

Liste des postures à connaître en fin de deuxième année de formation

Le ligne horizontale délimite les postures à connaître en fin de première et deuxième année.

1. Postures décrites dans l'ouvrage "Yoga Dipika" de B.K.S Iyengar

Tāḍāsana: la montagne

Vṛkṣāsana: l'arbre

Utthita Trikoṇāsana : Le triangle étiré

Parivṛtta Trikoṇāsana : Le triangle en torsion

Utthita Pāśvakoṇāsana : L'angle étiré sur le côté

Parivṛtta Pāśvakoṇāsana : L'angle en torsion

Vīrabhadrāsana I, II et III : Le guerrier

Ardha Candrāsana : La demie-lune

Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana : Le "gros orteil à la main étendue"

Pāśvōttānāsana : L'étirement du flanc

Prasārita Pādōttānāsana I et II : L'étirement du pied écarté

Parighāsana : La traverse

Uṣṭrāsana : Le chameau (version moderne)

Utkatāsana : Posture "puissante", "féroce"

Pādānguṣṭhāsana : Le gros orteil

Pādahastāsana : Les pieds dans les mains

Uttānāsana : L'étirement intense

Ūrdhva Prasārita Ekapādāsana : Un pied étiré vers le haut

Ardha Baddha Padmōttānāsana : L'étirement intense en demi lotus lié

Garuḍāsana : L'aigle

Śalabhāsana : La sauterelle

Makarāsana : Le monstre marin

Dhanurāsana : L'arc

Pāśva Dhanurāsana : L'arc de côté

Caturaṅga Daṇḍāsana : Le bâton à quatre membres

Nakrāsana : Le crocodile

Bhujāṅgāsana : Le serpent (dit le "cobra")

Ūrdhva Mukha Svānāsana : Le chien tête en haut

Adho Mukha Svānāsana : Le chien tête en bas

Paripūrṇa Nāvāsana : Le bateau complet

Daṇḍāsana : Le bâton

Ardha Nāvāsana : Le demi-bateau

Gomukhāsana : La tête de vache

Lolāsana : La posture qui ocille

Siddhāsana : Le sage ou "posture parfaite"

Vīrāsana : Le héros

Supta Vīrāsana : Le héros couché sur le dos

Paryankāsana : Le lit
 Bhekāsana (aussi appelé Maṇḍūkāsana) : La grenouille
 Baddha Koṇāsana : L'angle lié
 Padmāsana : Le lotus
 Parvatāsana : La montagne (posture assise)
 Tolāsana : La balance
 Śimhāsana I et II : Le lion
 Matsyāsana : Le poisson
 Mahā Mudrā : Le grand geste
 Jānu Śīrṣāsana : La tête sur le genou
 Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana : La tête sur le genou en torsion
 Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana : L'étirement du dos en demi-lotus lié
 Triāṅgā Mukhaikapāda Paśchimottānāsana : L'étirement du dos avec un pied "au visage de trois membres"
 Krouncāsana : Le héron
 Marīcyāsana I et III : La posture du sage Marīci
 Upaviṣṭha Koṇāsana : L'angle assis
 Paśchimottānāsana : L'étirement du dos (ou "de l'ouest")
 Parivṛtta Paśchimottānāsana : L'étirement du dos en torsion
 Ūrdhva Mukha Paśchimottānāsana I et II : L'étirement du dos visage vers le haut
 Pūrvottānāsana : L'étirement de l'avant ou "de l'est"
 Ākarṇa Dhanurāsana : L'arc vers l'oreille
 Śīrṣāsana I II et III : La posture sur la tête
 Ūrdhva Daṇḍāsana : Le bâton tourné vers le haut
 Baddha Hasta Śīrṣāsana : La posture sur la tête avec les mains liées
 Mukta Hasta Śīrṣāsana : La posture sur la tête avec les mains libres
 Pārśva Śīrṣāsana : La posture sur la tête de côté
 Parivṛttaikapāda Śīrṣāsana : La posture sur la tête à un pied en torsion
 Eka Pāda Śīrṣāsana : La posture sur la tête à un pied
 Pārśvaika Pāda Śīrṣāsana : La posture sur la tête de côté à un pied
 Ūrdhva Padmāsana en Śīrṣāsana : Le lotus tourné vers le haut en posture sur la tête
 Pārśva Ūrdhva Padmāsana en Śīrṣāsana : Le lotus tourné vers le haut de côté en posture sur la tête
 Piṇḍāsana en Śīrṣāsana : L'embryon en posture sur la tête
 Sālamba Sarvāṅgāsana I et II : La posture de tout le corps avec support
 Nirālamba Sarvāṅgāsana I et II : La posture de tout le corps sans support
 Halāsana : La charrue
 Karṇapīdāsana : La pression sur les oreilles
 Supta Koṇāsana : L'angle couché sur le dos
 Pārśva Halāsana : La charrue de côté
 Eka Pāda Sarvāṅgāsana : La posture de tout le corps à un pied
 Pārśvaika Pāda Sarvāṅgāsana : La posture de tout le corps à un pied de côté
 Pārśva Sarvāṅgāsana : La posture de tout le corps de côté
 Setu Bandha Sarvāṅgāsana : Le pont en construction en posture de tout le corps
 Eka Pāda Setu Bandha Sarvāṅgāsana : Le pont en construction en posture de tout le corps à un pied
 Ūrdhva Padmāsana en Sarvāṅgāsana : Le lotus vers le haut en posture de tout le corps
 Pārśva Ūrdhva Padmāsana en Sarvāṅgāsana : Le lotus vers le haut de côté en posture de tout le corps
 Uttāna Padma Mayūrāsana : Le paon en lotus, en étirement intense

