NFT

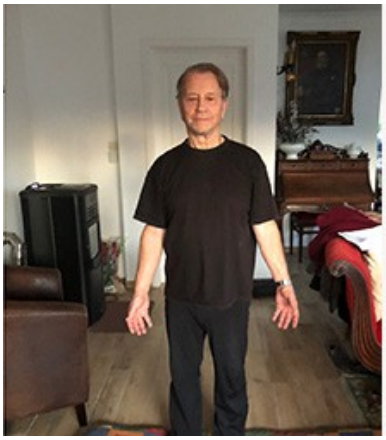
La collection des planches d'asanas de Baudouin Legrand



Maintenant disponible pour acquisition (vendu via la plateforme Voice.com par l'entremise de Daniel, propriétaire de ce site :-), ces planches d'asanas commentés par Baudouin peuvent être vôtres.

Voyez ce diaporama

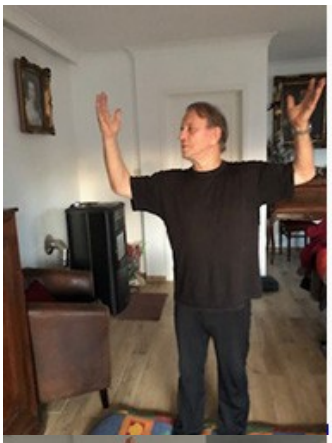
En cliquant sur une de ses planches, vous vous rendrez directement sur Voice.com, l'espace que Daniel (co-proprio de ce site) a placé sur la Blockchain. Pour l'instant, vous pouvez acheter une de ces planches par mode de carte de crédit.



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.)

BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand



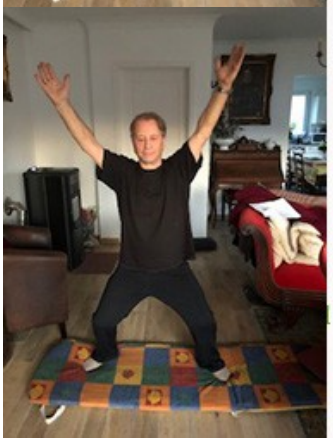
Posture de la chaise yogi (Utkatatasana)

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.

Genou plié

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

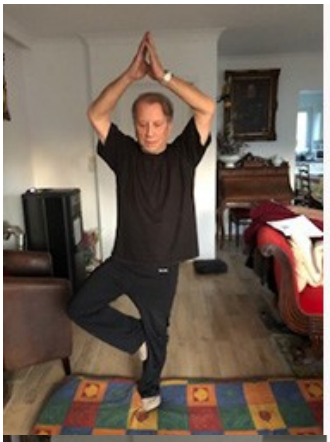
BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand



Posture de la déesse (Deviasana)

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

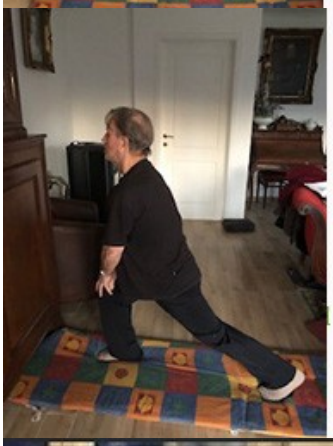
BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand



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

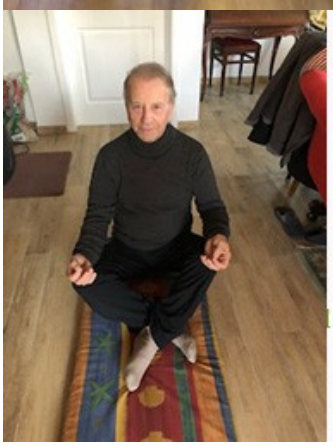
BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand



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

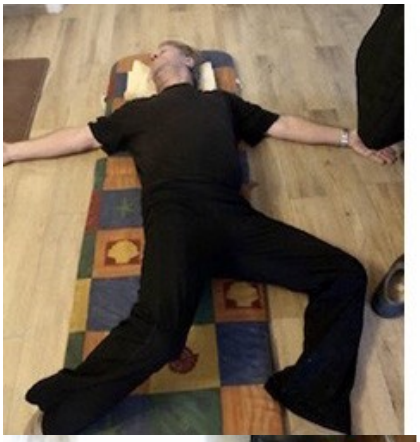


Le bras gauche attrappe
la cheville droite

Arc en élévation (Uttytha Dhanurasana)

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.

