



Guérison - Prévention - Bien-être

Une approche personnalisée!

YOGASANTEPLUS

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 2

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.

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 :

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

(utktasana) La chaise – Chair pose.....	4
(Uttanasana) Pince debout - Standing Forward Bend.....	5
(Virabhadrasana II) Le guerrier II – Warrior pose II	6
(Utthita parhvakonasana) Posture de l’angle étiré - Extended Side Angle	7
(Utthita trikonasana) Le triangle – Triangle	8
(Ardha chandrasana) Demi lune - Half moon pose	9
(Garudasana) l'Aigle – Eagle.....	10
(Paripurna Navasana) Le bateau - Boat Pose	11
(Sarvangasana) La chandelle - Shoulder stand	12
(Halasana) La charrue - Plough.....	13
(Setu bandhasana) le demi-Pont – Bridge.....	14
(Ardha ushtraasana) Le chameau – Camel.....	15
(Baddha konasana) L’angle lié – Bound angle	16
(Uppavishta Konasana) L’étirement de l’angle – Open Angle Leg Spread Forward Fold...	17
(shava udarakarshanasana) Torsion de la colonne vertébrale allongée au sol.....	18
(Shavasana) Le cadavre- corpse posturee (relaxation)	19

(utktasana) La chaise – Chair pose



Placez-vous dans la position de la montagne.

Inspirez et levez les bras perpendiculaires au sol, les paumes des mains se font face. La tête est entre les deux bras et le menton est rentré.

Expirez et pliez les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, les genoux sont au-dessus des orteils et sont parallèles.

Penchez le buste à 45° devant, en gardant la cage thoracique ouverte et les épaules baissées. Rentrez le ventre et le coccyx.

Pour sortir de la posture, inspirez, redressez les jambes, baissez les bras et placez-vous dans la position de la montagne.

(Uttanasana) Pince debout - Standing Forward Bend



Placez-vous dans la position de la montagne.

Inspirez

Levez les bras au dessus de la tête, les épaules détendues vers l'arrière et vers le bas.

Expirez

Basculez le bassin lentement vers l'arrière et inclinez-vous vers l'avant et vers le bas, afin que votre ventre touche vos cuisses. Le mouvement est fait avec le bassin. Pliez les genoux, si nécessaire.

Conservez la colonne vertébrale allongée en imaginant que le dessus de votre tête essaie de rejoindre le mur devant vous, conserver votre poids sur les parties avant des talons.

Respirez profondément par votre ventre.

Amenez les mains au sol ou sur les chevilles (selon votre flexibilité), détendez l'arrière des cuisses et le bas du dos et conservez le bassin vers le haut.

Inspirez

Pliez légèrement les genoux, allongez les bras au dessus de la tête, en gardant le dos long levez le haut du corps vers la position debout, étirez-vous en haut et légèrement en arrière. Pousser le bassin vers l'avant, en contractant les fessiers et jambes tendues.

Expirez

Ramenez les bras dans la position de la prière. Détendez-vous, observez votre respiration et prenez conscience du moment présente.

(Virabhadrasana II) Le guerrier II – Warrior pose II



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.

Pivotez le pied droit à 90 ° vers la droite et le pied gauche à 30 ° vers la droite. Les talons sont toujours alignés.

Appuyez de façon égale dans les quatre coins de la plante des pieds. La cuisse droite est tournée vers l'extérieur et la cuisse gauche est tournée vers l'intérieur. Afin d'éviter de la douleur au genou arrière, assurez-vous que la jambe arrière est bien engagée. Placez le bassin en position neutre et engagez les abdominaux.

Expirez, descendez le périnée en pliant le genou droit, assurez-vous que le genou est directement au-dessus de la cheville. Le genou ne dépasse pas le gros orteil afin de vous protéger contre les blessures. Le dessus de la cuisse ne devrait pas descendre plus bas que l'horizontale.

Ouvrez la poitrine et tournez la tête vers la droite, en direction du dessus de la main droite. Descendez les épaules et gardez la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale.

Respirez profondément pour quelques respirations. Pour sortir de la posture, expirez, abaissez les bras, allongez la jambe droite et ramenez les jambes ensemble.

Répétez de l'autre côté.

(Utthita parhvakonasana) Posture de l'angle étiré - Extended Side Angle



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.

