

## 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*