# Baudouin Legrand

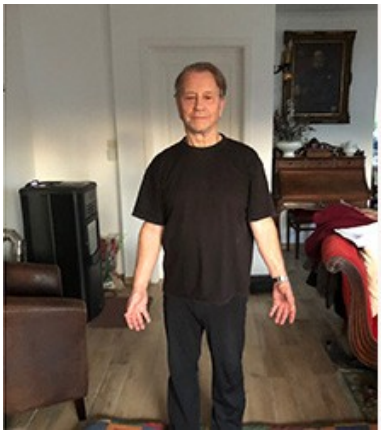
# Professeur de yoga Égyptien

# et de Chi Kong

Bienvenue

Voici les planches de Hatha Yoga que Baudouin nous offre

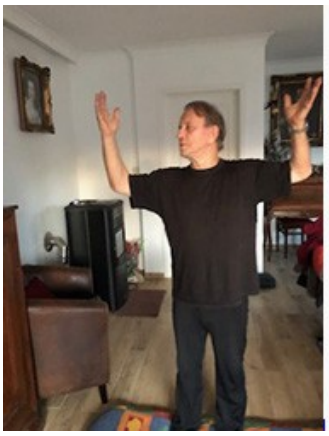
Baudouin Legrand - Belgique et Égypte



## Posture debout (Tada Asana)

Je commence souvent par cette posture. Recommandations. En inclinant légèrement le menton, reculer un peu la tête pour qu'elle soit dans l'axe de la colonne. Déverrouiller les genoux, relaxer cuisses et mollets et enfin surtout ramener le point d'appui du corps vers les talons pour une meilleure détente de tous les muscles de la jambe.

BY-NC-SA+4.0
Baudouin Legrand



## Posture du chandelier no. 2

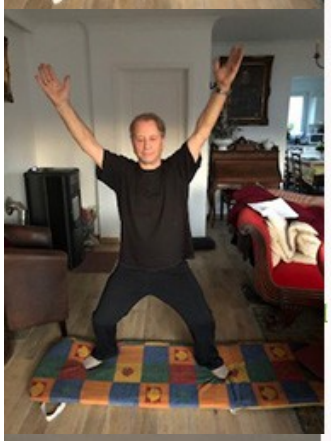
Il faut la réaliser par les mouvements de l'aigle qui constituent un véritable exercice de pranayama et une action active de régénération de l'ensemble de la colonne vertébrale. (10 respirations complètes très lentes dans la pose passive puis dans la mise en torsion.)

## Posture de la chaise yogi (Utkatatasana)

Il s'agit aussi d'une posture incontournable pour toutes les personnes sédentaires qui passent plusieurs heures par jour en pose assise à leur bureau.

Cette posture favorise une bonne mobilité de l'articulation colonne bassin.

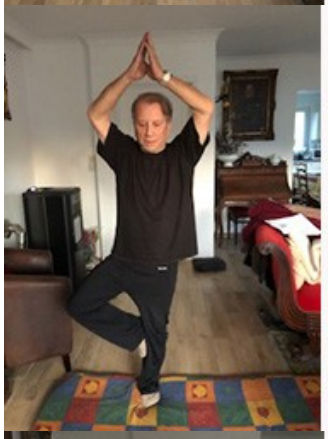
BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand



## Posture de la déesse (Deviasana)

C'est une posture très esthétiques incluant un équilibre de force, de vitalité et de confiance en soi.

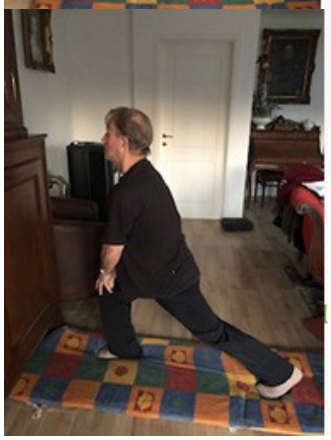
BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand



## Posture de l'arbre (Vrikshasana)

Symbolisation de la verticalité de l'homme en équilibre entre la terre et le ciel. Cet Asana développe et renforce l'équilibre physique et mental de tout le corps tout en l'assouplissant .

BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand



## Posture de la fente (Anjanayasama)

C'est aussi une posture incontournable enseignée et développée par le grand Maître NIL HAHOUTOFF pour le renforcement et la souplesse des psoas et des ischio jambiers

BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand

## Posture accroupie (Malasana)

Pour moi, c'est une posture primordiale pour le renforcement et la mobilité des genoux, des hanches et des chevilles. Avec la posture de la chaise yogi , c'est une pose anti chaise classique que l'on devrait pratiquer chaque jour en fin de journée.

BY-NC-SA+4.0
Baudouin Legrand

## Méditation en tailleur (siddhasana)

Une flexion prolongée des genoux présente un danger pour leurs articulations et pour une bonne circulation dans les jambes.
Si en plus on est raide avec une mauvaise mobilité des hanches, le mode en tailleur est vivement recommandé.

Cette posture est une véritable méditation passive qui procure une très grande relaxation anti stress et anti douleur

BY-NC-SA+4.0
Baudouin Legrand

## Posture variante de l'arbre (assis)

Symbolisation de la verticalité de l'homme en équilibre entre la terre et le ciel. Cet Asana développe et renforce l'équilibre physique et mental de tout le corps tout en l'assouplissant .

BY-NC-SA+4.0
Baudouin Legrand

## Pose de l'aigle (Garudasana)

C'est une posture que j'apprécie car elle inclut dans sa réalisation l'esthétique de la pose et la souplesse musculaire des bras. Je la recommande en cas de douleurs dans les bras et dans les épaules

BY-NC-SA+4.0
Baudouin Legrand

## Torsion passive (Matayendrasana)

C' est évidemment une posture assise incontournable pour son massage latéral de tous les muscles obliques du corps à partir du bassin qui doit rester fixe. Elle complète les bénéfices de la posture en pose debout. Cet Asana prévient et soulage les sciatiques

BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand

Si cher a Van Lysbeth

## Makarasana (Le crocrodile)

André Van Lysebeth commençait souvent les séances de hatha yoga par cette posture qui procure un massage doux et prolongé des organes de la cavité abdominale et de tout le système digestif. ( foie,pancréas et reins.)

BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand

## Chat (Marjariasana)

Pour moi ce sont aussi des postures incontournables dans une séance de hatha yoga. Elles sont bénéfiques pour l'ensemble de notre charpente dorsale et lombaire. Prévention aussi et soulagement des douleurs de sciatique. ( 5 respirations exclusivement abdominales très lentes, inaudibles et en fin d'expiration rétention poumons vides de 5 secondes avant de réinspirer.)

BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand

## Libération des vents (Pavana muktasana)

Pour prévenir et même soulager la plupart des maux de dos, cet Asana est incontournable.

Cinq respirations exclusivement abdominales très lentes,inaudibles et en fin d'expiration rétention poumons vides de 5 secondes avant de réinspirer.

BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand

# Libération des vents (Pavana muktasana) (Ardha)

C 'est la posture par excellence pour le système digestif ( toutes les tensions dans le ventre et l'intestin.) (5 respirations exclusivement abdominales très lentes,inaudibles et en fin d'expiration rétention poumons vides de 5 secondes avant de réinspirer.)

