

# Nos 20 Postures de Yoga Préférées

*Un guide pratique pour approfondir votre pratique*

---

## 1. TADASANA (Posture de la Montagne)

**Famille :** Postures debout

**Niveau :** Débutant ●

**Technique :**

Debout, pieds joints ou légèrement écartés à la largeur des hanches. Répartissez le poids uniformément sur les deux pieds. Engagez les muscles des jambes en soulevant doucement les rotules. Allongez la colonne vertébrale vers le ciel, le sommet de la tête tirant vers le haut. Les bras pendent naturellement le long du corps, les épaules détendues. Le menton reste parallèle au sol.

**Bienfaits :**

Améliore la posture et l'alignement corporel. Renforce les jambes, les chevilles et les pieds. Développe la stabilité et l'ancrage. Calme le mental et favorise la concentration. Constitue la base de toutes les postures debout. Stimule la circulation sanguine.

---

## 2. VRIKSHASANA (Posture de l'Arbre)

**Famille :** Équilibres

**Niveau :** Débutant/Intermédiaire ●

**Technique :**

Depuis Tadasana, reportez le poids sur le pied gauche. Pliez le genou droit et placez la plante du pied droit contre la cuisse gauche (jamais sur le genou). Pressez fermement le pied contre la jambe et la jambe contre le pied. Joignez les mains devant le cœur en Anjali Mudra, puis élevez-les au-dessus de la tête. Fixez un point devant vous. Maintenez 30 secondes à 1 minute, puis changez de côté.

**Bienfaits :**

Développe l'équilibre et la proprioception. Renforce les jambes et les chevilles. Améliore la concentration et la stabilité mentale. Étire les hanches et l'aîne. Cultive la patience et la persévérance. Symbolise l'enracinement et l'élévation spirituelle.

---

### 3. ADHO MUKHA SVANASANA (Chien Tête en Bas)

**Famille :** Inversions légères

**Niveau :** Débutant/Intermédiaire ●

**Technique :**

À quatre pattes, placez les mains à plat, doigts écartés, sous les épaules. Rentrez les orteils et soulevez les hanches vers le ciel. Tendez les jambes progressivement, en gardant les genoux légèrement fléchis si nécessaire. Créez une ligne droite des mains aux hanches. Allongez la colonne vertébrale, détendez la tête et le cou. Respirez profondément, maintenez 1 à 3 minutes.

**Bienfaits :**

Étire tout le corps des mains aux pieds. Renforce les bras, les épaules et les jambes. Stimule la circulation sanguine vers le cerveau. Calme le système nerveux. Soulage les maux de dos et les tensions cervicales. Améliore la digestion et redonne de l'énergie.

---

### 4. BHUJANGASANA (Posture du Cobra)

**Famille :** Extensions arrière

**Niveau :** Débutant ●

**Technique :**

Allongé sur le ventre, front au sol, jambes tendues et jointes. Placez les paumes sous les épaules, coudes près du corps. En expirant, pressez le pubis au sol et soulevez progressivement la tête, puis la poitrine, en utilisant principalement les muscles du dos. Les mains assistent légèrement sans forcer. Gardez les épaules loin des oreilles. Maintenez 15 à 30 secondes.

**Bienfaits :**

Renforce les muscles du dos et de la colonne vertébrale. Ouvre la poitrine et améliore la capacité respiratoire. Stimule les organes abdominaux et la digestion. Soulage les douleurs lombaires légères. Développe la flexibilité de la colonne. Revitalise et combat la fatigue.

---

### 5. SARVANGASANA (Chandelle)

**Famille :** Inversions

**Niveau :** Intermédiaire ●

**Technique :**

Allongé sur le dos, bras le long du corps. Pliez les genoux vers la poitrine, puis soulevez les hanches en roulant sur les épaules. Placez les mains dans le bas du dos pour soutenir. Tendez les jambes vers le ciel, le poids sur les épaules et les coudes. Le menton se

rapproche naturellement de la poitrine. Respirez calmement, maintenez 1 à 5 minutes selon votre niveau.

**Bienfaits :**

Améliore la circulation sanguine et lymphatique. Stimule la glande thyroïde et régule le métabolisme. Apaise le système nerveux et favorise la relaxation. Renforce les épaules et la nuque. Soulage les jambes lourdes et les varices. Développe la concentration et l'introspection.

