

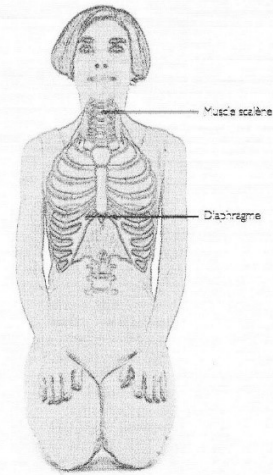
Détails & Bienfaits des postures

VAJRASANA (posture du diamant)

Conseil utile : si la position assise droit est inconfortable avec les jambes repliées en dessous est inconfortable, pensez à utiliser une couverture ou un coussin sous les ischions (os des fesses) ou entre les cuisses et les mollets

Technique : commencer par vous agenouillez en posant vos ischions sur les talons La colonne vertébrale est droite. Cette posture est très efficace pour se recentrer.

Prenez conscience de votre respiration et de l'ouverture de votre cage thoracique cette posture permet un travail sur le diaphragme, muscle respiratoire qui relie la paroi thoracique à la paroi abdominale

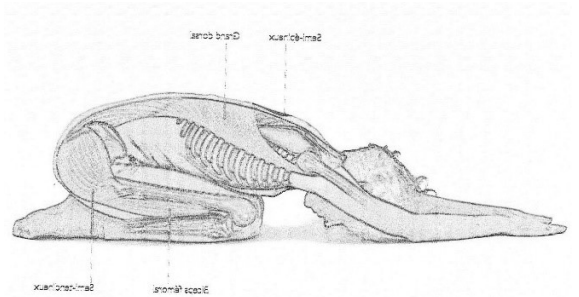


BALASANA (posture de l'enfant)

Conseils utiles : si vous avez un problème de hanche, de genou ou de cheville, placez une couverture entre les hanches et les chevilles. La tête peut reposer sur vos mains ou une couverture si vous votre cou est douloureux.

Technique : Commencez dans la posture du diamant et penchez-vous, à partir du bassin, en avant et posez la poitrine sur les cuisses, genoux légèrement écartés. Asseyez-vous sur les talons. Tendez les bras en avant dans le prolongement des épaules ou placez-les le long du corps. Maintenez la posture pendant 1 minutes ou plus pour un effet relaxant et réparateur.

Prenez conscience de votre respiration, calme et régulière et de l'étirement des muscles du dos : cette posture calme le mental (émotions). Elle stimule également les organes.

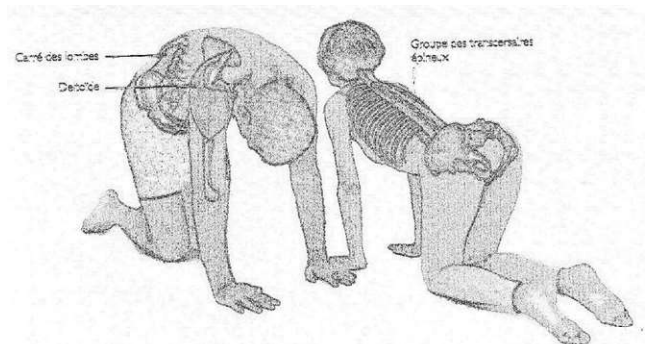


Le plancher pelvien : le bassin comme son l'indique, est une sorte de bac qui soutient en équilibre les 2 fémurs de chaque côté. Il est composé de 3 os : le sacrum et les 2 os iliaques. Le bassin peut bouger dans l'espace, mais ses mouvements sont en général contenus au niveau de la colonne lombaire et des hanches (articulations coxo-fémorales), comme dans la bascule du bassin. Les postures telle CHAKRAVASANA incorporent une bascule avant et arrière du bassin.

CHAKRAVAKASANA (étirement du chat « bidalasang » / vache « bitilasana »)

Technique : en partant de la position de la table (à quatre pattes), commencez avec la colonne en position naturelle. Creusez le dos en inspirant, soulevez le coccyx et la tête tout en laissant retomber le ventre (dos de la vache). Expirez tout en relâchant le coccyx et en arrondissant le dos vers le haut et ramenez la tête vers la poitrine. Observez les mouvements de l'avant du corps et de l'arrière du corps.

