

02 | 2016

Yoga

Thème du mois – Sommaire

Concept de base	2
Conseils pour les enseignants	3
Exercices	
• Postures debout	4
• Renforcement abdominal	8
• En équilibre sur les mains	12
• En équilibre sur une jambe	16
• Etirement	20
• Détente	23
Indications	26

Catégories

- Tranche d'âge: 16 ans et plus
- Niveaux de progression: débutants à chevronnés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



Le yoga convient à tous les âges et toutes les phases de la vie. Il permet de trouver son équilibre pour affronter les situations difficiles, aussi à l'école. Dans ce thème du mois, nous présentons des séquences spécialement pensées pour les jeunes et qui peuvent être combinées entre elles ou effectuées isolément.

Les élèves traversent-ils une période particulièrement stressante avec des examens ou des exposés à la clé? Ou bien donnent-ils plutôt une impression de lassitude, de fatigue générale? La version moderne de la pratique ancienne du yoga offre des instruments précieux pour accompagner les jeunes dans ces moments particuliers. Il est tout à fait possible d'intégrer certains exercices à petites doses durant les leçons d'éducation physique. Les élèves disposeront alors d'une petite «boîte à outils» qu'ils pourront ouvrir lorsqu'ils en ressentiront le besoin dans leur vie quotidienne.

Respiration au centre

Mais qu'est-ce qui distingue une séquence de postures de yoga d'une série d'exercices de gymnastique? La grande différence réside dans l'attention portée à la respiration. Mis à part quelques exceptions, la respiration au yoga se fait par le nez en mettant l'accent sur le mouvement du diaphragme et moins sur la partie haute du thorax. La respiration – inspiration et expiration – accompagne chaque mouvement. De cette façon, on peut activer le système nerveux parasympathique et calmer le système sympathique. Il en résulte une détente musculaire et psychophysique optimale.

Pour les jeunes, particulièrement, qui traversent des moments parfois compliqués, cette pratique offre une aide importante pour apprendre à gérer le stress, les phases difficiles de la vie et les situations émotives complexes. D'autre part, le yoga est aussi une occasion de se divertir, de découvrir de nouveaux mouvements, de voir le monde sous un autre angle (par exemple la tête en bas) et d'explorer son propre corps d'une manière inhabituelle.

Offre modulable

Ce thème du mois contient six blocs d'exercices regroupés en trois thèmes – activation, renforcement et détente – qui peuvent être mis en œuvre séparément ou combinés. Pour soutenir les enseignants, six séquences ont été constituées et présentées sur une [affiche](#) à imprimer au format A3. Sont aussi proposées des [fiches détaillées](#) des dix postures les plus importantes de cette brochure, qui peuvent être notamment utilisées lors de la réalisation d'un parcours.



Concept de base

Les exercices présentés dans ce thème du mois sont répartis en trois groupes, divisés à leur tour en deux blocs. Ils peuvent être combinés pour former une leçon d'éducation physique ou bien exercés séparément. Les combinaisons sont multiples et modulables selon les niveaux. Deux moyens didactiques aident les enseignants dans la conception de leur cours.

Les séquences sont divisées en trois parties: power (P), balance (B) et relax (R). Pour chacune d'entre elles sont prévues deux séquences conçues spécifiquement pour travailler dans une direction précise:

- P1: postures debout
- P2: postures pour renforcer la musculature abdominale
- B1: postures en équilibre sur les mains
- B2: postures en équilibre sur une jambe
- R1: postures d'étirement
- R2: postures de détente

Les enseignants choisissent librement une séquence, par exemple en P1 ou P2 comme échauffement avant une leçon centrée sur le jeu, ou en R1 ou R2 à la fin d'une leçon intensive ou dans une phase difficile avec les élèves (examens de fin d'année) comme relaxation et retour au calme. Mais il est aussi possible de planifier une leçon entière axée sur le yoga. Dans ce cas, il convient de choisir trois des six séquences proposées. Il est conseillé de commencer avec une séquence P, puis d'ajouter une B et de terminer avec une R. Si l'on travaille uniquement avec les séquences qui demandent beaucoup de force, la leçon risque de devenir trop unilatérale.

Deux moyens didactiques

Pour aider les enseignants à introduire les postures de yoga dans leurs leçons, nous mettons à leur disposition une [affiche](#) au format PDF qui peut être imprimée et accrochée dans la salle de sport. Elle contient deux séquences pour chaque groupe de postures (P, B et R) qui peuvent être effectuées séparément ou combinées. Chacune de ses six séquences dure 15 minutes. Il est aussi possible de sélectionner quelques exercices de plusieurs séquences différentes.

Le deuxième moyen didactique se présente sous la forme d'une [dizaine de fiches](#) illustrées par une photo agrandie de la posture et accompagnées d'un descriptif détaillé de son exécution. Ce document peut notamment servir pour créer un parcours, durant lequel il faut compter trois à cinq minutes par poste.

