

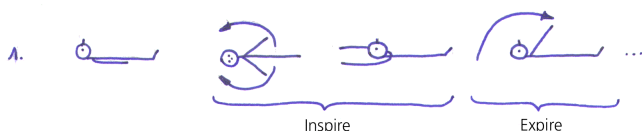
Une séance de Yoga pour "dérouiller" le dos (débutant / intermédiaire) Durée : ~20 minutes

Voici une séance de Yoga complète, qu'il vous sera facile de pratiquer à la maison. Ces exercices visent à mobiliser le corps dans son ensemble, et tout particulièrement le dos que le Yoga contribue à la fois à relaxer, à étirer et à renforcer. Gardez toujours à l'esprit que "asanas" signifie en sanskrit "posture stable, confortable". Pratiquez donc en douceur et en restant à l'écoute des signaux du corps.

Pour votre séance:

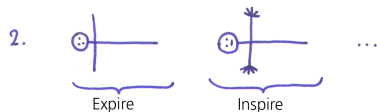
- prévoyez une pièce tranquille
- arrangez-vous pour ne pas être dérangé pendant environ 20 min.
- installez un tapis de gymnastique (ou un autre tapis non glissant)

Allongez-vous confortablement sur le dos, bras et jambes très légèrement écartés. Respirez consciemment, profondément quelques fois en prenant soin de détendre complètement chaque partie de votre corps.



1. Respiration complète

Joignez les jambes. Sur une profonde respiration, tout en gardant les bras au sol, décrivez un grand cercle jusqu'à ce que vos bras soient étirés derrière la tête. Sur l'expiration, ramenez par le haut les bras le long du corps. Faites 6 fois cet exercice, en accordant les mouvements lents et la respiration profonde.



2 et 3. Détente du dos et des épaules

Placez les bras perpendiculaires au tronc. Inspirez, tendez et étirez au maximum vos bras et vos doigts (écartez-les), comme si vous vouliez les allonger. Expirez, relâchez. Faites l'exercice 3 fois.

Puis amenez les bras derrière la tête et, de la même manière, étirez les bras et les doigts sur l'inspire, et relâchez sur l'expire. Faites l'exercice 3 fois.



4. Assouplissement des jambes

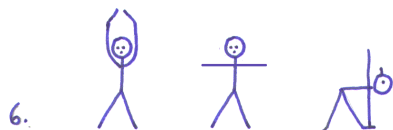
Pliez les jambes, pieds au sol, près des fessiers. Inspirez, levez le plus haut possible la jambe droite tendue, orteils tournés vers la tête. Expirez, reposez le pied dans la position de départ. Recommencez avec la jambe gauche. Faites 3 fois l'exercice de chaque côté, en prenant le temps d'observer entre chaque mouvement les effets que vous procurent ces étirements. Si l'exercice est très facile pour vous, à l'inspire, soulevez la tête et attrapez des deux mains l'arrière de votre jambe. En respirant profondément, rapprochez le front de la jambe.

Remarque : Cet exercice n'est pas toujours aisé pour les personnes qui, comme nous passent beaucoup de temps assis sur une chaise. En effet, la station assise a pour effet de raccourcir les ischio-jambiers (muscles de l'arrière des jambes). Cet exercice d'étirement sera donc bénéfique!



5. Mobilisation de la colonne vertébrale

Même position de départ que pour l'exercice précédent. Sur l'inspiration, soulevez le bassin et le tronc aussi haut que confortable. Relâchez en expirant. Inspirez, puis expirez en soulevant la tête et le bassin, recroquevillez le corps en boule, étirez les bras en avant. Inspirez, relâchez. Faites l'exercice 3 fois, très lentement.



6. Etirement latéral

Debout, jambes écartées, étirez les bras vers le haut, paumes tournées vers le ciel, grandissez-vous quelques instants, puis écartez les bras tendus latéralement, tournez le pied droit vers la droite, inclinez-vous latéralement vers la droite, prenez légèrement appuis sur votre cheville droite ou posez la main au sol si cela vous est possible. Le bras gauche est tendu vers le haut, le regard est dirigé vers la main gauche. Respirez profondément de 20 à 30 sec., puis quittez la posture. Relaxez-vous quelques instants avant de répéter la posture sur le côté gauche.



7. Etirement dorsale

Assis sur les talons, les mains sur les genoux, le dos bien droit, restez quelques respirations dans cette posture en allongeant le dos et la nuque vers le haut. Puis, sur une expiration, baissez-vous en avant, étirez les bras au sol devant vous, les fessiers restent au sol. Gardez cette position le temps de quelques respirations complètes en observant l'étirement du dos, depuis sa base jusqu'aux vertèbres cervicales.

8. La posture de la pince

Assis, les jambes étirées devant vous, inspirez, dos bien droit, expirez, penchez-vous en avant, pliez les jambes et passez vos avant-bras sous les genoux. Gardez cette posture aussi longtemps que vous le pouvez (1 à 2 minutes). Gardez le dos, les épaules et la nuque bien détendus, en respirant jusque dans l'abdomen. Quittez la posture en douceur, puis relaxez-vous en vous allongeant sur le ventre.

9. Le cobra

Toujours sur le ventre, placez les bras le long du corps. Sur l'inspire, soulevez la tête, la poitrine et les bras, regardez vers le haut. Etirez les bras jusqu'au bout des doigts, et loin en arrière. N'oubliez pas de respirer! Puis relâchez. Faites un coussin avec les mains, et tournez la tête sur le côté.

10. Torsion

Allongez-vous sur le dos, bras écartés latéralement, jambes pliées, pieds posés près des fessiers. Sur l'expiration, descendez tout doucement un genou, puis l'autre sur le côté gauche, jusqu'au sol, si possible, et tournez la tête à droite. Maintenez les épaules au sol. Gardez la posture 30 sec. Relâchez, relaxez-vous un instant, puis faites la même chose de l'autre côté.

11. Relaxation finale

Allongez-vous maintenant sur le dos pour quelques minutes de relaxation. Détendez consciemment chaque partie de votre corps et profitez de ces instants pour apprécier les bienfaits que vous procure cette séance de Yoga...