


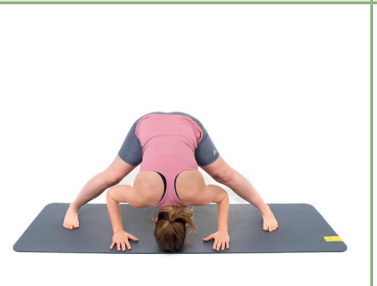
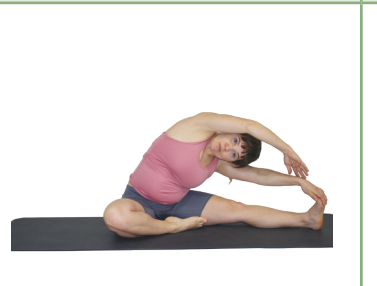
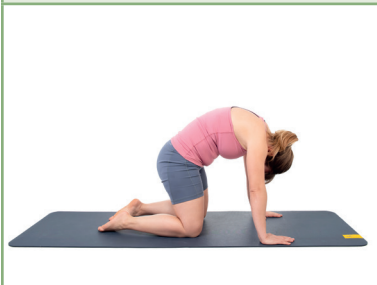
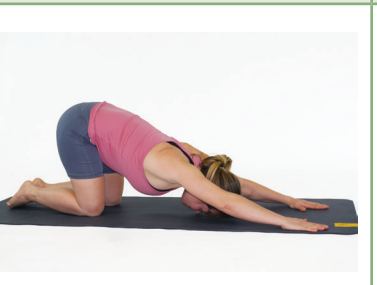





			
Le Chameau	La Sauterelle	Le Pigeon	L'Arc
			
Le Demi-Pont	Le Demi-pont jambe tendue	Le Danseur	La Table renversée
			
Le Plan incliné	La Roue	Le Chien retourné	Le Chien tête en bas
			
Le Cobra			











				
La pince	Chaise en torsion	Guerrier en torsion	Torsion Couchée, jambes tendues	
				
Pyramide	Chien tête en bas	Dauphin	Corbeau ou Grue	
				
Charrue	Flexion jambe écartée	Flexion latérale	Statue	
				
Chat dos rond	Chiot allongé	Enfant étiré	Enfant	Genoux contre poitrine



# Les postures debout

Les postures debout sont généralement exécutées en début de séance. Elles permettent de percevoir son corps dans l'espace afin d'améliorer sa proprioception, sa concentration, etc. Par le fait même, elles stimulent la digestion.

Celles-ci exigent force, endurance, souplesse et équilibre. De cette façon, on peut déterminer les régions musculaires à développer pour acquérir un meilleur rendement dans cette discipline.

Table des matières illustrée des postures debout			
 <p><b>La Chaise</b> Niveau : débutant page 96</p>	 <p><b>Le Guerrier 1</b> Niveau : débutant page 100</p>	 <p><b>Le Guerrier 2</b> Niveau : débutant page 104</p>	 <p><b>* L'Angle de côté étiré</b> Niveau : débutant page 106</p>
 <p><b>* Le Guerrier soleil</b> Niveau : débutant page 108</p>	 <p><b>* Le Triangle</b> Niveau : débutant page 110</p>	 <p><b>* La déesse</b> Niveau : débutant page 112</p>	 <p><b>La Pyramide</b> Niveau : difficile page 114</p>
 <p><b>Étirement latéral en Table</b> Niveau : débutant page 116</p>			

\* Les images avec une étoile sont dans la section de l'évaluation.



## La posture de la Chaise (Utkatasana)

Niveau : débutant

### MYTHOLOGIE

Le nom de cette posture signifie la puissance ou la férocité. Même si elle exige une bonne force musculaire, soyez détendu lors de son exécution.



### BÉNÉFICES

Augmente la force musculaire des cuisses, du dos et des bras.

Raffermit les fessiers.

Réduit les pieds plats et assouplit les chevilles.



### CONTRE-INDICATIONS

Si vous avez des maux de dos, soyez vigilant. Gardez les mains en prière devant la poitrine et maintenez la posture moins longtemps.

