



**Guérison - Prévention - Bien-être**

**Une approche personnalisée!**

[www.yogasanteplus.com](http://www.yogasanteplus.com)

Assurez-vous d'être apte à la pratique du Yoga avant de commencer. Demandez l'avis de votre médecin. Yogasanteplus ne peut en aucun cas assumer la responsabilité en cas d'accident ou de blessure pendant l'usage de ce manuel de Yoga. Le yoga comporte des risques de blessures qui ne peuvent être complètement éliminés. Ainsi, la responsabilité de prendre une posture ou non, de la garder ou d'en sortir, vous incombe. En utilisant ce document, vous affirmez avoir lu et compris que vous demeurez entièrement responsable de votre pratique de yoga et que vous exonérez totalement le studio yogasanteplus, sa dirigeante, et ses professeurs de toute responsabilité légale pour les problèmes de quelque nature que ce soit, qui pourraient subvenir pour l'utilisation de ce manuel de yoga.

## **Session de yoga tout niveau 1**

Cette session de Hatha yoga (tous niveaux) est conçue pour commencer et approfondir votre pratique à la maison. Vous y trouverez quelques explications simples au sujet pour approfondir vos connaissances.

### Points importants :

Pratiquez le ventre vide.

Respirez par le nez pour filtrer l'air des poussières et des toxines.

Soyez conscient de votre respiration et synchronisez le mouvement avec la respiration.

Portez des vêtements confortables et enlevez vos bijoux.

Finissez toujours votre pratique par une relaxation.

Dégagez l'espace dans lequel vous allez pratiquer pour éviter les accidents.

Ne vous jugez pas, ne vous comparez pas, soyez patient. Le yoga n'est pas une compétition mais un chemin vers l'éveil. Faites-vous-même votre expérience.

Prévoyez une pièce tranquille et un tapis de yoga ou un tapis non glissant. Arrangez-vous pour ne pas être dérangé pendant la durée de la pratique.

Exécutez toujours des postures stables et confortables. Pratiquez donc en douceur et en restant à l'écoute des signaux du corps.

Restez à l'écoute de votre corps et ne forcez pas ; allongez votre respiration et pratiquez de façon détendue sans un esprit de compétition.

Incorporez des temps de relaxation entre les postures. Suivant la posture qui a précédé, allongez-vous sur le dos quelques instants en Savasana ; ou encore asseyez-vous sur les talons, front au sol et bras le long du corps, en Balasana, posture de l'Enfant.

Respirez profondément et lentement par le ventre. Concentrez-vous sur le souffle, détendez complètement chaque partie du corps. Prendre conscience de la respiration et de votre état intérieur en cet instant présent.

## Table des matières :

### Session de yoga tout niveau 1

Cette session de Hatha yoga (tous niveaux) est conçu pour commencer et approfondir votre pratique à la maison. Vous y trouverez quelques explications simples au sujet pour approfondir vos connaissances.

Salut au soleil (voir la vidéo sur <http://yogasanteplus.com/fr/ressources/manuels-de-yoga/salutation-au-soleil/la-salutation-au-soleil-video/>)

(Bidalasana) Étirement chat - Cat pose.....	4
(Adho mukha shvanasana) le chien tête en bas - Downward Facing Dog.....	5
(Virabhadrasana I) Le guerrier I - Warrior pose I.....	6
(Parsvottanasana) Posture de l'étirement intense du flanc.....	7
(Pasarita pada uttanasana) flexion avant deux jambes écartées - Spread Leg Stretch forward bend.....	8
Virabhadrasana III Le guerrier III – Warrior III.....	9
(Vrkshasana) L'arbre – Tree pose.....	10
(Shalabhasana) la sauterelle – locust spine stretching 1.....	11
(Shalabhasana) la sauterelle – locust spine stretching 3.....	12
(Dhanurasana) l'arc - Bow.....	13
(Balasana) La position de l'enfant-Child`s pose.....	14
(Baddha konasana) L'angle lié – Bound angle.....	15
(Paschimottanasana) La pince - Seated Forward Bend.....	16
(Caturpadasana) la table - Table.....	17
(Ardha matsyendrasana) demie-torsion vertébrale - Half Spinal twist.....	18
(Shavasana) Le cadavre- corpse posturee (relaxation).....	19

## **(Bidalasana) Étirement chat - Cat pose**



Placez-vous sur les mains et les genoux. Assurez-vous d'aligner les poignets avec les épaules et les jambes ouvertes à la largeur des hanches.

Inspirez, amenez le coccyx vers le plafond, creusez milieu du dos et amenez la tête vers le plafond.

