

Postures de Yoga

Concentration et Confiance en soi

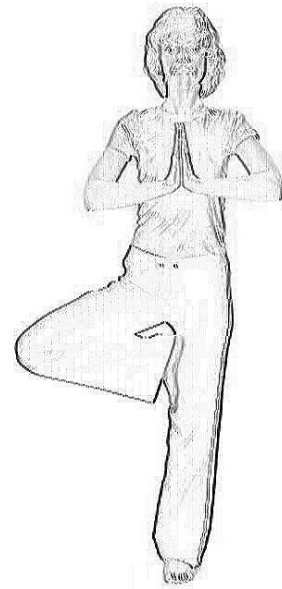
Ces postures sont rassemblées ici pour vous guider sur le chemin de renforcement de votre stabilité aussi bien physique que psychologique, vos fondements, votre alignement entre terre et ciel. Toutes ces postures font travailler l'enracinement et la reconnexion à la terre, car c'est bien la terre-mère qui réconforte et redonne de la confiance en soi.

Visualisez à chaque fois vos jambes qui deviennent fortes et s'ancrent dans la terre. Ressentez l'énergie primordiale qui monte en vous à partir des pieds vers le haut de la tête à travers tout votre corps, c'est exactement cela qui sera votre « **yoga** », votre « lien ».

Vrksasana (Posture de l'arbre)

Conseils utiles : pour les débutants, vous pouvez vous aider d'un mur ou d'une chaise pour la réalisation de cette posture si nécessaire ; Equilibrez le pied et la jambe l'un contre l'autre. Imaginez que votre jambe d'appui est ancrée dans le sol.

Technique : Partez de la posture de la montagne (Tadasana), basculez le poids du corps sur une seule jambe sans bouger le hanches (engagez vos abdos profonds pour y parvenir). Levez l'autre jambe et placez votre plante de pied soit au niveau de l'intérieur du mollet soit au-dessus du genou ou plus haut (talon près du plancher pelvien) à l'intérieur de votre jambe d'appui en utilisant votre main pour y placer la plante du pied ; Ouvrez la hanche de la jambe pliée et tournez le haut de la jambe sans tourner ni basculer le bassin. Relâchez le coccyx, soulevez votre plancher pelvien. Dans la posture vous avez le choix de placer vos mains de différentes façons : une main sur le genou et l'autre main sur la taille ou les mains « en prière » (Anjali Mudra) au niveau de votre thorax ou les bras tendus levés en V ou encore les bras levés et tendus au-dessus de votre tête « en prière ». Votre regard est porté devant vous.



Prenez conscience dans cette posture de votre respiration, de votre étirement et de votre force, de l'ouverture des hanches, de vos abdos profonds ainsi que de votre équilibre et de votre concentration

Symbolisme de la posture de l'arbre

Liaison terre-ciel, ancrage dans la terre et ouverture vers le ciel. Patience et immobilité de l'arbre, retour à la nature. L'arbre conserve sa verticalité, malgré vents et tempêtes. Cette posture permet le travail de l'équilibre dans l'instant présent

Autres postures d'équilibre sur une jambe

Posture du genou au buste de bout sur une Jambe

Conseils utiles : pour les débutants, vous pouvez vous aider d'un mur ou d'une chaise pour la réalisation de cette posture si nécessaire ; Imaginez que votre jambe d'appui est ancrée dans le sol.

Technique : Partez de la posture de la montagne (Tadasana), basculez le poids du corps sur une seule jambe sans bouger les hanches (engagez vos abdos profonds pour y parvenir). Levez l'autre jambe en enlaçant les doigts de vos mains autour de votre tibia sous le genou (ou gardez les mains sur la taille en cas de difficulté) et ramenez votre cuisse vers votre poitrine en gardant le dos bien droit et votre jambe au sol bien tendu. Votre regard est porté devant vous.

Prenez conscience dans cette posture de votre respiration, de votre étirement et de votre force, de l'ouverture des hanches, de vos abdos profonds ainsi que de votre équilibre et de votre

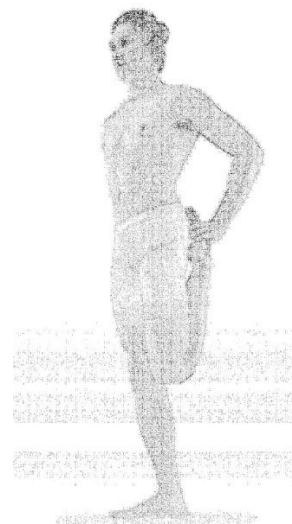


Posture de la grenouille debout sur une Jambe deux mains au pied

Conseils utiles : pour les débutants, vous pouvez vous aider d'un mur (visage face au mur) pour la réalisation de cette posture si nécessaire ; Imaginez que votre jambe d'appui est ancrée dans le sol.

