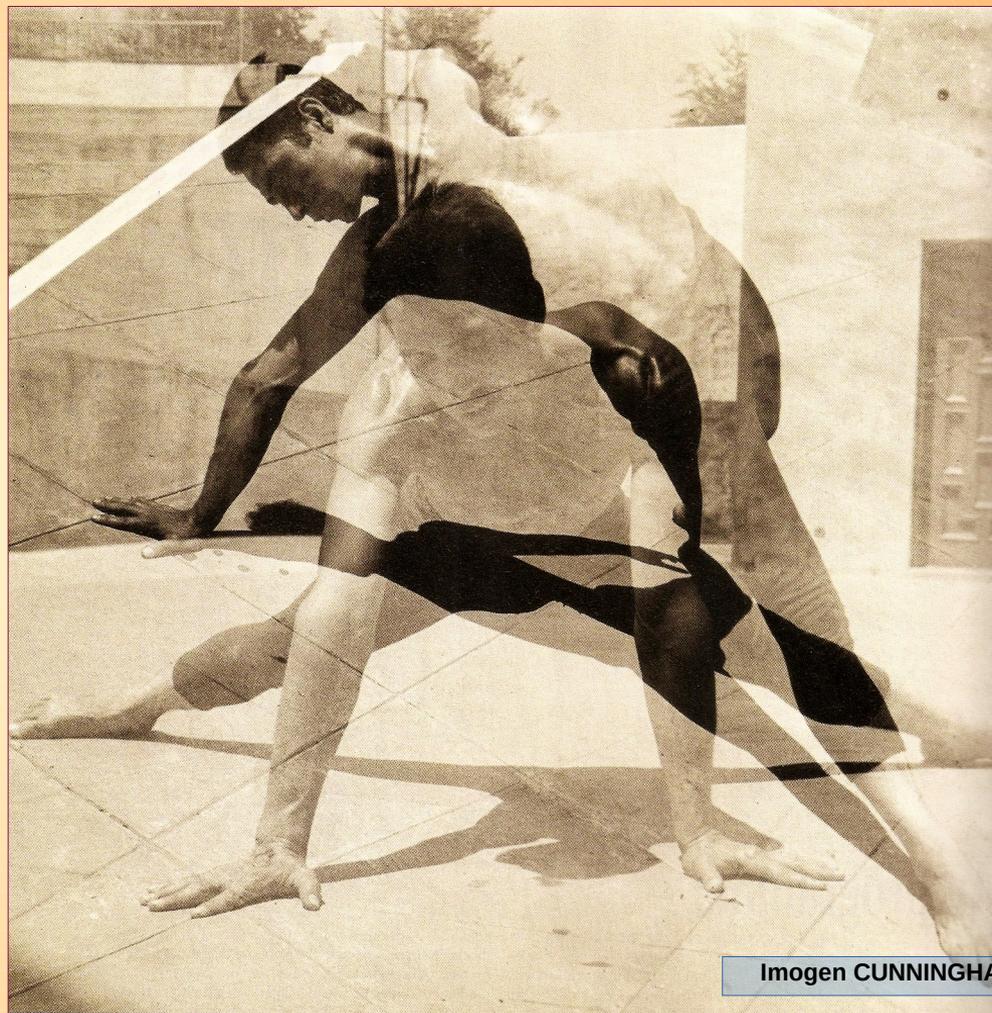
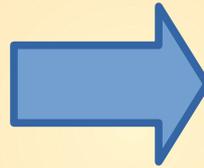


# ASANA ET VARIANTES



Imogen CUNNINGHAM - 1939

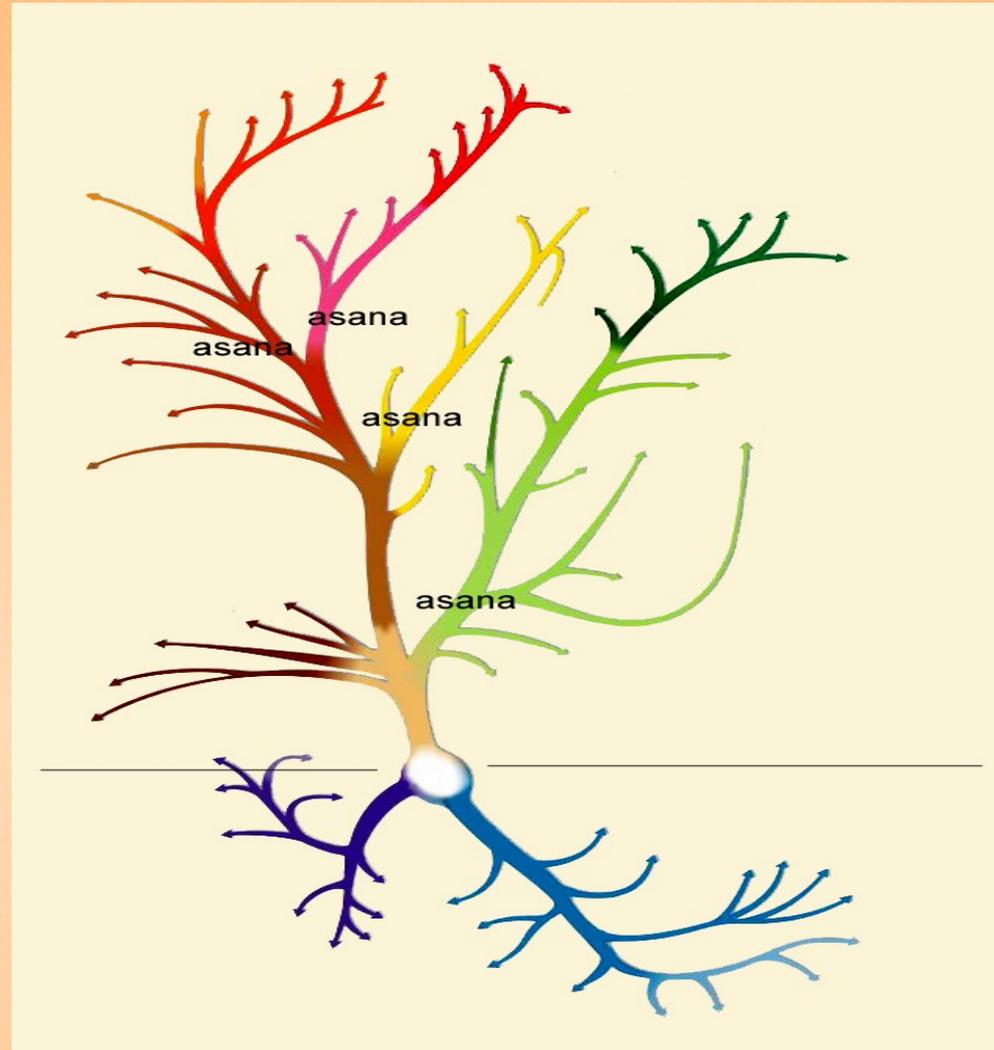
# Tout est asana ?



