

# Un cours avec prise de postures

## Svastikasana

*Cette première posture est une pause. Elle permet de marquer la transition entre ce qui s'est passé avant, et le début de la pratique. C'est le moment où on se centre : mental, corps, respirations connectés.*

Asseyez-vous jambes croisées (en tailleur), sur le centre des ischions. Tirez les fesses vers l'arrière avec les mains. Redressez le buste, étirez la colonne vertébrale vers le haut, tête droite, épaules vers l'arrière, poitrine ouverte. Joignez les paumes de mains sur le devant de la poitrine, les pouces en contact avec le sternum. Fermez les yeux et respirez calmement quelques instants, en ouvrant la poitrine.

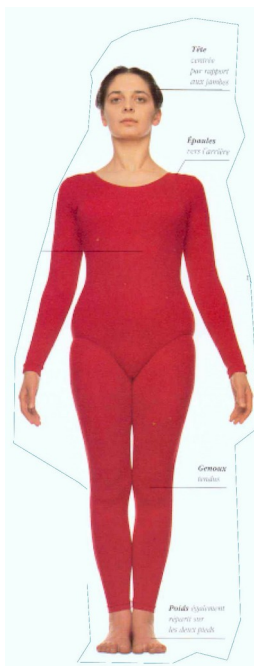
*En cours, on chante trois fois « OM »*

Expirez, baissez la tête, baissez les bras, mains posées sur les genoux, inspirez, relevez la tête, ouvrez les yeux. Et mettez-vous debout.

## Postures debout

### Tadasana

*Tada, la montagne  
Asana veut dire posture*



Debout, joignez les pieds l'un contre l'autre. Les talons sont joints, collés l'un à l'autre si possible. Rapprochez les gros orteils. Les malléoles aspirées vers le haut de la jambe. Tendez les jambes. Montez les rotules. Poussez l'avant des cuisses vers l'arrière, et tournez-les vers l'intérieur.

Rentrez le coccyx, sans perdre l'étirement des jambes. Étirez les deux côtés du tronc. Étirez toute la colonne vertébrale vers le haut. Roulez les épaules vers l'arrière pour ouvrir la cage thoracique. Les omoplates se dirigent vers l'avant pour accentuer encore cette ouverture de la poitrine. Ne pas perdre l'étirement des jambes. Les bras sont allongés sur les côtés. Respirez .

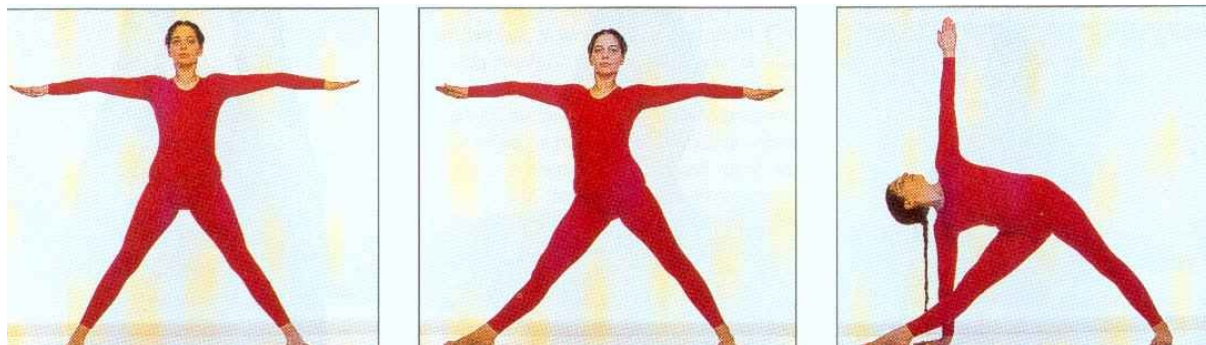
### Urdhva Baddangulyasana

Croisez les doigts des mains en enfonçant bien les doigts les uns dans les autres. Tournez les paumes de mains vers l'avant et étirez les bras vers l'avant, puis vers le haut. Verrouillez les coudes. Ouvrez les aisselles. Baissez les épaules. Tirez le tronc vers le haut avec les bras. Tenez entre 20 et 30 secondes. Puis baissez les bras et recommencez la posture en changeant le croisement des doigts (si le pouce droit était devant le gauche, mettez-le derrière).

