

Arhanta Yoga

ASHRAMS

ARHANTA YOGA® YIN YOGA TEACHER TRAINING MANUAL



TABLER DES MATIÈRES

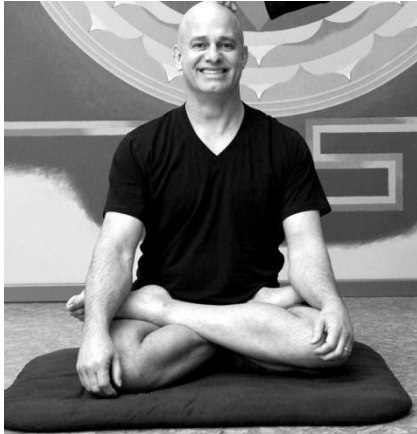
Histoire du yin.....	2
Les trois corps.....	3
1. LE CORPS PHYSIQUE.....	3
2. LE CORPS ASTRAL / CORPS ÉNERGÉTIQUE.....	3
3. LE CORPS SPIRITUEL / CAUSAL.....	4
Enseignement du Yin Yoga.....	4
Règle des 80%.....	5
L'effet rétroactif ou « mini régénération ».....	5
Comment enseigner de manière fonctionnelle.....	5
Enseigner de manière Secure	5
Guider les élèves dans la compréhension des différents niveaux de conscience.....	6
L'utilisation d'accessoires	6
L'efficacité des sutras en Yin Yoga de Paul Grilley.....	7
Les Quatorze segments squelettiques et leurs mouvements.....	7
7 asanas archétypaux (5 yin + 2 yang)	8
1. La posture du Cadavre	9
2. Posture de l'enfant (variation de la chenille).....	10
3. Posture du crocodile	11
4. Posture de libération des vents (Variation de la Chenille)	12
5. Posture du pont (Variation de la Selle).....	13
6. Posture de l'ange (variation de la chenille)	14
7. Posture du poisson	14
8. Posture du Cœur.....	15
9. Posture de la banane	17



HISTOIRE DU YIN

Le Yin Yoga a été développé par Paul Grilley fin des années 80. Le Yin Yoga de Paul Grilley est fortement influencé par sa formation en yoga taoïste reçue de maître Paulie Zink. Actuellement, le yin yoga est enseigné en Amérique du Nord et en Europe. D'autres enseignants comme Sarah Powers, Bernie Clark et Biff Mithoefer ont rendu le yin yoga populaire.

Le yin yoga tel que enseigné par Paul Grilley n'est pas considéré comme une pratique complète, mais plutôt comme un complément à d'autres formes plus actives de yoga et d'exercice.



Selon ses dires :

"Je n'ai jamais eu l'intention de promouvoir le yin yoga en tant que système indépendant de pratique des asanas parce que le yin yoga est, par définition, incomplet. Il était et est mon intention de promouvoir le yin yoga en complément des formes d'exercice yang." **Paul Grilley**

Indépendamment de l'historicité ou de l'authenticité du yoga taoïste, les cours de yoga taoïstes de Paulie Zink, fréquentés par Paul Grilley, mêlaient à la fois des postures yin et des mouvements yang. Malgré l'intérêt pour les cours de Paulue, les postures de longues durées ont réellement retenu l'attention de Paul. Il émit alors l'idée qu'un cours de yoga entier pouvait être de nature Yin sans comporter aucune posture yang. Une pratique entière de Yin Yoga était dès lors possible. Paul commença à enseigner cette méthode de « uniquement-yin » à ses étudiants en Hatha Yoga. Ils y ont également rapidement trouvé un intérêt. C'était comme une nouvelle méthode issue d'un enseignement ancestral. Cependant, contrairement au yoga réparateur, également être considéré comme une pratique Yin, le Yin Yoga de Paul est conçu pour les étudiants en bonne santé et non pour ceux qui se remettent d'une maladie ou d'une pathologie. Le Yin Yoga moderne de Paul Grilley n'est pas une pratique facile. Tout comme le yoga l'a toujours fait, cette pratique invite les gens à sortir de leur zone de confort habituelle.

