ÉLÉMENTS IMPORTANTS D'UN COURS DE VINYASA FLOW

Les salutations au soleil de la tradition *Ashtanga Vinyasa* sont l'épine dorsale d'un cours de *Vinyasa Flow*. Les *Surya Namaskara* A et B sont utilisés dans leur forme « pure » pour réchauffer le corps. Ensuite, tout au long de la pratique, ils serviront de fil rouge pour lier les différents asanas et exercices.

Surya Namaskara A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Instructions

1. **En partant de *Samasthiti* (*Tadasana*)**, les orteils se touchent, les talons peuvent être légèrement écartés. Les bras le long du corps, la colonne vertébrale étirée.
2. **Inspirez** - Levez les bras au-dessus de votre tête dans l'alignement de votre front, paumes jointes, et dirigez votre regard vers vos pouces.
3. **Expirez** - Ouvrez les bras sur le côté, penchez-vous en avant avec un dos plat et amenez les mains au sol à côté de vos pieds, le sommet de votre tête est dirigé vers le sol.
4. **Inspirez** - Soulevez votre poitrine et regardez vers l'avant.
5. **Expirez** – Faites un pas ou sautez pour arriver en posture de la planche et descendez en ***Chaturanga Dandasana***
6. **Inspirez** - Pointez vos orteils et ouvrez votre poitrine, les épaules larges et regardez droit devant ou légèrement vers le haut. (**Chien tête en haut**)
7. **Expirez** - Plantez vos orteils et poussez vos hanches vers l'arrière et vers le haut (vous pouvez marcher légèrement avec vos pieds). Trouvez une position stable dans le **chien tête en bas** et maintenez pendant cinq respirations.... 1.....2.....3.....4.....5.... quand vous expirez, pliez les genoux et regardez entre vos mains
8. **Inspirez** - Faites un pas ou sautez pieds entre vos mains, et regardez vers l'avant avec votre poitrine levée.
9. **Expirez** – Penchez-vous en avant, les mains à côté de vos pieds, le sommet de votre tête dirigé vers le sol
10. **Inspirez** - Tendez les bras écartés sur le côté, gardez le dos plat et amenez vos mains au-dessus de la tête. Regardez vers le haut en direction de vos pouces, la nuque est longue.
11. **Expirez** - ***Samastiti* (*Tadasana*)**.

Arhanta Yoga
ASHRAMS

Surya Namaskara A facile

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Arhanta Yoga
ASHRAMS

Instructions

1. En commençant à l'avant de votre tapis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Les bras le long du corps, la colonne vertébrale étirée.
2. Inspirez - Levez les bras au-dessus de votre tête dans l'alignement de votre front, paumes jointes, et regardez le long de vos pouces.
3. Expirez - Ouvrez les bras sur les côtés, penchez-vous en avant avec un dos plat et amenez les mains au sol à côté de vos pieds, pliez doucement les genoux et dirigez le sommet du crâne vers le sol.
4. Inspirez - Soulevez votre poitrine à mi-hauteur avec le bout des doigts sur le sol ou les mains contre les tibias et regardez vers l'avant.
5. Expirez - Repliez-vous à nouveau.
6. Inspirez - Reculez un pied et puis l'autre pour vous mettre en planche.
7. Expirez - Posez vos genoux et allongez-vous à plat.
8. Inspirez - Soulevez légèrement votre poitrine et regardez vers l'avant.
9. Expirez - Abaissez-vous à nouveau.
10. Inspirez - remontez sur vos genoux à 4 pattes
11. Expirez - Soulevez vos hanches vers le haut et vers l'arrière dans la posture du chien tête en bas (ou placez-vous en posture de l'enfant) et restez pendant cinq respirations... 1.....2.....3.....4.. ...5.... pendant que vous expirez, pliez vos genoux et regardez entre vos mains.
12. Inspirez - Faites un pas en avant, les pieds entre vos mains, et regardez devant vous avec la poitrine levée.
13. Expirez - Repliez-vous, les mains à côté de vos pieds, le sommet de votre tête dirigé vers le sol.
14. Inspirez - Tendez les bras écartés sur les côtés, redressez-vous en gardant le dos plat et amenez vos mains au-dessus de la tête. Regardez vers le haut en direction de vos pouces, la nuque est longue.