## **Utthita Trikonasana**

*C'est la posture du triangle étiré.*

Faites un beau Tadasana, jambes tendues, épaules baissées, poitrine ouverte. Puis inspirez, sautez, écartez les jambes d'environ 1mètre 20, bras à l'horizontal, pieds parallèles entre eux. Tendez les bras et les jambes. Puis tournez toute la jambe droite à 90 degré à droite et le pied gauche légèrement vers l'intérieur. Le buste et le regard restent de face. Avec les jambes fermes, étirez le corps vers la droite, et descendez, attrapez la cheville droite avec la main droite. Réétirez bras et jambes. Gardez un contact fort du pied gauche sur le sol, et un très fort étirement de la jambe gauche. Tendez les deux bras. Ouvrez la poitrine. Puis inspirez et remontez. Mettez le pied droit légèrement à l'intérieur, le pied et la jambe gauche à 90 degré à gauche et recommencez le travail de l'autre côté. Une fois revenu, mettez les pieds parallèles, sautez, joignez les pieds en Tadasana.



*Tadasana est la posture de liaison entre toutes les postures debout. Elle permet de récupérer et respirer après le travail dans les postures. Ouvrez bien la poitrine. Et veillez aux différents points ci-dessus.*

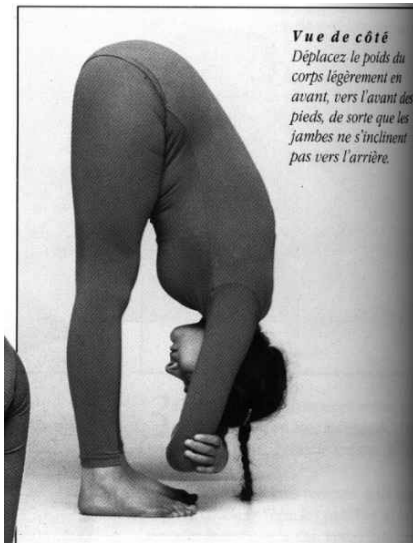
## **Utthita Parsvakonasana, simplifié**



En Tadasana, inspirez sautez, écartez les pieds un peu plus que tout à l'heure. Pieds parallèles, bras étirés à l'horizontale. Tournez le pied et la jambe droite, de 90° à droite et le pied gauche légèrement vers l'intérieur. Avec la jambe et le bras gauches très tendus, pliez le genou droit jusqu'à ce que la jambe fasse un angle droit (tibia perpendiculaire au sol, et dessous de la cuisse parallèle au sol). Le genou droit se dirige vers la droite, il doit se situer au-dessus du pied. Réétirez les deux bras. Tendez la jambe gauche à fond. Expirez, Allongez le buste latéralement vers la droite et posez les doigts de la main droite sur le sol ou un support. Etirez le bras gauche vers le haut. Etirez toute la partie gauche du corps en une seule ligne droite, depuis le talon jusqu'à l'épaule. Revenir en un seul mouvement et faites de l'autre côté.

