

ACROYOGA

LES POSES DE BASE

EDITION MARS 2020

ACROYOGAWORLD.FR



A lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de *l'offrir en cadeau* à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à le partager avec vos amis à conditions de ne pas le modifier et de toujours citer l'auteur Olivier Viswanath et d'ajouter un lien vers : www.acroyogaworld.fr en cas de partage en ligne.

Ceci est un livre est gratuit, vous n'êtes pas autorisé à le vendre.

©2020 Acroyoga World

**Bienvenue
dans le
monde de
l'acroyoga !**

FUN COME FIRST

Bienvenue dans la tribu

L'acroyoga est une pratique qui invite à l'ouverture, au dépassement de soi et de ses limites. Simplement en s'amusant car c'est avant tout un jeu.

Il y a des milliers d'acroyogis dans le monde.

C'est une communauté internationale très active.

Il y a des rencontres régulières à travers des jams (pratique libre) pour partager et échanger.

La pratique est toujours fun et bienveillante.

Pour vous lancer, commencer par le début : Avoir de bonnes fondations et connaître les poses de base.

Cela vous sera d'une grande aide pour l'évolution de votre pratique.

Que vous soyez en train de découvrir l'acroyoga ou déjà pratiquant ;

Je vous invite à explorer les positions de base à travers ce guide.

Bonne pratique et amusez-vous !

Avant de commencer

- Il est important de toujours s'échauffer avant la pratique.
- Porter des vêtements confortables et appropriés.
- Pratiquer dans un environnement sécurisé où vous avez suffisamment de place.
- Communiquer activement avec votre partenaire.
- Utiliser un spotter si vous n'êtes pas sûr de maîtriser totalement la pose.
- Si vous avez une pose stable, explorez les autres variations de la posture.
- Amusez-vous c'est l'essentiel, les résultats suivront.
- Penser à boire régulièrement. De préférence de l'eau

BIRD

Traduction : Oiseau



- La base s'allonge sur le dos et le flyer commence face à la base à l'arrière du tapis.
- La base amène ses pieds sur les hanches du flyer, et plie légèrement les genoux tout en allongeant les bras pour connecter les mains et pour transférer le poids sur les pieds de la base.
- Le flyer se penche en avant sur les pieds de la base. Il reste gainé pour garder son corps sur une seule ligne des épaules aux talons.
- Pour sortir de la pose, la base plie lentement les genoux pour permettre aux pieds du flyer de se connecter au tapis.

BOW

Traduction : Arc



- Commencer à partir d'un Bird stable
- le flyer libère une main avec laquelle il attrape sa cheville
- la base garde les mains tendues
- le flyer libère son autre main et attrape son autre cheville
- la base garde les mains tendues jusqu'à ce que le flyer est trouvé son équilibre

BIRD on HANDS

Traduction : Oiseau sur les mains



- Commencer avec un Bird stable.
- La base plie les jambes en gardant le flyer en équilibre,
- décale légèrement les pieds pour dégager un espace,
- pose ses mains sur les hanches du flyer.

BACKBEND

Traduction : Dos plié



- La base s'allonge sur le dos et le flyer commence dos à la base.
- La base amène ses pieds sur les fesses du flyer
- Le flyer se penche en arrière et attrape les chevilles de la base.
- La base attrape les coudes du flyer et tend les jambes.
- Le flyer se laisse aller dans une flexion arrière.

DANCER

Traduction : Danseur / Danseuse



- A partir d'un Backbend stable.
- La base soutien les épaules du flyer.
- Le flyer attrape une jambe avec les deux mains,
- Ensuite il lève la jambe libre vers le ciel.
- La base peut enlever les mains des épaules du flyer une fois en équilibre.

High Flying Whale

Traduction : Baleine volante



- La base s'allonge sur le dos et le flyer commence dos à la base à l'avant du tapis.
- La base attrape les chevilles du flyer et lève les jambes pour placer ses pieds dans le haut du dos du flyer.
- Le flyer se penche légèrement en arrière.
- La basse tend les bras et les jambes.