---

## 6. HALASANA (Posture de la Charrue)

**Famille :** Inversions

**Niveau :** Intermédiaire ●

**Technique :**

Depuis Sarvangasana, descendez lentement les pieds vers le sol derrière la tête. Gardez les jambes tendues et tentez de poser les orteils au sol. Si c'est difficile, gardez les mains dans le dos pour soutenir. Une fois stable, entrelacer les doigts au sol, bras tendus. Respirez profondément par le nez. Maintenez 1 à 3 minutes, puis revenez lentement.

**Bienfaits :**

Étire intensément la colonne vertébrale et les ischio-jambiers. Stimule les organes abdominaux et la digestion. Calme le mental et réduit le stress. Améliore la flexibilité du dos et des épaules. Masse les organes internes. Prépare à la méditation par son effet apaisant.

---

## 7. PASCHIMOTTANASANA (Pince Assise)

**Famille :** Flexions avant

**Niveau :** Débutant/Intermédiaire ●

**Technique :**

Assis, jambes tendues devant vous, dos droit. Inspirez en allongeant la colonne vertébrale. Expirez et penchez-vous vers l'avant depuis les hanches, en gardant le dos long. Attrapez vos chevilles, tibias ou pieds selon votre souplesse. Ne forcez jamais, laissez la gravité agir. Respirez calmement, détendez-vous dans la posture. Maintenez 1 à 3 minutes.

**Bienfaits :**

Étire toute la chaîne postérieure du corps. Stimule les organes digestifs et améliore le transit. Calme le mental et réduit l'anxiété. Apaise le système nerveux. Améliore la circulation sanguine vers les organes internes. Développe la patience et l'introspection.

---

## 8. UTTANASANA (Pince Debout)

**Famille :** Flexions avant

**Niveau :** Débutant ●

**Technique :**

Debout en Tadasana, inspirez et levez les bras au ciel. Expirez et penchez-vous vers l'avant depuis les hanches, en gardant les jambes tendues. Laissez pendre les bras vers le sol, attrapez les coudes opposés si c'est confortable. Pliez légèrement les genoux si nécessaire. Laissez le poids de la tête étirer naturellement la nuque. Respirez profondément, maintenez 30 secondes à 1 minute.

**Bienfaits :**

Calme instantanément le mental et réduit le stress. Améliore la circulation sanguine vers le cerveau. Étire les ischio-jambiers et les mollets. Stimule le système digestif. Soulage les maux de tête et l'insomnie. Prépare le corps à la méditation par son effet apaisant.

---

## 9. BALASANA (Posture de l'Enfant)

**Famille :** Postures de repos

**Niveau :** Débutant ●

**Technique :**

À genoux, gros orteils qui se touchent, genoux écartés à la largeur des hanches. Asseyez-vous sur les talons puis penchez-vous vers l'avant, front au sol. Étendez les bras devant vous, paumes à plat, ou le long du corps. Fermez les yeux et respirez profondément dans le dos. Restez aussi longtemps que nécessaire pour vous détendre complètement.

**Bienfaits :**

Posture de récupération et de réconfort profond. Étire doucement les hanches, les cuisses et les chevilles. Calme le système nerveux et apaise l'anxiété. Soulage les tensions du dos et de la nuque. Favorise l'introspection et la reconnexion à soi. Peut être pratiquée à tout moment pour se ressourcer.

---

## 10. SAVASANA (Relaxation Finale)

**Famille :** Relaxation

**Niveau :** Tous niveaux ●

**Technique :**

Allongé sur le dos, jambes légèrement écartées, bras le long du corps, paumes vers le ciel. Fermez les yeux et relâchez consciemment chaque partie du corps, des orteils au sommet du crâne. Respirez naturellement sans contrôler. Laissez les pensées passer sans s'y

accrocher. Restez immobile 5 à 15 minutes. Pour sortir, bougez doucement doigts et orteils, puis roulez sur le côté.

**Bienfaits :**

Intègre les bienfaits de toute la pratique. Réduit le stress et l'anxiété profondément. Améliore la qualité du sommeil. Abaisse la tension artérielle. Renforce le système immunitaire. Développe la capacité de lâcher-prise. Prépare naturellement à la méditation.

---

## 11. VAJRASANA (Posture du Diamant)

**Famille :** Postures assises

**Niveau :** Débutant ●

**Technique :**

À genoux, asseyez-vous sur les talons, gros orteils qui se touchent. Placez les mains sur les cuisses, dos droit, épaules détendues. Allongez la colonne vertébrale vers le ciel, menton parallèle au sol. Respirez profondément et calmement. Cette posture peut être maintenue longtemps et est idéale pour la méditation et les exercices respiratoires.

