

Postures  
Yoga et  
Gestion du stress

NOM : \_\_\_\_\_

GROUPE : \_\_\_\_\_

Enseignante : Marie-Hélène Massé

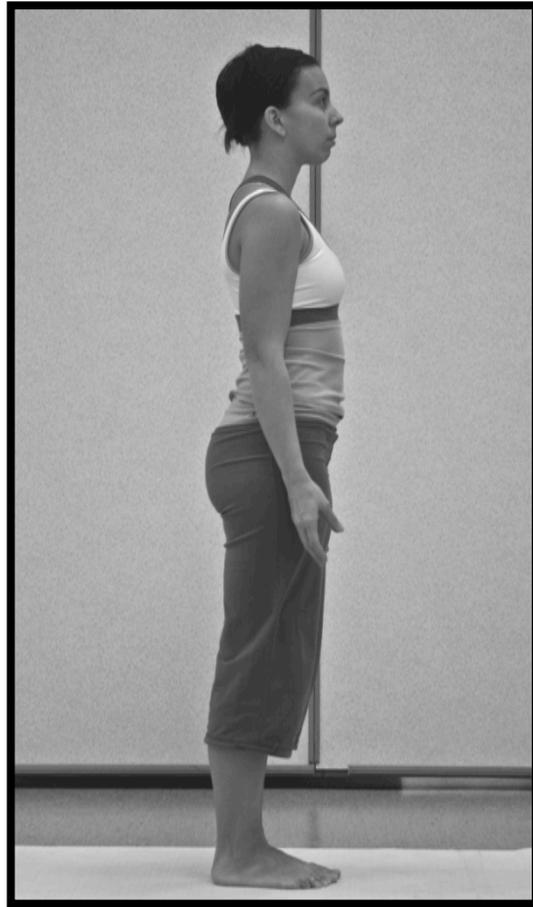
Casier : 1221

Poste : 1564

*Postures  
debout*

## *-LA MONTAGNE-*

-1-



### Description :

- Bien s'enraciner au sol, coller les gros orteils en formant un carré avec vos pieds, vos talons seront légèrement éloignés.
- Contracter les muscles des jambes pour avoir un bon tonus musculaire sans se fatiguer.
- Garder les épaules basses et légèrement ramenées vers l'arrière pour ouvrir la cage thoracique.
- Les abdominaux sont engagés et le regard fixe droit devant.
- Les mains peuvent être vers le bas ou en prière.

Consignes : Maintenez la posture durant 4 à 8 cycles de respiration, permet de se concentrer pour les postures plus difficiles.

-FENTE-

-2-



Posture de départ : La montagne ou quadrupède.

Description :

- Bien s'enraciner au sol, faites une enjambée devant avec le pied gauche et en gardant les hanches tournées vers l'avant.
- Le genou avant est au dessus de la cheville, la cuisse engagée.
- Déposez les mains au sol de chaque côté du pied avant.
- La tête est alignée avec le dos et le regard est devant ou en angle vers le sol.
- Les orteils pointent vers l'avant.

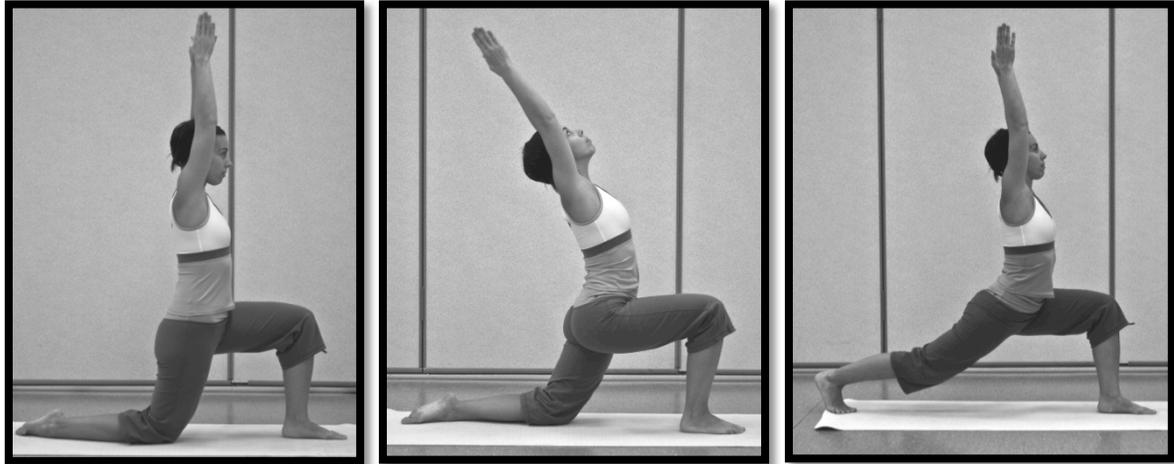
Variantes :

1. Le genou au sol.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

## -LE GUERRIER A-

-3-



Posture de départ : La montagne , fente ou quadrupède

Description :

- Bien s'enraciner au sol, faites une enjambée devant avec le pied gauche et en gardant les hanches tournées vers l'avant.
- Le genou avant est au dessus de la cheville, la cuisse engagée.
- Les bras sont vers le haut les mains jointes ou séparées.
- La tête est alignée avec le dos et le regard est devant ou vers le plafond.
- Le pied arrière peut être à plat au sol légèrement tourné vers l'avant ou bien sur le bout des orteils.

Variantes :

1. Le genou au sol.
2. Le dos arqué vers l'arrière, le regard au plafond.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

## -LE GUERRIER B

-4-



Posture de départ : La montagne, le chien tête en bas ou triangle.

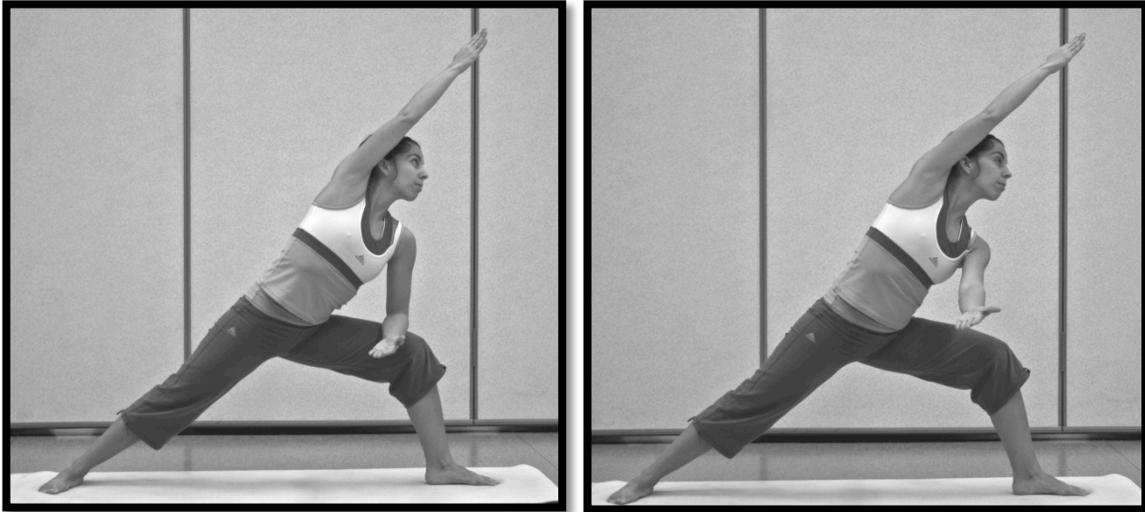
Description :

- Bien s'enraciner au sol, avancer le pied gauche et faites une grande enjambée devant en ouvrant les hanches vers le côté.
- Le genou avant est au dessus de la cheville, la cuisse engagée.
- Les bras sont ouverts de chaque côté à l'horizontale.
- La tête est alignée avec le dos et le regard est vers le dessus de la main avant.
- Le pied arrière est à plat au sol légèrement tourné vers l'avant.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

## -TRIANGLE EN FENTE LATÉRALE-

-5-



Posture de départ : La montagne, le triangle, le guerrier B.

### Description :

- Bien s'enraciner au sol, avancer le pied gauche et faites une grande enjambée devant en ouvrant les hanches vers le côté.
- Le genou avant est fléchi au dessus de la cheville, la cuisse engagée.
- Amenez le coude sur la cuisse avant et l'autre bras vers le haut en ligne avec la jambe arrière.
- La tête est alignée avec le dos et le regard est vers le haut ou devant.
- Le pied arrière est à plat au sol légèrement tourné vers l'avant.