Pivotez le pied droit à 90 ° vers la droite et le pied gauche à 30 ° vers la droite. Les talons sont toujours alignés.

Appuyez de façon égale dans les quatre coins de la plante des pieds. La cuisse droite est tournée vers l'extérieur et la cuisse gauche est tournée vers l'intérieur. Afin d'éviter de la douleur au genou arrière, assurez-vous que la jambe arrière est bien engagée. Placez le bassin en position neutre et engagez les abdominaux.

Expirez, descendez le périnée en pliant le genou droit assurez-vous que le genou est directement au-dessus de la cheville. Le genou ne dépasse pas le gros orteil afin de vous protéger contre les blessures. Le dessus de la cuisse ne devrait pas descendre plus bas que l'horizontale.

Fléchissez le buste et le bassin vers la droite et placez la main droite au sol à côté du pied droit. Étirez le bras gauche au-dessus de l'oreille gauche.

La cage thoracique est ouverte, le dos est allongé, les flancs sont étirés.

Rentrez le menton et regardez soit vers le bas, soit au centre, soit vers le plafond. Gardez la tête dans l'alignement de la colonne. Restez quelques respirations

Pour sortir, inspirez et levez le buste, les bras parallèles au sol. Fermez vos jambes et retournez à la position de la montagne. Faire la même chose de l'autre côté.

(Utthita trikonasana) Le triangle – Triangle



Placez-vous dans la position de la montagne. Inspirez, écartez les jambes d'environ un mètre, levez 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.

Pivotez le pied droit à 90 ° vers la droite et le pied gauche à 30 ° vers la droite. Les talons sont toujours alignés et gardez les deux jambes étirées.

Expirez, fléchissez le buste et le bassin vers la droite en faisant une rotation du bassin vers l'avant et ayez le buste parallèle au sol de deux côtés.

Étirez le bras gauche vers le plafond en alignement les deux bras ensemble. Ouvrez la cage thoracique.

Rentrez le menton et regardez soit vers le bas, soit au centre, soit vers le plafond. Gardez la tête dans l'alignement de la colonne.

Pour sortir de la posture, inspirez et levez le buste, les bras parallèles au sol. Fermez vos jambes et retournez à la position de la montagne. Faire la même chose de l'autre côté.

(Ardha chandrasana) Demi lune - Half moon pose



Prenez la position (Utthita parhvakonasana) Posture de l'angle étiré - Extended Side Angle, et placez le bras gauche sur la hanche gauche.

Placez la main droite à 30 cm en avant du pied droit, déplacez votre poids du corps sur la jambe droite, expirez et levez la jambe gauche, la pointe du pied tournée vers le haut. La jambe droite est perpendiculaire au sol et tendue.

La jambe gauche est parallèle au sol, ouvrez la cage thoracique et les hanches et étirez le bras gauche vers le plafond (celui-ci restera perpendiculaire au sol). Votre regard sera vers le sol, vers le centre ou vers le plafond.

Pour sortir de la posture, expirez, pliez la jambe droite, descendez la jambe gauche au sol, levez le buste allez dans la (Utthita parhvakonasana) Posture de l'angle étiré et ensuite allez dans la position de la montagne.

Répétez de l'autre côté

(Garudasana) l'Aigle – Eagle



Prenez la position de la chaise, levez la jambe droite pliée, placez-la sur la cuisse gauche et enroulez le pied droit autour du pied gauche.

Levez le bras droit pliez 90° , l'avant-bras droit étant perpendiculaire au sol. Placez le bras gauche pliez aussi à 90° sur le bras droit, les deux coudes sont collés. Enroulez le bras gauche autour du bras droit.

Allongez la colonne vertébrale, baissez les épaules.

Restez en équilibre pour quelques respirations.

Pour sortir de la posture, revenez dans la position de la montagne (tadasana).

(Paripurna Navasana) Le bateau - Boat Pose



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.

Placez les mains à côté des hanches, les doigts pointant vers les pieds.

Allongez la colonne vertébrale vers le plafond, gardez les bras tendus et le menton rentré.

Ouvrez la cage thoracique et baissez les épaules.

Inclinez le buste et le bassin vers l'arrière en expirant tout en levant les jambes.

Les jambes doivent rester droites et vous devriez vous asseoir sur vos muscles fessiers sans que la colonne vertébrale touche au sol.

Étirez les bras droits devant vous, parallèles au sol.

