



FLORENCE BD

Daily Practice Pratique Quotidienne

Hold each pose for 5 to 10 breaths.

Restez dans chaque posture pour une période de 5 à 10 respirations.



VIRASANA

hero pose/ Pose du héros

close your eyes, listen to your breath

fermez vos yeux, écoutez votre respiration



BALASANA

child's pose/ posture de l'enfant

- big toes touching
- knees as wide as your ribcage
- arms overhead, straight with elbows off the ground
- gros orteils ensemble
- genoux écartés à largeur du torse
- bras au dessus de la tête, droits et les coudes surélevés



TABLE

table pose / posture de la table

- hands aligned with shoulders
- knees aligned with hips
- fingers spread, collarbones wide
- lower ribs uplifted
- mains alignées avec les épaules
- genoux alignés avec les hanches
- doigts séparés, clavicules écartées
- cage thoracique levée



ADHO MUKHA SHVANASANA

downward dog pose / posture du chien face vers le bas

- arms and hands outer shoulder-width apart, broad collarbones
- inner and outer edges of hands rooted
- legs hip-width apart, thighs back
- feet parallel
- bras et mains écartés à largeur des épaules
- côtés intérieurs et extérieurs des mains et bouts des doigts ancrés
- jambes écartées à largeur des hanches, cuisses reculées
- pieds parallèles

gentle version: knees on ground

version douce: genoux au sol



UTTANASANA

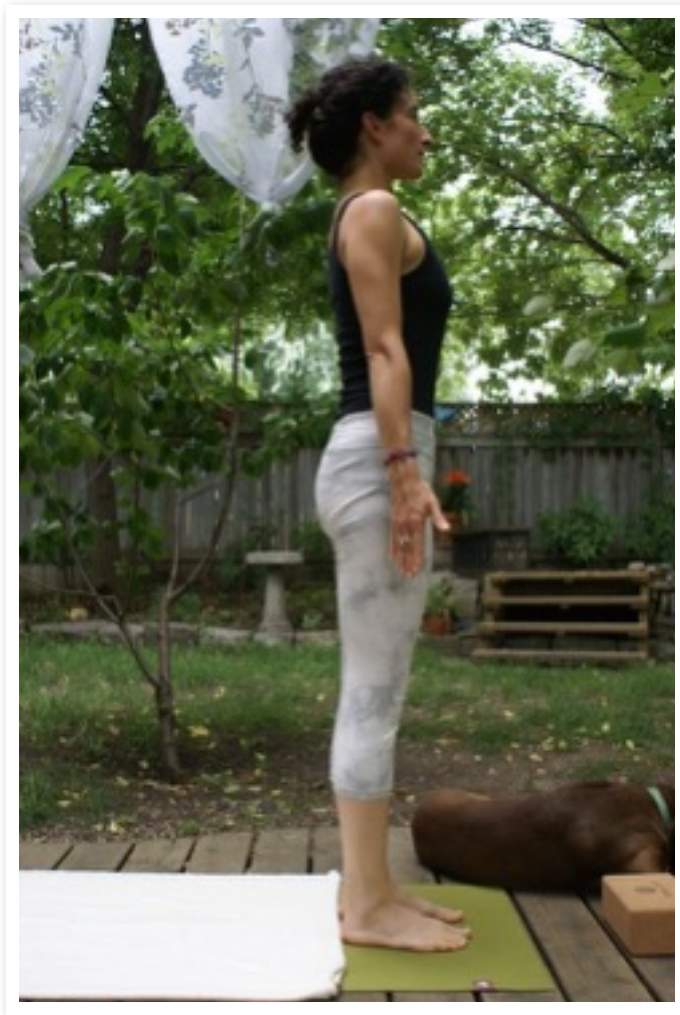
deep forward bend / étirement intense vers l'avant

- feet parallel
- knees straight forward, thighs back
- hands on ground or blocks by pinky toe

moderate version: legs hip-width apart

- pieds parallèles
- genoux face à l'avant, cuisses reculées
- mains ou doigts au sol ou sur des blocs à côté des petits orteils

version modérée: jambes écartées à largeur des hanches.



