

MON LIVRET DE YOGA



Marlène LAGET et Fanny TEYSSIER

Les Postures : Les Asanas



Les 3 effets majeurs des ASANAS :

1. Les postures pour **s'assouplir** :

Pour rendre le corps plus souple, plus agile, les gestes plus amples, les membres plus flexibles, augmenter le degré de liberté des articulations. Ainsi dépourvu de raideur le corps est moins sujet aux blessures et le corps adopte une posture correcte.

Dans la posture je ressens une sensation **d'étirement du muscle**.

2. Les postures pour **se tonifier**:

Pour raffermir le corps, donner de la fermeté aux muscles pour renforcer et protéger les articulations et adopter une posture correcte. Pour lutter contre la perte du tonus musculaire lié à la sédentarité. Communiquer de l'énergie au corps pour te rendre plus actif.

Dans la posture je ressens une sensation de **contraction du muscle**.

3. Les postures pour **se détendre** :

Pour faire disparaître la tension nerveuse. Pour libérer le mental de tous tes soucis. Pour te recharger en énergie et te permettre d'être plus efficace.

Dans la posture je ressens une sensation de **relâchement du muscle**.

Séance 1

S'assouplir

- 1- Mobilisation articulaire
- 2- Le triangle
- 3- Le chien tête en haut
- 4- Le chien tête en bas
- 5- La charrue
- 6- La montagne
- 7- Le lotus

Critères de réussites des postures :

Tenir la posture en gardant l'alignement

Inspirer 3 sec minimum

Expirer 3 sec minimum

3 respirations complètes minimum

2- Le triangle

1. Debout, écartez légèrement les jambes. Inspirez et tendez les bras sur les cotés à l'horizontale, pas plus haut que les épaules.
2. Expirez et pivotez le bassin, jambes tendues, pour poser votre main droite sur le pied gauche. (ou sur genou gauche) Regardez vers le plafond, respirez 3 fois dans cette position.
3. Revenez à la position de départ avant de faire la même chose de chaque côté. Faites le 5 fois.

CONSEIL : Remontez lentement pour éviter la sensation de vertige.



3- Le chien tête en haut

- Allongez-vous sur le ventre, chevilles au sol, mains au niveau des épaules; coudes dirigés vers le haut.
- Maintenez la tête dans l'alignement de votre colonne, appuyez les paumes des mains sur le sol, afin de soulever légèrement le torse du tapis.
- Puis, inspirez et décollez davantage le torse en poussant sur le sol pour se retrouver bras tendus
- Et contractez les cuisses et les fessiers pour décoller ensuite les hanches et les genoux du sol: votre poids repose sur vos pieds et les paumes de mains.
- Regardez vers le haut, et prenez 5 respirations lentes et profondes
- Pour quitter la posture, retournez vos orteils (flexion) en soulevant vos hanches et basculez en arrière pour passer à 4 pattes afin d'enchaîner avec la posture suivante.
- CONSEIL:** Appuyez sur la pointe de vos pieds cela vous aidera à soulever les cuisses.



4- Le chien tête en bas

Vous êtes à 4 pattes, les mains sous les épaules, genoux sous les hanches (même consignes qu'en acrosport)

- Retournez vos orteils et poussez les fesses vers le plafond en tendant les
- Vous formez un V à l'envers. Reculez bien les épaules et le bassin en arrière. Les jambes sont tendues.
- Talons dans le sol, la tête entre les bras, les yeux regardent le nombril.
- 5 respirations dans cette posture

•**CONSEIL:** Au début, vous ne parviendrez peut-être pas à poser vos talons au sol. Tant pis!



5- La charrue

- **ATTENTION:** Après avoir échauffé à nouveau la nuque (faite des oui et des non, des cercles très doucement),
- Allongez-vous sur le dos, pliez vos genoux et posez vos pieds à plat sur le sol.
- Inspirez et expirez pour emmener vos jambes derrière vous en soulevant le bassin et en plaçant vos mains le plus haut possible pour soutenir votre dos, au niveau de la taille ou mieux, au milieu du dos.
- Touchez le sol avec vos pieds.
- Le dos est bien droit.
- Vous pouvez placer les paumes des mains à plat sur le sol pour prendre appui sur elles.
- Faites 5 respirations avant de passer à la chandelle, posture suivante.
- **CONSEIL:** si vos pieds ne touchent pas le sol, posez-les contre un mur ou sur une chaise, vous pouvez aussi plier les genoux.



