



***Répertoire  
de  
postures***



***Hatha  
Yoga***





# TABLE DES MATIÈRES



<b>INTRODUCTION</b>		<b>1</b>
Le yoga de Kripalu		2
Les sept principes de mouvement		12
Créer une fondation solide		14
<b>POSTURES</b>		<b>19</b>
AIGLE	Garudasana	21
ARBRE	Vrikshasana	22
ARC	Dhanurasana	23
BATEAU	Navasana	24
CHAISE	Utkatasana	25
CHAMEAU	Ushtrasana	26
CHIEN TÊTE EN BAS	Adho Mukha Shvanasana	27
CHIEN TÊTE EN HAUT	Urdhva Mukha Shvanasana	28
COBRA	Bhujangasana	29
DANSEUR	Natarajasana	30
DEMI-CERCLE	Ardha Mandalasana	31
DEMI-CHANDELLE	Ardha Sarvangasana	32
DEMI-LUNE	Ardha Chandrasana	33
DEMI-SAUTERELLE	Ardha Shalabhasana	34
ENFANT	Garbhasana	35
ÉTIREMENT DU COUREUR	Parshvottanasana	36
GRENOUILLE	Mandukasana	37
GUERRIER I	Virabhadrasana I	38
GUERRIER II	Virabhadrasana II	39
HÉRO	Virasana	40
MAINS AUX PIEDS	Padahastanasana	41
MASSAGE ABDOMINAL	Bhujangasana	42
MENTON AU GENOU	Janu Shirshasana II	43
MONTAGNE	Tadasana	44
PIGEON 1 & 2	Kapotasana I & II	45
PINCE ASSISE	Pashchimottanasana	46
PINCE EN ANGLE	Upavistha Konasana	47
PLAN INCLINÉ	Purvottanasana	48
POISSON	Matsyasana	49
PONT	Setu Bandhasana	50
SALUT À LA LUNE	Chandra Namaskar	51
SALUT AU SOLEIL	Surya Namaskar	53
SAUTERELLE	Shalabhasana	55
SYMBOLE DU YOGA	Yoga Mudra	56
TABLE, CHIEN ET CHAT		57
TÊTE AU GENOU	Janu Shirshasana I	58
TORSION VERTÉBRALE	Ardha Matsyendrasana	59
TRIANGLE	Trikonasana	60
YOGA MUDRA DEBOUT		61

## Notes personnelles

# Introduction

Ce répertoire de postures de Hatha yoga s'inspire d'un manuel publié par le centre de yoga de Kripalu en 1990 et qui, malheureusement, était en langue anglaise et n'est plus disponible. Nous y avons ajouté le fruit de plus de 15 ans de pratique et d'enseignement du yoga de Kripalu.

Cette introduction contient :

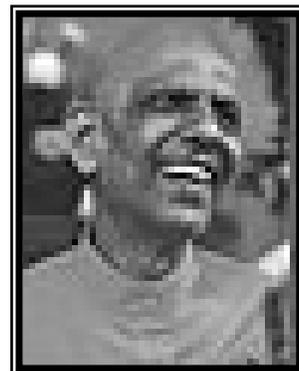
1. Un bref aperçu du yoga de Kripalu qui est à la base de cette pratique du Hatha yoga:
  - Son origine
  - Son approche
  - Ses techniques
  - La technologie des Points de pression
  - Les micromouvements
2. Quelques principes fondamentaux pour la pratique consciente du Hatha yoga inspirés du merveilleux livre de Donna Farhi intitulé *Yoga Mind, Body & Spirit, A Return to Wholeness*, chez Henry Holt, éditeur

## Le yoga de Kripalu

---

Le yoga de **Kripalu** est une approche de Hatha yoga inspirée par la vie et les enseignements de Swami Kripalvanandji (1913 – 1981). Le but du yoga de Kripalu est de cultiver une expérience d'intériorisation méditative dans une même pratique en intégrant les huit étapes du yoga décrites par le sage Patanjali.

En se basant sur les principes de « **Respire, Relaxe, Sent, Observe et Permet** » et de **La Vague**, la pratique du yoga de Kripalu est une invitation à une conscience méditative du moment présent pour intégrer le corps, le mental et l'esprit et se brancher sur la sagesse du corps et la puissance du Vrai Moi.



Dans le yoga de Kripalu, les postures physiques sont considérées comme le véhicule externe pour la « posture interne » que l'on veut développer : calme intérieur, harmonie et paix en « **Suivant la vague des sensations** ». Éventuellement, cet état intérieur demeure constant même si les postures externes changent continuellement (sur le tapis de yoga et, surtout, dans la vie de tous les jours).

La pratique du yoga de Kripalu se fait en trois étapes cumulatives (et souvent simultanées) pour nous donner une expérience kinesthésique des huit étapes du yoga selon Patanjali :

1. Dans **l'étape #1**, on apprend à pratiquer les postures de yoga classiques (*Asanas*) et les exercices de respiration pour contrôler la force vitale (*Pranayama*). Cette pratique renforce le corps et aide à dissiper les tensions chroniques. Avec le temps, en fixant le mental sur la respiration et sur les détails de l'alignement du corps, la concentration s'affermie et l'on est prêt pour une pratique plus profonde. Il est crucial que cette pratique se fasse dans le contexte des *Yamas* (non-violence, vérité, respect, modération et lâcher prise), et des *Nyamas* (pureté, acceptation, discipline, étude de Soi et abandon à plus grand que Soi).
2. Le but de **l'étape #2** est de se familiariser avec la présence et le flux de l'énergie vitale (*prana*) qui guide le fonctionnement du corps et du mental. On tient les postures plus longtemps en amenant l'attention à l'intérieur (*Pratyhara*) en concentrant l'attention (*Dharana*) sur les sensations et les pensées suscitées par la posture. On explore même ces sensations en invitant le corps à bouger avec de lents micromouvements guidés de l'intérieur pour devenir le témoin amusé des jeux entre le corps et le mental (*Dhyana*). En approfondissant la pratique, le *prana* devient plus fort et le mental devient de plus en plus apte à observer sa propre activité.
3. Dans **l'étape #3**, le mental demeure calme pendant qu'on ne fait plus qu'un avec la posture (*Samadhi*) en laissant le *prana* circuler et guider le corps pour qu'il se manifeste avec des mouvements et des postures spontanés.

Pour plus de détails, des livres et des ressources audio-visuelles à propos du yoga de Kripalu, visitez [www.kripalu.org](http://www.kripalu.org)

## La Limite

Un des principes fondamentaux du yoga de Kripalu (et de certains autres styles de yoga) est l'exploration consciente de la Limite (*The Edge*).

### Qu'est-ce que c'est?

La Limite c'est quand on ose sortir de sa zone de confort pour aller dans l'inconnu. C'est à la Limite que l'on rencontre ses résistances. La Limite peut être :

- **Physique** quand on rencontre des tensions et que l'on suspend sa respiration pour éviter de sentir et que les muscles se contractent pour ne pas aller plus loin.
- **Émotionnelle**, quand on commence à sentir la peur ou une autre émotion et qu'on se sent obligé de « sortir de la posture ».
- **Mentale**, quand on « pense » qu'on ne pourrait pas tenir plus longtemps ou aller plus loin.

### Trouver sa Limite

Pour trouver sa limite dans une posture de yoga, l'on doit concentrer son attention sur ce qui se passe dans le corps, le mental et les émotions.

En entrant dans la posture, l'on rencontre les tensions qui nous empêchent d'exprimer pleinement la posture. Par exemple :

- **Physiquement**, l'on peut sentir une brûlure, trembler, ou retenir son souffle;
- **Émotionnellement**, l'on peut avoir peur de se faire mal ou sentir de la tristesse (ou une autre émotion) sans raison apparente;
- **Mentalement**, l'on peut devenir frustré, penser que l'on a l'air « stupide » ou être découragé de ne « jamais » réussir cette posture.

Plus on peut demeurer le « témoin amusé » de ces sensations, pensées ou émotions, plus on peut aller profondément dans l'expérience de la posture et, éventuellement, dépasser les blocages majeurs qui nous retiennent.

### Explorer sa Limite

Lorsque l'on rencontre sa limite, il est bon d'adopter une attitude de « curiosité » pour explorer ce territoire inconnu en douceur et avec compassion (*Ahimsa*).

- Pour explorer les limites physiques, on utilise des micromouvements (voir plus bas) et la respiration pour concentrer l'attention à l'endroit tendu et apprendre à le connaître en notant comment les sensations fluctuent avec le souffle et les mouvements.
- Si une limite émotive surgit, il est souvent bon de « reculer » un peu dans la posture, de prendre quelques bonnes respirations et de revenir dans la posture en douceur pour être témoin des émotions qui font surface.
- Si une limite mentale apparaît, il s'agit de remarquer les pensées, de vérifier leur validité et, en général, de « remercier le mental pour son partage » avant de revenir à son engagement d'apprendre à mieux connaître ses tensions pour les laisser aller.

## Revenir « ici et maintenant »

Voici une technique qui est au cœur du yoga de Kripalu pour apprendre à composer avec les défis rencontrés sur le tapis de yoga et dans la vie quotidienne. C'est un processus en cinq étapes qui aide à retrouver son calme et sa détermination lorsque l'on rencontre un obstacle (dans une posture ou dans la vie) et que le mental commence à s'affoler, que les émotions montent et que l'on a de la difficulté à rester présent et à composer avec ce qui « est ».

On y réfère souvent par son acronyme **RRSOP** :

### **R**espիրer

Reconnecter avec l'énergie vitale en respirant consciemment

- Commencer par une expiration complète
- Plusieurs respirations égales en commençant avec au moins 3 secondes pour l'inspir et 3 secondes pour l'expir en allongeant graduellement jusqu'à au moins 6 secondes pour chacun
- Laissez l'expir s'allonger jusqu'au double de l'inspir

### **R**elaxer

Laisser aller les tensions physiques, mentales et émotionnelles

- Prendre un recul si nécessaire
- Amener l'attention sur les tensions
- Relaxer tout ce qui n'est pas impliqué ou approprié

### **S**entir

Explorer calmement les sensations, les pensées et les émotions

- Devenir curieux à propos de leurs détails et caractéristiques
- En explorer les fluctuations

### **O**bserver

Rester le témoin amusé des sensations, des pensées et des émotions

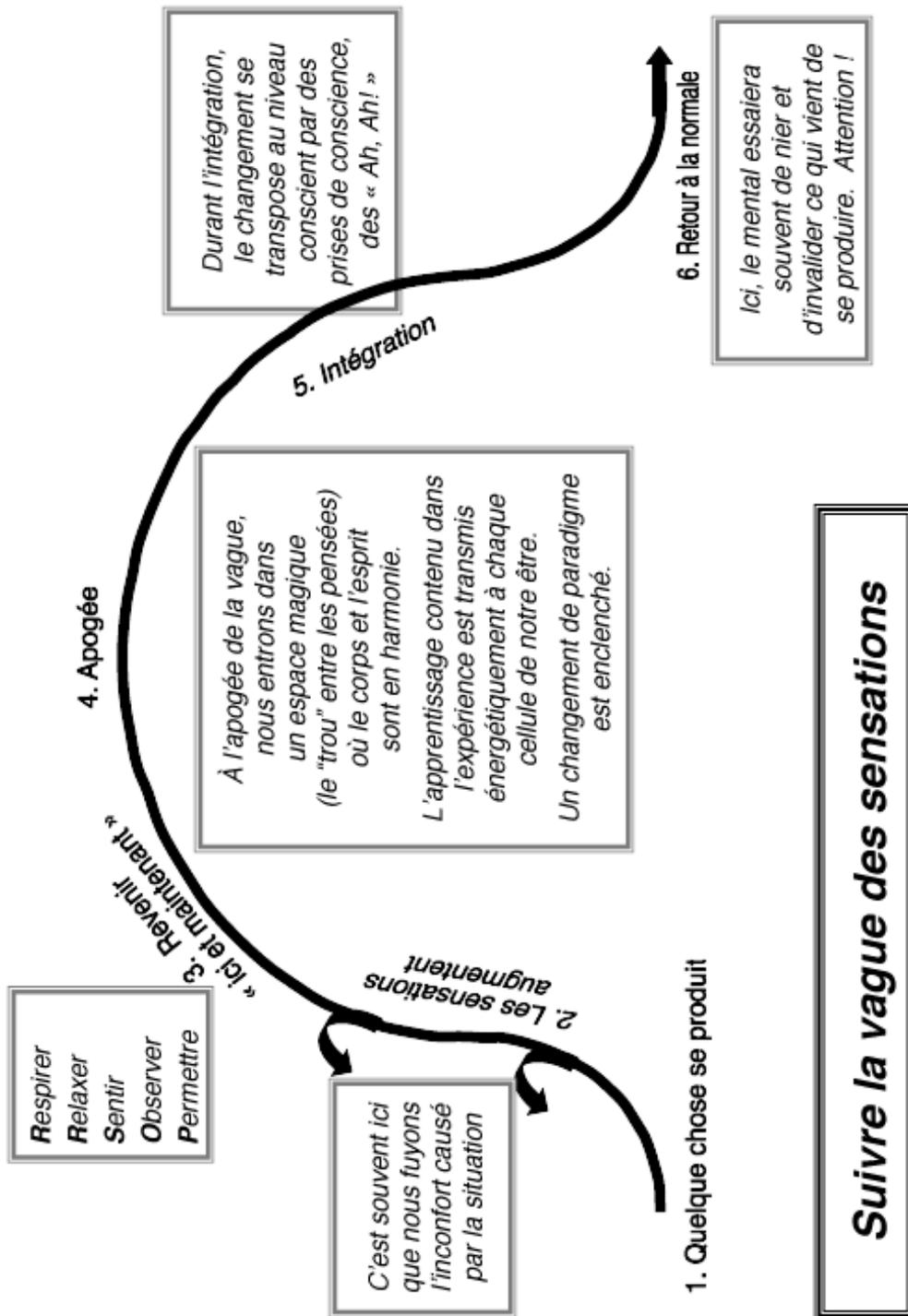
### **P**ermettre

Permettre à la tension de se résorber en laissant l'énergie circuler comme elle le désire sans essayer de comprendre ou de la contrôler

Écouter pour des prises de conscience suscitées par l'expérience.

## La Vague

La vague est une métaphore pour aider à comprendre les fluctuations intérieures lorsque nous sommes contrariés sur le tapis de yoga et, surtout, dans la vie.



Basé sur la méthodologie du yoga Kripalu

© Yoga Corps et Âme

## **La technologie des points de pression**

Les points de pression du yoga Kripalu sont une méthode simple pour entrer dans les postures et de connecter avec la sagesse du corps de sorte que le mental peut relaxer et laisser tomber son besoin de faire la « posture parfaite ».

En même temps, les points de pression assurent l'alignement correct du corps pour permettre l'étirement maximum d'une façon douce et sécuritaire. Cet alignement sans effort qui se crée instantanément permet au corps d'aller jusqu'à sa limite naturelle en relaxant, sans forcer.

## **Comment utiliser les points de pression**

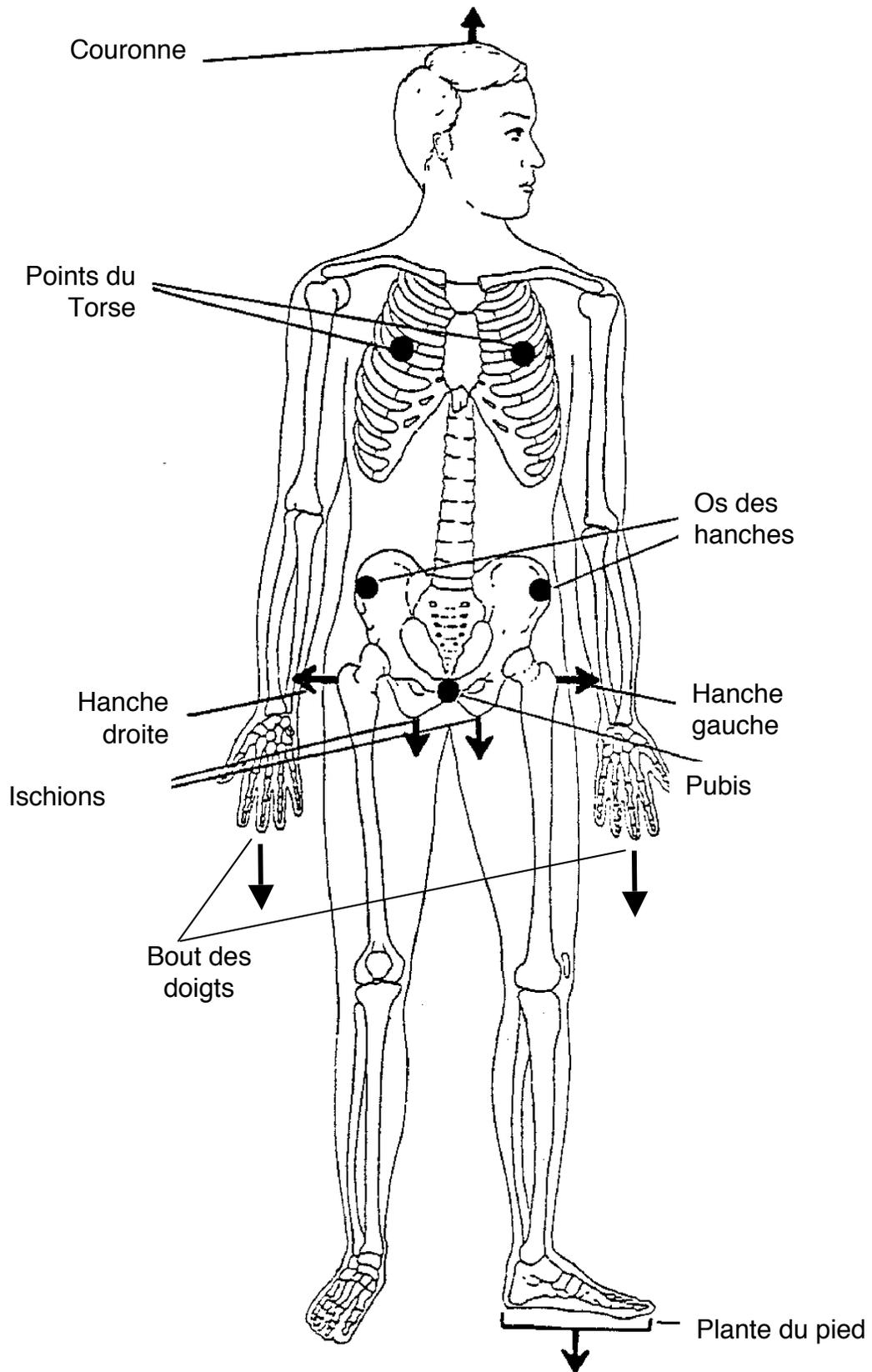
Ces feuilles de postures sont un outil pour utiliser les points de pression afin de bénéficier au maximum de votre expérience du yoga de Kripalu. Elles vous rappelleront l'expérience d'être guidé dans les postures lors d'un cours de yoga Kripalu.

Avant d'entrer dans une posture, assoyez-vous et respirez calmement pour quelques instants. Lisez les instructions pour la posture en vous assurant que vous comprenez chaque point de pression et sa direction. Voyez-vous entrer dans la posture en étant conscient de chaque point. Prenez quelques instants pour relaxer. Puis prenez la position de départ de la posture et permettez à votre corps d'entrer dans la posture en concentrant tour à tour sur chacun des points de pression.