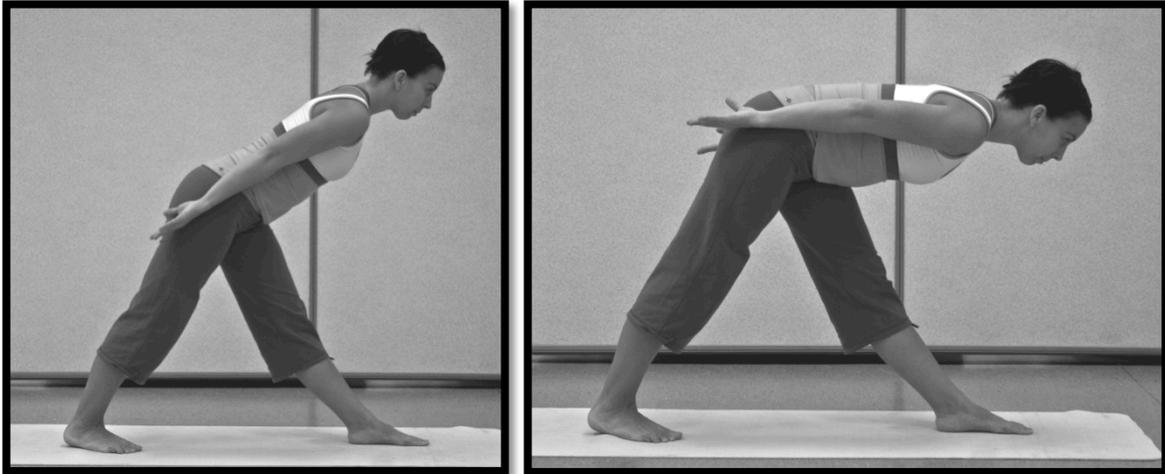
### Variante :

1. Pour un travail des abdominaux, amenez le bras de la cuisse vers l'avant en conservant la même posture.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

## -FLEXION AVANT LATÉRALE-

-6-



Posture de départ : La montagne ou triangle.

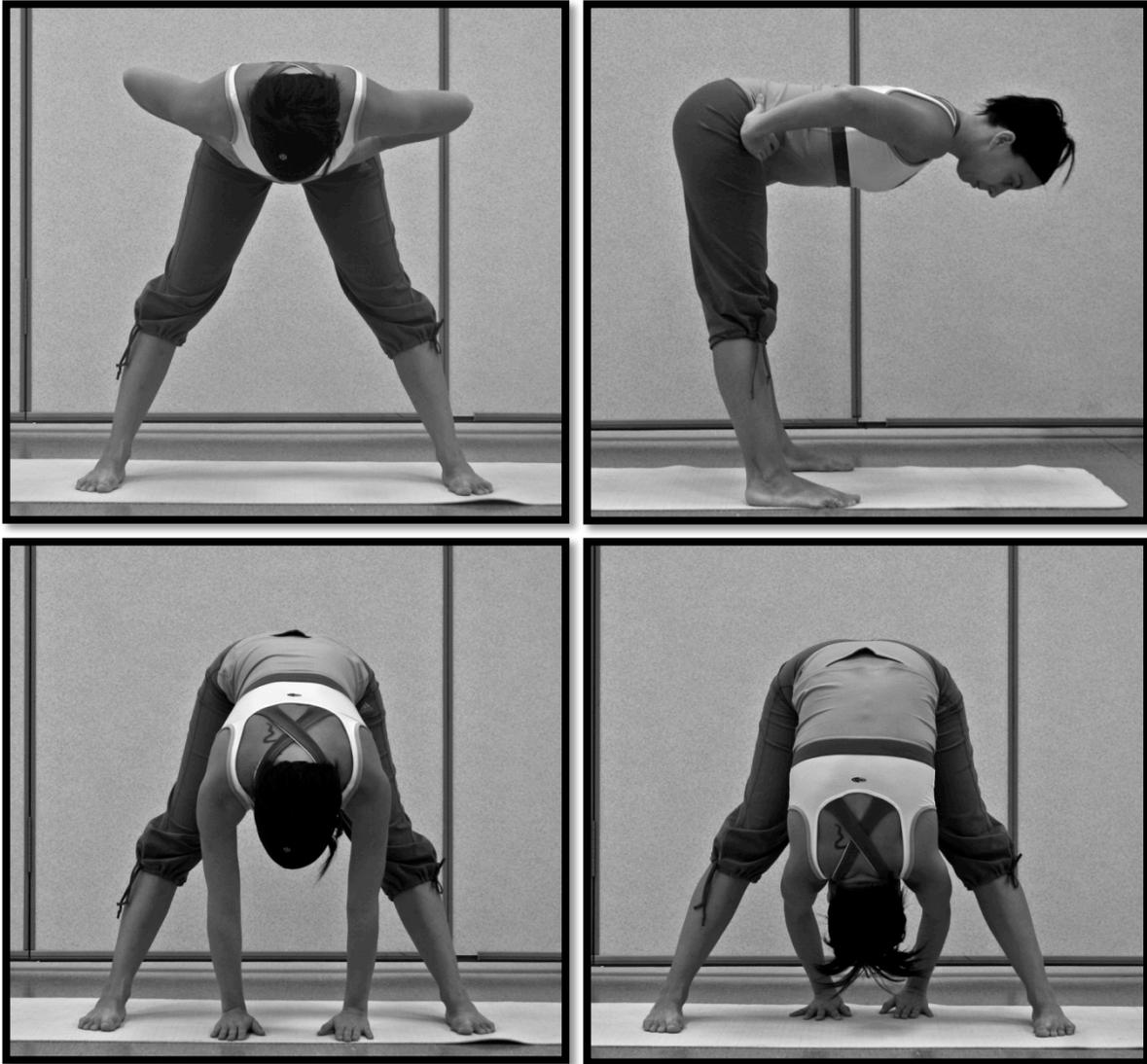
Description :

- Bien s'enraciner au sol, faites une enjambée devant avec le pied gauche et en gardant les hanches tournées vers l'avant.
- À l'expiration descendez graduellement vers l'avant à partir de la hanche sans arrondir le dos.
- Les bras sont de chaque côté du corps ou vous pouvez aussi les descendre et poser vos mains sur la jambe, la cheville ou même au sol.
- La tête est alignée avec le dos et le regard est vers le sol.
- Le pied arrière est à plat au sol tourné vers l'avant à environ 45°.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

## -FLEXION AVANT JAMBES ÉCARTÉES-

-7-



Posture de départ : La montagne ou triangle

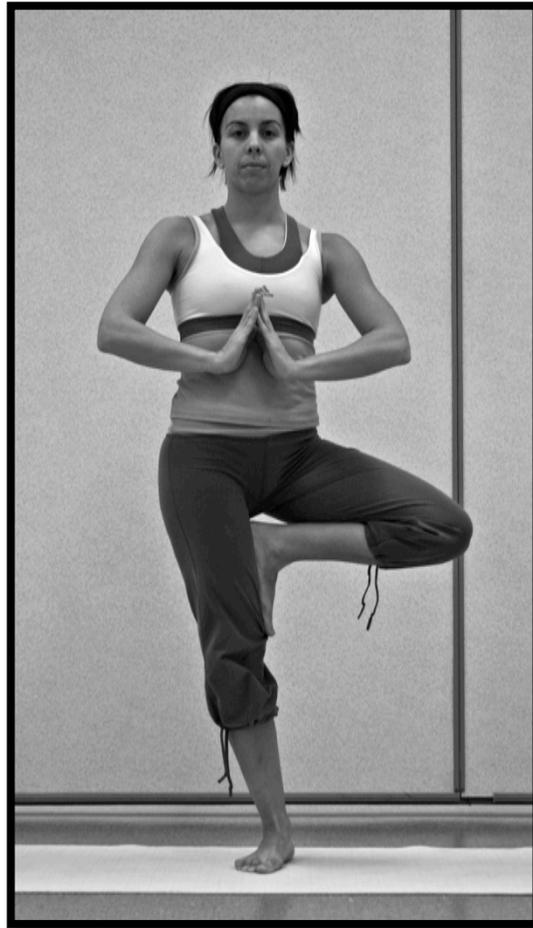
Description :

