

# Stambha vritti : la posture du Pilier

■ Débutant ■

## Introduction

Si « l'Équerre » est une position de transition ou de préparation qui fait surtout travailler les abdominaux par la tenue des jambes droites à la verticale sans support ni maintien, la posture du Pilier, qui a un nom en yoga : Stambhāsana ou Stambha-vritti (stambha : pilier, poteau), permet de vous consacrer plus précisément à l'écartement des jambes et de travailler la souplesse de vos hanches (vritti : mouvement, modification), car les pieds, tenus par les gros orteils, sont dirigés avec les mains qui maintiennent les jambes droites (la posture est aussi appelée Padangushtāsana, où padangusthadara : gros orteil).



## Bienfaits de Stambha vritti le Pilier

- Ouvre le bassin.
- Assouplit les jambes et les hanches.
- Soulage des lombalgies, des crampes.
- Décongestionne les organes de l'abdomen.
- Tonifie le cœur.

Comme pour l'Équerre, Stambha vritti le Pilier permet, en statique :

- de décongestionner les jambes (tendues) ;
- une bonne relaxation du dos (surtout genoux sur la poitrine) ;
- une sensation de bien-être et de calme.

## Précautions

Pas de contre-indications, mais attention si vous avez les hanches raides : allez-y doucement et sans forcer.

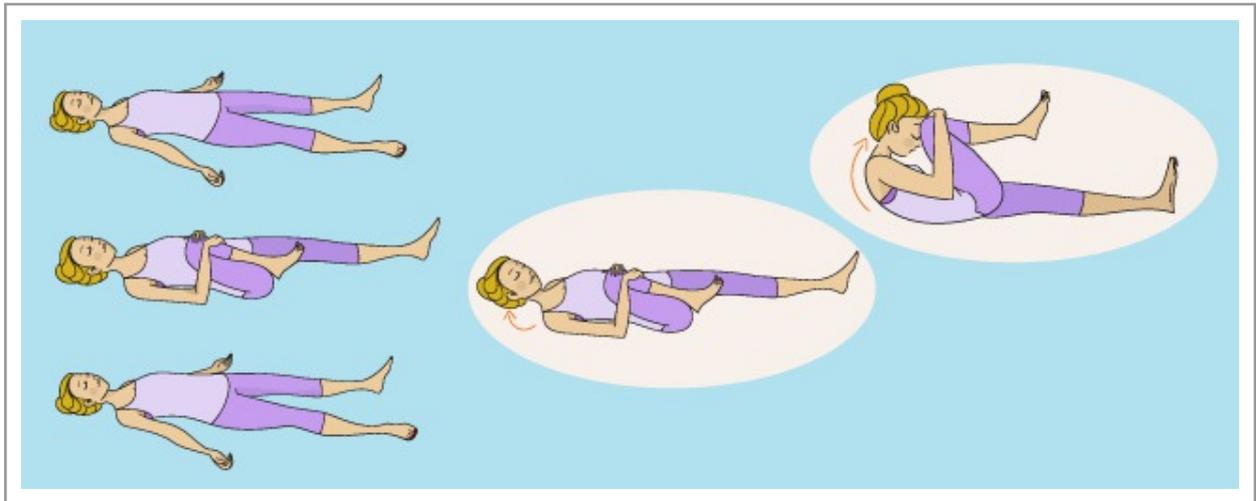
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://yoga.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

## 1. Préparez Stambha vritti le Pilier : genou-poitrine en dynamique



Restez un moment en Shavâsana pour vous préparer psychologiquement au travail qui va suivre.

- Tournez les paumes des mains vers le sol.
- Plaquez les lombaires au sol, en contractant les abdominaux, pour une préparation physique (bascule du bassin).
- Égalisez petit à petit votre souffle, de façon à ce que l'inspir soit égale à l'expir.

**Conseil** : vous prendrez soin de bien garder tendus les talons des jambes qui restent au sol (pieds flex) durant les 3 exercices suivants.

### La tête au sol

Vous êtes allongé sur le dos, paumes des mains au sol, jambes tendues et pieds flex : orteils vers vous, vous poussez les talons vers l'extérieur.

Vous garderez la tête sur le sol durant tout l'exercice :

- Sur une inspir, amenez lentement un genou sur la poitrine et maintenez-le, entouré de vos bras le temps d'une rétention poumons pleins.
- Puis, sur l'expir, abaissez lentement la jambe et reposez-la sur le sol à côté de l'autre jambe.
- Prenez quelques secondes de relâchement total dans une pause à poumons vides.
- À l'inspir suivante, faites de même avec l'autre jambe.
- Recommencez 2 autres fois, de façon à lever 3 fois les jambes, en alternance.

- Prenez quelques instants de détente en Shavâsana.