Revenez en sautant en Tadasana

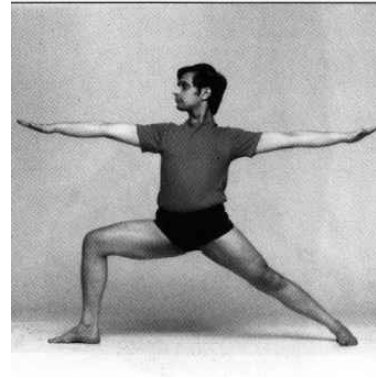
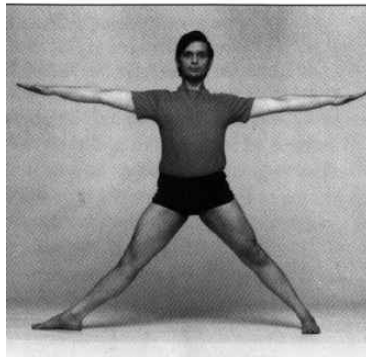
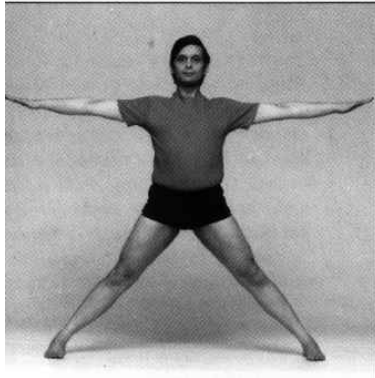
## Uttanasana, bras croisés



Debout, écartez les pieds à la largeur du bassin. Les pieds sont parallèles entre eux, la plante de pieds est bien étalée sur le sol. Tendez les jambes. Inspirez, levez les bras, étirez-les. Attrapez les coudes avec les mains en croisant les bras. Expirez, allongez le corps vers l'avant et descendez-le vers les jambes. Ancrez les pieds sur le sol, tendez les jambes à fond. Mettez plus de poids vers l'avant du corps. Montez les os des fessiers vers le plafond. Étirez les coudes vers le bas. Respirez. Revenez avec les jambes tendues. Étirez les bras vers le haut, et redescendez-les sur les côtés.

*C'est une posture de récupération entre les postures debout.*

## Virabhadrasana II



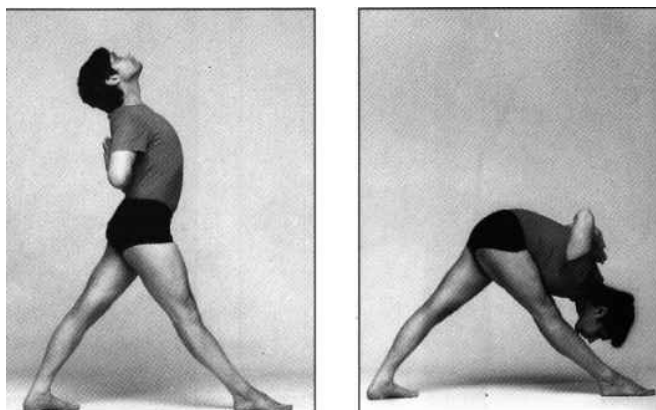
*C'est la posture du guerrier*

En Tadasana, inspirez, sautez, écartez les pieds comme en Parsvakonasana. Tournez toute la jambe droite à droite et le pied gauche légèrement vers l'intérieur,. Le buste reste de face, et droit dans cette posture. Pliez le genou droit comme tout à l'heure, le bras gauche très tendu et très lourd (ne vous penchez pas vers la droite). Jambe gauche très forte, épaules baissées et vers l'arrière,. Tournez la tête et regardez au-dessus de la main droite.

Tendez la jambe droite, revenez les pieds de face, tournez le pied droit vers l'intérieur, la jambe gauche à gauche et reprenez de l'autre côté.

Revenez de face, sautez, serrez les pieds, Tadasana.

