

[Yogamrita, blog du Yoga](#)

- [Accueil](#)
- [Yoga: Stages & Cours](#)
- [Boutique](#)
- [Librairie](#)
- [Qui sommes-nous?](#)
- [Liens](#)



mar 28 2011

## Faire du yoga avec des accessoires

Publié par [Michele](#) à 20 h 03 min sous [Yoga, Conseils pratiques](#)

*Il y a 20 ans, vous m'auriez parlé de faire du yoga avec des accessoires, je vous aurais répondu que le yoga ne nécessite aucun accessoire, si ce n'est un tapis, éventuellement...*



*Trikonasana (le Triangle) avec l'aide d'une chaise*

Hé bien, j'ai changé d'avis, avec les années d'enseignement, et grâce à mes propres « bobos ».

En effet, je me suis rendu compte que certaines postures n'étaient pas accessibles à tous mes élèves... et suite à des petits accidents de la vie, à moi non plus.

C'était dommage car certaines de ces postures ont des effets très particuliers, sur le plan énergétique et/ou physique. Alors, je me suis efforcée à trouver des moyens pour que tous puissent expérimenter un certain état de la posture, que j'appelle l'« esprit » de la posture. Je recherche, par le biais de toutes sortes de pratiques personnelles, grâce à une adaptation, ou avec un accessoire, à trouver des alternatives, jusqu'à ce que je puisse me dire:

« Là, je ressens la même chose ainsi que lorsque je suis dans la posture finale et complète ».

Grâce à cela, la personne peut progressivement « aller vers la posture ».

Avec les accessoires, il y a deux grandes approches possibles:

1. Expérimenter la posture « en décharge » (sans avoir besoin de déployer la force nécessaire),
2. Expérimenter la posture dans une moindre intensité.

### **1. Expérimenter la posture « en décharge », sans effort**

Il s'agit de « goûter » la posture dans le laisser faire. Le corps est déposé, « en décharge » sur le sol, et donc sans effort. Il va apprivoiser la posture, grâce aux accessoires qui sont utilisés.

Que ce soit la phase de découverte et d'apprivoisement de la posture, ou celle du ressourcement, cette « technique de la décharge » et ces positions ont l'immense avantage de pouvoir être tenues sur la durée:

**Exemple:** Approche du Poison (Matsyasana)



Cette position ouvre progressivement la zone respiratoire et participe à l'allongement de la chaîne musculaire antérieure du corps. Cette chaîne de tous les muscles antérieurs est souvent raccourcie, de par la station assise et une attitude un peu fermée (épaules rentrées, dos voûté, tête qui part en avant, bassin légèrement fléchi en avant, ...).

Ses effets sur la psyché sont indéniables, tant l'attitude physique traduit un état intérieur, et vice-versa: l'attitude physique transforme un état intérieur:

Ouvrir, c'est découvrir les possibles, les intégrer, les apprécier, et finalement c'est se libérer.

De multiples variantes sont possibles.

**Exemple:** Viparita Karani (Le Geste Inversé)



Maintenir Viparita Karani en soutenant bien le bassin avec les mains et en plaçant le ventre en direction du plafond est très contraignant pour les poignets et les bras. Or cette posture est un véritable bienfait du yoga. Cette variante la rend accessible à tous. En général, les gens souhaiteraient toujours y rester plus longtemps que proposé, tellement l'expérience est agréable...

**Exemple:** Variante du Yoga Mudra (Geste du Yoga)



Un coussin pour l'assise en tailleur aide à basculer le bassin vers l'avant. Adapter la hauteur des coussins devant pour trouver la meilleure attitude: celle qui offre un certain travail au corps (sans se voûter), tout en permettant de maintenir, en décharge, la posture, sur une durée d'une minute ou plus.

## 2. Expérimenter la posture dans une moindre intensité mais plus longtemps

Le corps apprivoise plus encore la posture et ressent, dans son intelligence, le travail ciblé – zones musculaires à contracter, à étirer, respiration – qui sera favorable pour améliorer progressivement la posture:

- Le travail sera au plus juste et sans danger
- Le corps va pouvoir se renforcer
- A terme, la posture pourra être prise sans accommodation (mais ceci n'est pas indispensable!).