**Variante** : vous pouvez aussi lever 3 fois de suite une jambe et 3 fois l'autre.

- Faites le même exercice avec les 2 jambes, 3 fois également, tout aussi lentement en prenant soin de garder la respiration équilibrée (inspir = expir).
- Prenez quelques instants de détente en Shavâsana.

### La tête se lève

Les consignes sont les mêmes que ci-dessus sauf que vous lèverez uniquement la tête ; les épaules resteront au sol :

- Sur une inspir, amenez lentement un ou les genoux sur la poitrine, tandis que vous redressez la tête.
- Puis, sur l'expir, abaissez lentement la ou les jambes en même temps que la tête, sur le sol.
- N'oubliez pas de prendre quelques instants de détente en Shavâsana entre les 2 séries (une jambe après l'autre et les deux jambes en même temps).

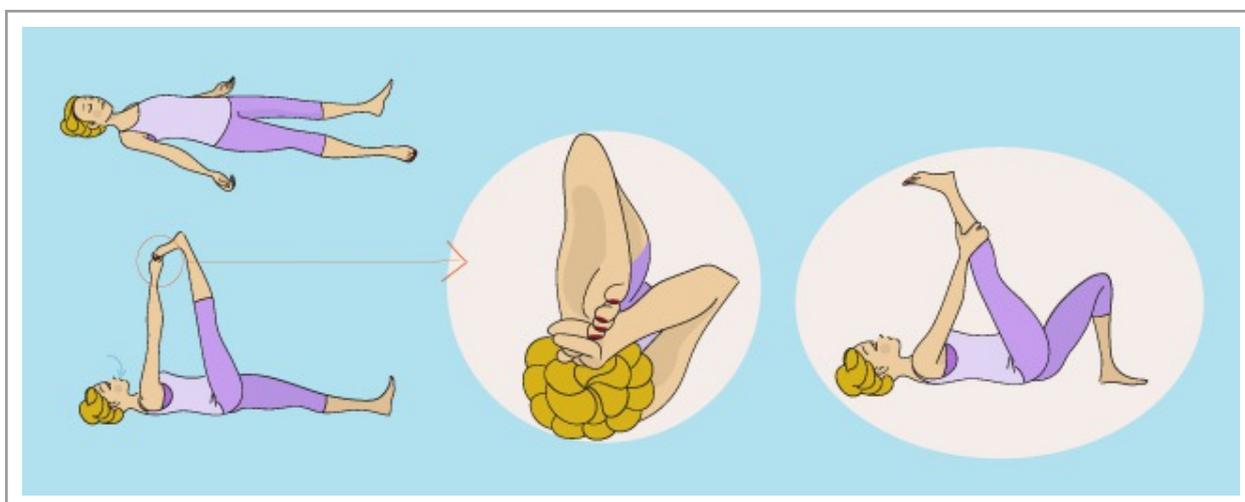
### Une posture des Vents

Inspiré des postures des vents (Apanâsana), cet échauffement des jambes aide également à vous concentrer sur la respiration.

Les consignes sont les mêmes que ci-dessus sauf que vous redresserez la tête et le haut du dos.

- Sur une inspir, amenez lentement un ou les genoux sur la poitrine, tandis que vous redressez le haut du dos de façon à venir placer le front sur le ou les genoux.
- Puis, sur l'expir, abaissez lentement la ou les jambes en même temps que la tête, sur le sol.
- N'oubliez pas de prendre quelques instants de détente en Shavâsana entre les deux séries (une jambe après l'autre et les deux jambes en même temps).

## 2. Préparez Stambha vritti le Pilier : étirements d'une jambe



Cette mise en train, qui étire la jambe, équilibre les souffles prana-apana (inspiration-expiration) de manière évidente : puisque vous travaillez sur une jambe, puis sur l'autre, vous pouvez noter d'éventuelles différences entre les côtés droit et gauche. Par ailleurs, c'est un exercice intéressant pour soulager les crampes menstruelles.

Cette fois vous garderez la jambe levée tendue et la plus verticale possible.

- Vous êtes allongé sur le dos, paumes des mains tournées vers le sol, jambes tendues.
- Tendez les talons vers l'extérieur en amenant les orteils vers vous : durant tout l'exercice, vous garderez ainsi les talons des deux jambes (pieds flex)
- Égalisez petit à petit votre souffle, de façon à ce que l'inspir soit égale à l'expir.
- Sur une inspir, levez lentement une jambe tendue et pied flex : poussez le talon vers le haut.

**Variante** : si vous voulez réduire les tensions dans le bas du dos, pliez la jambe qui ne monte pas, plante du pied à plat sur le sol.