## Parsvottanasana , bras croisés

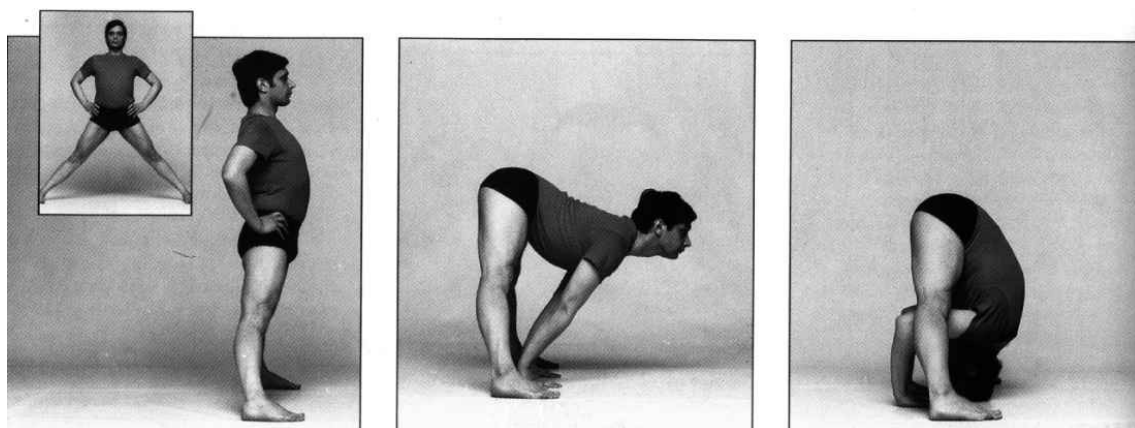


En Tadasana, mettez les mains sur les hanches, pouces vers l'arrière et les autres doigts vers l'avant. Inspirez sautez, écartez les jambes de 1m à 1m10 environ. Les pieds sont parallèles entre eux, les coudes vers l'arrière. Puis tourner le pied gauche complètement vers l'intérieur cette fois, le pied droit, la jambe et tout le corps de 90° à droite. Tendez la jambe gauche à fond, alignez le bassin, les deux hanches au même niveau. Puis inspirez, expirez et descendez le buste vers la jambe droite. Pour l'équilibre, pressez le bord interne du pied droit. Posez les bouts des doigts sur le sol, de chaque côté des orteils, ou sur des supports.

Puis replacez les mains sur les hanches, inspirez, remontez. Tournez au centre, puis à gauche : pied droit tourné complètement vers l'intérieur, pied gauche, jambe, bassin et buste vers la gauche. Descendez et faites le même travail de l'autre côté.

Puis revenez de côté, puis de face, sautez, joignez les pieds en Tadasana.

## Prasarita padottanasana I



En Tadasana, les mains sur les hanches. Inspirez, sautez, écartez les jambes davantage. Les pieds restent parallèles entre eux. Tendez les jambes à fond. Soulevez la poitrine. Puis inclinez le buste vers l'avant, le dos droit, jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol, posez les bouts des doigts sous les épaules, étirez le buste en avant, prenez quelques respirations. Puis descendez le buste complètement. Posez les deux mains entre les pieds, et la tête au sol si c'est possible. Sinon posez-la sur un support.

cez alors les jambes. Pointez les ischions vers le plafond. Étirez la taille.

Puis replacez les mains sur les hanches, revenez dos parallèle au sol, doigts sous les épaules. Rapprochez les pieds du centre, et sautez, joignez les pieds, Tadasana.

## Postures intermédiaires

### Uttanasana, bras croisés

Même travail que précédemment.

### Adho Mukha Virasana



Joignez les gros orteils, séparez vos genoux, asseyez-vous sur vos talons. Expirez allongez le buste en avant, étirez la colonne vertébrale, étirez vos bras, allongez vos doigts des mains, posez le front au sol ou sur un support. Gardez vos fesses en direction de vos talons. Respirez.

### Adho Mukha Svanasana

*La posture du chien.*



Passez à quatre pattes, retournez vos orteils, tendez les bras. Expirez, soulevez les genoux, repoussez-vous de vos mains, allongez les deux côtés du tronc, étirez la colonne vertébrale. Montez les hanches, montez les fesses, montez le coccyx très haut. Enfin étirez vos jambes, poussez vos cuisses en arrière, et descendez vos talons en direction du sol.