Sarah Powers, quant à elle, a adoré la pratique du Yin apprise par Paul Grilley. Cependant, c'est seulement quand il commença à expliquer les bénéfices des postures Yin qu'elle l'intégra vraiment dans sa pratique régulière. Lorsque Paul commença à concrétiser les effets physiologiques et énergétiques sur la santé et la plénitude du Yin yoga et qu'il a commencé à transmettre ces processus et avantages dans ses cours, Sarah fut convaincue que le Yin Yoga devait constituer une partie essentielle de sa propre pratique. Elle commença à partager sa vision du Yin à ses propres élèves.

Comment le Yin Yoga a obtenu son nom

Paul Grilley a développé un programme académique inspiré tant par l'anatomie, sa propre philosophie et ses théories que par les recherches scientifiques du Dr Motoyama sur les méridiens et chakras d'acupuncture. C'est Sarah qui inventa le terme «Yin Yoga». Jusqu'alors, Paul parlait de sa

pratique en prenant le nom de Yoga taoïste, comme Paulie Zink. Sarah souligna que ce que Paul enseignait n'était pas la pratique taoïste telle que enseignée par Paulie. C'était un sous-ensemble remanié du yoga taoïste. Puisqu'il n'offrait que des postures Yin, la pratique devrait être appelée « Yin Yoga ».

Alors qu'elle étudiait avec Paul, Sarah était déjà une professeure de yoga de renom. Elle faisait partie des enseignantes qui voyageaient beaucoup. Et c'est en voyageant qu'elle enseigna à ses étudiants le côté Yin du yoga. Sarah intégra à son enseignement des explications sur les qualités méditatives et les bénéfices de la pratique. Avec le temps, ses classes commencèrent à comporter des discussions sur le dharma de la philosophie et la psychologie bouddhistes. Ses élèves voulurent en savoir plus sur le Yin Yoga et elle les à redirigé vers Paul. Paul répondit aux demandes de nombreux étudiants dans de nombreux endroits. Ceux-ci voulaient en savoir plus sur la pratique du Yin Yoga et sur ses avantages. Il commença, alors, à écrire des articles sur le Yin Yoga. En 2002, il publia son livre « Yin Yoga ». À la même époque, Sarah créa une vidéo VHS appelée « Yin Yoga » et un enregistrement audio du même nom. Plus tard, Paul et Sarah publièrent des DVD expliquant le côté Yin du yoga.

Vous remarquerez vite que les postures n'ont pas le même nom que dans le yoga classique. Paul Grilley a renommé les postures qu'il utilise en Yin Yoga car l'intention n'étant pas la même en Yin il ne voulait pas qu'il y ait confusion.

LES TROIS CORPS

Notre âme poursuit son voyage vers l'illumination avec ses trois véhicules ou ses trois corps. Chaque corps est plus subtil que l'autre et habite une dimension distincte. Ils agissent de manière simultanée tout en vibrant à des fréquences distinctes.

1. LE CORPS PHYSIQUE

Le corps physique est composé des cinq éléments : la terre (prithvi), l'eau (jal), le feu (agni), l'air (vaayu) et l'éther (akasha).

2. LE CORPS ASTRAL / CORPS ÉNERGÉTIQUE

Chaque être vivant a un corps astral. Il est composé de 19 éléments :

5 organes d'action (Karma indriyas)

- Vak (l'organe de la parole)
- Pani (les mains)
- Pada (les pieds)
- Upashtam (les organes génitaux)
- Payu (l'anus, organe d'excrétion)

5 sens de la connaissance (Gyan indriyas)

- Tvak (toucher)
- Jivha (goût)
- Grahna (odorat)
- Shotra (ouïe)
- Chakshu (vue)



5 pranas (Panch vayu)

- Udana
- Prana
- Samana
- Apana
- Vyana

4 éléments d'antahkarana / instruments intérieurs

- Esprit
- Intellect
- Subconscient
- Ego

3. LE CORPS SPIRITUEL / CAUSAL

Le corps causal est connu comme étant le corps racine. En Sanskrit, il s'appelle karana sharira. Ce corps stocke de manière subtile, sous forme de karma, les traces de tout ce qui vous arrivé dans cette vie et dans les vies passées. Le corps causal prédétermine le développement des corps physique et astral lors des naissances prochaines. Au moment de la mort, les corps causal et astral, qui restent ensemble, se séparent du corps physique.

Les quatre éléments du corps spirituel sont: l'âme, le décompte des Karma, la libre volonté, Samsakara. Le corps physique est composé des cinq éléments: la terre (prithvi), l'eau (jal), le feu (agni), l'air (vaayu) et l'éther (akasha).

