

[illegible]

Âsanas

« Conserver et même accroître la souplesse du corps est sans aucun doute, l'un des principaux objectifs des âsanas...

...Patience et régularité, ne forcez jamais. »₄

- Les asanas développent la force, la souplesse et la conscience corporelle.
- Veuillez inclure dans la pratique une contre-posture (flexion avant/ flexion arrière) pour chaque posture ou série de postures.
- Pour bien terminer une séance, **Shavasana** est recommandé au moins 1 à 3 min.

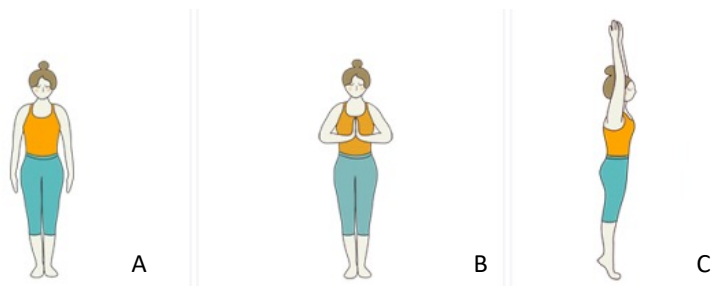
Rappel

- ❖ Pratiquer à jeun
- ❖ Ne jamais forcer
- ❖ Accueillir les limites corporelles sans jugement
- ❖ Accueillir les tensions sans jugement
- ❖ Accueillir la respiration sans jugement
- ❖ Écouter le corps et le respecter

Pendant les postures

Éloigner le plus possible le pubis du sternum (grandissez)

La Montagne (Tadasana)



Intention : Je suis solide, fort-e, ancré-e et immobile comme une montagne

Je suis le lien entre la terre et le ciel

Enseignement:

1. Debout, les pieds écartés largeur des hanches;
2. Soulever les orteils et ensuite les déposer au sol pour activer Pada bandha et engager les muscles des jambes;
3. Allonger la colonne vertébrale du sacrum au sommet de la tête, la tête (nuque) légèrement reculée pour s'aligner avec la colonne vertébrale;
4. Relâcher les épaules, les garder bien basses et loin des oreilles;
5. Ouvrir le cœur, sentir les omoplates se rapprocher l'une de l'autre;
6. Imaginer le sommet du crâne qui touche le ciel;
7. Respirer dans la posture quelques cycles respiratoires; les mains le long du corps ou jointes au niveau du cœur;
8. Contracter les muscles du périnée et des abdominaux (bandhas) à l'expiration;
9. **Pour la variation C:** Inspirer sur le bout des orteils et expirer en descendant les pieds au sol (avec ou sans les bras).

La Montagne (Tadasana)

Symbolique : Stabilité, incarnation, ancrage à la terre

Bienfaits:

- Favorise une respiration optimale.
- Aide à percevoir le centre de gravité.
- Éveille la conscience corporelle et son lien avec la terre et le ciel.
- Aligne le corps.
- Favorise le bon fonctionnement de tous les systèmes du corps en harmonisant le système nerveux.

Prudence (ne forcez pas, évitez toute forme de douleur)

La Pince debout (Uttanasana)



Intention : Je me repose et me laisse être.
Ne rien faire et permettre à la gravité de m’amener encore plus près de moi.

Enseignement:

1. Debout, les pieds et jambes parallèles aux hanches;
2. Soulever les orteils et ensuite les déposer au sol pour activer Pada bandha et engager les muscles des jambes;
3. Allonger la colonne vertébrale du sacrum au sommet de la tête, la tête (nuque) légèrement reculée pour s’aligner avec la colonne vertébrale;
4. Inspirer en soulevant les bras vers le ciel; les paumes des mains se font face, relâcher les épaules, les garder bien basses et éloignées des oreilles;
5. Expirer, contracter les muscles du périnée et se pencher vers l’avant (dos droit) jusqu’à ce que le haut du corps soit parallèle au sol; les bras demeurent allongés et parallèles au sol;
6. Pour débuter, il est possible de plier légèrement les genoux et de placer les mains sur une chaise ou sur les cuisses pour obtenir du support;
7. Respirer dans la posture (en demi flexion avant) quelques cycles respiratoires; sur les inspirations allonger bien la colonne vertébrale et sur l’expiration faite l’expérience d’une plus grande flexibilité pour ramener délicatement la poitrine de plus en plus près des cuisses;
8. Pour la posture classique complète, la poitrine est près des cuisses et les mains se déposent au sol de chaque côté des pieds.
9. Se redresser sur l’inspiration en déroulant la colonne vertébrale une vertèbre à la fois ou en contractant les muscles abdominaux pour se redresser le dos droit en soulevant les bras vers le ciel.

La Pince debout (Uttanasana)

Symbolique : Intériorisation, paix intérieure

Bienfaits:

- Étire les chaînes musculaires postérieures du corps.
- Masse des organes abdominaux (rate, foie, reins, organes reproducteurs et digestifs...).
- Augmente l'apport en sang au niveau du cerveau, thyroïde et parathyroïdes.
- Calme le système nerveux, apaise le mental si on la maintient plus d'une minute.

Prudence (ne forcez pas, évitez toute forme de douleur) :

Pour les personnes présentant de l'hypertension non contrôlée, du glaucome, des reflux gastriques, des sinusites ou des faiblesses dans le bas de dos et disques vertébraux.

Peut être adaptée pour les gens présentant des problèmes au cou et au dos (la posture avec les genoux pliés est suggérée).

Posture pour améliorer la pince (Ardha Paschimottanasana)

Chez beaucoup de personnes, les muscles postérieurs des jambes sont raccourcis dû à notre habitude de s'asseoir sur des chaises. La pince est souvent une posture trop difficile pour les débutants.

