

Posture **1**

Tandana Asana

ou danse cosmique de Shiva



Posture **2**

Ukhasana et kali mudra





Posture 1

proposée Agnès Boudon

Tandana Asana ou danse cosmique de Shiva

Tandana Asana élimine le désir et unit le corps... Elle amène la vivacité de l'esprit... permet de dompter l'égo. Pratiquée avec humilité, cette posture amène force physique, unité mentale et connaissance spirituelle.

En posture debout : appuie sur jambe droite, relever le genou gauche, attraper le gros orteil à l'inspire, prendre de la hauteur dans la colonne avant de tourner le buste en torsion vers la gauche... bras gauche à l'horizontale... chin mudra... regard loin vers l'arrière... concentration sur Ajna Chakra le troisième Œil... Quelques respirations... C'est une posture d'équilibre qui demande un peu d'entraînement !

HOPTOYS.FR

soham-yoga-montpellier.fr
Association « A Corps de L'Être »



Posture 2

proposée Agnès Boudon

Ukhasana et kali mudra

Posture assise avec mudra :
étire le dos et aide à la concentration.

HOPTOYS.FR

soham-yoga-montpellier.fr
Association « A Corps de L'Être »

Posture **3**

Posture **de l'aigle**



HOPTOYS.FR

Posture **4**

Posture **du roseau**
satyeshikasana



HOPTOYS.FR



Posture 3

proposée Agnès Boudon

Posture de l'aigle

Comme toutes les postures d'équilibre, Garudāsana calme et harmonise le mental. Elle renforce l'équilibre, la coordination, améliore la stabilité au niveau des jambes et des pieds. Elle assouplit et tonifie mollets, cuisses, hanches, genoux et chevilles pour stimuler le troisième Œil Ajna. Elle est bonne pour la concentration, la vue, l'équilibre...

À travailler en cours en commençant éventuellement par le croisement des jambes puis des bras, avant de les faire ensemble.

HOPTOYS.FR

soham-yoga-montpellier.fr
Association « A Corps de L'Être »



Posture 4

proposée Agnès Boudon

Posture du roseau satyeshikasana

Posture d'équilibre en étirement. Préparation préalable : étirement du dos, de la nuque, ouverture des hanches, étirement des jambes.

Le roseau est à la fois ferme et souple, résistant, ancré dans le sol et dans un biotope commun. C'est l'homme dans son environnement.

HOPTOYS.FR

soham-yoga-montpellier.fr
Association « A Corps de L'Être »