Votre corps devra avoir l'air de la lettre V.

Si vous ne pouvez pas avoir les jambes droites alors, pliez les genoux.

Restez pour quelques respirations et pour sortir placez vos jambes sur le sol et revenez dans la position du bâton.

(Sarvangasana) La chandelle - Shoulder stand



Étendez-vous sur le sol, les jambes tendues.

Placez les mains à côté de votre corps, paumes des mains vers le sol.

Expirez et ramenez les genoux à la poitrine en pliant les genoux.

En vous servant de vos mains, levez les hanches en expirant.

Placez vos mains sur les hanches en pliant vos coudes et montez le buste pour qu'il soit vertical au sol.

Collez le buste au menton et placez maintenant vos mains au milieu de la colonne vertébrale.

Seulement les bras jusqu'aux coudes, les épaules, le cou et la tête sont au sol. Tendez vos jambes vers le plafond en pointant les orteils.

Vos jambes, vos hanches, le buste sont perpendiculaires au sol.

Restez dans cette position pour quelques respirations ou jusqu'à 5 min.

Pour sortir de la posture, pliez vos jambes et à l'expirer descendez lentement en déroulant le dos. Restez étendu au sol.

(Halasana) La charrue - Plough



Faites la posture (sarvangasana) la chandelle. En soutenant le bas du dos, descendez les jambes droites derrière la tête et posez les orteils au sol.

Le menton est collé au sternum.

Le dos est perpendiculaire au sol, les jambes sont tendues et les bras peuvent rester sur le dos ou étirez les bras au sol paumes des mains au sol.

Les jambes et les bras sont étirés en direction opposée.

Restez dans la position pour quelque respiration ou pendant 1 min à 5 min.

Pour sortir de la posture, retournez à la posture (sarvangasana) la chandelle en plaçant les mains sur le dos et tranquillement descendez. Restez allongé.

(Setu bandhasana) le demi-Pont – Bridge



Étendez-vous sur le dos. Pliez les deux jambes, pieds au sol.

Les jambes et pieds sont parallèles.

Placez les mains à côté des hanches, les paumes des mains vers le sol.

Inspirez et soulevez les hanches vers le plafond.

Restez dans la position, respirez et contractez vos muscles fessiers.

Ouvrez la cage thoracique.

Pour sortir de la position, expirez et descendez les hanches au sol.

(Ardha ushtraasana) Le chameau – Camel



À genoux, les jambes ouvertes à la largeur des hanches et les cuisses perpendiculaires au sol.

Placez les mains au bas du dos pour le protéger.

Arquer le dos en amenant les hanches vers l'avant. Ouvrez la cage thoracique, laissez tomber la tête vers l'arrière et placez les mains sur les talons.

Respirer profondément.

Pour sortir, placez à nouveau les mains sur le bas du dos pour le soutenir et inspirez et levez la tête et la cage thoracique.

(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.

(Uppavishta Konasana) L'étirement de l'angle – Open Angle Leg Spread Forward Fold



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.

Écartez vos jambes sur le côté en les ouvrants le plus possible. Les jambes devront rester tendues et les genoux vers le plafond.

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.

Placez vos bras sur le sol ou attrapez vos gros orteils de chaque pied.

Gardez la colonne vertébrale allongée et amenez le dessus de la tête en direction du mur imaginaire devant vous. Respirez profondément.

Pour sortir de la posture, inspirez, soulevez le buste et levez les bras au-dessus de la tête, en gardant le dos long.

Fermez vos jambes et revenez dans la position de départ (le bâton). En expirant, descendez lentement les bras sur le côté.

(shava udarakarshanasana) Torsion de la colonne vertébrale allongée au sol



Étendez-vous sur le dos, les jambes allongées au sol.

Pliez le genou droit, placez le pied droit à côté du genou gauche, la plante du pied au sol.

Placez la main gauche sur le genou droit.

Expirez et amenez le genou droit vers la gauche.

Gardez les deux épaules au sol, le bras droit est perpendiculaire aux jambes ou en position de croix. Regardez vers la droite.

Restez dans la position pour quelques respirations et sortez de la posture en ramenant le genou droit vers le plafond.

Faire la même chose de l'autre côté.

(Shavasana) Le cadavre- corpse posturee (relaxation)



Étendez-vous sur le dos au sol. Ouvrez vos jambes à la largeur du tapis et les laisser 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.