- Debout les jambes écartées, (largeur d'épaules) ancrez vos pieds dans le sol. Bien répartir son poids entre les 2 pieds. Les bras le long du corps, épaules basses. Imaginez un fil qui vous tire la tête vers le haut. Le corps est aligné.
- Faites 10 respirations: en inspirant, étirez délicatement votre corps vers le haut (se grandir), en expirant laissez toutes les tensions quitter votre corps.
- Vous pouvez fermer les yeux!
- PUIS levez vos bras vers les côtés en direction du plafond jusqu'à ce qu'ils soient parallèles. Étirez vous vers le haut mais ne monter pas les épaules.
- Maintenez la posture pendant 5 respirations.
- PUIS joignez les mains et tendez délicatement vos deux bras vers le côté gauche, afin de ressentir un léger étirement du côté droit de votre corps.
- Ne laissez pas votre torse penché vers l'avant
- Restez ainsi pendant 3 respirations, puis répétez de l'autre
- **CONSEIL:** pour accentuer l'étirement lorsque vous vous inclinez vers la gauche, appuyez davantage votre pied droit sur le sol et vice-versa.

6- La montagne avec étirement



7- Le lotus

- Asseyez-vous en tailleur, et jambes en lotus: inspirez et pliez la jambe droite en amenant le talon vers le pubis; expirez et pliez la jambe gauche sous la jambe droite.
- Posez vos mains sur les genoux paume vers le ciel.
- Fermez les yeux...
- Portez votre attention sur votre respiration, calme...
- Inspirez et expirez 10 fois.
- Namasté!



Séance 2

Se tonifier

- 1- Mobilisation articulaire
- 2- L'arbre
- 3- Le 1/2 pont
- 4- Le guerrier
- 5- Le bateau
- 6- La chandelle
- 7- La planche ventrale
- 8- Le lotus

Critères de réussites des postures :

Tenir la posture en gardant l'alignement

Inspirer 3 sec minimum

Expirer 3 sec minimum

3 respirations complètes minimum

1- L'arbre

1. Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, faites une légère rétroversion du bassin. (Bascule du bassin vers l'avant)

2. Ancrez vos appuis dans le sol comme pour vous enraciner.

Inspirez et expirez calmement

3. Inspirez, et tout en portant le poids du corps sur la jambe droite, décollez doucement le pied gauche du sol et pliez la jambe pour coller la plante de pied le plus haut possible sur la face interne de la cuisse opposée.

Le genou est ouvert vers l'extérieur

Gardez le bassin de face

4. Pour garder l'équilibre, fixez un point loin devant vous et joignez les mains à hauteur de poitrine. (ou en hauteur comme sur la photo, mains jointes au dessus de la tête). Inspirez et expirez 5 fois dans la posture puis changez de côté.

CONSEIL: Si vous ne réussissez pas à monter le pied au dessus du genou, tant pis! Faites le plus bas!



2- Le 1/2 Pont

1. Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, les pieds au sol. Posez les bras le long du corps, paumes de main sur le sol.
2. Inspirez en contractant le ventre. Poussez sur vos épaules et vos mains pour lever le bassin et le buste. Gardez le menton vers la poitrine.
3. Redescendez en expirant et en déroulant chaque vertèbre. Faites le sur 5 respirations!

CONSEIL : ne pas cambrer, ne pas pousser sur le ventre.
Montez si possible le pubis légèrement au dessus du nombril.



3- Le guerrier

1. Debout, inspirez et montez les bras tendus au plafond. (paume des mains face à face)
2. Expirez et avancez la jambe droite en fente avant; le tibia doit être perpendiculaire au sol, jambe arrière tendue.
3. Garder le buste bien droit
Inspirez et expirez 5 fois dans cette position
4. Changer de jambe.