Expirez, amenez le coccyx vers le bas, dos rond et amenez la tête en bas.

Inspirer en levant la tête.

Faites le mouvement avec le rythme de votre respiration.

## (Adho mukha shvanasana) le chien tête en bas - Downward Facing Dog



Venez sur le sol, sur vos mains et les genoux (dans la position du chat), placez vos mains directement sous les épaules et les genoux directement sous les hanches.

Les paumes fixées plates au sol, les doigts sont écartés et le dos allongé, droit et détendu.

### **Expirez**

Poussez dans les mains levées les genoux et amenez le coccyx vers le ciel, afin que vos bras et votre dos forment une ligne droite. Les mains et les pieds restent à largeur de hanches.

À début, gardez les genoux légèrement pliés et les talons ne touchent pas le sol.

Les mains poussent vers l'avant, le coccyx pousse vers le plafond, étiré vos jambes sans verrouiller les genoux et descendre les talons vers le sol.

Imaginez que quelqu'un vous tire par l'arrière et vous voulez aller vers avant.

Ouvrez la poitrine, descendez les épaules loin des oreilles, écartez et descendre les omoplates.

Lorsque le dos et la poitrine sont placés correctement, vous remarque que vous pouvez tranquillement respire à travers le ventre.

Respirez profondément, prendre conscience du moment présent, observer votre souffle, et ressentez l'énergie circuler tout en maintenant la posture.

### **Expirez**

Pliez et retournez les genoux au sol dans la posture initiale du chat.

## **(Virabhadrasana I) Le guerrier I - Warrior pose I**



Placez-vous dans la position de la montagne. Écartez vos bras de chaque côté à la hauteur des épaules et placez-les parallèles au sol. Ouvrez vos jambes de façon à avoir la distance des pieds égale à la distance entre les deux mains.

Expirez et tournez-vous vers la droite, en pivotant le pied droit à 90 ° vers la droite et tournez le pied gauche vers la droite jusqu'à qu'il soit parallèle avec le pied droit (comme sur un rail de train). La tête, le buste sont tournés dans la même direction que le pied droit.

Levez les bras vers le plafond, perpendiculaire au sol, les paumes des mains se font face.

Fléchissez le genou droit, jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol. Le genou est en alignement avec la cheville. Le genou ne dépasse jamais le gros orteil. La cuisse et le mollet droit forment un angle droit.

La jambe gauche reste tendue et le talon est vers le sol.

Cherchez toujours à étirer la colonne vertébrale vers le plafond.

Pour sortir de la posture, inspirez, fermez vos jambes, descendez les bras de chaque côté et placez-vous dans la posture de la montagne.

Répétez de l'autre côté.

## **(Parsvottanasana) Posture de l'étirement intense du flanc**



Placez-vous dans la position de la montagne. Écartez vos bras de chaque côté à la hauteur des épaules et placez-les parallèles au sol. Ouvrez vos jambes de façon à avoir la distance des pieds égale à la distance entre les deux mains.

Expirez et tournez-vous vers la droite, en pivotant le pied droit à 90 ° vers la droite et tournez le pied gauche vers la droite jusqu'à qu'il soit parallèle avec le pied droit (comme sur un rail de train). La tête, le buste sont tournés dans la même direction que le pied droit.

Placez vos bras croisés derrière le dos ou en position prière derrière le dos. Les épaules vers l'arrière et la cage thoracique ouverte.

Expirez et penchez-vous vers l'avant et vers le bas, en amenant le ventre et la tête le plus proche possible de la jambe droite, toujours en allongeant le dos. Restez pour quelques respirations.

Pour sortir de la posture, inspirez et levez le buste, placez vos mains à côté du corps, fermez vos jambes et retournez à la position de la montagne. Faire la même chose de l'autre côté.



## **(Pasarita pada uttanasana) flexion avant deux jambes écartées - Spread Leg Stretch forward bend**



Placez-vous dans la position de la montagne. Écartez vos bras de chaque côté à la hauteur des épaules et placez-les parallèles au sol. Ouvrez vos jambes de façon à avoir la distance des pieds égale à la distance entre les deux mains.

Gardez les jambes tendues en montant les rotules.

Placez les mains à la taille et tournez vos pieds vers l'intérieur. Les bords extérieurs des pieds bien appuyés au sol.

Expirez et descendez le haut du corps vers l'avant et vers le bas. Faites le mouvement à partir de la taille. Placez vos mains au sol entre les jambes et ensuite placez le sommet de la tête au sol, en plaçant les pieds, les mains et la tête sur une même ligne.

Si vous ne touchez pas au sol alors, touchez vos jambes. Gardez le dos allongé.