Technique : Partez de la posture de la montagne (Tadasana), basculez le poids du corps sur une seule jambe sans bouger les hanches (engagez vos abdos profonds pour y parvenir). Pliez votre jambe vers l'arrière en attrapant votre pied avec vos deux mains (vos pouces sur la voûte plantaire et les autres doigts sur le devant du pied) puis ramenez votre talon vers ou sur la fesse ; Gardez le dos droit. Votre regard est porté devant vous.

Prenez conscience dans cette posture de votre respiration, de votre étirement et de votre force, de l'ouverture de votre cage thoracique et de vos épaules, de vos abdos profonds ainsi que de votre équilibre et de votre concentration



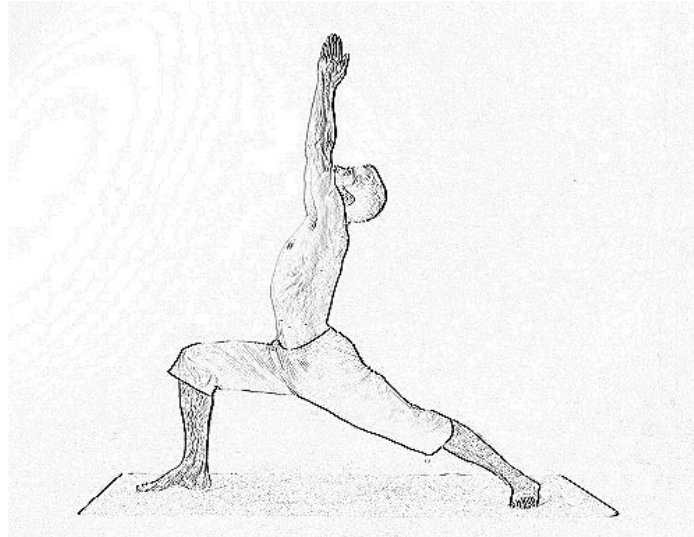
Les postures du guerrier / héro (Virabhadrasana 1 & 2)

Symbolisme : Force et détermination du héros Virabhadra, né de la colère de Shiva*. (*Divinité hindoue)

Bienfaits

Emotionnel : Assurance, détermination, courage, vaillance.

Mental : Force, stabilité. Equanimité.



VIRABHADRASANA 1 « posture du guerrier/héro 1 »

Conseils utiles : cette posture est relativement vigoureuse et permet de réchauffer le corps lorsque l'on la pratique en début de session. On peut réduire son intensité en se concentrant sur sa respiration. Engagez vos abdominaux profonds pour protéger le bas de la colonne. Assurez-vous que le genou antérieur (devant) se projette vers l'avant et ne cache pas le gros orteil. Ancrez bien le bord externe du pied postérieur et puisez l'énergie du sol vers le haut. Les deux pieds sont la base

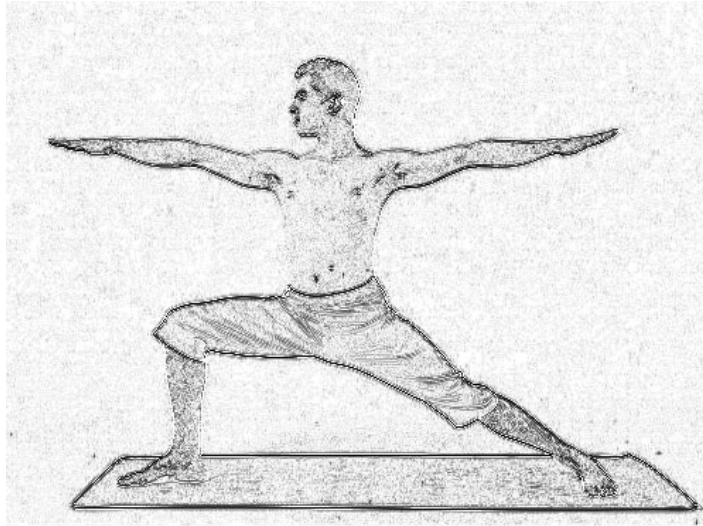
Technique : Pour commencer, vous devez tout d'abord vous mettre en position de la montagne (Tadasana). En expirant, déplacez vos pieds (de chaque côté pour commencer), jusqu'à ce qu'ils soient à environ 1m20 l'un de l'autre. Levez vos bras pour qu'ils soient perpendiculaires au sol. Ils doivent être parallèles l'un à l'autre.