### Phase de départ

1. En premier, prendre la position debout, les jambes à la largeur des hanches, pieds écartés et parallèles.
2. Inspirer, en ouvrant les bras latéralement jusqu'à tant que les bras soient droits à la largeur des épaules. Allonger la colonne vertébrale. Se sentir grand!
3. La tête est droite et centrée sur les épaules.
4. Les abdominaux sont contractés durant l'inspiration.



### Phase d'exécution

5. En deuxième, baisser le siège vers le sol.
6. Fléchir les genoux dans la position d'une chaise imaginaire. Les jambes forment un angle de 90°. Le poids est dans les talons.
7. Les bras sont tendus et parallèles. Les mains, les bras et la tête sont bien alignés sur le tronc. Maintenir cette position 30 s.



### Phase finale

Vérifier la posture finale :

- Les mains, les bras et la tête sont dans l'alignement du tronc.
- Le tronc est incliné.
- Les bras sont parallèles et les paumes sont face à face.
- Les abdominaux sont contractés.
- Les jambes sont fléchies dans un angle de 90°. Les genoux sont alignés sur les talons.
- Les pieds sont parallèles, à la largeur du bassin.

**Maintenir 30 s, soit le temps de faire 5 à 6 respirations abdominales.**

1. Vous pouvez faire cette posture les pieds joints afin de solliciter les muscles à l'intérieur des cuisses. Si vous êtes instable, écartez les pieds à la largeur du bassin.
2. Vous pouvez aussi déposer un bloc entre vos cuisses en exerçant une pression contre celui-ci pour engager l'intérieur des cuisses (muscles des adducteurs).



## Zone active



Rappelez-vous : choisissez l'exercice qui vous convient, selon vos goûts, vos habiletés techniques et vos capacités musculaires. Sinon, la motivation ne sera pas au rendez-vous!

### Objectifs :

- Maintenir la posture de la chaise le plus longtemps possible! Respirer sans penser à la sensation d'épuisement musculaire.
- Exécuter la posture de yoga sans douleur ni inconfort.
- Essayer d'approfondir la longueur des respirations en développant une meilleure endurance musculaire des cuisses et des fessiers.



Ne jamais s'entraîner à froid. Une augmentation de la chaleur corporelle augmente la chaleur des tissus musculaires. L'augmentation des battements cardiaques accroît l'apport en oxygène à vos muscles et la distribution des nutriments (glucides, protéines, lipides). Vous devez lubrifier vos articulations avec une activation musculaire. Vous éviterez ainsi de vous blesser.

## Étape 1 – Échauffement (10 minutes)



Faire un échauffement cardiovasculaire.

*Voici quelques exercices de musculation efficaces pour vous aider à maintenir la posture de la Chaise le plus longtemps possible sans éprouver une sensation de brûlure dans les cuisses!*

## Faites la chaise au mur!

C'est un exercice simple et facile que l'on peut faire à la maison. Vous avez des maux de genoux? La chaise au mur est faite pour vous. Commencez par deux séries de 30 s. Reposez-vous 1 min entre les séries.

**Augmentez progressivement la durée en secondes toutes les trois semaines.**



## Faites des squats!

Commencez par faire des séries de squats pour renforcer les muscles des cuisses et des fesses (quadriceps et fessiers). Pourquoi ne pas raffermir vos fessiers? Faites deux séries de 8 à 12 répétitions pour augmenter votre force musculaire. Lorsque vous êtes capable de dépasser 12 répétitions facilement, passez de 13 à 20 répétitions. Vous développerez ainsi votre endurance musculaire.

### Phase de départ

En position debout, inspirer



Tête dans le prolongement du tronc. Abdominaux contractés. Pieds à la largeur du bassin. Pieds parallèles.

### Phase finale

Expirer lors de l'exécution.



Fléchir les genoux à 90°. S'asseoir, le poids du corps dans les talons. Sortir les fessiers vers l'arrière lors de la flexion des genoux.

## Prochaine étape!

Lorsque vous serez rendu à trois séries de 8 à 12 répétitions, changez le niveau de difficulté de l'exercice. Il faut absolument effectuer une surcharge pour améliorer vos résultats. En premier, augmentez le nombre de répétitions, de séries, puis augmentez la charge.

### Squats avec haltère

Niveau 1 : débutant



#### Position de départ

Commencer en position debout.

#### Lors de l'exécution

Monter et descendre en fléchissant les genoux à 90°. Maintenir un haltère.