15. Expirez - Les bras le long du corps.

Arhanta Yoga
ASHRAMS

Surya Namaskara B

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Arhanta Yoga
ASHRAMS

16

17

18

19

Instructions

1. **En partant de *Samasthiti* (*Tadasana*)**, les orteils se touchent, les talons peuvent être légèrement écartés. Les bras le long du corps, la colonne vertébrale est longue.
2. **Inspirez** - Pliez les genoux et levez les bras au-dessus de votre tête dans l'alignement de votre front, paumes jointes, et dirigez votre regard vers vos pouces **(Utkatasana)**.
3. **Expirez -** dépliez vos genoux et penchez-vous en avant avec un dos plat et amenez les mains au sol à côté de vos pieds, le sommet de votre tête est dirigé vers le sol.
4. **Inspirez** - Soulevez votre poitrine et regardez vers l'avant.
5. **Expirez -** Marchez ou sautez légèrement en planche et descendez en **Chaturanga Dandasana.**
6. **Inspirez -** Pointez vos orteils et ouvrez votre poitrine, les épaules larges et regardez vers l'avant ou en légèrement vers le haut. **(Chien tête en haut)**
7. **Expirez -** Plantez vos orteils et poussez vos hanches vers l'arrière et vers le haut**. (Chien tête en bas)**
8. **Inspirez -** Rentrez votre **talon gauche à 45 degrés** et avancez votre pied droit entre vos mains **(Virabadhrasana I).** Le genou droit est au-dessus de la cheville, la jambe gauche tendue, les bras levés au-dessus de la tête, regardez en direction de vos pouces.
9. **Expirez -** Posez vos mains sur le tapis et reculez votre pied droit, placez-vous en planche, et descendez en **Chaturanga Dandasana.**

10. **Inspirez -** Pointez vos orteils et ouvrez votre poitrine, les épaules larges et regardant vers l'avant ou en diagonale vers le haut. **(Chien tête en haut)**
11. **Expirez -** Courbez vos orteils et poussez vos hanches vers l'arrière et vers le haut. **(Chien tête en bas)**
12. **Inspirez -** Rentrez votre talon droit à 45 degrés vers l'avant et avancez votre **pied gauche entre vos mains** (**Virabadhrasana I).** Le genou gauche est au-dessus de la cheville, la jambe droite tendue, les bras levés au-dessus de la tête, regardez vers vos pouces.
13. **Expirez -** Posez vos mains sur le tapis et reculez avec votre pied gauche, placez-vous en planche, et descendez en **Chaturanga Dandasana.**
14. **Inspirez -** Pointez vos pieds et ouvrez votre poitrine, les épaules larges et regardant vers l'avant ou en diagonale vers le haut. **(Chien tête en haut)**
15. **Expirez -** Plantez vos orteils et poussez vos hanches vers l'arrière et vers le haut (vous pouvez marcher légèrement avec vos pieds). Trouvez une position stable en **chien tête en bas et tenez pendant 5 respirations**.... **1.....2.....3.....4.....5....** à l'expiration: pliez les genoux et regardez entre vos mains.
16. **Inspirez -** Faites un pas ou sautez légèrement vers l'avant vos pieds entre vos mains, et regardez vers l'avant avec votre poitrine levée.
17. **Expirez -** Pliez-vous, les mains à côté de vos pieds, le sommet de votre tête dirigé vers le sol.
18. **Inspirez -** Pliez les genoux et levez les mains au-dessus de la tête pour entrer dans **Utkatasana,** regardez en haut vers vos pouces, la nuque est longue.
19. **Expirez -** Redressez les jambes, les bras sur les côtés**, Samasthiti.**

Compter les respirations - Respiration Ujjayi

Un point important à respecter, surtout dans la première partie du cours (avant de passer assis) est le comptage des respirations. En tant qu'enseignant, vous comptez le nombre de respirations que les élèves doivent faire en tenant la posture. Habituellement, il s'agit de cinq respirations.

La respiration doit être lente et contrôlée et, ce qui est communément appelé la respiration *Ujjayi* , ou respiration océanique ne l'est techniquement pas. Il s'agit plutôt d'une respiration yogique complète. Cependant, afin de créer le « son de l'océan », on resserre légèrement l'ouverture de la gorge afin de créer une certaine résistance au passage de l'air. Le fait de doucement inspirer l'air lors de l'inspiration et de doucement pousser l'air lors de l'expiration contre cette résistance crée un son bien modulé et apaisant; quelque chose comme le bruit des vagues de l'océan qui vont et viennent.

Comptez les souffles:

- Respirez avec vos élèves.
- Le compte se fait après une expiration.
- Lorsque vous entrez dans la posture sur une expiration, vous prenez une respiration complète avant le premier décompte.
- Lorsque la posture est commencée sur l'inspiration, vous comptez "un", après la prochaine expiration.