



















3.CONSTRUIRE ASANA : travail sur le plan physique visant à se tenir fermement et de façon stable dans la posture

POSTURES	ILLUSTRATIONS	APAISER	STIMULER	STABILISER
En fonction des paramètres choisis, les postures peuvent répondre à un autre thème . Selon la nature des postures, les effets sur le corps et sur l'esprit seront différents.				
PRÉPARATION ET ECHAUFFEMENT				
<i>Rotations contrôlées des articulations</i>	-	<i>Sans ambition 5X</i>	<i>Longtemps 10X</i>	<i>Lentement 7X</i>
<i>Chat/Vache</i>		<i>Doucement</i>	<i>10 cycles</i>	<i>Tenir 3 À 5R</i>
<i>Salutations au soleil</i>	<i>Voir fiche en annexe</i>	<i>Doucement</i>	<i>En rythme</i>	<i>Rythme lent sans s'épuiser</i>
POSITIONS ASSISES ET AU SOL				
BÂTON "Dandasana"			++	+++
HÉROS "Virasana"		+		++
EQUERRE "Uttanpadasana"		++		++
CADAVRE "Savasana"		+++		+
GUIRLANDE "Malasana"		+	+	++
ANGLE ASSIS "Upavistha Konasana"		++		+
JAMBE LEVÉE SUR LE CÔTÉ "Anantasana"		+		+
PAPILLON (OU CORDONNIER) "Baddha-konasana"		+		+







POSTURES	ILLUSTRATIONS	APAISER	STIMULER	STABILISER
FLEXIONS VERS L'AVANT				
PINCE "Paschimottanasana"		+++		+
½ PINCE "Janu-sirsasana A"		+++		+
½ PINCE EN ½ LOTUS "Ardha baddha Padma Pascimattanasana"		+++		
3 MEMBRES "Tryanga Mkhakapada Pascimattanasana"		+++		
EN TAILLEUR "Sukhasana"		++		
ENFANT "Balasana"		+++		+
GENOU POITRINE "Pavanamuktasana"		++	+	+
TORTUE "Kurmasana"		+++		+
BATEAU "Navasana"			+++	++
SAGE MARICHY "Maricasana A"		++	+	+
PIGEON "Eka pada rajakapotasana"		+++		+

POSTURES	ILLUSTRATIONS	APAISE	STIMULER	STABILISER
FLEXIONS VERS L'ARRIÈRE				
POISSON "Matsyasana"			+	+
SAUTERELLE "Salabhasana"		+	+++	+
COBRA "Bhujangasana"		+	+++	+
SPHINX "Salamba Bhujangasana"		+	++	+
CHIEN TÊTE EN HAUT "Urdhva mukha svanasana"		+	+++	+
ARC "Dhanurasana"			+++	+
CHAMEAU "Ustrasana"			+++	+
PONT "Urdhva danurasana"			+++	+
TORSIONS				
½ PINCE EN TORSION "Ardha Matsyendrasana"		++		+++
TORSION DU SAGE MARICHI "Maricasana A" "Maricasana C"		+	+	+++
Crocodile "Makarasana"		++		+++

POSTURES	ILLUSTRATION	APAISER	STIMULER	STABILISER
POSITIONS DEBOUT				
CHIEN TÊTE EN BAS "Mukha svasana"		+	++	+
ARBRE "Vrikshasana"		++	+	+++
GRAND ANGLE "Utthita parsvakonasana A"		+	+	+++
GRAND ANGLE INVERSÉ "Utthita parsvakonasana B"			+	+++
ÉTIREMENT INTENSE DES FLANCS "Parsvottanasana"		+++	++	+++
MONTAGNE "Tadasana"		++	++	+++
TRIANGLE "Utthita trikonasana A"		+	+	+++
TRIANGLE INVERSÉ "Utthita trikonasana B"			+	+++
DEMI-LUNE "Ardha chandrasana"		+	+	+++
MAIN AU GROS ORTEIL "Utthita hasta pandangustasana"			++	+++

POSTURES	ILLUSTRATIONS	APAISE	STIMULER	STABILISER
CHAISE "Utkatasana"			++	+++
GUERRIER 1 "Virabhadrasana A"			+++	++
GUERRIER 2 "Virabhadrasana B"		++	+	++
GUERRIER 3 "Virabhadrasana C"			+	+++
FLEXION JAMBES ÉCARTÉES "Prasarita padottanasana A et B"		++		+
FLEXION JAMBES ÉCARTÉES BRAS EN ARRIÈRE "Prasarita padottanasana C"		++		+
PINCE DEBOUT "Utthanasana"		++	Transition	+
FENTE DEBOUT "Ashta Chandrasana"			+	++
AIGLE "Garudasana"		++	+	+++
DANSEUR "Natarajasana"		+	++	++

POSTURES	ILLUSTRATIONS	APAISER	STIMULER	STABILISER
POSTURES INVERSÉES				
SUR LA TÊTE "Sirsasana"		+++	++	+
CHANDELLE "Salamba sarvangasana"		+++	+	+
CHARRUE "Halasana"		+++		+
POSTURE DE LA PRESSION DES OREILLES "Karnapidasana"		+++		
LIÈVRE "Shashankasana"		+++		+
½ PONT "Ardha setu bandhasana"		+++	++	++
Pont "Urdhva danurasana"			+++	+