- Il faut renforcer les muscles des bras. Rappel : la posture de la Chaise se maintient les bras tendus vers le plafond.

### Squats avec haltère

Niveau 2 : plus difficile



#### Position de départ

Commencer la charge les bras tendus devant le sternum.

#### Lors de l'exécution

Fléchir les genoux en poussant les bras tendus vers le plafond.

## La posture du Guerrier 1 (Virabhadra I)

Niveau : débutant



### BÉNÉFICES

Cette *asana* permet de renforcer les muscles du dos, des cuisses, des chevilles et des fléchisseurs de la hanche.

Il développe la force et l'endurance musculaires des jambes.

Il tonifie les muscles abdominaux.



### CONTRE-INDICATIONS

Si vous souffrez de pression artérielle élevée ou d'une maladie cardiaque, il est déconseillé d'exécuter cette posture.

Si vous avez des douleurs ou une blessure à la nuque, vous devez garder la tête bien droite ou conserver la tête dans une position neutre. Évitez de regarder vers le haut.

### D'OÙ VIENNENT LES NOMS DE CES TROIS GUERRIERS?

Shiva est un grand dieu dans la mythologie hindoue. Sa fille s'appelait Sati. Un jour, Sati assiste à un rituel du grand prêtre Daksha. Peu après, elle se dispute avec son père et décide de rompre avec ce dernier. Elle se lance dans le feu. Attristé par la nouvelle, le dieu Shiva tire un cheveu de sa tête et crée le premier guerrier : Virabhadra. Il lui donne l'ordre de s'occuper du sort du prêtre Daksha.

Selon une autre légende : le deuxième guerrier a invité le premier à le défier lors d'un combat au-dessus d'une montagne.

Finalement, c'est grâce au troisième guerrier, Virabhadra III, que Daksha a été tué. Selon mes recherches, l'histoire s'est terminée ainsi.

### Phase de départ dans la posture de la table

1. Prendre la position quadrupède. Les genoux sont alignés sur les hanches, à la largeur du bassin. Les jambes sont parallèles au sol. Les mains sont écartées à la largeur des épaules. Positionner les mains en dessous des épaules, les bras tendus et les coudes vers les hanches. La tête est dans le prolongement du tronc. Étirer la nuque de façon à allonger la colonne vertébrale. Il est important d'avoir un dos droit dans cette position, à l'image d'une table.



### Phase d'exécution

2. Avancer une jambe en avant du visage. Cette jambe forme un angle de 90°. Reculer l'autre jambe vers l'arrière pour prendre la position de la Fente, le talon bien ancré au sol.
3. À l'inspiration, redresser seulement le tronc vers le haut. Ouvrir les bras latéralement vers le ciel. Les bras doivent être parallèles de chaque côté de la tête. Imaginer, lors de la montée des membres supérieurs (tronc, bras) et de la tête que les jambes sont dans le ciment. Elles sont bien solides au sol.



### CONTRE-INDICATIONS

Si vous avez des douleurs au dos, exécutez la phase finale en déposant un genou au sol. Si vous avez des blessures aux épaules, baissez les bras au niveau des hanches.



**Attention! Les débutants** ont tendance à redresser le tronc et à lever les jambes en même temps. Il est bien important de garder les jambes au sol et de séparer le haut du corps des **membres inférieurs** (hanches, jambes et pieds).



### Phase finale

Vérifier la position finale :

- Les mains, les bras et la tête sont dans l'alignement du tronc.
- Les paumes des mains sont face à face.
- Le tronc est bien droit et les abdominaux sont contractés.
- La jambe derrière est tendue et le pied est enraciné au sol à 45°.
- La jambe avant est fléchie à 90° et le pied pointe vers l'avant. Le genou est aligné sur le talon. Les hanches sont tournées vers l'avant.

**Maintenir 30 s, soit le temps de faire 5 à 6 respirations abdominales.**



## Zone active



### Étape 2 – Fentes

Faire deux séries de 8 à 12 répétitions pour augmenter sa force musculaire. Lorsqu'on peut dépasser facilement 12 répétitions, passer de 13 à 20 répétitions. Cela vous permettra de développer votre endurance musculaire.