**Conseil** : gardez la tête sur le sol durant tout l'exercice.

- Une fois la jambe levée, le temps d'une rétention poumons pleins, attrapez le gros orteil en le crochétant avec l'index et le majeur, le pouce venant se positionner de l'autre côté (à l'extérieur du gros orteil).
- Le bras opposé reste le long du corps paume au sol ou la main est placée sur le ventre ou la cuisse.

**Variante pour la tenue de l'orteil** : si tenir le gros orteil vous est inconfortable, saisissez le dessous des orteils avec les doigts repliés en crochet.

**Variante pour le placement des mains** : si vous avez du mal à atteindre vos orteils, attrapez le genou, le mollet ou la cheville avec les deux mains, soit au plus haut que vous pouvez sans éprouver de tensions. Progressivement, vous parviendrez à attraper vos pieds...

- Expirez lentement puis maintenez pendant quelques respirations régulières en vous appliquant sur une inspir égale à l'expir.
- Puis, sur une expir, abaissez lentement la jambe tendue et reposez-la sur le sol à côté de l'autre jambe.
- Prenez quelques secondes de relâchement total dans une pause à poumons vides.
- À l'expir suivante, faites de même avec l'autre jambe.
- Recommencez, si vous le souhaitez, une seconde fois, de façon à lever 2 fois les jambes, en alternance.
- Prenez quelques instants de détente en Shavâsana.

### 3. Placez Stambha vritti le Pilier et respirez

Vous êtes allongé sur le dos, paumes des mains tournées vers le sol, jambes tendues.

- Tendez les talons vers l'extérieur en amenant les orteils vers vous : durant tout l'exercice, vous garderez ainsi les talons des deux jambes (pieds flex).

- Égalisez petit à petit votre souffle, de façon à ce que l'inspir soit égale à l'expir.
- Sur une inspir, levez lentement les jambes tendues et pieds flex.

**Conseils** : *gardez la tête sur le sol durant tout l'exercice. Poussez les talons vers le haut.*

- Une fois les jambes levées, le temps d'une rétention poumons pleins, attrapez les gros orteils en les crochant avec les index et majeur des mains du même côté, les pouces venant se positionner de l'autre côté (à l'extérieur des gros orteils).

**Variantes** : *comme pour les étirements d'une jambe (étape 2) si tenir les gros orteils vous est inconfortable, saisissez le dessous des orteils ou si vous avez du mal à les atteindre, attrapez les jambes au plus haut que vous pouvez.*

- Attirez vers vous les jambes tendues, le plus que vous pouvez : les jambes doivent dépasser la ligne verticale pour se rapprocher de votre poitrine.

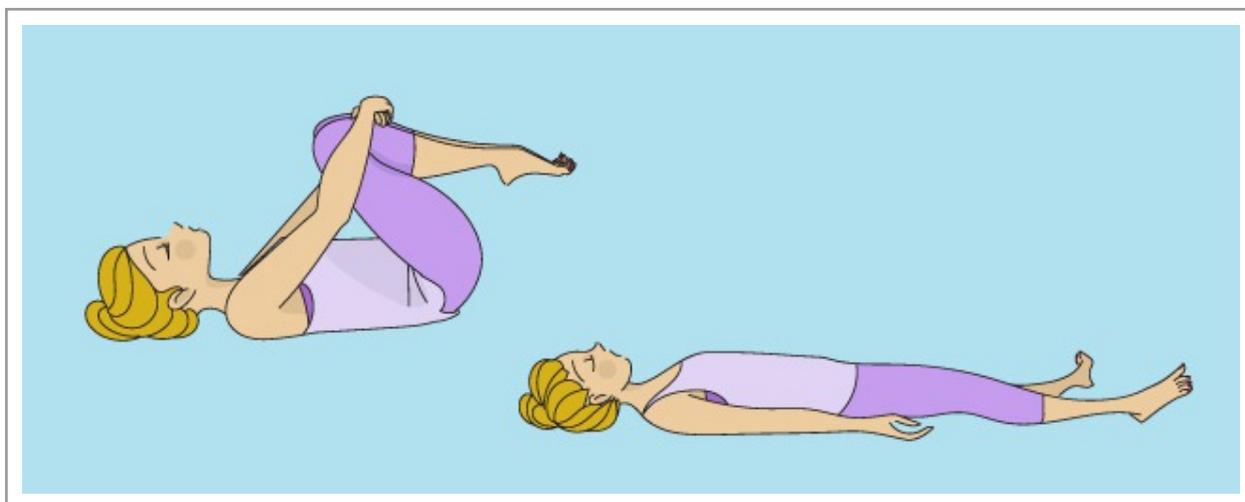
**Conseils** : *gardez les bras tendus, eux aussi, mais évitez toute crispation du cou et des épaules, pensez à les détendre : le travail que vous effectuez ici ne les concerne pas...*

- Expirez lentement... puis...