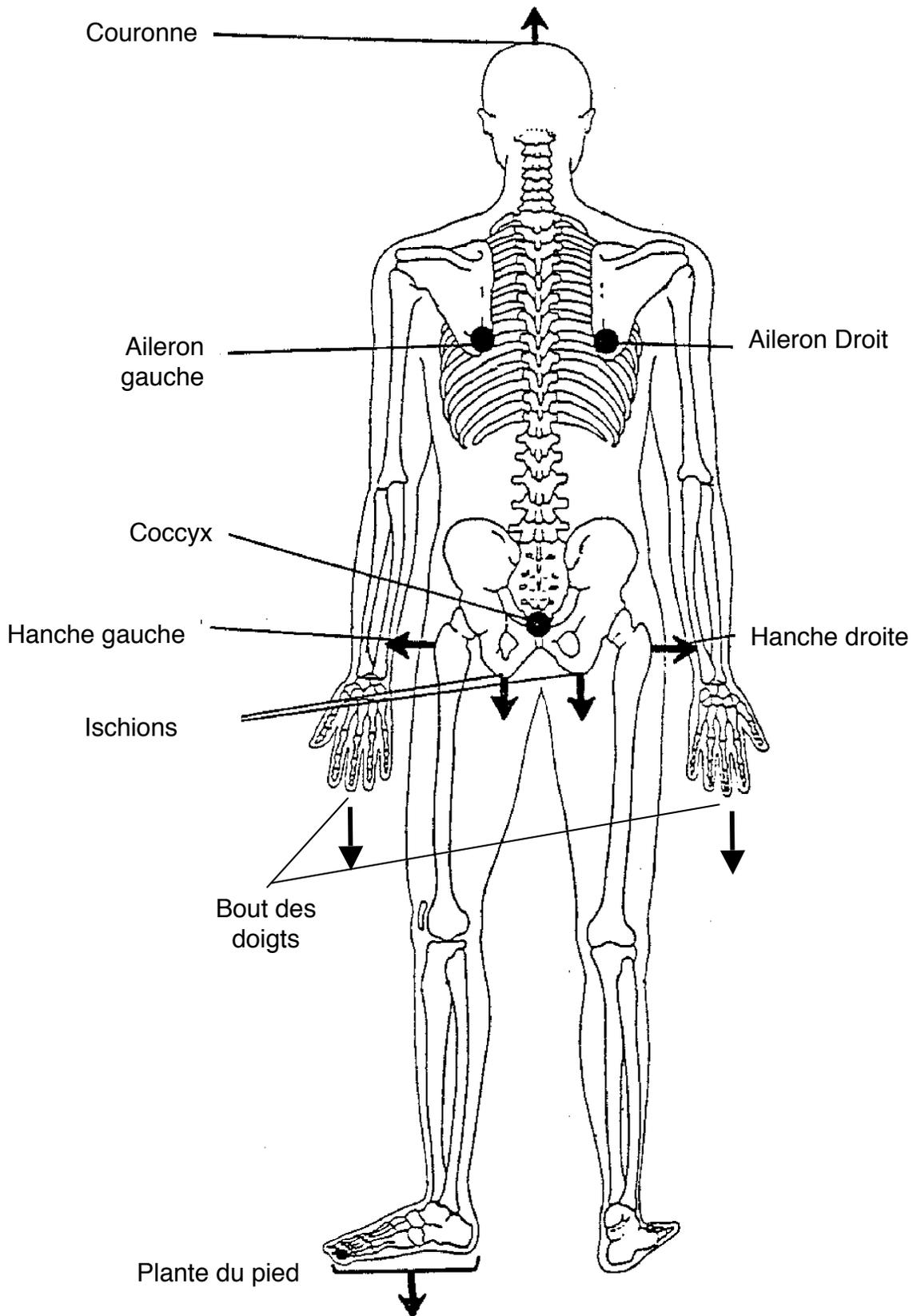
Une fois dans la posture, ramenez votre attention aux points de pression en les appliquant tour à tour en gardant la respiration égale et en observant les sensations qui font surface. Laissez des micromouvements émerger. Rappelez-vous que les postures de yoga sont vivantes et non statiques. Elles respirent tout comme vous.

Amenez votre attention à l'intérieur en tenant la posture et soyez témoin de tout ce qui monte : sensations, émotions, pensées. Tenez la posture de façon relaxée en respirant de façon égale. Lorsque vous sentez le bienfait du plein étirement et de l'énergie que cela libère, permettez à votre corps de laisser aller la posture et de trouver de lui-même un mouvement complémentaire.

# Points de pression - Devant



## Points de pression - Dos



## Définition des points de pression

1. **Couronne:** quand le dessus de la tête est pressé vers le haut, loin des épaules, toute la colonne vertébrale s'allonge (s'assurer que le menton demeure parallèle au sol pour garder la colonne cervicale bien allongée).
2. **Ischions:** les os à la base du bassin forment la base de la plupart des postures assises. Lorsque l'on presse les ischions dans le sol, cela cause un rebond vers le haut à travers de la colonne vertébrale.
3. **Omoplates :** les omoplates peuvent se déplacer contre la cage thoracique pour ouvrir le cœur, abaisser les épaules et susciter un allongement réflexe du cou.
4. **Paumes:** En pressant les paumes des mains dans le sol lorsque les mains portent le poids (Chien tête en haut ou en bas, Équilibres sur les mains, Planche, ...) on donne une forte base à la posture et cela résulte en une augmentation du tonus musculaire et une élongation réflexe des bras et des épaules. Pour éviter de mettre une pression indue sur les poignets, on mettra l'emphase sur une pression à la première jointure à la base des doigts.
5. **Pointe des doigts :** Ce point de pression aide à inviter les bras à s'allonger hors des épaules (Guerrier, Arbre, Montagne, ...) et à ouvrir le torse (Triangle, Guerrier 2, Angle latéral, ...).
6. **Plante des pieds :** La plante des pieds est la fondation des postures debout. En pressant également les quatre « coins » de chaque pied dans le sol, on enracine la posture et l'on s'assure que les cuisses sont engagées pour prévenir l'hyper extension des genoux. Diverses parties du pied peuvent être utilisées comme point de pression dans diverses postures. Par exemple :
  - **Talon :** Inviter les talons vers le sol dans le Chien la tête en bas étirera l'arrière des jambes.
  - **Boule du gros orteil :** En pressant la boule des gros orteils contre le sol dans le Pont, l'Arc ou la Roue, l'on s'assure que les genoux demeurent à la largeur des hanches.
  - **Boule du petit orteil :** En pressant la boule du petit orteil contre le sol (et en soulevant l'arche du pied), on protège le(s) genou(x) dans les postures où les jambes sont écartées (Triangle, Guerrier, Angle Latéral, ....).
  - **Arche du pied :** En soulevant l'arche du pied, on stabilise les postures d'équilibre debout. Cela empêche aussi le(s) genou(x) de s'affaisser vers l'intérieur dans Utkatasana et d'autres postures où le genou avant est plié (Guerrier, Angle latéral, ....)
7. **Coccyx :** C'est un point de pression verbal seulement (*pas avec les mains!*)
  - **Rentrer** le coccyx entre les jambes (et soulever le pubis vers le nombril) aide à engager la force centrale du tronc. Ce mouvement, que l'on appelle **la Serre**, est essentiel dans toutes les flexions arrière pour éviter de mettre de la pression dans le bas du dos. Cela aide aussi à étirer les fléchisseurs de la hanche (Guerrier, Pigeon, Danseur, ...).
  - **Lever** le coccyx vers le haut et vers l'arrière aide à allonger la colonne vertébrale, engage les muscles du bas du dos et étire les ischio-jambiers (Demi chien, Chien la tête en bas, ...).

8. **Le Pubis** : C'est un point de pression verbal seulement (*pas avec les mains!*)
- **Lever** le pubis vers le nombril contracte les abdominaux et engage la force centrale du tronc pour les postures debout et les flexions arrière.
  - **Presser** le pubis dans le sol donne une fondation solide aux flexions arrière avec le ventre au sol (Cobra, Bateau sur le ventre, ...)
9. **Poitrine** : Les points de pression de la poitrine sont situés à quelques pouces sous les clavicules, en ligne avec les oreilles. Dans les flexions arrière, on les invite à s'élever (tout en amenant les omoplates vers le bas) pour allonger la colonne et ouvrir le cœur (Cobra, Chien la tête en haut, Chameau, ...). La meilleure façon d'aider avec les mains, est de se tenir de côté devant la personne, de mettre les doigts sur les épaules, les paumes vers le bas et d'amener les pouces sur les points de pression.
10. **Sternum** : Ce point est situé entre les points de la poitrine, à peu près 3 pouces sous la gorge. Il sert à ouvrir la poitrine vers l'avant, à donner de l'expansion aux poumons et à allonger la colonne (Cobra, Chien tête en haut, Chameau, ...)
11. **Genoux** : Parce que les genoux sont très susceptibles aux stress dans les postures de yoga, le langage de points de pression est très important pour accroître leur sécurité. Des aides manuelles sont aussi indiquées pour corriger les mauvais alignements lorsque les gens ne répondent pas aux indices verbaux. Les genoux peuvent être guidés dans trois directions pour produire des effets différents :
- **Vers l'intérieur** : Presser les genoux vers l'intérieur pour les amener à la largeur des hanches (Pont, Arc, ...).
  - **Vers l'extérieur** : Inviter le genou vers le petit orteil pour garder le genou au-dessus de la cheville lorsque le genou avant est plié (Guerrier, Angle latéral, Chaise, ...).
  - **Vers l'arrière** : Lever l'arrière du genou vers le plafond pour engager la cuisse et étirer les fléchisseurs de la hanche (Guerrier #1, Fente, ...).
12. **Hanches** : Ces points de pressions supportent le mouvement des hanches dans les flexions arrière et de côté.
- Les points **en avant** des hanches sont utilisés dans les flexions arrière pour engager les fessiers, avancer les hanches et étirer les abdominaux (Chameau, Chien la tête en haut, Demi-roue, Pont, ...).
  - La **crête iliaque** (du côté des hanches) sert à aider les gens à s'allonger hors des hanches dans les flexions de côté comme la Demi-lune.

## Micromouvements

Faire une posture en utilisant des micromouvements, c'est comme de se donner un massage par l'intérieur

Une posture de yoga est quelque chose de dynamique, de vivant. La posture change, non seulement avec les mois, mais d'une respiration à l'autre pendant qu'on l'exécute. Il n'est pas du tout question de ressembler à une statue ou à une image dans un livre ou sur un calendrier de Yoga Journal.

Les stages 2 et 3 du yoga de Kripalu mettent l'accent sur l'exploration consciente de chaque posture à l'aide de micromouvements qui permettent de bien sentir ce que la posture nous révèle à propos de notre anatomie et de nos tensions. L'objectif, dans le stage 3, est de laisser la sagesse de notre corps amener la relaxation et l'ouverture désirées.

En termes des huit étapes du yoga, la pratique des micromouvements pour sentir ce qui se passe en dedans facilite l'intériorisation (*Prathiyara*) et la concentration (*Dharana*). Avec la pratique, l'on devient de plus en plus habile à demeurer le témoin amusé des sensations et des pensées que cela suscite (*Dhyana*) et éventuellement, l'on en vient à ne faire qu'un avec la posture (stage 3) et de laisser monter spontanément les mouvements appropriés (*Samadhi*).

### Exemples

Voici quelques exemples :

Posture	Micromouvements possibles
Pince	Changer le poids d'un pied à l'autre Plier légèrement un genou et puis l'autre
Pigeon	Bouger le bassin de droite à gauche et d'avant en arrière Presser le pied arrière dans le sol
Papillon	Se pencher légèrement vers la droite ou la gauche Arrondir et redresser le dos
Chien tête en bas	Plier légèrement un genou et puis l'autre Bouger les omoplates Plier les genoux pour aplatir le dos
Chien tête en haut	Soulever une épaule et puis l'autre Regarder par dessus une épaule et puis l'autre

# Les sept principes de mouvement

---

Voici un résumé des « Seven moving principles » présentés par Donna Farhi dans son livre intitulé : Yoga, Mind, Body & Spirit (pages 29 à 80).

L'utilisation de ces sept principes fondamentaux durant votre pratique de yoga est un moyen assuré d'en retirer le bienfait maximum.

## 1. Laissez la respiration vous bouger

La respiration ponctue notre vie de la naissance à la mort. Cette oscillation intérieure module aussi chaque posture de yoga et peut nous aider à entrer de façon consciente et relaxée dans chaque posture. Il est bon d'explorer comment la respiration fait bouger diverses parties du corps et suscite des sensations.

## 2. S'abandonner à la gravité

Nous avons le choix de trois façons de composer avec l'attraction de la gravité dans chaque posture de yoga (et dans la vie) :

- **Écrasement** : le corps est écrasé par la gravité et s'enfonce vers le sol. La respiration est presque inexistante et les mouvements sont flasques.
- **Abandon** : En pressant vers le sol, on sent un rebond de la gravité à travers tout le corps qui s'allonge vers le haut. La respiration et les mouvements sont amples et relaxés.
- **Résistance** : Lorsque l'on applique trop d'effort pour résister à la gravité, tout le corps se contracte et le mouvement et la respiration deviennent laborieux et tendus.

## 3. Rayonner du nombril

Nos six extrémités (2 bras, 2 jambes, tête et coccyx) sont connectées à travers le centre de notre corps comme les jantes d'une roue et son moyeu. Le fait d'initier le mouvement du centre et d'y revenir s'appelle le rayonnement à partir du nombril.

Il y a trois conditions essentielles pour éveiller cette connexion dans n'importe quelle posture de yoga.

- Établissez un centre mobile qui respire en laissant onduler le ventre et la colonne vertébrale avec chaque respiration.
- Connecter ce moyeu mobile à la périphérie en trouvant les relations harmonieuses entre le moyeu et les six extrémités.
- Laissez-vous être bougé par la respiration et les sensations de sorte que la posture émane de vous par elle-même.

## Les sept principes de mouvement (suite)

### 4. Intégrité de la colonne

Il faut maintenir l'intégrité de la colonne vertébrale dans chaque posture en s'assurant qu'elle demeure allongée en utilisant la force de la gravité, la respiration et notre intention (voir plus loin le concept des six mouvements de la colonne).

Il y a trois points à noter :

- On doit garder la colonne dans une position neutre en maintenant ses trois courbes naturelles (en forme de S).
- Les mouvements de la colonne la gardent en santé en imbibant les disques et en étirant et renforçant les muscles intrinsèques de la colonne.
- Gardez la colonne allongée et laissez la bouger avec la respiration.

### 5. Fondation solide

Dans chaque posture, la partie qui touche le sol devient la fondation de la posture. Il est donc important de distribuer consciemment le poids de façon égale sur cette base pour que la posture puisse en émerger de façon équilibrée (plus de détails ci-après).

Si vous éprouvez de la difficulté dans une posture, vérifiez votre base et ancrez vous solidement. La tension dans le haut du corps est souvent signe de manque de support dans le bas du corps.

### 6. Alignement des forces

Lorsque les membres sont alignés, il y a un flux évident et séquentiel de la force à travers d'eux. Ceci se fait en deux étapes :

- Il faut d'abord trouver la relation co-opérative entre les éléments du corps.
- Il faut ensuite inviter l'énergie à bouger à travers le corps de façon rationnelle.

### 7. Engager tous les corps

On peut intégrer nos divers systèmes dans une posture de yoga. Avec le temps, on peut apprendre à distinguer les systèmes suivants :

**Cellulaire** : la matrice interne de notre être.

**Musculo-squelettique** : ce qui nous tient ensemble et nous permet de bouger.

**Fluide** : ce qui circule en nous.

**Organique** : le contenu interne de nos cavités.

**Neuro-endocrin** : les glandes qui gèrent notre fonctionnement.

---

RÉFÉRENCE : Donna Fahri, *Yoga Mind, Body & Spirit*, pages 29 à 80

# Créer une fondation solide

---

## Centrer le poids sur les pieds

Dans les postures debout, les pieds sont la fondation du support pour les jambes et tout le corps.

La façon dont vous distribuez votre poids sur les pieds affectera la position et le flux des forces à travers vos chevilles, vos genoux, vos hanches et même votre colonne.

En règle générale, le poids devrait être distribué également entre les deux pieds et devrait se répartir également entre l'avant et l'arrière de chaque pied et aussi entre l'intérieur et l'extérieur de chacun. Les orteils devraient être détendus et écartés le plus possible.

### Exercice

Debout dans la posture de la Montagne, amenez les pieds sous les hanches de sorte que leurs faces intérieures soient parallèles l'une à l'autre.

Soulevez les orteils de terre et pressez les pieds dans le sol. Puis, relaxez les orteils au sol en les écartant le plus possible.

Fermez les yeux en amenant l'attention sous les pieds. Remarquez si le poids est distribué également entre le pied droit et le pied gauche.

Puis, balancez-vous très légèrement de droite à gauche pour trouver le point où le poids est réparti également sous les deux pieds.

Vérifiez ensuite si la pression est égale entre la face intérieure et la face extérieure de chaque pied. *Il se peut que vous deviez changer légèrement la position des pieds sous les hanches pour ce faire.*

Ensuite, respirez en vous balançant légèrement d'avant en arrière et en notant les changements de pression sous les diverses parties du pied. Réduisez graduellement l'amplitude du mouvement et trouvez le point où le poids est réparti également entre l'avant et l'arrière du pied.

Vérifiez si la pression est encore égale sous le pied droit et le pied gauche.

Prenez quelques grandes respirations en pressant la plante des pieds dans le sol et en laissant le cerveau enregistrer cette position neutre.

Dans toutes les postures debout, ramenez sans cesse votre attention sous vos pieds pour vous assurer d'avoir une base solide et équilibrée.

---

*RÉFÉRENCE : Donna Fahri, Yoga Mind, Body & Spirit, fig. 38, page 88*

## Centrer le bassin

La position du bassin détermine la stabilité et l'ergonomie des postures debout. Elle détermine la position et la forme que prendra la colonne vertébrale.

Il est important d'apprendre à placer le bassin de niveau dans une position neutre qui permettra aussi à la colonne vertébrale d'être dans sa position naturelle et neutre.

### Exercice

Tenez vous dans la posture de la Montagne avec les mains sur les hanches. Imaginez que votre bassin est un bol rempli d'eau et :

1. Pivotez le bassin vers l'arrière comme pour faire déborder l'eau par l'arrière du bol. Notez les sensations dans le corps : surtout devant les cuisses et au bas du dos.
2. Pivotez le bassin vers l'avant comme pour faire déborder l'eau vers l'avant. Notez les sensations dans le corps surtout au bas du dos.
3. Allez vers l'avant et vers l'arrière plusieurs fois en notant comment vos épaules, votre torse et votre colonne réagissent à ces mouvements. Notez quelle est votre tendance naturelle.
4. Graduellement, trouvez le point central où l'eau ne déborderait pas, ni vers l'avant, ni vers l'arrière et laissez votre cerveau enregistrer cette position en pressant les pieds solidement dans le sol.

Refaites l'exercice pour noter si l'eau déborderait vers la droite ou la gauche. Exagérez les mouvements vers la droite et vers la gauche et notez les réactions de votre corps à ces mouvements avant de trouver le point central.

---

*RÉFÉRENCE : Donna Fahri, Yoga Mind, Body & Spirit, fig. 39 a, b et c, page 90*

## Ancrer les postures debout avec jambes écartées

Dans les postures de yoga debout avec les jambes écartées, les pieds peuvent soit pointer vers l'avant comme dans la Flexion avec jambes écartées (*Prasaritta Padotanasana*), soit être tournés vers le côté comme dans le Triangle (*Trikonasana*). Dans certaines postures comme le Guerrier II (*Virabhadrasana*), le genou avant sera plié.

La position relative des pieds, des genoux et des hanches est primordiale pour assurer la stabilité de toutes ces postures. Voici un résumé des points à noter.

### Postures avec les pieds pointant vers l'avant

Les jambes seront écartées d'au moins une longueur de jambe. Idéalement, les chevilles devraient se trouver sous les poignets. Les orteils sont tournés d'environ 30 degrés vers l'intérieur de sorte que si l'on plie les genoux, ceux-ci demeurent alignés avec les orteils.

Les quadriceps sont engagés pour soulever les rotules, stabiliser les genoux et éviter leur hyper extension.

Les pieds sont pressés dans le sol et l'arche des pieds se soulève légèrement pour mettre un peu de pression sur la tranche extérieure du pied.

Les adducteurs sont un peu engagés pour exercer une légère traction des pieds l'un vers l'autre afin d'éviter qu'ils ne glissent vers l'extérieur (*imaginez que vous êtes sur un plancher de marbre huilé*).

### Postures avec les pieds tournés de côté

À partir de la position précédente, le pied avant pivote à 90 degrés vers l'extérieur tandis que le pied arrière demeure tourné vers l'intérieur d'environ 30 degrés. En général, le talon du pied avant sera en ligne avec l'arche du pied arrière (*si les hanches sont très tendues, le pied arrière peut avancer légèrement*).

Il est primordial de s'assurer que le genou est aligné avec le pied qui est tourné à 90 degrés. Pour ce faire:

- Le bassin suit le mouvement du pied en laissant la hanche arrière s'avancer.
- L'ischion de la hanche avant est placé directement au-dessus de la ligne imaginaire qui relie les deux pieds (*de sorte que l'on ne peut plus voir le talon*).
- La jambe avant tourne vers l'extérieur pour amener la rotule sur le dessus.
- Les quadriceps de la jambe avant sont engagés pour faire remonter la rotule et stabiliser le genou.
- L'on soulève l'arche des deux pieds pour bien les ancrer au sol.

Les adducteurs sont un peu engagés pour exercer une légère traction des pieds l'un vers l'autre comme si le plancher était glissant.

Une fois que la jambe avant est bien stabilisée, l'on peut **inviter** l'autre hanche à reculer aussi loin que le permettra la flexibilité en pressant la tranche extérieure du pied arrière dans le sol.

## **Ancrer les postures debout avec jambes écartées (suite)**

### **Postures avec le genou avant plié**

À partir de la position précédente, le genou avant est plié jusqu'à ce qu'il soit directement au-dessus de la cheville (*l'on ne devrait voir que le gros orteil*).

Le pied avant est pressé dans le sol tout en soulevant l'arche du pied et en amenant le genou vers le petit orteil.

Pour éviter les pressions indues sur la rotule, l'angle que le fémur fait avec le tibia et le péroné ne devrait pas dépasser 90 degrés. Selon la distance entre les pieds, le dessus de la cuisse peut en venir à être parallèle au sol.

Il faut aussi s'assurer que l'ischion de la hanche avant demeure directement au-dessus de la ligne imaginaire qui relie les deux pieds tout en gardant le coccyx pointé vers le bas.