Progressivement, ajouter à l'entraînement différentes fentes : des fentes avant, des fentes en déplacement, des fentes avec des haltères. Pourquoi ne pas faire des fentes avec une barre de musculation sur les épaules ?

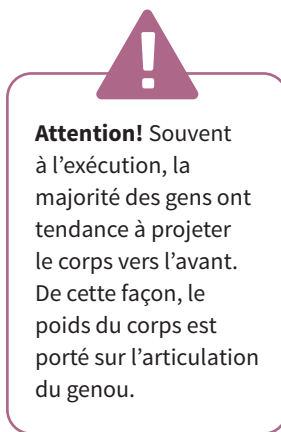
Voici quelques exercices de renforcement musculaire pour les quadriceps, les ischio-jambiers et les fessiers.

### Étape 1 – Échauffement (10 minutes)



#### Objectifs :

- Réussir à maintenir les Guerriers 30 s dans l'enchaînement de la salutation des Guerriers. Augmenter la force musculaire des quadriceps et des fessiers.



#### Exercice de fentes

Niveau : débutant



**Attention!** Les pieds ne sont pas un derrière l'autre. Sinon, l'équilibre est menacé!

#### Phase de départ :

Faire un grand pas devant. Conserver ses pieds dans l'alignement des épaules. Imaginer deux lignes parallèles comme un chemin de fer.

Contracter les abdominaux.



#### Phase finale

**Lors de l'exécution :** fléchir les genoux à 90°. Descendre le tronc en ligne droite vers le sol. Le genou avant doit demeurer aligné sur le talon au sol.

#### Fente avant avec haltères

Niveau : moyen



#### Phase de départ



**Attention!** Le genou est aligné sur le talon au sol.

#### Phase finale

**Lors de l'exécution :** faire un grand pas en avant en fléchissant la jambe à 90°.

#### Fente avec un développé des épaules

Niveau : intermédiaire



#### Phase de départ



#### Phase finale

**Lors de l'exécution :** monter en position debout en poussant les bras tendus vers le plafond.

#### Fente avec barre de musculation

Niveau : avancé



#### Phase de départ



#### Phase finale

**Lors de l'exécution :**

- Commencer debout en fléchissant la jambe en direction du plancher.
- Fléchir les jambes à 90°.
- Maintenir la barre sous les omoplates.

## La posture du Guerrier 2 (Virabhadrasana II)

Niveau : débutant



### BÉNÉFICES

Renforce et étire les muscles des hanches, des jambes, des chevilles, des épaules et des bras.

Sollicite la force musculaire des quadriceps. Étire les ischio-jambiers et les adducteurs.

Soulage les douleurs sciatiques. Je vous suggère d'exécuter cette asana pour développer la force et l'endurance.



### CONTRE-INDICATIONS

Évitez cette posture si vous souffrez de problèmes à la hanche ou au genou.

### Phase de départ

1. Commencer en position debout, jambes écartées, au centre de votre tapis. Inspirer, les mains sur les hanches.



2. Pointer le pied droit vers l'extérieur afin que les orteils pointent en direction d'un mur. Le pied gauche est droit, au sol.



### Phase d'exécution

3. À l'expiration, fléchir le genou droit et descendre la cuisse jusqu'à ce qu'elle forme un angle de 90° avec la jambe. Pousser dans la cuisse droite vers l'extérieur afin qu'elle demeure alignée sur le genou. Pousser le coccyx vers le sol.



4. Le bassin est neutre, ni sorti vers l'arrière, ni vers l'avant. Les abdominaux sont contractés.

5. Inspirer et élever les bras en forme de T avec le tronc. Les bras sont bien tendus et les paumes sont tournées vers le sol. À la fin, la tête se tourne vers le genou fléchi. Se sentir grand, le tronc bien allongé dans cette position.



### Phase finale

Vérifier dans la position finale que :

- Seule la tête est tournée vers le genou fléchi.
- Le tronc est droit dans l'axe vertical.
- Les bras forment un T à la hauteur de l'articulation des épaules. Les paumes sont face au sol. Les épaules sont basses.
- Le bassin est neutre. L'os du pubis est vers l'avant. Les abdominaux sont contractés.
- Le genou avant est fléchi. La jambe forme un angle de 90° et est alignée sur le talon au sol. Le pied pointe vers l'avant.
- La jambe arrière est tendue et le pied est droit.
- Le corps est stable.