POSTURES	ILLUSTRATIONS	APAISER	STIMULER	STABILISER
EQUILIBRE SUR LES BRAS				
PLANCHE "Kumbhakasana-dandasana"			+++	+
PLANCHE INVERSÉE "Purvottanasana"			+++	+
PLANCHE LATÉRALE "Vasisthasana"			++	+
LUCIOLE "Tittibhasana"			+++	++
CORBEAU "Bakasana"			++	+++
EQUILIBRE SUR LES MAINS "Adho mukha vrakasana"		+	+	+++
CHIEN TÊTE EN BAS "Mukha svasana"		+	++	+

Le bateau

Intentions :

Corps : posture d'équilibre, **renforce** le dos et la sangle abdominale et les fléchisseurs des hanches

Esprit : garder un cœur ouvert, développe la **concentration**



- Mains au sol, à 20 cm des fessiers
- Basculer buste vers l'arrière dos droit
- Inspirer, puis lever les jambes pliées (tibias // au sol)
- Expirer et tendre les bras devant soi, paumes des mains face à face et tendre les jambes

Variante 1



Variante 2



La planche

Intentions :

Corps : posture de **transition**, de **renforcement** (dos, ventre, bras)

Esprit : Se sentir plus stable, plus solide



Ancrer les paumes des mains dans le sol
Éloigner les omoplates l'une de l'autre
Poussez les talons vers l'arrière

Transition

À partir d'un guerrier, d'un chien tête, du chat
Vers coureur, guerrier, chien tête en bas, chat

Variante 1



Variante 2



Évolution vers la planche latérale



Posture des pieds écartés

Intentions :

Corps : étirer et relâcher la colonne vertébrale et assouplir psoas

Esprit : lâcher prise du haut du corps



- Pieds sous les mains, mains sur hanches
- Inspirer ouvrir cœur, se grandir,
- Expirer et basculer buste en avant jambes tendues, relâcher mains vers le sol,

Variante 1

Idem avec brique

Variante 2 : avec doigts croisés dans le dos



La pince

Intentions :

Corps : assouplir arrière des jambes et améliorer mobilité bassin et dos

Esprit : posture d'introspection



- Inspirer, allonger la colonne regarder vers l'horizon se grandir tout en plaçant les mains sur les cuisses

Expirer, basculer le buste vers l'avant, regard vers l'horizon (essayer d'amener son ventre vers ses cuisses)

Variante :



L'arbre

Intentions :

Corps : posture d'équilibre (renforcer chevilles et ouvrir hanche)

Esprit : renforcer la concentration, se connecter à soi-même et s'enraciner



- Placer son pied D sur jambe G (cheville/tibia ou cuisse)
- Placer les paumes des mains l'une contre l'autre
- Fixer un point devant soi pour se stabiliser
- Inspirer, se grandir et ouvrir le genou de la jambe levée
- Expirer et s'ancrer dans le sol (+ relâcher épaules et visage)

Variante 1: bras en l'air



Variante 2: bras en l'air , talon sous le périnée



Variante 3: bras en l'air, pied dans l'aîne, regard bout du nez

E: se relier



Chien tête en haut

Intentions :

Corps : posture de flexion arrière (renforcement dorsal et extension des hanches)

Esprit : ouvrir son cœur



- Placer les mains sous les épaules.
- Inspirer, pousser dans le sol, bras tendus, cœur vers l'avant, épaules loin des oreilles, « sourire du cou »
- Fixer un point vers le haut - Expirer et amener le bassin vers l'arrière pour aller sur chien tête en bas.

Variante : Garder cuisses au sol et les bras fléchis



Variante regard : Fixer un point devant ou vers le haut : oblique haute (jonction plafond et mur devant soi)

L'angle assis

Intentions :

Corps : posture de flexion avant

(renforcement de la symétrie et ouverture des hanches; assouplissement des adducteurs; stimulation abdomen et des viscères par la flexion avant)

Esprit : calme le **système nerveux** en libérant les tensions de la colonne vertébrale



- Placer les coudes sous les épaules/mains
- Inspirer, pousser dans le sol, cœur vers l'avant, tête loin du bassin
- Fixer le bout du nez ou le sol
- Expirer et descendre vers le sol

Variante : poser les mains



Variante:attraper les orteils



Variante:attraper les bords externes des pieds, descendre le buste vers le sol



Variante regard : Fixer le bout du nez

Papillon ou cordonnier

Intentions :

Corps : posture d'ancrage et/ou de flexion avant

(renforcement la symétrie et ouverture des hanches; assouplissement des adducteurs; stimulation abdomen et des viscères par la flexion avant)

Esprit : calme le **système nerveux** en libérant les tensions des hanches et libère de la **négativité**



- S'installer en posture du bâton, plier les genoux et plantes de pieds l'une contre l'autre
- Attraper les orteils
- Inspirer, pousser dans le sol, allonger la colonne, tête loin du bassin
- Fixer le bout du nez ou le sol

Variante: installer un coussin pour avoir le bassin au-dessus des genoux



Variante : se pencher en avant mais installer des briques ou coussin pour soulager poids du dos



Variante:se pencher en avant en pressant les talons ou les bords externes des pieds l'un contre l'autre, allonger la colonne



<p>- Expirer et descendre vers le sol</p>	
---	--