**Bienfaits :**

Seule posture recommandée après les repas car elle améliore la digestion. Renforce les chevilles et les genoux. Calme le mental et favorise la concentration. Excellente posture de méditation. Améliore la circulation dans les jambes. Développe la patience et la stabilité mentale.

---

## 12. PADMASANA (Posture du Lotus)

**Famille :** Postures de méditation

**Niveau :** Avancé ●

**Technique :**

Assis, jambes croisées, placez le pied droit sur la cuisse gauche, puis le pied gauche sur la cuisse droite. Les deux genoux touchent le sol idéalement. Dos parfaitement droit, mains en mudra de votre choix. Si trop difficile, pratiquez d'abord le demi-lotus (un seul pied sur la cuisse opposée). Respirez profondément, maintenez selon votre confort.

**Bienfaits :**

Posture de méditation par excellence dans la tradition yogique. Ancre profondément l'énergie vers la terre. Améliore la flexibilité des hanches et des chevilles. Favorise la concentration et l'état méditatif. Stimule la circulation dans le bassin. Symbolise l'épanouissement spirituel et la pureté.

---

## 13. DHANURASANA (Posture de l'Arc)

**Famille :** Extensions arrière

**Niveau :** Intermédiaire ●

**Technique :**

Allongé sur le ventre, front au sol. Pliez les genoux et attrapez les chevilles avec les mains. En expirant, soulevez simultanément la poitrine et les cuisses du sol en tirant sur les chevilles. Le corps forme un arc, le poids repose sur l'abdomen. Respirez profondément, regardez vers l'avant. Maintenez 15 à 30 secondes, relâchez lentement.

**Bienfaits :**

Extension complète de la colonne vertébrale et étirement des épaules. Stimule puissamment les organes digestifs. Renforce les muscles du dos et des fessiers. Ouvre la cage thoracique et améliore la respiration. Stimule le chakra du plexus solaire. Combat la léthargie et redonne de l'énergie.

---

## 14. SHALABASANA (Posture de la Sauterelle)

**Famille :** Extensions arrière

**Niveau :** Intermédiaire ●

**Technique :**

Allongé sur le ventre, front au sol, bras le long du corps. Serrez les jambes et pressez fermement les hanches au sol. En expirant, soulevez la poitrine, les bras et les jambes simultanément. Gardez les jambes tendues et actives. Regardez légèrement vers l'avant, nuque longue. Respirez calmement dans cette position dynamique. Maintenez 15 à 30 secondes.

**Bienfaits :**

Renforce puissamment toute la chaîne postérieure du corps. Améliore la posture et combat le dos voûté. Stimule les organes digestifs et reproducteurs. Développe la volonté et la détermination. Améliore l'équilibre et la coordination. Prépare aux extensions arrière plus avancées.

---

## 15. TRIKONASANA (Posture du Triangle)

**Famille :** Postures debout

**Niveau :** Débutant/Intermédiaire ●

**Technique :**

Debout, écartez les pieds d'environ 1 mètre. Tournez le pied droit à 90° vers l'extérieur, le pied gauche légèrement vers l'intérieur. Tendez les bras parallèlement au sol. Penchez-vous

sur le côté droit en gardant les deux flancs longs. Posez la main droite sur le tibia, la cheville ou un bloc. Tendez le bras gauche vers le ciel. Maintenez 30 secondes à 1 minute de chaque côté.

**Bienfaits :**

Étire les flancs, les hanches et les ischio-jambiers. Renforce les jambes et améliore l'équilibre. Stimule les organes abdominaux. Ouvre la cage thoracique et améliore la respiration. Développe la stabilité et la concentration. Soulage les douleurs lombaires légères.

---

## 16. VIRABHADRASANA I (Guerrier I)

**Famille :** Postures debout

**Niveau :** Débutant/Intermédiaire ●

**Technique :**

Depuis Tadasana, reculez le pied gauche d'environ 1,2 mètre. Tournez le pied avant à 90°, le pied arrière à 45°. Pliez le genou avant au-dessus de la cheville, cuisse parallèle au sol. Gardez la jambe arrière tendue. Levez les bras au ciel, paumes face à face. Allongez la colonne, regardez vers les mains. Maintenez 30 secondes à 1 minute de chaque côté.