ENSEIGNEMENT DU YIN YOGA

Définition d'un «enseignant»

Un enseignant est quelqu'un qui aide les élèves à atteindre leurs objectifs. Quiconque souhaite aider les autres à atteindre leurs objectifs peut devenir enseignant.

Qualités d'un bon professeur

En tant que professeur de yoga, vous devrez développer diverses qualités. Vous posséderez déjà certaines de ces qualités et vous devrez en développer d'autres. Toutes ces qualités peuvent être s'acquérir avec le temps.

Certaines des qualités importantes d'un enseignant (pas par ordre d'importance) :

- Etre digne de confiance
- Etre patient
- Avoir le rôle de modèle
- Etre communicatif
- Etre professionnel
- Etre responsable

- Etre ponctuel
- Avoir de l'humour
- Etre attentif
- Etre Clair

En tant que professeur de yoga, vos responsabilités sont de d'offrir des conseils avisés et une atmosphère sûre pour une pratique sécurisée.

Comprendre vos élèves :

Chaque élève est différent et unique en termes de capacités physiques, de motivation et de discipline. En tant qu'enseignant, vous devez comprendre ces différences fondamentales chez vos élèves. Cela vous aidera à mieux les guider.

Ajustement et soutien

En tant qu'enseignant, vous devez aider vos élèves à trouver l'alignement le plus approprié pour eux. Pour cela, vous pouvez ajuster la posture ou utiliser des accessoires pour offrir un soutien.

Règle des 80%

Cette règle doit régulièrement être rappelée aux étudiants. Selon cette règle, pour pouvoir étirer les tissus yin les plus profonds, l'élève ne doit pas dépasser 80% de sa capacité dans la posture. S'il va plus loin, la pression ira dans les muscles yang et pourra entraîner des blessures. C'est pour cela que l'utilisation d'accessoires est fortement recommandée dans les classes de yin.

L'effet rétroactif ou « mini régénération »

Les asanas créent des tensions, des contractions et des compressions. Ces contraintes modifient l'équilibre gel / sol dans le fascia. Lorsque l'on quitte une asana, il y a un rééquilibrage important du chi et des fluides. Ces mouvements de rééquilibrage sont appelés « effet rétroactif. Cet effet rétroactif peut être vécu sur plusieurs niveaux :

- Les sensations physiques comme la chaleur, la pression ou le mouvement des fluides.
- Les émotions comme la tristesse, le soulagement, le chagrin ou le contentement.
- Les expériences profondes comme la perspicacité, le calme ou l'acceptation.

Comment enseigner de manière fonctionnelle

1. Identifier les zones cibles à travailler.
2. Apporter des postures de variation aux postures principales ou archétypes.
3. Mentionnez les zones où aucune douleur ne devrait pas être ressentie.
4. Montrez comment utiliser les membres supérieurs ou le torse comme appui afin d'augmenter ou de diminuer la tension dans les « zones cibles ».
5. Expliquez l'utilisation d'accessoires pour augmenter ou diminuer la tension.
6. Demandez aux élèves leur ressenti sur les ajustements.

Enseigner de manière Secure

1. Il n'y a pas d'exercice sans risque.



2. Même les pratiquants expérimentés se blessent parfois en faisant des mouvements familiers.
3. Soyez prudent et soulagez l'élève lui proposant des accessoires ou des variations pour réduire les tensions superflues.
4. Si un élève ne parvient pas à détendre ses muscles, alors l'asana doit être changé ou modifié.
5. Il ne faut pas atteindre 100% d'amplitude dans le mouvement. Même une tension légère peut apporter un effet rétroactif important et bénéfique.