Respirez :

- Vritti veut dire aussi tourbillon. Dans cette position, que vous aurez stabilisée, pratiquez quelques respirations régulières en vous appliquant sur une inspir égale à l'expir et en vous concentrant sur le « tourbillon » de l'énergie qui circule dans le circuit que vous avez créé en connectant vos doigts à vos gros orteils.
- Pour une meilleure efficacité de ce travail, placez Mula-bandha (contraction du périnée), qui prévient les « fuites » d'énergie et relance celle-ci dans le circuit.

## 4. Sortez de Stambha vritti le Pilier et détente



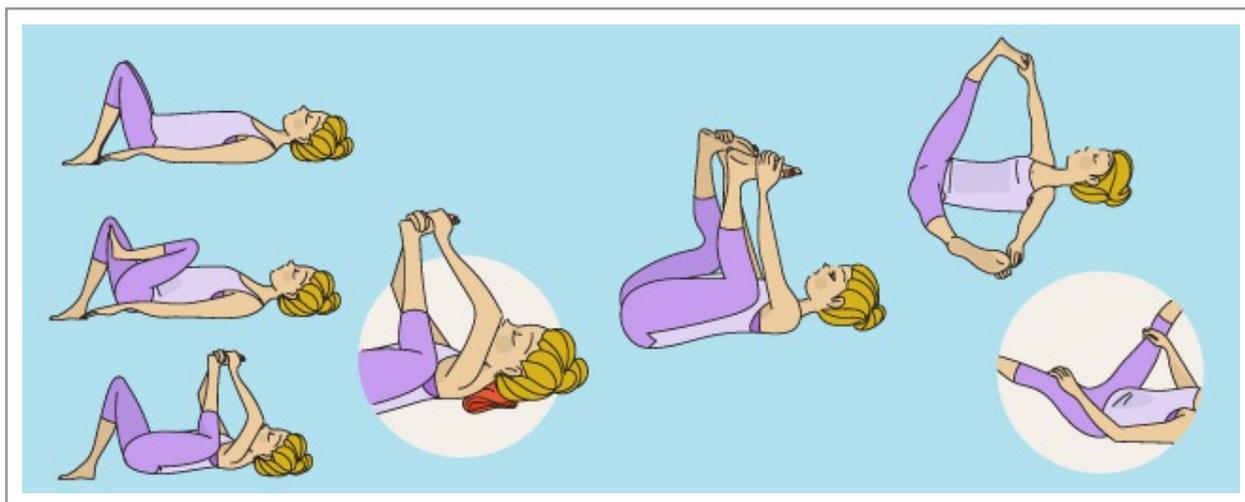
## Sortez

- Sur une expir, abaissez lentement les jambes en pliant les genoux pour poser les pieds à plat sur le sol. Attention à ne pas « creuser les reins » : rétractez l'abdomen à la fin de l'expir.
- Regroupez les deux genoux serrés sur la poitrine, dans la [posture de l'Enfant](#) sur le dos Pavana-muktâsana.
- Étreignez les genoux avec les bras et tirez fermement.
- Maintenez durant quelques respirations libres et abdominales, jusqu'au relâchement de la colonne vertébrale, l'attention portée sur le bas du dos.

## Détente

- Prenez à la suite Shavâsana, la posture du Cadavre, et, après une expir, abandonnez-vous quelques instants dans un relâchement total à poumons vides.
- Puis, durant quelques autres respirations libres et abdominales, restez allongé tranquillement, le temps de bien ressentir les effets de vos efforts.

## Variantes de Stambha vritti le Pilier jambes écartées



### Le demi-Pilier Ardha-stambha

Mise en train et contre-pose des flexions vers l'arrière, cette posture mobilise les articulations des hanches et équilibre le bassin en exerçant sur lui une action de détente et d'ouverture (articulations coxo-sacrée et coxo-fémorale).

- Restez un moment allongé sur le dos, genoux pliés et pieds proches des fesses, écartés d'une bonne largeur de bassin.
- Relâchez vos bras de chaque côté du corps, paumes des mains tournées vers le sol.
- Prenez conscience, quelques instants, des mouvements du dos associés à la respiration.
- Égalisez petit à petit votre souffle, de façon à ce que l'inspir soit égale à l'expir.
- Puis, sur une expir, repliez le genou gauche en direction de l'épaule gauche ; aidez-vous des mains au besoin.
- Prenez le temps d'apprécier l'étirement induit par ce mouvement.
- Sur une inspir, levez votre tibia gauche à la verticale, formant un angle droit avec la cuisse.

**Variante pour la jambe repliée** : si la souplesse de votre hanche vous le permet, placez la cuisse au sol, tandis que le tibia pointe vers le haut.