**Exemple:** Le Chien Tête en Haut (Urdhva Mukha Svanasana)



Ici, on accompagne un renforcement général actif avec un bolster.

- Ainsi, on travaille la position en l'ajustant (ouverture thorax, protection lombaires, renforcement bras/épaules, renforcement fessiers/jambes),
- en permettant un effort modéré qui pourra être maintenu plus longtemps...
- et préparera peut-être à terme à la posture sans accessoire...

**Exemple:** Le Chien Tête en Bas (Adho Mukha Svanasana)



Le juste placement du dos, des épaules, du bassin, des jambes, ... autant de choses qui peuvent se travailler progressivement avec un chaise, des briques ou des blocs...

**Exemple:** Le Scorpion (Vrischikasana)



Au début, il n'est souvent pas évident de trouver l'équilibre. Le mur permet de l'appivoiser progressivement...

Il peut être aussi difficile de maintenir plus de quelques secondes cette posture assez inhabituelle... Le fait de pouvoir se reposer sur le mur contribue à tenir la posture plus longtemps, et donc à renforcer le corps spécifiquement pour cet Asana.

**Exemple:** La Posture sur les Épaules ou Posture de tous le corps (Sarvangasana )



Une couverture stable, des blocs ou de grands coussins fermes atténuent la pression du menton sur la gorge et l'étirement de la nuque. C'est un véritable bienfait pour de nombreuses personnes qui, sans cela, ne pourraient pas pratiquer souvent cette posture inversée, pourtant essentielle.

**Attention:** la stabilisation de la posture est différente, monter et descendre avec précaution.

Au printemps 2009, j'ai été contactée par une personne qui souhaitait prendre des cours privés, avec pour thématique de travailler essentiellement les extensions dorsales (postures telles que l'Arc, le Cobra, la Sauterelle, le Poisson, etc.) , et ce, sur 10 leçons. C'était la première fois que l'on me faisait une demande aussi précise, et autant orientée « Asana ». J'ai joué le jeu, et m'y suis prêtée même longtemps après.

Je vous partagerai dans de prochains articles quelques postures et variations, sur ce thème...

Et pour terminer, je précise que je ne préconise pas les accessoires en toutes circonstance, non, loin de là!

J'aime le dépouillement de la pratique dans toute sa simplicité. Ne pas avoir à installer d'accessoires facilite l'intériorisation.

Mais il est vrai aussi, qu'une fois certaines techniques avec accessoires bien maîtrisées, on retrouve plus d'intériorité, et surtout pendant la posture elle-même, puisque l'on devient capable de l'explorer et de la comprendre de l'intérieur, dans le vécu et sur la durée...



*Étirement des ischio-jambiers avec une sangle*

Tags: [accessoires de yoga](#)

[16 réponses](#)

## 16 réponses à “ Faire du yoga avec des accessoires ”

1. [# Sarah le 31 mar 2011 à 12 h 27 min](#)

Bonjour Michèle, merci pour cet article richement illustré. Personnellement, l'idée de pratiquer avec des accessoires me semble assez naturelle, surtout pour les débutants. Où puis-je trouver un coussin du genre de celui que vous avez sur certaines photos (Sarvangasana notamment) ? Ca fait un long moment que j'en cherche du genre et pas forcément pour le yoga mais la relaxation... Bonne journée !

2. [# philippe12 le 01 avr 2011 à 14 h 01 min](#)

bonjour a tous et a toutes

@michelle  
merci pour ce texte, une aide réelle a la progression

@Sarah  
attention tout de meme  
sans accessoire..tu as moins de chance de te blesser..  
pas d'effet de levier ;du a la sangle par exemple

au plaisir de vous lire  
Namaste

3. [# Michele le 01 avr 2011 à 20 h 13 min](#)

D'accord avec Philippe12, pour Sarvangasana notamment.

Sarah: les coussins en question sont des coussins carré pour meubles de jardins ;o) On les trouve assez facilement.

Namaste  
Michèle

PS: était absente quasiment toute les journées ces derniers jours. J'ai un peu de retard dans les commentaires...

4. [# Sarah le 01 avr 2011 à 23 h 08 min](#)

Bonsoir !