- Bien s'enraciner au sol, les jambes écartées, cuisses engagées.
- À l'expiration, descendez graduellement vers l'avant à partir de la hanche sans arrondir le dos.
- Déposez vos mains au sol, allongez le dos et inspirez.
- À la deuxième expiration, amenez les mains sur la même ligne que les pieds.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

## -L'ARBRE-

-8-

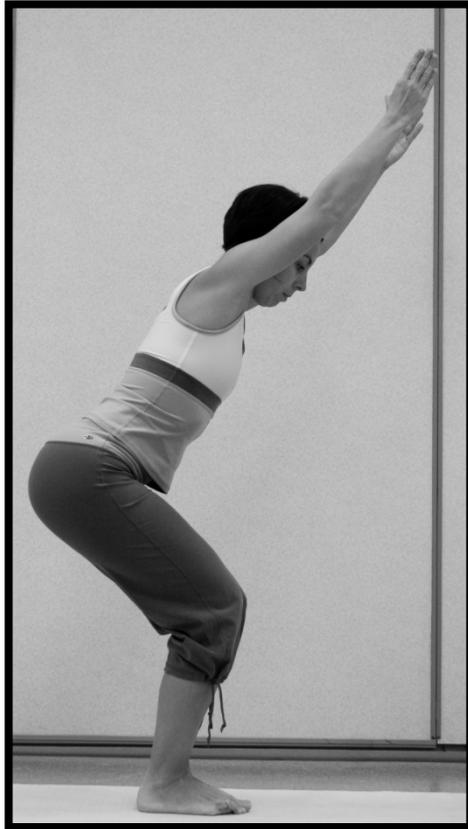


Posture de départ : La montagne

Description :

- Bien s'enraciner au sol, montez progressivement le pied en trépied , ensuite au mollet et finalement à la cuisse .
- Lorsque l'enracinement est stable, à l'inspiration montez les mains jointes vers le haut en ayant les bras tendus.
- Pour aider l'équilibre le regard est droit devant en fixant un point. Lorsque vous vous sentez confortable dans cette posture dirigez votre regard vers le plafond et éventuellement fermer les yeux.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.



Posture de départ : La montagne

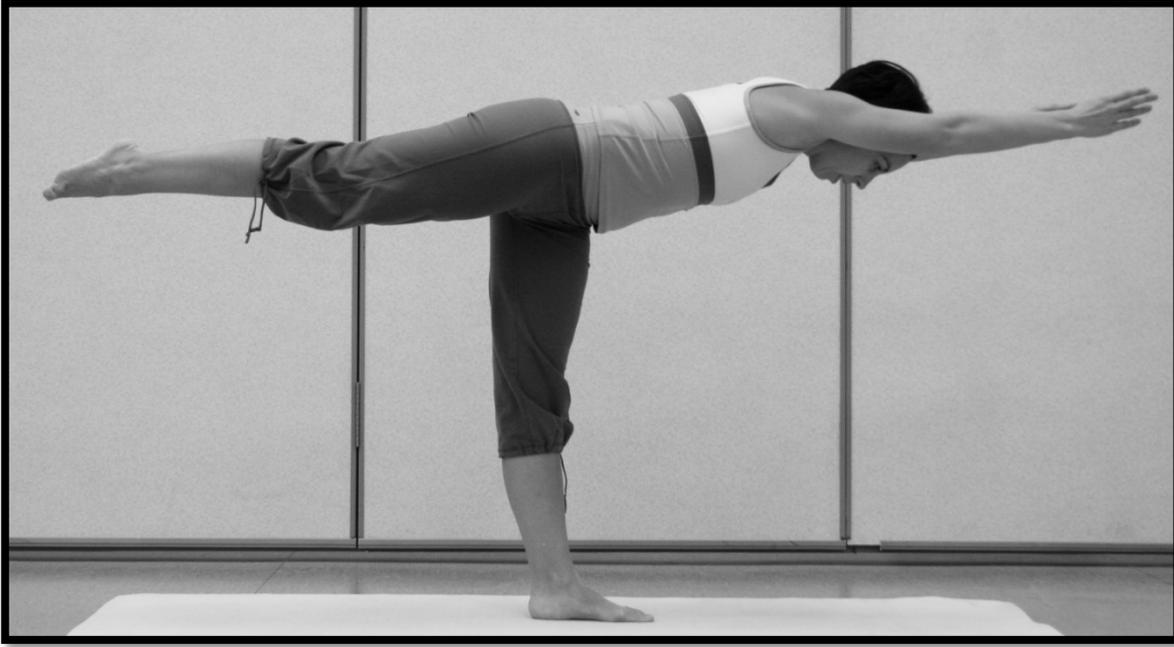
Description :

- Bien s'enraciner au sol, fléchir les genoux en contrôle jusqu'à la position de chaise.
- Les genoux ne dépassent pas le bout des orteils.
- La tête est alignée avec le dos et le regard est devant ou en angle vers le sol.
- Les orteils pointent vers l'avant et le poids est réparti sur toute la surface des pieds.
- Débutez avec un angle de cuisse de  $45^{\circ}$  et avec le temps et la force musculaire descendez pour atteindre  $90^{\circ}$ . L'angle aux hanches doit en tout temps être de  $90^{\circ}$ .

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

## -LE GUERRIER C-

-10-



Posture de départ : La montagne ou l'arbre.

Description :

- À l'inspiration levez le genou devant et les bras vers le plafond.
- À l'expiration basculez en contrôle dans la position en engageant les abdominaux et la jambe d'appui tendue.
- Les cuisses sont contractées, les hanches sont parallèles au sol et les bras allongés vers l'avant.
- La tête est alignée avec le dos et le regard est vers le sol.

Variantes :

1. Si vous avez de la difficulté avec l'équilibre, fléchissez la jambe d'appui au début de la posture et redressez-la ensuite.
2. Vous pouvez aussi ouvrir les bras de chaque côté, paumes vers le bas.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

## -L'AIGLE-

-11-



Posture de départ : La montagne.

Description :

- Débutez la posture debout, à l'expiration fléchissez les genoux et croisez la jambe gauche sur le genou droit. Gardez les jambes fléchies.
- À l'inspiration levez les bras à la hauteur des épaules, en expirant croisez le bras gauche sur le droit, les coudes sont pliés et tentez de rapprocher les mains afin que d'attraper le pouce de la main supérieure.
- La tête est alignée avec le dos et le regard est devant.

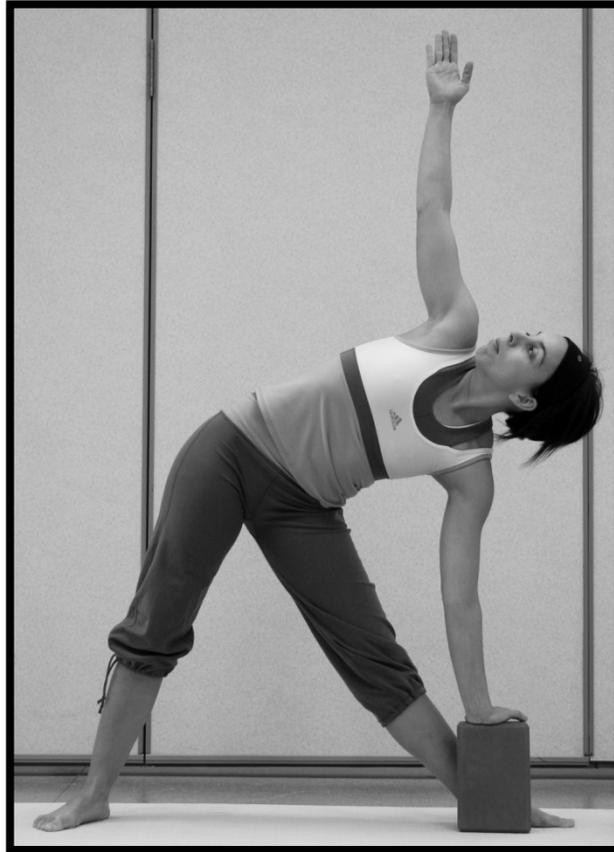
Variantes :

1. Si vous avez des difficultés avec l'équilibre ou des problèmes de genoux, faites uniquement le haut du corps, debout ou assis.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

## -LE TRIANGLE-

-12-



Postures de départ : Triangle en fente latérale, flexion avant latéral, fx. av. jbs. écartées, guerrier A-B.