CONSEIL: Vous pouvez soit garder la tête droite, soit regarder au plafond sans cambrer.



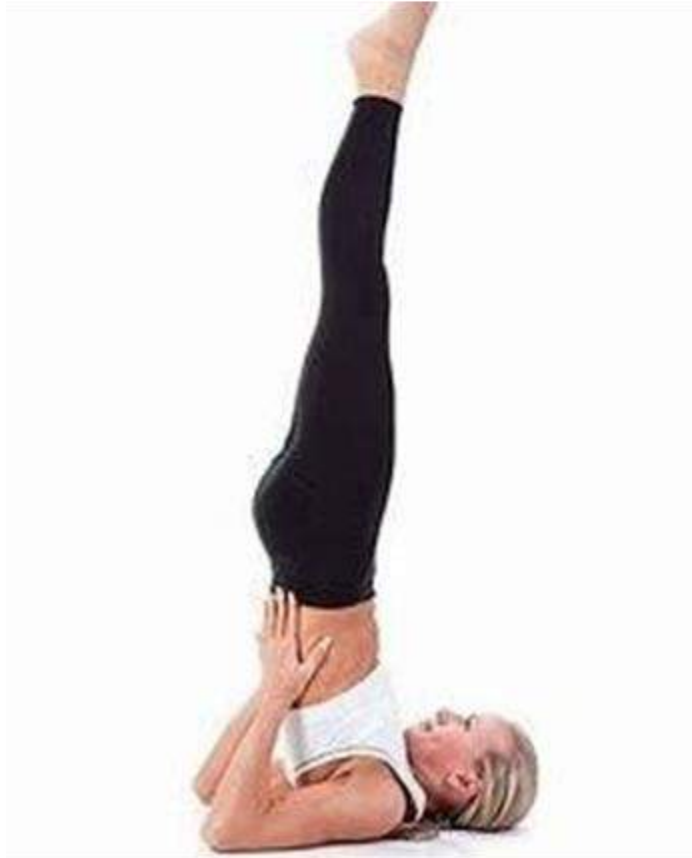
4- Le bateau

1. Assis, dos droit, jambes tendues devant soi, ventre gainé. Inspirez.
2. En expirant, relevez les jambes sans pousser sur le ventre sans toucher les jambes, les bras tendus vers l'avant. Former un V avec le corps, dos droit, ventre gainé toujours.
3. Rester en équilibre en vous concentrant sur votre respiration (respirez 5 fois).

CONSEIL: Pour ceux qui le souhaitent, gardez les genoux pliés, les mollets parallèles au sol.



5- La chandelle



1- Montez vos jambes tendues verticalement vers le plafond en vous aidant de vos mains pour hisser le bassin à la verticale

2- Serrez les jambes l'une contre l'autre, contracter, les jambes, les fessiers, les abdos.

3- Respirer 5 fois

4- Redescendez tout doucement en amenant une jambe après l'autre au sol, en arrière, le dos bien droit.

CONSEIL:

- Si cette posture exerce une pression excessive sur votre cou, fléchissez légèrement votre bassin sur le tronc. (1/2 chandelle)
- Si vous avez des difficultés à trouver votre équilibre, appuyez vos pieds contre un mur dans un 1^{er} temps.

6- La planche ventrale

Aligner talon, bassin, épaule.

Pousser les talons vers arrière.

Main ou coude à l'aplomb des épaules, mains écartées de la largeur des épaules. Épaules loin des oreilles. Tête dans le prolongement

Rester dans la posture 3 respirations complètes : en inspirant sur 3 secondes minimum et expirer sur 3 secondes minimum.

Sentir : la chaleur et l'étirement de tout le corps

Expirer : déposer lentement les genoux au sol au sol, en position quatre pattes.

Les bienfaits:

Tonifier les muscles des abdominaux, lombaires, dorsaux fessiers, quadriceps, deltoïdes, pectoraux

Renforce articulations : poignets, chevilles

Accroît la vitalité

Meilleure concentration



7- Le lotus

- Asseyez-vous en tailleur, et jambes en lotus: inspirez et pliez la jambe droite en amenant le talon vers le pubis; expirez et pliez la jambe gauche sous la jambe droite.
- Posez vos mains sur les genoux paume vers le ciel.
- Fermez les yeux...
- Portez votre attention sur votre respiration, calme...
- Inspirez et expirez 10 fois.
- Namasté!