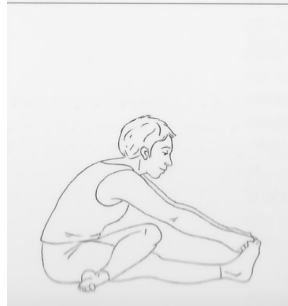
Cette posture prépare à la posture classique de la pince en favorisant l'allongement des muscles postérieurs grâce à la pression du genou opposé.

#1



Pliez la jambe gauche par dessus la jambe droite.

#2



Allongez les bras vers le pied droit, rejoignez les mollets, chevilles ou orteils

#3



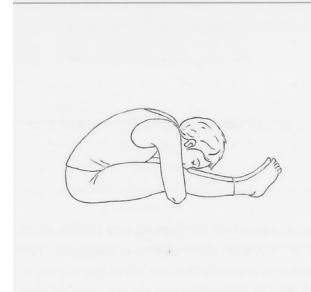
Pliez la jambe droite par dessus la jambe gauche.
Allongez les bras vers le pied gauche, rejoignez les mollets, chevilles ou orteils

#4



Les deux jambes allongées, placez les bras sous les jambes.

#5



Baissez et relâchez la tête

Photo: Yoga encyclopédie André Van Lysebeth

Posture pour améliorer la pince (Ardha Paschimottanasana)

Enseignement:

1. Assis, le bassin vers l'avant (antéversion), **le dos est bien allongé** ainsi que les jambes allongées si possible; les genoux sont pliés au besoin;
2. Placer la jambe gauche pliée par dessus la jambe droite allongée, si possible genoux gauche au dessus du genoux droit et seul le coté externe du pied gauche au sol (pas la plante du pied);
3. Pousser dans le talon droit devant et fléchir les orteils vers le corps pour engager les muscles de la jambe droite;
4. Allonger la colonne vertébrale du sacrum au sommet de la tête, la tête (nuque) légèrement reculée pour s'aligner avec la colonne vertébrale;
5. Inspirer en soulevant les bras vers le ciel; les paumes des mains face à face; relâcher les épaules, les garder bien basses et éloignées des oreilles;
6. Expirer, contracter les muscles du périnée et se pencher vers l'avant (dos droit), le haut du corps se dirigeant vers les cuisses;
7. Éloigner les épaules du bassin, viser à rapprocher le ventre des cuisses et non les mains aux orteils, viser un allongement de la colonne;
8. Afin de respecter le corps, vous pouvez le faire de façon dynamique donc pour la 1^{ère} expiration flexion avant au 1/3 de la capacité maximale, 2^{ème} expiration flexion avant au 2/3 et finalement 3^{ème} expiration, flexion avant juste avant votre capacité maximale (permettre ainsi l'abandon);
9. Respirer dans la posture (en flexion avant) quelques cycles respiratoires; sur les inspirations allonger bien la colonne vertébrale et sur l'expiration abandonner vous un peu plus dans la posture;
10. Se redresser sur l'inspiration contractant les muscles abdominaux pour se redresser le dos droit en soulevant les bras vers le ciel;
11. Inverser la pratique de l'autre coté;
12. Pour terminer, les deux jambes allongées genoux pliés, encercler les genoux avec les avant bras si possible et /ou la pince au complet les jambes allongées.

Posture de la tête au genou ou 1/2 pince (Janushirshasana)



Intention : Je me relie à mon guide intérieur.

Bienfaits:

- Traction et allongement doux de la colonne vertébrale.
- Masse les organes abdominaux.
- Cultive un profond sentiment de révérence, de paix intérieure et de non-violence.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Durant la grossesse et pour les gens ayant des problèmes aux disques vertébraux.

Les gens présentant des problèmes aux genoux peuvent placer une balle de tennis ou une couverture roulée sous le genou de la jambe allongée.

Posture de la tête au genou ou 1/2 pince (Janushirshasana)

Symbolique : Connexion avec le divin en soi

Enseignement:

1. Assis, les jambes allongées devant; déposez-vous quelques instants dans le posture assise;
2. Allonger la colonne vertébrale du sacrum au sommet de la tête, la tête (nuque) légèrement reculée pour s'aligner avec la colonne vertébrale;
3. Plier le genou droit et placer la plante de votre pied droit contre l'intérieur de votre cuisse gauche aussi près que possible de votre aine. Si votre genou droit ne repose pas par terre, placez un support en dessous pour le soutenir;
4. Inspirer en soulevant les bras vers le ciel; les paumes des mains face à face; relâcher les épaules, les garder bien déposées et éloignées des oreilles;
5. Expirer, contracter les muscles du périnée et se pencher vers l'avant (dos droit), le haut du corps se dirigeant vers les cuisses (au besoin, placez une sangle autour de la plante de votre pied gauche afin de débiter l'allongement en douceur et afin de pouvoir garder le dos droit);
6. Respirer dans la posture (en flexion avant) quelques cycles respiratoires; sur les inspirations bien allonger la colonne vertébrale et sur l'expiration faire l'expérience d'une plus grande flexibilité pour ramener délicatement l'abdomen de plus en plus près de la cuisse. En posture statique, laisser la colonne vertébrale s'arrondir doucement pendant que la tête se détend vers le genou pour expérimenter le relâchement et la détente.
7. Se redresser sur l'inspiration en déroulant la colonne vertébrale une vertèbre à la fois ou en contractant les muscles abdominaux pour se redresser le dos droit en soulevant les bras vers le ciel;

La pince « étirement ou posture de l'ouest » L'ouest correspond à la face postérieure du corps.
(Paschimottanasana)

Intention : Je m'éveille à ma nature véritable (ce que je ne discerne pas encore).



Bienfaits:

- Étirer et libérer des tensions au niveau de la colonne vertébrale.
- Permettre l'expansion du souffle dans la partie postérieure des poumons.
- Soutenir les systèmes lymphatique, digestif et reproducteur.
- Étirer les chaînes musculaires postérieures dont les muscles suivants: les gastrocnémien, ischio-jambiers, grand fessier, érecteur du rachis etc...

