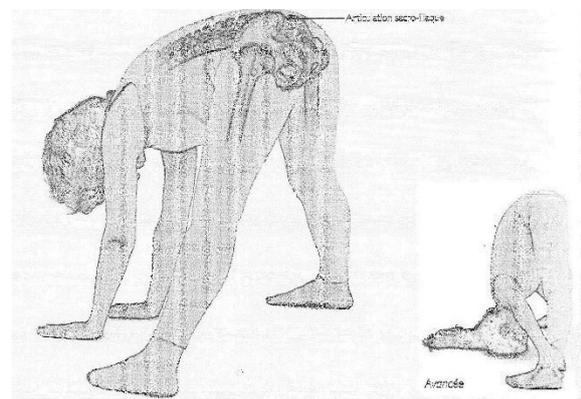


## PRASARITA PADOTTANASANA (posture des pieds écartés)

**Conseils utiles :** une fois penché en avant, on peut utiliser de la même façon que pour UTTANASANA, des supports pour les mains tels qu'une chaise (dossier, assise), des briques etc. On peut également poser les mains sur les cuisses, tibias, chevilles, derrière les pieds ou perpendiculaires au sol, de la largeur des épaules : cette posture travaille et renforce les muscles profonds de la colonne vertébrale, ouvre la cage thoracique, elle est calmante et permet l'introspection. Elle développe les capacités digestives et aide à la perte de poids\* (\*toutes les postures debout).

**Technique :** tenez-vous en posture Tadasana ; Espacez les jambes de la longueur d'une jambe environ ; Avec les mains sur les hanches, Inspirez et soulevez le torse, et en expirant basculez au niveau des hanches vers l'avant, le dos droit : quand le dos est parallèle au sol, reprenez une profonde respiration, en étirant tout le et utilisant les abdos profonds. Sur l'expiration, relâchez tout vers le bas, en posant les mains sur le sol. Sentez l'énergie venant de la terre, à travers les pieds et le long des jambes.

Prenez conscience de votre respiration, de l'extension de la colonne, des genoux, de l'étirement à l'arrière de vos cuisses.

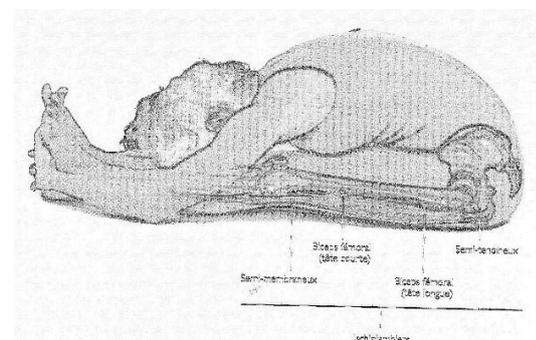


## PASCHIMOTTANASANA (« étirement intense vers l'ouest » – Pince)

**Conseils utiles :** si l'arrière des cuisses tirent un peu, pliez légèrement les genoux ou placez une couverture sous les jambes : vous pouvez également vous asseoir sur un bloc ou une couverture et utilisez une sangle si nécessaire pour attraper vos pieds. Une fois que la colonne est en extension on peut la fléchir vers l'avant (voir illustration) : cette posture est calmante, ralentit le rythme cardiaque, apporte souplesse de la hanche et de la hanche, stimule les organes et aide à la digestion.

**Technique :** en position assise après avoir bien dégagé les muscles des fesses vers l'arrière et vers le haut avec les mains (assise sur le plancher pelvien), jambes tendus, les orteils dirigés vers vous, la colonne est droite et étirée vers le ciel ; Levez les bras, inspirez en ouvrant la cage thoracique et à partir des hanches, en expirant, penchez vous en avant, le dos droit et, attrapez vos gros orteils avec vos mains ou écartez vos coudes si vous tenez une sangle : respirez profondément et, à chaque expire, essayez de ramener la poitrine vers les cuisses en gardant le dos droit et la nuque dans son prolongement.

