

Adapter le yoga à votre corps

par Maryse Lehoux

On me questionne régulièrement concernant l'alignement et la précision des postures. Vous faites peut-être partie de ceux qui se demandent si leurs postures sont «correctes» et si l'énergie peut circuler librement. On me demande aussi quelles sont les options si on a un surplus de poids, des cuisses musclées, des tremblements, peu de flexibilité, etc.

En fait, le yoga s'adapte à vous et non l'inverse. Vous n'avez pas à vous adapter au yoga. Les risques de blessures sont trop élevés et, à mon avis, n'en valent pas la peine.

De plus, vous vous découragerez rapidement si votre objectif est d'avoir une posture «parfaite», une posture qui ressemble à celles dans les livres et les vidéos. Il est préférable de faire des adaptations de postures en conservant un bon alignement du corps.

Puisqu'un nouvel initié devrait commencer avec les postures de base, j'ai choisi trois postures de base ainsi que des possibilités d'adaptations pour chacune d'elles. Ce ne sont que des idées, les possibilités d'adaptation sont infinies. En gardant à l'esprit que votre posture doit être stable et confortable, voici des adaptations de la montagne, de l'enfant et de la pince assise.

La montagne

La montagne est la posture de base pour toutes les postures debout. Elle apporte énormément de bienfaits pour l'alignement postural, développe la confiance en soi et l'enracinement et dynamise tout le corps.

Toutefois, cette posture n'est pas accessible à certaines personnes parce qu'elles ont un trouble d'équilibre, des tremblements, une blessure à l'épaule ou toute autre condition qui empêche de faire la posture de la montagne. Même pour une posture de base comme la montagne, il existe de nombreuses options.

<p>Que vous ayez une blessure à l'épaule ou que vos bras soient fatigués, en tout temps, vous pouvez mettre les mains sur les hanches.</p>	
<p>Si vous manquez d'équilibre, vous pouvez faire la posture de la montagne adossée à un mur.</p>	
<p>Certaines personnes ne peuvent rester debout. Une autre option est de faire la montagne couchée sur le dos en poussant les talons en direction du mur et, selon <u>la mobilité</u> de vos épaules, en élevant les bras au-dessus de la tête.</p>	

L'enfant

L'enfant est une posture d'intégration qui augmente la flexibilité des hanches et des jambes. Elle apporte aussi beaucoup de calme, de détente et d'introspection.



Si votre ventre vous empêche d'aller plus loin dans la posture, que ce soit en raison d'une grosseur ou d'un surplus de poids, écartez les cuisses suffisamment larges pour que votre ventre soit entre vos cuisses.



Si votre front ne rejoint pas le sol en raison d'un manque de flexibilité dans les hanches ou le dos, mettez vos poings un par-dessus l'autre ou utilisez un bloc de yoga, un coussin ou un dictionnaire sous votre front. Certaines seront heureuses de savoir que leur dictionnaire pourra enfin servir!



Si vos fesses ne rejoignent pas vos talons, vous pouvez mettre une couverture pliée sous les fesses.



Si rien de tout cela ne fonctionne, couchez-vous sur le dos, amenez les genoux à la poitrine et écartez les jambes.



La pince assise



La pince assise est une posture qui renforce et étire le dos dans toute sa longueur. Elle masse et décongestionne les organes abdominaux et peut soulager les crampes menstruelles. De plus, elle développe la patience, la concentration et elle aide à calmer l'anxiété.

Pour avoir une idée d'une colonne vertébrale verticale, assoyez-vous le dos appuyé contre le mur, les fesses collées au mur.



Si vous avez de la difficulté à vous asseoir dans la posture de départ, assoyez sur une couverture pliée ou un coussin pour vous élever.



Si l'étirement est trop intense derrière les genoux, dans le dos ou à l'arrière des cuisses, pliez légèrement les genoux.



Si votre ventre vous empêche d'aller plus loin dans la posture, que ce soit en raison d'une grosseur ou d'un surplus de poids, ouvrez les jambes suffisamment larges pour que votre ventre soit entre vos cuisses.



Un dernier conseil: lorsque vous suivez un cours de groupe, demandez des adaptations à votre professeur de yoga à la fin du cours, il est là pour vous aider. Appliquez ces conseils dès le cours suivant. Il en va de votre bien-être et des bienfaits que vous ressentirez. Vous apprécierez encore plus votre pratique de yoga.