



# Les 108 postures essentielles du yoga

Technique, respiration, bienfaits et contre-indications  
Pour pratiquer en autonomie, du débutant à l'avancé

**96 fiches**

détaillées

**12 variantes**

complémentaires

**3 niveaux**

couverts

# Sommaire

---

Les 96 postures sont classées par ordre alphabétique du nom français. Chaque fiche couvre la technique, la respiration, les bienfaits attendus et les contre-indications. Les noms sanskrits complets sont indiqués entre parenthèses.

**Chien tête en bas**

*Adho Mukha Svanasana*

**Posture de l'aigle couché**

*Supta Garudasana*

**Posture de l'arbre**

*Vrikshasana*

**Posture de l'arc**

*Dhanurasana*

**Posture de l'autruche**

*Prasarita Padottanasana*

**Posture de l'enfant**

*Balāsana*

**Posture de l'enfant en torsion**

*Parivṛtta Balāsana*

**Posture de l'escargot**

*Karnapidasana*

**Posture de l'éléphant**

*Hastauttanasana*

**Posture de l'équilibre sur les avant-bras**

*Pincha Mayurasana*

**Posture de l'étirement intense sur le côté**

*Parsvottanasana*

**Posture de l'étoile**

*Utthita Tadasana variation*

**Posture de la chaise**

*Utkatasana*

**Posture de la charrue**

*Halāsana*

**Posture de la cigogne**

*Uttanasana*

**Posture de la demi-grenouille**

*Ardha Bhekasana*

**Posture de la demi-lune torsionnée**

*Parivṛtta Ardha Chandrasana*

**Posture de la demi-tête de vache**

*Ardha Gomukhasana*

**Posture de la déesse**

*Utkata Konāsana*

**Posture de la posture renversée**

*Viparita Karani*

**Posture de la sauterelle**

*Salabhasana*

**Posture de la table**

*Ardha Purvottanasana*

**Posture de la torsion couchée avec jambe tendue**

*Supta Padangusthasana variation*

**Posture de la tortue en torsion**

*Supta Kurmasana*

**Posture de la tortue en torsion**

*Supta Kurmasana*

**Posture de la tête aux genoux en torsion**

*Jathara Parivartanasana*

**Posture de la tête de tortue**

*Kurmasana*

**Posture de la tête de vache**

*Gomukhasana*

**Posture de la tête sur le genou torsionnée**

*Parivṛtta Janu Sirsasana*

**Posture de la vache**

*Bitilasana*

**Posture du bâton**

*Dandasana*

**Posture du bâton à quatre membres**

*Chaturanga Dandasana*

**Posture du bâton à quatre membres**

*Chaturanga Dandasana*

**Posture du cadavre**

*Savasana*

**Posture du caducée**

*Parivṛtta Trikonāsana*

**Posture du chameau**

*Ustrasana*

**Posture du chasseur**

*Ashwa Sanchalanasana*

**Posture du chat**

*Marjaryasana*

**Posture du feu ardent**

*Agnistambhasana*

**Posture du feu ardent**

*Agnistambhasana (Double pigeon)*

**Posture du guerrier I**

*Virabhadrasana I*

**Posture du guerrier II**

*Virabhadrasana II*

**Posture du guerrier III**

*Virabhadrasana III*

**Posture du héros**

*Virāsana*

**Posture du héros couché**

*Supta Virāsana*

**Posture du lotus**

*Padmasana*

**Posture du lotus couché**

*Supta Padmasana*

**Posture du lézard**

*Utthan Pristhasana*

**Posture du paon**

*Mayurasana*

**Posture du paon royal**

*Eka Pada Rajakapotasana (variante avancée)*

**Posture du papillon**

*Baddha Konāsana*

**Posture du pigeon**

*Eka Pada Rajakapotasana*

**Posture du poisson**

*Matsyasana*

**Posture du poisson supporté**

*Matsyasana avec bloc*

**Posture du pont**

*Setu Bandha Sarvangasana*

**Posture du roi danseur**

*Natarajasana*

**Posture du sage Koundinya**

*Eka Pada Koundinyasana I*

**Posture de la fente basse***Anjaneyasana***Posture de la fente haute***Utthita Ashwa Sanchalanasana***Posture de la grenouille***Bhekasana / Mandukasana***Posture de la guirlande***Malasana***Posture de la libération des vents***Pavanamuktasana***Posture de la montagne***Tadasana***Posture de la pince***Paschimottanasana***Posture de la pince debout***Padahastanasana***Posture de la planche***Phalakasana***Posture de la planche latérale***Vasisthasana***Posture de la planche sur les avant-bras***Makara Adho Mukha Svanasana***Posture de la planche sur les avant-bras***Makara Adho Mukha Svanasana***Posture de la pose de l'embryon***Pindasana***Posture du chat-vache***Marjaryasana-Bitilasana***Posture du cobra***Bhujangasana***Posture du cobra élevé***Urdhva Bhujangasana***Posture du corbeau***Bakasana***Posture du corbeau latéral***Parsva Bakasana***Posture du corbeau latéral***Parsva Bakasana***Posture du crapaud***Mandukasana***Posture du crocodile***Makarasana***Posture du crocodile latéral***Chandra Makarasana***Posture du crocodile torsionné***Jathara Parivartanasana variation***Posture du crâne brillant***Kapalabhati (technique respiratoire)***Posture du demi-pont***Ardha Setu Bandhasana***Posture du dragon***Utthan Pristha variation***Posture du sage Marichi A***Marichyasana A***Posture du singe***Hanumanasana***Posture du sphinx***Salamba Bhujangasana***Posture du sphinx en torsion profonde***Ardha Bhujangasana twist***Posture du sphinx torsadé***Salamba Bhujangasana variation***Posture du triangle***Trikonasana***Posture du triangle inversé***Parivrtta Trikonasana***Posture du visage de vache torsionnée***Parivrtta Gomukhasana***Posture du visage de vache torsionnée***Parivrtta Gomukhasana***Posture du visage de vache torsionnée***Parivrtta Gomukhasana***Posture sur la tête***Sirsasana***Posture sur les épaules***Sarvangasana***Salutation au soleil***Surya Namaskar*

# Chien tête en bas

*Adho Mukha Svanasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Inversion · Renforcement  
**Zones travaillées** · Dos · Épaules · Jambes  
**Style** · Power Yoga  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Le chien tête en bas est une posture d'inversion partielle qui forme un V inversé avec le corps. Les mains sont placées à la largeur des épaules, les pieds à la largeur des hanches, et les fesses sont levées vers le ciel.*

## Technique

Commencez allongé. Levez progressivement les jambes vers le haut. Stabilisez avec les bras si nécessaire. Respirez calmement. Vous sentez une activation au niveau des dos, épaules.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Étire le dos et les jambes
- Renforce les bras et les épaules
- Améliore la circulation sanguine
- Calme l'esprit

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de l'aigle couché

## *Supta Garudasana*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Allongée sur le dos · Détente · Torsion douce

**Zones travaillées** · Dos · Épaules · Hanches

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*En position allongée, les jambes sont croisées comme dans Garudasana, et les bras aussi. Cette posture s'accompagne souvent d'une torsion douce.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, épaules.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Ne forcez pas. La douleur aiguë n'est jamais bonne.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Relâche les tensions du dos et des hanches
- Améliore la souplesse articulaire
- Calme le système nerveux