STAR Straddle

Traduction : Etoile jambes écartées



- La base s'allonge sur le dos et le flyer commence face à la base à l'avant du tapis.
- La base et le flyer connecte leurs mains.
- Le flyer amène ses épaules sur les pieds de la base qui plie les jambes.
- Le flyer saute légèrement et trouve son équilibre.
- La base tend les jambes vers le haut.
- Le flyer déplie ses jambes sur le coté.

STAR Straigh

Traduction : Etoile jambes tendues



- Le flyer commence à l'avant du tapis, face à la base.
- La base et le flyer se connectent les mains.
- Le flyer amène ses épaules sur les pieds de la base qui plie ses jambes.
- Le flyer doit sauter légèrement et trouver son équilibre.
- La base va tendre les jambes vers le haut.
- Le flyer allonge les jambes vers le haut.

STAR Prayer

Traduction : Etoile en Namasté



- Le flyer amène les épaules vers les pieds de la base qui a les jambes pliées.
- Le flyer saute légèrement et trouve son équilibre dans la pose.
- La base tend alors les jambes vers le haut.
- Le flyer déplie lentement ses jambes sur le coté.
- Le duo doit trouver un bon équilibre avant de laisser les mains se détacher.
- Une fois en bon équilibre, chacun ramène les mains en Namasté

STRADDLE THRONE

Traduction : Chaise jambes écartées



- Commencer avec Throne.
- Le flyer transfère son poids sur une jambe et libère un pied.
- La base prend le pied du flyer du côté le plus léger,
- Et fait glisser sa jambe juste avant le creux du genoux.
- Le flyer crochète sa jambe vers l'intérieur.
- Répéter pour l'autre jambe.

THRONE

Traduction : Chaise, trône



- Le flyer commence dos à la base, les pieds de chaque côté du cou de celle-ci.
- La base saisit doucement les chevilles du flyer pour la stabilisation.
- La base soulève ensuite ses jambes pour amener ses pieds vers le flyer.
- Le flyer plie lentement les genoux pour s'asseoir sur les pieds de la base.
- La base soulève ensuite les pieds du flyer un à la fois pour placer les pieds du flyer sur les paumes de sa main.

- Une fois le poids transféré, la base tend lentement les jambes pour amener le flyer dans la position finale.
- Pour quitter la pose, la base peut étendre lentement les jambes du flyer,
- déplacer ses mains vers les chevilles,
- puis plier lentement ses genoux pour permettre aux pieds du flyer de toucher le sol en toute sécurité.

A PROPOS



"C'est en 2012 que j'ai découvert l'acroyoga et c'est très vite devenu une passion.

L'acroyoga m'a tout de suite séduit et j'ai dès le début pratiqué intensément. **J'ai été certifié professeur d'acroyoga en 2015 avec Acroyoga International.** Ces dernières années, j'ai enseigné en France, le reste de l'Europe et l'Asie.

C'est en 2020 que l'envie de partager mon expérience en ligne, c'est matérialisé à travers ce site, **acroyogaworld.fr, dédié à l'acroyoga."**

en savoir plus...

Olivier Viswanath

acroyogaworld.fr

Rejoignez moi sur les réseaux sociaux

Olivier Viswanath

Facebook : www.facebook.com/olivier.sunmoon/

Instagram : www.instagram.com/olivier.viswanath/

Youtube : www.youtube.com/channel/olivier

Acroyoga World

Facebook : www.facebook.com/acroyogaworld/

Youtube : www.youtube.com/channel/acroyogaworld

Twitter : twitter.com/AcroyogaWorld

Pinterest : www.pinterest.fr/acroyogaworld/

**Bon voyage
dans le
monde de
l'acroyoga !**

FUN COME FIRST

