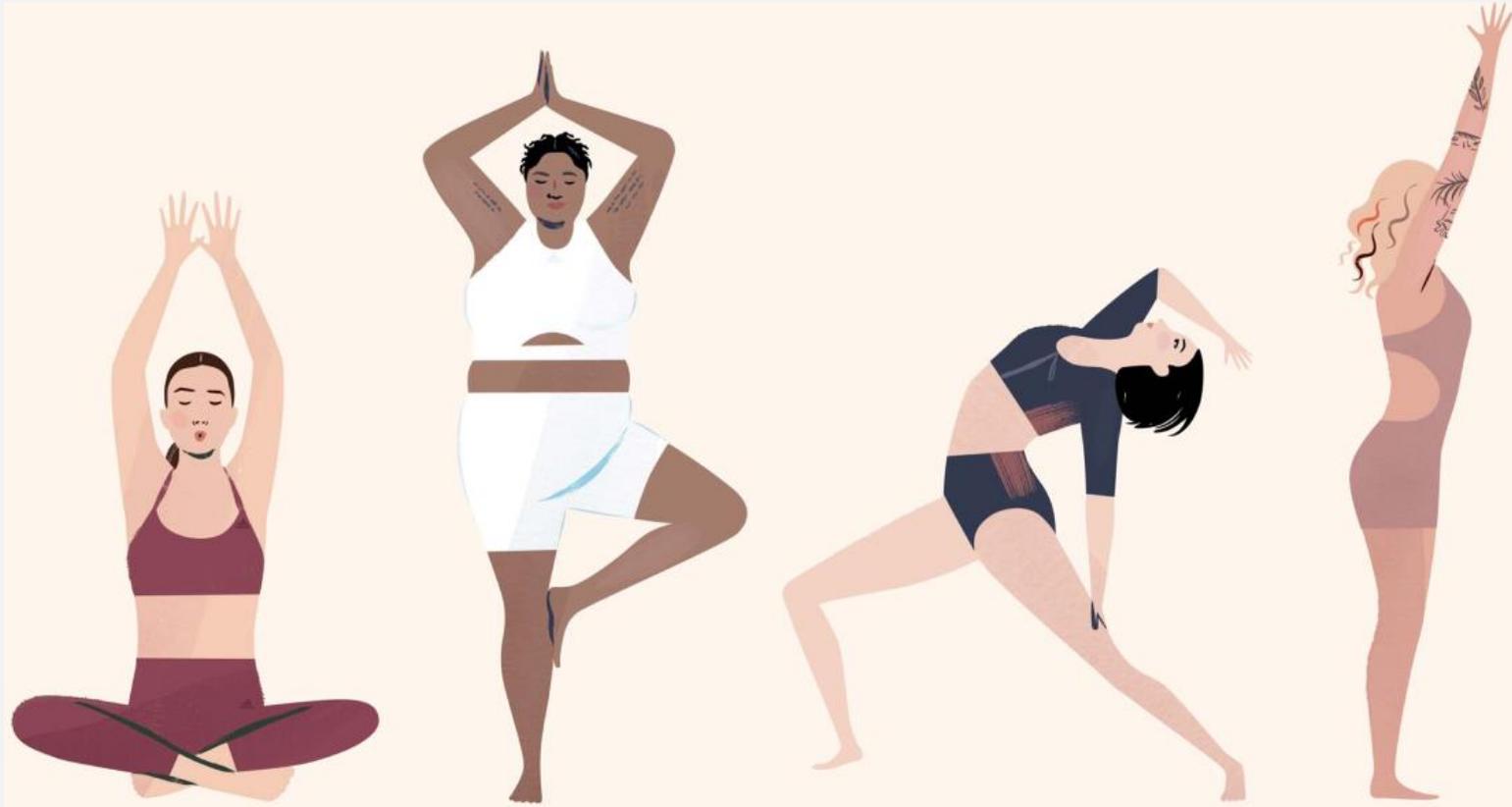


# YOGA & Postures



Le Yoga se pratique à tout âge. Je vais surtout développer ses bienfaits pour la santé, corps & esprit, des seniors :

- **On travaille l'équilibre**, on adopte des postures correctes et les mouvements effectués en étirement ou en torsion atténuent certaines douleurs chroniques (mal de dos, douleurs causées par l'ostéoporose...). Les pratiquants de yoga ont une plus grande souplesse musculaire et articulaire, et un squelette renforcé car ils ont l'habitude de s'exercer régulièrement ;
- **Il aide à combattre l'hypertension** : respiration et méditation ralentissent la circulation sanguine et le rythme cardiaque, durant l'effort physique et après. Il favorise le retour de la sérénité et diminue le stress, néfaste pour la tension artérielle ;
- **Il est conseillé aux patients atteints de cancers** : certaines études prouvent qu'il les aide à lutter contre les effets secondaires de traitements comme la radiothérapie ;
- **La méditation aide à prendre du recul pour se focaliser sur l'instant présent**. La respiration incite à gérer son effort, retrouver son calme et mieux gérer son anxiété. Respiration et méditation ont un effet positif sur le corps et l'esprit : l'exercice permet de produire des hormones de bien-être, les endorphines ;
- La méditation est également **bénéfique à la concentration et aux facultés cognitives** : elle renforce l'attention. Une personne ayant une maladie cognitive peut pratiquer le yoga avec un accompagnant qui l'incite à imiter ses mouvements ;
- Pratiqué en groupe, le yoga **favorise la rencontre régulière d'autres personnes, les interactions sociales et combat la solitude**.

