



# Espace Nataraja



## Séries de Postures

Eté 2009

Namaste !

Souvent ... on a envie de pratiquer chez soi ... mais on ne sait pas quoi faire .... donc voilà !

Ce petit guide reprend des postures que nous faisons en cours, utilisez-le comme un aide-mémoire.

Vous pouvez organiser une séance en fonction de votre niveau (1 ou 2) en suivant ce schéma :

*1. Echauffement et salutations*

*2. Postures debout*

*3. Postures assises*

*4. Finishings postures*

*5. Pranayama et relaxation*

Quelques conseils avant de passer sur le tapis : ne faites pas une posture que vous ne connaissez pas ; dans chaque posture, restez au minimum 5 respirations lentes ; adaptez les postures en utilisant des sangles, briques ....  
pratiquez un peu tous les jours et initiez vos proches 😊

Je vous souhaite de bonnes vacances et une agréable pratique !

Renan

Yogi : Renan de Germain Photos : Fabien Mérillon Conseils : Elisabeth Eymond
--

## Echauffement - niveau 1&2



5 respirations - inspir



Expir - droite



Inspir - face



Expir - gauche



Inspir - face



Expir - devant



Inspir - face



Expir - derrière



Inspir - face

## Echauffement - niveau 1&2



Chat - dos creu  
inspir



Chat - dos rond  
expir



Chat - dos creu  
inspir



Chat - dos rond  
expir



Chien  
5 respirations

# Salutation à la Lune - niveau 1



**Varjāsana**  
inspir



**Balāsana**  
expir



**Marjāryāsana**  
Inspir



**Adhomuka svānāsana**  
Expir – 5 respirations



**Bidalāsana**  
inspir



**balāsana**  
expir



**Ardha Ustrasana**  
inspir



**ushtrasana**  
expir



**Ardha Ustrasana**  
inspir



**vajrasana**  
expir

# Salutation au Soleil - niveau 2



**Samasthiti**



**Urdhva hastāsana**  
inspir



**Uttanāsana**  
expir



**Ardha Uttanāsana**  
inspir



**Chaturanga dandāsana**  
expir



**Urdhva Muka Svānāsana**  
inspir



**Adho Muka Svānāsana**  
5 respirations



**Ardha Uttanāsana**  
inspir



**Uttanāsana**  
expir



**Urdhva hastāsana**  
inspir



**Samasthiti**  
expir

## Postures debout - Triangles, niveau 1 & 2



Virabhadrasana 1



Uttthi trikonasana  
niveau 1



Uttthi trikonasana  
niveau 2



Virabhadrasana 1



Uttthi trikonasana  
niveau 1



Uttthi trikonasana  
niveau 2

## Postures debout - guerriers, niveau 1 & 2



utkatasana



Virabhadrasana A



Virabhadrasana B



Virabhadrasana A



Virabhadrasana B

Les triangles et les guerriers fortifient les jambes. Ces postures construisent la force et développent l'ancrage dans le sol.

## Postures debout - Equilibres, niveau 1



Utthita vrksasana



Utthita vrksasana



Ardha  
Pandangusthasana A



Ardha  
Pandangusthasana B



Ardha  
Pandangusthasana A



Ardha  
Pandangusthasana B

## Postures debout - Equilibres, niveau 2



Utthita hasta  
padangusthasana A



Utthita hasta  
padangusthasana B



Utthita hasta  
padangusthasana A



Utthita hasta  
padangusthasana B

Les postures sur une jambe développent la stabilité physique et mentale. Elles permettent également d'affiner le sens de l'équilibre.

## Postures assises - niveau 1



Dandasana



Pashimotanasana -  
préparation



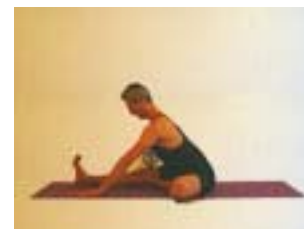
Pashimotanasana



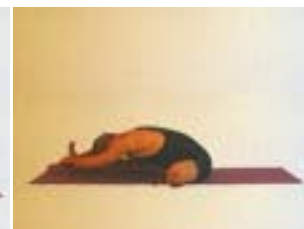
Janusirsasana -  
préparation



Janusirsasana



Janusirsasana -  
préparation



Janusirsasana

## Postures assises - niveau 2



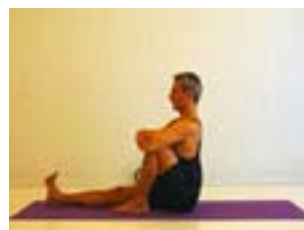
Dandasana



Pashimotanasana -  
préparation



Pashimotanasana



Marichyasana A -  
préparation



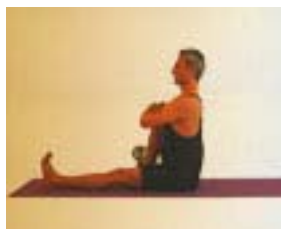
Marichyasana A



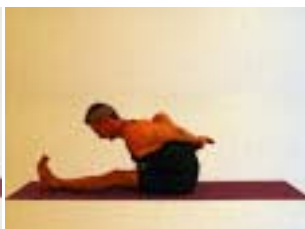
Marichyasana B -  
préparation



Marichyasana B



Marichyasana A -  
préparation



Marichyasana B



Marichyasana B -  
préparation



Marichyasana B

## Assises - Ecart, niveau 1 & 2



Baddhakonasana –  
Niveau 1



Baddhakonasana  
niveau 2



Upasvishhtakonasana -  
niveau 1



Upasvishhtakonasana  
niveau 2

## Postures arrières - niveau 1 & 2



Setu Bandhasana A  
niveau 1



Urdhva dhanurasana  
niveau 2



pavanamuktasana

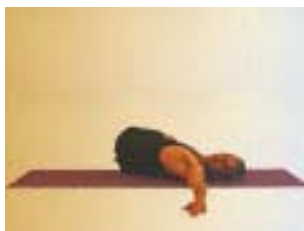


Balasana

## Finishing postures - niveau 1



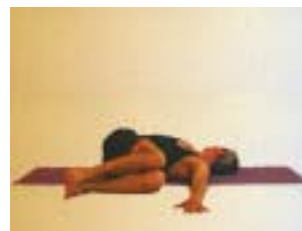
**pawanamuktasana**  
Inspir



**Jathata Parivrttanasana**  
Expir droite – 5  
respirations



**pawanamuktasana**  
inspir



**Jathata Parivrttanasana**  
Expir gauche – 5  
respirations



**pawanamuktasana**  
inspir

## Finishing postures - niveau 2



**Sarvangasana**



**Sirsasana - préparation**



**Sirsasana**



**Balasana**

Les finings postures font redescendre l'énergie après la séance de yoga. Une respiration lente et calme accroit l'effet de ces postures.

# Pranayama et relaxation



**Padmasana**



**Savasana**

Le pranayama : 10 cycles de respirations lentes (inspir/expir égaux).

Et pour finir la séance ... quelques minutes de relaxation profonde.