Guider les élèves dans la compréhension des différents niveaux de conscience

1. Corps physique : Parlez des zones cibles, des tissus et de l'effet rétroactif.
2. Corps astral : parler d'émotions, de pensées, lire de la poésie, jouer de la musique
3. Corps causal : parler de philosophie, de spiritualité, de pleine conscience

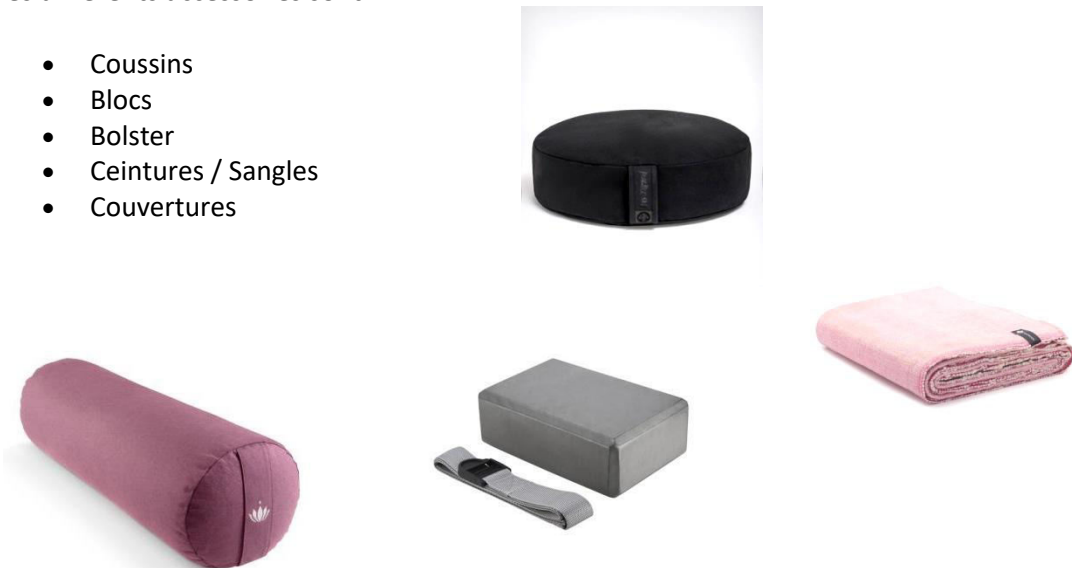
L'utilisation d'accessoires

L'utilisation d'accessoires est très bénéfique dans les cours de yin yoga. Si ils sont utilisés à bon escient, les accessoires peuvent aider à :

- Augmenter la tension de la posture
- Diminuer la tension de la posture
- Améliorer la sensation dans une posture
- Se détendre dans une posture
- Augmenter la durée de la posture et donner de l'espace pour l'étirement
- Rendre certaines postures plus accessibles

Les différents accessoires sont

- Coussins
- Blocs
- Bolster
- Ceintures / Sangles
- Couvertures



Attention

- N'abusez pas de l'utilisation des accessoires.
- Le but de l'accessoire n'est pas d'enlever l'entièreté de la tension sur la zone cible.
- Le placement de l'accessoire est crucial pour obtenir le bon support.



L'EFFICACITÉ DES SUTRAS EN YIN YOGA DE PAUL GRILLEY

1. Le but des asanas en yoga est d'harmoniser le flux du chi dans notre corps. Cette harmonisation s'effectue en agissant sur les 14 segments squelettiques et les 10 groupes myofasciaux.

Les 14 segments squelettiques sont les suivants : orteils, talus, tibia, fémur, bassin, lombaire, thoracique, cervicale, doigts, poignet, radius, ulna, humérus et clavicule.

Les 10 groupes myofasciaux sont : l'aine, les quadriceps, les fléchisseurs de la hanche, les fessiers, les ischio-jambiers, les thoracolombaires, les cervicaux, le rectus abdominnus, les obliques et les scapulaires.

2. Lorsque vous apprendrez à voir le corps comme 14 segments squelettiques déplacés par 10 groupes myofasciaux, vous pourrez facilement adapter, à chaque élève, les 7 asanas archétypaux.
3. Les 7 archétypes sont : le lacet, la selle, la chenille, la libellule, la torsion, le chien (yang) et le dragon (yang).
4. Si on pratique le Yin yoga de manière judicieuse, il n'y a pas de posture parfaite. Chaque manière de poser la main et le pied peut aider ou inhiber notre capacité à agir sur les zones cibles. La manière la plus efficace d'effectuer la posture peut varier d'une personne à l'autre.
5. Dans chaque corps, la forme des os varie. Ce qui est facile pour un squelette peut être impossible pour un autre.

Les trois contraintes sont la tension, la contraction et la compression.

La flexibilité fait référence à l'extensibilité (capacité à s'étirer) des groupes myofasciaux, des ligaments, des capsules articulaires et des disques.