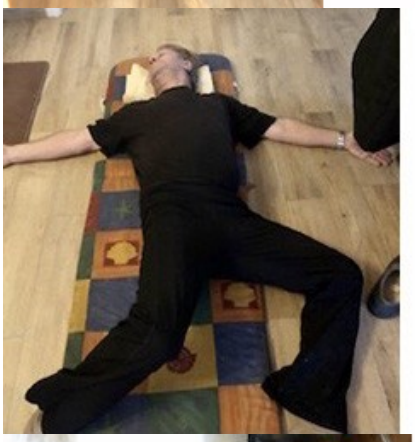
BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand

# Arc en élévation (Uttytha Dhanurasana)

Le bras gauche attrappe
la cheville droite

Cette posture peut être pratiquée par 'les femmes enceintes jusqu'aux derniers jours de la grossesse. De plus cette pose étire et détend les muscles dorsaux transverses et obliques trop peu sollicités. Enfin cette pose facilitera la prise de l'arc classique.

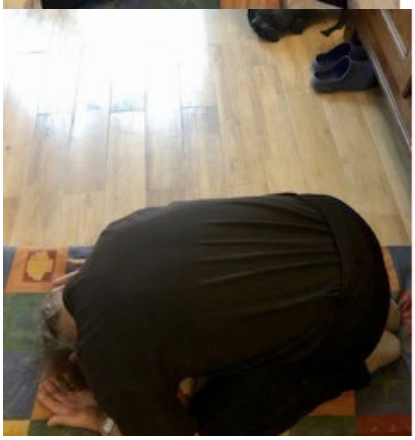
BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand



# Posture du crocodile en torsion

Cette posture mobilise la jonction sacro lombaire, l'articulation coxofémorale (hanche), la jonction dorso-lombaire et la jonction cervico-dorsale.

BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand



# L'enfant. (Balasana)

Idéal pour terminer une séance de hatha yoga car il s'agit d'une posture aussi incontournable de relaxation qui peut être combinée avec quelques respirations de préférence abdominales relaxantes et anti stress.

BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand

## L'enfant. (Balasana)

Cette pose implique une bascule du bassin en rétroversion avec pubis orienté vers l'avant et entraîne une courbure du haut et surtout du bas du dos ,tête au sol, rentré vers l'intérieur, coudes à hauteur des rotules.

## Présentation

[+]

## Mon message se résume ainsi

❝

> *Le yoga ne peut pas se limiter à une aventure trop personnelle même si c'est très important dans son itinéraire à soi mais doit surtout se concrétiser à un enseignement pratique destiné à être communiquée aux autres.*

A chaque année Baudoin retourne en Égypte ou il accompagne des étudiants et amis à la découverte des origines du yoga. Baudoin Legrand précise que c'est en Inde qu'on retrace les origines du yoga tel que connu aujourd'hui. Baudouin enseigne en Français, en Flamand et naturellement en Anglais.

YouTube

## Formulaire - Lisez Baudouin

## Baudouin Legrand écrit dans le magazine Satoshi.Yoga

Si vous souhaitez découvrir l'authenticité et la profondeur du yoga de Baudouin Legrand, cliquez sur la bannière ci-dessous pour compléter le formulaire multifonctionnel et parlez-nous de vous pour qu'on puisse vous expédier un exemplaire gratuit du magazine.

^

## Connectez-vous pour découvrir Baudouin

Deux entrevues de fonds qui nous font découvrir un Baudoin, professeur de Yoga Égyptien et de Chi Quong

## Les intérêts personnels de Baudouin Legrand

## Pour un yoga surtout thérapeutique

Cet intérêt a été primordial pour lui et ce d’autant plus qu’en 1997 , lors de sa première rencontre avec André Van Lysebeth, l’état de sa colonne vertébrale était déplorable ( hernies discales , crises de sciatique ou de cruralgie , tassement des vertèbres cervicales ), arthrose évolutive au niveau des genoux et des hanches. )

Cet état de santé à la fois physique et psychique a entrainé inévitablement un mal de vivre et un état de stress quasi permanent avec de l’hypertension.. ( recours au Prozac, Xania et d’autres drogues néfastes à long terme.)

## Une fois devenu professeur

Dès ses premières leçons de yoga données en Belgique, en France , en Egypte et au Maroc, il a constaté que sa motivation premières de ses élèves était essentiellement d’ordre de santé.

Lisez la suite