- En laissant l'omoplate gauche détendue, venez saisir de la main gauche le bord externe du pied (avec les quatre doigts, pouce au bord interne si possible).
- Vous pouvez y adjoindre la main droite, au talon, pour bien maintenir la jambe repliée et renforcer l'étirement par de légères pressions.
- Le pied est en flexion, en angle droit avec la cheville, la plante dirigée vers le haut.

**Variante pour la tête** : vous pouvez laisser la tête au sol ou la soulever en veillant à ne pas crispier les épaules ni à forcer sur la nuque, un petit coussin ou une couverture pliée sous la tête pouvant permettre d'éviter ces inconvénients.

- Prenez le temps d'apprécier cet étirement intense de la hanche avec une respiration profonde, calme et régulière (inspir = expir).
- Revenez dans la position de départ puis reprenez sur le côté droit en suivant les mêmes directives.
- Après avoir travaillé à droite, observez à nouveau un temps d'observation, appréciez l'ensemble de l'étirement.

### **Le Bébé heureux** Ānanda-balāsana

Ānanda : béatitude, de nand : se réjouir ; Ānanda est aussi un disciple de Budha dit « Joyeux ».  
Bala : enfant, petit garçon.

- À partir de la position allongée, genoux pliés, pieds à plat au sol écartés d'une bonne largeur de bassin, repliez les cuisses de chaque côté du buste.
- Les tibias sont aussi verticaux que possible. Les pieds sont en flexion (plante vers le haut)
- Quand cette position est détendue et stable, saisissez vos pieds, de préférence avec le pouce à l'intérieur et les quatre autres doigts sur la face externe.
- Les bras sont à l'intérieur des cuisses. Les omoplates sont relâchées au sol.

**Conseils** : comme pour les étirements d'une jambe (étape 2), si vous avez du mal à atteindre vos pieds, attrapez les jambes au plus haut que vous pouvez. Ne levez pas la tête.

- Appréciez la sensation de déploiement du bas du dos et la détente de la zone pelvienne.

### **La posture des Orteils jambes écartées** Suptā-prāsārita-padangusthāsana

Prāsārita signifie : étiré, étendu.

Le Bébé heureux peut s'intensifier avec cette posture classique, qui étire davantage les cuisses.

- À la suite de la prise de la posture du Bébé heureux, tendez les bras et les jambes, la droite vers la droite, la gauche vers la gauche.
- Laissez les mains tenir les pieds sur leur bord externe ou crochetez les gros orteils.

**Variante plus douce** : si vous avez du mal à atteindre vos pieds, placez vos mains à l'intérieur des cuisses ou des genoux, en exerçant quelques légères pressions, jambes toujours tendues.

- Vous veillerez à garder la tête et tout le dos au sol, les omoplates détendues.

## L'alignement selon BKS Iyengar

Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar (1918-2014) fut un maître du Haṭha-Yoga (le yoga physique). Tant son état de santé était mauvais, les médecins ne lui donnaient plus que l'âge de 21 ans pour vivre. Il se mit au yoga pour tenter d'apporter un remède à ses troubles physiques. Il mourut dans sa 96e année (et eut 6 enfants !). En 1959, il écrivait que les postures augmentent la longévité. Il en a donné la preuve.

La méthode de BKS Iyengar, qui insistait en outre sur la pratique de la respiration yogique (Prāṇayāma), repose sur la précision et l'alignement dans les postures afin d'entraîner l'esprit à s'impliquer dans l'action juste. L'intensité et la rigueur la caractérisent.

Attention, cette méthode sur les alignements osseux et articulaires doit tenir compte des contraintes propres à la morphologie osseuse et à la forme de la colonne vertébrale de chacun, car ces alignements peuvent s'avérer dangereux s'ils portent sur des déformations congénitales ou d'origine génétique, ou des problèmes de croissance. Par ailleurs, les flexions avant sont à pratiquer avec grande prudence si l'on ne connaît pas les limites osseuses du col du fémur. Aussi, le mieux est d'avoir un avis médical sur l'origine de ces déséquilibres.

### Sangles et accessoires

Les défauts d'alignement peuvent être ajustés par cette méthode s'ils sont dus à un rétrécissement des longueurs des muscles, à une trop grande tonicité musculaire ou au contraire à un manque de tonicité de certains muscles. Un système de supports (sangle, bloc ou brique de yoga, couverture, chaise, mur, barre fixe de danse voire espalier...), pour lesquels les variantes de Stambha vritti le Pilier se prêtent particulièrement bien, peut aider à un meilleur apprentissage des postures et s'envisager comme :

1. un apprentissage de la posture, donc, par exemple le mur, fixe, qui fait prendre conscience du bon mouvement comme du mauvais et permet de corriger les erreurs de position, ou une aide en cas de faiblesse quelque part (exemple, coussin sous la tête) ;
2. une partie intégrante d'une posture comme avec la sangle, mobile ;
3. un échauffement en vue de postures plus exigeantes, un entraînement sportif, comme à la barre fixe pour étirer les muscles des jambes et assouplir le corps...

