



Vinyasa Made in India IN

• Intermédiaire • Tradition Vivante



Juliette et Luigi
cielmonyoga.fr – Strasbourg

Une séquence indienne authentique, inspirée d'une yogi indienne : un flow à la fois challengeant et smooth, avec des touches d'ashtanga pour activer, renforcer et réveiller l'énergie.

Transitions fluides, rythme progressif, respiration au centre.

On termine par un savasana long et profond pour intégrer pleinement la pratique.



1. Enchaînement facile

d'échauffement • Échauffement en

Sukhasana Vinyasa

Allonge la colonne, relâche les épaules, synchronise le souffle et le mouvement.

— Ouvre doucement les hanches, laisse le buste s'éveiller.



2. La posture du chat-vache •

Bitilasana Marjaryasana

Inspire, ouvre le cœur ; expirer, arrondis le dos.

— Laisse la colonne onduler naturellement.



3. La posture du chien tête en bas •

• Adho Mukha Svanasana

Allonge la colonne, pousse dans les mains, relâche la nuque. — Plie les genoux si besoin pour étirer le dos.

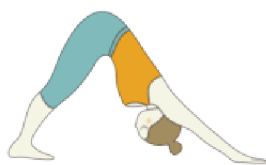


4. La posture du chat-vache •

Bitilasana Marjaryasana

Mobilisez la colonne, respirez grand.

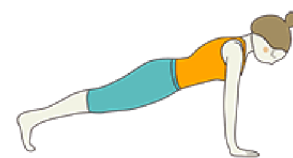
— Trouve ton rythme.



5. Posture du chien tête en bas •

Adho Mukha Svanasana

Ancre les mains, élève le bassin, étire l'arrière du corps.



6. La posture de la planche •

Phalakasana

Active le centre, pousse le sol, allonge le corps. — Regarde légèrement devant toi.

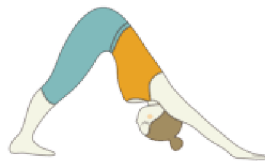


7. La posture du cobra •

Bhujangasana

Tire le cœur vers l'avant, coudes proches du corps.

— Activer le bas-ventre pour protéger le dos.



8. Posture du chien tête en bas •

Adho Mukha Svanasana

Allonge la colonne, respire dans les flancs.



9. Variante de la posture du chien tête en bas à trois pattes avec rotation des genoux superposés •

Variation Tri Pada Adho Mukha

Svanasana empilée Janu

Paryayakrama

Ouvre la hanche, garde les épaules alignées.

— Laisse le genou flotter vers le ciel.



10. La posture du chat-vache •

Bitilasana Marjaryasana

Déroutez la colonne, adoucit la respiration.



11. Posture du chien tête en bas •

Adho Mukha Svanasana

Allonge, ancre, respire.



12. La posture du cobra •

Bhujangasana

Ouvre le cœur, épaule loin des oreilles.



13. Variante de la posture du chien tête en bas à trois pattes : rotation des genoux superposés •

Variation Tri Pada Adho Mukha Svanasana empilée Janu Paryayakrama

Soulève, ouvre, stabilise le buste.



14. Variante de la fente du coureur • Variation Utthita Ashwa Sanchalanasana



15. Variante de la posture du chien tête en bas à trois pattes avec rotation des genoux superposés • Variation Tri Pada Adho Mukha Svanasana empilée Janu Paryayakrama

Reviens dans la force, ouvre la hanche avec contrôle.



16. Posture de fente en rotation •

Parivrta Utthita Ashwa Sanchalanasana

Allonger la colonne avant de tourner.

— Garde les hanches basses et stables.



17. Répéter les poses (flèche)

Reprend le même enchaînement de l'autre côté depuis 13. avec fluidité. — Gardez le souffle comme guide.



18. Posture du chien tête en bas •

Adho Mukha Svanasana

Allonge le dos, relâche la nue.



19. La posture de la montagne •

Tadasana

Ancre les pieds, allonge la colonne. — Respirez dans tout le buste.



20. La pose du volcan • Urdhva

Hastasana

Étire les bras vers le ciel, ouvre les côtes. — Garde les épaules étendues.



21. Posture de la pince debout •

Uttanasana

Relâchez la tête, pliez les genoux si besoin. — Laisse la colonne s'allonger vers le sol.



22. Variante de la fente basse en croissant, genou au sol • Ashwa

Sanchalanasana

Allonge la jambe arrière, poitrine vers l'avant.
— Garder le bassin bas et stable.