Le poids devrait être réparti également entre les deux pieds. Si ce n'est pas le cas, s'assurer que l'on presse les deux pieds dans le sol tout en soulevant l'arche des pieds et en engageant un peu les adducteurs pour exercer une légère traction des pieds l'un vers l'autre.

---

*RÉFÉRENCE : Donna Fahri, Yoga Mind, Body & Spirit, fig. 40 à 43, pages 90 à 94*

# Notes personnelles



# Postures

Vous trouverez ci-après, pour chaque posture:

- Des **instructions détaillées** pour vous guider dans la posture
- Un ou plusieurs **diagrammes** montrant les divers points de pressions numérotés selon les numéros des instructions
- Les **bienfaits particuliers** de la posture auxquels il faut toujours ajouter les bienfaits généraux suivants :
  - Relaxe profondément le corps
  - Calme le mental et les émotions
  - Relaxe, relâche la tension
  - Régénère la connexion entre le corps et l'esprit.
  - Améliore la circulation du sang et de la lymphe
  - Facilite la respiration profonde
  - Régularise le métabolisme
  - Redonne de la vigueur
  - Augmente la confiance en Soi
  - Décongestionne et stimule le système nerveux
  - Améliore la coordination et la fluidité des mouvements
  - Allonge, étire et tonifie la colonne vertébrale.
  - Maintient la flexibilité et la mobilité des articulations
- Les **précautions particulières** pour diverses conditions auxquelles il faut **toujours** ajouter les précautions générales suivantes :
  - Les postures devraient susciter des sensations mais pas de la douleur
  - Si vous avez eu des blessures à une partie du corps, procédez avec prudence dans les postures qui l'affectent mais allez-y tout de même. Ce sont les postures qui suscitent le plus de sensations qui nous apportent le plus de soulagement lorsque nous les pratiquons consciemment.
  - Écoutez votre corps ! Si des parties de votre corps viennent en spasme ou en crampe. Vous êtes allé trop loin! Sortez de la posture et revenez-y en douceur.
  - Si vous ne respirez plus, vous êtes allé trop loin! Reculez !
  - Tenez les postures moins longtemps dans des cas d'hypertension, de problèmes cardiaques, de désordre du système nerveux, de menstruation ou de grossesse.

***Ne jamais oublier la règle d'or:***

***En cas de doute, s'abstenir !***



- Les **contre-indications particulières** pour diverses conditions auxquelles il faut **toujours** ajouter les contre-indications générales suivantes :
  - Éviter les postures qui sollicitent une région du corps qui vient de subir un traumatisme ou qui est sujette à une inflammation chronique
  - Les inversions ne conviennent pas à certaines femmes durant les menstruations
  - **Éviter d'inverser la tête plus bas que les hanches dans les cas suivants :**
    - ◆ **Hypertension artérielle non médicamenteuse**
    - ◆ **Problèmes cardiaques**
    - ◆ **Glaucome**
    - ◆ **Rétine détachée**

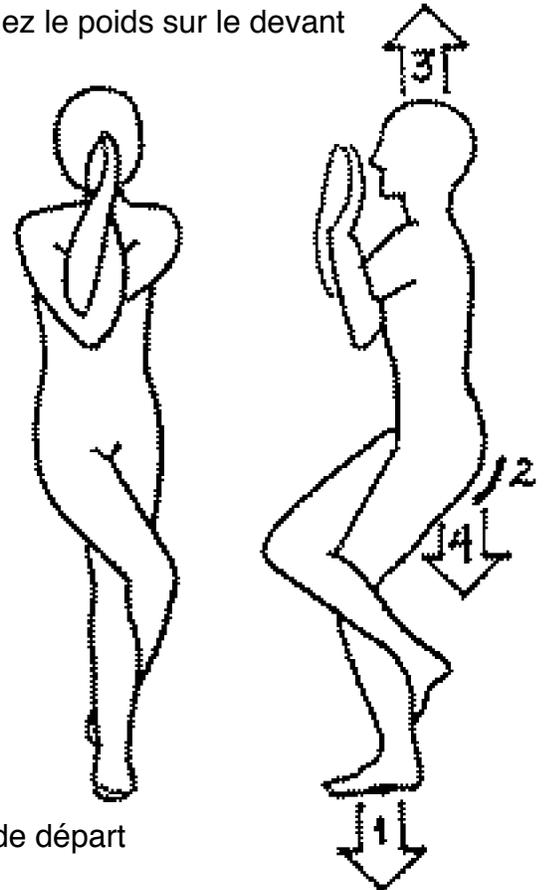
Debout avec les pieds parallèles et sous les hanches, amenez le poids sur le devant des pieds et pressez la plante des pieds dans le sol.

Croisez le bras droit sous le coude gauche et entrelacez les bras avec les paumes face à face et les pouces vers vous.

Transférez votre poids sur le pied gauche en levant un peu le pied droit. Pressez le pied gauche dans le sol et amenez votre centre de gravité au-dessus de ce pied. Concentrez votre regard sur un point à la hauteur des yeux.

Inspirez et, en expirant, soulevez la jambe droite et amenez la devant la jambe gauche pour Entrelacer les jambes en les croisant aux genoux et, si possible, en amenant le pied derrière le mollet.

1. Pressez la plante du pied gauche dans le sol.
2. Engagez la Serre.
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Serrez les genoux ensemble et amenez les Ischions vers les talons et la hanche droite vers l'arrière



Laissez aller les bras et les jambes et revenez à la posture de départ

Répétez de l'autre côté.

## Bienfaits

Développe la concentration, la coordination, l'équilibre, la force et l'enracinement

Étire les épaules

Mobilise et renforce les douze articulations principales du corps : chevilles, genoux, hanches, poignets, coudes et épaules

Augmente la confiance en soi

## Précautions

Hypertension, problèmes cardiaques, désordre du système nerveux, menstruation, grossesse (durant le premier trimestre ou si des problèmes surviennent) : tenir moins longtemps

Genoux faibles : tenir moins longtemps et réduire la flexion du genou

## Contre-indications

Blessure ou inflammation chronique ou récente des genoux, coudes, épaules ou hanches

Debout avec les pieds parallèles et sous les hanches, amenez le poids sur le devant des pieds et pressez la plante des pieds dans le sol.

Transférez votre poids sur le pied gauche en levant un peu le pied droit. Pressez le pied gauche dans le sol et amenez votre centre de gravité au-dessus de ce pied. Concentrez votre regard sur un point à la hauteur des yeux.

Amenez la plante du pied soulevé sur l'intérieur du mollet ou de la cuisse de la jambe qui vous supporte.

**Variation:** Amenez la cheville de la jambe soulevée devant la cuisse qui porte le poids, aussi près que possible de la hanche. Tenez le pied avec la main jusqu'à ce que l'équilibre soit stable.

1. Pressez la plante du pied qui vous supporte dans le sol.
2. Engagez la Serre en pivotant le coccyx vers le bas et le pubis vers le nombril.
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Pressez l'arrière de votre genou plié vers l'arrière tout en pressant la même hanche vers l'avant.
5. Laissez vos mains monter vers le haut et entrelacez les doigts avec les index pointant vers le ciel. Pressez le bout des doigts loin des épaules tout en gardant les épaules relaxées.

Gardez la posture pour quelques respirations et revenez à la posture de départ pour prendre une pause avant de répéter de l'autre côté.

## Bienfaits

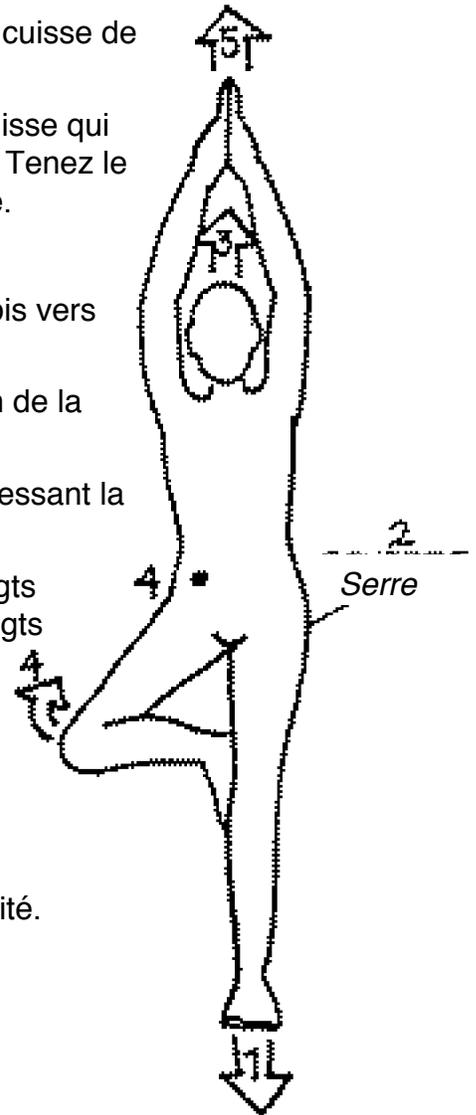
- Développe la concentration, l'équilibre, l'enracinement et la solidité.
- Stimule le système nerveux
- Tonifie les reins et les surrénales.
- Renforce et mobilise genoux, chevilles, hanches et épaules.
- Stimule la digestion et aide à soulager la constipation.
- Prévient les hernies en renforçant les muscles obliques
- Énergise tout le corps
- Augmente la confiance en Soi

## Précautions

Hypertension, problèmes cardiaques, désordre du système nerveux, menstruation, grossesse (durant le premier trimestre ou si des problèmes surviennent) : tenir moins longtemps

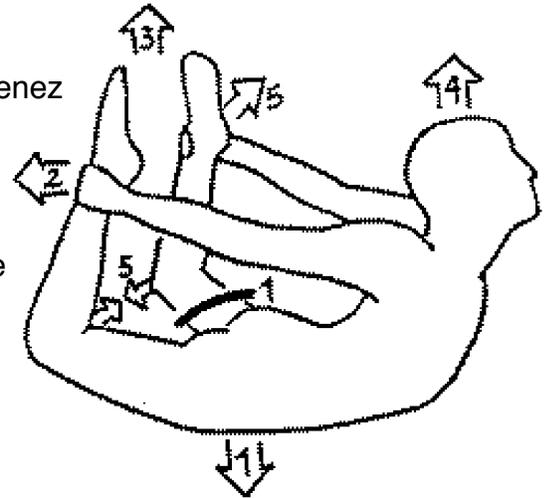
## Contre-indications

Blessure ou inflammation chronique ou récente des genoux



Couchez-vous sur le ventre avec le menton au sol. Pliez les genoux et laissez vos talons s'approcher de vos fesses. Amenez les bras vers l'arrière et empoignez vos chevilles.

1. Appliquez la Serre et pressez le pubis vers le sol.
2. Pressez les pieds dans les mains et laissez le torse se soulever en réaction à cette pression.
3. Pressez le bout des orteils vers le haut



## Bienfaits :

- Renforce les muscles du dos
- Irrigue les reins de sang neuf aidant à l'élimination des toxines
- Revitalise les glandes surrénales, le pancréas, la glande thyroïde et les gonades
- Stimule le système nerveux
- Aligne et apporte de l'élasticité dans la colonne vertébrale
- Ouvre la poitrine, renforce les poumons et facilite la respiration profonde
- Étire et renforce les muscles abdominaux et tonifie les organes internes
- Améliore le mouvement péristaltique des intestins
- Aide à soulager les désordres menstruels et de la ménopause.
- Tonifie et renforce les muscles fessiers, les cuisses et les jambes
- Améliore la circulation du sang
- Accroît la chaleur corporelle
- Améliore la confiance en soi

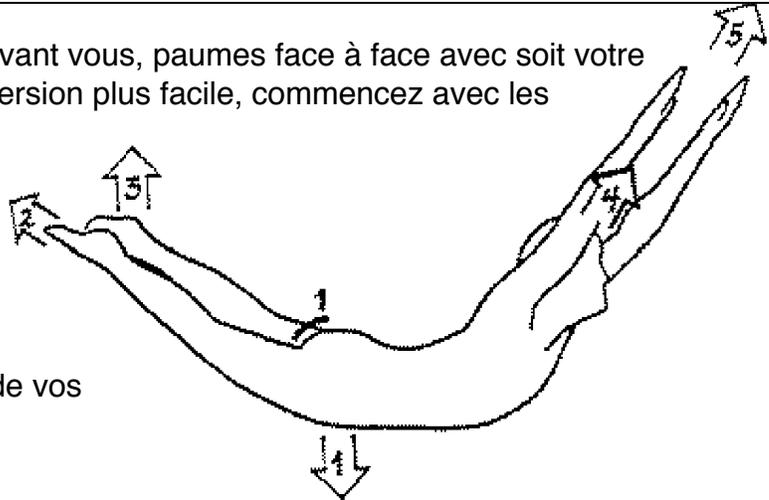
## Précautions :

- Pour éviter d'aggraver un bas du dos sensible, gardez les genoux au sol. La Serre et la pression du pubis vers le bas contractera les muscles du bas du dos pour protéger cet endroit.
- Douleur aux genoux : Pousser les talons vers le haut au lieu des orteils et pressez l'intérieur des genoux l'un vers l'autre.

## Contre-indications :

- Grossesse (après le premier trimestre)
- Chirurgie récente ou inflammation à l'abdomen
- Blessure et inflammation récente ou chronique aux genoux, épaules et dos
- Problèmes d'hyperthyroïdie

Couché sur le ventre, étendez les bras devant vous, paumes face à face avec soit votre front ou votre menton au sol. (Pour une version plus facile, commencez avec les bras à côté de vous)



1. Appliquez la Serre, et pressez le pubis dans le sol. Laissez cette pression soulever votre torse, vos mains et vos pieds.
2. Pressez le bout de vos orteils loin de vos hanches.
3. Pressez les talons vers le haut.
4. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation derrière votre cou.
5. Allongez le bout des doigts loin des épaules.

**Variation:** Ouvrez vos bras vers les côtés et laissez les flotter vers l'arrière. Entrelacez les doigts derrière vous, allongez les mains loin du corps et permettez à votre poitrine de s'ouvrir.

## Bienfaits

- Irrigue les reins de nouveau sang frais aidant à éliminer les toxines.
- Renforce les muscles du dos.
- Revitalise les glandes surrénales, les gonades, la thyroïde et le pancréas.
- Stimule le système nerveux
- Aligne la colonne vertébrale
- Ouvre la poitrine, renforce les poumons et aide à la respiration profonde
- Spécialement bénéfique pour tonifier les ovaires et l'utérus.
- Étire et renforce les muscles abdominaux et les viscères.
- Tonifie et renforce les muscles fessiers, les cuisses et les jambes
- Améliore la circulation sanguine
- Augmente la chaleur corporelle
- Énergise le corps en entier
- Accroît la confiance en soi

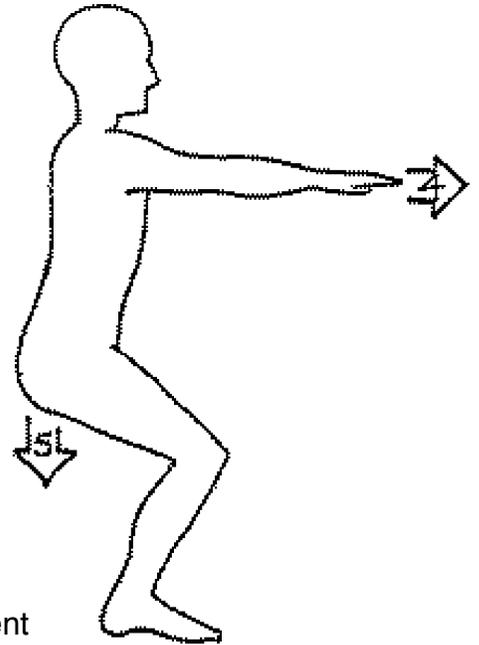
## Précautions :

Faiblesse des muscles dorsaux : Pour renforcer, répéter quelques fois le bateau simple en maintenant la posture légèrement.

## Contre-indications :

- Grossesse (après le premier trimestre)
- Chirurgie récente ou inflammation au dos
- Chirurgie récente ou inflammation à l'abdomen

1. Debout avec les pieds parallèles et sous les hanches, amenez le poids sur le devant des pieds et pressez la plante des pieds dans le sol.
2. Engagez la Serre.
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Laissez les bras se lever devant vous jusqu'à la hauteur des épaules et allongez le bout des doigts loin des épaules.
5. Laissez plier les genoux en pressant les Ischiens vers les talons comme pour s'asseoir dans une chaise en gardant la colonne verticale.



**Variation** : Amenez les mains vers le haut, dans le prolongement du dos et regardez vers les pouces

Pour sortir de la posture, pressez la plante des pieds dans le sol et laissez vos jambes se redresser et vos bras redescendre pour revenir à la position de départ.

## Bienfaits

Développe la concentration, l'équilibre, l'enracinement et la solidité.  
 Renforce: chevilles, mollets, genoux, cuisses, hanches, dos et épaules  
 Raffermit les bras (biceps et triceps)  
 Peut aider à guérir les problèmes de lumbago et de disques déplacés  
 Tonifie les reins et les surrénales.  
 Énergise tout le corps  
 Augmente la confiance en Soi

## Précautions

Hypertension, problèmes cardiaques, désordre du système nerveux, menstruation, grossesse (durant le premier trimestre ou si des problèmes surviennent) : tenir moins longtemps

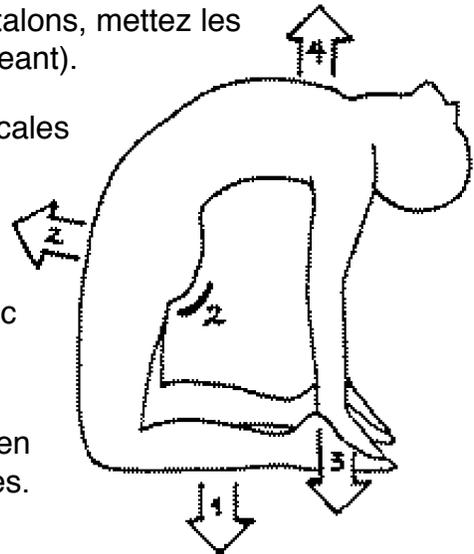
## Contre-indications

Blessure ou inflammation chronique ou récente des genoux ou des épaules

**Ushtrasana I:** À partir d'une position à genoux, assis sur les talons, mettez les mains derrière vous et appuyez-vous sur vos mains (plus exigeant).

**Ushtrasana II:** Commencez à genoux, avec les hanches verticales et les genoux directement sous vos hanches.

1. Pressez le devant de vos jambes dans le sol.
2. Appliquez la Serre et pressez le pubis vers l'avant loin des talons pour que les hanches viennent au moins égales avec les genoux
3. Placez les paumes sur les talons une à la fois. Si vous ne pouvez pas rejoindre les talons, vous pouvez les soulever en fléchissant les pieds. Sinon, placez les mains sur les fesses. Pressez la paume des mains vers le bas.
4. Étendez votre poitrine en pressant les Points du torse vers le haut.
5. Soulevez le menton et laissez le cou relaxer en suivant la ligne naturelle de la colonne.



Pour sortir de la posture, pressez la Couronne loin des épaules et descendez les Ischions vers les talons en permettant au torse de suivre. Ou vous pouvez choisir de projeter une main par-dessus la tête en permettant au torse de suivre (plus exigeant).

### Attentions spéciales :

Pour éviter les tensions au cou, ne soulevez pas la tête à partir de la posture complète. Sortez d'abord de la posture et ensuite permettez au cou de relaxer et à la tête de se redresser.

### Bienfaits

Tonifie la glande thyroïde  
 Tonifie les reins et les surrénales.  
 Ouvre tout le devant du corps : cuisses, abdomen, thorax et cou  
 Tonifie les organes internes  
 Ouvre le chakra du cœur (*Anahata*)  
 Libère de la peur et augmente le courage

### Précautions

Douleurs au cou : Garder le menton vers la poitrine à l'étape #5  
 Douleurs aux genoux : rouler son tapis sous les genoux ou y mettre un coussin

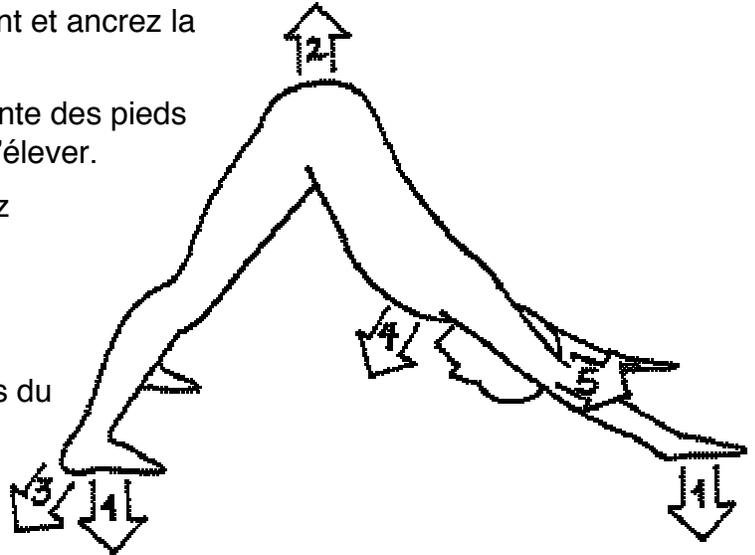
### Contre-indications

Hyperthyroïdie  
 Hernie (abdominale ou lombaire)  
 Blessure ou inflammation chronique ou récente des genoux du dos ou du cou

À partir de la position de la Table, rentrez les orteils en dessous. À partir de la position de la Table, rentrez les orteils en dessous. Ou bien, à partir de la Flexion avant complète, avancez vos mains environ une longueur de jambe devant vos orteils.

