

ਤਨਿਪੈਸ਼ਪੁਰਿਇਰ ਪੁਰਵਾਰ Liste des postures

La tradition du yoga considère qu'il existe 84 postures qui chacune comporte 1000 variantes, ce qui porterait leur nombre à 84'000. Nous avons donc choisi de vous en présenter 84, ce qui est loin d'être exhaustif. Les postures ont été classées par degré de difficulté. Les numéros et l'ordre dans chaque rubrique sont purement fonctionnels.

Postures de base A (très accessibles)



1. samasthiti debout de façon stable



2. tâdâsana le palmier



3. ardha utkatâsana le demi-jaillissement



4. utkatâsana le jaillissement



041



7



5. apânâsana l'élimination

6. dvi påda pîtham la table à deux pieds

n 7. ûrdhva prasrita pâdâsana (UPP) jambes étendues vers le haut

8. cakravakâsana I'oie rougeaude

AG

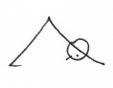
9. jathara parivritti torsion de l'abdomen



10. tatâka mudrâ l'étang



11. vrikshâsana l'arbre



12. ado mukha shvânâsana le chien tête en bas









13. uttânâsana l'étirement intense

14. ardha uttânâsana 15. pârshva uttânâsana le demi-étirement intense l'étirement intensed'un côté

sana 16. prasârita pâda un côté uttânâsana l'étirement intense pieds écartés











17. shavâsana le cadavre

18. supta tadâsana le palmier couché

na 19. sukhâsana é /siddhâsana posture aisée/de l'accomplissement

20. vajrâsana le diamant

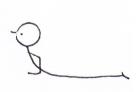
Postures de base B (accessibles)



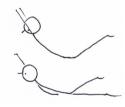
21. natarâjâsana le danseur



22. ûrdhva mukhâsana le visage vers le haut



23. bhujangâsana le cobra



24. shalabhâsana & ardha shalabhâsana la (demi-)sauterelle



25. vîrabhadrâsana le guerrier



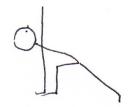
26. ûrdhva mukha shvânâsana le chien tête en haut



27. pådahaståsana posture pieds-mains

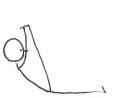


28. dandâsana le bâton

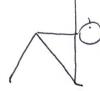








29. utthita pârshva 30. supta pâdângusthâsana 31. supta eka p. 32. supta utthita p. konâsana posture couchée des gros orteils ...d'un seul gros orteil ...redressée du l'angle latéral debout gros orteil



le triangle debout



33. utthita trikonâsana 34. garudâsana l'aigle (de Vishnou)



35. vîrâsana la vaillance



36. ardha matyendrâsana demi-posture de Matsyendra (un sage)









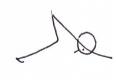
37. viparîta karanî 38. ardhabaddhakonâsana 39. baddhakonâsana 40. simhâsana l'inversion le demi-angle lié l'angle lié le lion



41. anantâsana l'infini

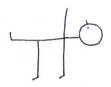


42. gomukhâsana la face de vache



43. hastinishadanam le repos de l'éléphant

Postures de base C (plus intense)









44. ardha chandrasana 45. mahamudrâ la demi-lune

le grand geste

posture genou-tête

46. jânusirshâsana 47. parivritta jânusirshâsana genou-tête en torsion









48. pûrvatânâsana 49. catuspâda pîtham 50. pashcimottânâsana 51. ardha padma l'étirement antérieur la table à quatre pieds

l'étirement de l'ouest

pashcimottânâsana l'étirement arrière en demi-lotus









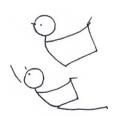
52. tiryangmukha ekapâda pashc.

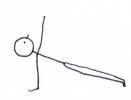
53. krauñcâsana le héron

54. nâvâsana le bateau

55. ushtrâsana le chameau

l'étirement arrière un pied retourné







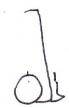


56. dhanurâsana & ardha dhanurâsana posture de Vasishtha le (demi-)arc

57. vasisthâsana (un sage)

58. parighâsana le verrou

59. shîrshâsana posture sur la tête



60. sarvângâsana 61. halâsana

posture de tous les membres la charrue



62 karnapîdâsana les oreilles bloquées



63. godhâpîtham l'iguane



64. upavishtakonâsana l'angle assis



65. kûrmâsana 66. utthita eka pâdângushthâsana la tortue



67. utthita parshva pâdângushthâsana posture debout du gros orteil posture debout latérale du gros orteil



68. pûrna matyendrâsana 69. marîcyâsana posture complète de Matsyendra



posture de Marîci (un sage)



70. bharadvajâsana posture de Bharadvaja (un sage)



71. matsyâsana le poisson



72. padmâsana le lotus

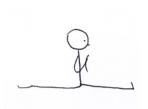


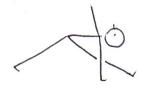
73. caturanga dandâsana le bâton à quatre angles



74. ûrdhva dhanurâsana l'arc vers le haut

Postures avancées (exigeantes)





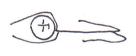
75. hanumânâsana le dieu-singe

76. utthita pâda pashcimottanasana posture debout de l'étirement arrière

77. vishvâmitrâsana posture de Vishvâmitra (un sage)









78. mayurâsana le paon

la plume de paon

le lit

79. piñchamayurâsana 80. paryankâsana 81. râjakapotâsana le pigeon royal







82. bakâsana la grue

83. kukkutâsana le coq

84. dvipâdashîrshâsana les deux pieds derrière la tête