Séance 3

Se détendre

- 1- Mobilisation articulaire
- 2- Le chat
- 3- Le poisson
- 4- Le chien tête en bas
- 5- Le cobra
- 6- L'enfant
- 7- Le lotus

Critères de réussites des postures :

Tenir la posture en gardant l'alignement

Inspirer 3 sec minimum

Expirer 3 sec minimum

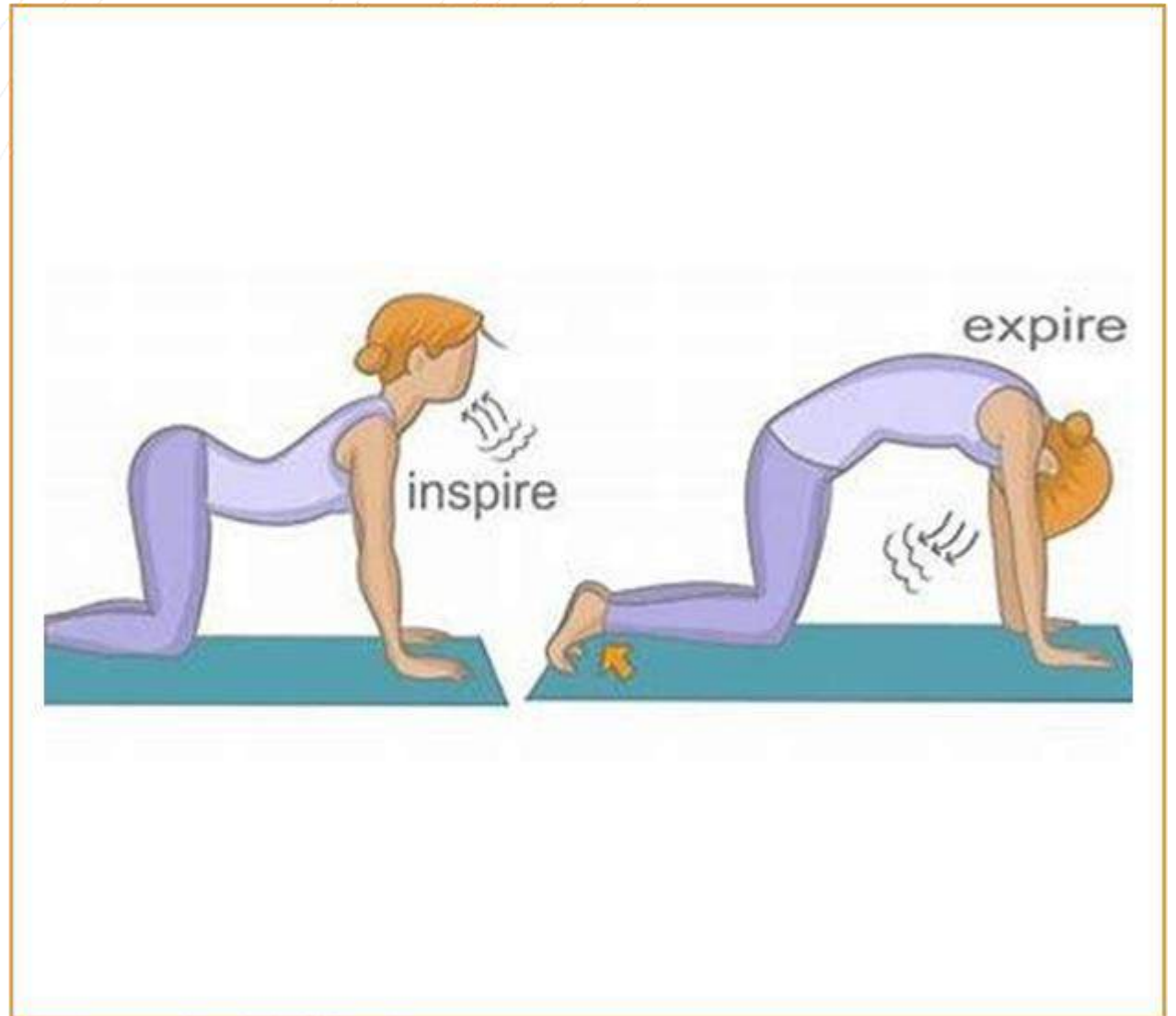
3 respirations complètes minimum

2- Le chat

- Placez-vous à 4 pattes, les mains en dessous des épaules comme en acrosport, dos droit, bras tendus.
- Inspirez en faisant légèrement dos creux
- Expirez longtemps en abaissant la tête entre les épaules et en arrondissant le dos. (Imaginez que vous voulez coller votre nombril à la colonne vertébrale)

Alternez dos rond, dos creux une 10ème de fois.

CONSEIL : Relevez à peine en dos creux; Ne cambrez pas trop!



3- Le poisson

1- Inspirer : Position assise jambes tendues, paumes de main au sol au niveau des fesses, dos étirer vers le ciel.

2- Expirer : arquer le dos vers l'arrière, bomber le torse, tête part en arrière sans toucher le sol, yeux regardent un point fixe, mains sous fesses, omoplates rapprochées, ne crispez pas les épaules ou la nuque, décontractez-les bien.

3- Rester dans la posture au moins 3 respirations complètes en inspirant 3 secondes minimum et en expirant minimum 3 secondes.

Aucune tension, se détendre.

Sentir : l'ouverture de la cage thoracique et de la gorge

4- Inspirer : Remonter lentement la tête, pousser sur les coudes pour revenir en position assise.

Bienfaits :

- Détente due à l'ouverture de la cage thoracique qui facilite la respiration et régule l'active cardiaque
- Soulage les raideurs dans la nuque
- aide au lâcher prise et paix intérieure
- Assouplit le dos



4- Le chien tête en bas

- Vous êtes à 4 pattes, les mains sous les épaules, genoux sous les hanches (même consignes qu'en acrosport)
- Retournez vos orteils et poussez les fesses vers le plafond en tendant les