Prenez conscience de votre respiration, de l'étirement du dos, de la bascule du bassin, de la souplesse de votre colonne : c'est une posture idéale pour soulager les maux de dos. Elle est particulièrement bénéfique lors de l'échauffement de la colonne et des abdos profonds

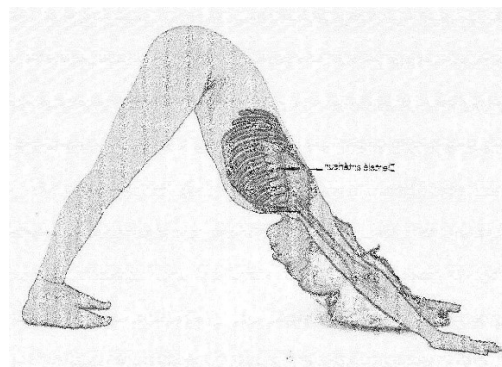


ADHO MUKHA SVANASANA (Le chien tête en bas)

Conseils utiles : cette posture crée un étirement puissant pour les ischiojambiers, muscle à l'arrière des cuisses, vous pouvez donc en commençant les jambes légèrement pliées en relâchant les genoux puis les tendre ensuite. Descendez les épaules vers l'extérieur en les éloignant des oreilles pour un meilleur soutien et libérer le poids dans les bras. Cette posture, calmante, est particulièrement recommandée pour libérer les tensions du corps et pour la fatigue physique et mentale. Elle permet de retrouver l'énergie et, est thérapeutique pour l'ensemble du corps.

Technique : commencez la posture en position de la table (à quatre pattes) puis posez les orteils sur le sol : levez les genoux et le coccyx en utilisant vos abdos profonds et basculez le poids du corps vers les jambes. Les bras soutiennent aussi le poids du corps et sont alignés avec la tête. Les talons bougent vers le sol et la cage thoracique est détendue.

Dans la posture, prenez conscience de votre respiration, de votre étirement et de répartir le poids de tout votre corps de façon équilibré sur vos quatre membres. Essayez à chaque expire de descendre la poitrine vers le sol.



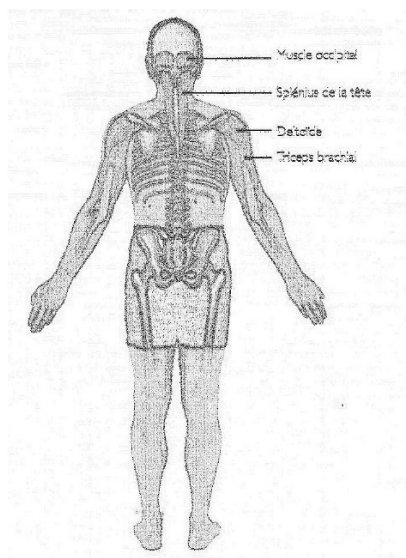
TADASANA (Posture de la montagne)

Le Tadasana est la base de toutes les asanas pratiquées debout, ce qui rend cette posture très importante : adopter cette posture en étudiant minutieusement le corps des pieds à la tête afin de s'assurer que la position soit équilibrée, soutenue et alignée : vous êtes la montagne ! Cette posture est bonne pour l'équilibre et bénéfique pour la concentration intérieure. Elle agit sur la formation de la voûte plantaire (pieds plats)

Conseils utiles : détendez les genoux et la cage thoracique, les épaules relâchées. Imaginez que vous tirez l'énergie de la terre vers le ciel en fermant les yeux. Vous pouvez pratiquer cette asana contre un mur, en plaquant vos omoplates, le sacrum (bas de la colonne au niveau du bassin) et les talons au mur.

Technique : tenez-vous debout, les pieds parallèles et très légèrement écartés, alignés avec les hanches, les pieds sont la fondation : essayez d'écarter vos orteils et d'étaler tout votre pied dans sa largeur et sa longueur. Dans cette posture on s'élève en commençant par les rotules, le plancher pelvien, les abdominaux ainsi que chacune des vertèbres jusqu'au sommet de la tête.

Prenez conscience de votre respiration, de votre étirement et de votre équilibre.



UTTANASANA (Cigogne, Pince debout, étirement intense)

Conseils utiles : en cas de manque de souplesse, vous pouvez plier les genoux et/ou posez les mains sur les cuisses ou sur les tibias sauf les genoux ou vous pouvez utiliser une chaise et y poser les mains (dossier ou assise) et pensez à garder le dos droit. Cette posture est stimulante, calmante et thérapeutique. De plus elle améliore la digestion.

Technique : commencez en Tadasana, préparez-vous en levant les bras en l'air, épaules tournées vers l'extérieur puis pliez-vous à partir des hanches (plongeon du cygne) vers le sol en face de vous, le bassin bascule vers l'arrière ; Placez vos mains selon vos possibilités sur un support (voir conseils utiles) ou au sol en laissant la colonne s'étendre, la tête alignée avec celle-ci. A chaque expire vous pouvez vous pencher davantage, sans forcer.

Prenez conscience de votre respiration, de l'étirement de vos muscles derrière les cuisses et de la colonne vertébrale et pensez à garder votre nuque droite dans le prolongement de votre dos

