.

Texte de guidage :

Depuis Adho Mukha Svanasana, expirez, joignez les pieds. Inspirez, levez la jambe droite vers le plafond et soulevez le talon opposé du sol. Expirez, balancez la jambe vers l'avant, entre les bras, et laissez le bassin descendre entre les jambes, en Hanumanasana. Inspirez, ramenez les hanches de face, avec un soutien sous la cuisse avant au besoin. Expirez, pliez le tronc vers l'avant. Inspirez en avançant la poitrine et en reculant les épaules pour stabiliser les hanches. Expirez, laissez le front se relâcher en direction du tibia avant. Restez cinq respirations profondes. Sur une inspiration, posez fermement les deux mains au sol en retournant les orteils arrière. Expirez, soulevez les hanches et reculez les pieds en Adho Mukha Svanasana.

URDHVA DHANURASANA



Sanskrit	Français	Classification
Urdhva Dhanurasana	Arc vers le haut Urdhva : vers le haut Dhanura : arc	Flexion arrière

Bienfaits :

1. Augmente la capacité pulmonaire et améliore l'essoufflement.
2. Améliore la circulation sanguine vers tous les organes du corps.
3. Tonifie les muscles des jambes, du dos et de la colonne.
4. Enlève la raideur des épaules, du dos et des chevilles.

Principes primaires :

1. *Fondation* : pressez fermement les pieds et les mains pour soulever le poids du bassin et de la colonne. La boucle des épaules s'active pour soulever la poitrine. Les fémurs s'enracinent pour protéger la colonne lombaire.
2. *Mouvement principal* : extension des hanches, de la colonne, des jambes et des bras.
3. *Respiration* : inspirez pour vous soulever dans la posture. Expirez pour en sortir.

Principes secondaires :

1. Élargissez les clavicules.
2. Rapprochez l'intérieur des cuisses et tirez-le vers le bassin.
3. Étalez les orteils et allongez-les à partir des chevilles.
4. Tirez l'abdomen vers la colonne et vers le haut, dans la poitrine.
5. Empêchez les pieds de s'écarter plus que la largeur des hanches.
6. Pointez tous les orteils vers l'avant.
7. Évitez de laisser les genoux s'écarter plus que les hanches.
8. Poussez vers l'arrière à travers les voûtes internes des pieds.
9. Soulevez les deux côtés de la poitrine vers la tête.
10. Allongez la colonne à partir des hanches et étirez la taille et la poitrine vers l'avant.
11. Étirez également les deux côtés du tronc à partir des hanches.

Obstacles fréquents :

1. Douleur dans le bas du dos. Causée par des aines poussées vers l'avant et des muscles abdominaux, fessiers et dorsaux crispés. Reculez les aines et portez plus de poids dans les pieds. Assurez-vous que le coccyx avance et fait contrepoids aux aines.
2. Douleur au cou. Généralement causée par une hyperextension du cou. Laissez la tête pendre et allongez la nuque. Soulevez-vous à partir de l'arrière du cœur.
3. Douleur aux épaules. Généralement causée par la raideur des épaules et la tête de l'humérus tirée hors de sa cavité. Laissez les épaules rouler légèrement vers l'avant et éloignez les jambes et les épaules les unes des autres.

Variations :

1. Placez deux blocs, écartés de la largeur des épaules, appuyés en diagonale contre le mur. Posez les deux mains sur les blocs, la tête reposant entre eux.
2. Placez deux blocs, perpendiculaires, contre le mur. Posez les deux pieds à plat sur les blocs.
3. Posez les pieds sur le bord d'une chaise dont le dossier est appuyé contre un mur.
4. Utilisez le mur pour marcher les mains vers le bas et le haut et vous exercer aux descentes en arrière.
5. Placez un bolster, perpendiculaire, sur le siège d'une chaise. Allongez le dos sur le bolster. Les mains vont au sol au-dessus de la tête. Les pieds restent fermement plantés au sol.

Postures préparatoires :

1. Autres flexions arrière (p. ex. Setu Bandasana, Dhanurasana, Ustrasana).
2. Supta Virasana (héros allongé)
3. Ouvertures des épaules (p. ex. Gomukhasana)

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cette posture si votre pression artérielle est trop haute ou trop basse.
2. Évitez cette posture quand vous vous sentez trop fatigué.

3. Ne pratiquez pas pendant une crise de migraine ou un mal de tête sévère.
4. En cas de maladie cardiaque, pratiquez des flexions arrière soutenues.