@ Philippe12 : je ne pratique pas encore le yoga (sauf quelques postures en autodidacte et encore, j'ai arrêté de peur de mal faire) mais merci pour ta remarque, j'en tiendrai compte quand je m'y mettrai plus sérieusement

@ Michèle : ok, merci pour l'info ! J'avoue que ça ne me serait pas venu à l'idée de chercher de ce côté-là 😊

5. [# Petit scarabée le 06 avr 2011 à 13 h 13 min](#)

Bonjour,

en avançant dans ma pratique, je découvre des muscles dont je n'imaginai pas l'existence, ni l'utilité....  
Ou je me croyais souple après 40 ans de gym & fitness, et non ! j'ai des muscles tout raccourcis.  
ça a commencé avec les ischio-jambiers, les petits pectoraux et le triangle entre la nuque et les omoplates.  
Je me doute bien que je vais en découvrir des nouveaux encore 😊

L'utilisation d'accessoires et vraiment intéressante pour les débuts mais comme le signale Philippe, prudence également.

ça m'intéresserait de pouvoir creuser la partie préparation des asanas.

Grand merci pour cet article.

J'ai une question qui va peut-être vous faire sourire, mais je me lance :

je commence à avoir des sensations de corps qui se met en place tout seul dans les postures. Et de ne plus avoir les pieds qui ont les mêmes appuis au sol, d'avoir le bassin qui se met droit tout seul ou la jambe qui s'allonge qd je suis couchée au sol.

Est-ce-que c'est ça faire du yoga ?

Bien amicalement,

Catherine

6. [# Michele le 06 avr 2011 à 16 h 19 min](#)

Les accessoires bien utilisés permettent d'appivoiser les postures. Il ne faut juste pas aller trop vite, car le risque est de travailler en précision des zones délicates et ce avec trop d'intensité.  
De plus, souvent, on pratique en « décharge », c'est à dire en relâchement musculaire. C'est intéressant pour apprendre à se détendre dans une position difficile... mais le tonus musculaire permet aussi de protéger les zones fragiles du corps.

Je suis en plein dans la préparation de mon prochain stage: cours et atelier sur l'utilisation des accommodations... Peut-être aurai-je l'occasion de proposer quelques éléments de plus sur le blog. Mais avec la saison des stages... je manque un peu de temps pour préparer photos du blog, vidéos, etc.

J'aime le dernier paragraphe de ton commentaire: il est très beau! Lorsque le corps est apprivoisé et que le yoga s'intègre profondément en soi, oui, tout semble se mettre en place naturellement. Ce n'est plus le mental qui vérifie et ajuste. Tout se passe intuitivement et l'on sent quand tout est juste et bien. Cela ne se réfléchit pas, cela se sent...

C'est un peu comme quand on est spectateur d'un musicien virtuose qui joue un beau morceau de musique: on se dit que ça a demandé de l'apprentissage au musicien, ça lui a demandé de la concentration et bcp d'attention pour faire autant d'accords, nous semble-t-il... Eh bien, après qu'il ait terminé son morceau, si on le lui demande, il dira qu'il n'a rien fait que de jouer qqch qui venait tout seul, que tout s'est mis en place, car il était comme « connecté », guidé, présent, pour jouer cette musique. Il n'était pas branché sur le mental, qui aurait stressé à aligner gestes et notes. Le mental n'est pas bon musicien 😊 ... mais il est nécessaire pour l'apprentissage.

Bien amicalement

7. [# Jean-Louis le 06 avr 2011 à 19 h 29 min](#)

Oui Catherine « Petit Scarabée »,  
C'est le genre d'expérience que l'on fait en pratiquant le Hatha Yoga, et c'est d'autant plus intéressant quand on est une personne habituée à ressentir ce qui se passe dans le corps.

Bien sur ça peut prendre différentes formes selon les personnes et ça ne veut pas dire qu'il ne se passe rien si on ne ressent pas grand chose de précis au début, il y aura au moins un bien-être général.

Comme le suggère Michelle, il vaut mieux s'entraîner à être spectateur plutôt que de trop vouloir analyser avec le mental.