### Les étirements des jambes

De multiples variantes de Stambha vritti le Pilier existent, qui permettent l'étirement des ischio-jambiers et l'assouplissement des hanches.

En libérant les tensions profondes dans le corps comme dans l'esprit, vous devez également cultiver la patience avec des ischio-jambiers capricieux ! Ces exercices sont indiqués si vous pratiquez la natation (piscine), le football, le basket-ball, la danse...

Nos ischio-jambiers sont trois muscles de l'arrière des cuisses. Ils contrôlent la flexion du genou et l'extension de la hanche, mais leurs tendons sont particulièrement vulnérables en cas de blessure. Cependant, lorsque les ischio-jambiers sont souples, ils donnent accès à beaucoup de postures de yoga, particulièrement en flexion avant, et épargnent toute la zone lombaire : des ischio-jambiers assouplis permettent de soulager les douleurs du bas du dos en libérant des tensions dans les fesses, jusqu'à éviter les claquages de tendon (mollet). Voyons à l'étape suivante une sélection de ces exercices.

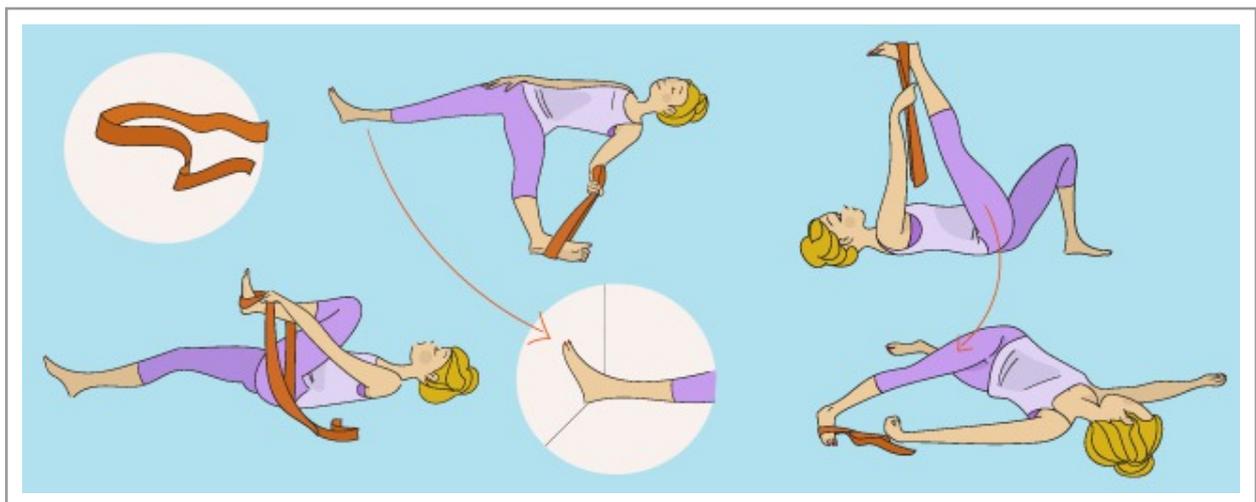
Conseils communs à ces postures :

- Gardez la tête au sol et allongez la nuque en rentrant un peu le menton.
- Décontractez les épaules et amenez-les « loin des oreilles ».
- Plaquez bien vos deux hanches au sol pour éviter au bassin de basculer vers le haut.

Variantes confortables valables pour toutes ces postures :

- Coussins, blocs de différentes tailles, couverture...
- La plante du pied de la jambe au sol appliquée contre un mur.

## Variantes de Stambha vritti le Pilier avec sangle



L'utilisation d'accessoires, notamment de la sangle, apporte plus de précision et d'alignement dans les postures, comme le préconise la méthode Iyengar, et vous pouvez ainsi les tenir plus longtemps.

### La jambe vers soi

Cette posture ressemble à la variante du Bateau Paripurna-navâsana, le Voilier (Naukâsana), sauf qu'ici, vous ne levez pas la tête. Rappelons brièvement que le Voilier Naukâsana est indiqué pour soulager les douleurs du bas du dos, les jambes lourdes et les crampes.

- Vous êtes allongé sur le dos, bras à vos côtés et les deux jambes tendues, éventuellement les plantes des pieds appliquées contre un mur.
- Amenez un genou vers la poitrine en l'entourant de vos bras.
- Vous pouvez soit tenir le gros orteil entre pouce, index et majeur de la main du même côté, soit attraper la partie externe du pied ou de la cuisse.