Écartez les doigts, pointez le majeur vers l'avant et ancrez la base des pouces et des index dans le sol.

1. Pressez les paumes des mains et la plante des pieds vers le bas pour inciter vos hanches à s'élever.
2. Pressez le Coccyx vers le haut et sentez l'élongation de la colonne.
3. Pressez vos talons vers le sol et sentez l'étirement accru derrière les jambes.
4. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers le bas.
5. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.



Pour terminer, pliez les genoux et revenez à la position de départ.

## Bienfaits :

- Étire, tonifie et allonge la colonne vertébrale en son entier
- Irrigue et tonifie les reins
- Irrigue et oxygène le cerveau, stimule les fonctions mentales, améliore la mémoire et la concentration, peut soulager certains maux de tête.
- Aide à régulariser le fonctionnement de la glande pituitaire et de l'hypothalamus
- Améliore la vue et l'ouïe
- Renforce les bras, les épaules et le dos.
- Ouvre la poitrine et renforce les poumons
- Renforce, tonifie et affine l'abdomen, les hanches et les cuisses.
- Étire les muscles et les ligaments derrière les jambes et peut soulager la sciatique
- Accroît la chaleur du corps et énergise le corps en entier

## Précautions :

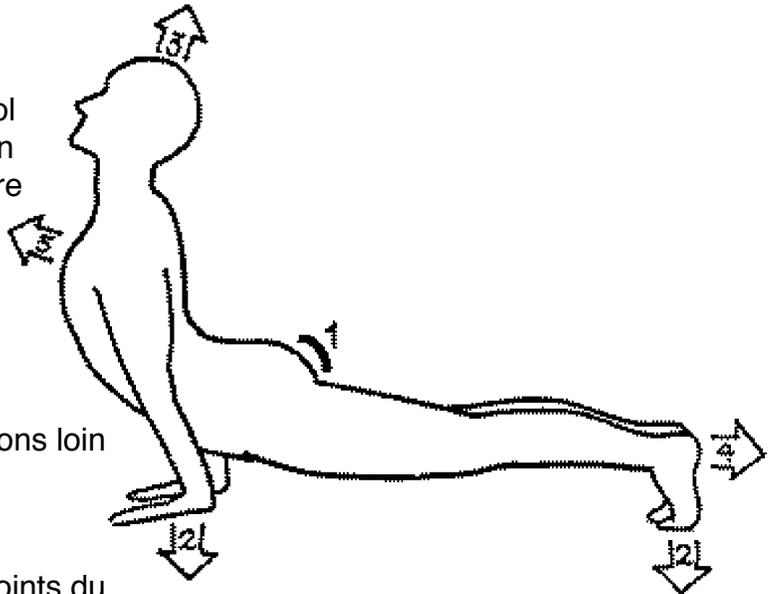
- Faiblesse et raideur des muscles du dos, des muscles à l'arrière des jambes, du nerf sciatique ou des problèmes de genoux : garder les genoux pliés et la colonne vertébrale droite.
- Douleurs aux poignets : tournez les doigts vers l'extérieur (pouces plus vers l'avant)

## Contre-indications :

- Hypertension artérielle non médicamentée, rétine détachée, faiblesse des capillaires oculaires, glaucome, conjonctivite ou tout autre infection ou inflammation oculaire.
- Blessure ou inflammation récente ou chronique au dos, jambes, chevilles, genoux, hanches, poignets, bras ou épaules

À plat ventre, amenez les paumes à plat, sous les épaules, doigts écartés et majeurs pointant vers l'avant. Fléchissez les orteils.

1. Appliquez la Serre.
2. Pressez le bout des pieds dans le sol et pressez les paumes dans le sol en allongeant les bras de sorte que votre torse se soulève du sol
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Serrez les cuisses et pressez les talons loin des hanches et laissez l'arrière des jambes s'allonger
5. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers l'avant.



Graduellement, laissez aller la pression sur les mains et relâchez la Serre pour revenir à la position de départ.

## Bienfaits :

- Contracte les muscles dorsaux de la colonne lombaire, tonifie et irrigue les reins.
- Tonifie et renforce les poignets, les bras, les épaules, les muscles du dos.
- Revitalise et décongestionne le système nerveux.
- Améliore l'alignement de la colonne vertébrale
- Donne de l'expansion à la poitrine, renforce les poumons et facilite la respiration profonde
- Étire et renforce les muscles abdominaux et les viscères
- Spécialement bénéfique pour tonifier les ovaires et l'utérus.
- Aide à soulager les crampes menstruelles, les douleurs dorsales et abdominales qui accompagne les menstruations et la ménopause.
- Améliore la circulation sanguine
- Augmente la chaleur corporelle et revitalise le corps en entier
- Aide à la confiance en soi

## Précautions :

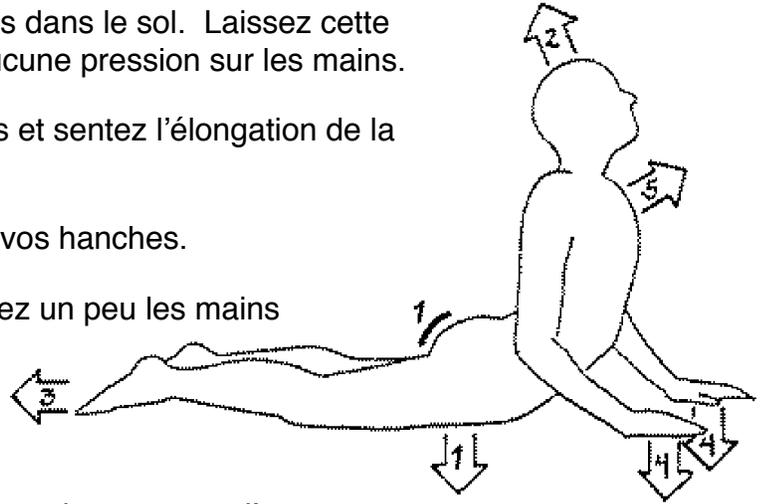
- Faiblesse des muscles dorsaux : pour renforcer, contracter la serre légèrement en vous relevant légèrement
- Menstruation : Éviter de maintenir longtemps

## Contre-indications :

- Grossesse (après le premier trimestre)
- Blessure ou inflammation chronique ou récente du dos et épaules

À plat ventre, amenez les paumes à plat, mains sous les épaules et les coudes près du torse.

1. Appliquez la Serre, et pressez le pubis dans le sol. Laissez cette pression soulever votre torse sans aucune pression sur les mains.
2. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
3. Pressez le bout de vos orteils loin de vos hanches.
4. Une fois établi dans la posture, pressez un peu les mains dans le sol juste assez pour sentir un étirement. On peut même exercer une légère traction vers l'avant avec les mains.
5. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers l'avant.



Enlevez graduellement la pression sous les mains et, peu à peu, relâchez la Serre pour laisser votre corps revenir au point de départ.

### Bienfaits :

- Renforce les poignets, les bras, les épaules, le dos
- Contracte les muscles dorsaux de la région lombaire, tonifie et irrigue les reins.
- Redonne de l'énergie et décongestionne le système nerveux
- Aligne la colonne vertébrale
- Étire et renforce les muscles abdominaux et les viscères
- Ouvre la poitrine, renforce les poumons et facilite une respiration plus profonde.
- Très bénéfique pour tonifier les ovaires et l'utérus.
- Aide à soulager les désordres menstruels et la douleur dorsale et abdominale qui accompagne les menstruations et la ménopause.
- Améliore la circulation du sang
- Augmente la chaleur interne et énergise tout le corps
- Construit la confiance en soi

### Précautions :

- Faiblesse aux muscles du dos : pour renforcer, appliquer la serre en levant minimalement.
- Utiliser la modification du sphinx (appui sur les coudes)

### Contre-indications :

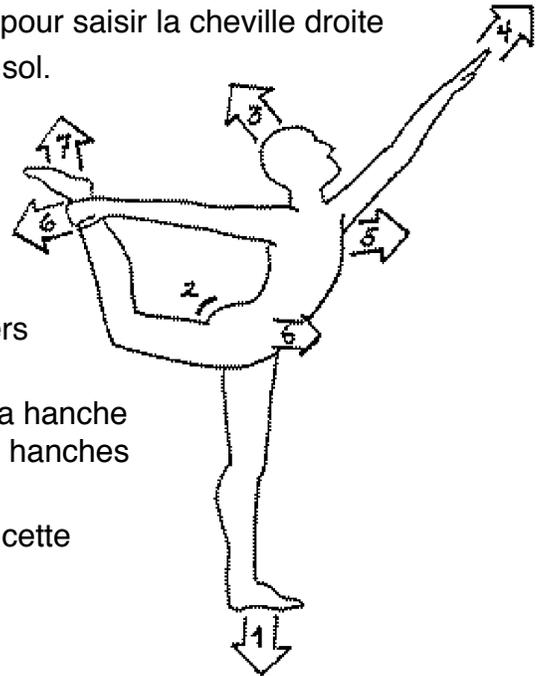
- Grossesse (après le premier trimestre)
- Chirurgie récente à l'abdomen ou inflammation de l'abdomen
- Blessure chronique ou récente ou inflammation

Debout avec les pieds parallèles et sous les hanches, amenez le poids sur le devant des pieds et pressez la plante des pieds dans le sol.

Transférez votre poids sur le pied gauche en levant un peu le pied droit. Pressez le pied gauche dans le sol et amenez votre centre de gravité au-dessus de ce pied. Concentrez votre regard sur un point à la hauteur des yeux.

Pliez le genou droit et amenez la main droite derrière vous pour saisir la cheville droite

1. Pressez la plante du pied qui vous supporte dans le sol.
2. Appliquez la Serre.
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Laissez votre bras gauche se soulever et pressez les doigts loin de l'épaule.
5. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers l'avant.
6. Pressez le pied droit dans la main tout en amenant la hanche droite un peu plus vers le bas et l'avant pour que les hanches soient parallèles au sol et face à l'avant.
7. Pressez la plante du pied droit vers le ciel et laissez cette pression ouvrir votre torse vers l'avant.



Relâchez la posture et répétez de l'autre côté.

## Bienfaits :

- Développe la concentration, la coordination, l'équilibre, la force et l'enracinement
- Renforce les chevilles, les genoux, les hanches, le dos, le cou et les épaules
- Irrigue les reins, aide à éliminer les toxines
- Revitalise les glandes surrénales, le pancréas, la thyroïde et les gonades
- Ouvre la poitrine et les poumons
- Étire et renforce les muscles abdominaux
- Stimule la digestion et aide à soulager la constipation
- Améliore la confiance

## Précautions :

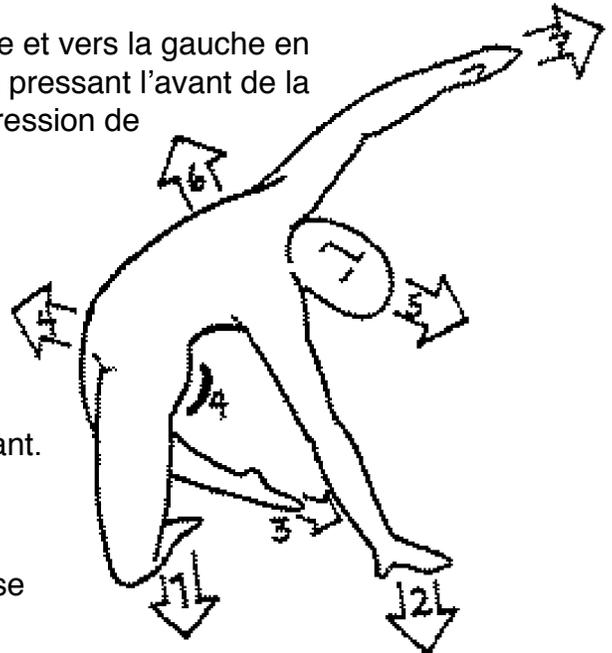
- Hypertension, problèmes cardiaques, désordre du système nerveux, menstruation, grossesse (durant le premier trimestre ou si des problèmes surviennent) : tenir moins longtemps
- Genoux faibles : Garder le genou qui supporte détendu pour éviter de l'hyper extension
- Faiblesse aux muscles du dos : flexion dorsale arrière minimale en appliquant la serre

## Contre-indications :

- Blessure ou inflammation récente ou chronique des chevilles, genoux, hanches, dos, épaules.

Assis avec les jambes devant vous, pliez les genoux et placez le pied à plat au sol un peu plus larges que vos hanches. Laissez descendre vos genoux à gauche et laissez vos pieds s'ajuster au besoin. On peut aussi entrer dans cette posture avec la jambe gauche étendue et le pied droit contre la cuisse gauche, comme dans la posture de la tête au genou

1. Balancez votre main droite par-dessus votre tête et vers la gauche en transférant le poids vers la main gauche tout en pressant l'avant de la jambe gauche dans le sol. Permettez à cette pression de soulever le bassin du sol.
2. Pressez la paume de la main droite dans le sol
3. Pressez le bout de vos orteils loin de vos hanches et permettez à la jambe droite de s'allonger et de s'ajuster à la nouvelle position.
4. Appliquez la Serre et pressez le pubis vers l'avant.
5. Pressez la Couronne loin des épaules
6. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers l'avant.
7. Pressez le bout des doigts de la main droite loin de l'épaule (et du genou gauche).



Relâchez la posture et répétez de l'autre côté.

## Bienfaits :

- Renforce les muscles des cuisses, des fesses, du dos, des épaules, des bras et des poignets
- Irrigue les reins de sang frais, aide à l'élimination des toxines.
- Aligne et apporte élasticité à la colonne vertébrale
- Ouvre la poitrine, renforce les poumons et aide à la respiration profonde
- Procure une expansion de la poitrine, renforce les poumons et facilite la respiration profonde
- Étire et tonifie les muscles abdominaux et les viscères.
- Améliore la circulation du sang
- Augmente la chaleur du corps et énergise le corps en entier

## Précautions :

- Faiblesse des muscles du dos : pratiquer prudemment, appliquer la serre avec une légère flexion à la colonne
- Sensibilité aux genoux : utiliser une couverture moelleuse sous les genoux, éviter de tenir longtemps

## Contre-indications :

- Hernie
- Blessure récente ou chronique ou inflammation aux genoux ou dos.

Couché sur le dos, pliez les genoux et balancez vos jambes au-dessus de votre tête en amenant les mains pour supporter le bas du dos et les hanches.

**Variation:** Entrez dans la posture à partir du Pont en supportant les hanches avec les mains et en levant les jambes une à la fois en gardant les genoux relâchés.

1. Pressez les épaules vers le bas
2. Pressez les pieds loin des hanches.

Pour sortir de la posture, amenez les genoux vers le torse et soit :

- Laissez glisser vos mains le long des jambes en déroulant la colonne au sol en gardant le menton vers la poitrine.
- Amenez vos bras au sol, paumes vers le bas et pressez les paumes dans le sol en descendant les hanches sous contrôle et en gardant l'arrière de la tête au sol.

**Variation:** Sortez de la posture en supportant les hanches avec les mains et en relaxant le bassin pendant que vous descendez les jambes une à la fois pour revenir dans le Pont.

## Bienfaits

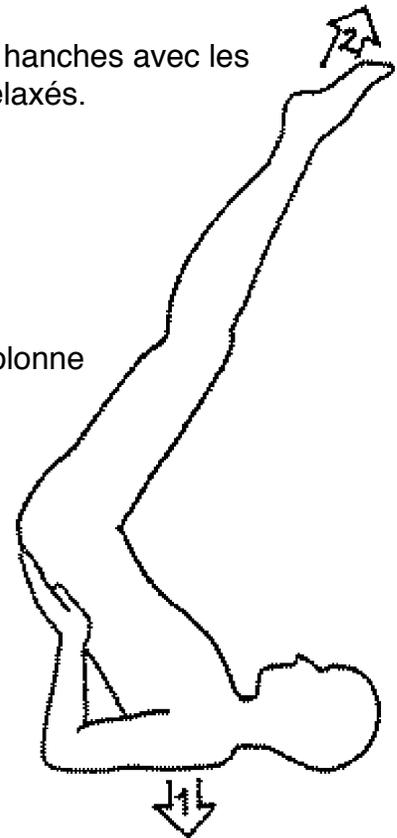
- Amène plus de sang et d'énergie au cerveau
- Améliore la mémoire et la concentration
- Peut soulager certains maux de tête
- Tonifie les glandes thyroïde et parathyroïde pour stabiliser le métabolisme
- Tonifie les gonades
- Permet aux organes internes de relaxer en suspension
- Améliore la circulation du sang et soulage les varices et les hémorroïdes
- Renforce les muscles abdominaux
- Énergise le chakra de la gorge (*Vishuda*)

## Précautions

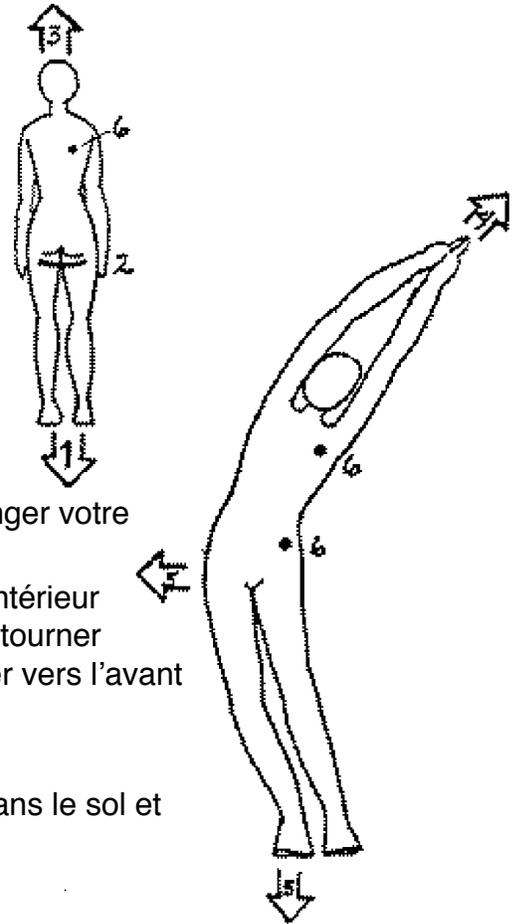
- Évitez toute pression sur la base du cou (septième vertèbre cervicale) en la soulevant soit en rapprochant les omoplates ou en mettant une couverture sous les épaules
- Grossesse ou surplus de poids : soyez prudent et modifiez la posture en pressant les pieds contre un mur pour entrer dans la posture

## Contre-indications

- Problèmes chroniques des sinus ou du nez
- Infections ou inflammations des yeux ou des oreilles



1. Debout avec les pieds parallèles et sous les hanches, amenez le poids sur le devant des pieds et pressez la plante des pieds dans le sol.
2. Engagez la Serre en pivotant le coccyx vers le bas et le pubis vers le nombril.
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Laissez vos bras monter vers le haut et entrelacez les doigts avec les index pointant vers le ciel. Pressez le bout des doigts loin des épaules tout en gardant les épaules relâchées.
5. Pressez le pied droit dans le sol tout en pressant la hanche droite vers le côté. Laissez ces pressions allonger votre torse et vos bras vers la gauche
6. Pressez l'os de la hanche et le Point du torse du côté intérieur vers l'avant tout en reculant l'omoplate extérieure pour tourner votre torse dans un vrai étirement de côté sans pencher vers l'avant ou l'arrière.



Restez dans la posture pour quelques respirations.

Pour sortir de la posture, pressez la plante du pied intérieur dans le sol et laissez votre corps revenir à la position de départ.

Répétez de l'autre côté.

## Bienfaits :

Produit un étirement et une contraction de façon alternée aux deux côtés du corps

Tonifie et renforce les muscles intercostaux, latéraux et dorsaux.

Accroît la flexibilité de la colonne vertébrale.

Renforce les chevilles, les genoux, les hanches, le dos, les épaules et le cou

Renforce et tonifie chaque muscle dans la partie centrale du corps spécialement à l'abdomen.

Stimule la digestion et aide à soulager la constipation

Raffermit et affine la taille, les hanches, l'abdomen, les fesses, les cuisses

Régularise le fonctionnement des reins.

Stimule la digestion et aide à soulager la constipation.

