



Liste des postures à connaître à l’issue de la première année de la formation Yoga Systema®

Postures décrites dans l’ouvrage “Yoga Dipika” de B.K.S Iyengar

A

अर्ध बद्ध पद्म पश्चिमोत्तानासन / Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana : L’étirement du dos en demi-lotus lié

अर्ध बद्ध पद्मओत्तानासन / Ardha Baddha Padmōttānāsana : L’étirement intense en demi lotus lié

अर्ध चन्द्रासन / Ardha Candrāsana : La demie-lune

अर्ध मत्स्येन्द्रासन / Ardha Matsyendrāsana : la demie posture du sage Matsyendranath

अर्ध नावासन / Ardha Nāvāsana : Le demi-bateau

अधो मुख स्वानासन / Adho Mukha Śvānāsana : Le chien tête en bas

अधो मुख वृक्षासन / Adho Mukha Vṛkṣāsana : L’arbre tête en bas

आकर्ण धनुरासन / Ākarṇa Dhanurāsana : L’arc vers l’oreille

अनन्तासन / Anantāsana : La posture de Viṣṇu ou du serpent Śeṣa, le serpent qui fait le lit de Viṣṇu

अष्टावक्रासन / Aṣṭāvakraśana : La posture du sage Aṣṭavakra

B

बद्ध हस्त शीर्षासन / Baddha Haṣṭa Śīrṣāsana : La posture sur la tête avec les mains liées

बद्ध कोणासन / Baddha Koṇāsana : L’angle lié

बकासन / Bakāsana : La grue

भरद्वाजासन / Bharadvājāsana I et II : La posture du précepteur militaire des Pāṇḍavas et des Kauravas, Bharadvāja

भेकासन / Bhekāsana (aussi appelé मण्डूकासन / Maṇḍūkāsana) : La grenouille

भुजङ्गासन / Bhujaṅgāsana : Le serpent (dit le “cobra”)

भुजपीदासन / Bhujapīdāsana : La pression sur les bras

C

चक्रासन / Cakrāsana : La roue

चतुरङ्ग दण्डासन / Caturaṅga Daṇḍāsana : Le bâton à quatre membres

D

दण्डासन / Daṇḍāsana : Le bâton

धनुरासन / Dhanurāsana : L’arc

द्वि हस्त भुजासन / Dvi Haṣṭa Bhujāsana : La posture sur les bras à deux mains

E

एक हस्त भुजासन / Eka Haṣṭa Bhujāsana : La posture sur les bras à une main

एक पाद राजकपोतासन / Eka Pāda Rājakapotāsana : Le pigeon royal à un pied

एक पाद सर्वांगासन / Eka Pāda Sarvāṅgāsana : La posture de tout le corps à un pied

एक पाद सेतु बन्ध सर्वांगासन / Eka Pāda Setu Bandha Sarvāṅgāsana : Le pont en construction en posture de tout le corps à un pied

एक पाद शीर्षासन / Eka Pāda Śīrṣāsana : La posture sur la tête à un pied

G

गरुडासन / Garuḍāsana : L’aigle

गोमुखासन / Gomukhāsana : La tête de vache

H

हलासन / Halāsana : La charrue

जठर परिवर्तनासन / Jaṭhara Parivartanāsana : Le retournement du ventre

J

जानु शीर्षासन / Jānu Śīrṣāsana : La tête sur le genou

जठर परिवर्तनासन / Jaṭhara Parivartanāsana : Le retournement du ventre

K

कर्णपीदासन / Karṇapīdāsana : La pression sur les oreilles

क्रोउन्घासन / Krouncāsana : Le héron

कूर्मासन / Kūrmāsana : La tortue

L

लोलसन / Lolāsana : La posture qui oscille

M

महा मुद्रा / Mahā Mudrā : Le grand geste

मकरासन / Makarāsana : Le monstre marin

मालासन / Mālāsana I et II : La guirlande

मरीच्यासन / Marīcyāsana I et III : La posture du sage Marīci

मत्स्यासन / Matsyāsana : Le poisson

मयूरासन / Mayūrāsana : Le paon

मुक्त हस्त शीर्षासन / Mukta Haṣṭa Śīrṣāsana : La posture sur la tête avec les mains libres

N

नक्रासन / Naktāsana : Le crocodile

नटराजासन / Natarājāsana : La posture de Śiva danseur

निरालम्ब सर्वांगासन / Nirālamba Sarvāṅgāsana I et II : La posture de tout le corps sans support

P

पादहस्तासन / Pādahaṣṭāsana : Les pieds dans les mains

पादान्गुष्ठासन / Pādāṅguṣṭhāsana : Le gros orteil

पद्मासन / Padmāsana : Le lotus

परिचासन / Parighāsana : La traverse

परिपूर्ण नावासन / Paripūrṇa Nāvāsana : Le bateau complet

परिवृत्तैकपाद शीर्षासन / Parivṛttaika-pāda Śīrṣāsana : La posture sur la tête à un pied en torsion

परिवृत्त जानु शीर्षासन / Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana : La tête sur le genou en torsion

परिवृत्त पश्चिमोत्तानासन / Parivṛtta Paschimottānāsana : L’étirement du dos en torsion

परिवृत्त पार्श्वकोणासन / Parivṛtta Pārśvakoṇāsana : L’angle en torsion

परिवृत्त त्रिकोणासन / Parivṛtta Trikoṇāsana : Le triangle en torsion

पार्श्व बकासन / Pārśva Bakāsana : La grue de côté

पार्श्व धनुरासन / Pārśva Dhanurāsana : L’arc de côté

पार्श्व हलासन / Pārśva Halāsana : La charrue de côté

पार्श्व पिण्डासन en सर्वांगासन / Pārśva Piṇḍāsana en Sarvāṅgāsana : L’embryon de côté en posture de tout le corps