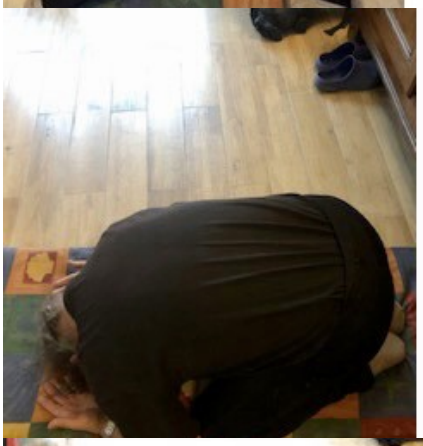
BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand



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.

BY-NC-SA+4.0 Baudouin Legrand

Première question

Que se passe t'il si vous achetez une planche NFT fabriqué par YogaPartout?
Si vous achetez une planche NFT de YogaPartout, dans un premier temps, vous pouvez la revendre. Parce-qu'elle devient vôtre, vous pouvez soit conserver l'objet (cet objet vous appartient), soit remettre l'oeuvre en circulation libre.

En effet, si vous achetez un NFT fabriqué par YogaPartout, vous encouragez cette communauté et l'auteur de cette oeuvre puisque des redevances (20%) sont versés à l'auteur ou aux auteurs selon le cas. A toutes les fois qu'il y a une transaction de ce ou ces NFT, toutes les personnes qui ont collaborés créativement ou financièrement touchent une redevance. Vous pouvez suivre l'évolution du combien l'objet a été payé et qui est le propriétaire final sur la Blockchain. Lisez cet article qui a paru sur Radio-Canada qui explique le concept.

Que fait YogaPartout avec ces planches

Nous nous servons de ces ventes comme méthode de sociofinacement

Ce que nous faisons, ici même via ce site collaboratif? Nous assistons nos membres à comprendre et utiliser judicieusement cette nouvelle technologie.

- Les auteurs sont souverains
- Les auteurs sont propriétaires, finalement ils peuvent prouver que ce sont eux les vrais auteurs
- Les droits d'auteurs sont respectés, protégés

Nous observons en ce moment une ruée d'intérêt à créer ce genre d’œuvre artistique. Le même phénomène est observé dans le domaine des jeux en ligne. La recrudescence de créations d'objets dit "'Jeton non fongible (Non-fungible token en anglais)'' est sans équivoque le début d'un temps nouveau. Voici ce que Wikipedia nous dit au sujet de ces objets artistiques et l'énoncé de Daniel, le co-fondateur de ce site.

❝

> *Un jeton non fongible, est un type spécial de jeton cryptographique qui représente quelque chose d'unique; les jetons non fongibles ne sont donc pas interchangeables. Cela contraste avec les crypto-monnaies comme le bitcoin et de nombreux utility token qui sont fongibles par nature.*
>
> *C'est donc avec enthousiasme et reconnaissance que nous remercions Baudouin localisé en Belgique pour ses dons visuels, ses textes et sa patience à aider YogaPartout à devenir ce que YogaPartout est aujourd'hui. Il a aussi permis et encouragé la publication du magazine Satothi.Yoga.*
>
> *Cette première collection sert aussi a inspirer d'autres artistes à protéger leurs actifs puisque les NFT sont nés, leur engouement grandit avec le temps, ils sont là pour rester*
> *-Daniel*

Vous pouvez acheter votre premier NFT dès maintenant

^

Ou se situe YogaPartout par rapport a la blockchain
Notre table de correspondance
Achetez une planche ici
Achetez la collection

Achetez une planche chez notre fournisseur - Voice

Qu'est-ce que l'art NFT

Liens intéressants

Contact

Contactez-nous par courrier électronique ou parlez-nous de vive voix en prenant rendez-vous