TADASANA

mountain pose / posture de la montagne

- feet parallel, knees facing forward
- thighs back, hip bones wrap forward
- lower ribs back
- shoulders back, head floating over spine

moderate version: legs hip-width apart

- pieds parallèles, genoux face à l'avant
- cuisses reculées, les hanches serrent vers le nombril
- côtes flottantes reculées
- épaules reculées, tête légère, placée au dessus de la colonne

version modérée: jambes écartées à largeur des hanches



CROISSANT

moderate version / version modérée

to the left and to the right

faire côtés droit et gauche

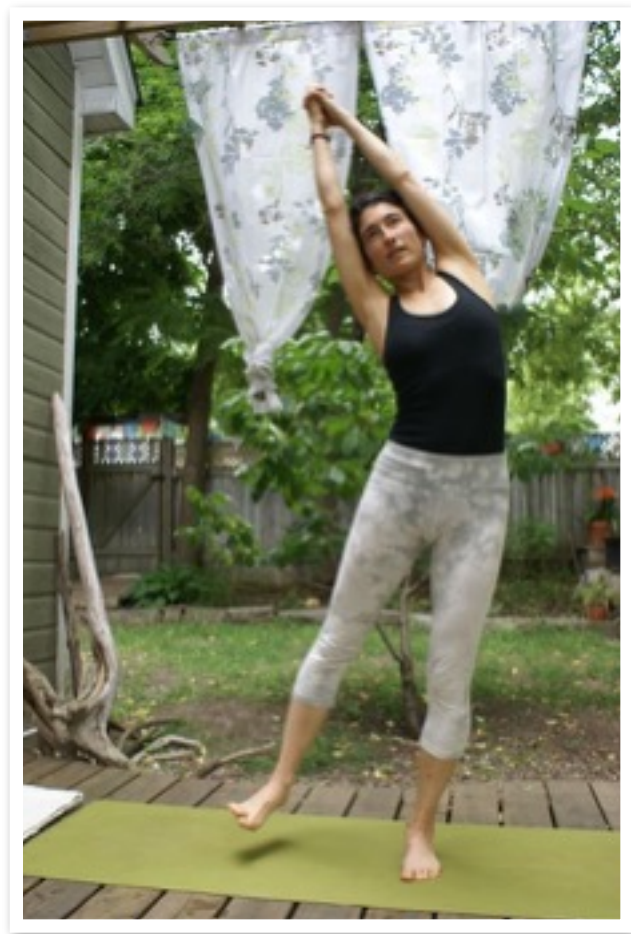
CRESCENT

more intense version/ version plus intense

one-legged / sur une jambe

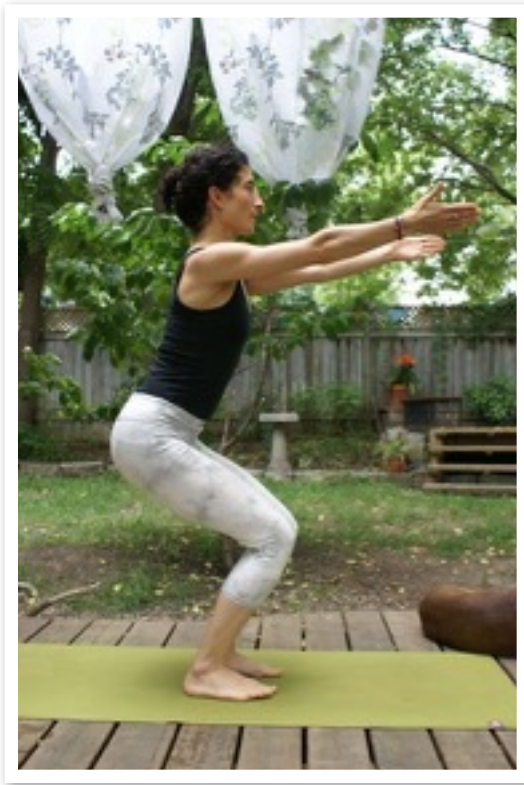
to the left and to the right

faire côtés droit et gauche



UTKATASANA

chair pose/posture de la chaise



moderate version / version modérée

- legs hip width apart
- arms at shoulder height
- jambes séparées à largeur des hanches
- bras à hauteur des épaules

intense

- feet and legs together
- arms overhead, fingers interlaced
- pieds et jambes collées
- bras au dessus de la tête avec les doigts entrelacés