पार्श्व सर्वांगासन / Pārśva Sarvāṅgāsana : La posture de tout le corps de côté

पार्श्व शीर्षासन / Pārśva Śīrṣāsana : La posture sur la tête de côté

पार्श्व ऊर्ध्व पद्मासन en सर्वांगासन / Pārśva Ūrdhva Padmāsana en Sarvāṅgāsana : Le lotus vers le haut de côté en posture de tout le corps

पार्श्व ऊर्ध्व पद्मासन en शीर्षासन / Pārśva Ūrdhva Padmāsana en Śīrṣāsana : Le lotus tourné vers le haut de côté en posture sur la tête

पार्श्वक पाद सर्वांगासन / Pārśvaika Pāda Sarvāṅgāsana : La posture de tout le corps à un pied de côté

पार्श्वक पाद शीर्षासन / Pārśvaika Pāda Śīrṣāsana : La posture sur la tête de côté à un pied

पार्श्वओत्तानासन / Pārśvōttānāsana : L’étirement du flanc

पर्वतासन / Parvatāsana : La montagne (posture assise)

पर्यन्कासन / Paryankāsana : Le lit

प्रसारित पादओत्तानासन / Prasārita Pādōttānāsana I et II : L’étirement du pied écarté

पाशासन / Pāśāsana : La corde

पश्चिमोत्तानासन / Paschimottānāsana : L’étirement du dos (ou “de l’ouest”)

पीन्धा मयूरासन / Pīncḥā Mayūrāsana : L’aile du paon

पिण्डासन en सर्वांगासन / Piṇḍāsana en Sarvāṅgāsana : L’embryon en posture de tout le corps

पिण्डासन en शीर्षासन / Piṇḍāsana en Śīrṣāsana : L’embryon en posture sur la tête

पूर्वोत्तानासन / Pūrvottānāsana : L’étirement de l’avant ou “de l’est”

R

नक्रासन / Naktāsana : Le crocodile

S

शलभासन / Śalabhāsana : La sauterelle

सालम्ब सर्वांगासन / Sālamba Sarvāṅgāsana I et II : La posture de tout le corps avec support

सिद्धासन / Siddhāsana : Le sage ou “posture parfaite”

सिंहासन / Siṃhāsana I et II : Le lion

शीर्षासन / Śīrṣāsana I, II et III : La posture sur la tête

सेतु बन्धासन / Setu Bandhāsana : Le pont en construction

सेतु बन्ध सर्वांगासन / Setu Bandha Sarvāṅgāsana : Le pont en construction en posture de tout le corps

सुप्त कोणासन / Supta Koṇāsana : L’angle couché sur le dos

सुप्त पादान्गुष्ठासन / Supta Pādāṅguṣṭhāsana : La posture du gros orteil sur le dos

सुप्त वीरासन / Supta Vīrāsana : Le héros couché sur le dos

T

ताड़ासन / Tāḍāsana : la montagne

तोलासन / Tolāsana : La balance

त्रिअङ्गा मुखैकपाद पश्चिमोत्तानासन / Triāṅgā Mukhaikapāda Paschimottānāsana : L’étirement du dos avec un pied “au visage de trois membres”

U

उपविष्ट कोणासन / Upaviṣṭha Koṇāsana : L’angle assis

ऊर्ध्व दण्डासन / Ūrdhva Daṇḍāsana : Le bâton tourné vers le haut

ऊर्ध्व धनुरासन / Ūrdhva Dhanurāsana : L’arc tourné vers le haut

ऊर्ध्व मुख पश्चिमोत्तानासन / Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I et II : L’étirement du dos visage vers le haut

ऊर्ध्व मुख स्वानासन / Ūrdhva Mukha Śvānāsana : Le chien tête en haut

ऊर्ध्व पद्मासन en सर्वांगासन / Ūrdhva Padmāsana en Sarvāṅgāsana : Le lotus vers le haut en posture de tout le corps

ऊर्ध्व पद्मासन en शीर्षासन / Ūrdhva Padmāsana en Śīrṣāsana : Le lotus tourné vers le haut en posture sur la tête

ऊर्ध्व प्रसारित एकपादासन / Ūrdhva Prasārita Ekapādāsana : Un pied étiré vers le haut

ऊर्ध्व प्रसारित पादासन / Ūrdhva Prasārita Pādāsana : Les pieds étirés vers le haut

उष्ट्रासन / Uṣṭrāsana : Le chameau (version moderne)

उत्कटासन / Utkatāsana : Posture “puissante”, “féroce”

उत्तानासन / Uttānāsana : L’étirement intense

उत्तान पादासन / Uttāna Pādāsana : Le pied étiré

उत्तान पद्म मयूरासन / Uttāna Padma Mayūrāsana : Le paon en lotus, en étirement intense

उत्थित हस्त पादान्गुष्ठासन / Utthita Haṣṭa Pādāṅguṣṭhāsana : Le “gros orteil à la main étendue”

उत्थित पार्श्वकोणासन / Utthita Pārśvakoṇāsana : L’angle étiré sur le côté

उत्थित त्रिकोणासन / Utthita Trikoṇāsana : Le triangle étiré

V

वसिष्ठासन / Vasiṣṭhāsana : La posture du sage Vasiṣṭha

वीरभद्रासन / Vīrabhadrāsana I, II et III : Le guerrier

वीरासन / Vīrāsana : Le héros

वृक्षासन / Vṛkṣāsana : l’arbre