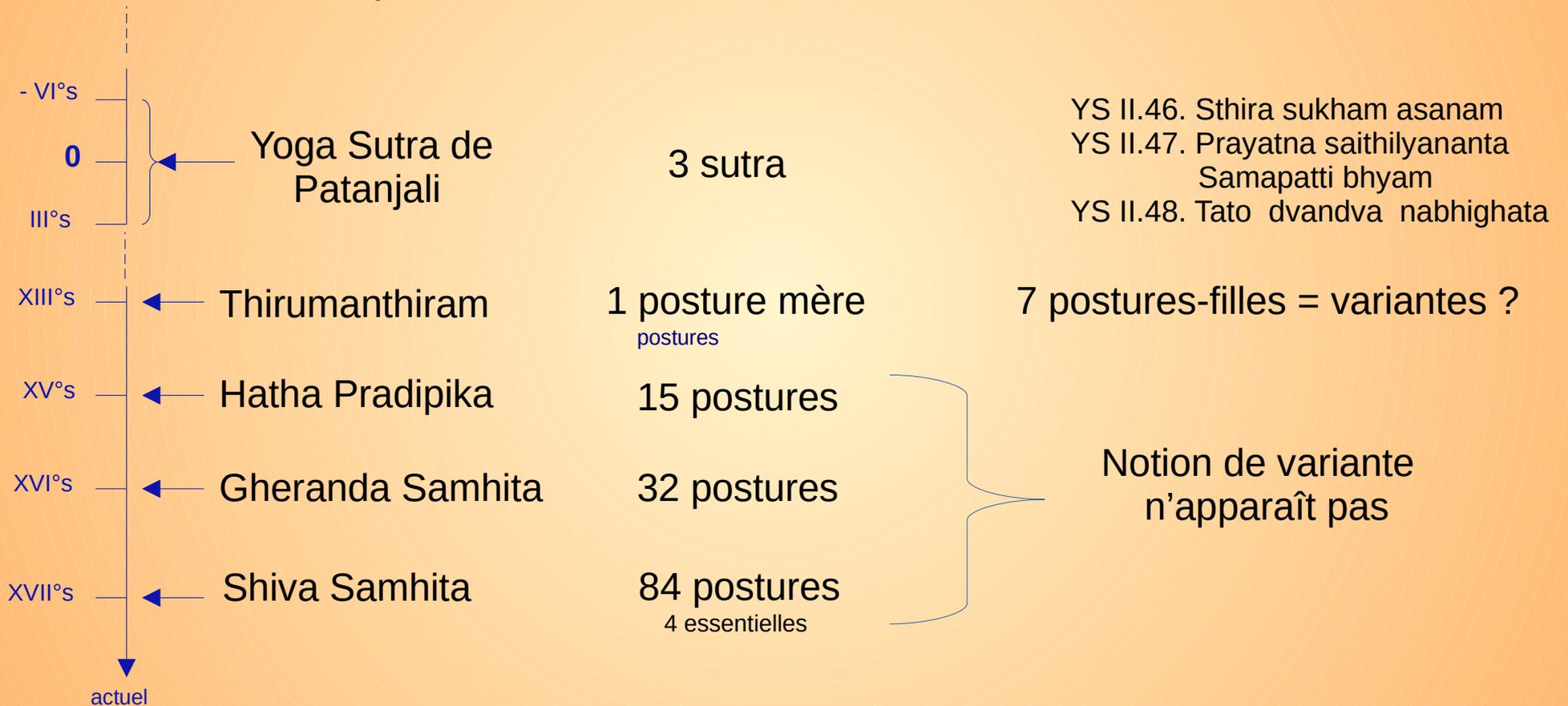
Foisonnement  
sans ordre

_____	b	asana
_____	m	asana
_____	a	asana
_____	d	asana
_____	e	asana
_____	k	asana
_____	g	asana
_____	h	asana
_____		asana
_____		asana
_____		asana
_____	w	asana
_____	z	asana
_____	j	asana
_____	b	asana

