

# Les postures de base du yoga

## **Des Bienfaits**

Le yoga est utilisé dans certaines affections touchant le système nerveux central et le système nerveux autonome (sympathique et parasympathique) comme la spasmophilie, l'anxiété, les troubles cardiovasculaires, les troubles du sommeil, de même que pour : maux de dos, constipation, hyperactivité, hypertension, insomnie et autres problèmes du sommeil, syndrome prémenstruel et douleurs menstruelles, problèmes respiratoires, arthrite rhumatoïde, stress, arthrite, asthme, grossesse et accouchement, syndrome de fatigue chronique, douleur chronique, colite et maladie de Crohn, conjonctivite, diabète, emphysème, endométriose, problèmes gastro-intestinaux, maux de tête, maladies cardiaques, hémorroïdes, impuissance, syndrome du colon irritable, cancer du poumon, ménopause, santé mentale, sclérose en plaques, obésité et contrôle du poids, arthrose, ostéoporose, sinusite, apnée du sommeil.

Il peut aussi aider dans des problèmes tels que : hypocoagulabilité sanguine, troubles cardiovasculaires et thrombotiques.

Bien que n'étant pas une thérapeutique, des améliorations et des aides notables ont été enregistrées dans ces divers troubles de la santé.

Il existe par ailleurs certains professeurs spécialisés en yoga thérapeutique.

## **Relaxation initiale**

Au début du cours de Yoga, l'élève est allongé sur le dos et respire profondément avant d'être guidé à travers la relaxation active, lors de laquelle chaque partie du corps est d'abord contractée puis décontractée.

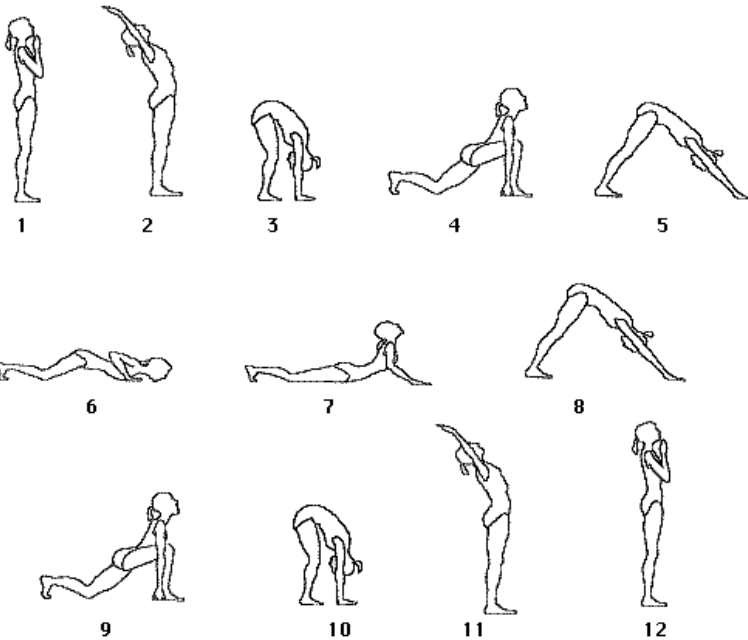
Cette combinaison de respiration profonde et de relaxation active aide à calmer le mental et à dissoudre les tensions corporelles - un début idéal pour chaque cours de yoga!



## 4-6 salutations au soleil lentes

La salutation au soleil, séquence classique de douze postures de yoga, est un exercice dynamique et réchauffant pratiqué au début de chaque cours de yoga.

Des centaines de muscles sont ainsi étirés et renforcés.



<http://www.francemedicale.com/>



**1**

Dans cette posture, vous sentez que vous êtes debout bien droit.

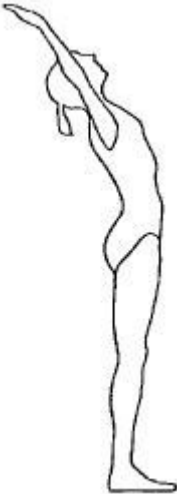
Vous avez les pieds joints, ou à peu près.