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Durant la grossesse.

Peut être adaptée pour les gens présentant des problèmes de dos (la posture avec les genoux pliés est suggérée).

Contre-indiquée en cas de hernie discale et de sciatique.

La pince (Paschimottanasana)

Symbolique: Retrouver sa véritable nature

Enseignement:

1. Assis, le bassin vers l'avant (antéversion) (utiliser coussin en dessous des fesses), **le dos est bien allongé** ainsi que les jambes allongées si possible; les genoux sont pliés au besoin;
2. Pousser dans les talons et fléchir les orteils vers le corps pour activer Pada bandha et engager les muscles des jambes;
3. Allonger la colonne vertébrale du sacrum au sommet de la tête, la tête (nuque) légèrement reculée pour s'aligner avec la colonne vertébrale;
4. Inspirer en soulevant les bras vers le ciel; les paumes des mains face à face; relâcher les épaules, les garder bien basses et éloignées des oreilles;
5. Expirer, contracter les muscles du périnée et se pencher vers l'avant (dos droit), le haut du corps se dirigeant vers les cuisses;
6. Éloigner les épaules du bassin, viser à rapprocher le ventre des cuisses et non les mains aux orteils, viser un allongement de la colonne;
7. Afin de respecter le corps, vous pouvez le faire de façon dynamique donc pour la 1^{ère} expiration flexion avant au 1/3 de la capacité maximale, 2^{ème} expiration flexion avant au 2/3 et finalement 3^{ème} expiration, flexion avant juste avant votre capacité maximale(permettre ainsi l'abandon);
8. Respirer dans la posture (en flexion avant) quelques cycles respiratoires; sur les inspirations allonger bien la colonne vertébrale et sur l'expiration abandonner vous un peu plus dans la posture;
9. Se redresser sur l'inspiration en déroulant la colonne vertébrale une vertèbre à la fois ou en contractant les muscles abdominaux pour se redresser le dos droit en soulevant les bras vers le ciel;

Recommandation: Selon de Gasquet, pour pouvoir faire la pince, jambes allongées, il faut d'abord vérifier si vous êtes en mesure, une fois couché sur le dos d'amener la cuisse facilement sur le ventre à l'aide d'une sangle, sinon la pince se fait jambes pliées.

Planche inversée (Purvottanasana)



Intention : Je développe force et légèreté

Enseignement:

1. Assis, les jambes allongées devant et les mains déposées au sol de chaque côté du corps; déposez-vous quelques instants dans le posture assise jambes allongées;
2. Expirer, placer les mains derrière le dos sur le tapis, les doigts orientés vers les pieds;
3. Inspirer, lever les hanches, étendre les jambes ou jambes pliées, pieds joints la plante des pieds vers le sol, relâcher la tête;
4. S'il y a sensation de compression dans le cou, rentrer le menton légèrement et **ne pas laisser tomber la tête**;
5. Relâcher les épaules, les garder bien basses et éloignées des oreilles;
6. Respirer dans la posture (en flexion arrière) quelques cycles respiratoires; garder les épaules au-dessus des poignets et le haut du dos fortement engagé pour ouvrir la poitrine et soulager la nuque.
7. Sortir de la posture sur une expiration en posant le bassin au sol.

Planche inversée (Purvottanasana)

Symbolique : Force et légèreté

Bienfaits:

- Favorise l'ouverture de la poitrine et de la cage thoracique.
- Augmente la capacité respiratoire.
- Renforce les muscles des jambes et des fesses.
- Masse les reins et les glandes surrénales.
- Cultive l'équilibre entre légèreté et force.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Pour les gens avec des problématiques aux poignets, au cou, un historique d'AVC ou d'hypertension.

Peut être adaptée pour les gens présentant des problèmes de dos, de la glande thyroïde ou de l'hypertension (la posture avec les mains supportant le bas du dos est suggérée).

Le chameau ou posture de la fermeté (Ustrasana)



Intention : Mon cœur s'ouvre et j'avance avec confiance

Enseignement:

1. À genoux, les jambes à la largeur des hanches, se placer sur le bout des pieds au début;
2. Inspirer et allonger la colonne vertébrale du sacrum au sommet de la tête, la tête (nuque) légèrement reculée pour s'aligner avec la colonne vertébrale;
3. Afin de progresser vers la posture complète, voici un bon réchauffement: les mains peuvent tenter de rejoindre un talon à la fois de chaque côté à l'expiration et à l'inspiration retour vers la posture à genoux. Répéter 3 fois de chaque côté;
4. Déposer les mains dans le creux lombaire (les doigts vers le sol);
5. Placer vos mains derrière le dos; relâcher les épaules, les garder bien déposées et éloignées des oreilles;
6. Expirer et se pencher avec délicatesse vers l'arrière, les cuisses et le bassin poussent vers l'avant;
7. Rejoindre ensuite les talons. Pour la posture classique complète les mains viennent se déposer sur la plante des pieds;
8. Respirer dans la posture (en flexion arrière) quelques cycles respiratoires; dans la posture, garder les épaules au-dessus des poignets et le haut du dos fortement engagé pour ouvrir la poitrine et soulager la nuque;
9. Inspirer pour se redresser.

Le chameau ou posture de la fermeté (Ustrasana)

Symbolique : Confiance inébranlable

Bienfaits:

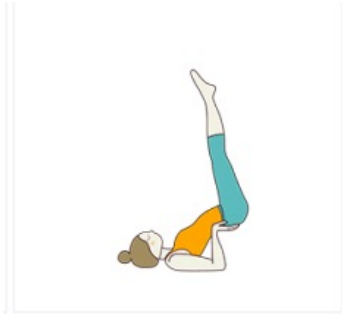
- Étire les muscles avant du corps.
- Augmente la circulation sanguine vers le thymus soutenant l'immunité.
- Soutien la glande thyroïde; équilibre le métabolisme.
- Augmente la capacité respiratoire.
- Masse le système digestif.
- Cultive la confiance.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Pour les gens avec des problématiques aux genoux ou au cou.