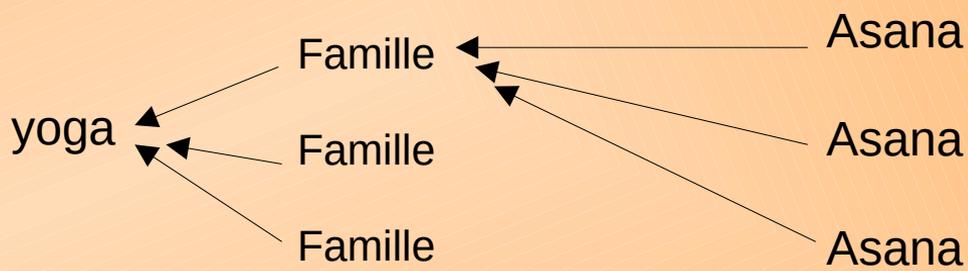
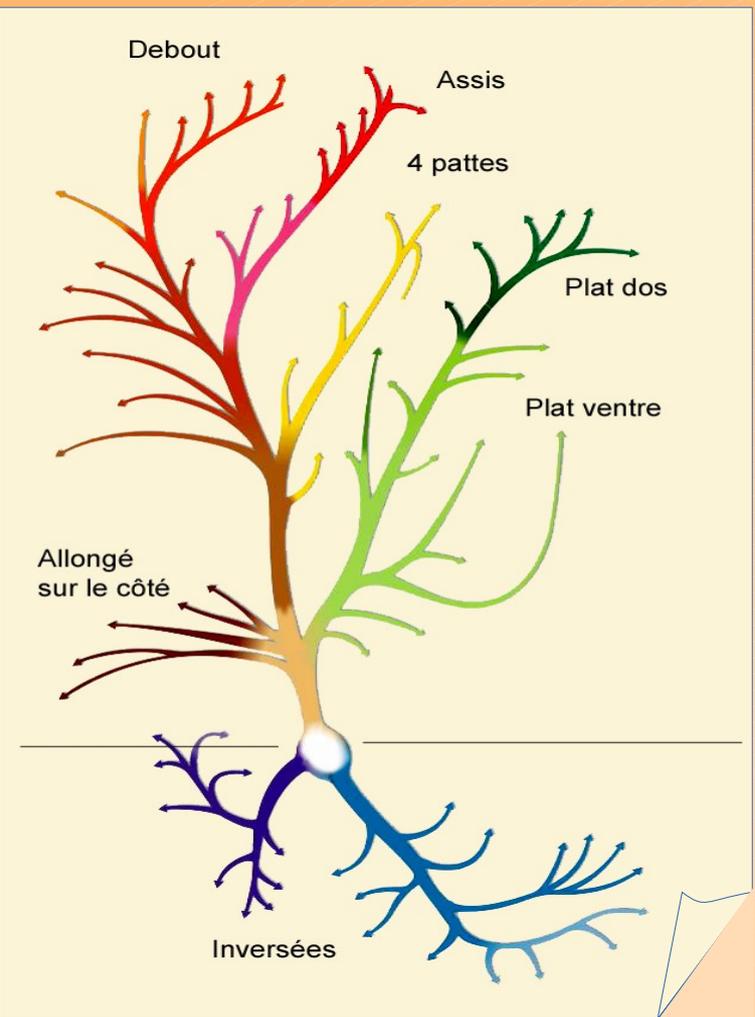
*Asana  
une notion  
évolutive  
et  
ordonnée ?*



# Que disent les textes ?



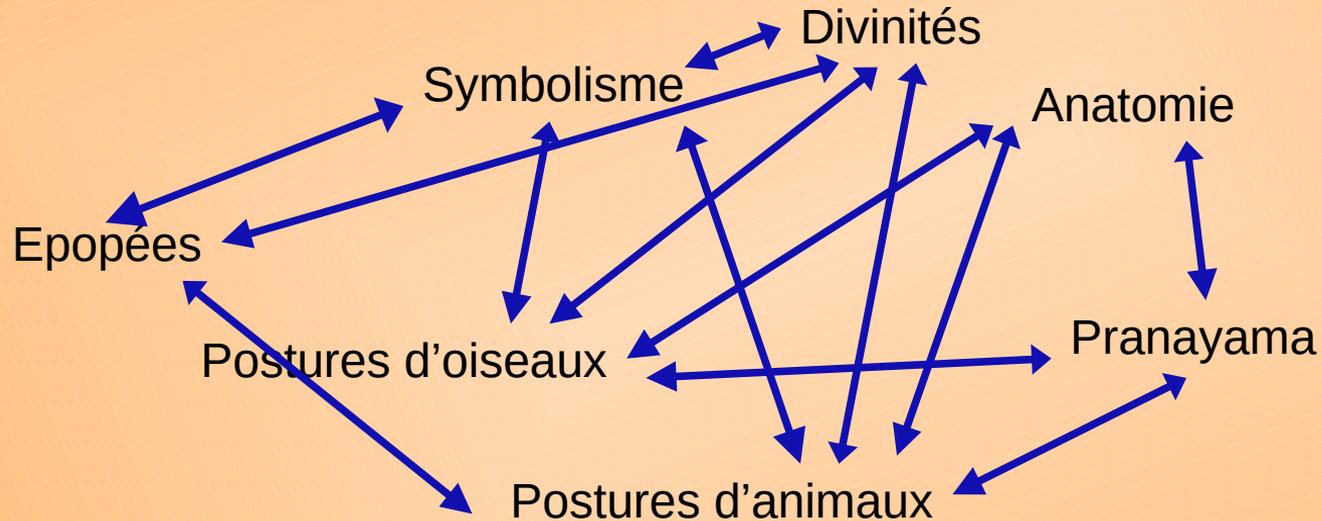
# Une première étape : le regroupement en familles de postures