Mr Van Lysebeth écrivait quelque part que même après 30 ans de pratique, il faisait encore des découvertes intérieures dans des postures qu'il avait l'habitude de prendre...

Dans l'expérience que j'en ai, je confirme, et je crois que d'autres pourront le dire, que ce travail en Yoga est en évolution constante... Je me considère comme un éternel étudiant.

Le danger, je crois, serait de tomber dans une routine de pratique un peu mécanique dont la Conscience serait absente.

Vous observerez que le Yoga travaille « par lui-même », si on peut dire... pour autant que l'on respecte les principes de la pratique.

Bon Yoga  
Namaste  
OM  
J.L.

8. [# Petit scarabée le 08 avr 2011 à 9 h 04 min](#)

Bonjour Jean-Louis,

grand merci pour ta réponse qui m'encourage dans cette longue découverte de la pratique du yoga !

C'est extrêmement surprenant de ressentir de telles sensations quand on ne se souvient pas d'avoir réellement écouté son corps auparavant.

Je commence également à comprendre que le corps n'est pas une succursale de l'esprit mais que c'est absolument tout le contraire.

Sans parler de la communication non-verbale...

Bon w-e.

Amicalement,

Catherine

9. [# philippe12 le 08 avr 2011 à 12 h 21 min](#)

bonjour a toutes et a tous

merci Jean louis  
la conscience et l'energie

c'est simple ..et tres compliqué..pratiquer en conscience..

comme le fais remarquer Eckhart..se poser la question est ce que je suis la ..et un bon debut pour revenir ..à la conscience.

En fait ..il n' y a jamais de routine en vivant dans l'instant preent ;O)

@petit scarabée  
si tu es une pro en gymnastique..cherche à travailler tes psoas ;O)

au plaisir de vous lire  
Namaste

10. [# Petit scarabée le 08 avr 2011 à 15 h 30 min](#)

Bonjour,

alors là !!! Mais comment tu as deviné pour les psoas ???

Qu'est-ce-que tu me conseilles ?

Amicalement,

Catherine

11. [# Jean-Louis le 09 avr 2011 à 23 h 05 min](#)

Hello, Catherine « petit scarabée »,

En effet, les psoas ont une fonction importante, étant reliés aux vertèbres lombaires, au bassin et au fémur; ils sont aussi en contact avec le colon par contact interne, ce qui peut donner, en cas de problèmes, une impression de mal de ventre... ou bien une impression de mal « aux reins » si le colon est surchargé de toxines...

Entre autres postures, explores les postures debout, comme la série des « Warriors », postures « du guerrier » 1 et 2, qui travaillent sur l'étirement des psoas. En outre ce sont des bonnes postures pour travailler la stabilité et l'enracinement et ensuite s'étirer vers le haut par la respiration.

le Hatha Yoga est un excellent pour développer l'attention, être ici et maintenant dans la posture, avec le souffle... C'est une pratique, un exercice auquel il faut revenir sans cesse. Bien sur que ce n'est pas si facile, ça dépend des jours... Mais surtout ne jamais oublier d'y revenir aussi souvent que possible !

bonne pratique

Namaste

OM

J.L.

12. [# Petit scarabée le 12 avr 2011 à 9 h 48 min](#)

Bonjour Jean-Louis,

grand merci pour tes précieux conseils !

Je lance une autre question :

comment trouver la bonne mesure entre travail en force et en souplesse ?

Très belle journée à tous.

13. [# Jean-Louis le 13 avr 2011 à 19 h 29 min](#)

Bonjour, « petit scarabée »,

L'article récent de Michelle sur STHIRA et SUKHAM traite exactement de ce sujet de trouver l'équilibre entre effort et détente.

Dans la pratique, on apprend à observer ce qui se passe en nous de plus en plus profondément et subtilement.

Voir comment on se sent après la pratique et les heures ou les jours qui suivent...

Il n'y a pas de règles absolues, et puis ça dépend des jours... de l'état de santé, de l'âge... ça dépend aussi du tempérament de chacun. Un « Pitta » aura toujours tendance à faire plus que nécessaire, un « Kapha » aura plutôt tendance à faire moins...