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de l'arbre

## Vrikshasana

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire  
**Type** · Debout · Equilibre  
**Zones travaillées** · Hanches · Jambes · Gainage  
**Style** · Hatha · Vinyasa  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*La posture de l'arbre est une posture d'équilibre où l'on se tient sur une jambe, l'autre pied posé sur la cuisse ou le mollet de la jambe d'appui, les mains en namaste ou étirées vers le haut.*

### Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des hanches, jambes.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Améliore l'équilibre
- Renforce les jambes
- Ouvre les hanches
- Favorise la concentration

#### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture de l'arc

## *Dhanurasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé

**Type** · Allongée sur le ventre · Extension

**Zones travaillées** · Dos · Épaules · Abdomen

**Style** · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le ventre, les genoux sont pliés, les mains attrapent les chevilles et soulèvent simultanément les jambes et le buste.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, épaules.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Ouvre la poitrine et les épaules
- Tonifie l'abdomen et le dos
- Stimule les organes internes

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de l'autruche

*Prasarita Padottanasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Debout · Flexion avant

**Zones travaillées** · Jambes · Dos · Cou

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Debout jambes écartées, le buste bascule vers l'avant, les mains touchent le sol ou les chevilles, la tête vers le sol.*

## Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des jambes, dos.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle. Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Étire les ischio-jambiers et la colonne
- Favorise l'irrigation du cerveau
- Calme le mental

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de l'enfant

## Balāsana

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · À genoux · Repos  
**Zones travaillées** · Dos · Hanches · Épaules  
**Style** · Hatha · Vinyasa  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*La posture de l'enfant est une posture de repos où l'on est à genoux, assis sur les talons, le front au sol et les bras étendus devant soi ou le long du corps.*

### Technique

Placez-vous à quatre pattes ou à genoux. Alignez les hanches au-dessus des genoux, les mains sous les épaules. Engagez l'abdomen. Descendez lentement en gardant le dos neutre. Vous sentez une activation au niveau des dos, hanches.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne cambrez pas excessivement le bas du dos. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Détend le dos
- Calme l'esprit
- Soulage la fatigue
- Étire les hanches

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude. Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture de l'enfant en torsion

*Parivrtta Balasana*

**Niveau** · Débutant

**Type** · À genoux · Torsion douce

**Zones travaillées** · Dos · Épaules · Cou

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Depuis la posture de l'enfant, on passe un bras sous l'autre, l'épaule et la joue au sol, le regard sous l'aisselle.*

## Technique

Placez-vous à quatre pattes ou à genoux. Alignez les hanches au-dessus des genoux, les mains sous les épaules. Engagez l'abdomen. Descendez lentement en gardant le dos neutre. Vous sentez une activation au niveau des dos, épaules.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture. Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Relâche les tensions du dos
- Étire les épaules
- Calme l'esprit

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de l'escargot

## *Karnapidasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Allongée sur le dos · Inversion · Flexion

**Zones travaillées** · Colonne · Nuque · Dos

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Depuis la posture de la charrue, les genoux se plient et viennent se placer de chaque côté de la tête, en pressant légèrement les oreilles.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des colonne, nuque.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Étire profondément la colonne
- Calme le système nerveux
- Soulage les tensions cervicales

#### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture de l'éléphant

*Hastauttanasana*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Debout · Extension · Échauffement

**Zones travaillées** · Poitrine · Épaules · Abdomen

**Style** · Hatha · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Debout, les bras tendus vers le ciel, les paumes se touchent, le buste s'étire vers l'arrière en légère extension.*

## Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des poitrine, épaules.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture. Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Ouvre la poitrine et les épaules
- Étire les flancs et l'abdomen
- Prépare à la salutation au soleil

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs thoraciques, réduisez la profondeur.

# Posture de l'équilibre sur les avant-bras

## *Pincha Mayurasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Inversion · Équilibre

**Zones travaillées** · Épaules · Abdominaux · Dos

**Style** · Vinyasa · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*En appui sur les avant-bras, le corps est inversé, jambes levées vers le ciel. Une posture avancée qui demande force et stabilité.*

### Technique

Commencez allongé. Levez progressivement les jambes vers le haut. Stabilisez avec les bras si nécessaire. Respirez calmement. Vous sentez une activation au niveau des épaules, abdominaux.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Ne forcez pas. La douleur aiguë n'est jamais bonne.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Renforce les épaules
- bras et dos
- Améliore la concentration
- Stimule le système nerveux

#### Contre-indications

Problèmes abdominaux ? Ne forcez pas l'étirement.

# Posture de l'étirement intense sur le côté

## *Parsvottanasana*

**Niveau** · Intermédiaire

**Type** · Debout · Flexion avant

**Zones travaillées** · Jambes · Colonne · Épaules

**Style** · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Une jambe en avant, l'autre en arrière, les hanches alignées. Le buste s'incline vers la jambe avant, les mains jointes dans le dos ou au sol.*

### Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des jambes, colonne.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

### Variantes

Variante simple : réduisez l'amplitude. Variante avancée : explorez des ajustements subtils pour affiner la posture.

#### Bénéfices

- Étire les ischio-jambiers et la colonne
- Renforce l'équilibre
- Améliore l'alignement postural

#### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture de l'étoile

*Utthita Tadasana variation*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Debout · Ouverture

**Zones travaillées** · Bras · Poitrine · Jambes

**Style** · Hatha

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Debout, les jambes écartées, les bras levés en V, paumes ouvertes, le corps rayonne dans toutes les directions.*

## Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des bras, poitrine.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Ouvre le cœur et les épaules
- Stimule l'énergie
- Favorise la confiance

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs thoraciques, réduisez la profondeur.

# Posture de la chaise

## *Utkatasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire  
**Type** · Debout · Renforcement  
**Zones travaillées** · Jambes · Fessiers · Épaules  
**Style** · Hatha · Vinyasa · Power Yoga  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Debout, les genoux fléchis comme pour s'asseoir sur une chaise imaginaire, les bras tendus vers le haut, le dos droit.*

### Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des jambes, fessiers.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Renforce les cuisses
- les fessiers et les mollets
- Tonifie les épaules et le dos
- Stimule les organes abdominaux

#### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture de la charrue

*Halasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Inversion · Flexion  
**Zones travaillées** · Colonne · Nuque · Jambes  
**Style** · Hatha · Vinyasa  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le dos, les jambes passent par-dessus la tête pour toucher le sol derrière. Les bras restent tendus ou mains jointes au sol.*

## Technique

Commencez allongé. Levez progressivement les jambes vers le haut. Stabilisez avec les bras si nécessaire. Respirez calmement. Vous sentez une activation au niveau des colonne, nuque.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Étire l'ensemble du dos et des jambes
- Apaise le mental
- Stimule la thyroïde

### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture de la cigogne

*Uttanasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Debout · Flexion avant

**Zones travaillées** · Jambes · Dos · Tête

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Debout, les jambes tendues, le buste se penche en avant vers les jambes. Les mains touchent le sol ou les chevilles, le cou relâché.*

## Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des jambes, dos.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture. Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Étire les ischio-jambiers et le dos
- Calme l'esprit
- Favorise la digestion

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de la demi-grenouille

*Ardha Bhekasana*

**Niveau** · Intermédiaire

**Type** · Allongée sur le ventre · Étirement

**Zones travaillées** · Cuisses · Hanches · Poitrine

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le ventre, une main attrape le pied du même côté et le ramène vers la fesse tout en soulevant légèrement le buste.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des cuisses, hanches.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

## Variantes

Variante simple : réduisez l'amplitude. Variante avancée : explorez des ajustements subtils pour affiner la posture.