**Avec la sangle** : si vous voulez travailler avec plus de rigueur ou si vous éprouvez quelques difficultés à attraper votre pied, passez autour de lui une sangle et tirez-le doucement vers la tête. Laissez du « mou » dans la sangle afin de pouvoir tendre la jambe. Le bras libre reste le long de votre torse ou perpendiculaire (paume ou dos de la main au sol) ou encore participe au travail sur la jambe en tenant également la sangle.

- Redressez au mieux la jambe, en tendant le talon ; si vous n'arrivez pas à tendre la jambe, pliez le genou.
- Pressez fermement l'autre jambe contre le tapis.
- Détendez le bras libre le long de votre torse ou perpendiculaire (paume ou dos de la main au sol).
- Prenez au moins trois grandes respirations, lentes et régulières, sans rétentions.
- Gardez la conscience sur le haut du dos, qui doit être relâché, et sur les jambes (muscles ischio-jambiers) afin de contrôler leurs mouvements et leur état à ce moment précis.
- À chaque expir, amenez un peu plus le genou vers la poitrine.
- À chaque inspir, relâchez, sans déplacer la jambe (laissez-la là où vous l'avez amenée).
- Reprenez de l'autre côté.

### La jambe vers le côté extérieur

- Vous êtes allongé sur le dos, éventuellement les plantes des pieds appliquées contre un mur.
- Montez une jambe à la verticale puis descendez-la lentement sur le côté, en ouverture (vers l'extérieur).
- Maintenez la main sur la hanche opposée afin d'éviter qu'elle ne se soulève.
- Si possible, venez attraper la jambe ou mieux encore le pied.
- Reprenez de l'autre côté.

Pratiquez avec la sangle si vous voulez travailler avec plus de rigueur ou si vous éprouvez des difficultés à écarter votre jambe vers l'extérieur et/ou à attraper votre pied.

**Contre un mur** : si votre hanche manque d'amplitude pour pouvoir écarter votre jambe vers l'extérieur, pied de la jambe au sol plaqué contre le mur, utilisez également celui-ci comme support de votre autre jambe qui s'ouvre vers l'extérieur, en y appliquant la plante du pied. Ceci permet de doser l'écartement de vos jambes tout en soulageant le bas du dos.

### La jambe vers le côté intérieur

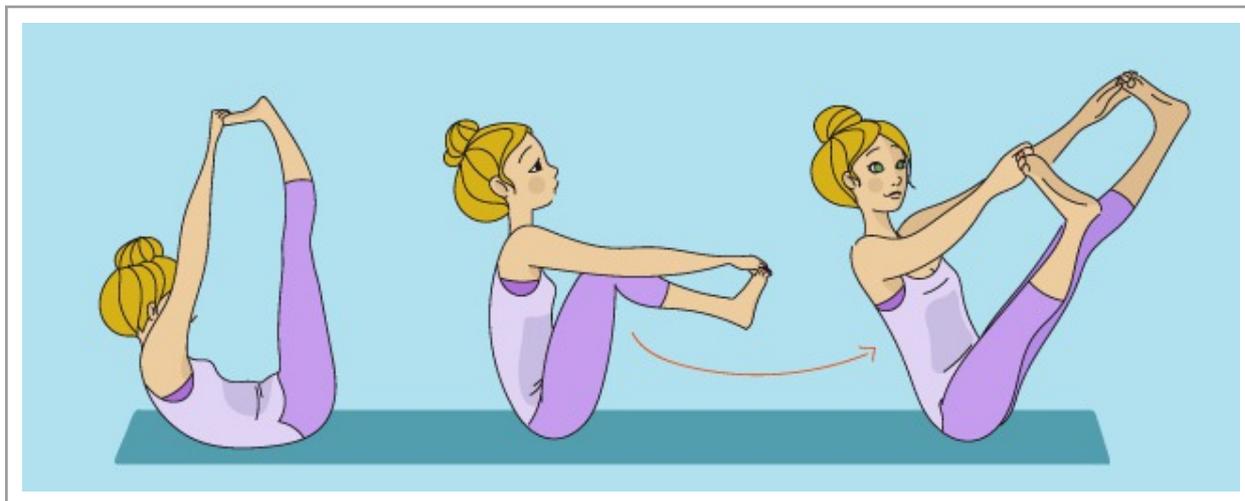
À éviter en cas de hernie discale.

- Vous êtes allongé sur le dos, les bras en croix, éventuellement les plantes des pieds appliquées contre un mur.
- Montez une jambe à la verticale puis descendez-la lentement sur le côté opposé, en fermeture (vers l'intérieur) en effectuant progressivement une torsion : le bassin pivote avec la jambe.
- Posez le pied au sol et tournez la tête du côté opposé.
- Reprenez de l'autre côté.

Avec la sangle, vous pouvez bien sûr aussi travailler, progressivement.

