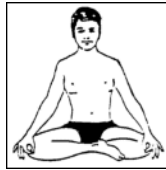


Fiche de postures pour les vacances 2018

Voici quelques postures pour votre pratique régulière. A vous de choisir la fréquence : au moins 2 fois par semaine, tôt le matin ou le soir à la fraîche (toujours à jeun). Choisissez les postures que vous aimez, mais insistez sur les postures qui vous sont plus difficiles pour progresser. Surtout ne forcez pas, toujours à l'écoute de votre corps et de vos capacités avec un dos protégé (buste sur les cuisses, jambes fléchies). Pensez également à utiliser les supports (briques, sangles...), à passer dans la posture de l'enfant **Balāsana** si vous fatiguez. Pour le **pranayama** qui accompagne les asanas: 2 souffles égaux (**Ujjay**), sans tension. Votre respiration doit toujours être fluide, régulière et agréable. Profitez des beaux jours pour pratiquer dehors, à l'ombre sous les arbres (leur énergie vous ressourcera), et pour les postures debout pieds nus dans l'herbe pour vous reconnecter à la terre.

En été, privilégiez les postures rafraichissantes (voir l'article **Ayurveda-Pitta** sur mon site).

1. **Assis** recentrage en Sukāsana



2. **Pranayama** (contrôle du souffle), Nadi Shodana (la respiration alternée).

3. Dos plat à quatre pattes : bras tendus, fesses à l'arrière des genoux, omoplates rapprochées.



4. Chat: dos rond sur la pulpe des doigts bassin à l'arrière des genoux, placer les trois **Bandha** en douceur (si vous avez l'habitude).



5. Adho Muka Svanāsana (chien tête en bas) : jambes fléchies puis tendues.



6. Uttanāsana (pince debout) : garder le buste sur les cuisses.



7. Utkatasana (chaise) : pour se redresser.



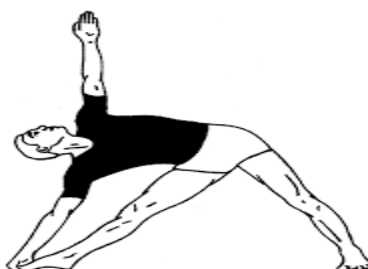
8. **Debout** Samasthiti (encrage) et Tadasana (montagne) puis étirer la taille.



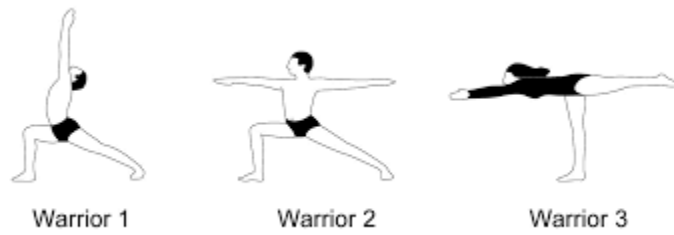
9. Hanuman (toutes les postures en fente avant).



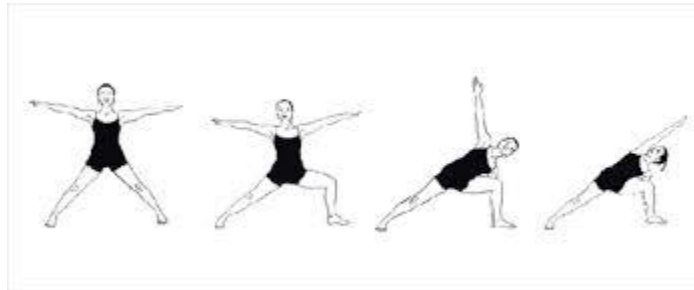
10. Trikonasana (triangle) avec variantes.



11. Virabhadrasana I, II, III (guerrier) avec variantes



12. Utthita Parsvakonasana (coude sur genoux ou main au sol)



13. Ardha Chandrasana (demi-lune)



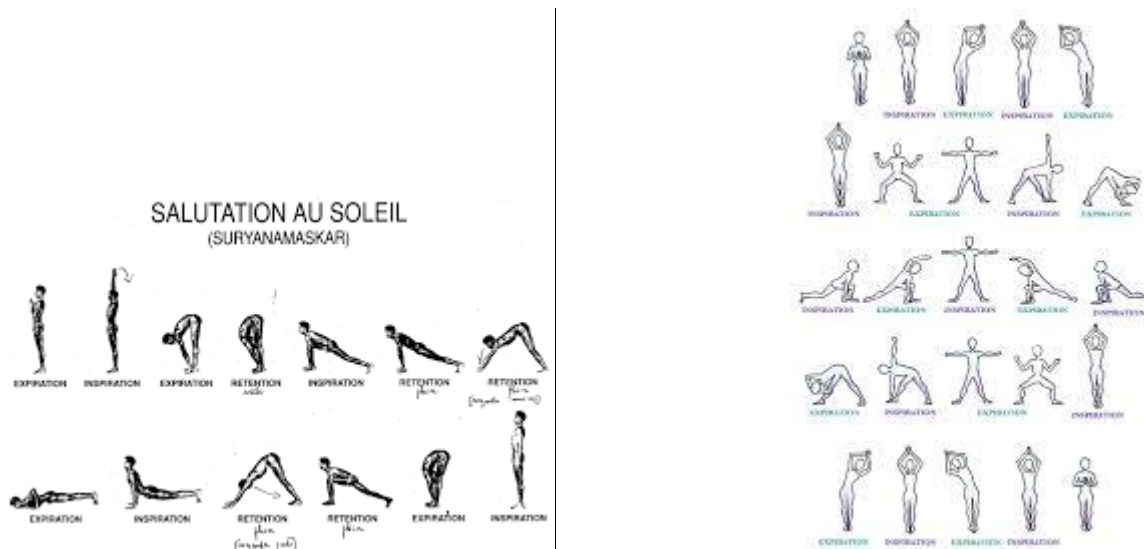
14. Prasarita Padottanasana (écart debout)



