

CESPA

Clubs d'Éducation à la Santé
pour une Prévention Active



Capsule-Santé

Introduction au Yoga

Septembre 2022

La mode est au Yoga, mais vous n'y connaissez rien dans cette pratique, mais avez envie de vous initier durant les vacances d'été. Nous vous proposons ces 9 postures ultra simples inspirées du site Passeport Santé.



La position assise en yoga

Pour la position assise, on peut choisir de s'asseoir en tailleur, le plus simple pour les non-initiés ; en lotus (jambe droite pliée, pied droit en haut de la cuisse gauche, jambe gauche pliée et pied le plus près possible du corps sur la cuisse droite. Les genoux doivent toucher le sol; en demi-lotus (jambe droite en haut de la cuisse gauche sur le sol, pied gauche sur la cuisse droite). Les deux genoux doivent rester au sol; ou encore, assis sur les talons (sur les genoux, jambes rassemblées).



- L'important ici est de garder :
- le buste bien droit et vertical ;
- la tête, le cou et le dos alignés ;
- les épaules et les abdominaux relâchés ;
- les mains sur les genoux, paumes tournées vers le haut ;
- les yeux fermés.

Une posture assise est très bien pour débiter ou clôturer une séance de yoga en se concentrant sur sa respiration. Elle peut aussi être pratiquée pendant que vous lisez, mangez ou regardez la télé. Ces postures apaisent l'esprit, le corps et le souffle. Elles vous incitent à bien vous tenir.

La posture de l'arbre

La posture de l'arbre (Vrikshasana), consiste à placer le pied droit contre la racine de la cuisse gauche et à se tenir debout sur l'autre pied.

- Tenez-vous debout, pieds parallèles et légèrement écartés ;
- Mettez votre poids sur votre pied gauche, la jambe bien tendue ;
- Placez la plante de votre pied droit contre l'intérieur de votre cheville gauche ;
- Ouvrez le genou droit sur le côté, puis remontez votre pied jusqu'à la cuisse;
- Placez vos mains jointes devant votre poitrine, doigts serrés et pouces écartés ;
- Redressez votre tête et contractez l'abdomen et les muscles du fessier ;

Vous pouvez ensuite rester comme cela, ou continuer :

- Placez vos mains jointes au-dessus du sommet de votre crâne sans le toucher ;
- Tirez les coudes vers l'arrière en gardant les épaules basses ;
- Étirez-vous bien vers le haut sans quitter l'axe vertical ;





La posture du cobra

La posture du Cobra, en sanscrit Bhujangasana, est une posture allongée où l'on démarre à plat ventre. Voici comment procéder :

- Allongez-vous à plat ventre, idéalement sur un tapis de yoga ;
- joignez les pieds jambes tendues sans forcer ;
- Placez les mains de part et d'autre de votre corps, à la hauteur des épaules, les avant-bras posés au sol ;
- Levez lentement le buste comme sur l'image ;
- Marquez un petit temps d'arrêt et respirez ;
- Vous pouvez regarder droit devant vous ou regarder le plafond.

Cette posture renforce la colonne vertébrale, raffermi les fesses, stimule les organes de l'abdomen et étire la poitrine, les poumons, l'abdomen et les épaules. Elle aide également à réduire le stress et la fatigue, soulage la sciatique et aurait des vertus contre l'asthme. Faites attention à ne pas trop courber la région lombaire (voir photo) il suffit de décoller les épaules du sol.

Évitez cette posture si vous êtes blessé(e) au dos, si vous avez le syndrome du canal carpien ou si vous êtes enceinte.



La posture chien tête en bas

Mettez-vous à quatre pattes, épaules et genoux alignés avec les hanches, puis soulevez vos hanches du sol en les envoyant à la fois vers le haut et vers l'arrière.

Si besoin, laissez vos genoux légèrement fléchis si l'arrière de vos cuisses est raide et/ou si vous éprouvez une douleur.

Essayez de faire toucher les talons au sol pour un étirement encore plus grand.

Déplacez vos mains vers l'avant pour vous donner plus d'amplitude si nécessaire.

Maintenez pendant 5 à 8 respirations avant de revenir en position initiale sur les mains et les genoux pour vous reposer.

Cette posture propose un étirement efficace des ischios-jambiers et fait partie intégrante de la posture salutation au soleil.



Le guerrier I

Pour effectuer la posture du guerrier I (Virabhadrasana I), commencez en posture du chien tête en bas, c'est-à-dire en « V » inversé, pieds et main au sol. (voir mouvement précédent).

- Approchez le genou droit de votre nez et placez le pied droit en avant entre vos mains, paumes au sol ;
- Tournez votre pied gauche vers l'extérieur, jambe gauche tendue ;
- Appuyez le poids de votre corps sur vos pieds et étirez les bras vers le plafond, au-dessus de votre tête ;
- Regardez légèrement vers le haut, en ouvrant votre poitrine, respirez bien puis recommencez cet enchaînement du côté gauche

Cette posture renforce les muscles du dos et des jambes, raffermi les abdominaux, aide à la digestion, améliorer la concentration, redonne de l'énergie et traite la sciatique.

Elle est déconseillée aux personnes souffrant d'hypertension, de maladies cardiaques ou de problèmes au niveau des genoux ou des chevilles.



Le guerrier II

Autre variante du guerrier, le guerrier II ou Virabhadrasana II en sanscrit, débute debout, les pieds joints :

- Écartez la jambe droite sur le côté à environ un mètre ;
- Pivotez le pied droit à 90 degrés, le pied gauche ne bouge pas ;
- Soulevez les bras au niveau des épaules et tendez-les comme sur l'illustration;
- Pliez le genou droit, qui ne doit pas dépasser le talon, et tournez le cou afin que le regard suive la main ;
- Maintenez le dos droit, gainez les abdominaux et ouvrez la poitrine;

Respirez profondément et tenez la posture quelques instants avant de faire pareil de l'autre côté.

Le guerrier est une posture de renforcement : elle permet de travailler les muscles du dos, des bras, des jambes, des chevilles et des hanches. Elle améliore également l'équilibre.



La posture du chat

- Mettez-vous à quatre pattes, poignets alignés avec les épaules, les genoux et les hanches.
- Inspirez et inclinez votre bassin vers l'arrière de façon à pointer votre fessier vers le plafond.
- Expirez et penchez maintenant le bassin vers l'avant, en inclinant le coccyx, votre colonne vertébrale sera naturellement arrondie. Le regard est porté en direction du nombril.

Répétez l'exercice sur 5 à 10 respirations en harmonie avec les mouvements.

Cette posture permet d'améliorer la flexibilité de la colonne vertébrale tout en prévenant les maux de dos.



La planche

- Mettez-vous à quatre pattes sur les paumes de mains et les orteils bien alignés.
- Formez une ligne bien droite de la tête aux pieds.
- Engagez vos abdominaux, mettez vos épaules en position basse.
- Respirez profondément pendant 8 à 10 respirations.

Cette position apprend à être équilibré et permet de renforcer les abdominaux profonds.

Le Savasana

Aussi connu sous le nom de « posture du cadavre », le corps est allongé et immobile, et les paumes sont tournées vers le ciel. On maintient le savasana généralement cinq minutes avant la fin de la séance. Il nous aide à emmagasiner tous les bienfaits des postures avant de reprendre nos activités de la vie quotidienne.



Dans notre prochaine Capsule-santé nous vous proposerons une séance de Yoga

Ce texte est adapté d'un article de La Presse+

