

# Apprentissage des *asanas*

Malgré les apparences, l'apprentissage des *asanas* est très progressif et sans risque. Le nom des postures est en sanskrit, langage universel dans le monde du yoga. Le tableau ci-dessous est un aperçu de quelques postures enseignées par les professeurs de Yoga IYENGAR®.



## **Les postures debout**

Elle étirent les muscles, débloquent les articulations et la colonne vertébrale, vivifient le corps et l'esprit en supprimant tensions et douleurs. Stimulant la digestion, elles permettent un bon fonctionnement des reins et soulagent la constipation. Elles améliorent par ailleurs la circulation sanguine et la respiration.

## **Les postures assises**

Apaisantes, ces postures combattent la raideur du bassin et des jambes, effacent la fatigue, détendent le mental et régularisent la pression artérielle.

## **Les postures avant**

Ces postures favorisent l'intériorisation et conduisent vers le « lâcher prise ». Elles apaisent le mental et conduisent vers une grande sérénité.

## **Les torsions**

Elles atténuent les maux de dos, les raideurs du cou, des épaules et du bassin. Elles aident la digestion et éliminent la paresse intestinale.

## **Les postures arrière**

Revitalisantes, elles donnent du courage et combattent les états dépressifs. Elles ouvrent la cage thoracique et assouplissent la colonne vertébrale. Elles rendent le corps et l'esprit alertes.

## **Les postures inversées**

Ces postures augmentent la vitalité, soulagent les jambes, améliorent la circulation sanguine, stimulent le système glandulaire et favorisent la concentration et le sommeil.