Vous vous tenez sur vos deux pieds à la fois.

Vous joignez les doigts de vos mains devant votre poitrine.

Vous regardez devant vous.

Vous respirez normalement ...



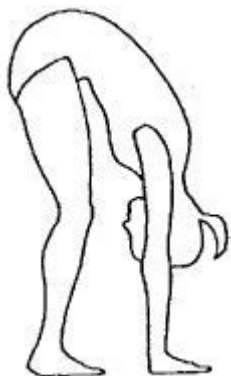
**2**

... Vous étendez tranquillement vos bras au-dessus de votre tête.

Vous vous étirez un peu vers l'arrière.

Vous regardez vers le haut.

Vous inspirez ...



**3**

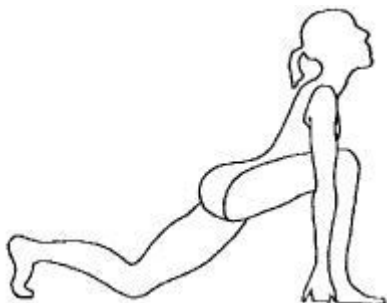
... Vous vous courbez vers l'avant et vous étendez vos bras, votre cou et votre colonne vertébrale.

Vous placez vos mains sur le sol devant vos pieds, en ayant environ le même espace entre elles qu'entre vos épaules.

Vous pliez vos genoux si cela est nécessaire.

Vous ressentez que vous détendez vos épaules.

Vous avez expiré en faisant cette position ...



**4**

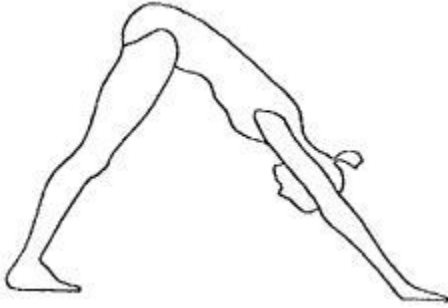
... Tout en inspirant, vous étendez votre jambe droite vers l'arrière.

Vous posez votre genou droit sur le sol.

Vous avez plié votre genou gauche.

Votre pied gauche reste plat sur le sol.

Vous ouvrez gentiment votre poitrine, vous dressez votre colonne vertébrale, et vous laissez votre cou et votre tête s'allonger vers le haut ...



**5**

... Vous amenez votre pied gauche à côté de votre pied droit, en laissant entre eux une séparation naturelle à peu près égale à

la largeur de vos hanches.

En même temps que vous expirez, vous poussez sur vos mains et vous levez vos hanches pour que votre corps fasse comme un "V" inversé ...

**6**



... Cette position est plus brève que les autres.

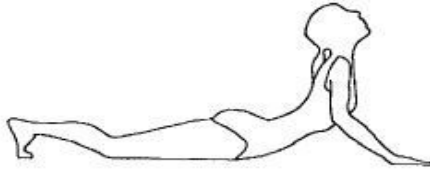
Vous posez vos genoux sur le sol.

Vous amenez votre poitrine sur le sol en faisant comme une sorte de glissade.

Menton, mains, poitrine, genoux, et pieds sont sur le sol.

Vous gardez la pose tout en retenant brièvement votre respiration ...

**7**



... En passant de votre posture précédente à celle-ci, vous inspirez tout en montant votre poitrine vers le haut. Vous utilisez essentiellement les muscles de votre colonne pour accomplir cette montée.

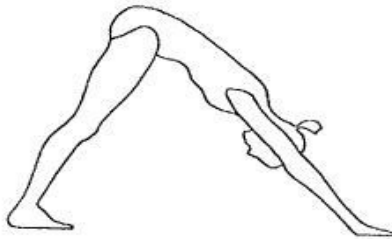
Vous étendez et ouvrez la partie supérieure de votre corps.

Vous dressez votre colonne vertébrale.

Vous ressentez que ce mouvement est initié par les muscles de votre colonne, pas par le cou ou les épaules ou la tête.

Vous regardez vers le haut ...