Contre-postures :

1. Torsions (Bharadvajasana, torsion de la colonne).
2. Flexions avant (p. ex. Paschimottanasana, flexion avant assise).

Texte de guidage :

Couchez-vous sur le dos. Posez les pieds, écartés de la largeur des hanches, directement sous les genoux. Posez les mains à côté des oreilles, paumes vers le bas et doigts pointés vers les épaules. Expirez, détendez les mains et les pieds dans le sol. Inspirez, poussez dans le sol et tendez les jambes et les bras. Expirez, relâchez la nuque et libérez toute tension du visage. Inspirez, amenez l'arrière de la tête vers le coccyx pour approfondir l'élévation de la poitrine. Poussez fermement le haut des cuisses vers le bas pour enraciner les jambes et la colonne. Inspirez, étirez-vous fermement dans les mains. Expirez, amenez le menton vers la poitrine et sortez lentement de la posture.

Rappels

1. Mettez le plus de force possible dans les jambes pour soulager la colonne.
2. Tirez les omoplates vers l'intérieur du corps et la poitrine loin des hanches.
3. Assurez-vous toujours que la respiration reste calme.

SIRSASANA



Sanskrit	Français	Classification
Sirsasana	Posture sur la tête Sirsa : tête	Inversion

Bienfaits :

1. Développe l'endurance.
2. Soulage l'insomnie.
3. Stabilise le système nerveux.
4. Renforce les poumons.

5. Soutient la fonction endocrinienne.
6. Soutient la fonction immunitaire.
7. Soulage les problèmes digestifs et d'élimination quand elle est pratiquée avec Salamba Sarvangasana (chandelle) soutenue.

Principes primaires :

Fondation : poussez fermement les avant-bras dans le sol pour que le poids se répartisse également entre les coudes, la tête et les mains. Serrez les muscles des jambes contre les os pour que le bas du corps s'équilibre directement au-dessus du soutien du haut du corps.

Mouvement principal : extension des épaules et des jambes. Flexion des coudes.

Respiration : inspirez pour préparer la base. Expirez pour porter le poids sur la tête. Inspirez pour entrer dans la posture. Expirez pour en sortir.

Principes secondaires :

1. Assurez-vous que les poignets ne s'affaissent ni vers l'intérieur ni vers l'extérieur, mais restent dans l'axe des coudes.
2. Pressez les pouces contre l'arrière de la tête pour garder les bras alignés.
3. Tirez les humérus vers les articulations des épaules et laissez-les tourner vers l'extérieur sans que cela nuise à la stabilité des avant-bras.
4. Gardez les épaules parallèles l'une à l'autre.
5. Élargissez les omoplates loin de la colonne et ramenez-les vers la poitrine.
6. Élargissez le haut des clavicules pendant que l'extérieur des aisselles se rapproche du sternum.
7. Gardez le nombril, avec le bas de la cage thoracique, tiré vers la colonne pendant que le coccyx s'allonge loin de la tête.
8. Gardez l'abdomen souple tout en le tirant vers la colonne.
9. Gardez les cuisses, les genoux et les gros orteils joints.
10. Étirez l'arrière des genoux et des cuisses.

Obstacles fréquents :

1. Impossibilité de porter tout le poids sur la tête en gardant la colonne cervicale longue et les hanches soulevées. Généralement parce que les ischio-jambiers sont raides ou que les aines ne sont pas assez ouvertes. Faites installer la posture et lever une jambe en l'air. Soutenez la cuisse levée par-dessous et faites porter le poids sur vous, pour que la seconde jambe se lève facilement. On peut aussi entrer dans la posture genoux pliés. Ne laissez jamais sauter dans la posture : cela peut blesser la colonne cervicale ou la ceinture scapulaire. Travaillez plutôt une base stable dans les épaules, l'ouverture des épaules et celle des aines.
2. Douleur au cou, aux épaules ou à la tête. Généralement causée par une blessure de la colonne cervicale ou une compression excessive des vertèbres cervicales. Faites pousser les avant-bras dans le sol jusqu'à ce que la tête se soulève légèrement, pour que les bras portent plus de poids que la tête.
3. Le poids vacille de façon inégale. Vérifiez la répartition du poids entre les coudes, la tête et les mains. Assurez-vous que l'élève s'étire dans la région thoracique du tronc.