### Bénéfices

- Étire les quadriceps et les hanches
- Ouvre la poitrine
- Stimule la digestion

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture de la demi-lune torsionnée

*Parivrtta Ardha Chandrasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Debout · Équilibre · Torsion

**Zones travaillées** · Abdominaux · Dos · Jambes

**Style** · Vinyasa · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*En équilibre sur une jambe, le buste s'incline vers l'avant, une main touche le sol tandis que l'autre bras s'ouvre vers le haut, en torsion.*

## Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des abdominaux, dos.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne. Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Renforce l'équilibre et la concentration
- Étire la colonne
- Tonifie le tronc et les jambes

### Contre-indications

Problèmes abdominaux ? Ne forcez pas l'étirement. Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de la demi-tête de vache

*Ardha Gomukhasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Assise · Étirement

**Zones travaillées** · Hanches · Dos · Cuisses

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Une jambe fléchie repose au sol, l'autre croise par-dessus. Le buste reste droit, sans bras liés.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, dos.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Ouvre les hanches en douceur
- Soulage le bas du dos
- Favorise l'ancrage

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture. Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de la déesse

*Utkata Konasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire  
**Type** · Debout · Renforcement · Ouverture  
**Zones travaillées** · Jambes · Hanches · Épaules  
**Style** · Hatha · Vinyasa · Power Yoga  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Debout, les jambes écartées, les genoux pliés à 90°, les bras levés à angle droit, paumes ouvertes.*

## Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des jambes, hanches.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Renforce les cuisses et les fessiers
- Ouvre les hanches et la poitrine
- Stimule l'ancrage

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture de la fente basse

*Anjaneyasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Fente · Ouverture

**Zones travaillées** · Hanches · Cuisses · Dos

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*En position de fente, le genou arrière repose au sol, les bras s'élèvent au-dessus de la tête, les hanches s'enfoncent vers le sol.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, cuisses.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Étire les fléchisseurs de hanches
- Renforce les jambes
- Améliore la stabilité

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture de la fente haute

*Utthita Ashwa Sanchalanasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Debout · Fente · Renforcement

**Zones travaillées** · Cuisses · Hanches · Dos

**Style** · Hatha · Vinyasa · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*En fente avant, le genou arrière reste décollé du sol, les bras sont tendus vers le ciel.*

## Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des cuisses, hanches.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Renforce les jambes et les fessiers
- Étire les fléchisseurs de hanches
- Améliore l'équilibre

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture de la grenouille

*Bhekasana / Mandukasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé

**Type** · Allongée sur le ventre · À genoux · Ouverture des hanches

**Zones travaillées** · Hanches · Adducteurs · Bas du dos

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le ventre ou à genoux, les jambes sont écartées avec les genoux pliés, les pieds vers l'extérieur, en étirement profond des adducteurs.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, adducteurs.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Ouvre les hanches en profondeur
- Étire l'intérieur des cuisses
- Favorise la mobilité pelvienne

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture. Crampes aux adducteurs ? Ouvrez moins les jambes.

# Posture de la guirlande

## Malasana

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Accroupie · Ouverture · Ancrage

**Zones travaillées** · Hanches · Chevilles · Dos

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*En squat profond, les pieds légèrement tournés vers l'extérieur, les coudes pressent contre les genoux et les paumes se rejoignent en prière.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, chevilles.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne cambrez pas excessivement le bas du dos. Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Ouvre les hanches et les chevilles
- Favorise l'ancrage
- Stimule la digestion

#### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture de la libération des vents

## *Pavanamuktasana*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Allongée · Détente · Digestion

**Zones travaillées** · Abdomen · Dos · Hanches

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le dos, les genoux sont ramenés à la poitrine, les mains les enserrent, le front peut venir toucher les genoux.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des abdomen, dos.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Stimule la digestion
- Soulage les douleurs lombaires
- Détend le bas du dos

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de la montagne

## Tadasana

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Debout · Equilibre  
**Zones travaillées** · Tout le corps · Gainage  
**Style** · Hatha · Vinyasa  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*La posture de la montagne est l'une des postures de base dans la pratique du yoga. Elle consiste à se tenir droit, les pieds joints, les bras le long du corps ou en namaste devant la poitrine.*

### Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des tout le corps, gainage.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture. Ne forcez pas. La douleur aiguë n'est jamais bonne.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Améliore la posture
- Renforce les jambes
- Augmente la conscience corporelle
- Favorise la concentration

#### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture de la pince

## *Paschimottanasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Assise · Flexion avant

**Zones travaillées** · Dos · Hanches

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*La posture de la pince est une flexion avant assise où l'on étend les jambes devant soi et où l'on se penche en avant pour saisir les pieds.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, hanches.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Étire le dos et les ischio-jambiers
- Stimule les organes abdominaux
- Calme l'esprit
- Réduit le stress

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude. Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture de la pince debout

*Padahastasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Debout · Flexion avant

**Zones travaillées** · Jambes · Dos · Tête

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Debout, on se penche en avant pour attraper ses orteils ou passer les mains sous les pieds.*

## Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des jambes, dos.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Étire l'arrière du corps
- Soulage les tensions lombaires
- Améliore la digestion

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de la planche

## *Phalakasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Gainage · Renforcement  
**Zones travaillées** · Abdominaux · Bras · Dos  
**Style** · Power Yoga  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Posture de gainage où l'on est en appui sur les mains et les orteils, le corps aligné des talons jusqu'à la tête.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des abdominaux, bras.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Renforce tout le tronc
- Améliore la stabilité et l'endurance
- Stimule les bras et les épaules

#### Contre-indications

Problèmes abdominaux ? Ne forcez pas l'étirement.

# Posture de la planche latérale

*Vasisthasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Équilibre · Gainage  
**Zones travaillées** · Bras · Abdominaux · Jambes  
**Style** · Vinyasa · Iyengar  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Appui sur une main et le bord externe d'un pied, l'autre bras levé vers le ciel, le corps forme une ligne droite sur le côté.*

## Technique

Fixez un point stable devant vous. Engagez le core. Bougez lentement vers la position finale. Ajustez votre poids pour rester stable. Vous sentez une activation au niveau des bras, abdominaux.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Renforce les bras
- les obliques et les jambes
- Améliore l'équilibre
- Tonifie tout le corps

### Contre-indications

Problèmes abdominaux ? Ne forcez pas l'étirement.

# Posture de la planche sur les avant-bras

*Makara Adho Mukha Svanasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Gainage

**Zones travaillées** · Abdominaux · Épaules · Dos

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Variante de la planche : en appui sur les avant-bras, les jambes tendues vers l'arrière, le corps est parfaitement aligné.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des abdominaux, épaules.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Renforce la sangle abdominale
- Stabilise les épaules
- Améliore la posture

### Contre-indications

Problèmes abdominaux ? Ne forcez pas l'étirement.

