
















| Fiche | Hatha Yoga | n. 6 |
|--|------------------------------|--|
| | Indications prise de posture | Indications supplémentaires |
|  <p>Hatha Yoga</p> | | |
|  <p>Tadasana</p> | Tadasana | <p>Prise de conscience de la verticalité , des plantes des pieds jusqu'au sommet du crâne</p> <p>10 respirations complètes</p> |
|  | Etirement latéral | <p>Insp: monter les bras de chaque côté du corps, croiser les doigts au dessus de la tête</p> <p>exp: flexion latérale</p> <p>insp: retour dans l'axe</p> <p>5 x de chaque côté</p> |
|  | Le Dragon | <p>Les jambes écartées et fléchies, pieds ouverts vers l'ext., légère bascule du bassin- bras à l hauteur des épaules, en chandelier, nuque alignée avec la colonne</p> <p>Stabilité de l'alignement</p> |
|  <p>Virabhadrasana II</p> | Le Guerrier | <p>Basculer sur le côté avec la jambe te le pied ouvert, la jambe avant fléchie, la jambe arrière s'étire, regard vers la main avant, à l'horizon</p> <p>Alignement de la colonne dans l'axe terre-ciel</p> |
|  | | <p>Insp: étirer le bras vers le haut et l'arrière: extension du flanc</p> <p>Le bars arrière se détend sur la jambe fléchie</p> <p>5 respirations profondes en statique</p> |
|  | Le Triangle | <p>Insp: revenir en position neutre: bars à la hauteur des épaules, jambes étirées, buste droit</p> <p>Exp: basculer dans la posture du triangle</p> <p>5 respirations profondes en statique</p> |
|  | La Fente avant | <p>Exp: fléchir la jambe avant en basculant le bassin face à celle-ci</p> <p>Lancer le poids du bassin en direction du talon avant, genou arrière au sol</p> <p>Une main de chaque côté du pied</p> <p>Allonger la colonne</p> |

| | | |
|--|---------------------------------|--|
|  | <p>Hanumasana</p> | <p>Insp: lever les deux bars vers ciel, suivis du regard</p> |
|  | <p>La Fente avant</p> | |
|  | <p>La Guetteur</p> | |
|  | <p>La Montagne</p> | |
|  <p>Virabhadrasana II</p> | <p>Le Guerrier</p> | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | <p>La Chaise</p> | |
|  | <p>Etirement Latéral</p> | |
|  <p>Tadasana</p> | <p>Tadasana</p> | |

