

LES 12 POSTURES DE BASE

- Pratiquez le matin ou le soir avant les repas.
- Commencez par la salutation au soleil. Synchronisez la respiration avec chaque mouvement.
- Les asanas doivent être exécutées lentement, en restant dans la détente.
- Entre les asanas, afin d'éviter la fatigue, détendez-vous en Savasana (posture du cadavre) en respirant profondément six à huit fois.
- Concentrez-vous sur chaque posture et essayez de ne pas laisser vagabonder votre esprit.
- Après avoir terminé les asanas, détendez-vous une dizaine de minutes en Savasana.



1 LA POSTURE SUR LE TÊTE
Sirshasana



2 LA POSTURE SUR LES ÉPAULES
Sarvangasana



3 LA CHARRUE
Halasana



4 LE POISSON
Matsyasana



5 LA FLEXION AVANT ASSISE
Paschimothasana



6 LE COBRA
Bhujangasana



7a LA DEMI-SAUTERELLE
Ardha Salabhasana



7b LA SAUTERELLE COMPLÈTE
Salabhasana



8 L'ARC
Dhanurasana



9 LA DEMI-TORSION VERTÉBRALE
Ardha Matsyendrasana



10a LE CORBEAU
Kakasana



10b LE PAON
Mayurasana



11 LA FLEXION AVANT
Pada Hasthasana



12 LE TRIANGLE
Trikonasana



LA RELAXATION FINALE
Savasana



Centre Sivananda de Yoga Vedanta
www.sivananda.org/paris • www.sivananda.eu