Pinḍāsana en Sarvāṅgāsana : L’embryon en posture de tout le corps
Pārśva Pinḍāsana en Sarvāṅgāsana : L’embryon de côté en posture de tout le corps
Jaṭhara Parivartanāsana : Le retournement du ventre
Ūrdhva Prasārita Pādāsana : Les pieds étirés vers le haut
Cakrāsana : La roue
Supta Pādāṅguṣṭhāsana : La posture du gros orteil sur le dos
Anantāsana : La posture de Viṣṇu ou du serpent Śeṣa, le serpent qui fait le lit de Viṣṇu
Uttāna Pādāsana : Le pied étiré
Setu Bandhāsana : Le pont en construction
Bharadvājāsana I et II : La posture du précepteur militaire des Pāṇḍavas et des Kauravas, Bharadvāja
Ardha Matsyendrāsana : la demie posture du sage Matsyendranath
Mālāsana I et II : La guirlande
Pāśāsana : La corde
Aṣṭāvakraśana : La posture du sage Aṣṭavakra
Eka Hasta Bhujāsana : La posture sur les bras à une main
Dvi Hasta Bhujāsana : La posture sur les bras à deux mains
Bhujapīdāsana : La pression sur les bras
Mayūrāsana : Le paon
Pinchā Mayūrāsana : L’aile du paon
Adho Mukha Vṛkṣāsana : L’arbre tête en bas
Kūrmāsana : La tortue
Vasiṣṭhāsana : La posture du sage Vasiṣṭha
Bakāsana : La grue
Pārśva Bakāsana : La grue de côté
Ūrdhva Dhanurāsana : L’arc tourné vers le haut
Eka Pāda Rājapotaśana : Le pigeon royal à un pied
Naṭarājāsana : La posture de Śiva danseur

Eka Pāda Śīrṣāsana : Un pied derrière la tête
Skandāsana : La posture de Kārtikeya, le dieu de la guerre
Yoganidrāsana : La posture du sommeil yogique
Dvi Pāda Śīrṣāsana : Les deux pieds derrière la tête
Tittibhāsana : la “luciole”
Kaśyapāsana : la posture du sage Kasyapa
Viśvāmitrāsana : La posture du sage Viśvāmitra
Pārśva Bakāsana : La grue de côté
Ūrdhva Kukkuṭāsana : le coq tourné vers le haut
Pārśva Kukkuṭāsana : Le coq de côté
Eka Pāda Gālavāsana : La posture du sage Gālava à un pied
Dvi Pāda Kouṇḍinyāsana : La posture du sage Kuṇḍinya à deux pieds
Eka Pāda Kouṇḍinyāsana : La posture du sage Kuṇḍinya à un pied
Eka Pāda Bakāsana I et II : La grue à un pied
Yogadandāsana : Le bâton du yogi
Supta Bhekaśana : La grenouille couchée
Vāmadevāsana II : La posture de Śiva

Hanumānāsana : La posture du singe Hanuman
Samakoṇāsana : le “même angle”
Supta Trivikramāsana : La posture de Viṣṇu couché sur le dos
Ūrdhva Dhanurāsana I et II : L’arc vers le haut
Eka Pāda Ūrdhva Dhanurāsana : L’arc vers le haut à un pied
Kapotāsana : Le pigeon
Dvi Pāda Viparīta Daṇḍāsana : Le bâton inversé à deux pieds
Eka Pāda Viparīta Daṇḍāsana : Le bâton inversé à un pied
Maṇḍalāsana : Le posture du cercle
Vṛśchikāsana : Le scorpion
Eka Pāda Rājapotaśana II III et IV : Le pigeon royal à un pied II III et IV
Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana : L’arc par les gros orteils
Gheraṇḍāsana : La posture du sage Gheraṇḍa
Gaṇḍa Bheruṇḍāsana : La “joue terrifiante”

