

Exercices de Yoga pour tous les âges

Table des matières

Préparation

- Relâchez vos épaules et votre cou
- Étirement des bras
- Étirement vers le haut
- Étirement avant et arrière
- Fléchissement facile
- Torsion latérale

Postures assises

- Posture du bébé
- Torsion assise
- Mouvement croisé avant
- Mouvement du chien

Positions debout

- Danseur
- Mouvement croisé en avant
- Étirement latéral
- Arbre

Postures sur le dos

- Pont
- Charrue
- Genou à la poitrine
- Station sur les épaules

Préparation

Il est important de débiter chaque séance de yoga par des exercices de réchauffement. Ces exercices aident le corps à se décontracter, ils réduisent la tension, ils augmentent la vitesse du cœur et ils préparent le corps aux exercices réguliers qui suivront. Ils diminuent le risque de blessure aux articulations, aux muscles et aux tendons et ils augmentent la souplesse.

Augmentez le temps de réchauffement si vous disposez de plus de temps que d'habitude. Cela permettra de diminuer la tension et rendra votre séance de yoga agréable et tonifiante. Pendant votre période de réchauffement, prenez soin de votre corps. Il vous parle à travers les pensées, les images et les sentiments. Si vous êtes persuadé que votre corps est fatigué, qu'il subit un trop gros effort ou bien qu'il est malade, écoutez-le et répondez-lui avec bienveillance et compassion. C'est votre meilleur ami et traitez-le de la sorte. Si vous traitez votre corps avec respect, vous l'inciterez à bien vous servir. Prenez 15 minutes pour vous réchauffer le corps. Mais surtout, amusez-vous.

Relâchez vos épaules et votre cou

Permet de s'étirer et détend le cou et les muscles des épaules

Mettez les bras de chaque côté du corps, tenez-vous debout, le corps bien droit, les pieds légèrement écartés. Levez les deux épaules et amenez-les près de vos oreilles. Puis faites-les lentement descendre. Répétez 5 fois.

Levez de nouveau les épaules puis roulez-les arrière, en bas puis en avant, d'un mouvement circulaire. Répétez de 5 à 10 fois. Respirez normalement. Après cet exercice, secouez les bras et les épaules.

Étirement des bras

Permet de relâcher et de détendre les muscles des bras et des épaules.

Placez la main droite sur l'épaule gauche et la main gauche sur l'épaule droite. Tout en inspirant, levez et étirez les bras au-dessus de la tête. Gardez-les dans cette position le temps de compter jusqu'à 3.

Tout en expirant, étirez à droite, respirez et redressez-vous. Répétez à gauche. Faites descendre lentement les bras de chaque côté du corps. Répétez de 3 à 5 fois.

Étirement vers le haut

Permet d'étirer les muscles des bras et du thorax.

Mettez-vous debout, les pieds écartés et les genoux légèrement pliés. Levez et étirez les bras au-dessus de la tête, les paumes des mains tournées vers le haut. Maintenant, joignez les paumes. Faites tout d'abord rouler vos bras en décrivant un cercle, en arrière puis du côté droit, en avant et ensuite du côté gauche, tout en maintenant les coudes bien droits. Faites la rotation en décrivant un petit cercle dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez de 3 à 5 fois.

Amenez les bras le long du corps, et secouez-les ainsi que vos épaules pour détendre les muscles. Répétez le mouvement mais cette fois-ci en sens inverse des aiguilles d'une montre. Répétez de 3 à 5 fois.

Amenez les bras le long du corps et secouez-les ainsi que vos épaules pour détendre les muscles. Respirez normalement.

Étirement avant et arrière

Masse le dos et étire le bas du dos.

Décontractez vos épaules et laissez-les retomber. Tenez-vous debout, bien droit, les pieds écartés, les genoux légèrement fléchis et regardant droit devant vous. Placez les paumes des mains sur le bas du dos, les bouts des doigts de chaque côté de la colonne vertébrale, mais sans la toucher.

Inspirez. En expirant, penchez-vous à partir des hanches en amenant le haut du corps en avant à 90 degrés. Tout en inspirant, redressez le corps lentement. En expirant, penchez le haut du corps vers l'arrière. Tout en inspirant, redressez le corps lentement. Ne froissez pas ou ne forcez pas les muscles du dos ou des jambes. Répétez de 5 à 10 fois.