La compression est l'amplitude maximale de mouvement.

Pour Paul Grilley, il n'existe pas d'alignement optimal. Chaque corps est unique et différent en termes de structure osseuse et d'amplitude de mouvement. La principale cause de blessures dans les cours de yoga bien souvent l'obsession aveugle pour les alignements.

Paul suggère de se concentrer sur les zones cibles plutôt que sur les alignements.

LES QUATORZE SEGMENTS SQUELETTIQUES ET LEURS MOUVEMENTS

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Les orteils | Flexion/extension, Abduction/adduction, rotation passive |
| 2. La cheville | Flexion/extension, supination/pronation |
| 3. Le tibia | Flexion/extension, rotation interne/rotation externe |
| 4. Le fémur | Flexion/extension, abduction/adduction, rotation interne/rotation externe |
| 5. Le bassin | Inclinaison antérieure/ inclinaison postérieure, abaissement/élévation, rotation gauche/droite |
| 6. Les lombaires | Flexion/extension, flexion latérale, rotation |
| 7. Les thoraciques | Rotation axiale, flexion latérale |
| 8. Les cervicales | Flexion/extension, rotation, flexion latérale |
| 9. Les doigts | Flexion/extension, abduction/adduction, rotation passive |

- 10. Les poignets Flexion/extension, abduction/adduction,
 - 11. Le radius Supination/pronation
 - 12. L'ulna Flexion/extension,
 - 13. L'humérus Flexion/extension, abduction/adduction, rotation interne/rotation externe
 - 14. L'épaule Flexion/extension, élévation/abaissement, pro traction/rétraction
- ** Bassin = Os iliaques + Sacrum + vertèbre L5
- Epaule = Scapula +Clavicule

7 ASANAS ARCHÉTYPAUX (5 YIN + 2 YANG)

1. *Le Lacet*

Segments squelettiques : fémur, bassin

Groupes myofasciaux : fessiers

Variations : Lacets Serrés (genoux empilés, pieds près des hanches), Lacets Lâches (genou sur cheville, cheville sur genou - pose carrée), Lacets déliés (jambes croisées sans avoir une jambe l'une sur l'autre), Lacets brisés ((jambes croisées avec une jambe avancée sur une certaine distance), La posture du Cerf, Le Cygne dormant, Lacet mural

2. *La Selle*

Segments squelettiques : orteils, chevilles, genoux, bassin, colonne lombaire

Groupes myofasciaux : quadriceps, fléchisseurs de hanche, rectus abdominis, TDQ

Variantes : Posture du Seiza, Posture de l'Antler, Le Phoque, La Selle, La Demi Selle, Le Dragon, Le Cigne ascendant, Le Pont

* *La selle = Seiza + Phoque + Dragon*

3. *La chenille*

Segments squelettique : bassin, lombaire, thoracique, colonne cervicale

Groupes myofasciaux : ischio-jambiers, thoracolombaires

Variations : La Chenille, Papillon, Le demi-papillon, Le demi-lacet, La demi-grenouille

4. *La Libellule*

Segments squelettiques : fémur

Groupes myofasciaux : aine, ischio-jambiers

Variations : La Libellule, Le Papillon, La Grenouille, La demi-libellule, La Libellule murale, La Grenouille- murale

5. La Torsion

Segments squelettiques : bassin, lombaire, thoracique, cervical

Groupes myofasciaux : obliques, TDQ

Variations : Torsion repliée, Torsion neutre, Torsion arquée (queue de chat)

6. La posture du Chien (Yang)

Segments squelettiques : doigts, poignet, radius, cubitus, humérus, épaules, orteils, cheville

Groupes myofasciaux : haut du corps, fléchisseurs de la hanche, rectus abdominis, obliques, TDQ

Variations : Chien tête en bas, Chien tête en haut

7. Le Dragon (Yang)

Segments squelettiques : Tous les segments

Groupes myofasciaux : Tous les groupes myofasciaux

Variations : Les Guerriers, Le Dragon volant, Le Dragon ailes en arrière, Le dragon ailes levées, Le dragon en torsion

1. La posture du Cadavre



Avantages physiques :

- La posture de cadavre est une excellente posture pour détendre le corps, l'esprit et les énergies subtiles.
- Cette posture aide à neutraliser la pression artérielle dans le corps, à soulager les tensions dans les muscles et des organes internes. En cas de profonde concentration sur soi, il est

possible d'observer sa respiration, les battements cardiaques et le flux d'énergie dans le corps.