**Maintenir 30 s, soit le temps de faire 5 à 6 respirations abdominales.**

## L'Angle de côté étiré (*Utthita Parsvakonasa*)

Niveau : débutant

### PROGRESSION

Maîtriser la posture du Guerrier 2.



### BÉNÉFICES

Améliore la respiration, la circulation au niveau de l'abdomen, tout en permettant une meilleure digestion et une meilleure élimination.

Accroît la force et l'endurance musculaires des cuisses.

Étire la colonne vertébrale, les abdominaux, l'aîne, les genoux et les muscles derrière les cuisses.

Renforce les chevilles.

### Phase de départ

1. Prendre la posture du Guerrier 2



### Phase d'exécution

2. Fléchir le tronc latéralement vers la droite de manière à se rapprocher du sol pour déposer la paume de la main droite à l'intérieur du pied droit. Tendre le bras gauche au-dessus de l'épaule gauche de manière à créer un axe vertical d'une main à l'autre. La tête regarde droit devant ou encore elle peut être tournée vers la main qui pointe vers le ciel.



### Phase finale

Vérifier dans la position finale que :

- La tête est tournée vers la main.
- Les bras forment un axe vertical.
- La cage thoracique est dégagée et le tronc est bien allongé.
- Le bassin est neutre. L'os du pubis vers l'avant. Abdominaux contractés.
- Le genou avant est fléchi. La jambe forme un angle de 90° et est alignée sur le talon au sol. Le pied pointe vers l'avant.
- La jambe arrière est tendue et le pied est parallèle.
- Votre corps doit être stable.

**Maintenir 30 s, soit le temps de faire 5 à 6 respirations abdominales.**





## \* La posture du Guerrier soleil

Niveau : débutant



## BÉNÉFICES

Renforce et étire les muscles des hanches, des jambes, des chevilles, des épaules et des bras.

Soulage les douleurs sciatiques.

Augmente la force et l'endurance des muscles des cuisses et des fessiers.

Étire les pectoraux, les abdominaux, les genoux, les ischio-jambiers et les adducteurs.

## PROGRESSION

Maîtriser la posture du Guerrier 2.

## Phase de départ

1. Commencer en position debout au centre du tapis. Inspirer les mains sur les hanches, les jambes bien écartées.



2. Pointer le pied gauche vers l'extérieur afin que les orteils puissent pointer en direction d'un mur. Le pied droit est droit.



## Phase d'exécution

3. À l'expiration, fléchir le genou gauche et descendre la cuisse en angle de 90°. Pousser la cuisse gauche vers l'extérieur afin qu'elle demeure alignée sur le genou. Pousser le coccyx vers le sol.
4. Le bassin est neutre, ni sorti vers l'arrière ni vers l'avant. Les abdominaux sont contractés.
5. Rapprocher le bras gauche près de l'oreille. Le bras droit suit le long de la cuisse droite. Regarder vers le haut.



## Phase finale

Vérifier la posture finale :

- Le bras gauche est bien tendu près de l'oreille.
- Le bras droit suit le prolongement de la cuisse droite.
- Le bassin est neutre. L'os du pubis est tourné vers l'avant. Les abdominaux sont contractés.
- Le genou avant est fléchi à 90°. Il est aligné sur le talon au sol. Le pied pointe vers l'avant.
- La jambe arrière est tendue et le pied est droit.

**Maintenir 30 s, soit le temps de faire 5 à 6 respirations abdominales.**

## \* La posture du Triangle (*Trikonasana*)

Niveau : débutant



### BÉNÉFICES

Dégage les voies respiratoires.

Stimule la digestion

Améliore l'équilibre et la représentation du corps dans l'espace.



### CONTRE-INDICATIONS

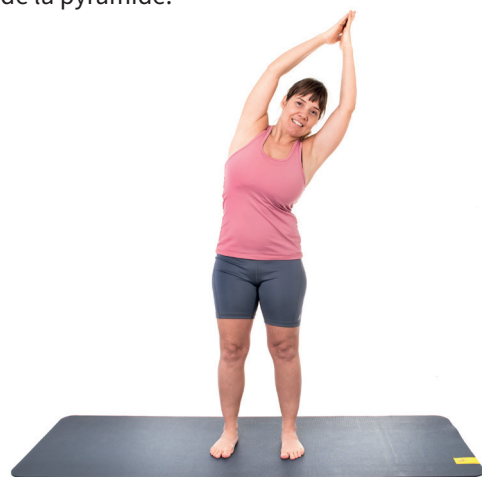
Si vous avez des problèmes cardiaques ou de tension artérielle, arrêtez aux exercices de la phase d'exécution.

