

LES 12 POSTURES DE BASE

- Pratiquer le matin ou le soir avant les repas
- Commencer par la salutation au soleil. Synchroniser 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 essayer de ne pas laisser vagabonder votre esprit
- Après avoir terminé les asanas, détendez-vous une dizaine de minutes en Savasana.



1 LA POSTURE
SUR LA 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



RELAXATION
FINALE
Savasana