Yug : joindre, unir

Les critères de regroupements en familles = repères spatiaux  
ASANAETVARIANTES

# Autres critères de regroupements : par thèmes



# Qu'est-ce qu'une variante ?

Quelque chose “ *qui s'écarte d'une référence type* ” \* (Le Robert)

Une forme légèrement différente mais voisine,

qui ne peut s'apprécier que par rapport à une définition de base

issue d'une convention \*

d'un besoin de catégorisation, de clarification ou de simplification

Par abus de langage, mot employé à la place “ *d'alternative* ” \*

# Qu'est-ce qu'une variante ?

Le phénomène auquel on se réfère est le mot **variation** qui désigne le passage d'un état à l'autre qui porte en germe la notion d'évolution, indiquant peut-être une progression ou une régression.\*

Une progression qui va dans le sens d'une complexification  
ou d'une simplification ? \*

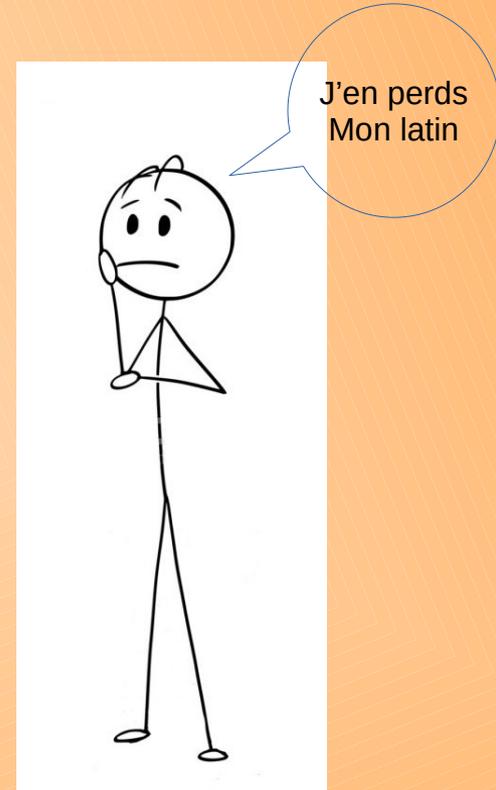
Ce n'est peut-être au fond qu'une question de "couleur"  
différente  
de lumière différente apportée à l'asana  
pour une meilleure compréhension