# Posture de la planche sur les avant-bras

*Makara Adho Mukha Svanasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Gainage

**Zones travaillées** · Abdominaux · Épaules · Dos

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Variante de la planche : en appui sur les avant-bras, les jambes tendues vers l'arrière, le corps est parfaitement aligné.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des abdominaux, épaules.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle. Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Renforce la sangle abdominale
- Stabilise les épaules
- Améliore la posture

### Contre-indications

Problèmes abdominaux ? Ne forcez pas l'étirement.

# Posture de la pose de l'embryon

*Pindasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Assise · Équilibre · Compacte

**Zones travaillées** · Colonne · Hanches · Ventre

**Style** · Vinyasa · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*En position de lotus, on ramène les genoux vers la poitrine et les bras ensèrent les jambes.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des colonne, hanches.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Apaise profondément le mental
- Améliore la concentration
- Mobilise le dos et les hanches

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture de la posture renversée

*Viparita Karani*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire  
**Type** · Inversion douce · Détente  
**Zones travaillées** · Jambes · Dos · Système veineux  
**Style** · Hatha · Vinyasa  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le dos, les jambes sont relevées à la verticale contre un mur ou soutenues avec un coussin sous le bassin.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des jambes, dos.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne. Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Favorise la circulation sanguine
- Soulage les jambes lourdes
- Apaise le système nerveux

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de la sauterelle

## *Salabhasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé

**Type** · Allongée sur le ventre · Extension

**Zones travaillées** · Dos · Fessiers · Épaules

**Style** · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le ventre, bras le long du corps, on soulève simultanément les jambes, le buste et les bras.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, fessiers.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Renforce le dos
- les fessiers et l'arrière des jambes
- Améliore la posture
- Stimule les organes digestifs

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de la table

## *Ardha Purvottanasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Assise · Renforcement · Extension

**Zones travaillées** · Bras · Dos · Fessiers

**Style** · Iyengar · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Assis au sol, les genoux pliés, les mains posées derrière soi. En poussant sur les mains et les pieds, on soulève le bassin jusqu'à former une table.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des bras, dos.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Renforce les bras
- les jambes et les fessiers
- Ouvre la poitrine
- Améliore la posture

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de la torsion couchée avec jambe tendue

*Supta Padangusthasana variation*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Allongée · Étirement · Torsion

**Zones travaillées** · Dos · Jambes · Taille

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le dos, une jambe tendue est amenée de l'autre côté du corps, bras opposé étendu.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, jambes.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Étire la colonne et les ischio-jambiers
- Stimule le système digestif
- Calme le système nerveux

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de la tortue en torsion

## *Supta Kurmasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Assise · Flexion avant · Torsion

**Zones travaillées** · Hanches · Colonne · Épaules

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Posture très avancée où les jambes croisent derrière la tête tandis que les bras passent sous les jambes pour s'enrouler dans le dos.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, colonne.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Extrêmement calmante
- Développe la souplesse profonde
- Stimule les organes abdominaux

#### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture de la tortue en torsion

*Supta Kurmasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Assise · Flexion avant · Torsion

**Zones travaillées** · Hanches · Colonne · Épaules

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Posture très avancée où les jambes croisent derrière la tête tandis que les bras passent sous les jambes pour s'enrouler dans le dos.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, colonne.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture. Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Extrêmement calmante
- Développe la souplesse profonde
- Stimule les organes abdominaux

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture de la tête aux genoux en torsion

*Jathara Parivartanasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Allongée · Torsion

**Zones travaillées** · Colonne · Hanches · Abdomen

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le dos, les bras en croix, les jambes fléchies tombent d'un côté pendant que le regard se tourne de l'autre.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des colonne, hanches.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Soulage les tensions du dos
- Favorise la digestion
- Calme le système nerveux

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture de la tête de tortue

*Kurmasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Assise · Flexion avant

**Zones travaillées** · Dos · Hanches · Jambes

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Assis jambes écartées, le torse s'enfonce entre les jambes, les bras passent sous les cuisses pour s'étirer vers l'arrière.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, hanches.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle. Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Étire le dos et les jambes
- Calme profondément le mental
- Augmente la souplesse

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude. Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture de la tête de vache

## *Gomukhasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire  
**Type** · Assise · Étirement  
**Zones travaillées** · Épaules · Bras · Hanches  
**Style** · Iyengar  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Les genoux sont empilés l'un sur l'autre, les bras passent dans le dos pour attraper les mains ou se rapprocher.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des épaules, bras.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture. Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Étire les épaules
- les triceps et les hanches
- Améliore la posture
- Libère les tensions articulaires

#### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture de la tête sur le genou torsionnée

*Parivrtta Janu Sirsasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Assise · Torsion · Flexion latérale  
**Zones travaillées** · Taille · Dos · Hanches  
**Style** · Iyengar  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Assis, une jambe tendue et l'autre pliée, on s'incline latéralement au-dessus de la jambe tendue, bras opposé levé vers l'oreille.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des taille, dos.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Étire les flancs et la colonne
- Améliore la digestion
- Renforce la concentration

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture de la vache

*Bitilasana*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Allongée sur les mains et les genoux · Mobilisation · Échauffement

**Zones travaillées** · Dos · Poitrine · Cou

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*À quatre pattes, sur l'inspiration, on creuse le dos, on ouvre la poitrine et on relève légèrement le menton.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, poitrine.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous reprenez votre souffle.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Étire le ventre et la poitrine
- Stimule la colonne
- Favorise la synchronisation souffle-mouvement

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude. Si vous avez des douleurs thoraciques, réduisez la profondeur.

# Posture du bâton

## *Dandasana*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Assise · Alignement · Fondamentale

**Zones travaillées** · Dos · Jambes · Abdominaux

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Assis jambes tendues devant soi, dos bien droit, mains au sol de chaque côté du bassin.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, jambes.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous reprenez votre souffle.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Renforce les muscles du dos
- Améliore la posture assise
- Prépare aux flexions avant

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture du bâton à quatre membres

## *Chaturanga Dandasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé

**Type** · Gainage · Renforcement

**Zones travaillées** · Bras · Abdominaux · Poignets

**Style** · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Depuis la planche, on fléchit les bras à 90° pour abaisser le buste parallèlement au sol, en gardant le corps aligné.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des bras, abdominaux.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle. Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Renforce bras
- tronc et poignets
- Prépare aux transitions dynamiques
- Améliore l'endurance

#### Contre-indications

Problèmes abdominaux ? Ne forcez pas l'étirement.

# Posture du bâton à quatre membres

## *Chaturanga Dandasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Gainage · Renforcement  
**Zones travaillées** · Bras · Abdominaux · Poignets  
**Style** · Power Yoga  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Depuis la planche, on fléchit les bras à 90° pour abaisser le buste parallèlement au sol, en gardant le corps aligné.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des bras, abdominaux.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Renforce bras
- tronc et poignets
- Prépare aux transitions dynamiques
- Améliore l'endurance

#### Contre-indications

Problèmes abdominaux ? Ne forcez pas l'étirement.