## Précautions :

Hypertension, problèmes cardiaques, désordre du système nerveux, menstruation, grossesse (durant le premier trimestre ou si des problèmes surviennent) : tenir moins longtemps

Faiblesse aux genoux : éviter de tenir trop longtemps

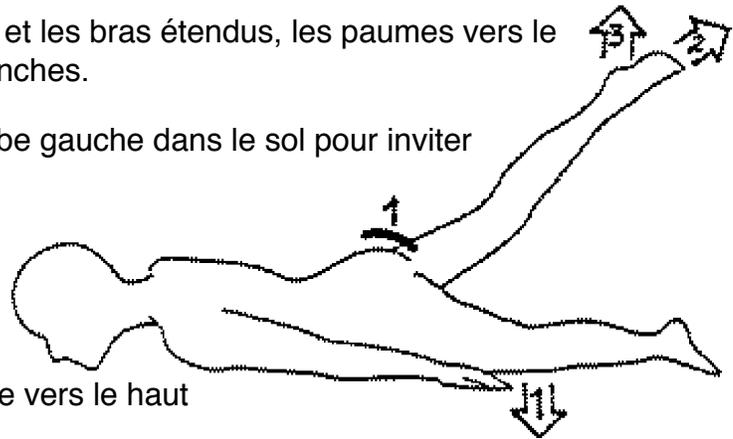
Douleur aux épaules : augmenter l'espace entre les paumes ou placer les mains aux hanches

## Contre-indications :

Blessure ou inflammation récente ou chronique aux chevilles, genoux, hanches ou tronc.

Couché sur le ventre avec le menton au sol et les bras étendus, les paumes vers le bas, soit sous vos cuisses ou à côté des hanches.

1. Engagez la Presse et pressez la jambe gauche dans le sol pour inviter la jambe droite à se soulever.
2. Pressez le bout des orteils de la jambe soulevée loin de la hanche et sentez la jambe s'allonger.
3. Pressez le talon de la jambe soulevée vers le haut sans perdre l'élongation de la jambe.



Relâchez la posture et répétez de l'autre côté.

## Bienfaits

- Renforce les muscles du bas du dos, les fessiers et les ischio-jambiers
- Tonifie les reins et les surrénales
- Favorise le métabolisme en stimulant le nerf Vagus par la contraction du cou
- Stimule la digestion et l'élimination
- Aide à combattre les varices
- Tonifie les ovaires et l'utérus
- Étire les muscles du coude et de l'avant bras
- Aide à prévenir et à soulager les problèmes du syndrome du tunnel carpien
- Énergise le deuxième chakra (*Svadistana*)

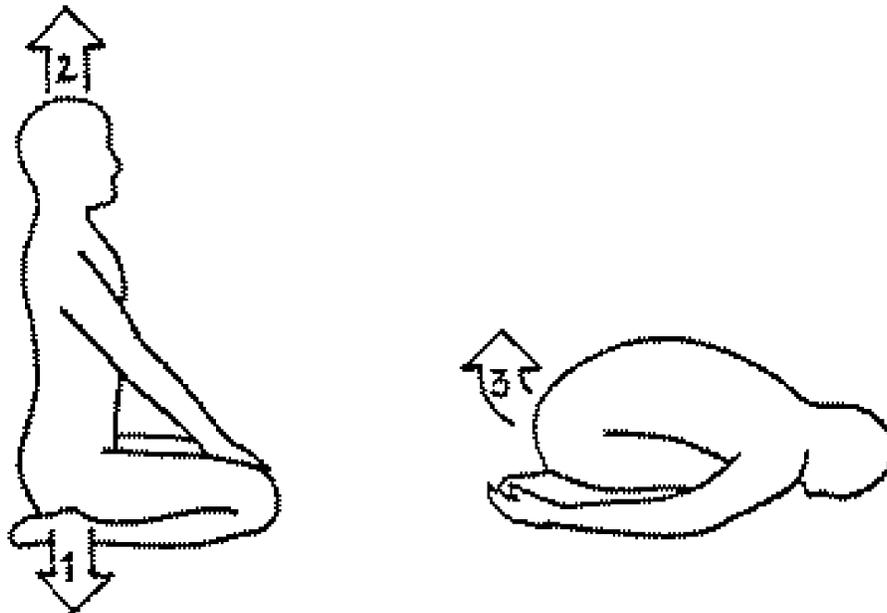
## Précautions

- Maux de dos : soulever la jambe moins haut en appliquant la Serre
- Mal aux coudes : éloigner les bras des hanches en gardant les coudes et les paumes à plat

## Contre-indications

- Grossesse après premier trimestre
- Chirurgie récente à l'abdomen ou inflammation de l'abdomen

1. Assis sur les talons, pressez les ischions vers le bas.
2. Pressez la Couronne loin des épaules.
3. Soulevez le Coccyx et permettez au torse de pivoter vers l'avant pour amener le front au sol. Allongez les bras près de vous.



## Bienfaits

- Relaxe profondément le corps en entier, calme le mental et les émotions.
- Procure un étirement inversé aux flexions arrière
- Augmente la flexibilité dans les hanches et les jambes
- Masse, apporte de l'oxygène et décongestionne les organes abdominaux.
- Tonifie et stimule le pancréas, le foie, la vessie, les reins, la rate, les intestins, les gonades
- Améliore le mouvement péristaltique des intestins.
- Stimule la digestion et l'élimination
- Soulage les gaz, la constipation et les hémorroïdes

## Précautions :

- Constipation : pratiquer prudemment, éviter de tenir trop longtemps
- Grossesse (après le premier trimestre) : écarter les genoux, placer un coussin si nécessaire au front et aux fesses.
- Sensibilité aux genoux : utiliser une couverture pliée sous les genoux.
- Raideur des muscles des hanches et des talons.
- Hypertension artérielle non médicamenteuse ou pression excessive dans la tête ou yeux : placer un coussin sous le front.

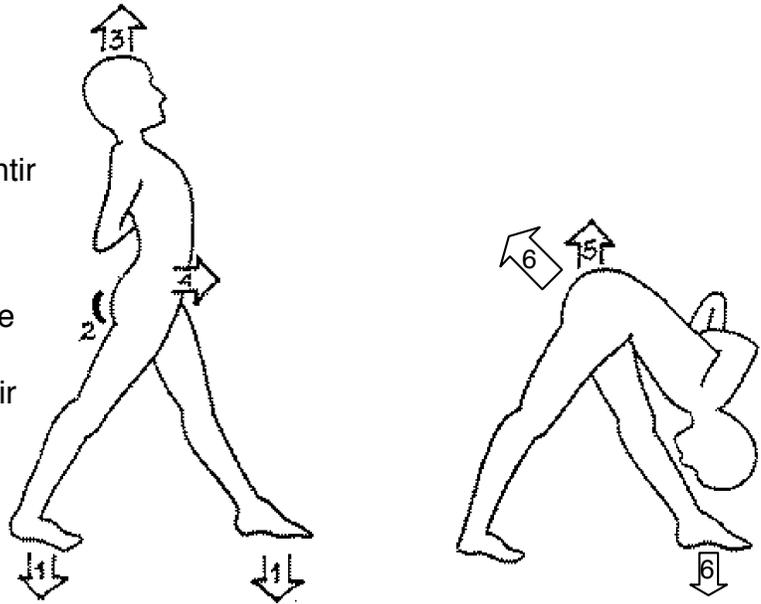
## Contre-indication :

- Blessure ou inflammation récente ou chronique dans les genoux.

Debout dans la posture de la Montagne, prenez un pas vers l'arrière avec la jambe gauche (à une longueur de jambe) et tournez le pied gauche à 45 degrés vers l'avant.

Amenez les mains derrière vous et amenez les dans le mudra Anjali (paumes face à face, doigts vers le haut et petits doigts contre la colonne).

1. Pressez la plante des pieds dans le sol.
2. Engagez la Serre
3. Pressez la Couronne loin des épaules et arquez légèrement vers l'arrière pour sentir l'élongation dans le devant du corps
4. Invitez la hanche gauche vers l'avant.
5. Soulevez le Coccyx et permettez au torse de pivoter vers l'avant en gardant le dos plat et pliez le genou au besoin pour venir appuyer le ventre sur la cuisse.
6. Pressez le pied avant dans le sol et allongez lentement la jambe avant tout en reculant cette hanche (sentez l'étirement derrière la jambe)



Pour sortir de la posture, pressez la plante des pieds dans le sol et basculez votre Coccyx tout en engageant graduellement la Serre en revenant vers le haut. Ramenez la jambe vers l'avant et laissez aller les bras pour revenir à la position de départ. Répétez de l'autre côté.

## Bienfaits

- Augmente la flexibilité de la colonne, des hanches et des épaules
- Étire les muscles et les ligaments derrière les jambes et peut soulager la sciatique
- Masse, oxygène et décongestionne le pancréas, la rate (à gauche), le foie, la vésicule biliaire (à droite), les intestins, les gonades et la vessie
- Améliore la mémoire et la concentration
- Peut soulager certains maux de tête
- Améliore le mouvement péristaltique et soulage la constipation et les gaz intestinaux.
- Peut soulager les hémorroïdes

## Précautions

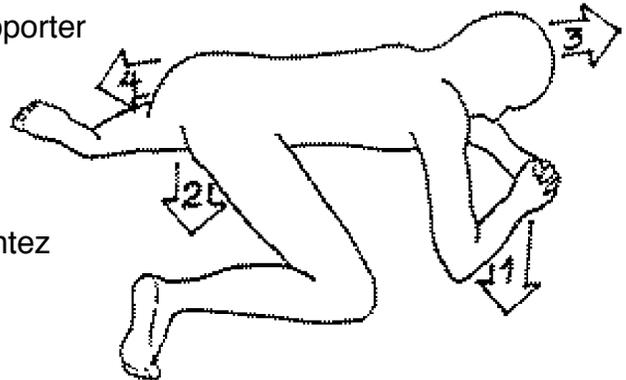
- Impossible d'amener les paumes face à face dans le dos : tenez les coudes, les avant-bras ou les poignets derrière vous
- Maux de dos ou sciatique : gardez le dos plat en pliant beaucoup le genou avant
- Grossesse : évitez d'écraser le ventre contre la cuisse

## Contre-indications

- Hypertension artérielle non médicamentée, rétine détachée, faiblesse des capillaires oculaires, glaucome, conjonctivite ou tout autre infection ou inflammation oculaire.
- Blessure ou inflammation récente ou chronique dans le dos, les épaules ou les genoux.

À partir de la posture de la Table, glissez vos genoux et vos pieds le plus large possible (pour un étirement plus prononcé, tournez vos pieds de côté et amenez les talons en ligne avec les genoux). Entrelacez les doigts et amenez les coudes au sol pour former un triangle de support.

1. Pressez vos avant-bras dans le sol pour supporter votre poids.
2. Laissez votre pubis devenir lourd pour aller vers le sol.
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Pressez le Coccyx vers l'arrière



**Variation :** Avancez un peu les coudes et, en laissant les pieds se soulever, amenez le ventre et le pubis au sol. Amenez la plante des pieds ensemble et laissez la gravité attirer les pieds vers le sol.

Explorez divers micromouvements pour ouvrir vos hanches (mouvement d'avant en arrière, en cercle, pivoter le Coccyx de haut en bas, soulever une jambe et puis l'autre, etc. ).

## Bienfaits :

- Aide à restaurer un état d'ouverture naturel de l'aîne
- Aide à stabiliser l'alignement du fémur avec le bassin
- Libère l'artère fémorale et les veines de la compression
- Améliore la circulation des liquides du corps entre les jambes et la cage thoracique
- Renforce et relâche la tension dans les muscles intervertébraux et aligne la colonne vertébrale
- Renforce et décongestionne le système nerveux.
- Relâche la tension au niveau des muscles et ligaments de la région sacro-iliaque
- Développe les qualités de sensibilité et d'écoute de soi.

## Précautions :

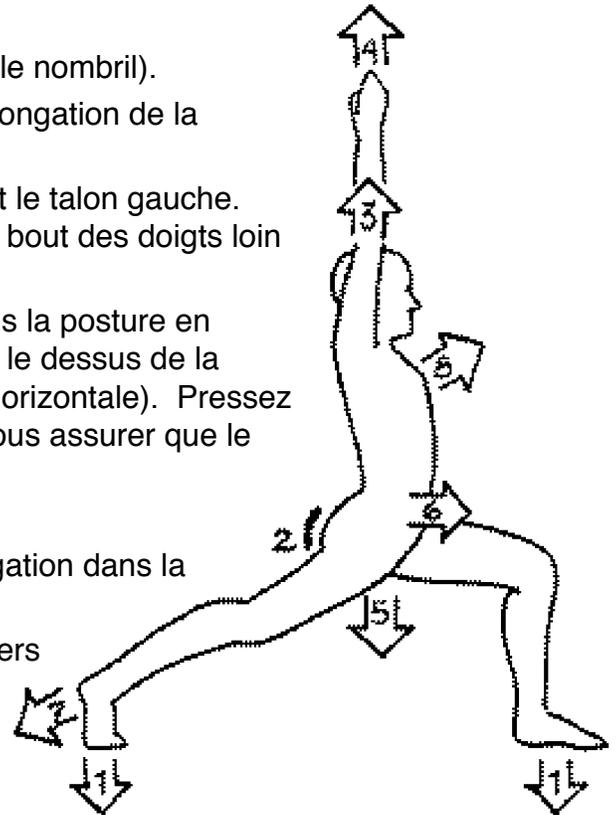
- Aines tendues : Pratiquer prudemment, utiliser un coussin si nécessaire sous le bassin pour soulager la pression.
- Genoux sensibles : Utiliser une couverture sous les genoux, un coussin sous le bassin si nécessaire

## Contre-indications :

- Blessure ou inflammation récente ou chronique des os, muscles ou ligaments des aines ou des genoux.

Debout les jambes bien écartées (à peu près la longueur d'une de vos jambes), tournez les orteils du pied droit vers la droite et le talon du pied gauche vers la gauche.

1. Pressez la plante des pieds dans le sol.
2. Engagez la Serre (coccyx vers le bas et pubis vers le nombril).
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Tournez tout le corps vers le pied droit en soulevant le talon gauche. Amenez les bras au-dessus de la tête et pressez le bout des doigts loin de vos épaules.
5. Pliez le genou avant et laissez-vous descendre dans la posture en permettant à vos Ischiens de devenir pesants (N.B. le dessus de la cuisse ne devrait jamais descendre plus loin que l'horizontale). Pressez l'extérieur du genou avant vers le petit orteil pour vous assurer que le genou est directement au-dessus de la cheville.
6. Pressez la hanche arrière vers l'avant.
7. Pressez le talon arrière vers le bas et sentez l'élongation dans la jambe.
8. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers l'avant.



Après quelques respirations, revenez à la posture de départ et répétez de l'autre côté.

## Variations:

Appuyer les deux mains sur le genou avant.

En partant de la posture de la Montagne, soulevez les bras et prenez un grand pas vers l'avant en pliant le genou avant et en laissant descendre les Ischiens.

Regarder vers les pouces en arquant le dos et en ouvrant la gorge.

## Bienfaits :

Étire les muscles du devant du corps du côté de la jambe arrière.

Renforce les cuisses, les abdominaux, le dos, les épaules, les chevilles et les genoux.

Tonifie les reins et les surrénales

Développe concentration, coordination, équilibre, force et le sentiment d'enracinement.

Canalise l'agressivité et augmente la confiance en soi et la force intérieure

Aide à prévenir et peut guérir les lumbagos, le rhumatisme et les scolioses.

## Précautions :

Hypertension artérielle, problèmes cardiaques, désordres nerveux, menstruation, grossesse (durant le premier trimestre ou si des problèmes surgissent) : tenir moins longtemps.

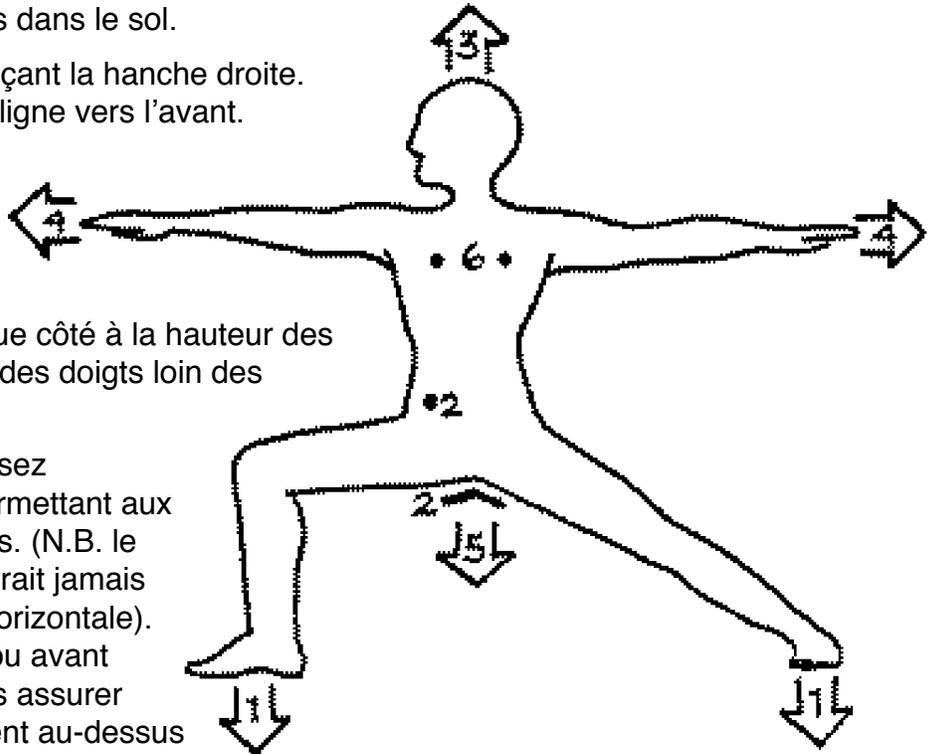
Faiblesse aux genoux : Aligner le genou avant directement avec la cheville

## Contre-indications :

Blessure ou inflammation récente ou chronique des chevilles, genoux, hanches ou épaules

Debout les jambes bien écartées (à peu près la longueur d'une de vos jambes), tournez les orteils du pied droit vers la droite et le talon du pied gauche vers la gauche.

1. Pressez la plante des pieds dans le sol.
2. Appliquez la Serre en avançant la hanche droite. Sentez votre bassin qui s'aligne vers l'avant.
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Soulevez les bras de chaque côté à la hauteur des épaules et pressez le bout des doigts loin des épaules.
5. Pliez le genou avant et laissez descendre le coccyx en permettant aux Ischiens de devenir pesants. (N.B. le dessus de la cuisse ne devrait jamais descendre plus loin que l'horizontale). Pressez l'extérieur du genou avant vers le petit orteil pour vous assurer que le genou est directement au-dessus de la cheville.



6. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers l'avant et les omoplates vers l'arrière et vers le bas. Gardez la colonne longue et verticale.

Tournez la tête pour regarder le dessus de l'ongle du majeur de la main avant.

Après quelques respirations, revenez à la posture de départ et répétez de l'autre côté.

### Bienfaits :

- Étire les muscles adducteurs
- Renforce les quadriceps de la jambe avant, les épaules et les genoux.
- Canalise l'agressivité.
- Augmente la confiance en soi et la force intérieure
- Canalise l'agressivité et augmente la confiance en soi et la force intérieure
- Énergise le chakra du Plexus solaire (*Manipura*)

### Précautions

- Douleur au genou arrière : s'assurer que la jambe arrière est bien engagée en pressant le côté extérieur du pied dans le sol en soulevant l'arche du pied

### Contre-indications

- Blessure ou inflammation récente ou chronique des chevilles, genoux, hanches ou épaules

**Entrée classique:** À partir d'une posture assise, croisez un genou par-dessus l'autre et amenez chaque pied à l'extérieur de la hanche opposée.

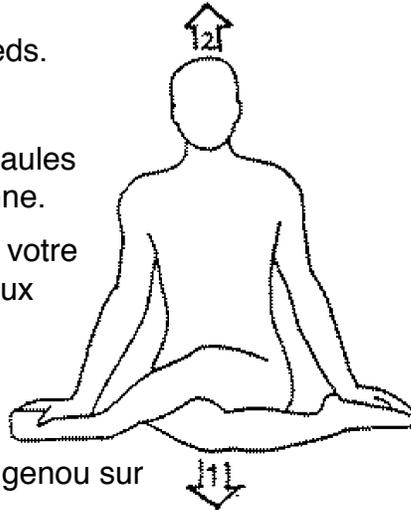
**Entrée plus facile :** À partir de la position de la Table, croisez une jambe devant l'autre, écartez les pieds de côté et placez-y un coussin et venez vous asseoir dessus

Placez les paumes sur la plante des pieds.

1. Pressez les Ischiens dans le sol.
2. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
3. Soulever le Coccyx de sorte que votre torse pivote au-dessus des genoux tout en s'allongeant.

Laissez votre tête et votre cou relaxer dans une position confortable.

Relâchez et recommencez avec l'autre genou sur le dessus.