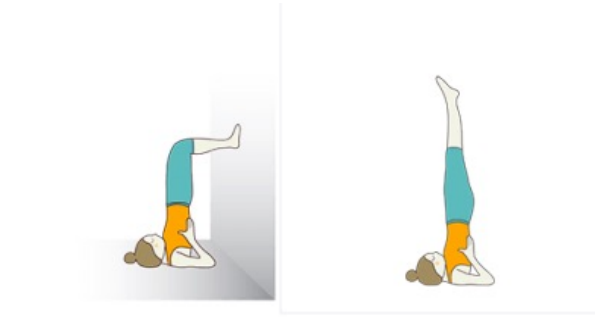
Peut être adaptée pour les gens présentant des problèmes de dos, de la glande thyroïde ou de l'hypertension (la posture avec les mains supportant le bas du dos est suggérée).

La demi-chandelle (Viparita Karani): posture sur les épaules



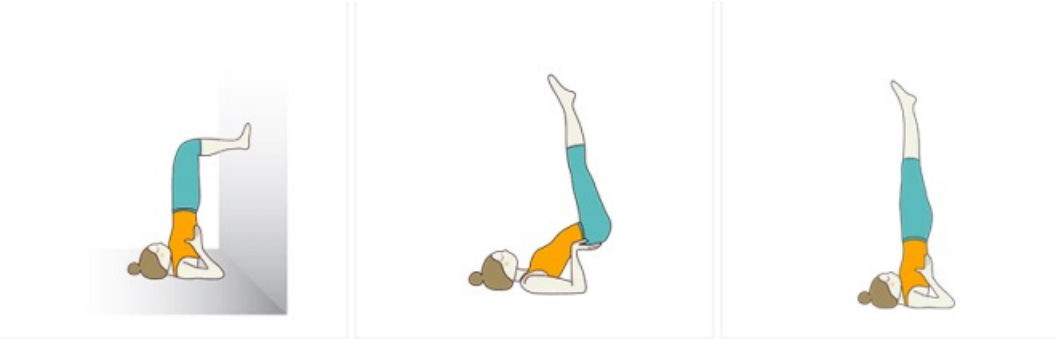
Intention : Je rajeunis

La chandelle (Sarvangasana): « la reine des postures »



Intention : J'inverse les polarités, de petit-e je deviens grand-e

La demi-chandelle (Viparita Karani) et la chandelle (Sarvangasana)



Enseignement:

1. Allongé sur le dos, placer les pieds au sol largeur des hanches et les bras allongés de chaque côté du corps;
2. Expirer, engager périnée et abdominaux, amener les genoux vers la poitrine et inspirer pour soulever les jambes vers le ciel et venir placer les mains au niveau du creux lombaire pour ½ chandelle ou le haut du dos vers les omoplates pour la chandelle;
3. Pour la demi-chandelle, les mains demeurent placées dans le creux lombaire et les jambes sont allongées à 45° vers le ciel;
4. Pour la chandelle complète, placer les mains vers le haut du dos et /ou sous les omoplates permettant ainsi de redresser lentement les jambes vers le ciel (le tronc est maintenant perpendiculaire au sol);
5. Respirer dans la posture quelques cycles respiratoires; dans la posture, explorer la pression des épaules et des bras sur le sol permettant de maintenir la position;
6. Sortir de la posture sur une expiration en repliant les genoux, en contrôlant la descente avec les abdominaux et en roulant délicatement le dos pour retourner s'allonger au sol;
7. **Tourner la tête doucement de chaque côté.**

Important : Demeurer allongé-e quelques respirations après une posture inversée.

La demi-chandelle (Viparita Karani) et la chandelle (Sarvangasana)

Symbolique : Nouvelle façon de voir la vie

Bienfaits:

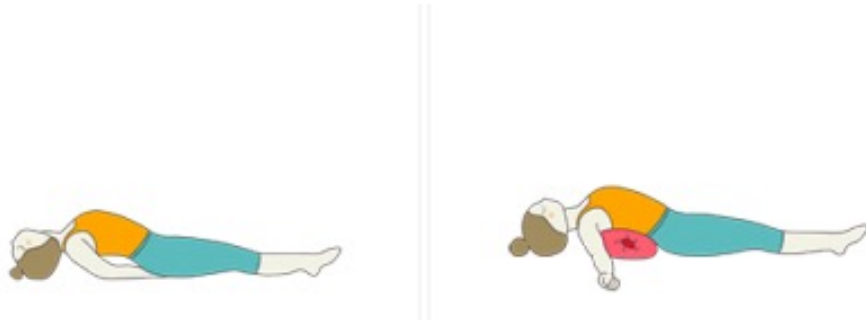
- Action bénéfique sur tous les organes du corps.
- Augmente la circulation sanguine et lymphatique dans tout le corps, notamment au cerveau et au visage.
- Améliore la concentration et la mémoire.
- Action relaxante et régénérante.
- Procure un sentiment de paix et de sérénité.
- Tonifie la glande thyroïde.
- Soulage les hémorroïdes.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Pour les gens présentant de l'hypertension, des antécédents d'AVC, des migraines, du glaucome, des reflux gastriques, des problèmes d'épaules, troubles cardiaques, arthrose cervicale, problème de thyroïde.