# Posture du cadavre

## Savasana

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Allongée sur le dos · Relaxation  
**Zones travaillées** · Tout le corps · Détente  
**Style** · Yin Yoga  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*La posture du cadavre est une posture de relaxation où l'on est allongé sur le dos, les bras et les jambes légèrement écartés du corps, les paumes vers le ciel.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau de tout le corps, détente.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Détend le corps entier
- Calme l'esprit
- Réduit le stress
- Favorise la méditation

#### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture du caducée

## *Parivrtta Trikonasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé

**Type** · Debout · Torsion

**Zones travaillées** · Colonne · Jambes · Taille

**Style** · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*En posture de triangle, le bras opposé vient se poser au sol ou sur la jambe avant, créant une torsion du buste.*

### Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des colonne, jambes.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne cambrez pas excessivement le bas du dos. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Stimule les organes digestifs
- Tonifie la colonne vertébrale
- Améliore l'équilibre

#### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture du chameau

## *Ustrasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · À genoux · Extension  
**Zones travaillées** · Dos · Épaules  
**Style** · Power Yoga  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*La posture du chameau est une extension du dos où l'on est à genoux, les hanches poussées vers l'avant, et où l'on arque le dos pour saisir les talons avec les mains.*

### Technique

Placez-vous à quatre pattes ou à genoux. Alignez les hanches au-dessus des genoux, les mains sous les épaules. Engagez l'abdomen. Descendez lentement en gardant le dos neutre. Vous sentez une activation au niveau des dos, épaules.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Étire la poitrine et l'abdomen
- Renforce le dos
- Améliore la posture
- Stimule les organes abdominaux

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture du chasseur

*Ashwa Sanchalanasana*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Fente basse · Dynamique

**Zones travaillées** · Hanches · Cuisses · Dos

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*En fente basse, le genou arrière au sol, le regard vers l'avant, les mains au sol ou en prière sur la cuisse avant.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, cuisses.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Étire les hanches et les jambes
- Améliore la souplesse des fléchisseurs
- Renforce l'enracinement

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture du chat

## *Marjaryasana*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Allongée sur les mains et les genoux · Mobilisation · Échauffement

**Zones travaillées** · Dos · Abdominaux · Cou

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*À quatre pattes, sur une expiration, on arrondit le dos en rentrant le menton vers la poitrine et en rentrant le ventre.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, abdominaux.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Mobilise la colonne vertébrale
- Échauffe le dos
- Soulage les tensions

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude. Problèmes abdominaux ? Ne forcez pas l'étirement.

# Posture du chat-vache

*Marjaryasana-Bitilasana*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Mobilisation · Enchaînement doux

**Zones travaillées** · Colonne · Abdominaux · Épaules

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Alternance fluide entre les postures du chat (dos rond) et de la vache (dos creux) sur le rythme de la respiration.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des colonne, abdominaux.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Améliore la flexibilité de la colonne
- Prépare le dos à la pratique
- Réduit le stress

### Contre-indications

Problèmes abdominaux ? Ne forcez pas l'étirement.

# Posture du cobra

## *Bhujangasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Allongée sur le ventre · Extension

**Zones travaillées** · Dos · Épaules

**Style** · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*La posture du cobra est une extension du dos où l'on est allongé sur le ventre, les mains placées sous les épaules, et où l'on soulève le haut du corps en poussant sur les bras.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, épaules.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture. Ne forcez pas. La douleur aiguë n'est jamais bonne.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Renforce le dos
- Ouvre la poitrine
- Stimule les organes abdominaux
- Améliore la posture

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture du cobra élevé

*Urdhva Bhujangasana*

**Niveau** · Intermédiaire

**Type** · Extension · Renforcement

**Zones travaillées** · Dos · Poitrine · Abdominaux

**Style** · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Variante du cobra classique : les bras sont tendus, le buste se soulève plus haut, les jambes restent au sol.*

## Technique

Commencez en position neutre. Allongez progressivement la colonne vertébrale. Bougez sans forcer. Respirez librement dans la posture. Vous sentez une activation au niveau des dos, poitrine.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne cambrez pas excessivement le bas du dos. Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur.

## Variantes

Variante simple : réduisez l'amplitude. Variante avancée : explorez des ajustements subtils pour affiner la posture.

### Bénéfices

- Ouvre la poitrine
- Tonifie les bras et les fessiers
- Étire le ventre

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude. Si vous avez des douleurs thoraciques, réduisez la profondeur.

# Posture du corbeau

## Bakasana

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Équilibre sur les bras · Gainage  
**Zones travaillées** · Bras · Poignets · Abdominaux  
**Style** · Hatha · Vinyasa  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Appui sur les mains, les genoux reposent à l'arrière des bras. Le corps est en équilibre vers l'avant, les pieds décollés du sol.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des bras, poignets.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Renforce les bras et les poignets
- Améliore l'équilibre et la concentration
- Tonifie les abdominaux

#### Contre-indications

Arthrose du poignet ? Distribuez le poids différemment.

# Posture du corbeau latéral

*Parsva Bakasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Équilibre sur les bras · Torsion

**Zones travaillées** · Bras · Obliques · Poignets

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Posture d'équilibre sur les bras où le corps est en torsion, les deux jambes reposant d'un seul côté sur un bras.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des bras, obliques.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Ne forcez pas. La douleur aiguë n'est jamais bonne.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Développe la force du tronc et des bras
- Améliore l'équilibre et la concentration
- Tonifie la taille

### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture du corbeau latéral

*Parsva Bakasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Équilibre sur les bras · Torsion

**Zones travaillées** · Bras · Obliques · Poignets

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Posture d'équilibre sur les bras où le corps est en torsion, les deux jambes reposant d'un seul côté sur un bras.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des bras, obliques.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Développe la force du tronc et des bras
- Améliore l'équilibre et la concentration
- Tonifie la taille

### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture du crapaud

## *Mandukasana*

**Niveau** · Débutant

**Type** · À genoux · Ouverture des hanches

**Zones travaillées** · Hanches · Adducteurs · Bas du dos

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Depuis la posture de l'enfant, les genoux s'écartent largement, les pieds s'ouvrent vers l'extérieur, le buste s'abaisse.*

### Technique

Placez-vous à quatre pattes ou à genoux. Alignez les hanches au-dessus des genoux, les mains sous les épaules. Engagez l'abdomen. Descendez lentement en gardant le dos neutre. Vous sentez une activation au niveau des hanches, adducteurs.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne cambrez pas excessivement le bas du dos. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Libère les hanches
- Soulage les douleurs lombaires
- Détend le bassin

#### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture. Crampes aux adducteurs ? Ouvrez moins les jambes.