- Vous formez un V à l'envers. Reculez bien les épaules et le bassin en arrière. Les jambes sont tendues.
- Talons dans le sol, la tête entre les bras, les yeux regardent le nombril.
- 5 respirations dans cette posture
- **CONSEIL:** Au début, vous ne parviendrez peut-être pas à poser vos talons au sol. Tant pis!



5- Le cobra

1- Allongez-vous à plat le haut des pieds doit être à plat sur le sol et les paumes des mains doivent être disposées de chaque côté du corps.

2- Appuyez des deux mains sur le sol. Écartez les doigts et appuyez les paumes sur le sol. Vous allez vous retrouver à quelques centimètres du sol et votre dos va être presque droit
N'oubliez pas de garder les coudes près du corps en les pointant « en arrière » plutôt que sur les côtés.

3- Contractez vos abdos en rentrant le ventre.

4- Relevez le torse.

5- Maintenez la posture pendant quatre à cinq respirations.

6- Poussez un peu plus haut en expirant.



6- L'enfant

- C'est une position de relaxation.
- Asseyez-vous, sur les talons.
- Allongez-vous sur vos cuisses,
- le front au sol,
- les bras le long du corps (photo 2),
- les mains touchant les pieds,
- les paumes tournées vers le ciel.

- Inspirez et expirez calmement avec le ventre
- 10 RESPIRATIONS

- **CONSEIL:** éloignez les épaules de vos oreilles.

Version simplifiée :

- Poser le front sur bras croisés au sol.
- Ou poser le front sur les genoux.
- Ou écarter genoux.
- Ou sur une chaise



7- Le lotus

- Asseyez-vous en tailleur, et jambes en lotus: inspirez et pliez la jambe droite en amenant le talon vers le pubis; expirez et pliez la jambe gauche sous la jambe droite.
- Posez vos mains sur les genoux paume vers le ciel.
- Fermez les yeux...
- Portez votre attention sur votre respiration, calme...
- Inspirez et expirez 10 fois.
- Namasté!





PORTEZ-VOUS BIEN !