### Variations:

- Placez les paumes au sol devant vous.
- Pour augmenter l'étirement, éloignez les pieds de vos hanches.
- Position de la tête de vache avec les mains derrière le dos

### Bienfaits

Augmente la flexibilité des hanche, genoux et chevilles  
 Masse et tonifie tous les organes de la cavité abdominale  
 Améliore le mouvement péristaltique et soulage la constipation et les gaz intestinaux.  
 Peut soulager les hémorroïdes

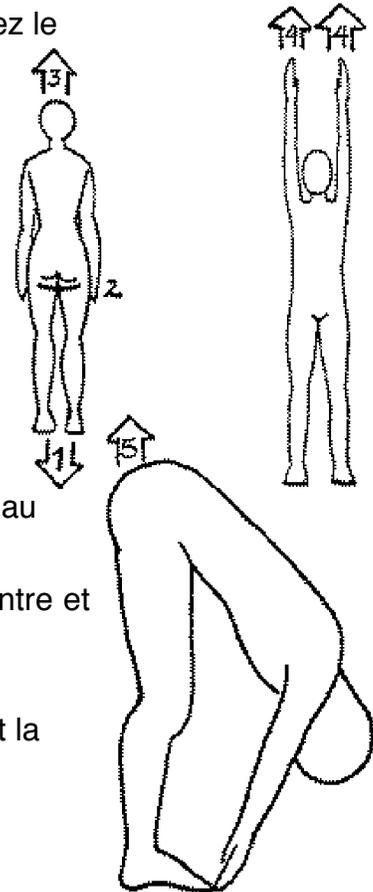
### Précautions

Douleurs aux genoux ou au hanches : soulevez les hanches en vous assoyant sur un coussin

### Contre-indications

Blessure ou inflammation récente ou chronique des chevilles, genoux ou hanches

1. Debout avec les pieds parallèles et sous les hanches, amenez le poids sur le devant des pieds et pressez la plante des pieds dans le sol.
2. Appliquez la Serre.
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Laissez vos bras monter vers le haut en tournant les paumes face à face. Pressez le bout des doigts loin des épaules tout en gardant les épaules relaxées.
5. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers l'avant. Relâchez graduellement la Serre tandis que le torse se penche plus loin en gardant le dos droit (pliez les genoux au besoin).



**NB:** Pour garder le dos plat, pliez les genoux jusqu'à ce que le ventre et le bas du torse s'appuient sur les cuisses

Pour sortir de la posture, pressez la plante des pieds dans le sol et basculez votre Coccyx vers le bas tout en engageant graduellement la Serre en revenant à la posture debout.

## Bienfaits

Améliore la vue et l'ouïe

Améliore la vitalité sexuelle et le contrôle

Améliore le mouvement péristaltique et soulage la constipation et les gaz intestinaux.

Aide à régulariser le fonctionnement de la glande pituitaire et de l'hypothalamus

Étire les muscles et les ligaments derrière les jambes et peut soulager la sciatique

Irrigue et oxygène le cerveau, stimule les fonctions mentales, améliore la mémoire et la concentration, peut soulager certains maux de tête.

## Précautions

Dos faible : Amenez les mains sur les hanches à l'étape 5 (au lieu d'avoir les bras allongés)

Maux de dos, sciatique : Assurez-vous de bien plier les genoux pour appuyer le ventre et le torse sur les cuisses, relaxer le dos et concentrer l'étirement dans les ischio-jambiers.

Surplus de poids ou grossesse (après le premier trimestre) : écarter les genoux, placer un coussin si nécessaire au front et aux fesses.

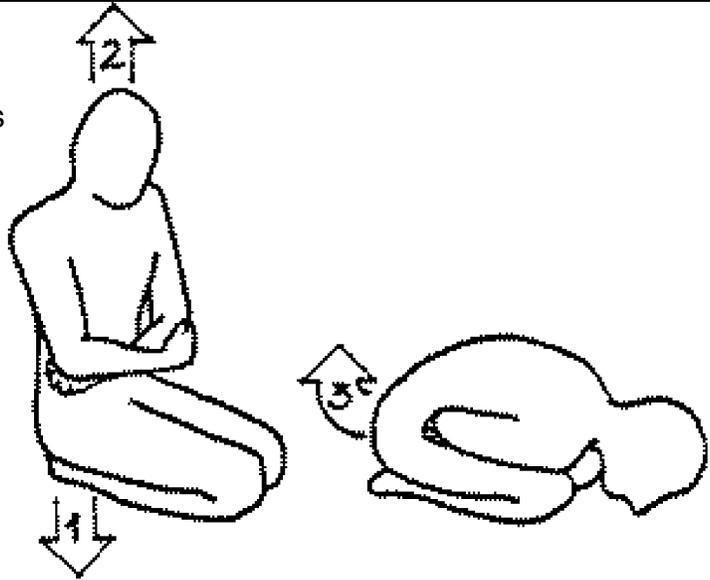
Constipation : évitez de tenir la posture trop longtemps

## Contre-indications

Blessure ou inflammation récente ou chronique du dos ou des hanches

Hypertension artérielle non médicamentée, rétine détachée, faiblesse des capillaires oculaires, glaucome, conjonctivite ou tout autre infection ou inflammation oculaire.

1. Assis sur les talons, pressez les ischions vers le bas et permettez à votre colonne de s'allonger vers le haut.
2. Pressez la Couronne loin des épaules. Amenez votre poing gauche au bas du ventre du côté droit et pliez votre coude droit par dessus le poing gauche.
3. Soulever le Coccyx légèrement de sorte que votre torse s'étende au dessus des genoux. Relaxe l'abdomen et laissez de légers micromouvements masser le côté droit de l'abdomen.



Ramenez le torse à l'horizontale. En partant du bas du côté droit, pressez délicatement vos doigts dans l'abdomen en allant d'abord vers le haut, puis vers la gauche et ensuite vers le bas.

Amenez votre poing droit au bas du ventre du côté gauche et pliez votre coude gauche par dessus le poing droit. Répétez l'étape 3 de ce côté-ci.

Ramenez le torse à l'horizontale.

## Bienfaits

- Élimine les tensions et les blocages dans la région abdominale
- Masse, oxygène et décongestionne le pancréas, la rate (à gauche), le foie, la vésicule biliaire (à droite), l'estomac, les intestins, les gonades et la vessie
- Stimule la digestion
- Stimule le mouvement péristaltique et soulage la constipation et les gaz intestinaux.
- Aide à soulager les hémorroïdes.

## Précautions

- Constipation : pratiquez en douceur et moins longtemps
- Sensibilité aux genoux : placer un ou plusieurs coussins sous les hanches et les talons
- Douleur sur le dessus des pieds : mettre une serviette roulée sous la cheville
- Hypertension non médicamenteuse ou pression excessive à la tête ou aux yeux : placer un coussin sous le front

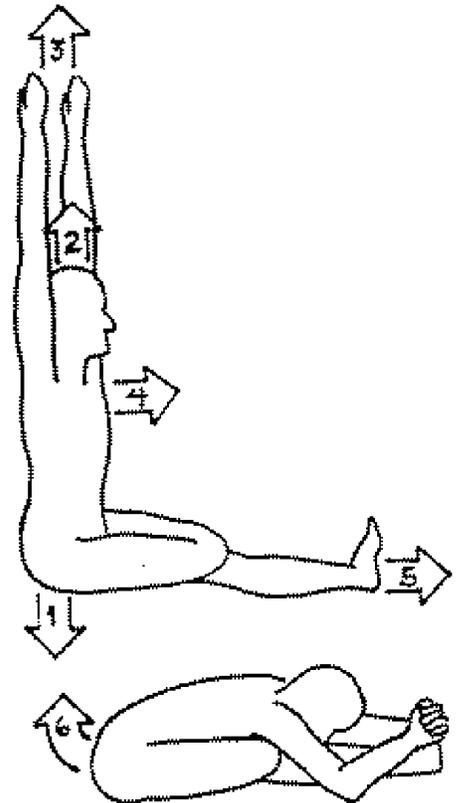
## Contre-indications

- Blessure ou inflammation récente ou chronique aux genoux ou à l'abdomen.
- Grossesse, après le premier trimestre

À partir d'une posture assise, avec les jambes étendues devant vous, croisez le genou droit par-dessus l'autre en amenant le pied droit près de la hanche gauche.

1. Pressez les Ischions dans le sol.
2. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
3. Laissez vos bras monter vers le haut en tournant les paumes face à face. Pressez le bout des doigts loin des épaules tout en gardant les épaules relaxées.
4. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers l'avant.
5. Pressez le talon de la jambe allongée vers l'avant.
6. Soulever le Coccyx de sorte que votre torse pivote au-dessus des genoux tout demeurant le plus plat possible.

Sortez de la posture en ramenant le torse à la verticale et recommencez de l'autre côté.



## Bienfaits :

Procure un puissant étirement de tout l'arrière du corps et irrigue et décongestionne les reins.  
 Étire les muscles et les ligaments derrière les jambes et soulage certains cas de sciatique  
 Tonifie et stimule le pancréas, le foie, les reins, la rate, les intestins, les gonades  
 Augmente le mouvement péristaltique et aide à soulager la constipation  
 Augmente la vitalité sexuelle et le contrôle  
 Soulage les hémorroïdes

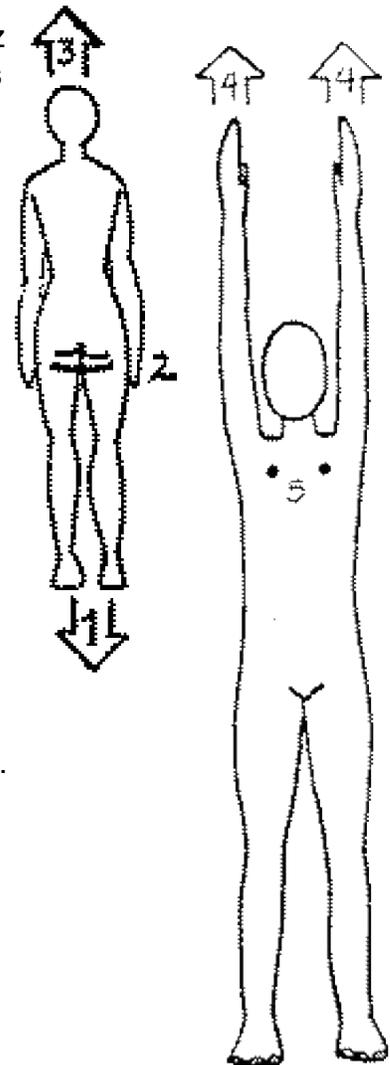
## Précautions :

Faiblesse et raideur aux muscles du dos : ne pas allonger les bras au-dessus de la tête.  
 Douleurs dans le dos : plier le genou avant et appuyez le ventre et le torse sur la cuisse pour s'assurer que le dos demeure presque plat  
 Impossible de croiser le genou par dessus l'autre jambe: croiser autant que possible  
 Sciatique, blessure au genou ou raideur dans les hanches : utiliser un coussin sous le genou  
 Grossesse : utiliser une courroie et éviter de coincer le ventre

## Contre-indications :

Blessure récente ou chronique ou inflammation au dos  
 Sciatique aigue avec inflammation

1. Debout avec les pieds parallèles et sous les hanches, amenez le poids sur le devant des pieds et pressez la plante des pieds dans le sol.
2. Engagez la Serre en pivotant le coccyx vers le bas et le pubis vers le nombril.
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Laissez vos bras monter vers le haut en tournant les paumes face à face. Pressez le bout des doigts loin des épaules tout en gardant les épaules relaxées et les omoplates vers le bas.
5. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers l'avant.



Restez dans la posture pour quelques respirations avant de laisser descendre les bras et de sentir les effets.

## Bienfaits

Développe la concentration, l'équilibre, l'enracinement et la solidité.  
 Améliore la respiration et la circulation du sang et de la lymphe  
 Tonifie les reins et les surrénales.  
 Renforce genoux, chevilles, hanches, dos et épaules.  
 Stimule la digestion et aide à soulager la constipation.  
 Donne de la stabilité et de l'endurance  
 Énergise tout le corps  
 Augmente la confiance en Soi

## Précautions :

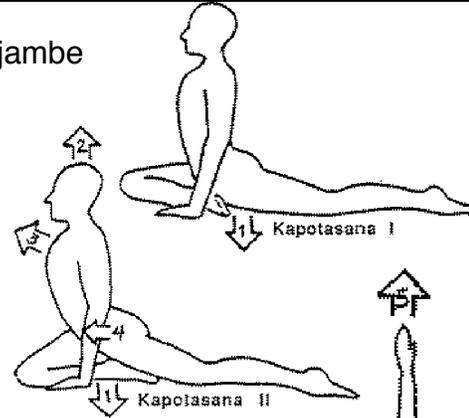
Hypertension, problèmes cardiaques, désordre du système nerveux, menstruation, grossesse (durant le premier trimestre ou si des problèmes surviennent) : tenir moins longtemps  
 Genoux faibles : éviter de tenir trop longtemps la posture  
 Hanches tendues ou structure du corps large : Plutôt que de garder les pieds ensemble, tenir les pieds parallèles et pas plus large que la largeur des hanches.  
 Épaules tendues : plutôt que de garder les mains jointes ensemble dans la position du temple lorsque les bras sont levés, ouvrir les bras dans la position qui vous est confortable pour ne pas sentir de douleur ou garder les bras allongés de chaque côté du corps.

## Contre-indications :

Inflammation récente ou chronique des genoux, épaules ou bras.

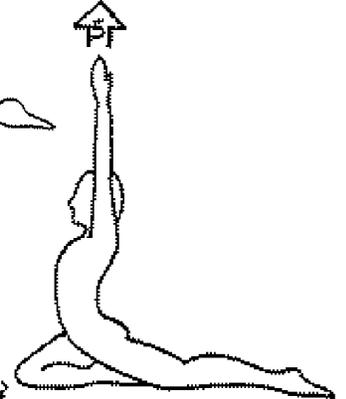
À partir d'une position assise sur les talons, glissez la jambe gauche derrière vous.

1. **Kapotasana I:** Déplacez votre poids vers la droite en amenant le fessier droit au sol et pressez les Ischions vers le bas.  
**Kapotasana II:** Assoyez-vous sur le talon droit et pressez l'avant jambe droite dans le sol.

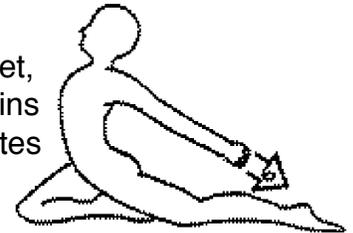


2. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
3. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers l'avant.
4. Pressez la hanche de la jambe arrière vers l'avant.

5. **Variation 1.** Laissez vos bras monter vers le haut en tournant les paumes face à face. Pressez le bout des doigts loin des épaules tout en gardant les épaules relâchées.



6. **Variation 2.** Amenez les mains derrière vous. Entrelacez les doigts et, si possible, amenez les paumes l'une contre l'autre. Pressez les mains loin des épaules en allongeant les bras et en permettant aux omoplates de se rapprocher et à la poitrine de s'ouvrir.



Sortez de la posture et répétez de l'autre côté.

## Bienfaits :

Ouvre la poitrine, renforce les poumons et aide à la respiration profonde.  
Renforce le dos, irrigue les reins, aide à éliminer les toxines.  
Tonifie les glandes surrénales, le pancréas, la thyroïde et les gonades.  
Stimule le système nerveux  
Accroît la flexibilité des hanches et de l'aîne.  
Étire les muscles antérieurs de la cuisse  
Développe l'équilibre et la confiance  
Augmente la chaleur interne et énergisent tout le corps

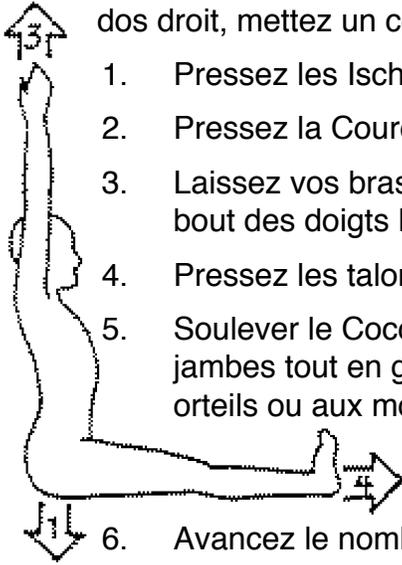
## Précautions :

Raideur des hanches : Utiliser un coussin sous une fesse. Prenez votre temps et bercez doucement les hanches pour relâcher les tensions.  
Sensibilité aux genoux : Placer les coussins ou la couverture pliée entre la cuisse et le mollet de la jambe pliée.

## Contre-indications :

Blessure ou inflammation récente ou chronique au genou, dos, hanche.

Assoyez-vous avec les jambes allongées devant vous. Si vous ne pouvez pas garder le dos droit, mettez un coussin sous les Ischions.



1. Pressez les Ischions dans le sol.
2. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
3. Laissez vos bras monter vers le haut en tournant les paumes face à face. Pressez le bout des doigts loin des épaules tout en gardant les épaules relaxées.
4. Pressez les talons loin des hanches et les orteils vers le nez.
5. Soulever le Coccyx de sorte que votre torse pivote au-dessus des jambes tout en gardant le dos presque plat. Amenez les mains aux orteils ou aux mollets.

6. Avancez le nombril vers les genoux en gardant le dos plat

Pour sortir de la posture, pressez le Coccyx vers le bas pour pivoter le torse vers le haut et revenir à la position de départ.



## Bienfaits :

- Procure un puissant étirement de tout l'arrière du corps
- Étire les muscles et les ligaments derrière les jambes et soulage certains cas de sciatique
- Tonifie et stimule le pancréas, le foie, les reins, la rate, les intestins, les gonades
- Augmente le mouvement péristaltique et aide à soulager la constipation
- Augmente la vitalité sexuelle et le contrôle
- Soulage les hémorroïdes

## Précautions :

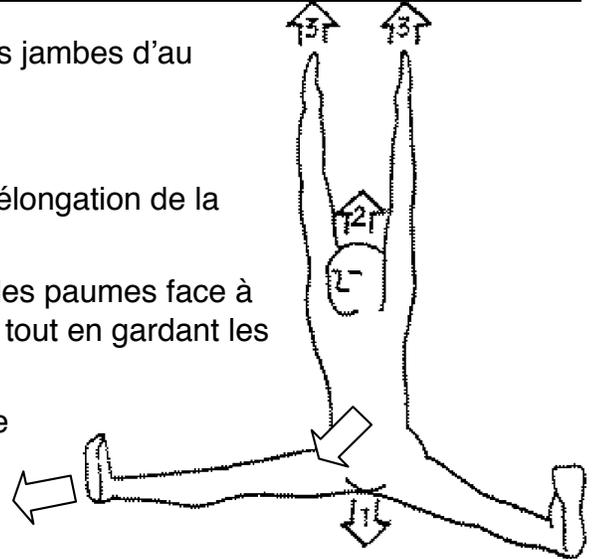
- Faiblesse et raideur aux muscles du dos : ne pas allonger les bras au-dessus de la tête.
- Douleurs dans le dos : s'appuyer sur un coussin placé entre le torse et les cuisses pour s'assurer que le dos demeure presque plat
- Sciatique, blessure au genou ou raideur dans les hanches : mettre un coussin sous les ischions pour soulever les hanches et utiliser une courroie pour tenir les pieds
- Grossesse : utiliser une courroie et éviter de coincer le ventre (faire la Pince en angle)

## Contre-indications :

- Blessure récente ou chronique ou inflammation au dos
- Sciatique aigue avec inflammation

Assis avec les jambes allongées devant vous, écartez les jambes d'au moins 90 degrés.

1. Pressez les Ischions dans le sol.
2. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
3. Laissez vos bras monter vers le haut en tournant les paumes face à face. Pressez le bout des doigts loin des épaules tout en gardant les épaules relaxées.
4. Soulever le Coccyx de sorte que votre torse pivote vers l'avant tout en gardant le dos presque plat.
5. Pressez les talons loin des hanches et les orteils vers le nez.
6. Amenez les mains aux orteils ou aux mollets et pressez le nombril vers le sol entre les jambes en gardant le dos plat



## Bienfaits :

Procure un puissant étirement de tout l'arrière du corps  
 Étire les muscles et les ligaments derrière les jambes et soulage certains cas de sciatique  
 Tonifie et stimule le pancréas, le foie, les reins, la rate, les intestins, les gonades  
 Augmente la vitalité sexuelle et le contrôle  
 Soulage les hémorroïdes

## Précautions :

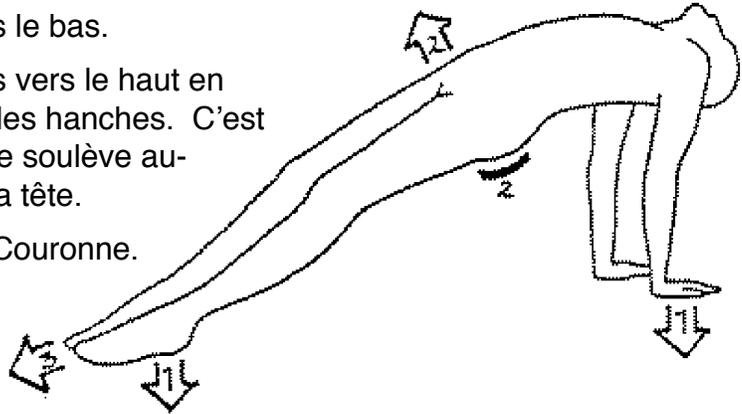
Faiblesse et raideur aux muscles du dos : ne pas allonger les bras au-dessus de la tête.  
 Sciatique, blessure au genou ou raideur dans les hanches : mettre un coussin sous les ischions pour soulever les hanches et tenir les genoux

## Contre-indications :

Blessure récente ou chronique ou inflammation au dos  
 Sciatique aigue avec inflammation

Assis avec les jambes allongées, placez les mains au sol à quelques pouces derrière vous avec les doigts pointant vers l'arrière et appuyez-vous dessus.