# Posture du crocodile

## *Makarasana*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Allongée sur le ventre · Détente

**Zones travaillées** · Dos · Épaules · Système nerveux

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le ventre, le front repose sur les bras croisés. Le corps est relâché, les jambes légèrement écartées.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, épaules.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Détend profondément le dos
- Calme la respiration
- Favorise l'ancrage

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture du crocodile latéral

*Chandra Makarasana*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Allongée sur le ventre · Torsion · Détente

**Zones travaillées** · Bas du dos · Hanches · Colonne

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le ventre, on ramène une jambe sur le côté à 90°, bras en croix, pour étirer le bas du dos en douceur.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des bas du dos, hanches.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Soulage les tensions lombaires
- Étire les flancs et le bassin
- Calme le mental

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture du crocodile torsionné

*Jathara Parivartanasana variation*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Allongée · Torsion

**Zones travaillées** · Colonne · Abdomen · Hanches

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le dos, les jambes fléchies descendent ensemble d'un côté, les bras en croix, la tête tournée à l'opposé.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des colonne, abdomen.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Détend le dos et la colonne
- Stimule les organes abdominaux
- Soulage les douleurs lombaires

### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture du crâne brillant

*Kapalabhati (technique respiratoire)*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Respiration · Assise · Dynamique

**Zones travaillées** · Poumons · Diaphragme · Abdomen

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Assis, le dos droit, on pratique une série d'exhalations rapides et puissantes, suivies d'une inspiration passive.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des poumons, diaphragme.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne cambrez pas excessivement le bas du dos. Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Purifie les sinus et l'esprit
- Augmente l'énergie vitale
- Stimule la digestion

### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture du demi-pont

*Ardha Setu Bandhasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Allongée · Extension

**Zones travaillées** · Dos · Fessiers · Cuisses

**Style** · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le dos, genoux pliés, les pieds au sol. Le bassin est soulevé vers le ciel sans attraper les mains sous le dos.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, fessiers.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne cambrez pas excessivement le bas du dos. Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Renforce les jambes et le dos
- Étire l'abdomen et la poitrine
- Soulage les douleurs lombaires

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture du dragon

*Utthan Pristha variation*

**Niveau** · Intermédiaire

**Type** · Fente profonde · Ouverture des hanches

**Zones travaillées** · Hanches · Adducteurs · Quadriceps

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*En fente basse, le pied avant sort davantage vers l'extérieur, les avant-bras peuvent venir au sol, torse relâché.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, adducteurs.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle.

## Variantes

Variante simple : réduisez l'amplitude. Variante avancée : explorez des ajustements subtils pour affiner la posture.

### Bénéfices

- Ouvre intensément les hanches
- Soulage les tensions pelviennes
- Étire les jambes

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture. Crampes aux adducteurs ? Ouvrez moins les jambes.

# Posture du feu ardent

## *Agnistambhasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Assise · Ouverture des hanches  
**Zones travaillées** · Hanches · Fessiers · Bas du dos  
**Style** · Iyengar  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Assis, les tibias sont superposés l'un sur l'autre (comme deux bûches), le buste peut s'incliner vers l'avant.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, fessiers.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne cambrez pas excessivement le bas du dos. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Ouvre intensément les hanches
- Soulage les tensions lombaires
- Calme l'agitation mentale

#### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture du feu ardent

*Agnistambhasana (Double pigeon)*

**Niveau** · Intermédiaire

**Type** · Assise · Ouverture des hanches

**Zones travaillées** · Hanches · Fessiers · Bas du dos

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Assis, les tibias sont superposés l'un sur l'autre (comme deux bûches), le buste peut s'incliner vers l'avant.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, fessiers.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture.

## Variantes

Variante simple : réduisez l'amplitude. Variante avancée : explorez des ajustements subtils pour affiner la posture.

### Bénéfices

- Ouvre intensément les hanches
- Soulage les tensions lombaires
- Calme l'agitation mentale

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture du guerrier I

## Virabhadrasana I

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Debout · Renforcement  
**Zones travaillées** · Jambes · Hanches · Épaules  
**Style** · Hatha · Vinyasa · Power Yoga  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*La posture du guerrier I est une posture debout où une jambe est fléchie à l'avant, l'autre tendue à l'arrière, et les bras sont levés vers le ciel.*

### Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des jambes, hanches.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Renforce les jambes
- Ouvre les hanches
- Améliore l'équilibre
- Augmente l'énergie

#### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture du guerrier II

## *Virabhadrasana II*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Debout · Renforcement  
**Zones travaillées** · Jambes · Hanches · Épaules  
**Style** · Hatha · Vinyasa · Power Yoga  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*La posture du guerrier II est une posture debout où une jambe est fléchie à l'avant, l'autre tendue à l'arrière, et les bras sont étendus parallèlement au sol.*

### Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des jambes, hanches.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Renforce les jambes
- Ouvre les hanches
- Améliore la concentration
- Développe l'endurance

#### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture du guerrier III

## *Virabhadrasana III*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé

**Type** · Debout · Équilibre

**Zones travaillées** · Jambes · Dos · Abdominaux

**Style** · Vinyasa · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*En équilibre sur une jambe, le corps se penche vers l'avant, la jambe arrière s'étire en ligne droite, bras tendus vers l'avant ou le long du corps.*

### Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des jambes, dos.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne cambrez pas excessivement le bas du dos. Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Renforce les jambes
- le tronc et le dos
- Améliore l'équilibre
- Développe la stabilité

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture du héros

## Virasana

**Niveau** · Débutant

**Type** · Assise · Détente · Ancrage

**Zones travaillées** · Cuisses · Genoux · Dos

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

À genoux, les fesses posées entre les talons (et non dessus), le dos droit, les mains reposent sur les cuisses.

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des cuisses, genoux.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Étire les cuisses et les chevilles
- Améliore la posture
- Favorise la digestion et la concentration

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs aux genoux, utilisez des supports.

# Posture du héros couché

## *Supta Virasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Allongée · Étirement · Détente  
**Zones travaillées** · Cuisses · Abdomen · Poitrine  
**Style** · Hatha · Vinyasa  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Assis entre les talons, on s'allonge lentement sur le dos en gardant les genoux pliés et les pieds à l'extérieur des hanches.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des cuisses, abdomen.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture. Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Étire les quadriceps et l'abdomen
- Ouvre la poitrine
- Apaise l'esprit

#### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture du lotus

## *Padmasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Assise · Méditation  
**Zones travaillées** · Hanches · Genoux · Colonne  
**Style** · Iyengar  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Assis, chaque pied est placé sur la cuisse opposée. Le dos est droit, les mains reposent sur les genoux en mudra.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, genoux.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle. Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Calme l'esprit
- Améliore la posture assise
- Ouvre les hanches

#### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture. Si vous avez des douleurs aux genoux, utilisez des supports.

# Posture du lotus couché

*Supta Padmasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Allongée sur le dos · Méditative · Flexion

**Zones travaillées** · Hanches · Genoux · Colonne

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Depuis la posture du lotus, on s'allonge doucement sur le dos, les mains peuvent venir en mudra sur les cuisses ou au-dessus de la tête.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, genoux.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Intensifie l'ouverture des hanches
- Favorise la relaxation profonde
- Stimule la circulation

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture. Si vous avez des douleurs aux genoux, utilisez des supports.

# Posture du lézard

*Utthan Pristhasana*

**Niveau** · Intermédiaire

**Type** · Allongée · Fente basse · Étirement

**Zones travaillées** · Hanches · Jambes · Dos

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*En position de fente basse, les deux mains sont posées à l'intérieur du pied avant, les hanches sont relâchées vers le sol.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, jambes.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne.