## Déclinaison

## Rôle

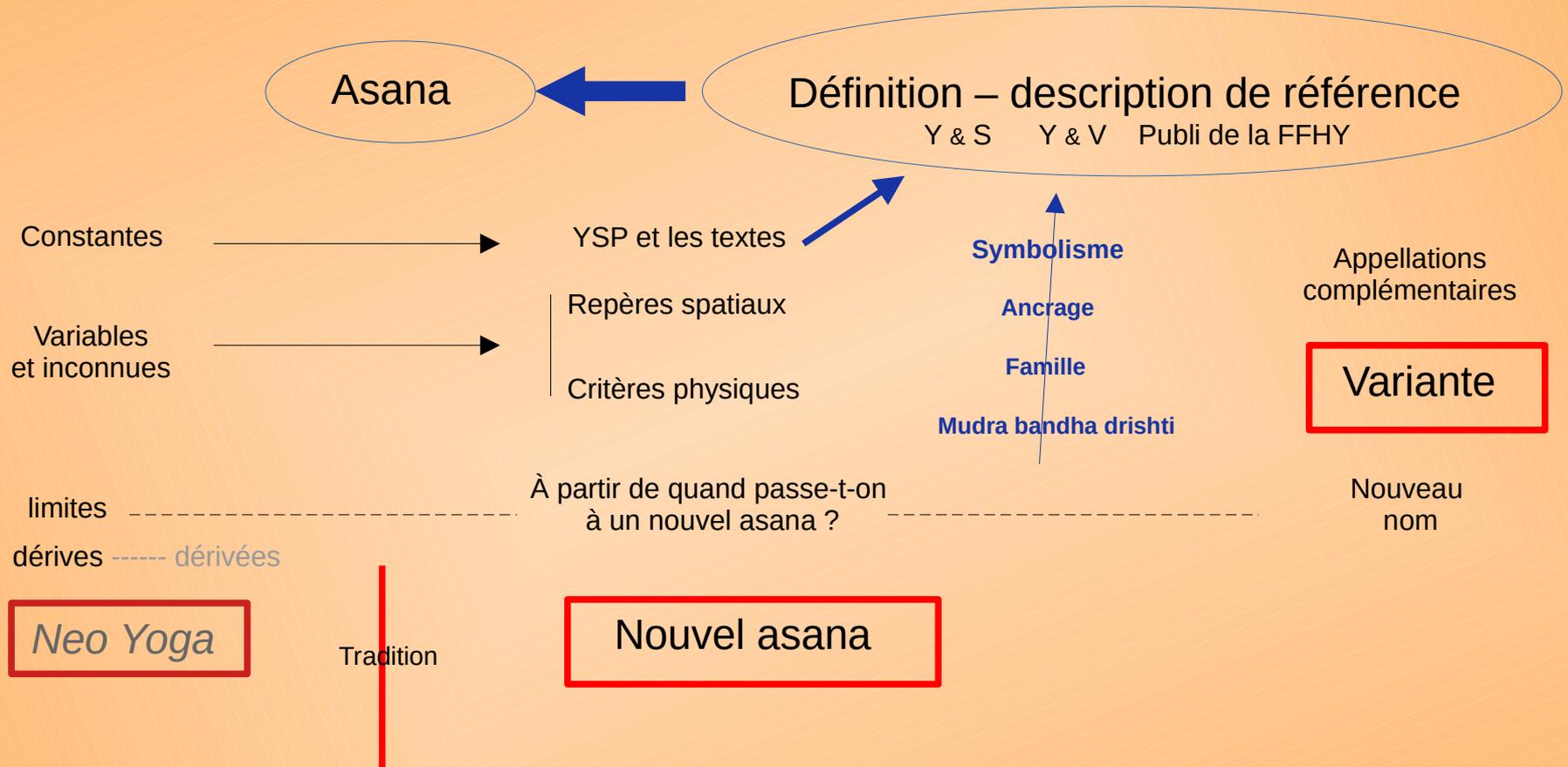


A l'initiation d'un autre asana  
qui se profile en arrière plan

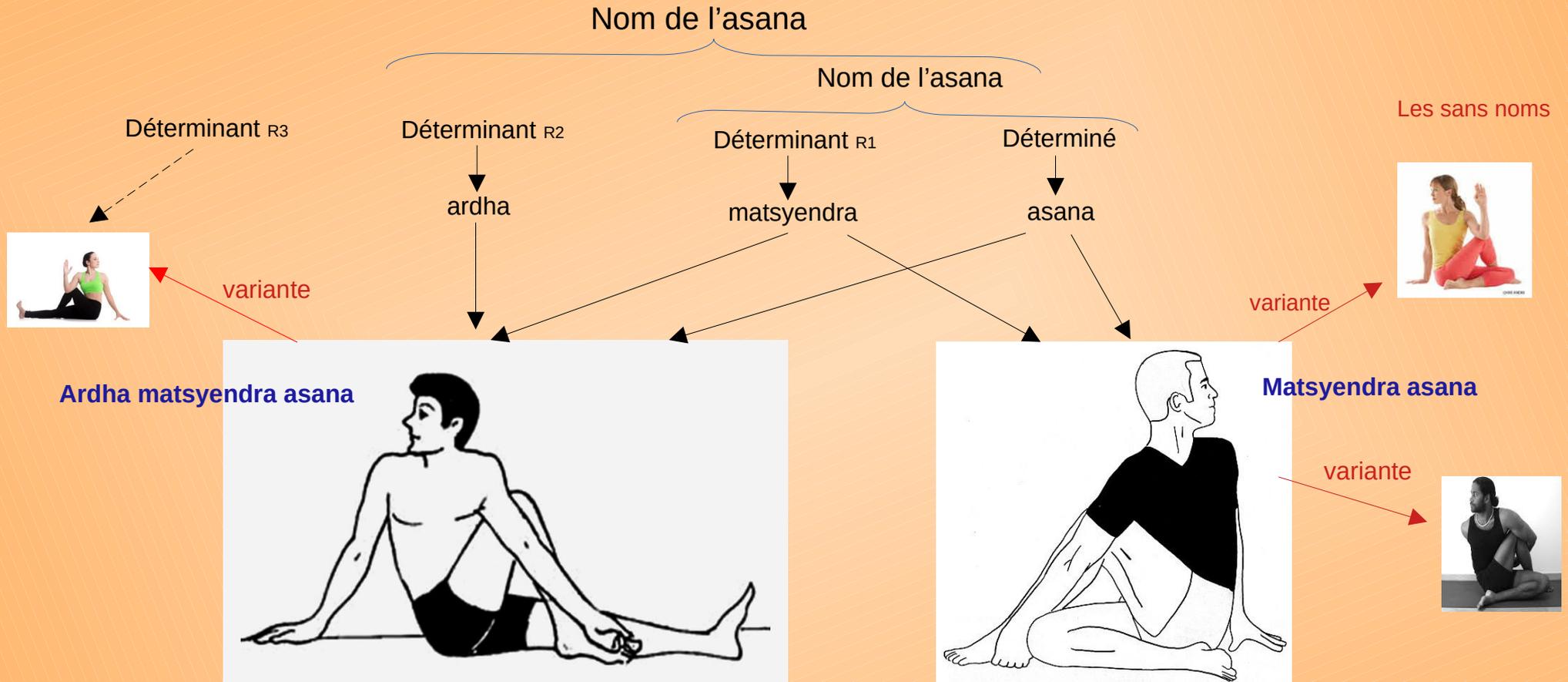


# Les facteurs d'appréciation d'une variante / asana

Quels outils d'analyse nous permettront-ils de trancher ?