Si vous avez des problèmes cardiaques, faites la posture le dos contre un mur et gardez la main du bras supérieur sur la hanche.

Si vous avez des problèmes aux vertèbres cervicales, ne tournez pas la tête pour regarder vers la main du haut, mais plutôt regardez droit devant vous.

## Échauffement

Faire une flexion latérale afin d'échauffer les abdominaux. Il est important d'étirer les muscles derrière les cuisses et les mollets avec la posture de la pyramide.



## Phase de départ

Prendre la position debout les jambes en triangle et les pieds parallèles. Inspirez et tendez les bras à l'horizontale en forme de T à la hauteur des épaules. Gardez les épaules basses et décontractées.



## Phase d'exécution

Diriger le pied gauche vers le mur du côté de la pièce. Pivoter le pied derrière en tournant la hanche en direction du pied avant. Le pied arrière est tourné vers l'intérieur et forme un angle de 45°.

À l'expiration, s'incliner sur la droite en posant la main droite au tapis à l'intérieur du pied gauche. Imaginer que l'on vous tire la main à l'aide d'une ficelle dans l'objectif d'allonger le dos durant l'inclinaison. Garder les jambes tendues en poussant les hanches vers le sol.

Lorsque vous aurez trouvé l'équilibre, lever le bras gauche au-dessus de l'épaule. Les bras doivent former un axe vertical. Tourner la tête vers le plafond. Diriger le regard vers le bout des doigts.

**Variante :** La posture peut être exécutée le genou fléchi sous le tronc pour les débutants. Déposer la main au sol ou sur un bloc.



## Phase finale

Vérifier la posture finale :

- La tête est tournée vers la main en direction du plafond.
- Les bras sont alignés sur l'axe vertical.
- La cage thoracique est dégagée et le tronc est bien allongé.
- Les hanches sont tournées en direction du pied avant.
- Les genoux sont dans l'alignement des orteils.
- Attention! Les genoux ne sont pas en hyperextension.
- Les jambes sont tendues.
- Un pied est pointé vers le mur du côté de la pièce. L'autre est rentré à l'intérieur dans un angle de 45°.

**Maintenir 30 s, soit le temps de faire 5 à 6 respirations abdominales.**

## \* La posture de la Déesse (Utkata Konasana)

Niveau : débutant



### BÉNÉFICES

Améliore la force des cuisses et des fessiers.

Étire l'intérieur des cuisses.

Améliore la posture.

### Phase de départ

1. S'installer en position debout, les jambes et les pieds écartés. Inspirer.



### Phase d'exécution

2. Ouvrir les pieds vers l'extérieur. À l'expiration, descendre les hanches en fléchissant les genoux. Descendre le coccyx vers le sol. Les jambes forment un angle de 90°. S'assurer que les genoux sont dans le même angle que les chevilles.
3. Rejoindre les paumes des mains l'une contre l'autre dans la position de la prière. Prendre une respiration complète. À l'inspiration, ouvrir les bras de chaque côté du corps. La cage thoracique est ouverte. Les coudes sont à la hauteur des épaules. Les bras forment un angle de 90°.



4. Regarder droit devant.

**Variante :** Faire cette posture sur la pointe des pieds dans l'objectif de solliciter l'équilibre et le renforcement musculaire des mollets.

### Phase finale

Vérifier dans la posture finale que :

- La tête suit le prolongement du tronc. La nuque est allongée. Le dos est droit et grand! Le regard se dirige vers l'avant.
- Les coudes sont à la hauteur des épaules. Les bras sont ouverts dans un angle de 90°. La cage thoracique est ouverte à son maximum pour favoriser l'étirement des pectoraux.
- Les jambes sont ouvertes vers l'extérieur. Les genoux sont dans le même angle que les chevilles. La position des jambes est très écartée.