- Faites pivoter votre corps de 60 degrés sur la droite. Votre pied droit doit former un angle de 90 degrés sur le côté droit. Les deux talons doivent être alignés. Expirez et tournez votre torse un peu plus vers la droite, en vous assurant qu'il reste redressé. Lorsque votre hanche gauche se trouve vers l'avant, laissez le fémur de la jambe gauche pousser vers l'arrière pour que le talon soit bien planté au sol. Votre coccyx doit être étiré vers le bas et le haut du torse devrait légèrement partir vers l'arrière.

- Votre pied gauche doit rester fermement planté au sol, sans bouger. Expirez et pliez le genou droit jusqu'à ce qu'il se trouve pile au-dessus de votre cheville droite. Le tibia doit être parfaitement perpendiculaire au sol. Les personnes qui sont suffisamment souples peuvent essayer de faire en sorte que leur cuisse soit parallèle au sol en même temps, mais ce n'est pas obligatoire.

- Pour mieux étirer vos bras, essayez de les éloigner de la cage thoracique. Si votre pied arrière est bien ancré au sol, vous sentirez que l'étirement passe par l'arrière de la jambe, le ventre, la poitrine et les bras.

- Tenez cette position entre 30 secondes et une minute. Ensuite, inspirez et, sans décoller le talon de la jambe arrière du sol, tendez la jambe droite. Faites pivoter vos pieds jusqu'à ce qu'ils soient revenus en position normale puis relâchez les bras en expirant. Prenez quelques respirations avant de refaire les mêmes étapes avec les jambes inverses.



VIRABHADRASANA 2 « posture du guerrier/héro 2 »

Conseils utiles : cette posture est très puissante et permet d'équilibrer le corps, elle peut être pratiquée au début et en milieu de séance. Concentrez vous sur la respiration, l'énergie et l'extension du corps. Laissez retomber le coccyx en soulevant l'abdomen afin de protéger le bas de la colonne. Assurez vous que le genou antérieur (devant) se projette vers l'avant et ne cache pas le gros orteil, en créant une légère rotation de la hanche. Ancrez bien le bord externe du pied postérieur et puisez l'énergie du sol vers le haut. Les deux pieds sont la base

Technique : Commencez par prendre la posture de la montagne, *tadasana*.

- Déplacez votre pied droit, et posez-le entre 60 centimètres et 1m20 du pied gauche.

Votre pied droit devrait être tourné de 90 degrés. Faites ensuite pivoter le pied gauche pour former un angle de 45 degrés. Le talon droit doit être aligné avec le milieu du pied gauche.

- Les épaules et les hanches doivent être droites, non inclinées et se trouver sur le même plan que vos jambes.

- Essayez d'amener votre coccyx en direction du sol pour que le bas du dos ne soit pas cambré.

Inspirez et levez les bras jusqu'à ce qu'ils soient placés dans la continuité des épaules, avec la paume des mains vers le bas.

- Vos épaules doivent être détendues et non haussées mais ouvrez la poitrine pour qu'elles se trouvent derrière l'axe des oreilles.

- Expirez et pliez le genou droit jusqu'à ce qu'il se trouve pile au-dessus de la cheville. Votre genou et vos orteils droits devraient pointer dans la même direction. Votre jambe gauche doit être tendue et les deux pieds doivent être bien plantés dans le sol.

- Tournez la tête pour regarder dans la direction des doigts de la main droite, mais plus loin et un peu au-dessus.

- Tenez cette pose entre 30 et 60 secondes.

- Relâchez la position en expirant et en baissant les bras en position naturelle, tout en tendant la jambe droite.

- Reprenez ensuite la posture de la montagne.

- Prenez quelques respirations avant de refaire les mêmes étapes avec les jambes inverses.