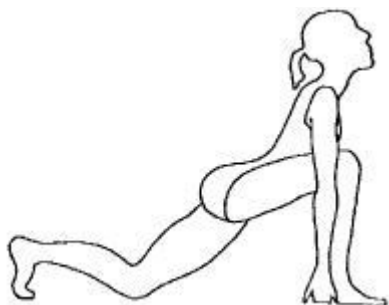
**8**



... Vous répétez votre posture no. 5, en expirant. Votre cou et votre tête sont relaxés ...



**9**



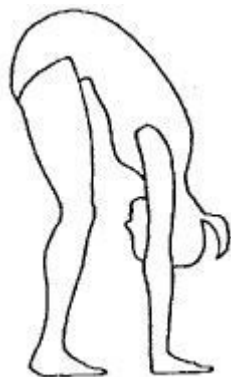
... Vous faites à nouveau votre posture no. 4.

Vous inspirez.

La différence est que vous mettez votre jambe gauche vers l'arrière cette fois-ci.

Vous pensez à garder votre pied et votre genou sur une ligne bien droite à partir de vos hanches ...

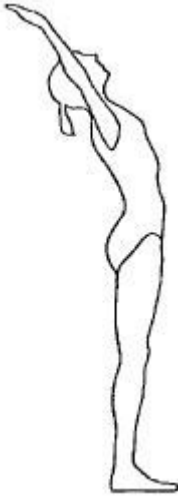
**10**



... Vous répétez votre posture no. 3.

Vous expirez.

Vous pensez à plier vos genoux si nécessaire...



## 11

... Vous répétez votre posture no. 2.  
Vous inspirez ...



## 12

...Vous répétez votre première posture, en expirant.  
A partir de là, vous respirez naturellement, comme vous voulez.  
Votre poitrine se soulève et vos côtes s'étendent.

Si vous voulez répéter cet asana ("l'asana Surya Namaskara"), allez simplement à votre posture no. 2 et recommencer, une posture après l'autre, tranquillement, avec les mêmes gestes fluides, tout en synchronisant chaque mouvement avec votre respiration, toujours respirant paisiblement par le nez.

Si vous voulez vous arrêter là, vous vous étendez sur le dos. Vous mettez vos bras naturellement de chaque côté. On recommande de tourner les paumes vers le haut. Vous fermez les yeux. Vous restez ainsi deux à trois minutes.

### **Relaxation intermédiaire**

Entre deux postures, le débutant se détend dans son cours de yoga en position allongée sur le dos, en posture de relaxation. Il peut ainsi respirer profondément et ressentir les effets positifs de la posture précédente.



## **Exercices pour les jambes**

### **Exercices pour les jambes séparées**

Il ne s'agit pas d'une posture de yoga classique, mais d'un étirement des jambes qui sont ainsi préparées aux postures de yoga.



## **Relaxation**

### **Exercice pour les deux jambes ensemble**

Il s'agit ici d'un renforcement des abdominaux, ce qui permet ensuite de tenir plus longtemps les postures.

## **Relaxation**

## **Posture sur les épaules**



Cette Asana de Yoga est une position inversée, qui augmente l'afflux de sang vers le cerveau. Cette posture exerce une douce pression sur la nuque, ce qui active les fonctions de la glande thyroïde et donc le métabolisme.

## **Relaxation**

## Poisson



Lors de l'exécution de cette Asana, l'élève respire profondément, ce qui augmente sa capacité pulmonaire. De nombreux problèmes respiratoires s'en trouvent améliorés. De plus, cette posture active la thyroïde et soulage un dos raide.

## Relaxation

## **Flexion avant assise**



Cette posture étire tout l'arrière du corps, ce qui augmente la flexibilité des lombaires et améliore la posture du dos. Cette Asana masse également les organes abdominaux et soulage ainsi la constipation.

## **Relaxation**

## Triangle



C'est la dernière Asana du cours pour débutants. Cette posture requiert une flexion latérale du corps. Tous les muscles du dos sont tour à tour étirés, contractés et détendus. La colonne vertébrale devient plus flexible.