# Nomenclature des asana

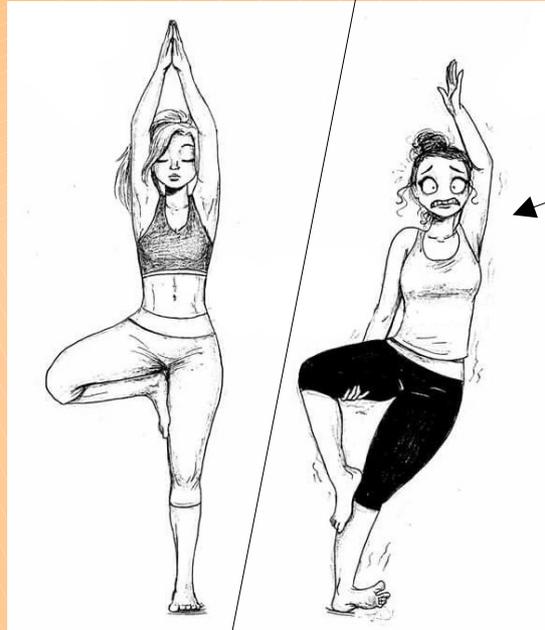


# Exemples de limites

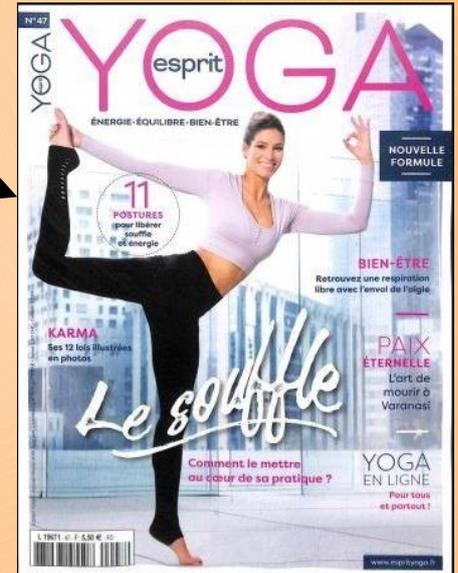
Yoga

?

asana



~~variante~~



# Exemples de variantes : Makarasana

**Photo 5** : Reposer la jambe sur le côté droit en faisant au maximum.

**Photo 6** : La jambe bien dressée, poser le pied par terre au niveau de la main droite. Effectuer le même exercice avec la jambe gauche sur le côté gauche.

**Photo 7** : Revenir à la position de la photo 4 avec la jambe droite levée.

**Photo 8** : Décaler la jambe, dressée sur le côté gauche.

**Photo 9** : Poser le pied au sol au niveau de la main gauche. Flquer la main gauche sur le pied droit.

**Photo 10** : Tourner la tête à droite en essayant bien les bras de chaque côté du corps de sorte que les deux coudes restent fixes au sol. Effectuer le même exercice avec la jambe gauche sur le côté droit.

Posture proprement dite

## Sur le dos

**3<sup>e</sup> VARIANTE**

Couché sur le dos, le pied gauche contre la cuisse (photos 7 et 8) ; bras légèrement écartés le long du corps.

POSTURE

VARIANTES

**Photo 9** : Poser le pied droit sur le pied gauche en crochétant les orteils sur le talon gauche ; le buste est toujours décollé du sol.

**Photo 10** : Croiser les deux jambes en gardant les orteils au sol. Le corps reste toujours parallèle au sol.

**Photo 12** : Monter sur les bras et les orteils en pliant légèrement les coudes. Retenir le souffle dans la posture ou respirer normalement sans effort.

**Photo 13** : Dans la mesure du possible, essayer de placer le pied droit sur le pied gauche en crochétant les orteils au sol. Le corps reste toujours parallèle au sol.

**3<sup>e</sup> VARIANTE**

Couché sur le côté, la tête posée sur le bras replié. Le bras gauche reste le long du corps, collé contre la cuisse. Les jambes sont placées l'une sur l'autre (photo 11).

— En expirant, se mettre sur le ventre en gardant la tête immobile (photo 12).

— En inspirant, revenir à la position initiale.

Puis effectuer une torsion en sens contraire en poussant le dos vers le sol, tout en gardant la tête dans la même position (photo 13).

**ÉTUDE P ET MUSCULA**

**Photo 1** : Position où de la nuque et où les un travail court des stabilisant des trapèzes de part et d'autre des épaules met pour sa partie postérieure la partie antérieure. L'aine par une contraction antérieure. Le poignet contracte les muscles bras. Les grands pectoraux et en travail statique.

**Photo 2** : Le soulèvement

## Planche

## côté

**4<sup>e</sup> VARIANTE**

Couché sur le ventre, bras écartés en croix au niveau des épaules ; menton appuyé contre le sol ; pieds et talons réunis, la pointe des pieds touchant le sol.

## Plat ventre

**RESPIRATION**

— Dans cette posture comme dans toutes les postures de yoga, la respiration joue un rôle important.

— A chaque torsion correspond une expiration. Quand on revient à la position initiale, on inspire.

— Pour faire disparaître l'aspect animal de l'homme, cette posture doit être effectuée avec rythme et régularité.

**DURÉE**

La durée de cette posture dépend de la capacité respiratoire.

Débutants : 20 à 30 secondes.