Attention à l'alignement : Mains à la largeur des épaules, pieds à la largeur des hanches.

*Cette posture peut être réalisée deux fois en s'aidant du mur. Une première fois avec les mains contre le mur : pouce et index contre le mur. Une deuxième fois avec les talons contre le mur, légèrement soulevés, et les pieds parallèles, en repoussant le mur avec les talons.*

## Uttanasana, bras croisés

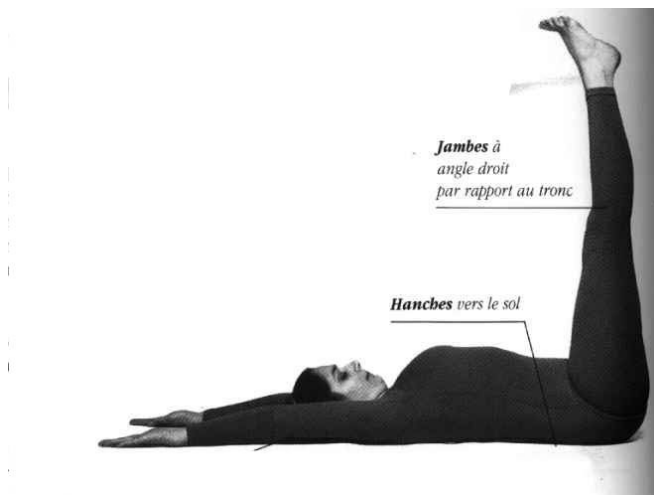
*Entre chaque posture du chien, pour récupérer*

### Postures abdominales

#### Éirement du corps tout entier sur le sol

Allongez-vous sur le sol sur le dos. Tirez la chair des fessiers loin du bas du dos. Étirez les jambes, joignez vos pieds. Levez les bras et étirez-les au-dessus de la tête. Verrouillez les coudes. Éloignez au maximum les mains et les pieds l'un de l'autre, comme pour étirer le corps dans les deux sens en même temps. Puis relâchez.

#### Urdhva Prasarita Padasana



Ramenez les genoux vers la poitrine. Levez et étirez les bras au-dessus de la tête. Puis expirez et tendez les jambes à la verticale. Dans cette posture, travaillez en étirant les jambes, en ouvrant la plante des pieds. Les pieds sont serrés, talons et gros orteils joints. Les petits orteils se dirigent vers le bas.

Puis pliez les genoux sur la poitrine et relâchez.

### Postures assises

*ATTENTION, genoux fragiles : N'hésitez pas à mettre des couvertures pliées sous les fesses au début pour être vraiment à l'aise. Placez une corde ou une sangle à l'intérieur du genou quand vous vous asseyez.*

#### Virasana

*Vous aurez besoin pour cette posture d'une petite couverture pliée en quatre. Si vous avez mal aux coups de pied, placez-vous sur une autre couverture.*



Mettez-vous à genoux, coups de bien allongés sur le sol. Penchez-vous vers l'avant, glissez le pli de la couverture à l'intérieur des genoux, et asseyez-vous sur la couverture entre les talons.

Placez les mains sur les cuisses, redressez le buste, ouvrez la cage thoracique, baissez les épaules et fixez-les vers l'arrière, les omoplates vers l'avant. Le regard est droit, dirigé devant vous.