## Relaxation finale



Voici le meilleur moment du cours de yoga !  
Tous les effets de la séquence de yoga se manifestent dans ces 10 à 15 minutes.  
Par une relaxation active (contraction puis décontraction des muscles), une respiration profonde et un exercice de visualisation, une relaxation profonde peut opérer à trois niveaux :  
relaxation physique, relaxation mentale et relaxation spirituelle

## YOGA – MUDRA



- Abandon
- Simplicité
- Unité retrouvée

## **EXECUTION**

1. De préférence être assis dans la pose du Lotus ou demi - lotus , ou en tailleur, le dos reste bien droit, les mains reposent sur les genoux.
2. Inspirez profondément.
3. Expirez en vous penchant en avant jusqu'à ce que la tête touche le sol ou s'en rapproche au maximum.
4. Redressez-vous en inspirant.
5. Une fois revenu dans la position de départ, expirez lentement et régulièrement.

## **REMARQUES**

- Ne pas dégager le fessier du sol.
- Ne pas forcer exagérément.

## **EFFETS DE CETTE POSTURE**

- Renforce la région lombaire.
- Stimule nerfs de l'abdomen.
- Aide à la mise en place des organes.
- Favorable pour un bon fonctionnement des intestins.
- Sur le plan mental, chasse l'orgueil.

## **Le COBRA** (BRUJANGASANA )



- J'ai confiance en moi pour faire face aux obstacles.
- J'ai la force qu'il faut pour faire face à la vie.
- Visualiser une lumière bleue au niveau de la gorge.

## **EXÉCUTION**

1. Étendu sur le ventre, mains à la hauteur des épaules, avant-bras au sol, coudes le long du corps jambes et pieds joints, menton au sol.
2. Se dresser lentement sur les bras tout en inspirant. Garder les bras parallèles en n'écartant point les coudes. Conserver les pieds joints. Ne pas dégager le bassin du sol. Rejeter bien la tête en arrière lorsque vous êtes cambré.
3. Revenir en expirant dans la position de départ.
4. Se détendre complètement avant de recommencer.

## **EFFETS DE CETTE POSTURE**

- Fortifie les ligaments de la colonne vertébrale.
- Tonifie les glandes endocrines notamment la thyroïde.
- Évite et guérit la constipation.
- Favorise un bon fonctionnement des reins.

## **CONTRE-INDICATIONS**

- Cas d' hyperthyroïdie
- Pression sanguine trop élevée
- Troubles cardiaques

# La PINCE

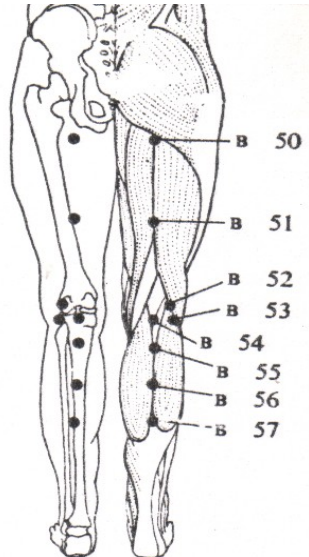
( PASCHIMOTASANA )



- Je sens en moi de plus en plus la souplesse du roseau.
- Je plie mais ne romps pas.
- Je suis calme et centré en moi.

## REMARQUES

- Respecter toujours une grande lenteur dans la mesure de vos possibilités.
- Détendez-vous complètement avant de passer à une nouvelle exécution de la posture.



## **EXÉCUTION**

1. Étendu sur le dos. Pieds joints. Bras le long du corps. Mains reposant sur le côté des cuisses. Inspirez profondément.
2. Redressez-vous en expirant, les mains saisissent les chevilles ou les orteils. La tête se rapproche au maximum des genoux. Ne pas plier les jambes.
1. Revenez en inspirant dans la position de départ.
2. Expirez en vous détendant totalement.

## **EFFETS DE CETTE POSTURE**

- Assouplit la colonne vertébrale, prévient la sciatique.
- Guérit la constipation et les troubles intestinaux.
- Tonifie les organes sexuels.
- Renforce les muscles abdominaux.
- Les troubles des reins sont guéris.
- Régularise l'appétit.
- Enraye et guérit les hémorroïdes et le diabète.