2. Postures décrites dans les textes classiques de Hathayoga (certaines postures sont en doublons, avec des noms différents)

Par ordre alphabétique:

A

Abhikāsana : La posture sans peur



Acalāsana : La posture immobile



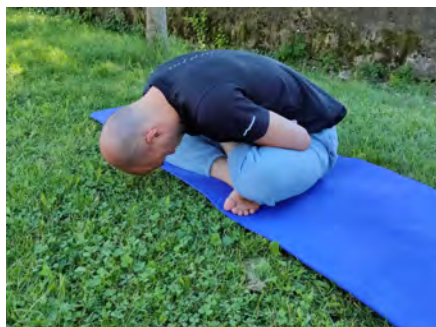
Acaleśvarāsana : La posture du Seigneur immobile



Adhvāsana : La posture “vers le bas”



Agni-kunḍāsana : La posture du feu “courbée vers l’avant”



Ajagarāsana : Le boa



Ākāśa-tānāsana : Le son du vide



Ānanda-mandirāsana : Océan de béatitude



Anantāsana : Posture de l’infini ou “Aṅkuśāsana” : le crochet



Anasūyāsana : La posture de la non-avidité



Aṅguṣṭhāsana : La posture du pouce



Anilāsana : La posture du dieu du vent



Añjanī-āsana : La posture de la femme ou de la mère de Hannuman



Ārambhāsana, ou Paścimottānāsana : La “pince”



Ardha-bhujāsana : La demie-posture du bras



Ardha-candrāsana : La demie-lune



Ardha-kūrmāsana : La demie-tortue



Ardhāṅghri-vṛkṣāsana : L'arbre au demi-pied



Ardha-pādāsana (le demi-pied), ou vṛkṣāsana (l'arbre), ou ekapādāsana (la posture à un pied)



Ardha-śalabhāsana : La demie-sauterelle



Ardha-śavāsana : Le demi-cadavre



Ardha-tāḍāsana : La demie-montagne



Ardha-trikoṇāsana : Le demi-triangle



Arghyāsana : La posture de valeur



Aṣṭāṅga-praṇipātāsana : La prosternation à huit membres



Avaghaṭāsana : La posture frappée



B

Bālālīnganāsana : La posture de l'enfant "embrassé"



Bhadrāsana : La posture de bonne augure



Bhagalāsana ou bhagala-bandhāsana : Le posture du crâne (bhagāla)



Bhagna-pātrāsana : La vaisselle cassée



Bhiḍokāsana : La posture éclatée



Bhūcarāsana : La posture de l'habitant de la Terre



Brāhmaṇāsana : La posture de Brahman



C

Cakrāsana : La posture de la roue



Cālāsana : La posture du toit



Candrāsana : La posture de la lune



Carpatacokāsana : La posture des paumes comme des racines de fleurs



Catuṣkoṇāsana : La posture à quatre angles



Catuṣpāda-pīṭhāsana : Le siège à quatre pieds



D

Dakṣiṇa-aṅguṣṭhāsana : La posture du pouce du pied droit



Dakṣiṇa-hasta-bhayaṅkarāsana : La posture terrible du bras droit



Dakṣiṇa-hasta-bhujāsana : La posture du bras et de la main droite



Dakṣiṇā-pādāsana : La posture du pied droit



Dakṣiṇa-pāda-trikoṇāsana : La posture du pied droit en triangle



Dakṣiṇārdha-pādāsana : La demi-posture du pied droit



Deha-ullaṅghanāsana : La posture qui va “au-delà du corps”



Dhātṛāsana : La posture de la vaisselle ou du récipient



Dhruvāsana : La posture stable



Dṛṣṭadāsana : Le rocher



Dvi-bhujāsana : La posture des deux bras



Dvi-śirṣāsana : La posture à deux têtes



E

Eka-hasta-bhujāsana



G

Gajāsana : La posture de l'éléphant



Gaurāṅgāsana : La posture “qui a un corps jaune”



Gomukhāsana : La posture de la tête de vache



Gorakṣāsana : La posture du sage Gorakṣanaṭ



Grahāsana : la posture de la planète



H

Haṃsāsana : Le cygne



Haṭāsana : La posture frappée



Hrij-janu-saṃyogāsana : La “jonction coeur-genou”



J

Jñānāsana : La posture de la sagesse



K

Kākāsana : Le corbeau



Kāma-pīṭhāsana : Le siège de Kāma (le dieu de l'amour charnel)