## Variantes

Variante simple : réduisez l'amplitude. Variante avancée : explorez des ajustements subtils pour affiner la posture.

### Bénéfices

- Ouvre les hanches et les fléchisseurs
- Assouplit les ischio-jambiers
- Soulage les tensions lombaires

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture du paon

*Mayurasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Équilibre sur les bras · Gainage

**Zones travaillées** · Bras · Abdomen · Poignets

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Le corps est en équilibre à l'horizontale sur les coudes placés au niveau de l'abdomen, les jambes tendues en arrière.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des bras, abdomen.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous reprenez votre souffle.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Stimule la digestion
- Renforce les poignets et les bras
- Tonifie les muscles profonds

### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture du paon royal

*Eka Pada Rajakapotasana (variante avancée)*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Ouverture · Extension

**Zones travaillées** · Poitrine · Épaules · Hanches

**Style** · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Depuis la posture du pigeon, le pied arrière est attrapé avec une ou deux mains pour ouvrir profondément la poitrine.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des poitrine, épaules.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle. Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Ouvre le cœur et les épaules
- Assouplit les hanches
- Renforce le dos

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs thoraciques, réduisez la profondeur.

# Posture du papillon

*Baddha Konasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Assise · Ouverture

**Zones travaillées** · Hanches · Adducteurs · Dos

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Assis, les plantes de pieds sont jointes, les genoux tombent vers l'extérieur. Le dos reste droit.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, adducteurs.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne cambrez pas excessivement le bas du dos. Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Ouvre les hanches
- Stimule la digestion
- Soulage les tensions lombaires

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture. Crampes aux adducteurs ? Ouvrez moins les jambes.

# Posture du pigeon

*Eka Pada Rajakapotasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé

**Type** · Assise · Ouverture des hanches

**Zones travaillées** · Hanches · Jambes

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*La posture du pigeon est une posture assise où une jambe est fléchie devant soi, l'autre étirée derrière, et le torse s'incline vers l'avant.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des hanches, jambes.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Ouvre les hanches
- Étire les fessiers
- Détend le bas du dos
- Stimule les organes abdominaux

### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture du poisson

## *Matsyasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Allongée sur le dos · Extension  
**Zones travaillées** · Dos · Épaules  
**Style** · Power Yoga  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*La posture du poisson est une extension du dos où l'on est allongé sur le dos, les jambes tendues ou croisées, et où l'on arque le dos pour poser le sommet de la tête au sol.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, épaules.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle. Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Ouvre la poitrine
- Étire le cou
- Améliore la respiration
- Stimule la thyroïde

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture du poisson supporté

*Matsyasana avec bloc*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Restorative · Extension

**Zones travaillées** · Poitrine · Épaules · Colonne

**Style** · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Variante restaurative du poisson : le haut du dos repose sur un bloc ou un coussin, les bras écartés, la tête en arrière.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des poitrine, épaules.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne cambrez pas excessivement le bas du dos. Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Ouvre en douceur la poitrine
- Soulage les tensions du haut du dos
- Favorise la respiration profonde

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs thoraciques, réduisez la profondeur.

# Posture du pont

## *Setu Bandha Sarvangasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Allongée sur le dos · Extension

**Zones travaillées** · Dos · Hanches

**Style** · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*La posture du pont est une extension du dos où l'on est allongé sur le dos, les genoux fléchis, les pieds au sol, et où l'on soulève les hanches vers le ciel.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, hanches.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Renforce le dos
- Ouvre la poitrine
- Étire les fléchisseurs de la hanche
- Stimule les organes abdominaux

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude. Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture du roi danseur

## *Natarajasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Debout · Équilibre · Extension

**Zones travaillées** · Jambes · Dos · Poitrine

**Style** · Vinyasa · Iyengar · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*En équilibre sur une jambe, l'autre est pliée vers l'arrière et tenue par la main, bras opposé tendu vers l'avant.*

### Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des jambes, dos.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous reprenez votre souffle. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Améliore l'équilibre et la concentration
- Ouvre la poitrine et les hanches
- Renforce les jambes et le dos

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture du sage Koundinya

## *Eka Pada Koundinyasana I*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Équilibre sur les bras

**Zones travaillées** · Bras · Tronc · Hanches

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Appui sur les bras, une jambe tendue vers l'avant repose sur le bras opposé, l'autre s'étire vers l'arrière en suspension.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des bras, tronc.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Renforce les bras et les abdominaux
- Améliore l'équilibre et la concentration
- Ouvre les hanches

#### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture du sage Marichi A

## Marichyasana A

**Niveau** · Intermédiaire

**Type** · Assise · Torsion

**Zones travaillées** · Colonne · Abdomen · Hanches

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Assis, une jambe tendue et l'autre repliée vers l'intérieur, on effectue une torsion en enlaçant le genou replié avec le bras opposé.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des colonne, abdomen.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Ne forcez pas. La douleur aiguë n'est jamais bonne.

### Variantes

Variante simple : réduisez l'amplitude. Variante avancée : explorez des ajustements subtils pour affiner la posture.

#### Bénéfices

- Stimule les organes digestifs
- Étire le dos et les hanches
- Améliore la souplesse

#### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture du singe

## *Hanumanasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Assise · Ouverture · Grand écart

**Zones travaillées** · Jambes · Hanches · Bassin

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Une jambe tendue vers l'avant, l'autre vers l'arrière : le corps descend progressivement vers le sol en posture de grand écart.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des jambes, hanches.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Étire intensément les jambes et les hanches
- Améliore la flexibilité
- Stimule les muscles profonds

#### Contre-indications

Mobilité restreinte des hanches ? Modifiez la posture.

# Posture du sphinx

*Salamba Bhujangasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire

**Type** · Allongée sur le ventre · Extension

**Zones travaillées** · Dos · Poitrine · Abdomen

**Style** · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le ventre, les avant-bras au sol, les coudes sous les épaules, le buste est doucement soulevé.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, poitrine.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Renforce le bas du dos
- Ouvre la poitrine
- Soulage le stress

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude. Si vous avez des douleurs thoraciques, réduisez la profondeur.

# Posture du sphinx en torsion profonde

*Ardha Bhujangasana twist*

**Niveau** · Intermédiaire

**Type** · Allongée sur le ventre · Torsion · Étirement

**Zones travaillées** · Colonne · Épaules · Abdomen

**Style** · Hatha · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Depuis le sphinx, on vient passer un bras sous le buste pour poser l'épaule et tourner le buste au sol.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des colonne, épaules.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

## Variantes

Variante simple : réduisez l'amplitude. Variante avancée : explorez des ajustements subtils pour affiner la posture.

### Bénéfices

- Étire le dos en douceur
- Libère les tensions thoraciques
- Calme le système nerveux

### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Posture du sphinx torsadé

*Salamba Bhujangasana variation*

**Niveau** · Débutant

**Type** · Allongée · Extension · Torsion douce

**Zones travaillées** · Dos · Épaules · Abdomen

**Style** · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le ventre en posture du sphinx, on tourne lentement le buste vers un côté pour une torsion douce.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, épaules.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Étire en douceur la colonne
- Ouvre les épaules
- Soulage les tensions digestives

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture du triangle

*Trikonasana*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire  
**Type** · Debout · Étirement latéral  
**Zones travaillées** · Jambes · Dos · Hanches  
**Style** · Hatha · Vinyasa  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*La posture du triangle est une posture debout où les jambes sont écartées, l'une des jambes est tournée vers l'extérieur, et le torse s'incline sur le côté pour toucher le pied avec la main.*

## Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des jambes, dos.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Restez concentré sur l'étirement sans chercher la profondeur. Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne.

## Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

### Bénéfices

- Étire les jambes et le dos
- Ouvre les hanches
- Stimule les organes abdominaux
- Améliore l'équilibre

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture du triangle inversé

*Parivrtta Trikonasana*

**Niveau** · Intermédiaire

**Type** · Debout · Torsion

**Zones travaillées** · Dos · Jambes · Taille

**Style** · Vinyasa

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Une main vient se poser à l'extérieur du pied opposé, le bras opposé s'élève vers le ciel en torsion, les jambes restent tendues.*

## Technique

Placez les pieds écartés à la largeur des hanches. Enracinez fermement vos talons et engagez les quadriceps. Déroulez la colonne vertébrale vers le haut et relâchez les épaules. Allongez la colonne et maintenez plusieurs respirations. Vous sentez une activation au niveau des dos, jambes.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture. Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations.

## Variantes

Variante simple : réduisez l'amplitude. Variante avancée : explorez des ajustements subtils pour affiner la posture.

### Bénéfices

- Améliore la flexibilité de la colonne
- Stimule les organes internes
- Renforce les jambes et le dos

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture du visage de vache torsionnée

*Parivrtta Gomukhasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Assise · Torsion

**Zones travaillées** · Dos · Hanches · Épaules

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Depuis la posture de la tête de vache, le buste effectue une torsion sur le côté du genou supérieur.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, hanches.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Ne crispez pas les épaules vers les oreilles. Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Étire le dos et les épaules
- Tonifie les organes internes
- Améliore la souplesse des hanches

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude. Mobilité restreinte des hanches ?  
Modifiez la posture.

# Posture du visage de vache torsionnée

*Parivrtta Gomukhasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Assise · Torsion

**Zones travaillées** · Dos · Hanches · Épaules

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Depuis la posture de la tête de vache, le buste effectue une torsion sur le côté du genou supérieur.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, hanches.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Gardez votre respiration fluide. Arrêtez si vous retenez votre souffle. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Étire le dos et les épaules
- Tonifie les organes internes
- Améliore la souplesse des hanches

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude. Mobilité restreinte des hanches ?  
Modifiez la posture.

# Posture du visage de vache torsionnée

*Parivrtta Gomukhasana*

**Niveau** · Avancé

**Type** · Assise · Torsion

**Zones travaillées** · Dos · Hanches · Épaules

**Style** · Iyengar

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Depuis la posture de la tête de vache, le buste effectue une torsion sur le côté du genou supérieur.*

## Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau des dos, hanches.

## Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

## Erreurs fréquentes

Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture. Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations.

## Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

### Bénéfices

- Étire le dos et les épaules
- Tonifie les organes internes
- Améliore la souplesse des hanches

### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude. Mobilité restreinte des hanches ?  
Modifiez la posture.

# Posture sur la tête

## *Sirsasana*

**Niveau** · Avancé  
**Type** · Inversion · Équilibre  
**Zones travaillées** · Épaules · Dos · Cou  
**Style** · Vinyasa · Iyengar  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Appui sur la tête et les avant-bras, le corps est en ligne droite, les jambes tendues vers le haut.*

### Technique

Commencez allongé. Levez progressivement les jambes vers le haut. Stabilisez avec les bras si nécessaire. Respirez calmement. Vous sentez une activation au niveau des épaules, dos.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Évitez les mouvements brusques en entrant ou sortant de la posture. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Améliore la circulation sanguine
- Stimule le cerveau
- Renforce le haut du corps

#### Contre-indications

Si vous avez des douleurs dorsales, réduisez l'amplitude.

# Posture sur les épaules

## *Sarvangasana*

**Niveau** · Intermédiaire · Avancé

**Type** · Inversion · Détente · Renforcement

**Zones travaillées** · Épaules · Cou · Dos

**Style** · Power Yoga

**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*Allongé sur le dos, les jambes et le bassin sont soulevés vers le ciel, soutenus par les mains dans le dos.*

### Technique

Commencez allongé. Levez progressivement les jambes vers le haut. Stabilisez avec les bras si nécessaire. Respirez calmement. Vous sentez une activation au niveau des épaules, cou.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Vérifiez l'alignement. Une mauvaise position crée des compensations. Ne cambrez pas excessivement le bas du dos.

### Variantes

Version facilitée : réduisez l'amplitude ou prenez appui. Version plus difficile : explorez des variations en ajoutant des mouvements.

#### Bénéfices

- Stimule la thyroïde
- Favorise le retour veineux
- Apaise le système nerveux

#### Contre-indications

En cas de problèmes cervicaux, ne tordez pas le cou.

# Salutation au soleil

## *Surya Namaskar*

**Niveau** · Débutant · Intermédiaire · Avancé  
**Type** · Enchaînement · Échauffement  
**Zones travaillées** · Tout le corps · Énergie  
**Style** · Hatha · Vinyasa  
**Durée** · débutant 30s · intermédiaire 60s · avancé 90s

*La salutation au soleil est une série de postures enchaînées qui constituent un échauffement complet du corps.*

### Technique

Installez-vous au sol. Utilisez un coussin si nécessaire pour soutenir le bassin. Vérifiez que le dos est droit. Entrez progressivement en relâchant les tensions à chaque expiration. Vous sentez une activation au niveau de tout le corps, énergie.

### Respiration

Respirez profondément par le nez et expirez lentement. La respiration doit être naturelle et régulière, sans effort. Synchronisez votre respiration avec vos mouvements pour faciliter l'accès à la posture. En maintenant la posture, continuez à inspirer et expirer de manière fluide et continue.

### Erreurs fréquentes

Ne forcez pas. La douleur aigüe n'est jamais bonne. Ne crispez pas les épaules vers les oreilles.

### Variantes

Pour simplifier : utilisez un bloc ou une couverture. Pour progresser : augmentez la durée ou l'amplitude petit à petit.

#### Bénéfices

- Réchauffe le corps
- Augmente la flexibilité
- Renforce tous les muscles
- Améliore la circulation

#### Contre-indications

Écoutez votre corps. Modifiez la posture si vous ressentez une gêne.

# Pour aller plus loin

---

Ce guide rassemble les postures les plus utilisées dans la pratique contemporaine. Pour les fiches en ligne avec photos haute définition, vidéos courtes et exercices guidés, rendez-vous sur le site.

## Ressources complémentaires sur [labulle.yoga](http://labulle.yoga)

- Tableau visuel des postures classées par niveau : </tableau-postures>
- Les 12 postures de la salutation au soleil : </salutation-au-soleil>
- Les techniques de pranayama et leurs indications : </pranayama>
- Les chakras et leurs correspondances posturales : </chakras>
- Programme yoga personnalisé selon vos besoins : </programme-yoga-personnalise>

*Ce PDF est libre de diffusion à condition de conserver les mentions de la source. Pour toute question, écrivez via la page contact du site.*