VIRABHADRASANA II

Warrior 2 / Guerrier (e) 2

to the right and to the left / faire côtés droit et gauche

- feet as wide as wrist-to-wrist distance
- front knee aligned with ankle, thigh parallel with ground
- arms shoulder height, collarbones lifted, trapezius relaxed
- gentle version: hands on hips
- pieds écartés à distance d'un poignet à l'autre
- genoux avant aligné avec la cheville, cuisse parallèle au sol
- bras à hauteur des épaules, clavicules levées, trapèzes détendus
- version douce: mains sur les hanches



UTTITA PARSVAKONASANA

Wide stance, extended side angle pose / posture avec grand écartement et étirement en diagonale

to the right and left/ faire côtés droit et gauche

- legs and feet like virabhadrasana II
- one hand on floor or bloc, other arm straight overhead, hand palm down
- shoulders back, collarbones broad

moderate version: forearm on thigh

- jambes et pieds alignés selon virabhadrasana II
- une main au sol ou sur un bloc, l'autre bras droit au dessus de la tête, paume vers le sol
- épaules reculés, clavicules écartés

version modérée: avant-bras sur la cuisse



TABLE (alignment page 4)



PLANK/ PLANCHE

- hands and arms like in table
- heels lifted, inner thighs lifted
- hip bones hug to navel

moderate version: knees on ground

- mains et bras alignés selon la table
- talons et cuisses levés
- hanches serrent vers le nombril

