

Cours n° 0

pratique douce : évitez les postures avec une *

1 - Assise silencieuse pendant quelques minutes : observez la corrélation entre la respiration que se pose et le mental.

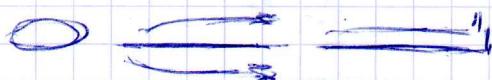
② - *Supta Avi pada pavana muktasana* : en vous balançant légèrement à gauche et à droite, détendez les muscles situés de part et d'autre du sacrum.

3 - *Supta eka pada pavana muktasana*. 2x portez toute votre attention sur la jambe en sol.



4 - *Supta Padmasana*

→ *Urdhva Hastasana*

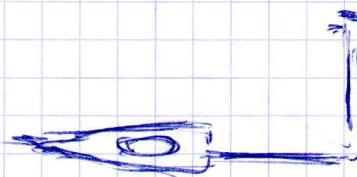


pieds écartés largement des hanches



- poignets crochétés
ou ceinture.

→ *Urdhva Prasarita padasana*



- Ceinture
talon.

ou * bras tendus
jambes tendues.

→ *Supta Avi pada pavana muktasana* (cf ②)

5 - *Tadasana contre le mur*

→ *Urdhva Hastasana*,

poignets crochétés
ou ceinture

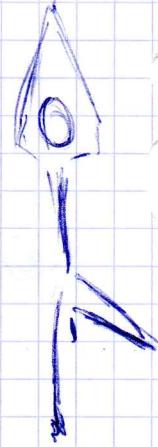
bras tendus
jambes tendues.



8 - Vrksasana : oteils vers le bas.
repoussez le talon à partir du bord externe
de la cuisse.
(n'itez pas à utiliser le mur)

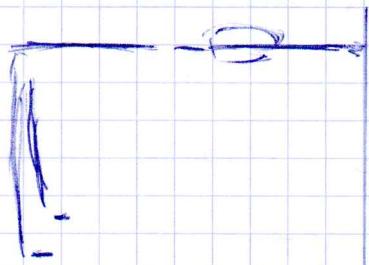


mains tendus
regard tranquille

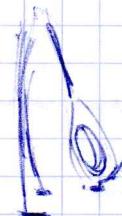


* 2e fois

⑦ - Demi Utthanasana ou Utthanasana

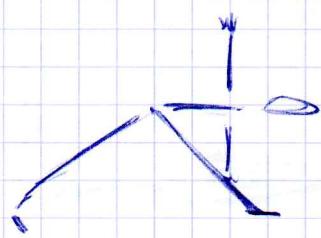


pieds écartés largeur des hanches
- bras tendus
- jambes tendues



- cuisses saisies
- jambes tendues.

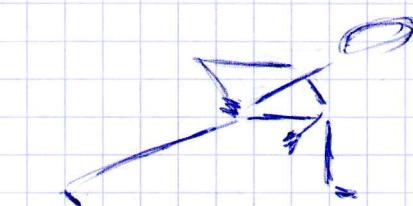
8 - Utthita trikonasana :



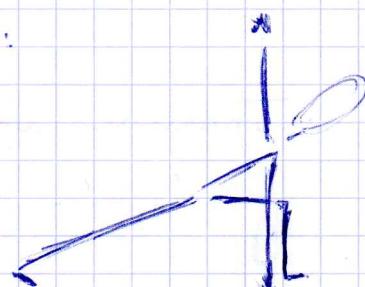
- jambes tendues
- fessière absorbé
- buste au dessus de la jambe avant
- bras tendus.

⑦ - Demi Utthanasana ou Utthanasana.

9 - Utthita parsvakonasana :



- cuisse genou
- main planter.



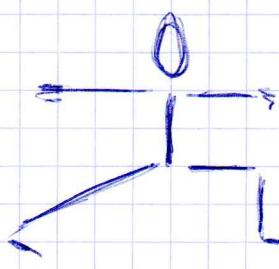
* - main au sol
- cuisse devant genou
- les 2 bras tendus.

⚠ Tibia vertical.

→ ⑦

10 - Virabhadrasana II

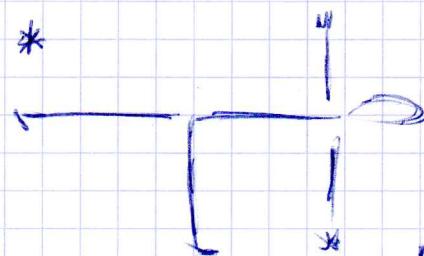
* tibia vertical



→ 7

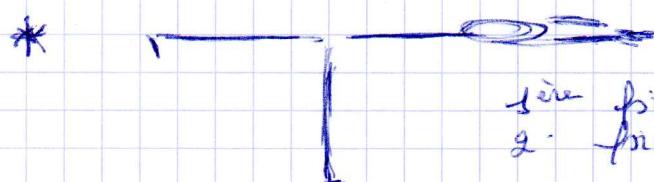
11 - Ardha Chandrasana *

* n'hésitez pas à utiliser le mur.



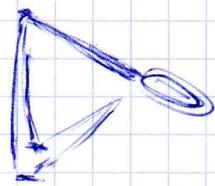
→ 7

12 - Virabhadrasana III à partir de Tadasana



1^{re} pris : genoux fléchis
2^e pris : bras étirés

13 - Padangusthasana :



Saisie des gros orteils
1^{er} pris - dos plat
- bras tendus
- jambes tendues - si possible
simon plie largement les jambes

* 2^e pris posture complète.

14 - Virasana sur un support



Gomukhasana



✓

15 - * Sirsasana (posture sur la tête)

ou

* Viparita dandasana - si vous connaissez la posture et avez le matériel nécessaire

16 - Setubandha Sarvangasana sur briques



jambes pliées

ou

* tendues

17 - Sarvangasana à plat dos une couverture sous la tête