Le poisson (Matsyasana)

Asana complémentaire et contre-posture de Sarvangasana (chandelle), la ½ du temps de la tenue de la chandelle,



Intention : J'ouvre mon cœur et je libère le mental

Enseignement:

1. Allongé sur le dos, placer les pieds au sol largeur des hanches et les bras allongés de chaque côté du corps;
2. Soulever légèrement les fesses puis placer vos mains paumes vers le sol sous les fesses;
3. Jambes allongées, soulever la poitrine (cœur) vers le ciel, renverser la tête vers l'arrière, arquer le dos en cambrant les reins, bien prendre appui sur les avant-bras et les coudes au sol;
4. S'il est difficile de placer les mains sous les fesses, elles peuvent être placées de chaque côté des fesses pour permettre de prendre appui sur les coudes et les avant-bras;
5. Respirer en ouvrant largement la cage thoracique pendant quelques cycles respiratoires; dans la posture, laisser la tête et la nuque se relâcher;
6. Sortir de la posture sur une expiration et en ramenant d'abord la tête dans l'alignement de la colonne puis dégager les mains de sous les cuisses et les ramener le long du corps et s'allonger au sol pour une pause d'observation **essentielle**;
7. Tourner **très très** lentement la tête de chaque côté.

Le poisson (Matsyasana)

Symbolique : Expansion, ouverture, du cœur

Bienfaits:

- Renforce les muscles des bras et du dos.
- Étire les muscles intercostaux et le diaphragme.
- Développe la capacité pulmonaire.
- Apporte le sanguin vers le thymus, supportant le système immunitaire.
- Cultive un sentiment d'ouverture à la vie par l'ouverture du cœur.
- Favorise la libération des empreintes inscrites dans le subconscient.
- Fortifie la gorge et les organes abdominaux.
- Calme le mental.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Pour les gens présentant de l'hypertension, de l'hyperthyroïdie, hyperlordose, arthrose cervicale et hernie (épigastrique, abdominale ou inguinale).

Peut être adaptée pour les gens présentant des douleurs au cou, aux épaules ou des douleurs lombaires (la posture avec support est suggérée).

La sauterelle et ½ sauterelle (Shalabhasana)



Intention : Je retrouve la force et je relève les défis.

Enseignement:

1. Allongé sur le ventre, les pieds écartés à la largeur des hanches et les bras le long du corps;
2. Poser votre menton ou votre front par terre, les bras le long du corps, prenez plusieurs respirations;
3. Engager les bandhas, inspirer, allonger la jambe droite et la soulever à une hauteur confortable, garder les orteils pointés vers la terre et garder le bassin au sol; expirer et abaisser la jambe vers le sol.
4. Répéter ce mouvement quelques cycles respiratoires;
5. Demi sauterelle : Placer les mains, paumes vers le sol, près de la poitrine, coudes collés au corps. Inspirer et soulever la jambe droite et replier la jambe gauche afin de déposer le dessous du pied gauche sur la jambe droite (pliée) afin de la supporter. Vérifier que le poids du corps reste au centre et non du côté opposé de la jambe levée. Maintenir quelques cycles respiratoires. Expirer et déposer délicatement les deux jambes au sol. Reprendre la même séquence avec l'autre jambe.
6. Posture complète : Placer les bras sous votre corps avec les paumes de main (tournées vers le haut ou le bas) ou les poings sous l'os pubien, Engager les bandhas et appuyer le bassin sur les poings ou sur le sol, les mains de chaque côté du corps. Inspirer et soulever les deux jambes, orteils pointés. Expirer et déposer délicatement les jambes au sol.

La sauterelle et ½ sauterelle (Shalabhasana)

Symbolique : Ancrage et légèreté

Bienfaits:

- Renforce la musculature arrière du corps.
- Supporte la digestion et l'élimination.
- Masse les glandes surrénales, les reins et le thymus.
- Entretien l'équilibre entre légèreté et stabilité.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Contre indiqué durant la grossesse et en cas de haute pression non contrôlée.

Il est recommandé de commencer par la demi sauterelle pour les gens avec des problèmes au bas du dos.

La charrue (Halasana)



Intention : Je me dépose sur la terre et je sème la paix.

Enseignement:

1. Allongé sur le dos, placer les pieds au sol largeur des hanches et les bras allongés de chaque côté du corps;
2. Expirer, engager les abdominaux et tirer les genoux vers la poitrine pour soulever les hanches vers le ciel et venir placer les mains au niveau du creux lombaire pour soutenir le poids du corps;
3. Passer par la demi-chandelle ou la chandelle pour ensuite sur l'expiration aller déposer le bout des orteils pointés au sol;
4. On peut utiliser un mur ou une chaise afin de faire une variation plus douce de la posture et ainsi évoluer vers la posture classique en posant le bout des orteils d'un pied à la fois au sol et ensuite relever la jambe pour poser la pointe de l'autre pied au sol en alternance (3 fois) jusqu'à prendre la posture complète et y effectuer quelques respirations si possible;
5. Sortir de la posture sur une expiration en repliant les genoux, maîtriser la descente en engageant les abdominaux et en roulant délicatement le dos pour retourner s'allonger au sol.
6. **Important : demeurer allongé-e quelques respirations après une posture inversée et observer les effets de la posture.**

La charrue (Halasana)

Symbolique : Calme et silence intérieur

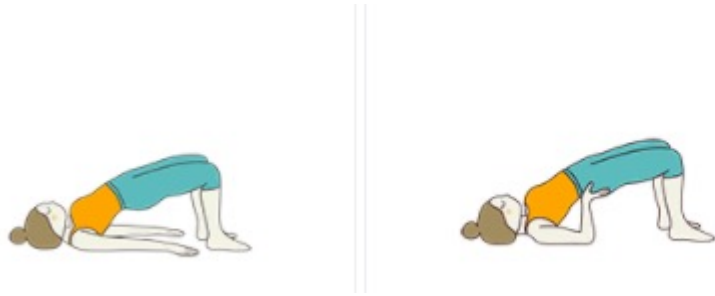
Bienfaits:

- Favorise la circulation de la lymphe.
- Augmente la circulation sanguine vers le cerveau et le visage (action rajeunissante).
- Étire les muscles du cou et du dos.
- Tonifie le dos et la colonne vertébrale.
- Améliore le fonctionnement du système nerveux et du système endocrinien (hypophyse et thyroïde).