version modérée: genoux au sol

SHALABHASANA





BHUJANGHASANA

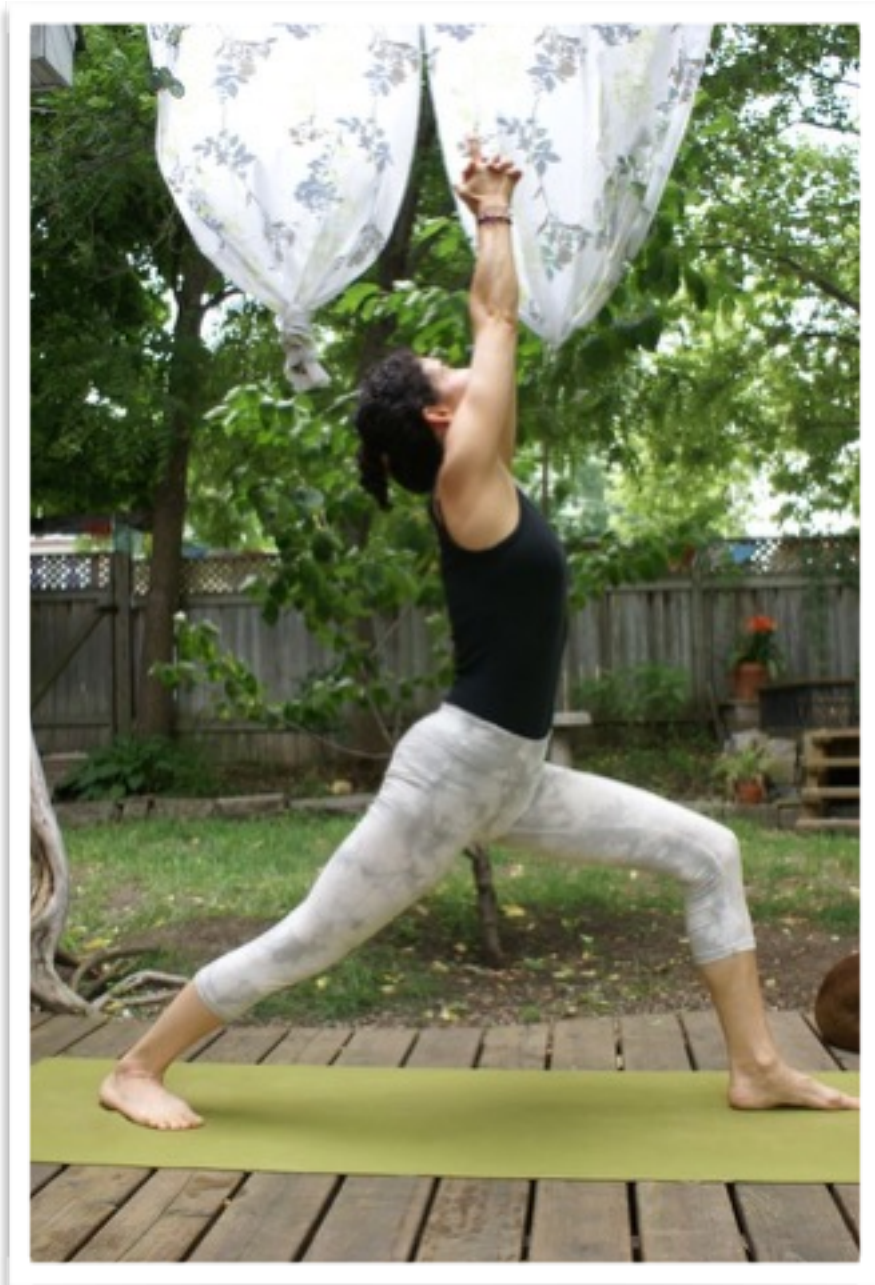
cobra pose / pose du cobra

- legs and feet rooted
- inner and outer hands rooted
- shoulders and head back
- hip bones hug to navel

moderate version: lift torso less

- jambes et pieds ancrés
- intérieur et extérieur des mains bien ancrés
- hanches serrent vers le nombril

version modérée: torse moins levé



VIRABHADRASANA I

warrior I / guerrier(e) I

- back leg straight and heel well rooted
- front knee forward, pelvis forward
- torso upright, arms straight overhead
- jambe arrière droite et talon bien ancré
- genoux devant et bassin vers l'avant
- torse redressé, bras droits au dessus de la tête

moderate version: hands on hips

version modérée: mains sur les hanches



UTTITA TRIKONASANA

extended triangle/ triangle étendu

- both legs straight, front leg turned out
- back heel well rooted
- arms extended, lower hand on floor, shin or block
- deux jambes droites, jambe devant en rotation extérieure
- talon arrière bien ancré
- bras étendues, une main au sol, sur le tibia ou sur un bloc



PRASARITTA PADOTTANASANA

wide-stance forward bend / plié vers l'avant avec les pieds écartés

- legs straight, feet parallel, knees forward
- head on floor or block(s), neck long and free
- hands firmly set on ground, forearms parallel to each other

a gentle alternative to headstand

- jambes droites, pieds parallèles, genoux face à l'avant
- tête au sol ou sur des bloc(s), nuque dégagée
- mains stable au sol, avant-bras parallèles

alternative douce pour l'inversion sur la tête



L-POSE/ POSTURE EN L

on forearms / sur les avant-bras

- forearms firm on the ground
- head off the ground, neck relaxed
- legs straight, hips wrapped to navel
- strengthening pose in preparation for headstand
- avant-bras ancrés au sol
- tête élevée du sol, nuque détendue
- jambes droites, hanches serrent vers le nombril
- version alternative en préparation pour l'inversion sur la tête



SHIRSHASANA

headstand / inversion sur la tête

- elbows shoulder width apart, fingers well interlaced
- crown of head on ground
- align ear, shoulder, hip and ankle

only to be practiced if you have learned the pose with an experienced teacher

- coudes écartés à largeur des épaules, doigts bien entrelacés
- couronne de la tête au sol
- aligner oreille, épaule, hanche et cheville

à pratiquer seulement après avoir appris sous l'aide d'un instructeur expérimenté



SETU BHANDHASANA

bridge pose / posture du pont

- feet and knees hip-width apart
- arms wrapped under the body and extended firmly on the ground

moderate version: hold sides of mat

gentle alternative to urdhva dhanurasana

- pieds et genoux écartés à largeur des hanches
- bras en rotation extérieure et allongés touchant le sol

version modérée: tenir les côtés du tapis

alternative douce pour la posture de urdhva dhanurasana



SETU BHANDHASANA

with arms over head / avec les bras au dessus de la tête

- same alignment as setu bhandhasana
 - extend arms overhead, palms up
 - then lower the pelvis slowly, keeping torso long
- même alignement que setu bhandhasana
 - bras au dessus de la tête, les paumes tournées vers le haut
 - en gardant les bras au dessus de la tête, descendez le bassin au sol en allongant le torse.