## Parvatasana en Virasana

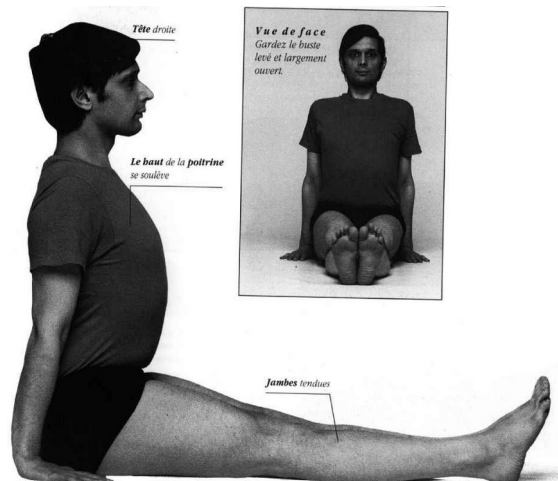


Croisez les doigts des mains, tendez les bras devant vous, tournez les paumes de mains vers l'avant, levez-les au-dessus de la tête. Tendez les bras, étirez la colonne vertébrale. Gardez le poids des fessiers sur les talons. Les deux côtés du corps s'étirent, sans projeter l'estomac vers l'avant, ni cambrer les dorsales. Revenez, changez le croisement des doigts et recommencez une deuxième fois.

Puis défaites vos jambes et étirez-les vers l'avant en Dandasana. Essorez les genoux (tendez-les au maximum) pour permettre aux articulations de reprendre leur place.

## Dandasana

*Comme Tadasana pour les postures debout, Dandasana est la posture de liaison entre les postures assises, et entre les postures vers l'avant et les torsions assises.*



Asseyez-vous sur un support, jambes tendues devant vous. Séparez vos fessiers. Redressez le buste et roulez les épaules en arrière. Tendez les jambes à fond. Joignez les pieds, talons et gros orteils. Ouvrez la poitrine. Respirez.

## Baddha Konasana

A partir de Dandasana, pliez les jambes, mettez les plantes de pieds l'une contre l'autre, écartez les genoux sur les côtés tout en redressant le dos. On peut faire cette posture les fesses contre un mur, et étirer toute la colonne vertébrale le long du mur, en s'aidant du mur pour aligner le corps.

*« Le mur est votre meilleur gourou »*

*En yoga, et en particulier dans cette posture, on ne fait pas d'à-coups, mais on cherche à s'étirer dans la décontraction des parties plus raides du corps.*

## Pascimottanasana



A partir de Dandasana, jambes tendues. Inspirez, levez les bras au-dessus de la tête, paumes de mains face à face. Étirez le corps tout entier, la taille, les côtés, jusqu'au bout des doigts. Puis, tout en conservant l'étirement, penchez-vous vers l'avant et attrapez les pieds avec les mains. Recréez l'étirement précédent en levant la tête et le buste, puis expirez, élargissez les courbes, allongez le corps au maximum sur les jambes.

Bien conserver l'étirement des jambes, rotules aspirées, talons et pieds joints.

## Torsions

### Bharadvajasana (sur une chaise)



Asseyez-vous sur une chaise de côté (tournée de 90° à droite par rapport à la position normale, le dossier est à la droite du corps). Placez une main sur chaque montant de la chaise. Attention, gardez les deux fesses au même niveau. En gardant les deux fesses sur la chaise, les hanches fixées, et les genoux joints (le genou gauche ne doit pas partir vers l'avant), tournez tout le haut du corps vers la droite. Aidez-vous avec l'appui des mains sur la chaise, et tournez la tête à droite.

Puis revenez de face, tournez sur la chaise et faites l'autre côté.



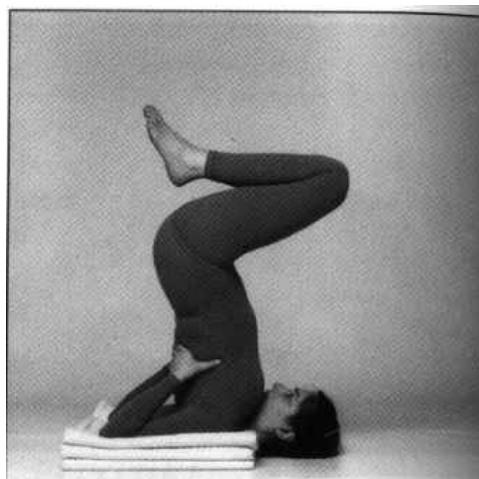
## Postures inversées

### Salamba Sarvangasana (préparation)

*C'est la posture sur les épaules, ou encore chandelle.*

*Si vous ne connaissez pas cette posture, ou si vous vous sentez incertains, passez directement à Viparita Karani.*

