



nom sanskrit
conseil
souffle

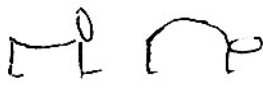
Débutants

Aide - mémoire

Proposition de postures et souffles associés

Sukhasana

 en tailleur
 observer le souffle

Pascimottasana

 jambes tendues
 saisir orteils / mollets
 ujjayin


Marjari asana

 inspire - expire
 cambré - décambré
 ujjayin


Vajrasana


 assis sur les talons
 kapalabhati


Parvatasana

 doigts entrecroisés
 bhastrika

Adho-mukha
 Svanasana

 creuser le dos
 ujjayin

Padangutasana

 relever la tête
 égalisé

Tadasana

 bassin basculé
 vers l'avant
 observer le souffle


Ardha Chandrasana

 tête relâchée
 ample

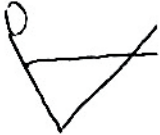
Vrikshasana

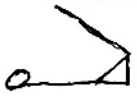
 pied au mollet
 ou à la cuisse
 respirer dans le nez

Trikonhasana

 ouvrir
 le flanc / la poitrine
 bhastrika


Dandasana

 ouvrir la poitrine
 1-4-2.

Navasana

 regarder les orteils
 bhastrika

Viparita Karani
 mudra

 mains sous
 le bassin
 1-2.

Kurmasana

 mains sous chevilles
 couvrir les pieds
 4 temps égaux

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, dhishtis et bandhas complètent chaque posture (à préciser)