URDHVA DHANURASANA

upward wheel pose / la roue face vers le haut

- hands outer shoulder-width apart
- fingers spread, index fingers parallel to each other
- feet parallel, hip-width apart, legs strong
- shoulders back - sternum forward

only to be practiced if you have learned the pose with an experienced teacher

- les mains écartées à largeur des épaules
- les doigts séparés, index parallèles
- pieds parallèles, écartés à largeur des hanches, jambes actives et solides
- épaules réculées, sternum avancé

à pratiquer seulement après avoir appris sous l'aide d'un instructeur expérimenté



SARVANGASANA

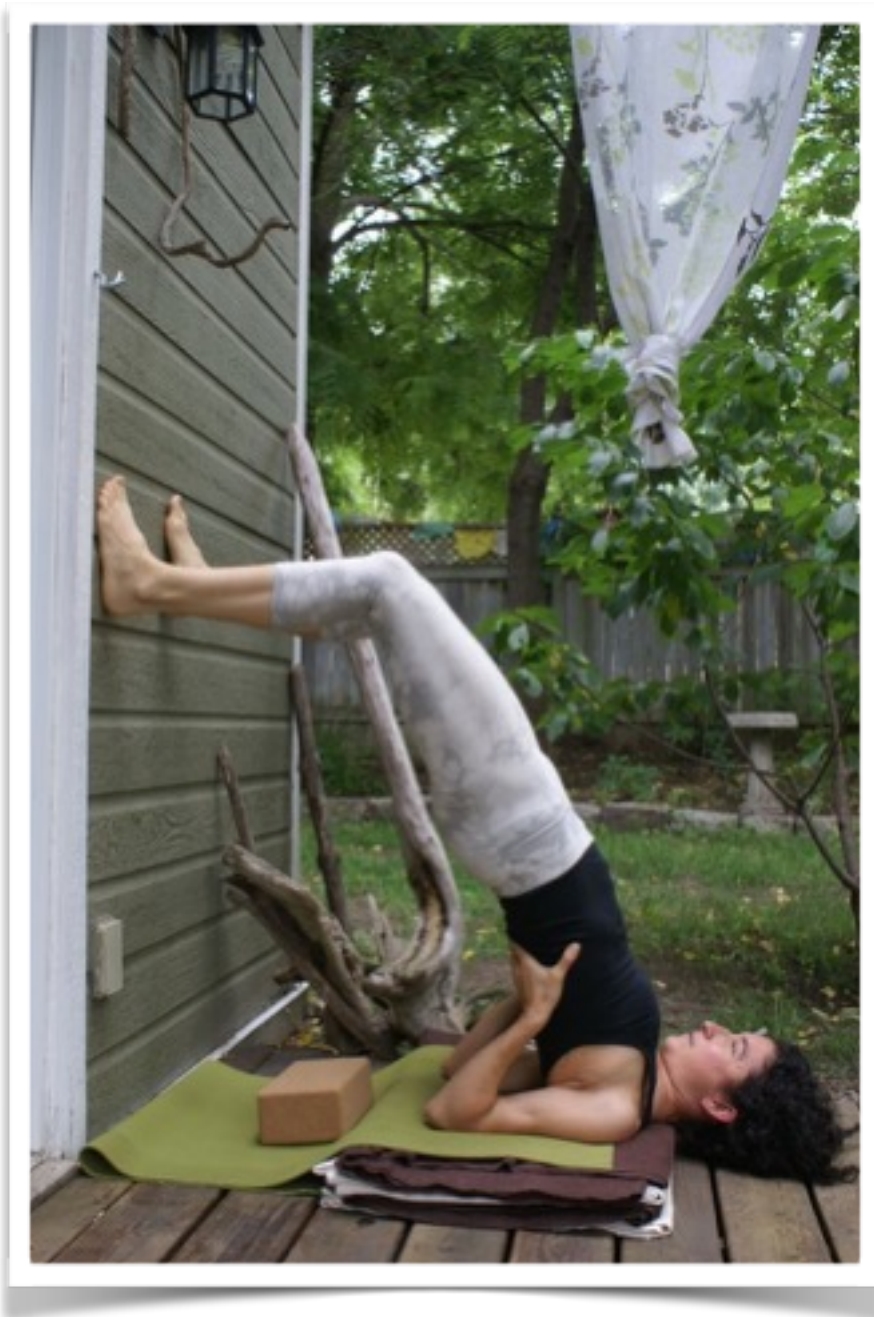
shoulderstand - moderate variation / variation modérée de l'inversion sur les épaules