En cas de bas du dos ou de hanche sensible, ne montez pas la jambe à la verticale, passez simplement le pied par-dessus l'autre et approchez autant que possible ce pied de la main, en gardant la jambe tendue.

## Variantes de Stambha vritti le Pilier en équilibre



### Variante 1

Dans le [Bateau Paripurna-navâsana](#) vous êtes en équilibre sur le coccyx, sans tenir les orteils. Dans cette variante de Stambha vritti le Pilier, vous êtes en équilibre sur le bas du dos et tenez vos orteils, ce qui fait monter les jambes quasiment à la verticale. Ce sont des postures revigorantes et fortifiantes du corps, recommandées le matin.

- Vous êtes allongé sur le dos, bras à vos côtés et les deux jambes tendues.
- Amenez les genoux vers la poitrine en les entourant de vos bras.
- Pratiquez quelques respirations abdominales.
- Puis, accrochez les gros orteils avec index-majeurs et pouces (à l'extérieur du pied) ou attrapez le dessous des orteils.
- Sur une expir, relevez le buste, tête dans son prolongement (rentrez le menton) et dos droit.
- Trouvez votre équilibre sur le bas du dos et les fessiers. Plaquez le bassin au sol.
- Sur une nouvelle expir, dépliez et tendez les jambes, sans toutefois forcer si vous n'y arrivez pas encore.
- Pratiquez une respiration abdominale profonde, pendant 2 minutes si vous pouvez tenir (dans tous les cas, sortez en douceur de la posture dès que vous en sentez le besoin).
- Gardez votre concentration sur l'équilibre et la symétrie de votre posture.

### Variante 2

Équilibre sur les fesses ou Bâton en équilibre Dandâsana ou Kundalini-Lotus.

Voici une posture un peu exigeante : le dos doit rester droit, sinon l'équilibre est rompu... Faites-en l'expérience ! Cette posture fait travailler l'équilibre et accroît la concentration (conscience de la rectitude de la colonne vertébrale). Elle développe et renforce les muscles des cuisses (musculature postérieure) et abdominaux. Stimulant le système cardio-vasculaire, elle donne de l'énergie au corps.

- Asseyez-vous, dos droit.
- Accrochez vos gros orteils avec index-majeurs et pouces (à l'extérieur du pied)
- Trouvez votre équilibre sur les fessiers en relevant les genoux contre la poitrine.
- Dans la mesure des possibilités de votre musculature postérieure, dépliez les jambes en les écartant. Essayez de les tendre, sans toutefois forcer si vous n'y arrivez pas encore.
- Pratiquez une respiration abdominale profonde, pendant 2 minutes si vous pouvez tenir (dans tous les cas, sortez en douceur de la posture dès que vous en sentez le besoin).

**Variante respiratoire avancée** : quand vous la maîtriserez, vous opterez pour la respiration *Bhastrika*, dite du Feu ou du Forgeron, ce qui donnera sa pleine signification au nom de « *Kundalini-Lotus* » donné parfois à la posture. En effet, énergie des profondeurs, dont le siège est situé dans *Mûladhara* (*Chakra Racine, la Base*), la *Kundalini* est là la fois « conscience », « souffle » et « Feu Central interne », gisant au centre de chacun de nous (comme le feu au centre de la terre). Le « lotus » (*padma* en sanskrit), parfois employé à la place de « *chakra* » (roue), est une fleur dont le symbolisme est à relier à celui de la roue, ces deux termes représentant, bien qu'avec quelque nuance, les mouvements de l'énergie.

- Gardez la concentration sur votre équilibre et la contraction des muscles abdominaux.
- Sortez de la posture en fléchissant les jambes et ramenant les pieds au sol, dans le contrôle total du mouvement.
- Placez-vous dans une assise confortable pour ressentir les effets de la posture.

Il existe d'autres variantes encore plus hardies, comme la Pince en équilibre où les jambes sont levées serrées, réservées aux pratiquants plus expérimentés.

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [Le Chien tête en bas](#)
- [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)
- [Posture du chameau](#)
- [La demi-Torsion](#)
- [La posture de la demi-Lune « simple »](#)
- [Sarvangâsana : la Chandelle](#)
- [Makarâsana : la posture du Crocodile](#)
- [Ardha-setu-bandhâsana : la posture du demi-pont](#)
- [Utkatâsana : posture de la chaise](#)
- [Marjarâsana : la posture du chat](#)
- [Sir-bakâsana : la posture du Clown](#)
- [Dattâtraya Namaskâra : la posture de la cigogne](#)
- [Salabhâsana : la posture de la sauterelle](#)
- [Arc sur le ventre](#)
- [Kumbhakâsana-dandâsana : la posture de la Planche](#)



© Fine Media, 2014

Ooreka est est une marque de Fine Media

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : [contact@finemedia.fr](mailto:contact@finemedia.fr)