20 postures de yoga

ancrantes · dynamisantes · calmantes

Choisir ses postures selon l'effet recherché

Toute posture agit sur le corps, mais aussi sur l'énergie et le mental. On peut les regrouper selon l'effet dominant qu'elles produisent, ce qui aide à composer une séance adaptée à l'état du moment : agitation, lourdeur, fatigue, tension.

Ancrantes 7 postures	**Stabiliser, enraciner** Postures debout ou basses, appuis solides, maintiens un peu plus longs. Elles donnent de la stabilité, de la présence et de la confiance.
Dynamisantes 7 postures	**Réveiller, stimuler** Postures de force, d'ouverture de la poitrine et de gainage. Elles activent la chaleur, le tonus et l'énergie.
Calmantes 6 postures	**Apaiser, relâcher** Flexions avant, postures de repos et de soutien, expirations longues. Elles détendent le système nerveux et ramènent le calme.

Composer une séance

Un enchaînement simple suit souvent cet ordre : **ancrer** (respiration, appuis, postures de base), **dynamiser** (mouvement, force, ouverture), puis **apaiser** (flexions, repos), avant de terminer par Savasana. On adapte ensuite les proportions selon la personne et le moment : davantage d'ancrage en cas de dispersion, davantage de dynamisme en cas de lourdeur, davantage de calme en cas de surchauffe.

Repères d'usage. Les repères ayurvédiques proposés dans cette fiche sont des tendances générales, à adapter à la constitution et à l'état de chaque personne. Cette fiche est pédagogique : elle ne remplace ni un enseignement encadré ni un avis médical. Chaque posture se pratique sans douleur, en respectant le souffle, avec des variantes ou des supports si besoin.

Postures ancrantes

Stabiliser, enraciner, retrouver de la présence



Tadasana · *La montagne*

Ancrage dans les pieds, alignement, stabilité. Base de toutes les postures debout.

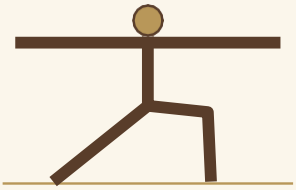
Précaution : ne pas verrouiller les genoux.



Vrikshasana · *L'arbre*

Équilibre, concentration, stabilité des chevilles et du bassin.

Précaution : poser le pied sur la cuisse ou le mollet, jamais sur le genou.



Virabhadrasana II · *Le guerrier II*

Force des jambes, ouverture des hanches, endurance et stabilité.

Précaution : genou avant aligné au-dessus de la cheville.



Utkatasana · *La chaise*

Force des cuisses, chaleur, sensation d'enracinement.

Précaution : genoux ou lombaires sensibles : fléchir moins.



Trikonasana · *Le triangle*

Étire jambes et flancs, stabilise le bassin, ouvre la poitrine.

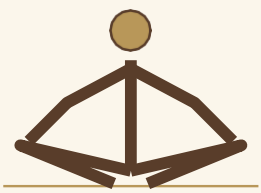
Précaution : main sur le tibia ou sur un bloc, sans forcer la descente.



Malasana · *La guirlande*

Ouvre le bassin, ancre le bas du corps, apaise l'agitation.

Précaution : genoux ou chevilles raides : assise sur un bloc.



Baddha Konasana · *Le papillon*

Ouverture des hanches, stabilité du bassin, calme intérieur.

Précaution : bassin surélevé sur un coussin si les genoux sont tendus.

Repère ayurvédique

Ces postures répondent bien à la dispersion, à l'agitation et à l'instabilité (tendance *Vata*) : appuis solides, maintiens plus longs, respiration lente et chaleur douce.

Postures dynamisantes

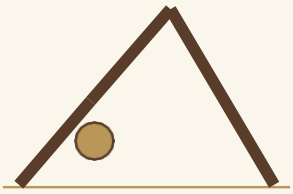
Réveiller, stimuler, mettre en mouvement



Virabhadrasana I · ***Le guerrier I***

Ouvre la poitrine, tonifie les jambes, donne élan et courage.

Précaution : talon arrière ancré, lombaires allongées.



Adho Mukha Svanasana · ***Le chien tête en bas***

Réveille tout le corps, étire dos et jambes, tonifie les épaules.

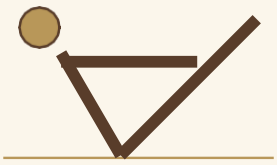
Précaution : genoux fléchis au besoin ; à éviter si glaucome ou tension élevée.



Phalakasana · ***La planche***

Gainage profond, tonus, endurance, présence.

Précaution : poignets fragiles : avant-bras ou genoux au sol.



Navasana · ***Le bateau***

Renforce le ventre, stimule le feu digestif (agni), développe la volonté.

Précaution : genoux fléchis si le dos s'arrondit.



Ustrasana · ***Le chameau***

Ouvre la poitrine et le cœur, stimule, redresse la posture.

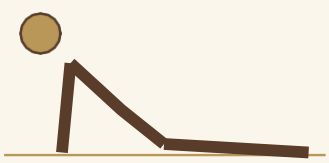
Précaution : cervicales ou lombaires sensibles : mains sur le bas du dos.



Setu Bandhasana · ***Le pont***

Ouvre la poitrine, tonifie fessiers et dos, stimule sans épuiser.

Précaution : cou détendu, genoux au-dessus des chevilles.



Bhujangasana · ***Le cobra***

Ouvre la poitrine, tonifie le dos, réveille l'énergie.

Précaution : coudes fléchis, pubis au sol ; à éviter si grossesse.

Repère ayurvédique

Ces postures répondent bien à la lourdeur, à la torpeur et à la stagnation (tendance *Kapha*) : mouvement, ouverture de la poitrine, chaleur. À doser en cas d'excès de chaleur ou d'épuisement.

Postures calmantes

Apaiser, relâcher, ramener le calme



Balasana · *L'enfant*

Repli, apaisement, respiration dans le dos, détente des lombaires.

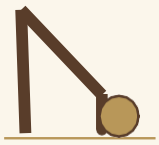
Précaution : genoux sensibles : coussin entre fesses et talons.



Paschimottanasana · *La pince assise*

Apaise le mental, étire l'arrière du corps, favorise l'intériorisation.

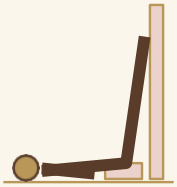
Précaution : genoux fléchis ; plier à partir des hanches, sans arrondir le dos.



Uttanasana · *La flexion avant debout*

Détend la nuque et le dos, calme le mental, rafraîchit.

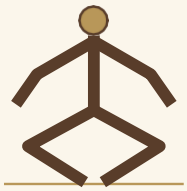
Précaution : genoux fléchis ; se relever lentement en cas de vertiges.



Viparita Karani · *Les jambes au mur*

Repos profond, drainage des jambes, apaisement du système nerveux.

Précaution : à éviter en cas de glaucome ou pendant les règles.



Supta Baddha Konasana · *Le papillon allongé*

Ouverture douce des hanches, relâchement du ventre et de la poitrine.

Précaution : coussins sous les genoux si tensions dans les aines.



Savasana · *La relaxation finale*

Intégration de la pratique, repos complet, lâcher-prise.

Précaution : se couvrir, 5 à 10 minutes ; coussin sous les genoux si le dos tire.

Repère ayurvédique. Ces postures répondent bien à l'excès de chaleur, d'intensité et de tension mentale (tendance *Pitta*), ainsi qu'à la fatigue nerveuse (*Vata*) : lenteur, expirations longues, appuis soutenus. À doser en cas de lourdeur ou de torpeur.