- same alignment as setu bhandhasana
- pelvis stable on bloc(s)
- arms and legs active
- back-bend action in torso

moderate version: keep feet on floor, knees bent

- même alignement que setu bhandhasana
- bassin stable sur le(s) bloc(s)
- bras et jambes actifs
- action d'extension arrière dans le torse

version modérée: placer pieds au sol avec genoux pliés



SARVANGASANA

shoulderstand preparation / variation préparatoire de l'inversion sur les épaules

- same shoulder alignment as setu bhandhasana
- elbows hug in, shoulders stay on blankets
- extend through the legs
- même alignement que setu bhandhasana
- les coudes serrent, les épaules restent sur les couvertures
- allongez le tout vers le haut



SARVANGASANA

shoulderstand / inversion sur les épaules

- align shoulder, hip and ankle
- energy extends out through the feet
- keep legs hugging in and up
- alignez épaules, hanches et chevilles
- l'énergie s'allonge vers le haut
- serrez les jambes et allongez le corps complet vers les pieds et au delà



HALASANA

plough / charrue

- same shoulder alignment as for sarvanghasana
- arms extend along the blankets, with interlaced fingers
- tailbone extends to heels
- firm feet, straight legs

moderate version: feet on a chair

- même alignement des épaules que sarvangasana
- bras allongés le long des couvertures, les doigts entrelacés
- coccyx étendu vers les talons
- jambes et pieds actifs