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Pour les gens présentant de l'hypertension, troubles cardiaques, des antécédents d'AVC, des migraines, du glaucome, des reflux gastriques ou des problèmes d'épaules et de cou.

Le pont (Setubandhasana)



Intention : Je soulève (purifie) mon être à tous les niveaux.
Je suis le pont entre ma personnalité et le

Soi

Enseignement:

1. Dos plaqué au sol, plier les genoux et les écarter à la largeur du bassin (s'assurer qu'ils restent à cette largeur);
2. Rapprocher les talons près des fesses;
3. Placer les bras sur les côtés, le long du corps, paumes tournées vers le sol;
4. Contracter le périnée et les **abdominaux** (bandhas);
5. Pousser les pieds au sol, inspirer en soulevant le bassin vers le ciel, menton vers la poitrine . Il est possible de maintenir la posture pour quelques respirations;
6. Expirer, contracter les bandhas et déposer une vertèbre à la fois sur le sol en partant du haut du dos, milieu du dos et bas du dos (les abdominaux doivent être engagés afin de bien plaquer les vertèbres au sol);
7. **Variation lente pour sortir de la posture.** Étirer les bras en haut de la tête vers le sol, à l'expiration déposer une vertèbre cervicale au sol et à l'inspiration, respirer et seulement à la prochaine expiration déposer la prochaine vertèbre, les abdominaux toujours bien engagés;
8. **Variation dynamique pour sortir de la posture.** À l'inspiration les bras se soulèvent au dessus de la tête et à l'expiration les bras reviennent au sol en suivant le rythme de votre souffle.

Le pont (Setubandhasana)

Symbolique : Connection entre la personnalité et le grand Soi

Bienfaits:

- Renforce le dos en permettant l'ouverture de l'avant du corps.
- Étire la colonne vertébrale favorisant énergie et vitalité.
- Renforce les muscles des jambes, des fesses et des bras.
- Active la thyroïde qui agit sur le métabolisme de l'organisme.
- Supporte la purification spirituelle.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Peut être adaptée pour les gens présentant des problèmes de dos, de la glande thyroïde ou de l'hypertension (la posture avec les mains supportant le bas du dos est suggérée).

Le cobra (Bhujangasana)



Intention : Je me lève et j'ouvre mon cœur avec joie

Enseignement:

1. Allongé sur le ventre, front au sol et paumes de main au sol, le bout des doigts à la hauteur des épaules.
2. Pousser le pubis au sol, engager les bandhas (périnée et abdominaux), les épaules loin des oreilles.
3. Inspirer et glisser la tête le front, le nez au sol et, soulever la tête, le thorax, les coudes restent près du corps.
4. Expirer et revenir doucement à la position de départ #1 (3 fois).
5. Inspirer et glisser la tête le front, le nez au sol et, soulever la tête, le thorax, les coudes restent près du corps.
6. Maintenir la position en appuyant sur les mains en gardant le bassin au sol pour quelques respirations.
7. Expirer pour revenir avec bienveillance à la position de départ.

Le cobra (Bhujangasana)

Symbolique : Puissance, fermeté, stabilité

Bienfaits:

- Tonifie et stimule.
- Renforce les muscles de la chaîne postérieure du corps.
- Stimule le cœur.
- Tonifie les organes abdominaux.
- Harmonise les énergies du cœur, supporte la force de renouveau.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Peut être adaptée pour les gens présentant des problèmes de dos avec le sphynx (37) ?, ou le crocodile(36) ? Voir les pages 36-37 dans le Tool Box

Contre indiqué pour les femmes enceintes, hernie inguinal, problèmes cardiaques.

L'arbre (Vrikshasana)



Intention : Je m'ancre à la terre et m'élève vers le ciel.

Enseignement:

1. Debout pieds écartés largeur des hanches. Activer le Pada bandha.
2. **Fixer le regard** (Drishti) sur un point devant vous qui ne bouge pas.
3. Transférer le poids du corps sur le pied gauche et placer le pied droit (ou à la cheville) à l'intérieur de la cuisse gauche, le plus haut possible.
4. Engager les bandhas (périnée et abdominaux), grandir le sommet du crâne vers le ciel, le cœur grand ouvert (omoplates l'une vers l'autre, les mains jointes avec anjali mudra . Vous pouvez aussi soulever les bras vers le ciel avec les mains ouvertes en V (branches d'un arbre).
5. Maintenir la posture quelques respirations en appuyant sur la jambe d'appui.
6. Retour de la jambe droite .
7. Pratiquer sur l'autre jambe.
8. Lorsque vous maîtrisez bien la posture: pratiquer les yeux fermés pour développer encore plus l'équilibre intérieur.

L'arbre (Vrikshasana)

Symbolique : Vie, force et sagesse

Bienfaits:

- Favorise l'équilibre physique et mental.
- Renforce les pieds.
- Tonifie les jambes et les hanches.
- Calme le mental.
- Développe la concentration et la confiance en soi.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

En cas d'hypotension, vertiges importants, faiblesse aux chevilles et autres articulations de la jambe (hanches et genoux).

Peut être adaptée pour les gens qui manquent d'équilibre avec une chaise ou un mur.

L'aigle (Garudasana)



Intention : Je vois avec de plus en plus de clarté

Enseignement:

1. Debout pieds écartés largeur des hanches. Activer le Pada bandha.
2. **Fixer le regard** (Drishti) sur un point devant vous qui ne bouge pas.
3. Transférer le poids du corps sur le pied gauche.
4. Serrez vos cuisses et enrouler le haut de votre pied droit derrière votre cheville gauche.
5. Croiser votre coude gauche sur votre coude droit au centre de la poitrine.
6. Retour de la jambe droite.
7. Pratiquer sur l'autre jambe.