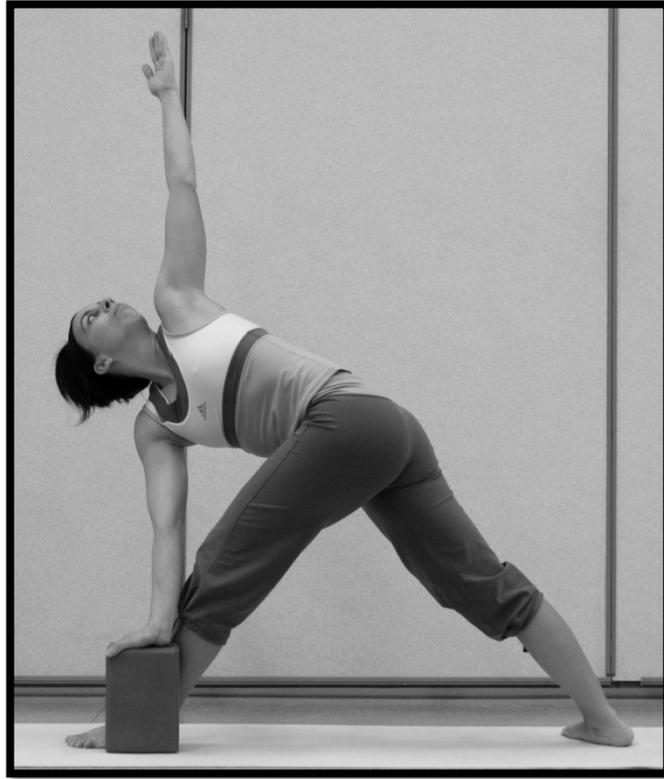
### Description :

- Bien s'enraciner au sol, avancer le pied gauche et faites une grande enjambée devant en ouvrant les hanches vers le côté. Les cuisses sont engagées.
- À l'inspiration, allongez le bras gauche vers le plafond, le bras droit glisse sur la cuisse arrière.
- À l'expiration, fléchissez le tronc à partir de la hanche vers l'avant, tout en gardant la colonne vertébrale droite. Arrêtez lorsque votre bras est parallèle au sol, inspirez.
- À l'expiration, descendez doucement vers le sol ou le bloc, allongez le bras droit vers le plafond.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et le regard est fixe droit devant ou vers le plafond.
- Malgré la photo, le pied arrière doit être à 45 degrés vers l'avant.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

## *-TRIANGLE EN TORSION-*

-13-



Postures de départ : Triangle

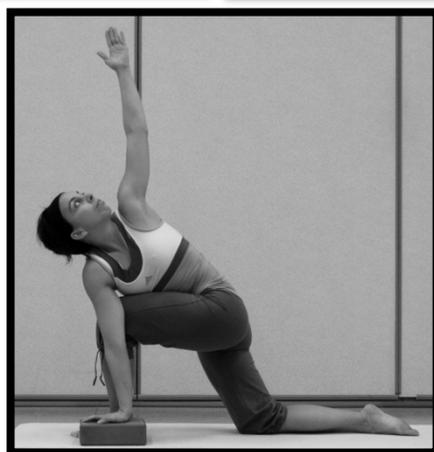
Description :

- Bien s'enraciner au sol, avancez le pied gauche et faites une grande enjambée devant en ouvrant les hanches vers le côté. Les cuisses sont engagées.
- À l'inspiration, allongez les bras vers le plafond.
- À l'expiration, fléchissez le tronc à partir de la hanche vers l'avant, tout en gardant la colonne vertébrale droite. Arrêtez lorsque vos bras sont parallèles au sol, inspirez.
- À l'expiration, descendez doucement vers le sol ou le bloc en exécutant une torsion du tronc, allongez le bras gauche vers le plafond.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et le regard est fixe droit devant ou vers le plafond.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

## -TRIANGLE FENTE LATÉRALE EN TORSION-

-14-



Posture de départ : La montagne, le triangle, le guerrier B, la flexion avant latérale.

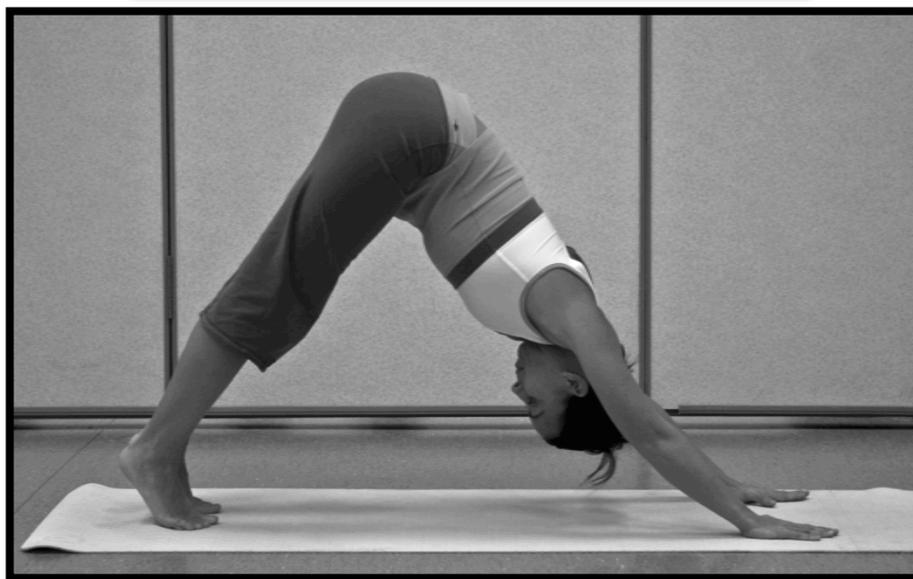
Description :

- Bien s'enraciner au sol, avancer le pied gauche et faites une grande enjambée devant en ouvrant les hanches vers l'avant.
- Le genou avant est fléchi au dessus de la cheville, la cuisse engagée.
- À l'inspiration, allongez les bras vers le plafond.
- À l'expiration, fléchissez le tronc à partir de la hanche vers l'avant, tout en effectuant une torsion du tronc.
- Amenez le coude devant la cuisse avant, les mains jointes ou la main opposée sur un bloc.
- La tête est alignée avec la colonne vertébrale et le regard est vers le haut ou devant.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

*Postures  
quadrupèdes*

*-LE CHIEN TÊTE EN BAS-*



Posture de départ : Le cobra ou position quadrupède

Description :

- À partir du cobra, touchez les orteils et poussez sur vos mains et vos orteils pour amener les fesses vers le haut.
- Transférez le poids du corps sur les pieds et allongez le dos, la nuque est détendue et la tête pointée vers le bas.

Variantes :

1. Si vous manquez de flexibilité et que vous avez mal derrière les cuisses, fléchissez les genoux et n'hésitez pas à bouger vos jambes doucement.
2. Si vous êtes souple, poussez les talons contre le sol.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

## *-LE CHAT EN ÉQUILIBRE-*

**-2-**



Posture de départ : Position quadrupède

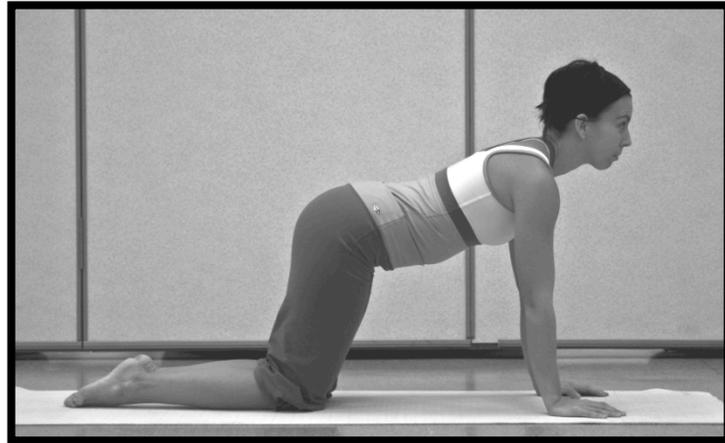
Description :

- Les articulations épaules, coudes et poignets doivent être bien alignés à la verticale ainsi que hanches et genoux.
- À l'inspiration, levez un bras et la jambe opposée, les muscles stabilisateurs ainsi que ceux du bras et de la jambe levés sont engagés.
- Les hanches sont parallèles au sol, la nuque est allongée et la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Le regard est dirigé vers le sol.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

## -LE CHAT-

-3-



Posture de départ : Position quadrupède

Description :

- Les articulations épaules, coudes et poignets doivent être bien alignés à la verticale ainsi que hanches et genoux.
- À l'inspiration, regardez vers l'avant tout en arquant le dos.
- À l'expiration, arrondissez le dos, poussez sur les mains et laissez tomber la tête vers le bas.