Variations :

1. Utilisez le mur comme soutien.
2. Reposez le haut des épaules sur deux chaises.
3. Placez un bolster à la verticale contre le mur et pratiquez Sirsasana le dos contre le bolster.
4. Adho Mukha, bras en position de posture sur la tête. Faites marcher les pieds vers les bras. Cela favorise l'ouverture des épaules et la compréhension du travail des jambes et des aines.

Postures préparatoires :

1. Tadasana (posture de la montagne)
2. Salamba Sarvangasana (chandelle soutenue)

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cette posture en cas d'hypertension, de spondylose cervicale, de maladie cardiaque, de mal de dos, de mal de tête ou de migraine.
2. Ne pratiquez pas pendant les règles.

Contre-postures :

1. Flexion avant (p. ex. posture de l'enfant).

Rappels

1. Trouvez une colonne tranquille sur des jambes stables.
2. Gardez les yeux doux et concentrez-vous sur le souffle pour stabiliser la posture.

Texte de guidage :

À genoux, posez les avant-bras sur le tapis. Saisissez les coudes avec les mains pour qu'ils s'alignent sous les épaules. Entrelacez les doigts et repliez le petit doigt dessous pour que la surface des mains soit plate. Inspirez, posez la tête entre les mains et marchez les pieds vers les mains. Expirez, portez tout le poids sur la tête et les bras pour que le bassin se soulève au-dessus de la tête. Inspirez, poussez à travers les jambes et les pieds et tendez les jambes. Expirez, engagez les quadriceps vers les hanches et étirez-vous par l'arrière des genoux. Inspirez, étirez la poitrine vers les coudes. Expirez, abaissez lentement les jambes jusqu'à ce que les orteils touchent le sol. Reculez les pieds et passez en posture de l'enfant.

SALAMBA SARVANGASANA



Sanskrit	Français	Classification
Salamba Sarvangasana	Chandelle soutenue Salamba : soutenu Sarvanga : tout le corps	Inversion

Bienfaits :

1. Soulage l'hypertension.
2. Calme le système nerveux.
3. Améliore le fonctionnement de la thyroïde et des parathyroïdes.

4. Soulage l'asthme, la bronchite et les affections de la gorge.
5. Soutient le système immunitaire.
6. Réduit les crampes menstruelles et aide à régulariser le flux menstruel.

Principes primaires :

Fondation : la boucle des épaules s'engage, ce qui recule les humérus et soulève la poitrine. Cette force du haut du corps permet au bas du corps de s'élancer vers le haut.

Mouvement principal : flexion des coudes. Extension des épaules et du bas du corps.

Respiration : inspirez pour vous soulever dans la posture. Expirez pour en sortir.

Principes secondaires :

1. Soulevez le sternum.
2. Élargissez les clavicules.
3. Détendez les muscles du visage.
4. Tirez les omoplates vers la poitrine.
5. Poussez toute la longueur des humérus dans le sol. Accentuez la pression dans l'articulation de l'épaule si la poitrine semble s'affaisser.
6. Pressez les doigts dans le dos.
7. Gardez les paumes près des omoplates.
8. Reposez les coudes sur la couverture.
9. Gardez les genoux, les chevilles, les talons et les orteils joints.
10. Contractez les fesses.
11. Étirez et ouvrez les plantes des pieds.
12. Allongez de l'avant des aines jusqu'aux orteils.
13. Soulevez l'avant du bassin loin du dos.
14. Gardez les yeux sur la poitrine.

Obstacles fréquents :

1. Douleur au cou, à la tête ou aux épaules. Causée par une blessure de la colonne cervicale ou une compression excessive. Assurez-vous que la boucle des épaules est engagée. Une option : placer une sangle au-dessus des coudes et pousser contre elle. Ou poser les pieds contre le mur pour soulager davantage le haut du corps.

Variations :

1. Avec accessoires. Couverture(s) sous les épaules. Sangle au-dessus des coudes. Pieds contre le mur. Même un bloc entre les cuisses.
2. Sur une chaise. Allongé vers l'arrière, une couverture sur le bord de la chaise pour protéger le dos. Les épaules reposent sur un ou des bolsters. Les jambes reposent sur la barre supérieure de la chaise. Attachez les cuisses ou les chevilles avec une sangle pour que les jambes restent jointes et actives. Les mains passent sous le siège et saisissent les pattes de la chaise.

Postures préparatoires :

1. Setu Bandasana (pont soutenu)
2. Sirsasana (posture sur la tête)

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cet asana pendant les règles.
2. Les élèves qui font de l'hypertension ne devraient tenter cette posture qu'après avoir tenu Halasana (charrue) au moins 3 minutes.