Pour sortir de la posture, pliez un peu vos jambes, inspirez et levez le buste, placez-vous dans la position de la montagne.



## Virabhadrasana III Le guerrier III – Warrior III



Placez – vous dans la position de la montagne, levez les bras au dessus de la tête, perpendiculaire au sol et les paumes des mains se font faces.

Déplacez votre pied gauche vers l'arrière. Penchez-vous en peu vers l'avant, gardez le dos droit et vos bras sont tendus au dessus de tête. Votre jambe gauche et bras doivent former une ligne diagonale.

Déplacez votre poids du corps sur la jambe droite et vers l'avant, levez la jambe gauche et descendez le buste vers le bas. Tournez la jambe gauche vers l'intérieur.

Votre jambe gauche, vos bras et votre dos devront former une ligne droite parallèle au sol. La jambe droite doit rester perpendiculaire au sol, elle peut rester tendue ou si manque de flexibilité vous pouvez plier un peu le genou.

Pour sortir de la posture, pliez la jambe droite, inspirez, levez le buste, placez la jambe gauche au sol et descendez les bras à côté de votre corps. Placez-vous dans la posture de la montagne.

Répétez la même chose de l'autre côté.

## **(Vrkshasana) L'arbre – Tree pose**



Placez-vous dans la position de la montagne.

Transférez le poids de votre corps vers la jambe droite. En gardant la plante du pied droit fermement au sol, allongez la jambe droite.

Fixez un point immobile devant vous pour améliorer votre concentration.

Inspirez, soulevez le pied gauche et placez-le contre l'intérieur de la cuisse droite.

Ouvrez le genou gauche vers l'extérieur. Assurez-vous que le bassin est en position neutre. Allongez la colonne vertébrale et ouvrez la poitrine.

Inspirez et amenez les mains en prière devant le cœur. Vous pouvez aussi, amenez les mains jointes au-dessus de la tête ou les bras ouverts parallèles au sol, en gardant les épaules baissées.

Respirez profondément pendant quelques respirations.

Pour sortir de la posture, en expirant, abaissez les bras et ramenez la jambe gauche au sol.

## **(Shalabhasana) la sauterelle – locust spine stretching 1**



Étendez-vous au sol sur le ventre, les bras à côté du tronc, les paumes vers le plafond. Le front, le menton ou la bouche repose au sol. Les jambes ne sont pas plus larges que les hanches.

Expirez. Appuyez le pubis au sol et allongez les extrémités : jambes, tête et doigts.

Inspirez. Soulevez la poitrine, les épaules vers l'arrière et vers le bas et les jambes restent au sol.

Soulevez les bras, pour qu'ils soient parallèles et les paumes se font face.

Vous pouvez aussi allonger les bras au-dessus de la tête.

Allongez le corps dans toute sa longueur. La respiration est fluide et profonde. Respirez profondément pendant quelques respirations.

Pour sortir de la posture, en expirant, ramenez la poitrine, les jambes et le visage au sol.

### **(Shalabhasana) la sauterelle – locust spine stretching 3**



Étendez-vous au sol sur le ventre, les bras à côté du tronc, les paumes vers le plafond. Le front, le menton ou la bouche repose au sol. Les jambes ne sont pas plus larges que les hanches.

Expirez. Appuyez le pubis au sol et allongez les extrémités : jambes, tête et doigts.

Inspirez. Soulevez la poitrine et les jambes, les épaules vers l'arrière et vers le bas.

Allongez les bras au-dessus de la tête.

Allongez le corps dans toute sa longueur. La respiration est fluide et profonde. Respirez profondément pendant quelques respirations.

Pour sortir de la posture, en expirant, ramenez la poitrine, les jambes et le visage au sol.

## **(Dhanurasana) l'arc - Bow**



Étendu sur le ventre au sol, les mains des deux côtés du corps près du bassin, les paumes des mains vers le plafond.

Le front appuyé sur le sol.

Prendre avec les mains les 2 chevilles et les élever en direction du toit lentement tout en inspirant.

Restez dans la position pendant quelque respiration, contractez les muscles fessiers

Descendre tout en expirant.

## **(Balasana) La position de l'enfant-Child`s pose**



Installez-vous dans la posture du diamant. Assurez-vous d'ouvrir les jambes à la largeur des hanches.

Placez le bassin en position neutre.

Ouvrez la poitrine en roulant les épaules vers l'arrière et vers le bas. Placez votre tête dans l'alignement de la colonne vertébrale.

En expirant, basculez le bassin vers l'arrière. Amenez les mains à l'avant, penchez le torse vers l'avant et amenez le front au sol. Les bras sont sur les côtés, les paumes vers le haut.