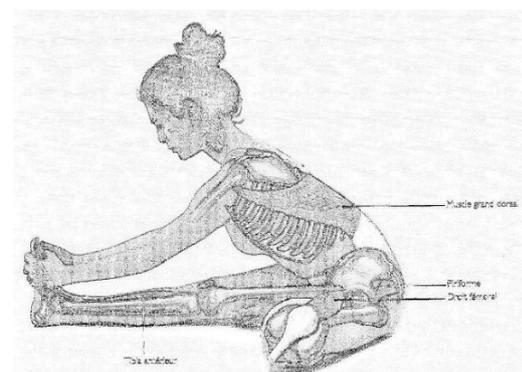
Prenez conscience de votre respiration de l'étirement de la colonne, des muscles de l'abdomen et de votre thorax et que le corps reste droit de la tête aux hanches.



## JANU SIRASANA : (posture « tête au genou » ou demi pince assise)

**Conseils utiles :** vous pouvez utiliser un bloc ou une couverture sous les fesses et utiliser une sangle pour attraper le pied si nécessaire ; Gardez le torse bien droit en direction de la jambe tendue de façon à pouvoir poser, en théorie, la tête sur le genou. Cette posture est calmante, tonifie le foie, la rate, les reins et aide à la digestion, elle est conseillée pour l'hypothermie chronique et l'hypertrophie de la prostate.

**Technique :** Partez d'une position assise jambes tendues, pliez une jambe et ramenez le talon vers le périnée (parties génitales) ; Allongez les bras et attrapez votre pied et écartez les coudes si vous tenez une sangle et penchez vous en avant de façon à pouvoir poser la poitrine sur la cuisse et la tête sur le genou (le dos bien droit, les muscles abdominaux étirés, le corps en ligne droite de la tête aux hanches). Maintenez la posture et respirez profondément.

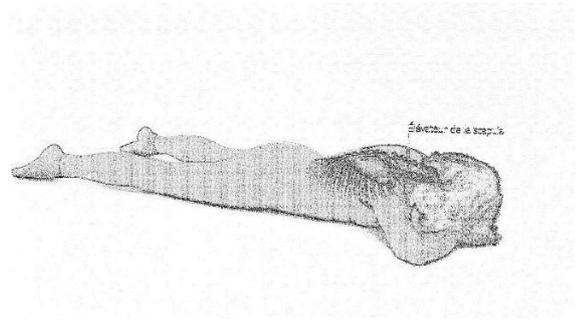


## MAKARASANA (Posture du crocodile)

**Conseils utiles :** cette posture est idéale pour commencer la séance. La prise de conscience de la respiration et des sensations du corps à l'inspiration et à l'expiration sont favorisées grâce à la position sur le sol. Les jambes peuvent s'orienter vers l'intérieur si vous sentez un gêne avec le devant des pieds au sol. On peut également rouler une couverture sous le torse et les épaules pour plus de soutien ; rappelez vous de tenir le cou tendu et non levé. Cette posture est bénéfique pour le relâchement et la relaxation du corps

**Technique :** allongez-vous sur le ventre, les bras vers le haut avec les mains posées l'une sur l'autre. Reposez le front sur les mains. Étendez le corps et écartez les pieds de 50 cm environ. Réchauffez le corps par la respiration ; mettez en mouvement vos abdos profonds.

Prenez conscience de votre respiration et de l'étirement du corps



## SAVASANA (posture du cadavre de Shiva)

**Conseils utiles :** SAVASANA est le meilleur antidote à la tension nerveuse ! Cette posture fait disparaître la fatigue après l'effort, calme l'agitation de l'esprit et apaise les nerfs. La respiration doit être régulière, légère et profonde, sans aucun mouvement du corps. Vous pouvez pour ne pas vous refroidir vous couvrir d'une couverture. Restez idéalement 10 minutes dans cette posture puis tournez le corps vers la droite (à gauche pour les femmes enceintes) et repliez légèrement les jambes (fœtus) pour clore la séance et cela, pour éviter tout vertige possible en vous relevant directement.

**Technique :** allongez-vous sur le dos, avec les jambes écartées, laissant le poids des cuisses rouler naturellement vers l'extérieur. Les bras sont étendus sur les côtés, légèrement écartés, paumes des mains tournées vers le haut. L'arrière de la tête peut reposer sur un support si nécessaire (maintien des cervicales).

Prenez conscience de votre immobilité et du corps complètement détendu, s'abandonnant à la gravité (lourdeur et mollesse de tout le corps).