Consignes : Faire les postures durant 3 cycles de respiration.

*-LE LIÈVRE OU LA FEUILLE PLIÉE-*



Description :

- Débutez la posture en vous mettant à genoux, assoyez-vous sur vos talons et en expirant descendez doucement vers l'avant.
- Le front au sol, les bras allongés vers l'avant avec les épaules détendues, respirez profondément.

Variantes :

1. Si vous avez de la difficulté à bien respirer, ouvrez légèrement les genoux pour créer de l'espace pour votre abdomen.
2. Vous pouvez mettre un coussin entre vos fesses et vos talons.
3. Vous pouvez mettre vos poings sous votre front si vous avez des douleurs à la nuque.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration, minimum.



Description :

- Débutez la posture en vous mettant à genoux, assoyez-vous sur vos talons et en expirant descendez doucement vers l'avant.
- Le front au sol, les bras de chaque côtés du corps, respirez profondément.

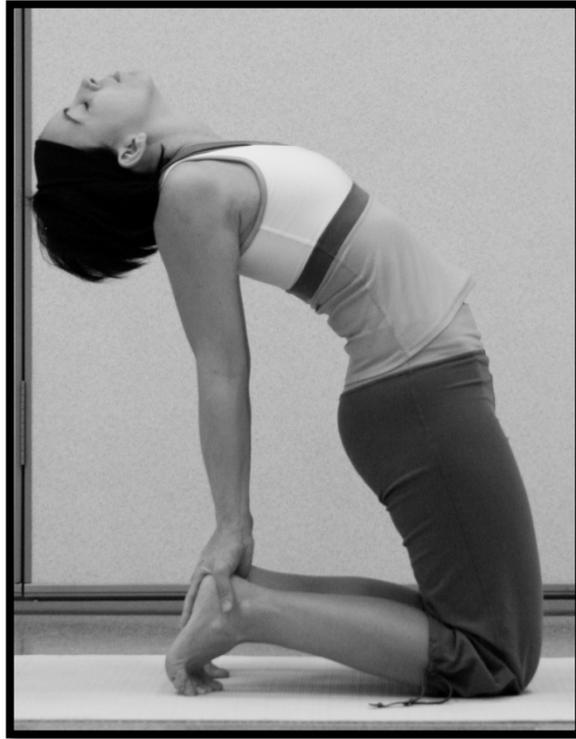
Variantes :

3. Si vous avez de la difficulté à bien respirer, ouvrez légèrement les genoux pour créer de l'espace pour votre abdomen.
4. Vous pouvez mettre un coussin entre vos fesses et vos talons.
5. Vous pouvez mettre vos poings sous votre front si vous avez des douleurs à la nuque.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration, minimum.

## -LE CHAMEAU-

-6-



Posture de départ : Position quadrupède .

Description :

- Débutez la posture en vous mettant à genoux de la largeur des hanches, à l'inspiration ouvrez la poitrine et placez les mains sur les hanches en tirant les coudes vers l'arrière.
- Descendez doucement les mains vers les talons en contractant les fessiers.
- Déposez les mains sur les talons et laissez la tête basculer vers l'arrière.

Variantes :

1. Si vous n'êtes pas encore assez souple, gagner de la flexibilité en exécutant la première étape sans descendre vers les talons.
2. Si votre flexibilité vous le permet, déposez les pieds à plat contre le sol.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

## -LE PIGEON-

-2-



Posture de départ : Position quadrupède ou torsion assise.

Description :

- Débutez la posture en vous mettant à genoux, à l'inspiration avancez la jambe avec le genou fléchi.
- Le pied avant pointe vers la jambe opposée.
- Déposez les mains au sol de chaque côté du genou avant.
- La tête est alignée avec le dos et le regard est devant.

Variantes :

1. Tranquillement, descendez vers l'avant en protégeant votre dos en vous appuyant sur les mains jusqu'en position couchée, le front au sol.
2. Si votre flexibilité vous le permet, attrapez la cheville de la jambe arrière, ne jamais compromettre la posture ou travailler dans la douleur.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

*Postures  
assises*

## -LE HÉROS-

-1-



Posture de départ : Position quadrupède, l'enfant, le lièvre.

Description :

- À l'inspiration, assoyez-vous sur vos talons ou au sol, les genoux collés et les pieds légèrement ouverts à l'arrière.
- Le dessus des pieds est plaqué contre le sol, ne pas tourner les pieds vers l'extérieur.
- Les épaules sont vers le bas et légèrement vers l'arrière, la cage thoracique ouverte et les mains sont en prière.
- La tête est droite et le regard est fixe droit devant.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration minimum.



Description :

- Position assise, dos droit, bien ancré sur les ischions.
- Placez les mains au sol de chaque côté des hanches.
- Les pieds sont fléchis, les muscles des jambes et des cuisses sont contractés.
- Les épaules sont vers le bas et légèrement vers l'arrière, la cage thoracique ouverte.
- La tête est droite et le regard est fixe droit devant.

Variante :

1. Pour les personnes ayant de la difficulté à garder le dos droit, surélevez les fesses à l'aide d'un bloc, d'un coussin ou du tapis replié.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

## -LA DEMI-PINCE-

-3-



Posture de départ : Le bâton

Description :

- Position assise, dos droit, bien ancré sur les ischions.
- Fléchir une jambe, pied de la jambe allongée fléchi, muscles contractés.
- À l'inspiration, levez les bras vers le plafond pour allonger le dos.
- À l'expiration, descendez vers la jambe allongée et laissez tomber la tête.
- Sans fléchir le genou, déposez vos mains sur votre cuisse, votre tibia ou votre pied selon votre flexibilité.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

*-LA PINCE-*



Posture de départ : Le bâton

Description :

- Position assise, dos droit, bien ancré sur les ischions.
- Les pieds sont fléchis, les muscles des jambes et des cuisses sont contractés.
- À l'inspiration, levez les bras vers le plafond pour allonger le dos.
- À l'expiration, descendez vers vos jambes et laissez tomber la tête.
- Sans fléchir les genoux, déposez vos mains sur vos cuisses, vos tibias ou vos pieds selon votre flexibilité.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

## -L'ÉCART ASSIS-

-5-



Posture de départ : Le bâton

Description :

- Position assise, dos droit, bien ancré sur les ischiens.
- Placez les mains au sol de chaque côté des hanches et ouvrez les jambes également de chaque côté.
- Les pieds sont fléchis, les muscles des jambes et des cuisses sont contractés.
- Les épaules sont vers le bas et légèrement vers l'arrière, la cage thoracique ouverte.
- La tête est droite et le regard est fixe droit devant.
- À l'expiration, fléchissez le haut du corps vers l'avant à partir des hanches en gardant le dos droit.

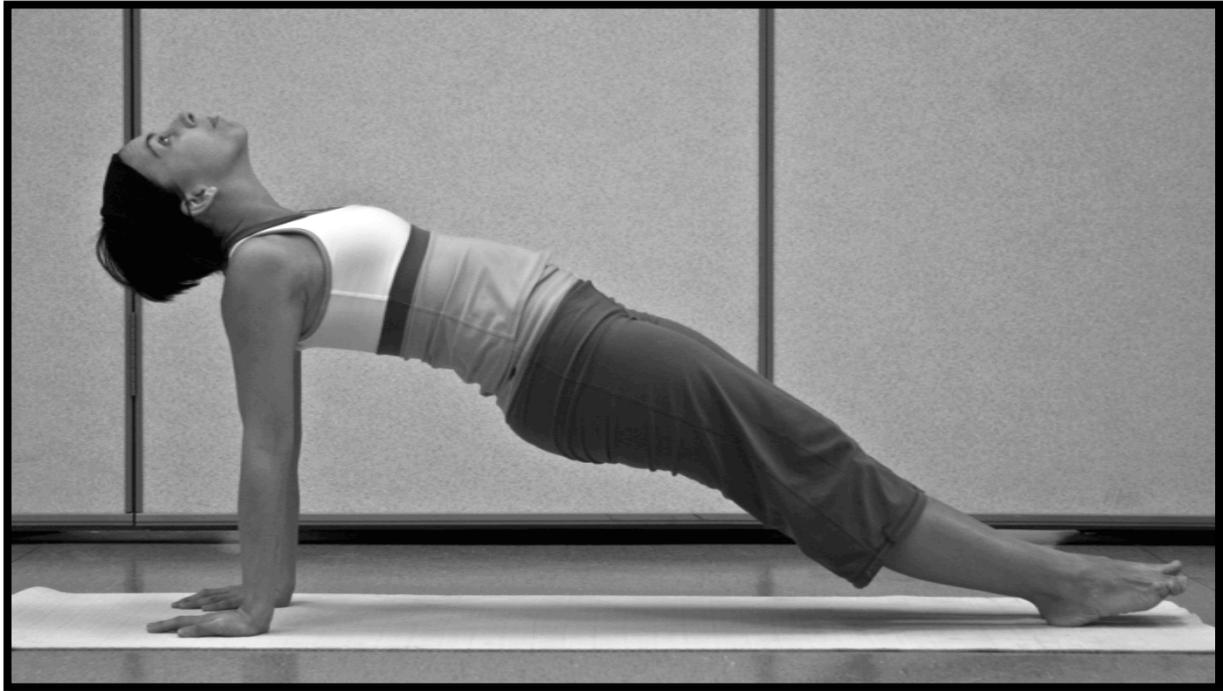
Variante :