## **CONTRE-INDICATION**

- Appendicite.

## La DEMI CHANDELLE ( VIPARITA-KARANI )



- J'affirme :
- Je laisse l'énergie entrer par mes pieds remplir mon corps et détendre ma tête.



## **EXÉCUTION**

1. Étendu sur le dos. Mains à plat au sol, le long du corps. Jambes jointes et tendues.
2. Redressez les jambes tendues à la verticale, puis dégagez le bassin du sol et demeurez quelques instants dans la position telle qu'indiquée sur le dessin.
3. Respirez avec l'abdomen.  
Garder la position aussi longtemps qu'elle n'est pas pénible.
4. Redescendre lentement.
5. Détendez-vous une fois au sol. Ne pas se relever trop vite.

## **EFFETS DE CETTE POSTURE**

- Les postures renversées ont un effet favorable sur tout le corps et la santé en général.
- Évite ou guérit les varices dans tous les cas.
- Favorable pour le cœur.
- Stimule les facultés cérébrales, notamment la mémoire.
- Repose et détend.

## **CONTRE-INDICATIONS**

- Pression sanguine trop élevée.
- Période des menstruations.
- Si la digestion n'est pas terminée.

## La TORSION ( VAKRASANA )



- Je suis stable, souple, et persévérant.
- La souplesse et la force de ma colonne vertébrale s' accroissent de jour en jour.
- Je demeure serein au centre de moi-même dans la tempête.

## **EXÉCUTION**

1. Assis, un pied vient se placer contre le fessier, l'autre devant le genou replié au sol.
2. Une main va reposer sur le pied placé devant vous (main opposée à ce pied), l'autre sera placée à plat sur le sol derrière vous.
3. Pivoter sur les hanches pour que les épaules soient dans le même alignement que vos jambes.
4. Regardez derrière vous la tête droite.
5. Veillez à conserver le dos bien droit, colonne vertébrale bien rectiligne.
6. Respirez régulièrement.
7. Porter votre conscience sur la colonne vertébrale.

## **EFFETS DE CETTE POSTURE**

- Augmente la souplesse de la colonne vertébrale, et en corrige d'éventuelles déviations.
- Action favorable sur les reins, le système nerveux, les organes intestinaux, et digestifs.
- Augmente la virilité chez les hommes.
- Favorise la confiance en soi.

## **Le TRIANGLE** ( TRIKONASANA )



- Je suis stable et plein d' énergie

## **EXÉCUTION**

1. Debout les jambes écartées.
2. Inspirez profondément en levant les bras tendus jusqu'à l'horizontale dans l'alignement des épaules.
3. Pivotez à la hauteur des hanches et amenez la main droite sur le pied opposé.
4. Revenez dans la position de détente au centre
5. Recommencez de l'autre côté.

## **REMARQUE**

Le mouvement doit être exécuté avec lenteur.

## **EFFETS DE CETTE POSTURE**

- Guérit les troubles de l'appareil urinaire.
- Guérit le lumbago et renforce la ceinture abdominale, dans la partie médiane.
- Affine la taille.
- Élimine la graisse.

## La CHARRUE ( HALASANA )



- Je suis en paix.
- Mon mental est léger et fluide.
- Je laisse l'énergie circuler en moi.

## **EXÉCUTION**

1. Départ, étendu sur le dos, mains à plat allongées le long du corps.
2. Redressez les jambes à la verticale, dégagez le bassin du sol, continuez tout en gardant les jambes tendues jusqu'à ce que les pieds touchent le sol derrière la tête.
3. Respirez lentement et régulièrement, restez en position aussi longtemps que la posture n'est pas pénible. (Ne pas dépasser 15 minutes).
4. Revenir dans la position de départ par le processus inverse.
5. Se détendre au sol et ne pas se relever brusquement.