Contre-postures :

Matsyasana (posture du poisson)

Rappels :

1. Continuez de soulever l'avant du bassin.
2. Contractez les fesses, mais allongez l'avant des cuisses.
3. Laissez les yeux se détendre vers l'arrière tout en soulevant la colonne cervicale du sol.

Texte de guidage :

Depuis Tadahastasana (allongé sur le dos, bras le long du corps), inspirez, levez les jambes par-dessus la tête et essayez de poser les orteils au sol. Entrelacez les doigts derrière le dos et ramenez chaque épaule vers la colonne. Posez les mains le long du dos. Tirez les coudes vers le bas pour amener les paumes le plus près possible des omoplates. Inspirez, poussez les bras vers le bas pour lever les jambes bien haut. Expirez, rapprochez l'intérieur des cuisses en avançant le coccyx. Appuyez sur les bras pour éviter que la poitrine s'affaisse. Essayez d'élargir les clavicules en regardant doucement la poitrine respirer. Inspirez, sentez les omoplates se soulever. Expirez, laissez lentement les jambes redescendre par-dessus la tête. Inspirez, posez les paumes au sol derrière le dos. Expirez, abaissez complètement les jambes au sol.

HALASANA



Sanskrit	Français	Classification
Halasana	Posture de la charrue	Inversion
	Hala : charrue	

Bienfaits :

1. Soulage la fatigue et augmente le niveau d'énergie.
2. Maîtrise l'hypertension.
3. Régénère les organes abdominaux et améliore la digestion.
4. Allonge la colonne et améliore son alignement.
5. Soulage les douleurs ou les crampes des doigts, des mains, des poignets, des coudes et des épaules.

Principes primaires :

Fondation : la boucle des épaules s'engage, ce qui recule les humérus et soulève la poitrine. Cette force du haut du corps permet au bas du corps de s'allonger et aux fémurs de se soulever du sol.

Mouvement principal : flexion des hanches. Extension des épaules, des coudes, des poignets, des genoux, des chevilles et des orteils.

Respiration : inspirez pour lever les jambes. Expirez pour entrer dans la posture complète. Expirez pour en sortir.

Principes secondaires :

1. Soulevez le sternum perpendiculairement au sol.
2. Élargissez les clavicules.
3. Détendez les muscles du visage.
4. Tirez les omoplates vers la poitrine.
5. Poussez toute la longueur des humérus dans le sol. Accentuez la pression dans l'articulation de l'épaule si la poitrine semble s'affaïssir.
6. Pressez les poignets dans le sol.
7. Gardez les genoux, les chevilles, les talons et les orteils joints.
8. Roulez l'intérieur des cuisses l'une vers l'autre et sentez l'élévation à partir des ischio-jambiers.
9. Étirez et ouvrez les plantes des pieds.
10. Engagez les quadriceps et tirez les aines vers l'arrière.
11. Allongez les jambes jusqu'aux orteils.
12. Soulevez l'avant du bassin loin du dos.
13. Gardez les yeux sur la poitrine.
14. Les yeux restent doux mais attentifs, posés sur la poitrine.
15. Le cou est long, le menton perpendiculaire au sol.

Obstacles fréquents :

1. Douleur au cou, à la tête ou aux épaules. Causée par une blessure de la colonne cervicale ou une compression excessive. Assurez-vous que la boucle des épaules est engagée. Une option : placer une sangle au-dessus des coudes et pousser contre elle. Ou reposez-vous jambes par-dessus la tête, pieds pressés activement contre le mur. Ou posez les jambes sur une chaise pour que le bas du corps se repose et que l'accent aille au haut du corps.

Variations :

1. Utilisez une chaise pour soutenir les jambes.
2. Utilisez deux chaises et écartez les jambes pour une version large.
3. Karnapidasana. Dans cette version, les genoux se plient et enserrant les oreilles. Variation avancée.
4. Urdhva Padmasana. Dans cette version, les jambes viennent en lotus et les mains poussent contre l'intérieur des genoux. Variation avancée.
5. Pindasana. Dans cette version, les bras enlacent les jambes en lotus. Variation avancée.

Postures préparatoires :

1. Setu Bandasana (pont soutenu)
2. Sirsasana (posture sur la tête)
3. Salamba Sarvangasana (chandelle)

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cet asana en cas de spondylose cervicale ou de blessure au cou ou à l'épaule.
2. Évitez cette posture pendant les règles.
3. Si vous êtes sujet aux maux de tête, aux migraines, à l'asthme, aux difficultés respiratoires, à l'hypertension, à la fatigue physique et mentale, ou si vous êtes en surpoids, pratiquez cette posture avec des accessoires et les yeux fermés.

