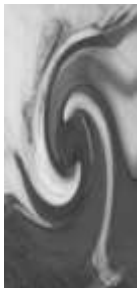


# Postures debout Moyens-Avancés



En alternance avec la suite de Swami Sivananda <sup>1</sup> et (ou) l'un des cours proposés par Sri Iyengar <sup>2</sup>, la pratique des postures debout devrait constituer l'une des séances hebdomadaires à domicile, complétée par Salamba Sirsasana (équilibre sur la tête), Salamba Sarvangasana (équilibre sur les épaules) et Savasana (pose du cadavre)

- Les postures debout sont gage de tonicité et offrent une protection sine qua non aux « hyperlaxes » qui risquent autrement d'aller au-delà de ce que peut supporter une articulation.
- Parallèlement, elles aident les « raides », souvent trop volontaires, à trouver l'effort juste qui allie fermeté et confort ou élan et relâchement.
- Postures actives, elles concernent en priorité les organes d'action, en l'occurrence bras et jambes, et plus particulièrement les ceintures scapulaires et pelviennes dont l'enraidissement est compensé dans la plupart des postures classiques par de trop gros efforts de la colonne vertébrale, alors que ce grand axe des influx nerveux et de l'énergie devrait être libre de toute contraction.
- Elles enracciment, assurant un bon équilibre physique et psychologique, et donnent le sens du mouvement dans l'espace, précisant le schéma corporel.
- Elles stimulent puissamment les organes abdominaux et leurs fonctions : digestion, assimilation et excrétion.
- Elles réveillent notre faculté de « tapas », de feu, de discipline enthousiaste et intelligente sur le chemin.

*Durant la pratique, protéger la respiration naturelle et la détente du visage*



Tadasana Vrkasana Utthita Trikonasana Parivrtta Trikonasana Parsvakonasana Parivrtta Parsvakonasana Virabhadrasana I et II



Virabhadrasana III Ardha Chandrasana Utthita Hasta Padangusthasana



Parsvottanasana Prasara Padottanasana I – II – III



Utkatasana Padangusthasana Padahasthasana Uttanasana Urdhva Prasara Ekapadasana Garudasana Ardha Pada Padmottanasana Vatsyasa

<sup>1</sup> « Le Yoga, Guide complet et progressif », Ed Laffont

<sup>2</sup> « Yoga Dipika, Lumière sur le Yoga », Ed. Buchet/Chastel