**Bienfaits :**

Développe la force, la stabilité et la détermination. Renforce les jambes, les fessiers et le tronc. Étire les hanches, l'aîne et la cage thoracique. Améliore l'équilibre et la concentration. Stimule la confiance en soi. Prépare le mental aux défis quotidiens.

---

## 17. VIRABHADRASANA II (Guerrier II)

**Famille :** Postures debout

**Niveau :** Débutant/Intermédiaire ●

**Technique :**

Même position des pieds que Guerrier I. Ouvrez les hanches et le torse vers le côté long du tapis. Pliez le genou avant, cuisse parallèle au sol, jambe arrière tendue. Tendez les bras parallèlement au sol, regard vers la main avant. Ancrez-vous fermement dans les pieds, allongez la colonne. Respirez profondément, maintenez 30 secondes à 1 minute de chaque côté.

**Bienfaits :**

Développe l'endurance et la force mentale. Renforce les jambes et les bras simultanément. Ouvre les hanches et étire l'aîne. Améliore la circulation et l'énergie vitale. Développe la patience et la persévérance. Symbolise le courage face aux épreuves.

---

## 18. MATSYASANA (Posture du Poisson)

**Famille :** Extensions arrière

**Niveau :** Intermédiaire ●

**Technique :**

Allongé sur le dos, jambes tendues. Placez les mains sous les fesses, paumes vers le bas. Appuyez sur les coudes et soulevez la poitrine, en arquant le dos. Posez le sommet du crâne au sol délicatement, la majeure partie du poids reste sur les coudes. Ouvrez la gorge et la poitrine au maximum. Respirez profondément, maintenez 15 à 30 secondes.

**Bienfaits :**

Contre-posture parfaite après Sarvangasana. Ouvre intensément la gorge et la poitrine. Stimule la glande thyroïde et parathyroïde. Améliore la capacité respiratoire. Soulage les tensions cervicales. Développe la confiance et l'ouverture du cœur.

---

## 19. ARDHA MATSYENDRASANA (Torsion Assise)

**Famille :** Torsions

**Niveau :** Intermédiaire ●

**Technique :**

Assis, jambes tendues. Pliez le genou droit et placez le pied à l'extérieur de la cuisse gauche. Gardez la jambe gauche tendue. Placez la main droite derrière vous pour soutenir. Enlacez le genou droit avec le bras gauche ou placez le coude gauche contre. Tournez progressivement le torse vers la droite, en commençant par le bas de la colonne. Maintenez 30 secondes de chaque côté.

**Bienfaits :**

Améliore la mobilité de la colonne vertébrale. Stimule et détoxifie les organes internes. Améliore la digestion et l'élimination. Soulage les douleurs lombaires. Développe la concentration et l'équilibre. Masse les organes abdominaux en profondeur.

---

## 20. USTRASANA (Posture du Chameau)

**Famille :** Extensions arrière

**Niveau :** Intermédiaire/Avancé ●

**Technique :**

À genoux, tibias parallèles, hanches au-dessus des genoux. Placez les mains sur les hanches, coudes pointant vers l'arrière. Engagez les muscles du tronc et commencez à ouvrir la poitrine vers le ciel. Si possible, attrapez les talons avec les mains, une à la fois.



Gardez les hanches poussées vers l'avant. Laissez la tête se détendre en arrière ou gardez-la neutre. Maintenez 15 à 30 secondes.

**Bienfaits :**

Extension arrière profonde qui ouvre tout l'avant du corps. Renforce les muscles du dos et améliore la posture. Stimule le système cardiovasculaire. Ouvre le chakra du cœur et libère les émotions. Améliore la flexibilité de la colonne. Développe le courage et la confiance en soi.

---

## Guide d'Utilisation

**Pour débiter :** Commencez par les postures niveau débutant ( ● ) et pratiquez-les régulièrement avant de progresser.

**Fréquence :** 3 à 4 séances par semaine, en alternant les familles de postures pour un travail équilibré.

**Durée :** Maintenez chaque posture selon votre confort, en augmentant progressivement le temps.

**Sécurité :** Ne forcez jamais. Respectez vos limites et consultez un professeur qualifié en cas de doute.

**Progression :** Maîtrisez parfaitement les postures de base avant d'aborder les niveaux intermédiaire et avancé.

---

*Ce guide a été conçu pour vous accompagner dans votre pratique personnelle. Chaque posture a été sélectionnée pour ses bienfaits uniques et sa complémentarité avec les autres. Bonne pratique !*