## **EFFETS DE CETTE POSTURE**

- Très bon effet sur la colonne vertébrale et renouvellement du sang dans les centres nerveux repartis le long de la colonne.
- Chasse la fatigue, évite l'épuisement.
- Guérit le lumbago, fortifie la région des reins, soulage la constipation.
- Régularise les fonctions des organes digestifs, du foie, de la rate.
- Régénère le système glandulaire.
- Permet au corps de s'équilibrer en lui donnant une ligne harmonieuse.
- Empêche les dépôts de graisse.

## **CONTRE-INDICATIONS**

- Pression sanguine trop élevée.
- Durant la digestion.
- Durant les règles.
- Prudence pour personnes hyperthyroïdiennes.



## La CHANDELLE ( SARVANCASANA )



- Je me concentre sur ma gorge et y visualise une lumière bleue ciel.
- Mon corps reçoit un flot d'énergie.
- L'harmonie et la paix s'installe en moi.

## **EXECUTION**

- Reportez-vous à la posture Viparita-Karani ( demi – chandelle ).
- L'exécution sera semblable, seule la position finale changera telle que montrée sur la figure.
- Les recommandations seront identiques à Viparita-Karani.

## **EFFETS DE CETTE POSTURE**

- Évite et guérit les hémorroïdes et les varices même dans les cas les plus avancés.
- Produit un rajeunissement du visage et efface les rides.
- Accroît la mémoire et tonifie les facultés cérébrales.
- Régularise le fonctionnement du système nerveux et ramène le calme.

## **CONTRE-INDICATIONS**

- Prudence pour les personnes hyperthyroïdiennes.
- Période des règles.
- Durant la digestion.
- Cas de pression sanguine trop élevée.

## Le POISSON ( MATSYASANA )



- Je suis stable et immuable.
- Je me concentre au niveau du cœur et y visualise une lumière verte claire.
- Je m'ouvre avec confiance en comptant sur mes propres forces.

## **EXECUTION**

1. Assis, jambes allongées ou en position de tailleur.
2. Renverser le tronc en arrière jusqu'à ce que le sommet de la tête repose sur le sol. Les points d'appui sont les fesses et la tête.
3. Demeurer dans cette posture quelques instants tout en respirant lentement et régulièrement. Décontractez-vous autant que possible.
4. S'étendre sur le dos et se reposer.

## **EFFETS DE CETTE POSTURE**

- Excellent effet sur la région de la gorge, notamment la thyroïde, les amygdales.
- Peut guérir les affections des voies respiratoires.
- Fortifie les muscles de l'ensemble du corps.

## **L' ARBRE** ( VRIKSHASANA )



- Je suis calme, paisible, enraciné.

## **EXECUTION**

1. Debout jambes jointes, mains devant la poitrine comme pour une prière.
2. Inspiration en levant les mains vers le ciel jusqu'à ce que les bras soient tendus.
3. Expiration en ramenant les mains et bras dans la position no 1.
4. Inspiration en levant une jambe venant se placer tel que sur la figure.
5. Courte rétention en conservant la posture.
6. Expiration en redescendant la jambe, les mains suivant le même mouvement et viennent se placer dans leur position naturelle.

## **REMARQUE**

- Conserver les yeux ouverts au début.
- Ultérieurement tâchez de les fermer, ce sera moins aisé pour conserver l'équilibre mais plus efficace.

## **EFFETS DE CETTE POSTURE**

- Très important pour l'  
ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET MENTAL.
- Favorise et développe la puissance de concentration et le calme.

## **DEMI PINCE** **[JANUSIRASANA]**



- Je plie mais ne romps pas.

## **EXECUTION**

1. Assis, une jambe allongée, l'autre repliée le pied reposant contre l'aine.
2. Dos bien droit.
3. Inspirez en demeurant dans la position 1.
4. Expirez en vous pliant vers la jambe allongée.  
Tâchez de vous rapprocher le plus possible du genou au point de le toucher avec le front si possible.
5. Revenez en position 1 tout en inspirant.
6. Expirez et changez de côté.

## **REMARQUE**

- Veillez à ne pas plier la jambe au sol durant l'exercice.