L'hatha yoga, une ancienne forme qui est centrée sur des postures physiques, peut améliorer les fonctions cognitives, l'attention et la mémoire.



Le yoga bikram, une forme de yoga pratiquée dans une salle chauffée, a montré qu'elle était bénéfique pour la souplesse des épaules, du dos et du haut des cuisses.

En 2009, une étude pilote a montré que faire du yoga pouvait augmenter la densité osseuse des adultes.



Un risque moindre de développer une maladie cardiaque

Fonctions cérébrales améliorées

Moins de stress

Expression des gènes altérée

Un poids de forme

Souplesse améliorée

Des os plus solides

Après des années

Après le cours

# Comment le yoga transforme votre corps

Baisse de la tension artérielle

Equilibre amélioré

Capacité pulmonaire améliorée

Diminution du taux de sucre chez les diabétiques

Vie sexuelle améliorée

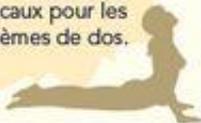
Soulagement des douleurs chroniques du dos

Soulagement de l'anxiété

Réduction des douleurs chroniques du cou

Le yoga peut améliorer l'éveil, le désir, les orgasmes et la satisfaction sexuelle dans son ensemble pour les femmes. Le yoga permet aussi de mieux connaître son corps.

Certaines pratiques de yoga peuvent être plus efficaces pour réduire la douleur et améliorer l'humeur que les traitements médicaux pour les problèmes de dos.



Certains cours de yoga ont montré qu'ils pouvaient réduire l'anxiété et combattre la dépression.



# 10 POSE DE YOGA FACILES POUR LES DÉBUTANTS



**Le guerrier 2**



**La torsion assise**



**La montagne**



**La posture de l'enfant**



**La pince debout**



**Le papillon**



**Le chien face vers le bas**



**Le chien face vers le haut**



**La pince assise**



**Le cadavre**



**Chien tête baissée**



**Fente en position debout**



**Fente modifiée**



**Demi-pince à genoux**



**Lézard**



**Papillon**



**Flexion avant en position assise**



**Flexion avant jambes écartées en position assise**



**Bras tendu au gros orteil en position couchée**



**Balasana**  
(posture de l'enfant)



**Bharmanasana**  
(posture de la table)



**Marjari-Asana**  
(postures de la vache)



**Marjari-Asana**  
(postures du chat)



**Adho Mukha Savanasana**  
(posture du chien tête en bas)



**Tri pada adho mukha svanasana**  
(posture du chien à trois pattes)



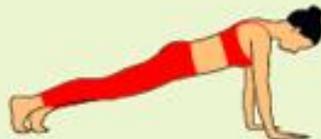
**Ashta Chandrasana**  
(fente haute)



**Virabhadrasana II**  
(posture du guerrier II)



**Utthita Parsvakonasana**  
(posture de l'angle latéral)



**Kumbhakâsana dandâsana**  
(posture de la planche)



**Ashtanga Namaskara**  
(salutation des 8 points)



**Bhujangasan**  
(posture du cobra)

## MA ROUTINE DE YOGA ANTI-MAL DE DOS

En pratiquant 10 minutes chaque matin, on dérouille la colonne et on garde un dos souple et musclé.



### 1. Le chat, dos creux.

À 4 pattes, sur l'inspiration, creuser d'abord le bas du dos, puis le milieu du dos et le haut du dos, regard vers le haut.

### 2. Le chat, dos rond.

Sur l'expiration, enrôler le bas du dos, puis le milieu et le haut du dos, laisser la tête s'enrouler vers l'avant, menton vers la poitrine, regard vers le nombril. Alternier dos creux/dos rond, une dizaine de fois au rythme de la respiration.

3. La table. À 4 pattes, tendre la jambe droite vers l'arrière et le bras gauche vers l'avant, en s'étirant au maximum, nuque alignée, regard au sol. Une dizaine de secondes en respirant tranquillement et en serrant les abdos. Même chose avec jambe gauche/bras droit.



### 4. Le chien tête en bas.

À 4 pattes, crocheter les orteils dans le sol, puis lever les fesses vers le plafond, en gardant le dos étiré au maximum. Les jambes peuvent rester pliées si c'est plus confortable et les talons décollés. À tenir quelques respirations.



5. La posture de l'enfant. Poser les genoux au sol, amener les fesses vers les talons en gardant les bras tendus devant soi, tête au sol. Profiter pour se reposer quelques respirations.



6. La torsion. Sur le dos, laisser tomber les genoux côté gauche et, si possible, passer le cou-de-pied droit sous la rotule gauche et tourner la tête à droite. Quelques respirations, puis changer de côté.



7. Jambe à la poitrine. Sur le dos, ramener le genou gauche vers la poitrine en s'aidant des mains, jambe droite tendue au sol. Quelques respirations, changer de jambe.



### 8. Le fœtus.

Bras entrelacés autour des genoux ramenés vers la poitrine, effectuer des petits mouvements d'avant en arrière ou sur les côtés pour masser le bas du dos. Une fois les exercices terminés, repasser sur le côté pour se lever.