L'aigle (Garudasana)

Symbolique : Préservation, puissance

Bienfaits:

- Étire des jambes et des pieds.
- Favorise une meilleure circulation sanguine.
- Renforce la clarté et le discernement.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Problème avec le bas du dos, les genoux, les hanches.

Peut être adaptée avec le ½ aigle: réunir les bras ou les jambes seulement.

Le danseur (Natarajasana)



Intention : Je danse ma vie avec légèreté.

Enseignement:

1. Debout pieds écartés largeur des hanches. Activer le Pada bandha.
2. **Fixer le regard** (Drishti) sur un point devant vous qui ne bouge pas.
3. Transférer le poids du corps sur le pied gauche.
4. Plier la jambe droite et accrochez la cheville ou le pied droit avec la main droite.
5. Amener votre bras gauche devant avec paume de main vers le sol.
6. Soulever la jambe droite le plus haut possible sans trop pencher le corps en avant.
7. Retour de la jambe droite.
8. Pratiquer sur l'autre jambe.

Le danseur (Natarajasana)

Symbolique : Shiva dissout, libère et crée de l'espace

Bienfaits:

- Étire les muscles des jambes.
- Stimule toute la partie antérieure du corps.
- Renforce les muscles de la cage thoracique et augmente la capacité respiratoire.
- Masse le thymus.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Problème avec les genoux, les hanches, les chevilles.

Peut être adaptée avec le ½ danseur: ne pas soulever la jambe.

L'arc (Dhanurasana)



Intention : Je suis de plus en plus souple et fort-e

Enseignement:

1. Allongé sur le ventre le front au sol et les bras le long du corps.
2. Pousser le pubis au sol, engager les bandhas (périnée et abdominaux), les épaules loin des oreilles.
3. Inspirer et ramener les pieds sur les fesses.
4. Expirer en saisissant les chevilles avec les mains.
5. Inspirer et tirer les pieds en arrière et vers le haut et les cuisses se soulèvent (si possible) (effort musculaire sur les jambes et les bras, les muscles du dos sont passifs).
6. Expirer pour détendre les muscles.
7. Prendre quelques respirations dans la posture.
8. Expirer pour revenir.

L'arc (Dhanurasana)

Symbolique : Force, souplesse, lâcher-prise, conscience

Bienfaits:

- Tonifie tout le corps.
- Tonifie les jambes et la colonne vertébrale.
- Stimule la circulation dans la zone abdominale, les bras et les jambes.
- Favorise l'activité des organes abdominaux (foie, pancréas, estomac, intestins, reins, surrénales).
- Favorise l'ouverture du cœur et de la conscience.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Peut être adaptée pour les gens présentant des problèmes de dos avec l'exercice pour les jambes sur l'abdomen.

Contre indiqué pour les femmes enceintes, problèmes de disques, sciatique, hernies, troubles cardiaques, lumbago.

Triangle (Trikonasana)

Intention : Je suis en harmonie et en parfait équilibre



Enseignement:

1. Debout jambes largement écartées (plus grand que la largeur des hanches).
2. Tourner le pied droit vers l'extérieur, perpendiculaire ou à 45 ° du pied gauche.
3. Activer les jambes en soulevant les orteils comme dans pada bandha et bien ancrer les orteils et pieds au sol par la suite.
4. Amener les bras en croix à l'horizontal, inspirer et déplacer le bras droit et le haut du torse vers la droite.
5. Expirer et descendre vers le pied droit en déposant la main droite sur un bloc, sur la jambe, cheville ou sur le sol et l'autre main en haut vers le ciel.
6. Le bassin reste droit devant vous, il ne tourne pas, éviter que la hanche opposée (ici la gauche) s'avance vers l'avant.
7. Regard droit devant ou vers la main dirigée vers le ciel.
8. Prendre quelques respirations dans la posture.
9. Inspirer pour replacer les bras en croix et les pieds parallèles.
10. Expirer en descendant les bras.
11. Répéter du côté opposé.

Triangle (Trikonasana)

Symbolique : Réunion de 3 dieux : Bhrama (naissance), Vishnu (vie) et Shiva (mort).
Réunion de 3 éléments : terre, humain, ciel.

Bienfaits:

- Tonifie tout le corps.
- Étire les jambes et les ischio-jambiers.
- Développe la souplesse de la cage thoracique et de la colonne vertébrale.
- Ouvre les hanches.
- Bénéfique pour les pieds plats.
- Favorise une bonne digestion, soulage la constipation et l'élimination des gaz.
- Développe l'équilibre du corps, du cœur et de l'esprit.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Hernies, fragilité vertébrale, faiblesse aux niveaux des hanches, de la région sacro-iliaque, des cervicales et des épaules.
Peut être adaptée avec une chaise ou un bloc selon les besoins.

½ Torsion (Variation de Ardha Matsyendrasana)

Intention : J'élargis mes horizons et ma façon de voir la vie

Enseignement: ½ torsion



1. Assis, les 2 jambes devant sur le sol, le bassin en antéversion (vers l'avant).
2. Replier la jambe droite, la placer par-dessus le genou gauche, le pied droit à plat au sol, les 2 fesses au sol.
3. **Allonger la colonne vertébrale du sacrum au sommet de la tête**, la tête (nuque) légèrement reculée pour s'aligner avec la colonne vertébrale; engager les bandhas (périnée et abdominaux).
4. Inspirer en soulevant les bras vers le ciel, les paumes des mains face à face. Relâcher les épaules, les garder bien basses et éloignées des oreilles.
5. Tourner la taille vers la droite, le thorax, les épaules, la tête et les yeux, les bandhas bien engagés.
6. Déposer la main droite derrière sur le sol et la main gauche ou le coude gauche sur le genou ou la cuisse droite selon votre flexibilité.
7. Prendre quelques respirations dans la posture.