1. Pour les personnes ayant de la difficulté à garder le dos droit, surélevez les fesses à l'aide d'un bloc, d'un coussin ou du tapis replié.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

## -LE PLAN INCLINÉ-

-6-



Posture de départ : Le bâton

Description :

- Position assise, dos droit, bien ancré sur les ischions.
- Placez les mains au sol de chaque côté des hanches.
- NB : Malgré la photo, les doigts doivent pointer vers les fessiers.
- À l'inspiration, poussez sur les mains et les pieds afin de monter le bassin vers le plafond et d'ouvrir la cage thoracique.
- Contractez les fessiers et les dorsaux pour garder le bassin haut et relâchez la nuque doucement vers l'arrière.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

## *-LE PAPILLON ET L'HUÎTRE-*

**-7-**



Posture de départ : Le bâton

Description :

- Position assise, dos droit, bien ancré sur les ischiens.
- Fléchir les deux jambes afin d'avoir les talons près du corps, attrapez les orteils à l'aide du pouce, de l'index et du majeur.
- À l'expiration, descendez les genoux vers le sol. Inspirez et expirez. (papillon)
- À l'expiration, fléchissez le tronc vers l'avant en conservant le dos allongé le plus longtemps possible. Laissez tomber la tête. (l'huître)

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

## -LA TORSION ASSISE-

-8-



Posture de départ: Le bâton

Description :

- Position assise, dos droit, bien ancré sur les ischions.
- Allongez la jambe gauche et fléchissez la droite en plaçant le pied droit à l'extérieur de la jambe gauche.
- Allongez le bras gauche et enroulez-le autour du genou droit.
- Amenez la main droite au sol derrière votre dos et poussez sur le sol afin d'avoir le dos le plus droit possible.
- À l'expiration, tournez tranquillement la tête vers l'arrière en effectuant une torsion du tronc.
- La cage thoracique doit être ouverte, les épaules et la nuque détendus.

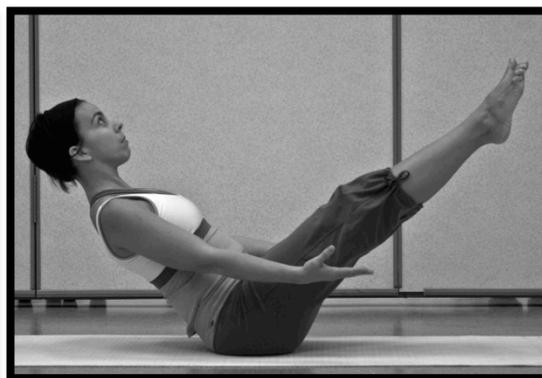
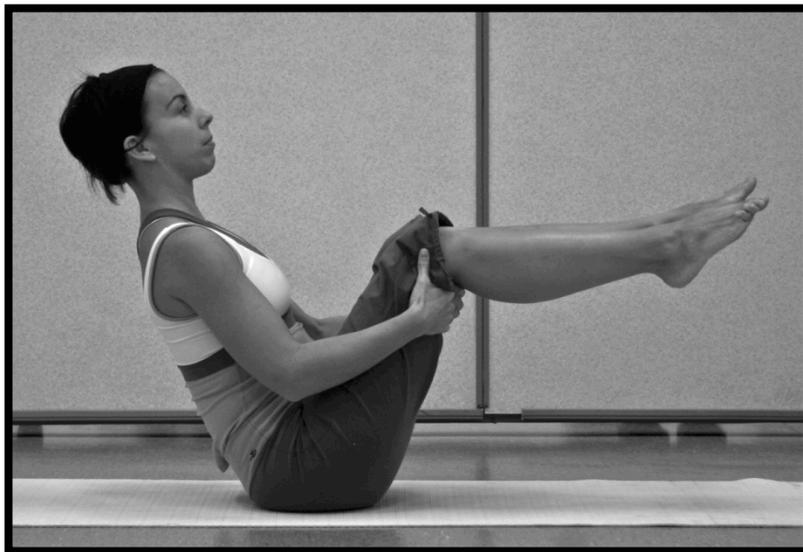
Variante :

1. Pliez la jambe allongée pour que le genou pointe vers l'avant et que le pied soit près de la fesse opposée. Les deux ischions doivent rester au sol.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

## -LE BATEAU-

-9-



Posture de départ : Le bâton

Description :

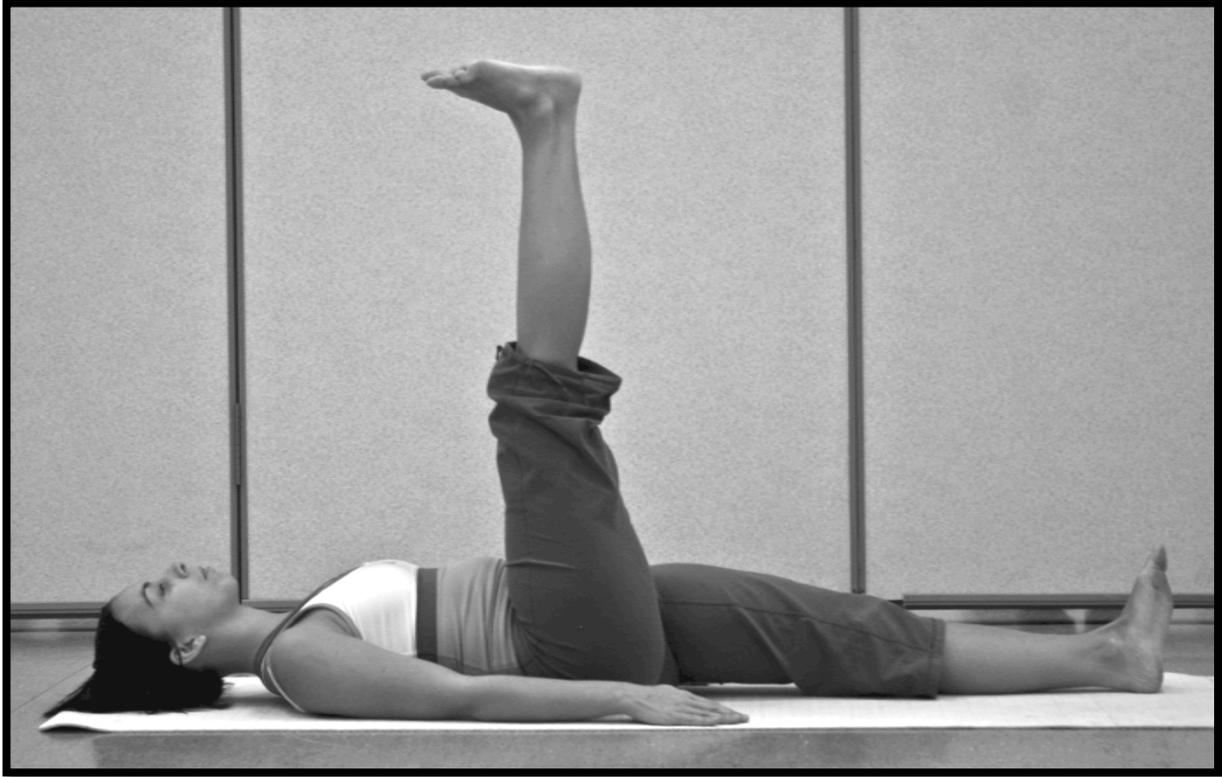
- Assis les genoux fléchis, basculez vers l'arrière en équilibre sur les fesses. Tenez l'arrière des genoux et allongé le dos.
- Contractez vos abdominaux, lâchez les mains et gardez la position.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale qui doit rester droite.
- Si vous êtes capable, allongez les jambes sans compromettre la posture.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

# *Postures couchées*

## *-DEMI-TABLE COUCHÉE-*

**-1-**



Posture de départ : Le bâton

Description :

- Couchez-vous sur le dos, les bras détendus de chaque côté du corps.
- La tête est appuyée au sol avec la nuque allongée, le regard vers le plafond.
- À l'inspiration, montez une jambe en gardant l'autre jambe au sol, le talon enfoncé dans le planché.