*Vous aurez besoin de trois petites couvertures pour protéger la nuque, d'une chaise pour poser vos pieds au début, et d'une sangle.*



Pliez les couvertures en quatre, posez-les les unes sur les autres en évitant les bourrelets, les bords « droits » les uns sur les autres. Placez la chaise derrière, à environ 60 cm. La largeur de la sangle est celle entre les deux épaules. Asseyez-vous devant les couvertures, dos à la chaise. Placez la sangle au-dessus du creu des coudes. Puis allongez-vous sur la couverture : les deux épaules doivent être à 4/5 cm du bord de la couverture, la tête au sol. Pliez les jambes, pieds par terre, tirez les épaules vers l'arrière. En prenant appui avec les mains sur le sol, sur une expiration, levez les jambes, placez les mains dans le dos, et posez les pieds sur la chaise en Halasana. Tendez les jambes, orteils retournés. Travaillez alors en faisant descendre les mains au maximum vers les omoplates, prenez appui avec les coudes sur la couverture. Roulez les épaules, les hauts des bras, réétirez le dos le plus à la verticale possible,.

Si vous êtes bien, dans une deuxième préparation, vous pourrez lever les pieds de la chaise, jambes pliées, et chercher à aligner vos cuisses, genoux serrés, avec le reste du corps, en rentrant le coccyx. Puis revenez les pieds sur la chaise.

Détachez la sangle. Pour revenir, pliez les jambes, posez les mains à plat sur le sol, et déroulez le dos vertèbre après vertèbre sur le sol. Restez allongé quelques instants, la tête et les épaules au même niveau.

Puis pliez les jambes, tournez sur le côté droit, et asseyez-vous en tailleur. Étirez le corps vers l'avant en posant la tête, soit sur la chaise, soit sur une couverture pliée. Changez le croisement des jambes et recommencez.

## Viparita Karani



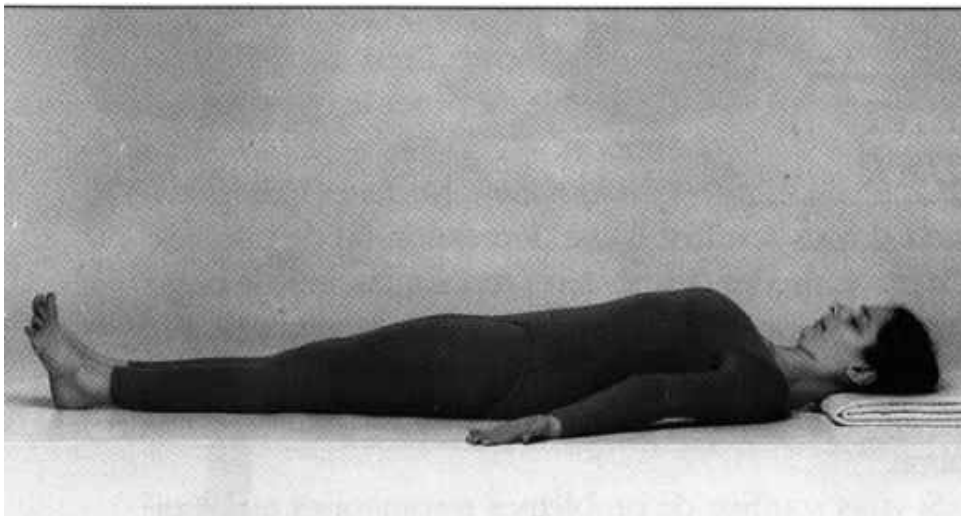
*Usez et abusez de viparita karani !*

Allongez-vous sur le côté du corps, les fesses contre un mur. Puis pivotez sur le dos en levant les jambes à la verticale contre le mur, gardez le contact des fessiers avec le mur. Détendez les bras de chaque côté du corps. Les jambes sont serrées et tendues. Relâchez le ventre, le dos au contact du sol. Fermez les yeux. Respirez tranquillement.