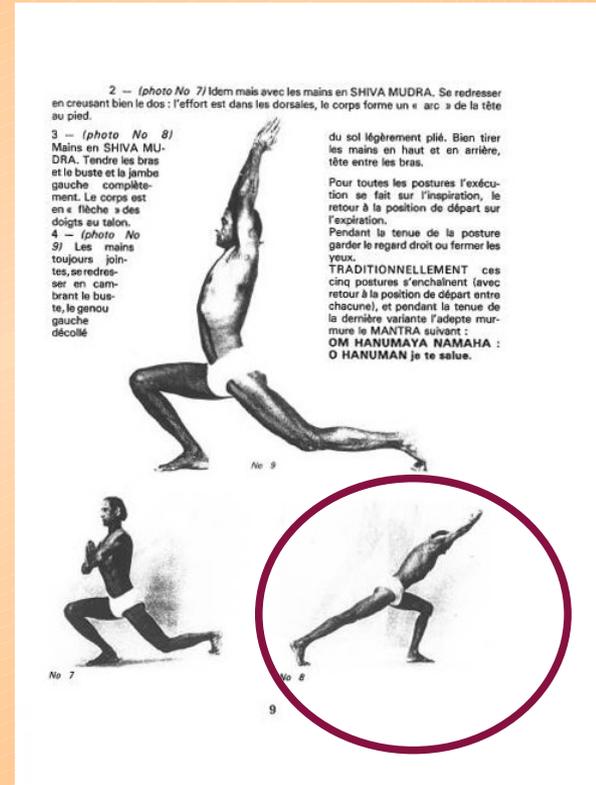
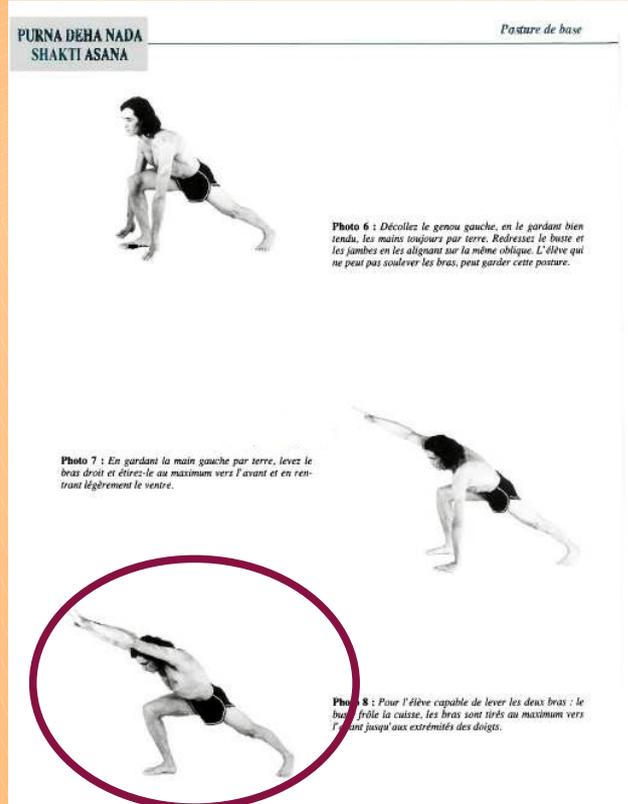
Adeptes plus avancés : 30 à 60 secondes.

Dans tous les cas la respiration ne doit pas être forcée.