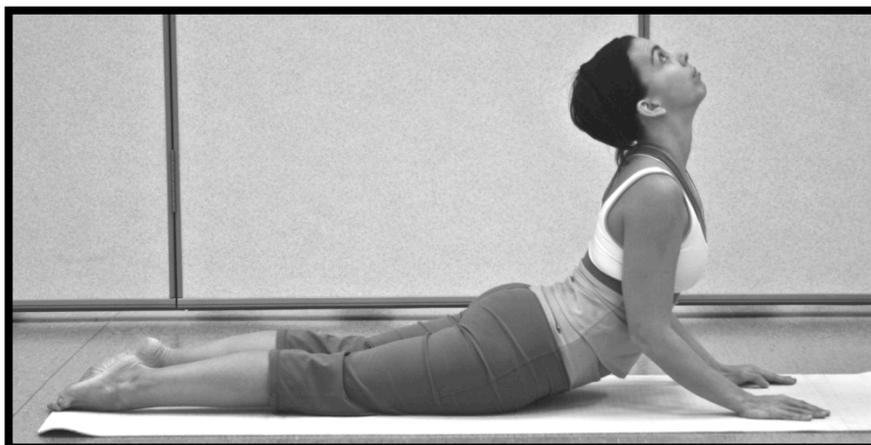
Variante :

1. Pour les personnes ayant de la difficulté à garder la jambe allongée, utilisez une sangle ou une serviette.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

## -LE COBRA-

-2-



Posture de départ : La planche ou le chien tête en bas.

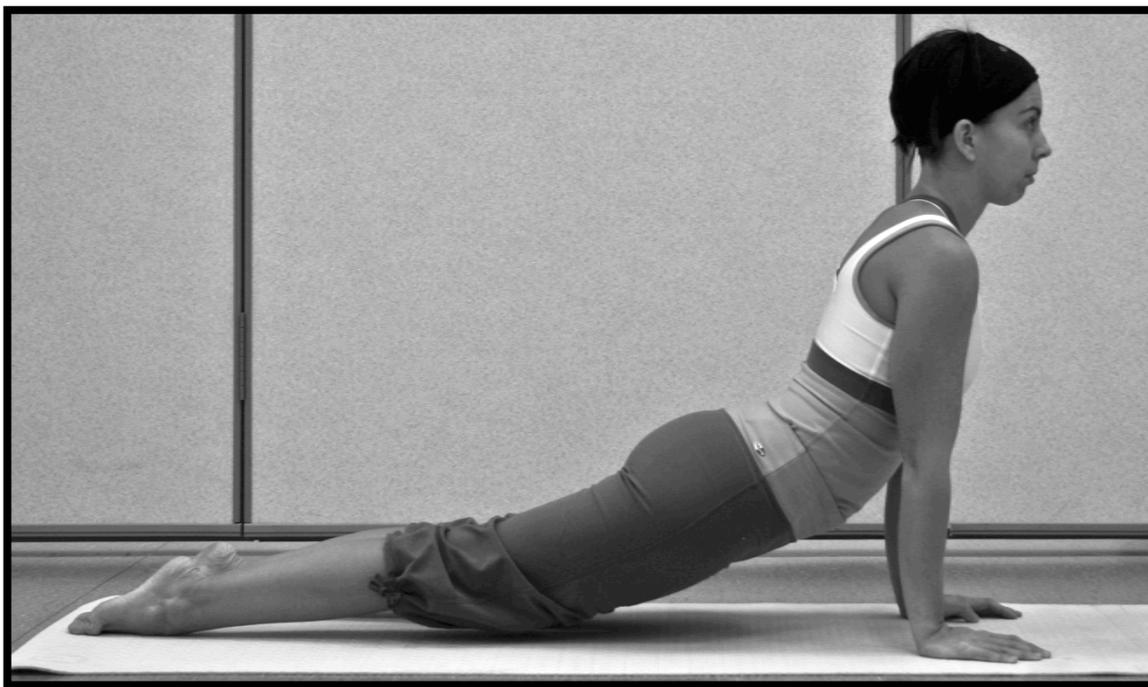
Description :

- Sur le ventre, déposer les mains à la hauteur des épaules, contracter les abdominaux, les fessiers et les dorsaux.
- À l'inspiration, pousser légèrement sur les mains pour dégager le haut du corps.
- Les épaules sont vers le bas et légèrement vers l'arrière.
- La tête est rejetée doucement vers l'arrière, le regard au plafond.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

## *-LE CHIEN TÊTE EN HAUT-*

**-3-**



Posture de départ : La planche ou le chien tête en bas et le cobra.

Description :

- Sur le ventre, déposer les mains à la hauteur de la taille, contracter les abdominaux, les fessiers et les dorsaux.
- À l'inspiration, pousser sur les mains pour dégager le haut du corps et enfoncez le dessus des pieds pour soulever le bassin et les jambes du sol.
- Les épaules sont vers le bas et légèrement vers l'arrière.
- La tête est droite et le regard est fixe droit devant.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

## -LE DEMI-PONT-

-4-



Posture de départ : Le bâton ou le cadavre

Description :

- Couchez-vous sur le dos, fléchissez les genoux pour amener les talons le plus près des fessiers que possible.
- À l'inspiration, soulevez le dos en commençant par la région lombaire et remontez tranquillement jusqu'à ce que les épaules seulement touchent au sol.
- À l'expiration, redescendez vertèbre par vertèbre tranquillement en prenant conscience de la colonne vertébrale.
- Les bras peuvent rester le long du corps ou bien suivre la respiration en montant et descendant.
- Attention à ne pas mettre trop de pression sur la nuque, le poids doit être sur les épaules.

Consignes : Faire les postures durant 3 cycles de respiration.

## *-LE PONT OU LA ROUE-*

**-5-**



Posture de départ : Le bâton ou le cadavre

Description :

- Couchez-vous sur le dos, fléchissez les genoux pour amener les talons le plus près des fessiers que possible.
- Amenez les mains à la hauteur de la tête, les paumes au sol, les doigts vers les pieds.
- À l'inspiration, poussez sur les mains et les pieds afin de soulever le dos en gardant les hanches très hautes.
- Contractez les fesses et les cuisses, ouvrez la poitrine.
- À l'expiration, descendez doucement en abaissant le bassin et en fléchissant les coudes et les genoux.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration ou bien, faire les postures durant 3 cycles de respiration.

## -L'ARC ET LE DEMI-ARC-

-6-



Posture de départ : Position couchée sur le ventre, cobra.

### Description :

- Débutez la posture sur le ventre, à l'inspiration contractez les fessiers et soulevez la tête.
- Fléchissez les genoux et attrapez vos chevilles et gardant les genoux alignés, ils ne doivent pas ouvrir sur les côtés.
- Contractez les cuisses et poussez sur vos bases pour éloigner les cuisses et le ventre du sol.

### Variantes :

1. Faire un côté à la fois (le demi-arc), maintenir 5 cycles de respiration de chaque côté.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

*-LA SAUTERELLE-*

**-7-**



Posture de départ : La planche et le cobra.