Posture **5**

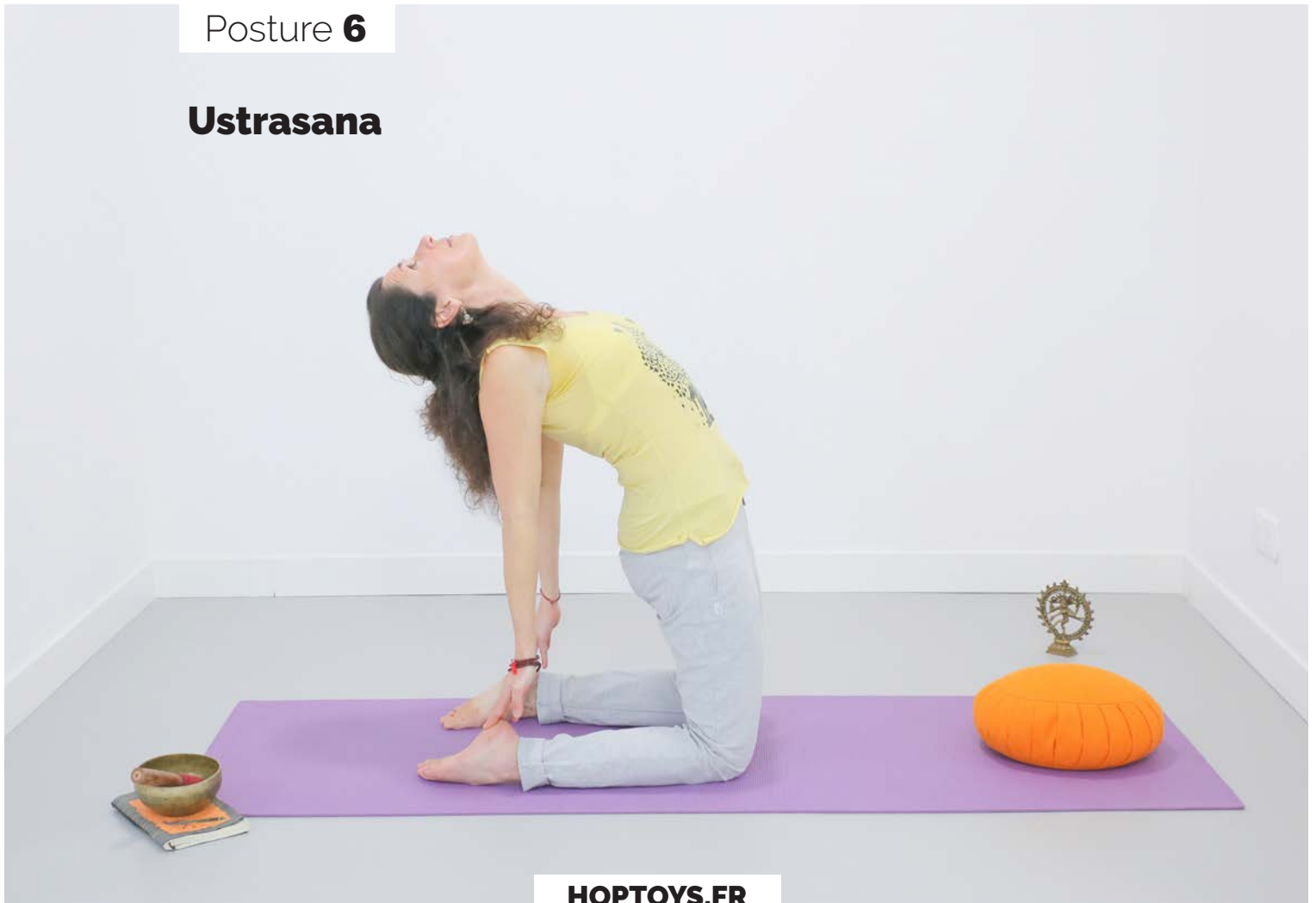
Anjaneyasana



HOPTOYS.FR

Posture **6**

Ustrasana



HOPTOYS.FR



Posture **5**
proposée Agnès Boudon

Anjaneyasana

Fente basse
Ouverture du coeur
Bras arrière bien tendu, regard vers le haut.

HOPTOYS.FR

soham-yoga-montpellier.fr
Association « A Corps de L'Être »



Posture **6**
proposée Agnès Boudon

Ustrasana

la posture du Chameau, est une posture d'étirement, relativement exigeante. C'est pourquoi, elle s'apprend progressivement, par étapes, pour laisser le corps développer la souplesse nécessaire.

Ustrasana requiert un dos en bonne santé. Il est préférable de l'éviter en cas de lordose exagérée, de hernie, d'opération du ventre récente, d'arthrite ou d'arthrose des zones sollicitées, ainsi qu'en cas de sciatique.

HOPTOYS.FR

soham-yoga-montpellier.fr
Association « A Corps de L'Être »