23. La posture de la planche •

Phalakasana

Active le centre, pousse le sol. — Corps long et stable.



24. La posture à huit membres •

Ashtangasana

Déposez poitrine et menton, coudes serrés. — Garder le bassin légèrement levé.



25. La posture du cobra •

Bhujangasana

Tire le cœur vers l'avant, épaule basses.



26. Salutation au soleil A • Surya

Namaskar A

Enchaîner avec souffle fluide, mouvements précis. — Trouve ton rythme.



27. Salutation au soleil B • Surya

Namaskar B

Active les jambes, garde la respiration régulière.



28. Posture debout, jambes écartées, mains sur les hanches •

Prasarita Tadasana les mains sur les hanches

Ancre les pieds, allonge la colonne. — Ouvre le bassin.



29. Pose de l'étoile à cinq branches • Utthita Tadasana

Étire bras et jambes dans toutes les directions. — Sens l'expansion.



30. Bloc de pose en triangle étendu • Bloc Utthita Trikonasana

Allonge les deux flancs, ouvre la poitrine. — Regarde vers le haut si confortable.



31. Bloc de pose en triangle

inversé • Bloc Parivrtta Trikonasana
Allonge avant de tourner, hanches stables. — Respirer dans la torsion.



32. Répéter les poses (flèche)

Répète l'autre côté depuis 29.
Représente le bloc avec fluidité.
— Gardez le souffle comme fil conducteur.



33. La posture de la montagne •

Tadasana

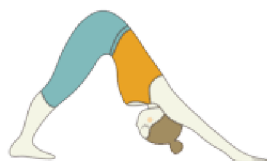
Reviens au centre, ancré et stable.



34. Posture du chien tête en bas à trois pattes •

Tri Pada Adho Mukha Svanasana

Soulève la jambe, garde les hanches alignées.



35. Posture du chien tête en bas •

Adho Mukha Svanasana

Allongez-vous, respirez.



36. Posture du guerrier I •

Virabhadrasana I

Hanches de face, bras vers le ciel. — Enracine le pied arrière.



37. La posture de la chaise •

Utkatasana

Poids dans les talons, poitrine ouverte.



38. Posture du guerrier I •

Virabhadrasana I

Allonge le buste, stabilise les hanches.



39. Posture du guerrier I •

Virabhadrasana I

Respirez dans la posture, gardez la force douce.



40. La posture de la chaise •

Utkatasana

Active les jambes, allège les épaules.



41. Posture du guerrier I •

Virabhadrasana I

Trouve la stabilité dans les pieds.



42. La posture de la chaise •

Utkatasana

Allonge la colonne, respire dans l'effort.



43. Posture du chien tête en bas •

Adho Mukha Svanasana

Relâche, allonge, apaise.



44. Pose de l'enfant écarté •

Prasarita Balasana

Ouvre les genoux, relâche le buste. — Respire dans le dos.



45. Pose de l'enfant • Balasana

Laisse tout retomber, adoucit le souffle.



46. La posture de la table inversée élève le flux •

Ardha Purvottanasana élève le Vinyasa

Soulève le bassin, ouvre le cœur. — Actif l'arrière du corps.



47. Pose du bâton • Dandasana

Colonne longue, jambes actives. — Les pieds fléchissent.



48. Pose facile du bâton en rotation •

Dandasana

Allonge avant de tourner, épaules basses.



49. Pose du bâton en rotation •

Parivrtta Dandasana

Tourne depuis le nombril, garde les jambes actives.



50. Répéter les poses (flèche)

Répète l'autre côté depuis 47.
Représente le mini-flow avec douceur.



51. Posture de demi-libération du souffle •

Ardha Pawan Muktasana

Tirez le genou vers la poitrine, relâchez les épaules.



52. Posture de yoga de torsion vertébrale en position couchée sur le dos I •

Supta Matsyendrasana

Laisse tomber les genoux, ouvre les soutiens-gorge.
— Respire dans les flancs.



53. Répéter les poses (flèche)

Répète l'autre côté depuis 51.
Change de côté avec la même douceur.



54. Posture de libération du vent •

Pawanmuktasana

Enlacez les genoux, massez le bas du dos.



55. La pose du cadavre •

Shavasana

Relâchez tout le corps, laissez le souffle devenir naturel.

— Accueille le calme. 7 à 10 minutes