



nom sanskrit

 conseil
 souffle

intermédiaire

Aide - mémoire

Proposition de postures et souffles associés


Macarasana



genoux collés
tête côté opposé

souffle égalisé


Ardha padmasana



un pied sur la cuisse

observer le souffle


Mahakonasana



se pencher en expirant

1. 2. x


Bhujangasana



appui sur les coudes et le pubis

ujjayin


Hamsasana



soutenir le bassin

bhasrika

Kakasana



front au sol

bhasrika


Siddhasana



talons superposés

1. 2.

Marici asana



bras droit sous la jambe droite

1. 4. 2.

Parighasana



ouvrir les coudes et la poitrine

bhasrika


Hanuman asana



départ sur un genou

bhasrika


Ushtrasana



tête vers l'arrière

1. 2.


Macarasana 2



descendre sur le côté tête côté opposé

souffle égalisé

Setubandhasana



appui sur les pieds

ujjayin


Ardha Dhanurasana



allongé sur le côté ouvrir la poitrine

1. 4. 2.


Sarvangasana



mains dans le dos

1. 2.

Savasana



détente au sol

observer le souffle

©2013 - Paule Cornet / Yoga pour nous

- 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 bandha complètent chaque posture (à préciser)