Contre-postures :

Matsyasana (posture du poisson)

Rappels :

1. Respirez avec conscience et essayez de respirer lentement.
2. Étirez-vous longuement à travers les jambes pour éviter que la poitrine s'affaisse.

Texte de guidage :

Depuis Tadahastasana (allongé sur le dos, bras le long du corps), inspirez, levez les jambes par-dessus la tête et essayez de poser les orteils au sol. Entrelacez les doigts derrière le dos et ramenez chaque épaule vers la colonne. Tirez les coudes et les poignets vers le bas pour que la poitrine se soulève. Inspirez, étirez-vous à travers les jambes et allongez les chevilles et les orteils. Expirez, rapprochez l'intérieur des cuisses en soulevant les fémurs du sol. Appuyez sur les bras pour éviter que la poitrine s'affaisse. Essayez d'élargir les clavicules en regardant doucement la poitrine respirer. Sentez les omoplates se soulever. Inspirez, posez les paumes au sol derrière le dos. Expirez, abaissez complètement les jambes au sol.

MATSYASANA



Sanskrit	Français	Classification
Matsyasana	Posture du poisson Matsya : poisson	Posture assise

Bienfaits :

1. Renforce le muscle cardiaque.
2. Tonifie le haut de la colonne.
3. Stimule les glandes pinéale, pituitaire et thyroïde.
4. Facilite la digestion.
5. Tonifie les reins.

Principes primaires :

Fondation : les fémurs et les ischions s'enfoncent dans le sol. La boucle des épaules s'active et soulève la poitrine du sol.

Mouvement principal : flexion des hanches et des genoux. Extension de la colonne. Hyperextension de la colonne cervicale.

Respiration : inspirez pour entrer dans la posture. Expirez pour en sortir.

Principes secondaires :

1. Essayez de fléchir les chevilles et de pousser les pieds vers les aines.
2. Essayez d'amener les deux talons vers les aines. Continuez de pousser les talons vers les aines.
3. Relâchez les aines vers l'arrière en élargissant le bassin.
4. Tenez fermement les pieds à deux mains.
5. Élargissez les cuisses et poussez les genoux vers le sol.
6. Pliez les coudes et tirez-les en direction du sol.
7. Sentez les humérus tourner vers l'extérieur et s'enfoncer dans les articulations des épaules.
8. Le sternum s'élargit et les clavicules s'étirent à partir de la poitrine.
9. Les omoplates se soulèvent du sol et aident à ouvrir la poitrine.
10. Étirez et soulevez les deux côtés de la poitrine.
11. Tirez la région des reins vers la colonne.
12. Soulevez la colonne cervicale du sol et laissez la gorge s'ouvrir.

Obstacles fréquents :

1. Douleur aux chevilles à cause de Padmasana (lotus). Tendez les jambes et asseyez-vous sur le dos des mains, sous le bassin.
2. Douleur au cou ou aux épaules. Assurez-vous que les bras sont actifs et que le sommet de la tête est légèrement soutenu par le sol. Accentuez l'élévation de la poitrine tout en tirant les épaules vers le bas du dos.

Variations :

1. Jambes tendues. Le dos des mains repose sous le bassin, pouces et index qui se touchent.
2. Chevilles croisées plutôt que Padmasana (lotus).
3. Bolster sous le haut du dos, avec au besoin un soutien sous la tête si la respiration est gênée.
4. Blocs sous le sternum et la tête.

Postures préparatoires :

1. Ouvertures des hanches (p. ex. Padmasana, lotus).
2. Flexions arrière (p. ex. Setu Bandasana, pont).

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cet asana pendant une crise de migraine ou un mal de tête sévère.
2. En cas de maladie cardiaque, pratiquez cet asana avec soutien.
3. Évitez cette posture en cas de blessure au cou.

Contre-postures :

Flexions avant (p. ex. Paschimottanasana, flexion avant assise).

Rappels

1. Continuez d'allonger les deux côtés du tronc, parallèles l'un à l'autre.
2. Gardez les yeux doux pour que la gorge puisse s'ouvrir.
3. Imaginez une élévation au centre du cœur.