15. Vrksasana (arbre)



16. 3 Suryanamaskar (salutation au soleil) ou 2 Chandra namaskar (salutations à la lune).



17. Malasana (guirlande).



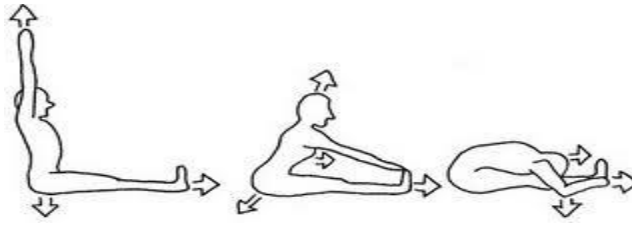
18. Bakasana (corbeau).



19. **Assis** Dandasana (bâton).



20. Paschimottanasana (pince assise).



21. Maha Mudra, Janu Sirsasana.



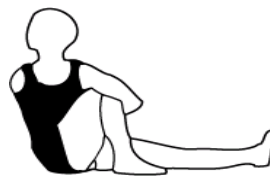
22. Navasana (barque) plutôt jambes fléchies.



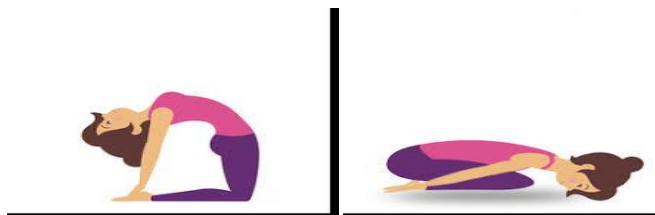
23. Purvottanasana (extension arrière).



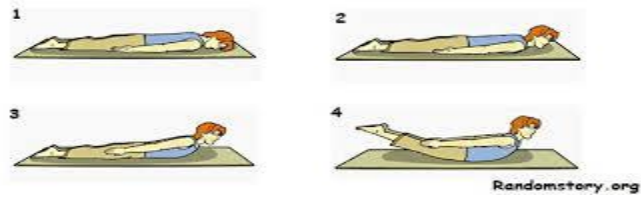
24. Maricyasana (torsion assise).



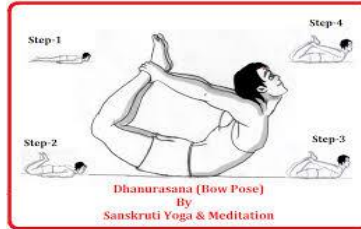
25. **A genoux** Ustranasana (chameau) suivi de Balasana.



26. **A plat ventre** Salabhasana (sauterelle)



27. Dhanurasana (arc)



28. Bhujangasana (cobra)



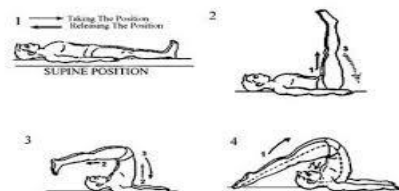
29. Adho Muka Svanasana (chien tête en bas) pour étirer le dos.



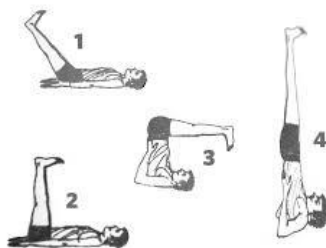
30. **Couché sur le dos** : Setu Bhandha Asana (demi-pont) avec variantes



31. Halasana (chandelle)



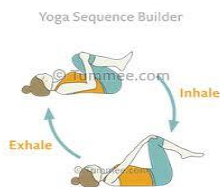
32. Sarvangasana (charrue) avec variantes



33. Jathara Parivartanasana (torsion couchée)



34. Apanasana (genoux poitrine)



35. Petite **relaxation** de quelques minutes en Savasana : rotation de la conscience dans les différentes parties du corps, recentrage sur la respiration naturelle non contrôlée.

36. Une séance de yoga se termine par une **méditation** assise de quelques minutes si vous n'avez pas l'habitude ou plus longue avec de l'entraînement. Privilégiez l'extérieur.

Bonne pratique