Puis croisez les jambes, restez quelques instants, redressez ensuite les jambes à la verticale, pliez de nouveau les jambes en changeant le croisement. Retendez-les une dernière fois. Enfin, pliez les genoux, pieds au mur, et repoussez le mur avec les pieds pour vous allonger sur le sol. Pour vous relever, tournez sur le côté droit du corps.

## Relaxation

### Savasana



Allongez-vous dos sur le sol, veillez à aligner le corps. Étirez les épaules loin des oreilles, prenez appui sur les omoplates. Détendez les épaules, les bras sur le côté du corps, un peu espacés du corps, paumes de mains vers le haut. Relâchez les jambes, relâchez les pieds sur les côtés.

Fermez les yeux, respirez tranquillement. Détendez le visage, la langue, les mâchoires. Détendez les épaules sur le sol. Les bras, les biceps reposent sur le sol, les avant-bras détendus, les poignets, les mains, les pouces, sans tensions.

Détendez le ventre, l'intérieur du ventre, le bassin. Puis le dos s'étale sur le sol, large, ouvert. Les jambes se posent de chaque côté du corps, sans tension.

Respirez, prenez quelques grands inspirs-expirs, restez posé comme ça quelques minutes.

Puis les yeux fermés, tournez sur le côté droit du corps, restez quelques instants encore, et ouvrez doucement les yeux et asseyez-vous.

	Timing léger	Timing plus intense
<b>Svastikasana</b>	30s	1 mn
<b><u>Postures debout</u></b>		
<b>Tadasana</b>	30s	1 mn
<b>Urdhva Baddangulyasana</b>	20s x2	30s x2
<b>Utthita Trikonasana</b>	20s x2	30s x2
<b>Utthita Parsvakonasana, simplifié</b>	20s x2	30s x2
<b>Uttanasana, bras croisés</b>	30s	1 mn
<b>Virabhadrasana II</b>	20s x2	30s x2
<b>Parsvottanasana , bras croisés</b>	20s x2	30s x2
<b>Prasarita padottanasana I</b>	30s	1 mn
<b><u>Postures intermédiaires</u></b>		
<b>Uttanasana, bras croisés</b>	30s	1 mn
<b>Adho Mukha Virasana</b>	30s	30s x2
<b>Adho Mukha Svanasana</b>	30s	30s x2
<b>Uttanasana, bras croisés</b>	30s	1 mn
<b><u>Postures abdominales</u></b>		
<b>Etirement du corps tout entier sur le sol</b>	30s	30s x2
<b>Urdhva Prasarita Padasana</b>	30s	1 mn
<b><u>Postures assises</u></b>		
<b>Virasana</b>	1 mn	2 mn
<b>Parvatasana en Virasana</b>	30s x2	30s x2
<b>Dandasana</b>	30s	30s x2
<b>Baddha Konasana</b>	30s	30s x2
<b>Pascimottanasana</b>	30s	1à2 mn
<b><u>Torsions</u></b>		
<b>Bharadvajasana (sur une chaise)</b>	30s	30s x2
<b><u>Postures inversées</u></b>		
<b>Salamba Sarvangasana (préparation)</b>	30s	1 mn
<b>Halasana pieds sur chaise</b>	30s	1 mn
<b>Viparita Karani</b>	30s	30s x2
<b><u>Relaxation</u></b>		
<b>Savasana</b>	5 mn	5 mn