version modérée: pieds sur une chaise



transition





SUPTA PADANGUSTHASANA

supine big toe holding pose / posture en tenant le gros orteil

- both legs active, straight, thighs
moving back

moderate version: hold foot with a belt

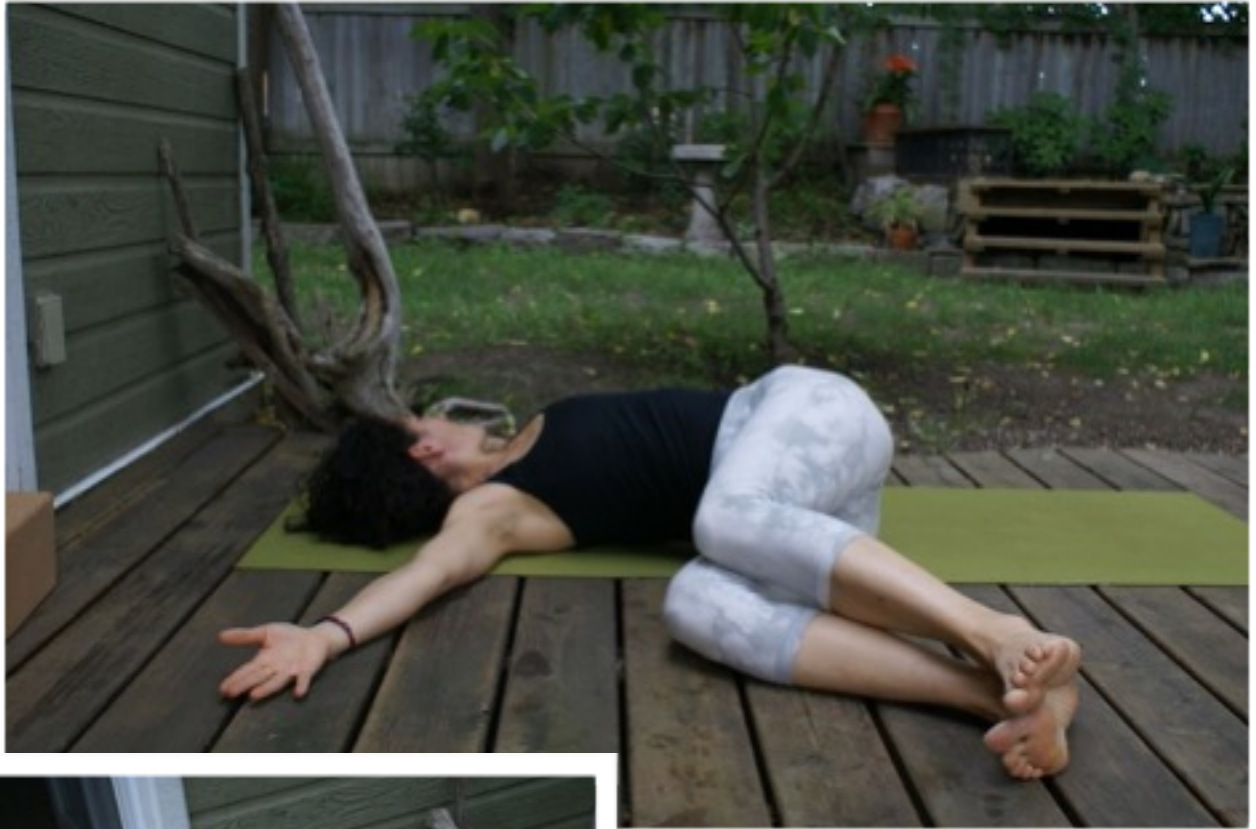
- les deux jambes actives et droites

- cuisses reculent

version modérée: soutenez le pied à
l'aide d'une ceinture

JATHARA PARIVARTANASANA

twisted belly pose / posture du ventre contorsioné



- release ribcage

- breathe deeply

- détendez la cage thoracique

- respirez profondément



UPAVISHTHA KONASANA

wide-stance seated twist / contorsion assise avec les jambes écartées

- legs active, heels rooted
- hips stable
- long sides of the body
- do right and left sides
- les jambes actives, les talons ancrés
- les hanches stables
- côtés du torse longs
- faire côtés droit et gauche



UPAVISHTHA KONASANA

wide-stance seated forward bend / plié avant en position assise avec les jambes

- keep legs active, thighs drawn back, heels rooted
- garder les jambes actives, les cuisses engagés, les talons ancrés
- lengthen the sides of the torso
- allongez les côtés du torse

moderate version: fold forward onto a chair

version modérée: inclinez-vous sur une chaise



BADDHA KONASANA

bound angle pose / posture fermée en angle

- keep the four corners of the feet together
- press down with the pinky toe side of the foot to lighten the heel
- if you need to, sit up on height to lengthen the spine
- gardez les quatre coins des pieds collés
- poussez vers le sol avec les côtés des petits orteils
- au besoin, assoyez-vous plus haut pour gardez la colonne allongée



SIDDHASANA

perfected one pose / posture du parfait

- sit up on as much height needed to allow the spine to lengthen
- broad collarbones
- trapezius released
- thighs released
- if comfortable, use this pose for meditation
- déterminez la bonne hauteur afin de pouvoir allonger la collone
- écartez les clavicules
- détendez les trapèzes
- détendez les cuisses
- si la position est assez confortable, utilisez siddhasana pour votre méditation



SHAVASANA

corps pose / posture du cadavre

10 minutes minimum

- relax your limbs, rib cage and inner organs
- turn the palms up
- let the face soften, the jaw relax and the forehead become spacious
- let go
- détendez les extrémités, la cage thoracique, et les organes intérieurs
- tournez les paumes vers le ciel
- adoucissez la face, détendez la mâchoire et le front
- lâchez prise