1. Pressez les paumes et les talons vers le bas.
2. Appliquez la Serre et pressez le pubis vers le haut en permettant à la pression de soulever les hanches. C'est plus facile physiquement si le pubis se soulève au-dessus de la ligne entre les pieds et la tête.
3. Pressez le bout des orteils loin de la Couronne.
4. Lever le menton et laisser le cou relaxer en suivant la ligne naturelle de votre colonne.



**NB** Le Plan incliné est une excellente contre-posture pour les flexions avant

## Bienfaits

- Étire, renforce et tonifie tout le devant du corps
- Renforce les épaules, les bras et les poignets
- Renforce les muscles fessiers et ischio-jambiers
- Tonifie la glande thyroïde
- Augmente la concentration, et l'endurance

## Précautions

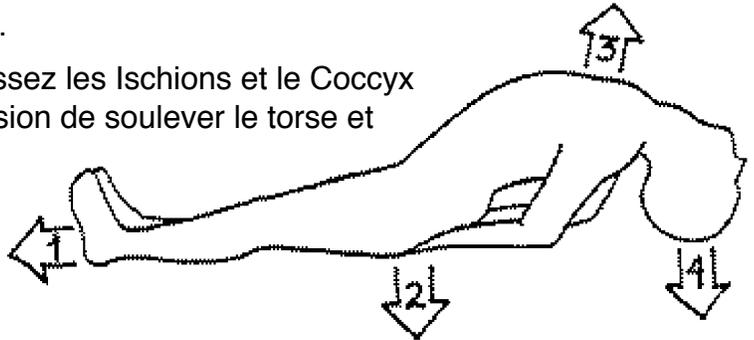
- Douleur au poignets : tourner les doigts vers l'extérieur ou se tenir sur les poings
- Douleur au cou : garder le menton vers la poitrine dans l'étape #4

## Contre-indications

- Hyperthyroïdie
- Hernie abdominale
- Blessure récente ou chronique ou inflammation au dos, au cou ou aux épaules

Couchez-vous sur le dos, les jambes allongées et les pieds ensemble. Amenez les bras sous le corps avec les paumes vers le bas et les coudes aussi près que possible l'un de l'autre. Une fois que vous serez confortable avec cette position de départ, vous pourrez choisir d'initier la posture avec les bras de chaque côté de vous plutôt qu'en dessous de vous.

1. Pressez les talons loin des hanches.
2. Pivotez le bassin vers l'avant et pressez les Ischions et le Coccyx vers le bas. Permettez à cette pression de soulever le torse et d'ouvrir la poitrine.
3. Pressez les Points du torse vers le haut
4. Pressez la Couronne vers le bas.



Une fois que vous vous sentez stable dans la posture, vous pouvez relâcher les bras et amener les mains en position de prière sur le cœur ou sur le sol par-dessus la tête. Vous pouvez même les laisser bouger en réponse à l'énergie du *prana*.

**Attention :** Pour éviter toute tension dans le cou, pressez les Ischions fermement vers le bas et explorez lentement et prudemment.

Pour sortir de la posture, pressez les Ischions fermement vers le bas, amenez le poids sur les coudes et glissez votre tête pour allonger le cou au sol.

## Bienfaits :

- Ouvre la poitrine, donne de l'expansion aux lobes supérieurs des poumons et procure une respiration thoracique et claviculaire
- Aide à réduire l'asthme et les problèmes respiratoires.
- Ouvre le devant et contracte l'arrière du cou, renforçant la gorge et la glande thyroïde.
- Est une contre-posture au Pont et à la Chandelle
- Ouvre et relâche les raideurs dans les épaules.
- Désintoxique les reins et équilibre le fonctionnement des glandes surrénales.
- Stimule le pancréas, soulage les symptômes hypoglycémiques et aide à prévenir le diabète
- Tonifie les viscères abdominales, le foie et la rate.
- Stimule les organes reproducteurs, particulièrement les ovaires
- Ouvre le cœur, relâche l'émotion de tristesse

## Précautions :

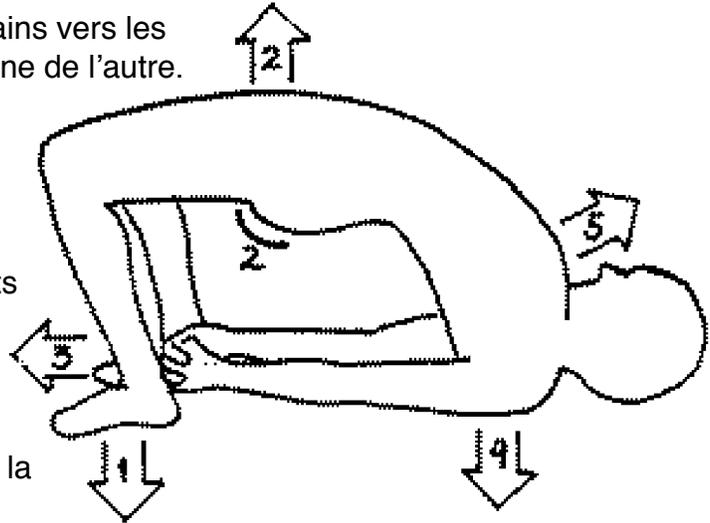
Faiblesse aux muscles du dos et du cou : pratiquer prudemment avec les paumes sous le sacrum, utiliser un coussin sous la région thoracique (si nécessaire, aussi sous le cou et la tête).

## Contre-indications :

Blessure ou inflammation récente ou chronique au dos ou au cou

Couchez-vous sur le dos avec les bras à vos côtés, les paumes vers le bas. Pliez les genoux et amenez la plante des pieds au sol, talons près des fesses (pieds à la largeur de hanches).

1. Pressez la plante des pieds vers le bas.
2. Engagez la Serre et pressez le pubis vers le haut. Laissez cette pression soulever vos hanches. Sentez votre poids se déplacer vers les épaules.
3. Entrelacez les doigts et pressez vos mains vers les pieds en rapprochant vos omoplates l'une de l'autre. Permettez à votre torse de s'ouvrir.
4. Pressez vers le bas avec le haut des épaules.
5. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers le menton.



Pour sortir de la posture, laissez aller les mains et les omoplates et permettez à votre colonne de se dérouler vers le bas en utilisant la Serre pour contrôler la descente.

## Bienfaits :

- Renforce les muscles des épaules, du dos et des jambes.
- Aide à régulariser la glande thyroïde.
- Ouvre la poitrine, renforce les poumons et favorise une meilleure respiration.
- Étire les muscles abdominaux
- Tonifie les reins et les glandes surrénales.
- Tonifie les viscères abdominales et les organes internes.
- Tonifie et renforce les fessiers, les jambes et les cuisses.
- Améliore la confiance en soi.

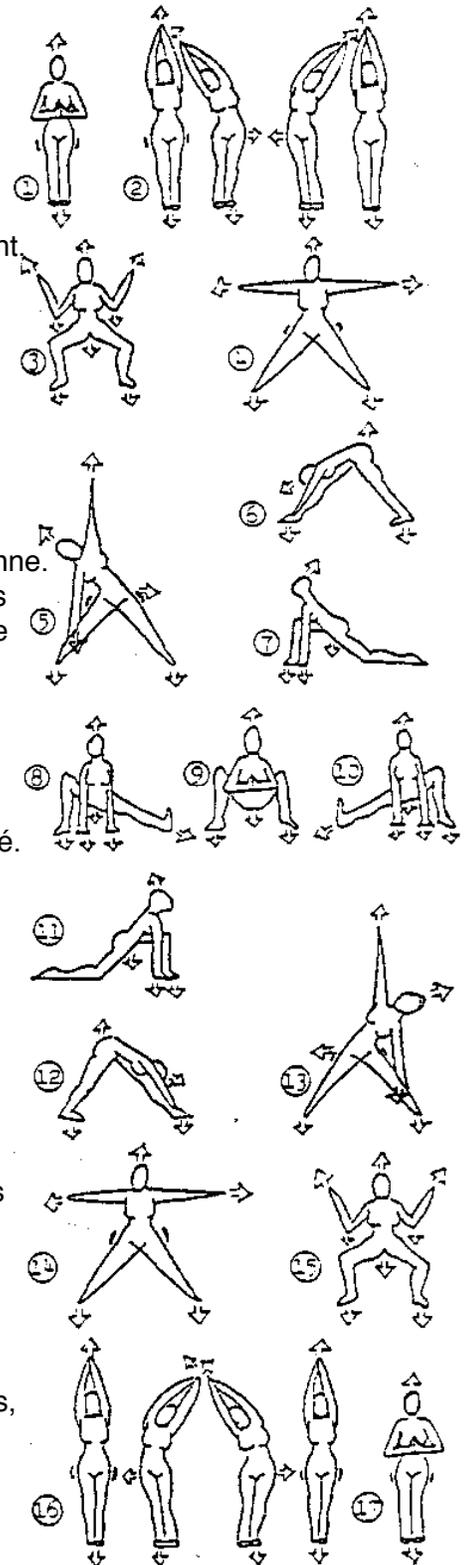
## Précautions :

- Pour renforcer les muscles, entrer et sortir de la posture plusieurs fois plutôt que de tenir.
- Grossesse (dernier trimestre) éviter la posture si elle empêche la respiration.
- Problèmes de genoux : Garder les genoux au-dessus des chevilles en serrant un bloc entre les genoux.

## Contre-indications :

- Blessure ou inflammation chronique ou récente au dos ou aux épaules.

1. **CENTRATION:** Debout dans la Montagne, pressez pieds, Serre et Couronne. Pressez les paumes ensemble à la hauteur des coudes.
2. **DEMI-LUNE:** Montez les bras vers le haut et entrelacez les doigts avec les index pointant vers le ciel. Pressez le pied gauche et la hanche gauche en étendant le torse vers la droite. Pressez le pied droit et la hanche droite en ramenant le torse vers le haut puis vers la gauche. Pressez le pied gauche, revenant au centre.
3. **TRÔNE DE VICTOIRE:** Prenez un grand pas à droite avec les orteils pointant légèrement vers l'extérieur. Pliez les genoux et pressez les Ischions et les coudes vers le bas avec le bout des doigts qui s'élèvent.
4. **ÉTOILE EN CINQ POINTS:** Pressez les pieds (jambes droites), la Serre, la Couronne et les doigts, bras étendus à la hauteur des épaules.
5. **TRIANGLE:** Tournez le pied droit à droite, le talon gauche à gauche, pressez la hanche gauche et étendez le torse à droite. Baissez la main droite en levant la main gauche, bout des doigts s'éloignant.
6. **ÉTIREMENT DU COUREUR:** Amenez les deux mains vers la droite sur la jambe, le pied ou au sol. Pressez pieds, Coccyx et Couronne
7. **FENTE:** Pliez le genou avant, mains au sol de chaque côté du pied et genou arrière au sol. Pressez pied avant, paumes, Ischions et Couronne.
8. **CHAISE JAMBE ÉTENDUE:** Tournez le corps vers l'avant en amenant les mains vers le centre et en descendant les Ischions. Tournez la jambe étendue pour que les orteils pointent vers le haut. Pressez mains, pied de la jambe pliée, l'autre talon, Ischions et Couronne.
9. **CHAISE:** Ramenez la jambe étendue vers le centre. Pressez pieds, Ischions et Couronne. Si la flexibilité le permet, amenez les paumes ensemble à la hauteur des coudes.
10. **CHAISE JAMBE ÉTENDUE:** Mains au sol, étendez la jambe droite de côté. Pressez mains, pied gauche, talon droit, Ischions et Couronne.
11. **FENTE:** Pivotez vers le genou plié, mains de chaque côté du pied et tournez la jambe arrière pour déposer le genou au sol. Pressez pied avant, paumes, Ischions et Couronne.
12. **ÉTIREMENT DU COUREUR:** Levez les hanches en pressant les pieds, le Coccyx et la Couronne.
13. **TRIANGLE:** Balancez le bras droit vers le haut et l'arrière, glissant la main gauche sur la jambe gauche. Pressez pieds, Serre, hanche gauche, Couronne et doigts.
14. **ÉTOILE EN CINQ POINTS:** Amenez les deux bras à l'horizontale avec les orteils pointant légèrement vers l'extérieur. Pressez pieds, Serre, Couronne et doigts.
15. **TRÔNE DE VICTOIRE:** Pliez les genoux et pressez les Ischions et les coudes vers le bas avec le bout des doigts qui s'élèvent.
16. **DEMI-LUNE:** Redressez les jambes et tournez les orteils vers l'avant. Amenez les pieds ensemble et les bras vers le haut, doigts entrelacés, index vers le ciel. Faites la demi-lune à gauche et puis à droite.
17. **CENTRATION:** Pressez les pieds, la Serre et la Couronne. Descendez les bras et pressez les paumes ensemble à la hauteur des coudes.



## Bienfaits

Développe la concentration, la coordination, l'équilibre, la force, l'endurance et l'enracinement

Bonne séquence de réchauffement lorsque faite lentement et consciemment

Étire, tonifie et renforce les muscles du tronc et des jambes

Mobilise la colonne vertébrale et hydrate les disques intervertébraux

Régularise le fonctionnement des reins

Ouvre et décongestionne la région pelvienne

Aide à synchroniser la respiration et le mouvement

## Précautions

Appliquez toutes les précautions habituelles pour les postures incluses dans cette série :

Demi-lune

Étirement du coureur

Triangle

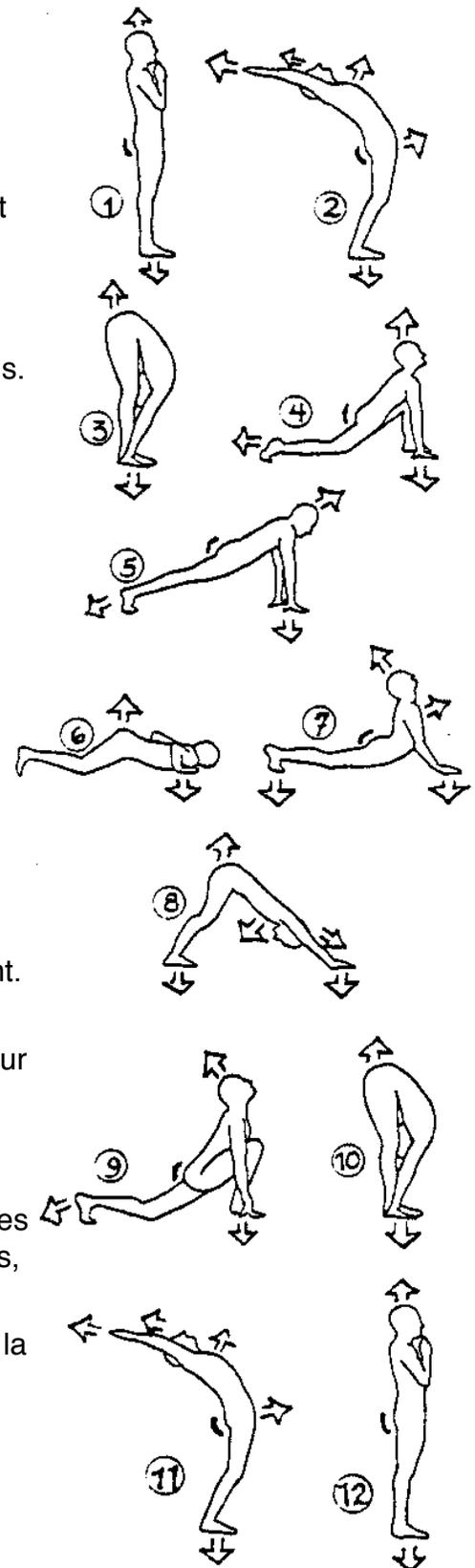
Douleurs au genoux :

- Pressez les genoux vers les petits orteils dans le Trône de la victoire (#3 et #15)
- Pointez le orteils vers l'intérieur et pressez bien les pieds dans le sol dans l'Étoile en cinq points (#4 et #14)
- Gardez le genou au-dessus de la cheville dans la Fente (étapes #7 et #11)
- Éviter d'aller trop bas dans les étapes #8 et #10

## Contre-indications

Blessure ou inflammation chronique ou récente au dos, aux genoux ou aux épaules.

1. Debout avec les pieds parallèles et sous les hanches, portez le poids vers le devant des pieds et pressez la plante des pieds dans le sol. Amenez les paumes ensemble devant la poitrine. Pressez Serre et Couronne.
2. Allongez les bras et les doigts et arquez vers l'arrière. Pressez pieds, Serre, pubis, Points du torse, Couronne et doigts.
3. Pivotez le torse vers l'avant en soulevant le Coccyx. Relâchez graduellement la Serre tandis que le torse se penche. Amenez les doigts ou les paumes près des pieds. Pressez pieds, paumes ou doigts et Coccyx.
4. Pliez le genou gauche et amenez le pied droit derrière dans la Fente. Pressez pied avant, talon arrière, Serre et Couronne.
5. Amenez le pied avant près du pied arrière. Pressez paumes, talons, Serre et Couronne.
6. Pliez les genoux et amenez les genoux, le torse et le menton au sol. Pressez paumes et Coccyx.
7. Glissez la poitrine et le menton vers l'avant. Pressez paumes, orteils, Serre, points du torse et Couronne.
8. Soulevez le Coccyx pour tirer les hanches vers le haut. Pressez paumes, pieds, Coccyx, points du torse et Couronne.
9. Pliez la jambe droite pour amener le pied droit vers l'avant. Pressez pied avant, talon arrière, Serre et Couronne.
10. Pressez la plante du pied droit en redressant la jambe pour amener le pied gauche en avant. Pressez pieds, paumes ou doigts, Coccyx.
11. Pivotez le Coccyx vers le bas pour revenir debout en engageant graduellement la Serre. Allongez les bras et les doigts et arquez vers l'arrière. Pressez pieds, Serre, pubis, Points du torse, Couronne et doigts.
12. Pressez les pieds, la Serre et la Couronne en revenant à la position de départ, paumes ensemble devant la poitrine.



**Bienfaits**

Tonifie, étire et renforce presque tout le corps

Bonne séquence de réchauffement lorsque faite lentement et consciemment

Mobilise la colonne vertébrale et hydrate les disques intervertébraux

Aide à synchroniser la respiration et le mouvement

Tonifie les glandes endocrines, surtout la thyroïde

Développe la concentration, la coordination, l'équilibre, la force, l'endurance et l'enracinement

**Précautions**

Appliquez toutes les précautions habituelles pour les postures incluses dans cette série :

- Mains aux pieds (#3 et #10)
- Chien tête en haut (#7)
- Chien tête en bas (#8)

Maux de dos : minimiser l'arc arrière (étapes #2 et 11)

Faiblesse du dos : placez les mains sur les hanches dans les étapes #3 et #11

Douleurs au genoux : gardez le genou au dessus de la cheville dans la Fente (étapes #5 et #9)

**Contre-indications**

Blessure ou inflammation chronique ou récente au dos, aux genoux ou aux épaules.

Couché sur le ventre avec le menton au sol et les bras étendus, les paumes vers le bas soit à côté des hanches ou, si les coudes le permettent, sous vos cuisses avec les hanches appuyées sur les avant-bras.

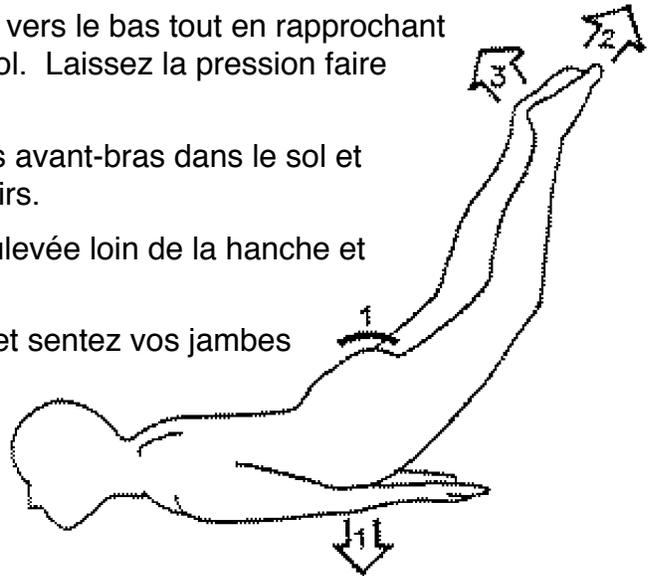
1. Engagez la Serre en pressant les hanches vers le bas tout en rapprochant les avant-bras et en les pressant dans le sol. Laissez la pression faire monter les deux jambes.