# Ressemblance n'est pas variante

Purna deha nada shakti asana

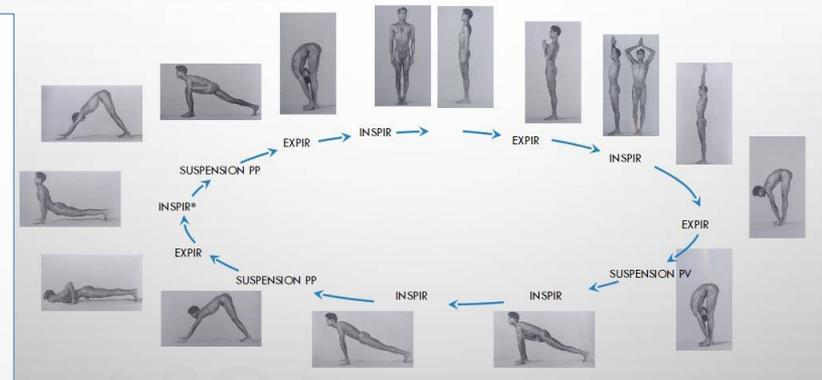
Hanuman / variante la flèche



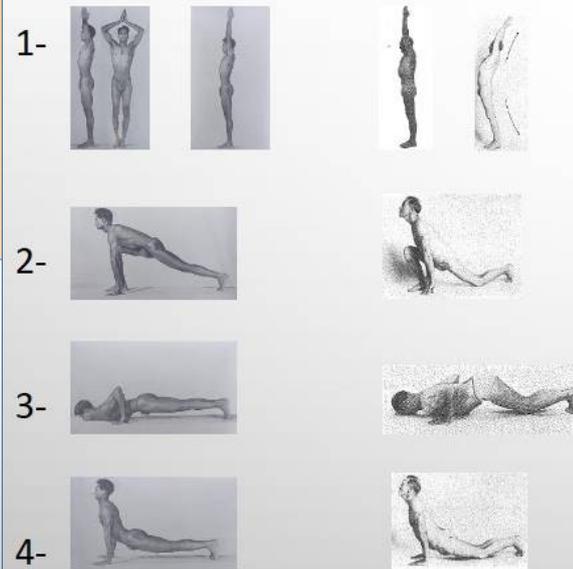
# Une variante signe d'évolution

## La salutation au soleil

POSTER SURYANAMASKARA MAHESH

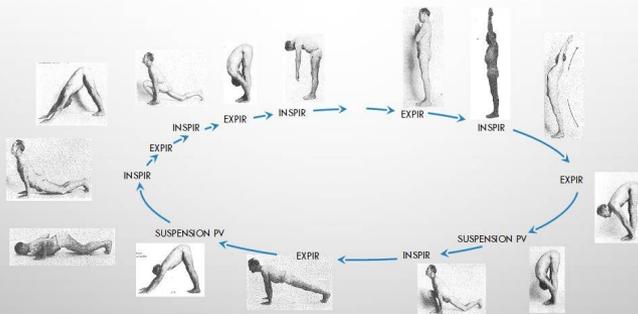


### EVOLUTIONS ATTITUDES CORPORELLES



© F Bravin

YOGA & VIE # 5



# Vous avez dit variation ?

Yogasana

Partition classique

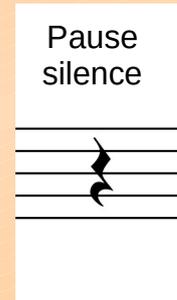
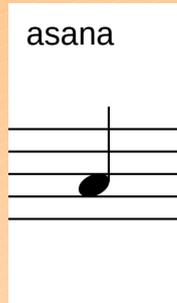
Asana

Relâchement (silence)

Asana

Relâchement (silence)

Asana



Yogasana

Variation

Asana ou variante

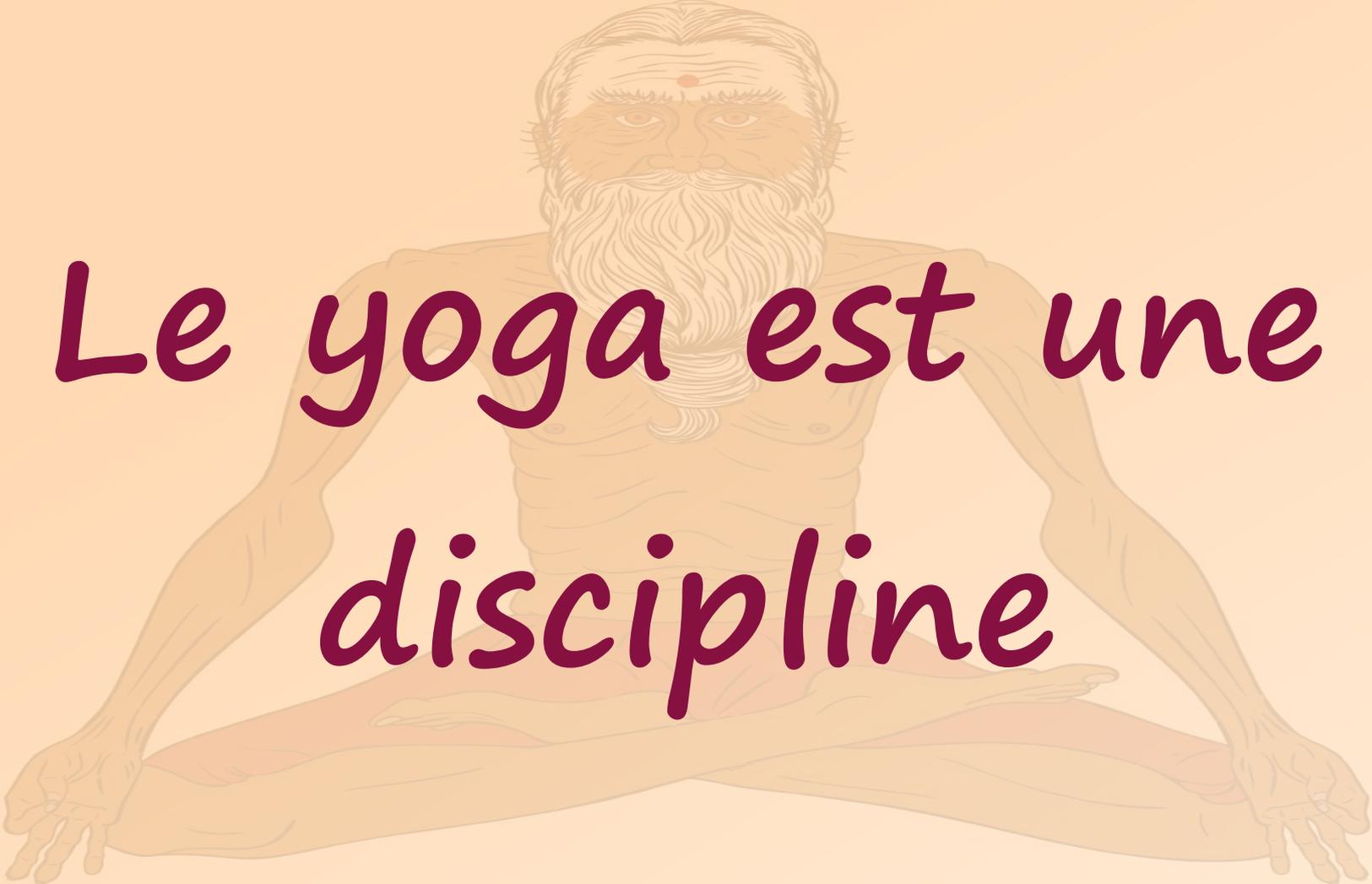
Relâchement (silence)

Asana

Relâchement (silence)

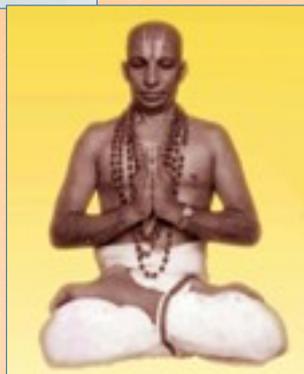
Asana ou variante

Relâchement (silence)



*Le yoga est une  
discipline*

# Avec des variantes discutables



Modi



Bikram