Posture **7**

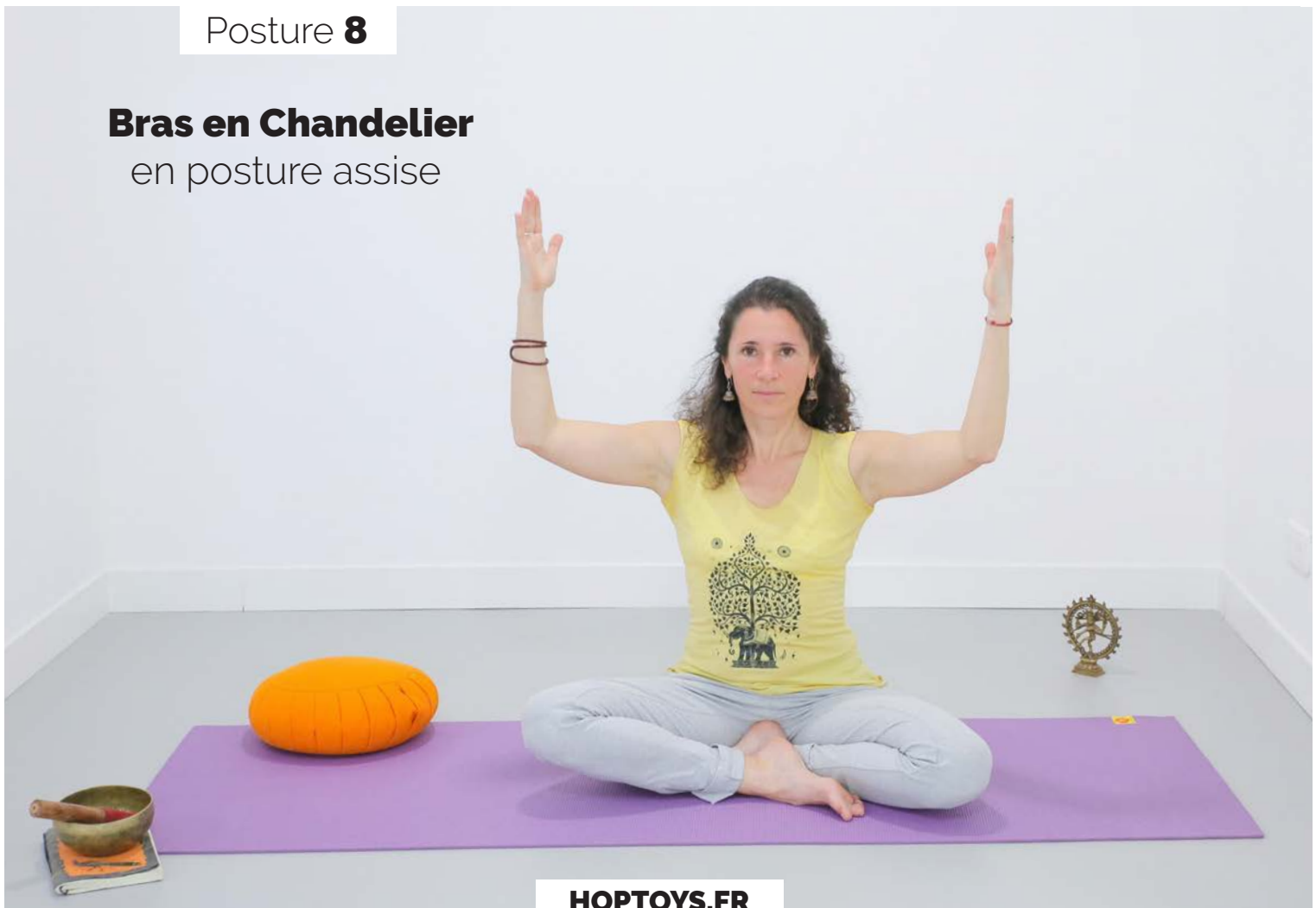
En posture assise



HOPTOYS.FR

Posture **8**

Bras en Chandelier
en posture assise



HOPTOYS.FR



Posture **7**
proposée Agnès Boudon

“ **En posture assise** ”

Étirement des épaules et des omoplates

HOPTOYS.FR

soham-yoga-montpellier.fr
Association « A Corps de L'Être »



Posture **8**
proposée Agnès Boudon

“ **Bras en chandelier**
en posture assise ”

HOPTOYS.FR

soham-yoga-montpellier.fr
Association « A Corps de L'Être »

Posture **9**

Bras vers le haut



HOPTOYS.FR

Posture **10**

Posture de l'oiseau céleste

Chataka asana



HOPTOYS.FR



Posture **9**
proposée Agnès Boudon

Bras vers le haut

et inclinaison du dos vers l'avant pour étirer son dos

HOPTOYS.FR

soham-yoga-montpellier.fr
Association « A Corps de L'Être »



Posture **10**
proposée Agnès Boudon

Posture de l'oiseau céleste Chataka asana

Aide à trouver la vérité au delà des divisions
Procure légèreté du corps et vivacité de l'esprit.
Une de mes postures préférées !

HOPTOYS.FR

soham-yoga-montpellier.fr
Association « A Corps de L'Être »