Texte de guidage :

Couché sur le dos, amenez les jambes en Padmasana (lotus) ou tendez-les, jointes. Si les jambes sont tendues, asseyez le bassin sur le dos des mains et pliez légèrement les coudes. En Padmasana, tendez les mains pour saisir les orteils. Inspirez, poussez dans les coudes en soulevant la poitrine et la cage thoracique du sol. Expirez, posez doucement le sommet de la tête au sol. Inspirez, sentez l'arrière des côtes avancer vers l'avant de la poitrine. Expirez, affermissiez les bras et les cuisses vers l'arrière et le bas pour un lien plus fort avec le sol. Inspirez, laissez la tête aller vers l'arrière pour que la gorge s'ouvre grand. Expirez, essayez de soulever les omoplates en direction du cou. Inspirez, levez le menton vers la poitrine. Expirez, déposez la tête au sol, puis les bras et enfin les jambes.

BADDHA PADMASANA



Sanskrit	Français	Classification
Baddha Padmasana	Lotus lié	Posture assise / Flexion avant
	Baddha : lié	
	Padma : lotus	

Bienfaits :

1. Soulage la tension de la colonne.
2. Favorise le bon fonctionnement des reins.
3. Réduit la douleur sciatique.
4. Soutient la région du bassin et les aines, et peut aider à prévenir la hernie.
5. Aide à soutenir le cycle menstruel.
6. Soutient les organes abdominaux et pelviens.

Principes primaires :

Fondation : les fémurs et les ischions s'enfoncent dans le sol pendant que les aines se creusent vers l'arrière. La boucle des épaules s'active et allonge la poitrine et la colonne vers l'avant.

Mouvement principal : flexion des deux hanches, des genoux et des coudes.

Respiration : inspirez pour vous préparer. Expirez pour entrer dans la posture. Inspirez pour vous redresser. Expirez pour relâcher les jambes et les bras.

Principes secondaires :

1. Essayez de placer les deux pieds dans le pli des aines externes.
2. Essayez d'amener les deux talons vers les aines internes.
3. Relâchez les aines vers l'arrière.
4. Tenez fermement les pieds ou les gros orteils à deux mains.
5. Élargissez les cuisses et poussez les genoux vers le sol.
6. Étirez et soulevez les deux côtés de la poitrine à partir des aines.
7. Étirez les genoux loin du tronc.
8. Poussez les tibias dans le sol.
9. Pressez la cuisse et le mollet l'un contre l'autre.
10. Laissez la région des reins s'éloigner de la colonne.
11. Continuez d'allonger la colonne.
12. Gardez le cou long.

Obstacles fréquents :

1. Douleur aux chevilles en Padmasana (lotus). Croisez simplement les chevilles ou prenez le demi-lotus, un seul pied rentré.
2. Impossible de lier les mains aux pieds. Saisissez simplement les coudes avec les mains ou, en lotus, utilisez une ou des sangles pour rapprocher les mains des pieds.
3. Tension dans le haut du corps. Utilisez un ou des soutiens sous la tête : des blocs ou, si la tête est trop loin du sol, posez le front contre le mur.

Postures préparatoires :

Ouvertures des genoux (p. ex. Virasana, posture du héros). Ouvertures des hanches (p. ex. Eka Pada Sirsasana, jambe derrière la tête).

Contre-indications :

1. Ne pratiquez pas cet asana en cas d'utérus déplacé ou de prolapsus utérin.
2. Ne pratiquez pas cet asana après une blessure récente à l'articulation sacro-iliaque ou à la hanche.

Contre-postures :

Flexions arrière (p. ex. Bhujangasana, cobra).

Rappels :

1. Essayez de garder les deux côtés du tronc parallèles l'un à l'autre.
2. Gardez les yeux doux et le regard vers le bout du nez.
3. Si vous pliez vers l'avant, mains liées et colonne longue, et que le front arrive facilement au sol, essayez ensuite d'y poser le nez, et enfin le menton.

Texte de guidage :

Assis au bas de votre tapis, inspirez et installez-vous confortablement, jambes croisées ou en Padmasana (lotus). Expirez, amenez les coudes derrière le dos ou liez les mains pour saisir les orteils. Inspirez, poussez les cuisses vers le bas pour soulever les deux côtés de la poitrine. Expirez, pliez profondément aux hanches en amenant le front au sol ou sur un soutien. Inspirez, tirez les coudes et le haut des bras vers l'arrière pour respirer profondément dans la poitrine. Expirez, poussez fermement les cuisses et les genoux vers le sol. Restez plusieurs longues respirations. Inspirez, redressez la colonne. Expirez, relâchez les bras et les jambes.