


nom sanskrit  
  
 conseil  
 souffle

Avancé


# Aide-mémoire

## Proposition de postures et souffles associés


Padmasana  
  
 pieds sur les cuisses  
 Kapalabhati

Bhadrasana  
  
 plante de pieds en contact  
 1. 2. 3c

Mahamudra  
  
 dos droit  
 menton plaqué  
 1- 4. 2.

Akarna-Dhanu-rasana  
  
 lode relevé - main gauche lève pied gauche  
 Bhastrika

Vajrasana  
  
 assis sur les talons  
 Kapalabhati

Vamsasana  
  
 fessiers tenus  
 menton plaqué  
 Bhastrika

Urdha-mukha svasana  
  
 départ mains à la taille  
 Bhastrika

Shalabhasana  
  
 à plat ventre  
 mains sous le pubis  
 1. 4. 2.

Gomukasana  
  
 croiser mains ds le dos  
 une jambe sur l'autre  
 hrdaya-visarga

Garbhasana  
  
 assis sur les talons  
 souffle subtil

Matsyendrasana  
  
 bras droit à l'ext.  
 du genou gauche plié  
 1- 4. 2.

Uthita-Paschimatanasana  
  
 regarder les orteils  
 Bhastrika

Kukkutasana  
  
 bras insérés dans lotus  
 Bhastrika

Gokarnasana  
  
 allongé  
 tête côté opposé  
 1. 4. 2.

Sirsasana  
  
 sur la tête  
 ujjayin

Savasana  
  
 détente au sol  
 observer le souffle

- On peut enchaîner ces postures dans l'ordre, en intercalant des pauses
- On peut tenir + longtemps les postures encadrées (5 à 30 mn)
- Mudras, drishtis et bandhas complètent chaque posture (à préciser)