Pour sortir de la posture, inspirez, gardez le dos long et ramenez le torse à la verticale.

## **(Baddha konasana) L'angle lié – Bound angle**



S'asseoir avec les jambes droites en face de vous, pliez les genoux, tirez vos talons vers votre bassin, puis abandonner vos genoux sur les côtés et appuyez sur les semelles de vos pieds ensemble. Apportez vos talons près de votre bassin.

Avec les doigts, appréhender le gros orteil de chaque pied. Gardez toujours les bords extérieurs des pieds fermement sur le sol. Si ce n'est pas possible de tenir les orteils, accrochez chaque main autour de la cheville.

Étirez la colonne vertébrale vers le haut et redressez le haut du dos en tenant les pieds avec les deux mains.

Restez dans cette position pour quelques respirations ou le plus longtemps possible.

Pour sortir, relâchez les jambes une à la fois et allongez-les. Recommencez avec l'autre jambe.



## **(Paschimottanasana) La pince - Seated Forward Bend**



Asseyez-vous sur le sol, sur les ischions (en bâton), les jambes allongées, pieds en flexion. Le dos allongé, les épaules vers l'arrière et vers le bas.

Soulevez les bras vers le plafond, allongé la colonne vers le haut et l'arrière.

Expirez, basculez le bassin vers l'arrière et penchez-vous vers l'avant et vers le bas. Le mouvement est fait avec le bassin. Vous pouvez plier légèrement les genoux.

Gardez la colonne vertébrale allongée et amenez le dessus de la tête en direction du mur imaginaire devant vous. Placez vos mains sur les jambes ou attrapez vos gros orteils.

Respirez profondément. Détendez l'arrière des cuisses et le bas du dos.

Pour sortir de la posture, pliez légèrement les genoux. Inspirez, soulevez le buste et levez les bras au-dessus de la tête, en gardant le dos long, revenez dans la position de départ (le bâton). Descendez les épaules. En expirant, descendez lentement les bras sur le côté.

## (Caturpadasana) la table - Table



Asseyez-vous au sol dans la position du bâton, posez les mains au sol à côté des hanches, les doigts pointés dans la direction des pieds.

Pliez les genoux et déposez les talons et les plantes des pieds au sol.

Inspirez et levez les hanches et le buste vers le plafond en prenant appuie sur les mains et les pieds. Étirez vos bras et gardez vos jambes pliées. Vos genoux sont pliés à un angle de 90°.

Le dos et le buste forment une ligne droite parallèle au sol.

Vos poignets, vos coudes et vos épaules forment une ligne droite perpendiculaire au sol.

Étirez le cou et laissez tomber la tête vers l'arrière.

Pour sortir de la posture, expirez, pliez les coudes, descendez les hanches au sol et asseyez-vous dans la posture du bâton.

## **(Ardha matsyendrasana) demie-torsion vertébrale - Half Spinal twist**



Asseyez-vous sur le sol, sur les ischions (en bâton), les jambes allongées, pieds en flexion. Le dos allongé, les épaules vers l'arrière et vers le bas.

Pliez le genou droit, soulevez la jambe droite du sol et placez-la à l'extérieur de la jambe gauche plus précisément à côté du. Donc, le côté extérieur de votre cheville touche le bord extérieur de la cuisse gauche.

Inspirez et allongez la colonne vers le plafond. Expirez et tournez le haut du dos vers la droite en enroulant la jambe droite avec le bras gauche. Placez le bras droit derrière vous, la paume de la main au sol.

Regardez vers l'arrière.

Respirez

Pour sortir de la posture, inspirez et tournez-vous vers la gauche pour revenir au centre. Soulevez la jambe droite et la dépliez. Redevenez dans la position du bâton.

Faire la même chose de l'autre côté.

## **(Shavasana) Le cadavre- corpse posturée (relaxation)**



Étendez-vous sur le dos au sol. Ouvrez vos jambes à la largeur du tapis et les laissez tomber doucement sur les côtés.

Placez vos bras sur le côté du corps, écartez-les suffisamment pour qu'il n'y ait aucun contact entre ceux-ci et les flancs.

Tournez les mains, les paumes des mains vers le plafond. Baissez vos épaules vers le bas et loin de votre cou.

Respirez profondément et lentement par le ventre. Concentrez-vous sur le souffle, en détendant complètement chaque partie du corps. Prendre conscience de la respiration et de votre état intérieur en cet instant présent.

Maintenez la pose entre 1 min à 15 min.

Pour sortir de la posture, pliez les genoux et tournez-vous sur le côté droit en position fœtus et asseyez-vous.