Posture **11**

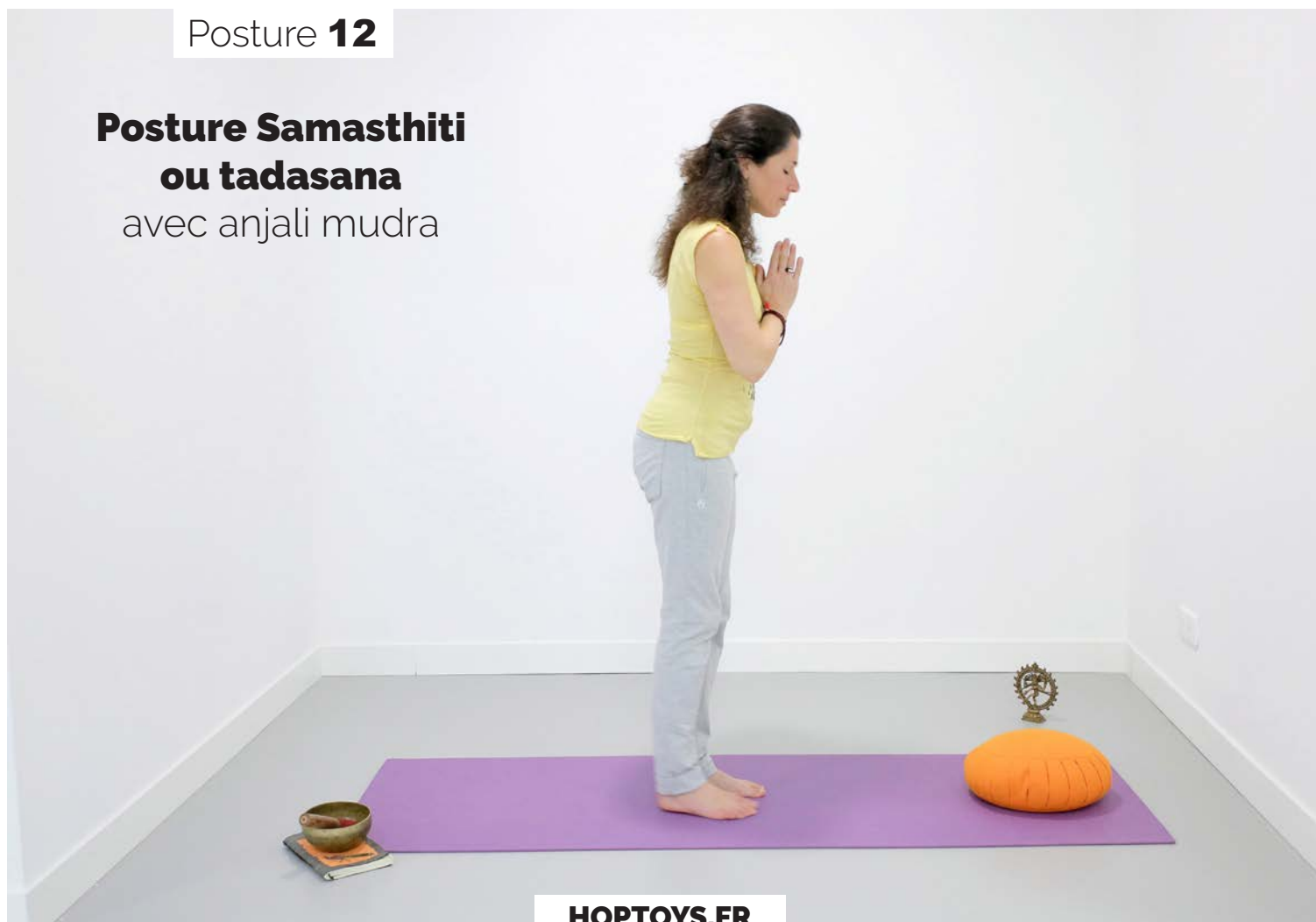
Étirement du dos



HOPTOYS.FR

Posture **12**

Posture Samasthiti ou tadasana avec anjali mudra



HOPTOYS.FR



Posture **11**
proposée Agnès Boudon



Étirement du dos



Étirement du dos vers le sol au milieu et sur les cotés

HOPTOYS.FR

soham-yoga-montpellier.fr
Association « A Corps de L'Être »



Posture **12**
proposée Agnès Boudon



Samasthiti ou tadasana avec anjali mudra



Le corps est debout redressé.

HOPTOYS.FR

soham-yoga-montpellier.fr
Association « A Corps de L'Être »

Posture **13**

Ardha Matsyendra Asana



Posture **14**

**tout le corps est regroupé
bénéfice pour le ventre et le
dos...**





Posture **13**

proposée Agnès Boudon

Ardha Matsyendra Asana

Posture de la moitié du poisson ou posture du sage avec une jambe allongée.

Grâce à la rapidité du poisson, du sens de la discrimination que possède l'homme, chacun peut dépasser l'ignorance superficielle pour s'immerger dans la connaissance...

Excellent pour les organes du ventre et la colonne vertébrale

Assis sur son tapis de yoga, la jambe droite est allongée, jambe gauche pliée au dessus du genou droit, le pied gauche est à plat...on prend de la hauteur dans la colonne avant d'amener une torsion vers la gauche, bras droit derrière le genou gauche, main gauche posée derrière sa fesse...

Respirez profondément et lentement par le nez...quelques respirations...

Puis même chose de l'autre côté.

Chakra : se concentrer sur manipura à l'arrière du nombril et Ajna le troisième œil...

soham-yoga-montpellier.fr
Association « A Corps de L'Être »

HOPTOYS.FR



Posture **14**

proposée Agnès Boudon

Tout le corps est regroupé pour le bénéfice du ventre et du dos...

soham-yoga-montpellier.fr
Association « A Corps de L'Être »

HOPTOYS.FR