## **EFFETS DE CETTE POSTURE**

- Augmente la souplesse de l'épine dorsale.
- Fortifie l'abdomen particulièrement les muscles obliques.
- Bon pour les nerfs de la jambe.



## La FERMETE ( DRYTYASANA )



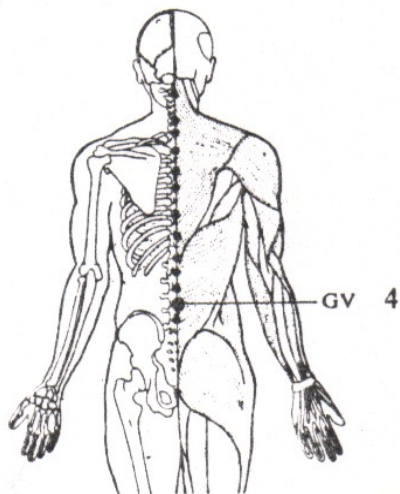
## **EXECUTION**

1. Genoux, jambes légèrement écartées. Laisser aller en arrière tout en s'arc-boutant de façon à être cambré au maximum.
2. Saisir les chevilles, rejeter la tête en arrière et essayer de conserver les cuisses perpendiculaires au sol.
3. Respirer lentement et régulièrement tout en maintenant la position.
4. Au bout d'un certain temps, revenir dans la posture du départ et se détendre (avec l'entraînement vous pourrez conserver la posture de plus en plus longtemps).

## **EFFETS DE CETTE POSTURE**

- Assouplit la colonne vertébrale.
- Développe la cage thoracique.
- Permet à la poitrine de se dégager vers l'avant.
- Produit un très bon massage de la partie abdominale évitant ainsi les dépôts graisseux.
- Aide à la purification de la peau et du sang.

# L'ARC ( DHANURASANA )



## **EXECUTION**

1. Couché à plat ventre, les bras reposant naturellement le long du corps.
2. Amener les talons sur le fessier.
3. Saisir les chevilles et vous arquer le plus possible.
4. Respirez lentement et régulièrement pendant tout l'exercice tout en dirigeant la concentration vers le bassin.
5. Revenir lentement dans la position allongée.

## **REMARQUES**

- Demeurez dans la position aussi longtemps que ce ne sera pas trop pénible.
- N'exagérez pas.

## **EFFETS DE CETTE POSTURE**

- Action particulièrement stimulante sur toutes les glandes endocrines, les régénère en les rendant plus actives.
- Utile dans les cas d'affaiblissement sexuel, d'impuissance et de stérilité.
- Aide les enfants retardés en améliorant le fonctionnement cérébral.
- Permet de garder la ligne, prolonge la jeunesse.
- Recommandé aux diabétiques.

## **CONTRE-INDICATIONS**

- Hyper- thyroïdie, hernie, hyper-fonctionnement de glandes endocrines.

## **La Sauterelle** ( SHALABASA NA )



## **EXECUTION**

1. Étendu sur le ventre. Bras le long du corps, poings fermés, front touchant terre.
2. Inspirez en redressant une jambe sur le plan vertical tel qu'indiqué plus haut.
3. Courte rétention dans la position 2 avant de rabaisser la jambe en expirant.
4. Une fois au sol, détendre puis recommencer avec la jambe opposée.

## **REMARQUES**

- Le bassin ne doit presque pas décoller du sol. Il en sera de même des épaules.
- Redressez la jambe le plus haut possible.

## **EFFETS DE CETTE POSTURE**

- Permet d'éviter les douleurs lombaires ou la sciatique.
- Masse les reins, le foie, ce qui régularise le fonctionnement.
- Renforce les muscles du dos.

## **CONTRE-INDICATION**

- Troubles cardiaques.

J'ai trouvé tous ces exercices sur internet

<http://www.sivananda.eu/fr/>

<http://www.francemedicale.com/>

<http://www.federationyoga.qc.ca/>

vous y trouverez bien d'autres conseils  
intéressants...

Bien à vous

Christiane Kolly

<http://www.maidermailer.com/>

<http://christianekolly.kazeo.com/>

Juin 2011