Fléchissement facile

Étire les bras, le dos et les muscles des jambes.

Tenez-vous debout, bien droit, les mains de chaque côté du corps et les genoux légèrement fléchis. Expirez puis, tout en inspirant, levez les bras au-dessus de la tête, les paumes des mains tournées vers l'avant. Ensuite, tout en expirant, inclinez votre corps à partir des hanches, les mains essayant d'atteindre les genoux.

Puis, tout en inspirant, redressez votre corps jusqu'à la position debout, les bras de chaque côté. Répétez le mouvement de 5 à 10 fois, en expirant lorsque vous vous penchez en avant et en inspirant lorsque vous vous redressez.

Torsion latérale

Permet de conserver la souplesse des muscles des épaules et du dos.

Tenez-vous debout, bien droit, les mains de chaque côté du corps, les genoux légèrement fléchis et les pieds légèrement écartés. Étendez les deux bras devant vous, les coudes pliés et les doigts croisés. Tournez lentement le corps à droite, puis à gauche. Expirez en tournant vers le côté et inspirez tout en revenant vers l'avant. Votre tête suit votre corps tandis que vous tournez. Essayez de tourner le corps à partir de la taille et non des genoux. Répétez 5 fois et respirez normalement.

Postures assises

Posture du bébé

Décontracte le corps.

Asseyez-vous sur les talons, les orteils à plat. Penchez vers l'avant jusqu'à ce que votre tête touche le sol. Penchez les bras en arrière, les coudes sur le côté. Décontractez la tête et les épaules. Ne tournez pas la tête. Respirez normalement et détendez-vous. Si cette position vous est inconfortable, croisez les bras devant vous et reposez votre tête dessus.

Torsion assise

Masse la colonne vertébrale et facilite la digestion.

Asseyez-vous les deux jambes allongées vous. Faites passer le pied gauche sur le côté opposé de la jambe droite près du genou. Placez la main droite sur le genou plié et à l'extérieur du genou gauche. Placez la main gauche au sol derrière la hanche gauche. Regardez tout d'abord en arrière et inspirez. Puis, tout en expirant, tournez le corps à gauche aussi loin que possible. Gardez cette position le temps de compter jusqu'à 6. Tout en inspirant, redressez lentement le dos. Faites le même exercice pour le côté opposé.

Mouvement croisé avant

Fortifie les muscles abdominaux et améliore la digestion. Étire les jambes et la colonne vertébrale.

Asseyez-vous les deux jambes allongées devant vous. Levez les bras lentement. Tout en inspirant, penchez-vous lentement en arrière. Tout en expirant, penchez-vous à partir des hanches en gardant la tête entre les bras. Saisissez vos genoux, vos jambes ou vos chevilles. Gardez cette position le temps de compter jusqu'à 8. Quittez la position lentement et redressez votre dos.

Répétez de 3 à 5 fois.

Mouvement du chien

Rend flexibles les articulations du genou et soulage la raideur des épaules. Préviend l'hypertension.

Asseyez-vous sur les talons, les orteils repliés sous le corps. Placez les mains sur le sol, parallèles aux épaules, à la hauteur des genoux. Tout en inspirant, redressez les jambes, en gardant les mains sur le sol et la tête entre les bras. Votre corps sera dans une position en V. Respirez, quittez lentement la pose et redressez le corps. Répétez de 3 à 5 fois.

Positions debout

Danseur

Fortifie les jambes, le dos et les épaules. Améliore l'équilibre.

Mettez-vous debout, les pieds joints. Déplacez le poids du corps vers le pied gauche. Pour vous aider à maintenir votre équilibre durant cet exercice, concentrez-vous sur un point devant vous. Amenez la main droite le long du corps, pliez la jambe droite à partir du genou et saisissez le pied droit avec la main droite. Tout en inspirant, étirez le bras gauche vers le plafond. Penchez à partir de la taille et levez la jambe droite. Continuez à vous concentrer sur un point pour vous aider à maintenir votre équilibre. Gardez cette position le temps de compter jusqu'à 8, en respirant normalement. Relâchez le pied et reprenez une position debout.

Faites le même exercice avec l'autre pied.