- C'est une excellente contre-pose à de nombreuses postures

Instructions :

- Allongez-vous sur le dos, pieds écartés à la largeur du tapis.
- Écartez vos mains du corps en les laissant en dessous du niveau des épaules. Les paumes sont tournées vers le haut.
- Respirez de façon naturelle et détendue. Gardez le corps et l'esprit totalement calmes et apaisés.
- Pour sortir de la posture, rapprochez vos pieds. Placez les mains au-dessus de votre tête et étirez-vous doucement.

Temps de maintien recommandé : 30 secondes à 5 minutes

2.Posture de l'enfant (variation de la chenille)



Zones cibles :

segments squelettiques	Groupes myofasciaux
Talus, bassin, lombaire, thoracique, cervicale	Quadriceps, thoracolombaire

Contre-indications :

- Les personnes souffrant de blessures au genou doivent éviter cette pose.
- Les personnes ayant des problèmes au bas du dos trouveront cette position inconfortable.

Instructions :-

- Asseyez-vous sur vos genoux. Penchez-vous en avant et déposez votre front sur le sol (utilisez les mains si nécessaire).
- Déplacez vos mains sur les côtés.
- Restez dans la posture durant 3 à 5 minutes.
- Pour sortir de la posture, déroulez lentement le dos et si nécessaire, utilisez vos mains pour vous redresser.

Attention :

- La tête ou les hanches ne doivent pas être suspendues. Cela peut provoquer des douleurs au cou ou au bas du dos.

Modifications :

- Si le front ne touche pas le sol, un coussin peut être placé sous le front.
- Si les hanches ne reposent pas sur les talons, un coussin peut être placé sous les hanches.
- En cas de problèmes au bas du dos, les pieds peuvent être écartés de la largeur des hanches ou des épaules.

Poses alternatives :

- posture de libération des vents ou posture de l'ange

Contre-poses :

- Aucune contre-pose n'est nécessaire après cette posture. Cependant, il est possible d'effectuer la posture du cadavre.

Temps de maintien recommandé : 30 secondes - 5 minutes

3. Posture du crocodile



Avantages au niveau physique :

- Identique à la pose du cadavre.

Instructions :

- Allongez-vous sur le ventre, les orteils se touchant, les talons tombent vers l'extérieur.
- Placez vos mains sous les joues.

- Respirez de manière naturelle et détendue. Gardez le corps et l'esprit totalement calmes et apaisés.

Temps de maintien recommandé : 30 secondes à 5 minutes

4. Posture de libération des vents (Variation de la Chenille)



Zones cibles :

segments squelettiques	Groupes myofasciaux
Talus, bassin, lombaire, thoracique, cervicale	Quadriceps, thoracolombaire

Instructions :

- Allongez-vous sur le dos, repliez les genoux sur votre poitrine.
- Restez dans la posture pendant 30 secondes à 2 minutes.

Attention :

- La nuque doit rester longue.

Temps de maintien recommandé : 30 secondes - 2 minutes

Posture alternative :

- Posture de l'enfant

Contre-posture :

- Une contre pose n'est normalement pas nécessaire après cette pose, mais la posture du cadavre peut être effectuée.

5. Posture du pont (Variation de la Selle)



Zones cibles :

segments squelettiques	Groupes myofasciaux
Orteils, chevilles, genoux, bassin, lombaires	Quadriceps, fléchisseurs de la hanche, rectus abdominis, Obliques

Avantages :

- Procure un étirement léger au bassin.
- Les quadriceps sont étirés de manière douce.
- Détend les pressions du bas du dos.

Instructions :

- Allongez-vous sur le dos, pieds écartés largeur du tapis.
- Placez un bloc sous votre sacrum.
- Détendez les jambes.

Contre pose : Pose de libération des vents ou posture de l'enfant.

Temps de maintien recommandé : 2 minutes - 5 minutes

6. Posture de l'ange (variation de la chenille)



Zones cibles :

segments squelettiques	Groupes myofasciaux
Bassin, lombaire, thoracique, cervical	Quadriceps, thoraco-lombaires

Instructions :

- En position assise, rapprochez vos genoux et vos pieds.
- Placez votre front sur vos genoux.