Il est bon de faire plusieurs tests d'Ayurveda (faciles à trouver sur internet) pour connaître son type et comment faire pour l'équilibrer.

Ne jamais perdre de vue qu'en Yoga on recherche SATTVA, l'équilibre entre Rajas et Tamas (voir les articles de Michelle). Travail de longue haleine, seule la pratique te donnera les fruits de l'expérience qui sera la tienne.

Bonne pratique à tous.

Namaste

OM

J.L.

14. [# Michele le 14 avr 2011 à 16 h 17 min](#)

Bonjour,

Et merci à Jean-Louis pour sa réponse que je rejoins tout à fait, car en ce moment, la préparation des stages me rend moins présente sur le blog.

En fait, c'est en lisant le commentaire du « petit scarabée » (à propos de l'équilibre entre force et souplesse), j'ai eu envie de republier l'article sur Sthira et Sukham...

Namaste

15. [# Petit scarabée le 15 avr 2011 à 16 h 26 min](#)

Bonjour,

merci beaucoup Jean-Louis pour cet éclairage complémentaire !

Toutes ces notions sont très nouvelles pour moi, sattva, rama, tama, par exemple, j'ai découvert, il y a 3 semaines seulement et cela m'a énormément interpellée.

Beaucoup de méthodes de développement personnel, ou de coaching professionnel ont en fait puisé leur source dans le yoga au sens

très large.

La différence étant bien souvent la finalité, « pour en faire toujours plus !!! Et afficher une bonne image ». Et merci pour ton soutien et tes encouragements dans ma pratique.

Merci Michèle !

pour cet article, une nouvelle petite pièce de puzzle supplémentaire que je prends comme un merveilleux cadeau.

Très bonne pratique et bon w-e à tous !

16. [#Yogamrita, blog du Yoga » Extensions et accessoires: Matsyasana \(Le Poisson\) le 15 jan 2012 à 12 h 55 min](#)

[...] dans une détente bienvenue. Le souffle peut alors trouver sa place, progressivement... A ce sujet, voir cet article sur les accessoires pour le yoga. Attention: Le respect de l'état du dos est essentiel. Commencez avec des [...]

[Trackback URI](#) | [Commentaires RSS](#)

### Laisser une réponse

Nom (obligatoire)

Mail (caché) (obligatoire)

Site web

Envoyer



### • Chercher sur le blog

Recherche pour:  Recherche

### • Commentaires récents

- Virginie dans [Le désespoir d'Arjuna – Quelques symboles de la Bhagavad-Gîtâ](#)
- Virginie dans [Le désespoir d'Arjuna – Quelques symboles de la Bhagavad-Gîtâ](#)
- marion dans [Equilibre acido-basique: cures basifiantes](#)
- Michele dans [Le jeûne: effets – jeûne court – jeûne liquide](#)
- Michele dans [Série de douze Hasta Mudra](#)
- Michele dans [Mayurasana, la posture du Paon](#)
- Cécile dans [La trame de la Bhagavad-Gîtâ](#)
- philippe dans [Mayurasana, la posture du Paon](#)
- ADRIEN dans [Série de douze Hasta Mudra](#)
- Salle de Sport Paris dans [Série de douze Hasta Mudra](#)
- Emmanuelle dans [Le jeûne: effets – jeûne court – jeûne liquide](#)
- Sibylle dans [Série de douze Hasta Mudra](#)
- Maryse dans [A propos de «Bien vivre sa ménopause avec le yoga» de Dinah Rodrigues](#)
- Maryse dans [A propos de «Bien vivre sa ménopause avec le yoga» de Dinah Rodrigues](#)
- Cyril dans [Les cinq Tibétains: une pratique énergisante](#)
- Pascale dans [Série de douze Hasta Mudra](#)
- Michele dans [La Bhagavad-Gîtâ et son contexte](#)
- Corinne dans [Série de douze Hasta Mudra](#)
- Michele dans [Mayurasana, la posture du Paon](#)
- line dans [La Bhagavad-Gîtâ et son contexte](#)

### • Articles récents

- [Yoga des hormones en Côtes d'Armor](#)
- [Stage de yoga «Clôre l'année en Yoga» : LA PLACE EST PRISE!](#)