

PROPOSITION DE PROGRESSION POUR LES POSTURES EN APPUI :

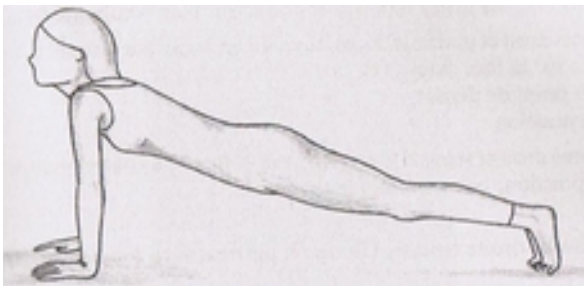
Niveau A



Posture en dynamique du « tigre »



ou « du lion qui rugis »



Postures en appui facial et latéral



ou « appui dorsal »

Niveau B



Posture du « chien museau au sol »

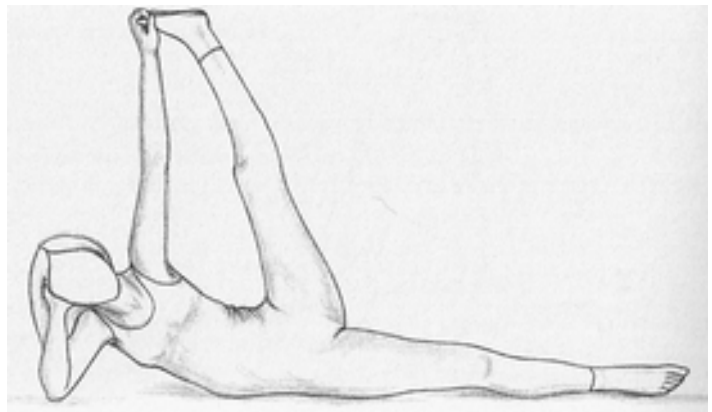
ou



« demi chandelle »



Posture du « corbeau »



ou

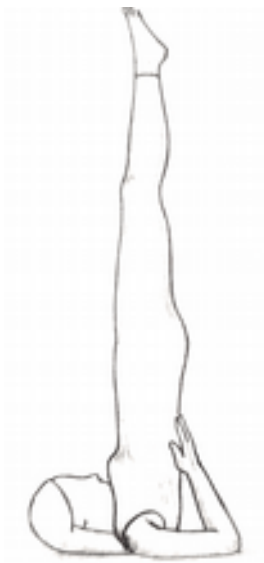
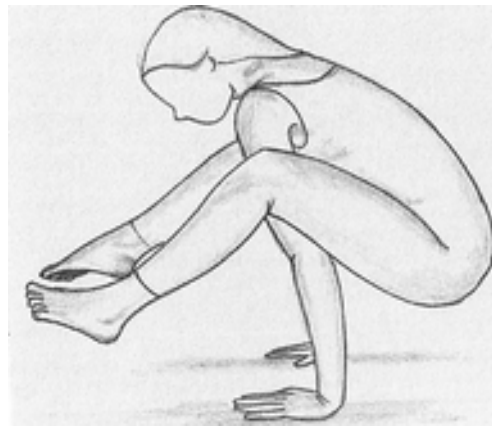
Appui latéral avec souplesse

Niveau C



« équilibre sur les fesses » avec jambes tendues devant ou en écart

ou « tortue en appui »



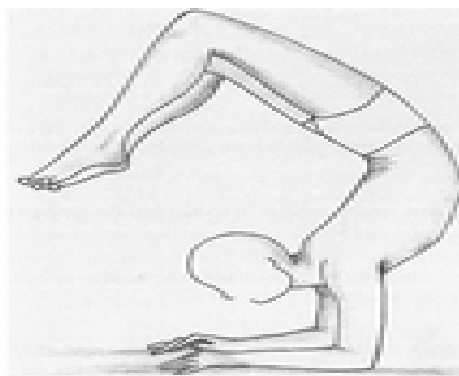
ou « chandelle »

Niveau D

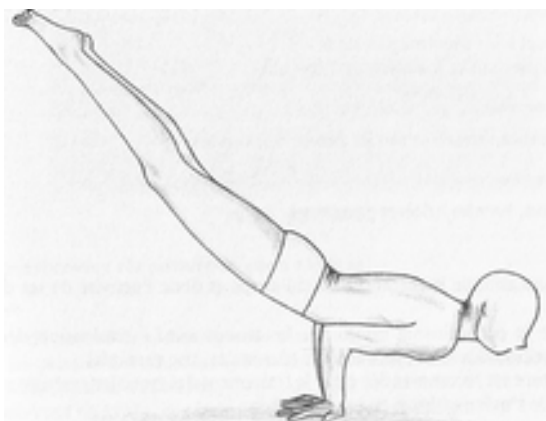
Postures du « cygne »



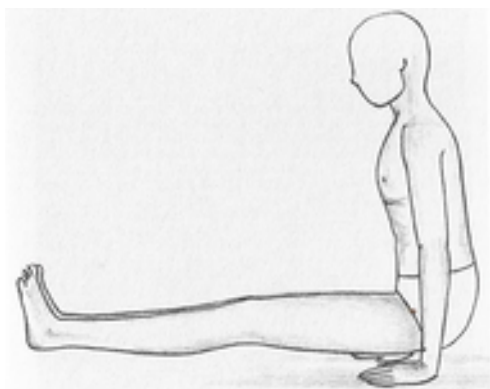
ou du « scorpion »



ou encore « le paon »



Posture du swami Vashishthanasana



ou Brahmacharyasana
(posture « en équerre »)