**Maintenir 30 s, soit le temps de faire 5 à 6 respirations abdominales. Augmenter l'endurance musculaire selon vos capacités physiques.**

## La posture de la pyramide (*Parsvottasana*)

Niveau : difficile



### BÉNÉFICES

Permet l'étirement des muscles derrière les cuisses et les mollets.

Accroît la force musculaire du dos.

Permet un renforcement des stabilisateurs (érecteur du rachis, multifides) de la colonne.



### CONTRE-INDICATIONS

Si vous souffrez de blessure au genou ou à la cheville ou encore de maux de dos, évitez cette posture.

### Phase de départ

1. Prendre la posture debout en arrière du tapis. Faire un grand pas en avant avec la jambe droite. Les pieds sont sur deux lignes parallèles. (S'imaginer sur un chemin de fer.) Les deux pieds sont tournés vers l'avant. Placer les mains derrière le dos, entrecroiser les doigts, les pouces ouverts et les index bien collés l'un sur l'autre.

- Si les jambes manquent de flexibilité, réduire l'écart entre les jambes.

### Phase d'exécution

2. Se pencher vers l'avant à l'expiration. Conserver un dos long lors de la descente. Rapprocher le sternum le plus près possible de la cuisse. Éviter de pousser les genoux en hyperextension. Les jambes doivent être tendues et les pieds ancrés au sol. Maintenir la position 30 s.

**Sortir de la pause.** Exercer une poussée avec les jambes vers le sol et redresser le tronc. Ramener la jambe arrière en avant. Reculer la jambe gauche d'un grand pas puis poursuivre à l'étape 2.



### Phase finale



## Étirement latéral en Table : variante

Niveau : débutant



### CONTRE-INDICATIONS

Si vous souffrez de blessure au genou ou à la cheville ou encore de maux de dos, évitez cette posture.

### Phase de départ

1. Prendre la posture debout en arrière du tapis. Faire un grand pas en avant avec la jambe droite. Les pieds sont sur deux lignes parallèles; s'imaginer sur un chemin de fer.

- Si les jambes manquent de flexibilité, réduire l'écart entre les pieds.



### Phase d'exécution

2. À l'inspiration, ouvrir les bras latéralement en direction du plafond. Les bras doivent être parallèles de chaque côté de la tête.
3. Se pencher vers l'avant à l'expiration. Lors de la descente, conserver un dos droit. Plus le dos est droit, plus il est fort. Les mains et les bras sont projetés vers l'avant. La tête et le tronc forment un axe horizontal.
4. Pour les débutants, déposer les mains sur des blocs de manière à encadrer les jambes.



5. Maintenir la position 30 s en contractant les abdominaux lors des respirations abdominales.

**Sortir de la pause.** Exercer une poussée avec les jambes vers le sol et redresser le tronc. Ramener la jambe arrière en avant. Reculer la jambe gauche d'un grand pas puis poursuivre à l'étape 2.

### Phase finale



### VARIANTE de la Pyramide

Niveau : difficile



# Les postures d'équilibre

Les postures d'équilibre amènent l'esprit dans le moment présent, surtout si vos pensées sont volatiles. Les exercer rend plus vif d'esprit!

## Bienfaits :

- Améliorent la concentration mentale et la mémoire.
- Augmentent la confiance en soi.
- Tonifient les abdominaux et l'ensemble des groupes musculaires.

Table des matières illustrée des postures d'équilibre		
 <p><b>L'Arbre</b> Niveau : débutant page 120</p>	 <p><b>* L'Avion</b> Niveau : débutant page 122</p>	 <p><b>* Tigre Variante</b> Niveau : débutant <b>Postures d'équilibre</b> page 223</p>
 <p><b>* Le Corbeau</b> Niveau : très difficile <b>Catégorie de postures inversées</b> page 198</p>	 <p><b>* Le Plan incliné</b> Niveau : difficile <b>Catégorie de postures inversées</b> page 192</p>	 <p><b>* Le Danseur</b> Niveau : très difficile page 124</p>
 <p><b>* Le Guerrier 3</b> Niveau : supérieur page 126</p>	 <p><b>* La Demi-lune</b> Niveau : très supérieur page 128</p>	 <p><b>* Le Pied dans la main</b> Niveau : très supérieur page 130</p>

\* Les images avec une étoile sont dans la section de l'évaluation.