Torsion (Ardha Matsyendrasana)

Intention : J'élargis mes horizons et ma façon de voir la vie

Enseignement: la torsion

1. Assis, sur les talons, glisser les fessiers vers la gauche.
2. Replier la jambe droite, la placer par-dessus le genou gauche, le pied droit à plat au sol, les 2 fesses au sol
3. **Allonger la colonne vertébrale du sacrum au sommet de la tête**, la tête (nuque) légèrement reculée pour s'aligner avec la colonne vertébrale; engager les bandhas (périnée et abdominaux).
4. Inspirer en soulevant les bras vers le ciel, les paumes des mains face à face. Relâcher les épaules, les garder bien basses et éloignées des oreilles.
5. Tourner la taille vers la droite, le thorax, les épaules, la tête et les yeux, les bandhas bien engagés.
6. La main droite derrière sur le sol et la main gauche ou le coude gauche sur le genou ou la cuisse droite selon votre flexibilité.
7. Prendre quelques respirations dans la posture.
8. Répéter du côté opposé.

Torsion (Ardha Matsyendrasana) et ½ torsion

Symbolique : Introspection, confiance, relier le visible et l'invisible

Bienfaits:

- Soulage les déviations vertébrales.
- Augmente la souplesse des hanches et des épaules.
- Améliore les postures assises.
- Compresse l'abdomen, favorise la circulation sanguine dans la région abdominale.
- Favorise une bonne digestion, soulage la constipation et l'élimination des gaz.
- Action régénératrice et apaisante.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Problèmes de genoux, arthrose, lombalgies, hernies et discopathies.

Posture de l'enfant (Garbhasana ou Balasana)



Intention : Je m'abandonne au flot vivant de la vie,

Enseignement:

1. Assis sur les talons, au besoin vous pouvez écarté les genoux pour être plus confortable.
2. Descendre doucement le corps vers le sol en étirant les bras devant.
3. Déposer la tête au sol ou sur un coussin ou un bloc ou sur vos poings placés un par dessus l'autre.
4. Trouver une position confortable pour les bras.
5. Si la tête est au sol, les bras peuvent rester étirés devant paumes de main au sol ou vers l'arrière paumes de main vers le ciel.
6. Prendre quelques respirations dans la posture.
7. Phase dynamique: respiration abdominale pour masser le ventre et le dos.
8. Phase repos: respiration consciente.

- Dans le cas où on ne peut s'asseoir sur les talons débiter à 4 pattes (posture le la table).

Posture de l'enfant (Garbhasana ou Balasana)

Symbolique : Lien avec le cœur de l'univers, sérénité, notre essence profonde

Bienfaits:

- Apaise.
- Facilite la flexion des hanches et des genoux.
- Étire doucement la colonne vertébrale.
- Masse les organes abdominaux, facilite la digestion.
- Calme le système nerveux.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Problèmes de genoux, adaptée pour la femme enceinte avec genoux écartés.

Posture de relaxation-intégration (Shavasana) posture du cadavre



Intention : Je me détends, je me laisse porter, je suis en paix .

Enseignement:

1. Étendre confortablement le dos sur le sol.
2. Plier les genoux, soulever le bassin au-dessus du sol.
3. Plaquer toutes les vertèbres sur le sol en contractant les abdominaux.
4. Déposer les bras de chaque côté paumes de main vers le ciel en ouvrant le cœur (la cage thoracique).
5. Éloigner les épaules des oreilles.
6. Allonger la nuque en apportant le menton vers la poitrine et relâchez doucement.
7. Déposer complètement le crâne sur le sol.
8. Vérifier que le poids du corps est réparti équitablement à droite et à gauche.
9. Déposer tous les muscles du corps.
10. Respirer avec conscience et observer consciemment tout le corps, sans jugement.

****** Possible d'ajouter un coussin au niveau de la tête et en-dessous des genoux pour être plus confortable.

Posture de relaxation-intégration (Shavasana) posture du cadavre

Symbolique : Mort de nos croyances limitantes, liberté, confiance en la vie

Bienfaits:

- Apaise.
- Équilibre tous les systèmes du corps.
- Réduit l'anxiété, le stress et la haute pression
- Calme le système nerveux.

Prudence (lorsque les conditions de santé ne sont pas contrôlées) :

Problèmes de dépression et léthargie sévères (maintenir de courte durée). Adaptée en cas de blessures au dos et pendant la grossesse.

Le calme et la paix sont à l'intérieur de moi.

Bibliographie

1. Le Page, J et L. (2005). *Yoga Tool Box for Teachers and Students. Integrative Yoga Théapy*, 82p.
2. Sansregret, L., Vésin, P. *Notes de cours de Padma Yoga*
3. Stephens, M. (2016). *L'enseignement du Yoga, les techniques et les bases*, France : Macro Éditions, 411p.
4. Van Lysebeth, A. (2016) *Yoga: encyclopédie André Van Lysebeth: La bible du Maître du Yoga*, Flammarion, 416p
5. De Gasquet, B. (2020), *Yoga sans dégâts*, Marabout, 253p

*La majorité des images sont créés à partir de Tumeer.com

Table des matières

Asanas	P2	Le cobra	P 29-30
Rappel	P3	L'arbre	P31-32
La montagne	P4-5	L'aigle	P33-34
La pince debout	P6-7	Le danseur	P35-36
Améliorer la pince	P8-9	L'arc	P37-38
½ pince	P10-11	Le triangle	P39-40
La pince	P12-13	La ½ torsion	P41
Planche inversée	P14-15	La torsion	P42-43
Le chameau	P16-17	Posture de l'enfant	P44-45
La ½ et la chandelle	P18-19-20	Shavasana	P46-47
Le poisson	P21-22	Paix	P48
La ½ et la sauterelle	P23-24	Bibliographie	P49
La charrue	P25-26		
Le pont	P27-28		