**Variation avancée:** Pressez fortement les avant-bras dans le sol et catapultez vos jambes dans les airs.

2. Pressez le bout des orteils de la jambe soulevée loin de la hanche et sentez la jambe s'allonger.
3. Pressez le dessus des talons vers le haut et sentez vos jambes se soulever en réponse à la pression.

**NB :** Il existe de nombreuses variations pour la position des mains mais seules les deux premières peuvent ouvrir l'articulation du coude et soulager le syndrome du tunnel carpien

- Paumes vers le sol
- Poings fermés avec paumes vers le bas
- Poings fermés avec paumes vers le haut
- Poings fermés avec pouces vers le bas
- Doigts entrelacés



## Bienfaits

Renforce les muscles du bas du dos, les fessiers et les ischio-jambiers  
 Tonifie les reins et les surrénales  
 Favorise le métabolisme en stimulant le nerf Vagus par la contraction du cou  
 Étire et renforce les abdominaux  
 Stimule la digestion et l'élimination  
 Aide à combattre les varices  
 Tonifie les ovaires et l'utérus  
 Étire les muscles du coude et de l'avant bras  
 Aide à prévenir et à soulager les problèmes du syndrome du tunnel carpien  
 Énergise le chakra du plexus solaire (*Manipura*)

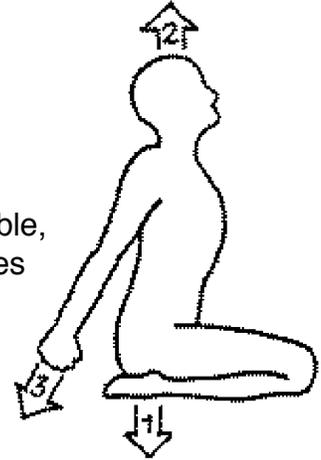
## Précautions

Maux de dos : soulever les jambes moins haut en appliquant la Serre  
 Mal aux coudes : éloigner les bras des hanches en gardant les coudes et les paumes à plat

## Contre-indications

Grossesse après premier trimestre  
 Chirurgie récente à l'abdomen ou inflammation de l'abdomen

1. Assis sur les talons, pressez les ischions vers le bas.
2. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
3. Amenez les mains derrière vous. Entrelacez les doigts et, si possible, amenez les paumes l'une contre l'autre. Allongez les mains loin des épaules en allongeant les bras et en permettant aux omoplates de se rapprocher et à la poitrine de s'ouvrir.
4. Soulevez le Coccyx et permettez au torse de pivoter vers l'avant pour amener le front au sol.
5. Laissez les bras venir au-dessus de la tête en pressant les petits doigts vers le sol devant vous.



Pour sortir de la posture, pressez le devant des jambes dans le sol et pivotez votre Coccyx vers le bas pour revenir à la position de départ.

## Bienfaits :

- Calme profondément tout le système, calme l'esprit et les émotions.
- Procure un contre-étirement aux flexions arrière.
- Augmente la flexibilité dans les bras, les épaules et les hanches.
- Allonge, étire et tonifie la colonne vertébrale.
- Renforce et décongestionne le système nerveux.
- Tonifie et irrigue les reins.
- Masse, oxygène et décongestionne les organes abdominaux.
- Tonifie et stimule le pancréas, foie, rate, pancréas, estomac, intestins, vessie et gonades
- Stimule la digestion
- Améliore le mouvement péristaltique et soulage la constipation et les gaz intestinaux.
- Aide à soulager les hémorroïdes.

## Précautions :

- Constipation : pratiquer prudemment, éviter de tenir trop longtemps
- Grossesse (après le premier trimestre) : faire plus d'espace entre les genoux, si nécessaire placer un coussin sous le front et le fessier
- Raideur ou douleurs aux épaules : utiliser une courroie entre les mains
- Sensibilité aux genoux : placer un ou plusieurs coussins sous les hanches et les talons
- Hypertension non médicamenteuse ou pression excessive à la tête ou aux yeux : placer un coussin sous le front

## Contre-indication :

- Blessure ou inflammation récente ou chronique aux genoux, dos, épaules et abdomen.

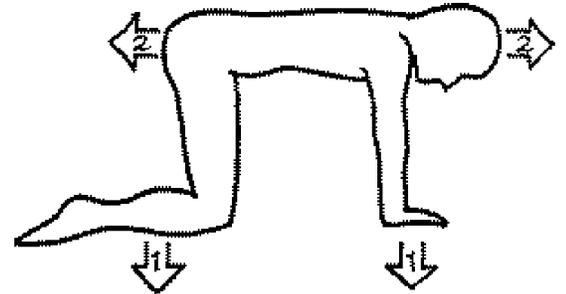
## TABLE, CHIEN ET CHAT

### La Table

La Table est le point de départ pour beaucoup de postures au sol et il est bon d'en maîtriser les détails.

À genoux, placez les paumes au sol directement sous les épaules et les genoux directement sous les hanches. Écartez les doigts et pointez les majeurs vers l'avant.

1. Pressez les jambes et la base des pouces et des index dans le sol.
2. Pressez le Coccyx vers l'arrière, loin des hanches, et pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.



### Exercice du Chien et du Chat

1. En inspirant lentement, commencez à **arquer** la colonne en pivotant le coccyx vers le haut, en baissant le nombril, en ouvrant le torse, en ramenant les omoplates l'une vers l'autre et, finalement en soulevant la tête et en allongeant le menton
2. En expirant lentement, commencez à **arrondir** la colonne en pivotant le coccyx vers le bas, en poussant le nombril vers la colonne, le milieu du dos vers le ciel, en écartant les omoplates et en ramenant le menton vers le torse.
3. Répétez plusieurs fois à un rythme constant.

### Bienfaits

Tonifie, renforce et étire tous les muscles le long de la colonne vertébrale  
 Aide à revitaliser et hydrater les disques intervertébraux  
 Permet de mobiliser la région lombaire en sécurité puisqu'elle ne porte pas de poids  
 Mobilise et lubrifie l'articulation de la hanche et celle de l'épaule  
 Stabilise l'alignement du fémur avec le bassin  
 Profond massage pour les organes de la cavité abdominale  
 Ouverture de la cage thoracique  
 Synchronisation de la respiration et du mouvement

### Précautions

Douleurs aux poignets

- s'assurer de presser la base des pouces et des index dans le sol et, au besoin, tourner les doigts vers l'extérieur
- Mettre une serviette roulée sous les poignets

Douleurs au dos, au cou ou aux hanches : réduire l'ampleur du mouvement

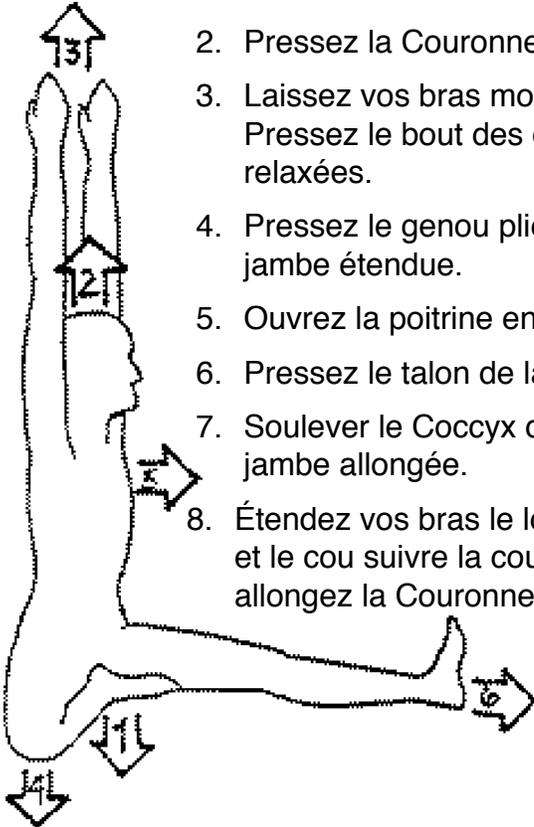
Genoux sensibles : placer un coussin sous les genoux

### Contre-indications

Blessure ou inflammation récente ou chronique aux genoux, dos, épaules et abdomen.

Assoyez-vous avec les jambes allongées devant vous. Amenez la plante du pied gauche à l'intérieur de la cuisse droite. Pour réduire la tension dans le bas du dos et pour allonger la colonne, vous pouvez mettre un coussin sous les Ischions.

1. Pressez les Ischions dans le sol.
2. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
3. Laissez vos bras monter vers le haut en tournant les paumes face à face. Pressez le bout des doigts loin des épaules tout en gardant les épaules relaxées.
4. Pressez le genou plié vers le bas et laissez le torse tourner pour faire face à la jambe étendue.
5. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers le haut.
6. Pressez le talon de la jambe étendue loin de la hanche.
7. Soulever le Coccyx de sorte que le torse pivote en s'allongeant au-dessus de la jambe allongée.
8. Étendez vos bras le long de la jambe et relaxez dans l'étirement. Laissez la tête et le cou suivre la courbe de la colonne. Si le torse repose sur la cuisse, allongez la Couronne loin des épaules.



Sortez de la posture en ramenant le torse à la verticale en pivotant le Coccyx vers le bas et répétez de l'autre côté.

## Bienfaits :

Procure un puissant étirement de tout l'arrière du corps et irrigue et décongestionne les reins.  
 Étire les muscles et les ligaments derrière les jambes et soulage certains cas de sciatique  
 Tonifie et stimule le pancréas, le foie, les reins, la rate, les intestins, les gonades  
 Augmente le mouvement péristaltique et aide à soulager la constipation  
 Augmente la vitalité sexuelle et le contrôle  
 Soulage les hémorroïdes

## Précautions :

Faiblesse et raideur aux muscles du dos : ne pas allonger les bras au-dessus de la tête. Plier le genou de la jambe en extension et tenir le pied, utiliser une courroie si nécessaire  
 Sciatique, blessure au genou ou raideur dans les hanches : utiliser un coussin sous le genou  
 Grossesse : utiliser une courroie et éviter de coincer le ventre

## Contre-indications :

Blessure récente ou chronique ou inflammation au dos  
 Sciatique aigue avec inflammation

À partir d'une position assise avec les jambes allongées, pliez la jambe droite avec le genou vers le haut et amenez le pied droit à plat au sol à l'extérieur de la jambe gauche, près du genou.

Pliez la jambe gauche, amenant le talon gauche près de la fesse gauche. Gardez la jambe gauche étendue si le fait de la plier cause de la tension ou si les deux Ischions ne sont pas en contact avec le sol.

1. Pressez les ischions vers le bas.
2. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.

**Variation 1.** Soulevez le bras gauche de côté et amenez-le vers l'avant pour encercler le genou droit avec le coude.

**Variation 2.** Amenez le bras gauche à l'extérieur du genou droit et tenez le pied droit ou le genou gauche (*version démontrée ici*).

**Variation 3.** Amenez le bras gauche à l'extérieur du genou droit et, en pliant le coude, enfitez la main dans l'espace entre les deux jambes. Amenez votre autre bras vers l'arrière et joignez les mains.

3. Amenez la paume droite au sol derrière vous et pressez la dans le sol (sauf dans la Variation 3).
4. Pressez votre aileron droit vers l'arrière pour permettre à votre torse de tordre un peu plus en réponse à la pression.

Sortez de la posture et répétez de l'autre côté.

### Bienfaits

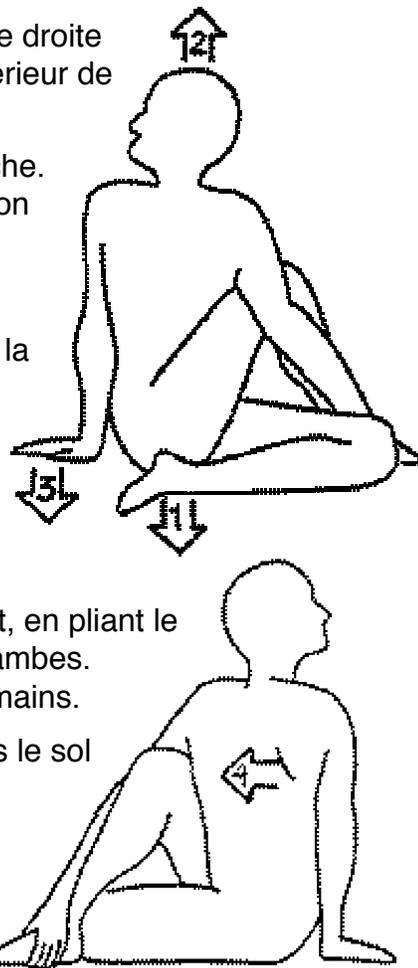
- Fait une rotation, allonge totalement et aligne la colonne vertébrale.
- Augmente la circulation du sang et de l'oxygène à la colonne.
- Hydrate les disques inter vertébraux et les garde en santé.
- Aide à corriger les scolioses et autres déviations de la colonne vertébrale.
- Enlève la raideur des hanches, colonne, épaules et cou.
- Prévient les lumbagos, les douleur dorsales et certaines formes de sciaticues.
- Décongestionne les reins, le foie, le pancréas, la vésicule biliaire, la rate.
- Stimule le mouvement péristaltique, améliore la digestion et aide à soulager la constipation.

### Contre-indications :

- Blessure ou inflammation récente ou chronique au genou, hanche, dos, épaule .
- Problèmes de disques déplacés, hernie ou problèmes sacro-iliaques.

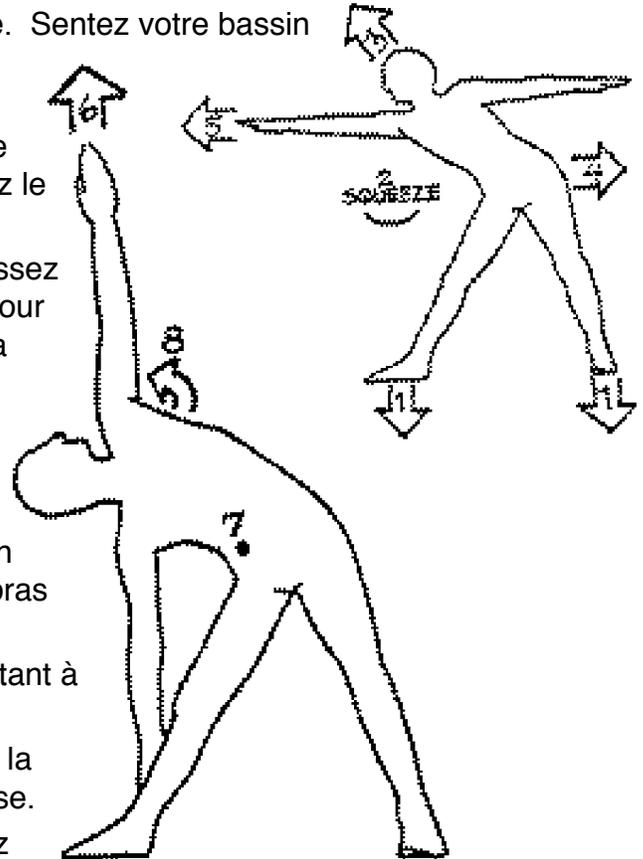
### Précautions :

- La colonne a beaucoup plus de flexibilité dans la région cervicale et thoracique que dans les régions lombaire et sacrée. Pour certaines personnes, une torsion excessive dans la région lombaire ou sacrée peut causer des blessures dans cette région.
- Utiliser des coussins et des modifications si nécessaire.
- Pratiquer la torsade sur le dos comme alternative.



Debout les jambes bien écartées (à peu près la longueur d'une de vos jambes), tournez les orteils du pied droit vers la droite et le talon du pied gauche vers la gauche.

1. Pressez la plante des pieds dans le sol.
2. Appliquez la Serre en avançant la hanche droite. Sentez votre bassin qui s'aligne vers l'avant.
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne. Soulevez les bras de chaque côté à la hauteur des épaules et pressez le bout des doigts loin des épaules.
4. Pressez la hanche gauche vers la gauche et laissez cette pression allonger le torse vers la droite. Pour éviter l'hyperextension du genou droit, alignez la rotule directement au-dessus des orteils et/ou gardez le genou légèrement plié.
5. Pressez les doigts de la main droite vers la droite.
6. En gardant l'élongation du torse, baissez la main droite vers la jambe droite tout en soulevant le bras gauche et en éloignant les doigts de l'épaule.
7. Pressez la hanche droite vers l'avant en permettant à la hanche gauche de reculer.
8. Pressez l'aileron gauche vers l'arrière et laissez la pression faire tourner la poitrine et aligner le torse.



Tournez la tête dans l'axe de votre colonne et regardez vers votre main d'en haut.

Pour revenir, pressez les pieds dans le sol en pressant les doigts de la main gauche vers le haut et revenez à la position de départ. Répétez de l'autre côté.

## Bienfaits :

Renforce et tonifie les pieds, les chevilles, les mollets, les genoux, les hanches, les reins, l'abdomen, le torse, le dos, les bras, les épaules et le cou.  
Aide à prévenir et à diminuer lumbago, rhumatisme et scoliose.  
Procure un soulagement des crampes menstruelles

## Précautions :

Pratiquer prudemment sans tenir trop longtemps dans les cas d'hypertension artérielle, problèmes cardiaques, désordre du systèmes nerveux, grossesse, menstruation

Faiblesse aux muscles du dos : mettre la main du bas aussi haute que nécessaire pour éviter l'écrasement de la partie inférieure de la cage thoracique, appliquer la serre.

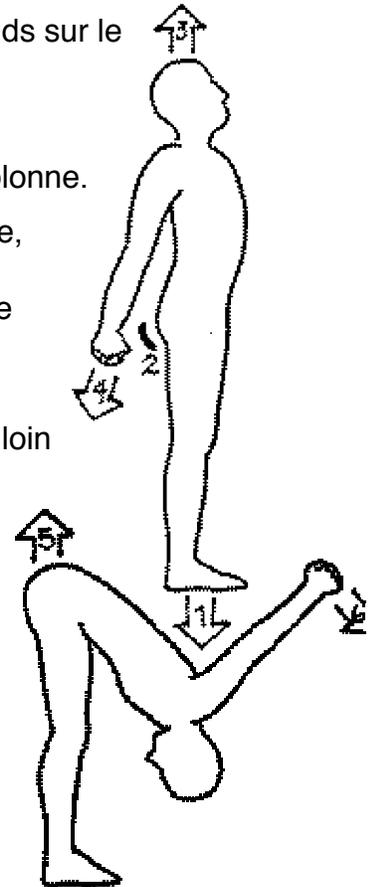
Faiblesse aux genoux : Éviter de tenir trop longtemps la posture.

## Contre-indications :

Blessure ou inflammation récente ou chronique des genoux, hanches, abdomen ou épaules.

## YOGA MUDRA DEBOUT

1. Debout avec les pieds parallèles et sous les hanches, amenez le poids sur le devant des pieds et pressez la plante des pieds dans le sol.
2. Engagez la Serre.
3. Pressez la Couronne loin des épaules et sentez l'élongation de la colonne.
4. Amenez les mains derrière vous. Entrelacez les doigts et, si possible, amenez les paumes l'une contre l'autre. Pressez les mains loin des épaules en allongeant les bras et en permettant aux omoplates de se rapprocher et à la poitrine de s'ouvrir.
5. Ouvrez la poitrine en pressant les Points du torse vers l'avant. Relâchez graduellement la Serre tandis que le torse se penche plus loin en gardant le dos droit (pliez les genoux au besoin).
6. Laissez les bras venir au-dessus de la tête en pressant les petits doigts vers le sol devant vous.



Pour sortir de la posture, pressez la plante des pieds dans le sol et basculez votre Coccyx tout en engageant graduellement la Serre en revenant à la posture debout. Laissez aller les bras et revenez dans la position de départ.

### Bienfaits

Améliore la vue et l'ouïe

Améliore la vitalité sexuelle et le contrôle

Améliore le mouvement péristaltique et soulage la constipation et les gaz intestinaux.

Aide à régulariser le fonctionnement de la glande pituitaire et de l'hypothalamus

Augmente la flexibilité dans les bras, les épaules et les hanches.

Étire les muscles et les ligaments derrière les jambes et peut soulager la sciatique

Irrigue et oxygène le cerveau, stimule les fonctions mentales, améliore la mémoire et la concentration, peut soulager certains maux de tête.

### Précautions

Maux de dos, sciatique : Assurez-vous de bien plier les genoux pour appuyer le ventre et le torse sur les cuisses, relaxer le dos et concentrer l'étirement dans les ischio-jambiers.

Raideur ou douleurs aux épaules : utiliser une courroie entre les mains, pouces vers l'extérieur

Surplus de poids ou grossesse (après le premier trimestre) : écarter les genoux, placer un coussin si nécessaire au front et aux fesses.

Constipation : évitez de tenir la posture trop longtemps

### Contre-indications

Blessure ou inflammation récente ou chronique du dos ou des hanches

Hypertension artérielle non médicamentée, rétine détachée, faiblesse des capillaires oculaires, glaucome, conjonctivite ou tout autre infection ou inflammation oculaire.



© 2007 Productions Flyogi  
[www.flyogi.com](http://www.flyogi.com)