Kāmāsana : La posture de Kāma



Kandukāsana : La boule



Kaneri-pāvāsana : La posture de la “pure éléphante”



Kaṇkaṇāsana : Le bracelet



Kapālāsana : La posture du crâne



Kapilāsana : La posture du sage Kapila



Kapotāsana : Le pigeon



Khaḍgāsana : La posture du sabre



Kokāsana : La grenouille



Koṇāsana : L'angle



Krauñcāsana : l'aigrette



Kubjāsana : Le bossu



Kuhī-āsana : Le brouillard



Kuṇḍalī-āsana : La posture du tambour



L

Lakṣmī-āsana : La posture de Lakṣmī



Laṅgalāsana : La charrue



Lohāsana : La posture de fer



M

Makarāsana : La posture du monstre marin



Mārjārottānāsana : Le chat étiré



Markaṭāsana : Le singe



Mārottānāsana : Le posture qui “étire la mort”



Mīḍaki-pāvāsana : La posture douce et pure



Mṛtyu-bhañjikāsana : La posture qui “fait éclater la mort”



N

Nāraḍāsana : La posture de Nārada, le sage



Naraśimhāsana : La posture de l'homme-lion



Naṭarājāsana : La posture de Śiva danseur



Naukāsana : La posture du bateau



Nidra-nāśāsana : La posture qui détruit le sommeil



Nyubjāsana : La posture du dos cambré



P

Paraśu-āsana : La hachette



Parighāsana : La traverse



Paryāṅkāsana : Le lit



Pavana-muktāsana : La posture de la libération et de la purification



Preṅkhāsana : Le couffin



R

Ṛkṣāsana : l'ours



S

Śambhu-āsana : La posture de Śiva bienveillant



Śarpāsana I et II : Le serpent





Śimhāsana : Le lion



Sukhāsana : La posture confortable



Supta-vajrāsana : Le diamant endormi



Sūryāsana : Le soleil



T

Tapāsana : La posture de l'ascèse



Trikoṇāsana : Le triangle



Trikuṭāsana : Nom d'une montagne



Tūrāsana : La posture d'Indra



U

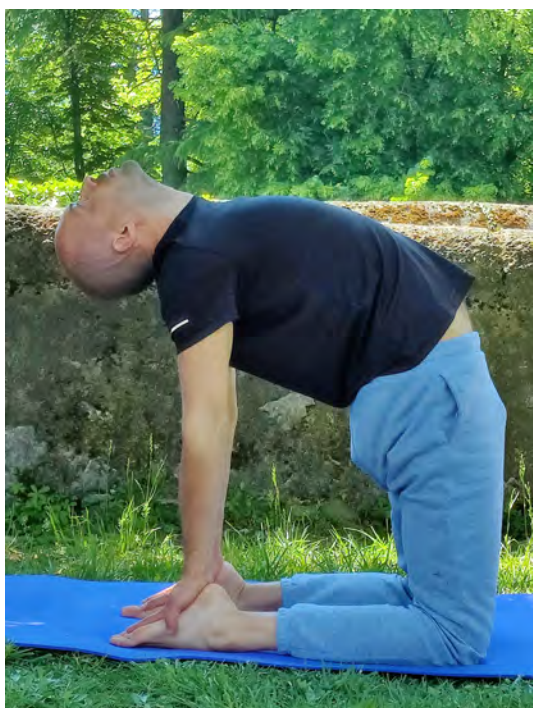
Udara-parivṛtti : La torsion de l'estomac



Urṇanābhyāsana : Le “nombril de laine”



Uṣṭra-niṣadanāsana : Le chameau assis



Uṣṭrāsana : Le chameau



Utkaṭāsana : La posture furieuse



Utpiḍāsana : La pression vers le haut



Utthānodarāsana : Le ventre vers le haut



V

Vajrāsana : Le diamant ou la foudre



Vakrāsana : La posture tordue



Vāma hasta-bhujāsana : La posture de la main (et) du bras gauche:
Voir Dakṣiṇa hasta-bhujāsana

Vāma hasta-catuṣ-koṇāsana : La posture de la main (et) du bras gauche à quatre angles
Voir Dakṣiṇa hasta-catuṣ-koṇāsana

Vāma pādāsana : La posture du pied gauche
Voir Dakṣiṇa pādāsana

Vāri-pāvāsana : La posture du pot à eau ou de l'eau pure



Viparīta-daṇḍāsana : Le bâton retourné



Vṛṣa-pāda-kṣepāsana : La posture du pied de taureau jeté



Vyāghrāsana : Le tigre



Y

Yoni-āsana : La posture de la matrice