Postures alternatives : Posture de libération des vents ou posture de l'enfant

Temps de maintien recommandé : 30 secondes - 1 minute

7. Posture du poisson



Zones cibles :

segments squelettiques	Groupes myofasciaux
Cervical, thoracique	Rectus abdominis, haut du corps

Instructions :

- Allongez-vous sur le dos, pieds joints.
- Placez un coussin sous le milieu de votre dos.
- Détendez les jambes.

Contre pose : Posture du cadavre, Posture de libération des vents ou Posture de l'enfant.

Poses alternatives :

- Posture du cœur

Temps de maintien recommandé : de 2 minutes à 5 minutes

8. Posture du Cœur



Zones cibles :

Segments squelettiques	Groupes myofasciaux
Thoracique, cervical, humérus, scaviculeabdominis	Rectus, fessiers, haut du corps

Autres avantages :

- La posture du cœur offre un profond étirement du haut et du milieu du dos.
- Elle ouvre et étire les épaules.
- Elle étire les muscles intercostaux et stimule la glande thymus, ce qui améliore la réponse immunitaire.

Contre-indications :

- Tout type de douleur au cou ou de blessure au cou.
- Tout picotement ou sensation épineuse dans les mains ou les doigts. Ces sensations sont souvent le signe qu'un nerf est comprimé. Vous pouvez essayer de les soulager en ouvrant plus les mains ou en les repliant au-dessus de votre cœur.

Instructions :

- Placez-vous à quatre pattes, les genoux sous les hanches, les poignets sous les épaules, les pieds pointés.
- Avancez vos mains en laissant votre poitrine tomber vers le sol. Gardez vos hanches au-dessus de vos genoux. Si possible, gardez vos mains de la largeur des épaules.
- Si la poitrine ne repose pas sur le sol, utilisez un accessoire sous votre poitrine ou votre ventre.
- Pour sortir de la posture, glissez vers la posture de l'enfant ou glissez vers l'avant et allongez-vous sur le ventre.

Modifications :

- Si la raideur des épaules empêche les bras de passer au-dessus de votre tête, vous pouvez les ouvrir davantage ou même les plier.
- Si vous êtes très flexible dans le dos, vous pouvez amener le menton au sol et regarder en avant.
- Si vous ressentez de l'inconfort dans les genoux, vous pouvez placer une couverture en dessous.
- Si nécessaire, les orteils peuvent être repliés et une couverture ou un rouleau peut être placé sous les chevilles.
- La poitrine peut être posée sur un bolster ou un coussin.
- Vous pouvez également faire cette pose avec un seul bras en avant, en posant la tête sur l'autre avant-bras.





Contre-pose : Posture de l'enfant

Temps de maintien recommandé : de 3 à 5 minutes

9. Posture de la banane





Zones cibles :

segments squelettiques	Groupes myofasciaux
Lombaire, thoracique, cervicale, épaules	Obliques, haut du corps

Avantages physiques :

- La posture de la banane étend tout le côté latéral du corps.
- Elle étire la colonne vertébrale en flexion latérale (courbure latérale).
- Elle étire les muscles abdominaux obliques et les muscles intercostaux latéraux.

Contre-indications :

- Si vous ressentez des picotements dans les mains tout en étendant vos bras au-dessus de votre tête, vous pouvez placer un traversin sous le bras ou simplement baisser les mains.
- Si vous avez des problèmes de bas du dos, il vaut mieux ne pas aller trop loin dans cette pose.

Instructions :

- Commencez par vous allonger sur le dos. Pieds ensemble. Mains sous la tête.
- Déplacez vos jambes sur le côté et étirez vos mains avec vos mains.
- Tenez la posture pendant 1 à 3 minutes.
- Pour sortir de la posture, ramenez vos jambes au centre et abaissez vos bras.
- Répétez l'autre côté.

Modifications :

- Vous pouvez croiser les chevilles pour augmenter l'étirement latéral.
- Si vous sentez des picotements dans les mains, essayez de soutenir les bras avec un





traversin, ou de reposer les bras sur la poitrine.

Contre pose : Posture de libération des vents ou Shavasana.

Asanas similaires :

- Une version allongée de la demi-lune.

Temps de maintien recommandé : 1 à 3 minutes de chaque côté.