Mouvement croisé en avant

Fortifie les jambes et la colonne vertébrale. Masse l'estomac, le foie et chasse la mélancolie.

Mettez-vous debout, les pieds joints. Tout en inspirant, levez les bras le long du corps, puis au-dessus de la tête, les pouces entrecroisés. Expirez lentement et penchez le corps à partir des hanches en gardant la tête entre les bras. Continuez le mouvement et placez les deux mains derrière les jambes. Maintenant, inspirez, lâchez prise et redressez-vous lentement. Répétez 3 à 5 fois.

Étirement latéral

Étire les jambes, les bras et le cou. Stimule les reins et les intestins.

Mettez-vous debout, les pieds écartés. Levez les bras de chaque côté du corps, les paumes des mains tournées en avant. Inspirez. Tout en expirant, penchez le corps et saisissez la jambe gauche ou la cheville. Gardez cette position le temps de compter jusqu'à 8. Tout en inspirant, redressez le dos lentement et reprenez la position debout, tout en gardant les bras étendus. Répétez le même mouvement, mais cette fois-ci à droite. Répétez de 3 à 5 fois.

Arbre

Fortifie les jambes et améliore la respiration.

Mettez-vous debout, les pieds joints. Déplacez le poids du corps vers le pied gauche. Pour vous aider à maintenir votre équilibre durant cet exercice, concentrez-vous sur un point devant vous ou bien cramponnez-vous au dossier d'une chaise. Mettez le fond du pied droit sur l'intérieur de votre jambe gauche, les orteils pointant vers le sol. Respirez normalement. Ensuite, levez lentement les mains devant votre tête, et joignez les paumes. Gardez cette position le temps de compter jusqu'à 8. Ramenez le pied au sol. Faites le même exercice avec le pied opposé.

Postures sur le dos

Pont

Fortifie le bas du dos et la colonne vertébrale. Stimule le système nerveux.

Étendez-vous sur le dos, pliez les deux genoux, en amenant les deux pieds aussi près que possible des hanches, les pieds à plat au sol. Amenez les bras de chaque côté du corps, les paumes des mains sur le sol. Tout en inspirant, gonflez votre poitrine tout en pressant vers le bas avec vos mains. Servez-vous des muscles de vos jambes, de vos fesses ainsi que des muscles de votre estomac pour permettre à vos hanches de remonter aussi haut que possible. Gardez cette position le temps de compter jusqu'à 8. Tout en expirant, descendez lentement vos hanches et reprenez la position originale. Répétez cet exercice 3 fois.

Charrue

Masse la colonne vertébrale et améliore la digestion.

Étendez-vous sur le dos, les bras de chaque côté, les paumes des mains tournées vers le bas. Fléchissez les genoux et commencez à vous balancer, en amenant les genoux au front. Lorsque vos genoux touchent votre front, redressez les jambes et amenez les orteils au-dessus de la tête, touchez le sol avec les orteils. Gardez cette position le temps de compter jusqu'à 8. Dépliez lentement les genoux, en déroulant la colonne vertébrale, une vertèbre à la fois sur le sol, pour reprendre la position originale. Répétez trois fois.

Genou à la poitrine

Fortifie le bas du dos et stimule les intestins.

Étendez-vous sur le dos, les bras de chaque côté du corps, les paumes des mains tournées vers le bas. Tout en expirant, pliez lentement le genou gauche et, avec les deux mains, attrapez le genou. Respirez, dépliez le genou et redressez la jambe. Répétez cet exercice avec le genou droit. Maintenant, pliez les deux genoux et saisissez-les avec les mains. Déroulez la colonne vertébrale et amenez les genoux au front. Redressez lentement les jambes. Répétez de 3 à 5 fois.

Station sur les épaules

Améliore la circulation du sang.

Étendez-vous sur le dos, les bras de chaque côté du corps, les paumes des mains tournées vers le bas. Fléchissez les genoux et commencez à vous balancer en arrière et en avant. Amenez les genoux au front et placez les mains sous les hanches. Amenez les jambes au-dessus de la tête en vous servant des bras et des épaules pour supporter votre poids. Balancez les jambes tout en gardant cette position le temps de compter jusqu'à 8. Déroulez la colonne vertébrale et amenez les genoux au front. Redressez les jambes lentement.