Description :

- Sur le ventre, déposer les mains de chaque côté du corps, contracter les abdominaux, les fessiers et les dorsaux.
- À l'inspiration, lever doucement la tête, décoller le haut du corps du sol ainsi que les pieds et les jambes. Les épaules sont tirées vers l'arrière pour dégager la poitrine.
- La nuque est étirée et la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

*-TORSION EN POSITION COUCHÉE-*



Posture de départ : Le cadavre

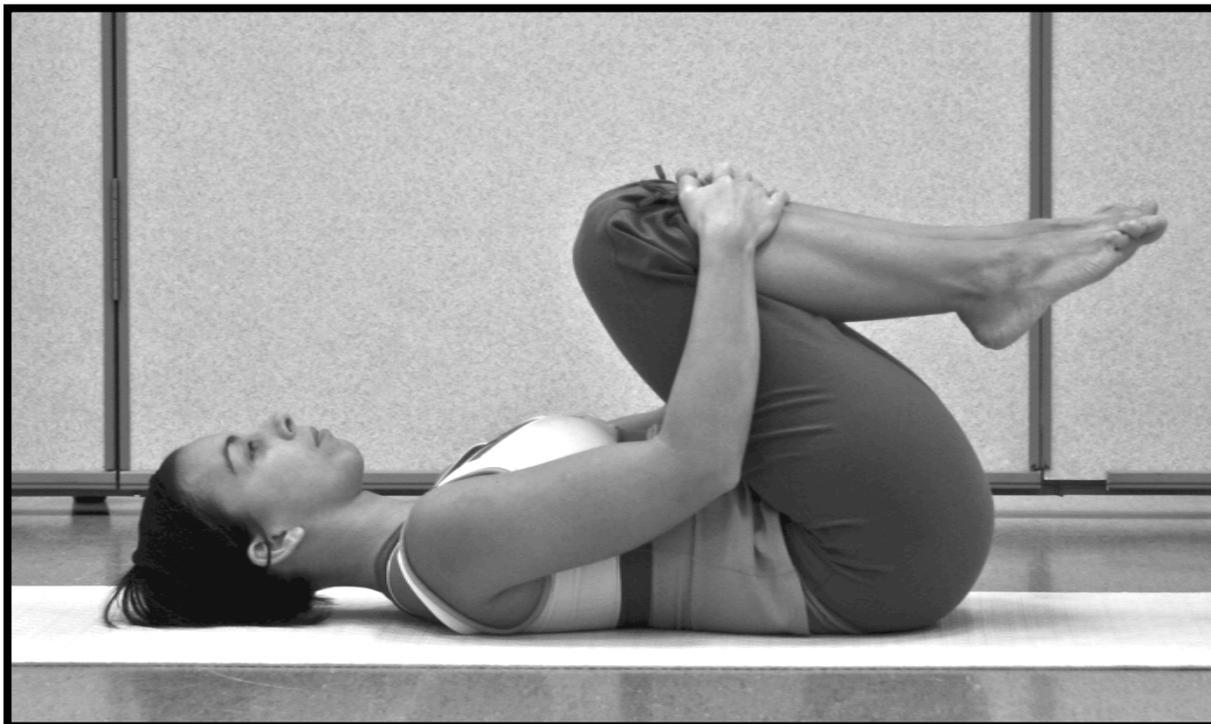
Description :

- Couchez-vous sur le dos, les bras détendus de chaque côté du corps en croix, les paumes vers le plafond.
- À l'expiration, amenez un genou du côté opposé en exécutant une rotation du tronc.
- La tête est tournée et appuyée au sol avec la nuque allongée, le regard du côté opposé à la torsion.
- Tentez de déposer le genou au sol sans lever l'épaule.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration de chaque côté.

## *-GENOUX À LA POITRINE COUCHÉE-*

**-9-**



Posture de départ : Le bâton, le cadavre

Description :

- Couchez-vous sur le dos, les bras détendus de chaque côté du corps.
- La tête est appuyée au sol avec la nuque allongée, le regard vers le plafond.
- À l'inspiration, ramenez les genoux près de la poitrine avec l'aide des mains.
- À l'expiration, tirez un peu plus les cuisses sur la poitrine en gardant les fessiers au sol.

Variante :

1. Pour les personnes ayant des problèmes de genoux, prenez l'arrière des cuisses.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.



Posture de départ : Le bâton

Description :

- Couchez-vous sur le dos, les bras détendus de chaque côté du corps.
- La tête est appuyée au sol avec la nuque allongée, le regard vers le plafond.
- À l'inspiration, poussez-vous à l'aide des coudes et dégagez le haut du corps.
- Contractez les abdominaux, ouvrez la cage thoracique et basculez la tête vers l'arrière jusqu'à ce que le dessus du crâne touche délicatement le sol ou le bloc.
- Attention, il ne doit pas y avoir de tension dans le cou et la tête.
- Revenez en position de départ en vous aidant des coudes.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.



Posture de départ : Le bâton

Description :

- Couchez-vous sur le dos, les bras détendus de chaque côté du corps légèrement écartés, paumes vers le plafond.
- Les épaules sont relâchées et éloignées de la tête sans effort.
- Les jambes sont détendues, légèrement écartées.
- La tête est appuyée au sol avec la nuque allongée, les yeux fermés et le visage sans expression.
- La respiration est longue et profonde.

Variante :

1. Pour les personnes ayant de la difficulté à garder les jambes allongées, fléchissez les genoux avec les pieds écartés et collez les genoux au centre.

Consignes : Gardez cette posture aussi longtemps que nécessaire.

*Postures  
inversées*

## *-LA CHANDELLE-*

-1-



Posture de départ : Le bâton

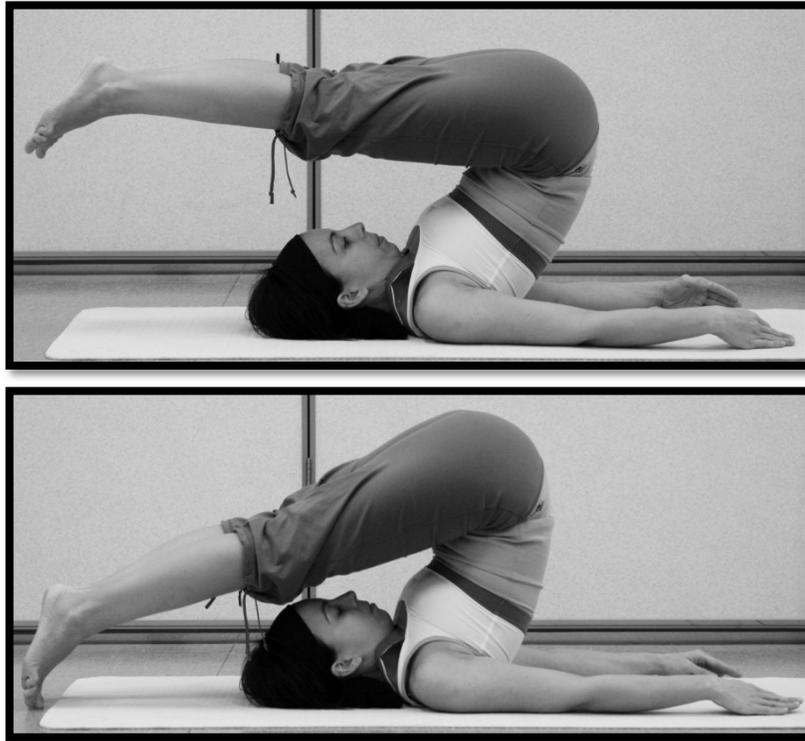
Description :

- Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les bras le long du corps.
- À l'inspiration, soulevez les jambes fléchies et poursuivez avec le bassin en poussant sur le sol avec les mains.
- Amenez les mains sur le bas du dos, les coudes à la largeur du corps et transférez le poids sur les épaules. Attention à ne pas mettre trop de pression sur la nuque.
- Allongez les jambes vers le plafond, gardez la position et respirez doucement.
- Le retour se fait de la même manière, en contrôle.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

## -LA CHARRUE-

-2-



Posture de départ : La chandelle

Description :

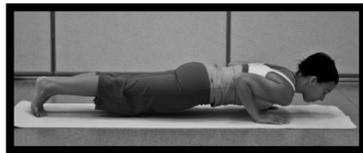
- De la posture de la chandelle, à l'expiration descendez les pieds vers le sol doucement et en contrôle. Gardez les jambes allongées durant la descente.
- Lorsque les orteils touchent le sol, inspirez et expirez calmement.
- Attention à ne pas mettre trop de pression sur la nuque, le poids doit être sur les épaules.

Variantes :

1. Si votre flexibilité ne vous permet pas de toucher au sol, laissez-les où vous êtes confortable ou appuyez-les sur une chaise placée derrière vous.

Consignes : Maintenez la posture durant 5 cycles de respiration.

# *Enchaînements*



*Salutation au soleil*



*Salutation*

*-B-*



*au soleil*