Effets thérapeutiques du yoga

Des études scientifiques – toujours plus nombreuses – attestent des bienfaits thérapeutiques et curatifs du yoga. Outre le renforcement de la musculature et l'amélioration de la mobilité, une pratique régulière du yoga permet d'améliorer la posture – un élément très important pour l'élève qui passe beaucoup de temps assis. Le yoga augmente aussi la capacité pulmonaire, abaisse la pression, renforce les défenses immunitaires, améliore l'oxygénation des tissus et contribue à un meilleur équilibre physique et psychophysique.

Conseils pour les enseignants

Il n'est pas indispensable de pratiquer régulièrement le yoga ou d'être enseignant de yoga pour proposer quelques postures à ses élèves. Grâce aux mesures suivantes, la leçon peut devenir divertissante et sûre pour tous!

Exécution

- Pour les enseignants, il est primordial de connaître l'exécution correcte des mouvements avant la première leçon. Certaines postures de yoga ressemblent à des formes de gymnastique connues, d'autres par contre sont complètement différentes. C'est pourquoi l'enseignant a tout intérêt à bien se préparer.
- Les descriptions des postures proposent souvent des variantes plus simples ou plus complexes qui permettent aussi d'obtenir des résultats au niveau physique et énergétique. Souvent, la qualité d'exécution est meilleure avec la variante plus facile.
- Pour les postures que l'on réalise des deux côtés, il est possible d'effectuer deux ou trois postures du même côté (pied droit devant par exemple) avant de changer la position des pieds (plus difficile), ou alors de réaliser chaque posture du côté droit, puis du côté gauche avant de passer à la posture suivante (plus facile).
- Une particularité du yoga est le soin porté à la colonne vertébrale avec ses courbures naturelles. Chaque posture veille à l'allonger et non à la comprimer.
- En cours de séance, si les élèves sont essouffés, l'enseignant peut intégrer la [posture de l'enfant](#) ou du [chien tête en bas](#) (voir pp. 23 et 9) en leur demandant de respirer profondément. L'une des particularités du yoga par rapport aux autres formes de gymnastique consiste justement à introduire des pauses destinées à reporter son attention sur la respiration et sur les effets bénéfiques de la pratique.
- Les jeunes filles en plein cycle menstruel doivent éviter les inversions et les flexions vers l'arrière (par exemple la [roue](#), p. 15). Dans ce cas, choisir les variantes plus faciles.

Respiration

Même sans connaissance approfondie du yoga, l'enseignant peut souligner l'importance de la respiration. Il testera d'abord sur lui-même les effets d'une respiration abdominale profonde et consciente. On peut le faire en marchant ou durant une autre activité. Les effets calmants et régénérateurs sont vite perceptibles. Avec cette expérience personnelle, il sera plus facile de transmettre aux élèves l'importance de la respiration.

Matériel

Le yoga nécessite peu de matériel: de petits tapis (type «Airex»), évent. des cordes à sauter, serviettes ou couvertures. Comme appui, utiliser des blocs de yoga ou d'autres objets (cônes, bouteilles PET, médecine-balls). Pour certaines postures, on peut recourir aux couvercles de caisson ou aux bancs suédois retournés (pour plusieurs élèves).

Habillement

Pour les leçons qui incluent une séquence de yoga, demander aux élèves d'emporter une serviette ou un linge et des vêtements confortables. En outre, les élèves se mettront à pieds nus afin de mieux activer la voûte plantaire, de faciliter l'équilibre et la force nécessaires aux postures et de laisser enfin une certaine liberté aux pieds habituellement enfermés dans des chaussures.

Salutation au soleil

Comme échauffement pour une leçon centrée exclusivement sur le yoga ou intégrant de petites séquences, il est judicieux de commencer par quelques répétitions de la [salutation au soleil](#), la séquence de yoga certainement la plus connue. La salutation au soleil traditionnelle se compose de 12 postures répétées deux fois avec un accent porté sur la respiration. Pour les débutants, le focus est mis sur une exécution correcte de chaque posture. L'objectif est de pouvoir enchaîner toute la séquence de mouvements de manière fluide et harmonieuse.

La séquence P1 active et échauffe la musculature de tout le corps, en particulier des jambes. Les postures proposées permettent aussi d'étirer les muscles et autres tissus connectés, d'ouvrir la partie supérieure du corps (poitrine et ceinture scapulaire) et d'allonger l'épine dorsale. Cette série met aussi en évidence l'importance d'une base solide.

Montagne

La montagne (tadasana) est une posture de base précieuse pour percevoir son propre corps, sentir la répartition du poids sur les pieds, allonger et renforcer la colonne vertébrale.

Debout, la colonne vertébrale bien redressée. Bassin en légère rétroversion. Pieds parallèles écartés à largeur de hanches. Jambes tendues sans hyperextension des genoux. Tendre les bras au-dessus de la tête, les mains à largeur d'épaules, paumes orientées l'une vers l'autre, les épaules relâchées. Observer les cycles de respiration et imaginer que l'on s'allonge vers le plafond tout en restant bien ancré au sol. Maintenir la posture durant cinq à huit respirations profondes.

Variantes

- Croiser les doigts, tourner les poignets vers l'extérieur (les pouces en avant), paumes des mains vers le haut, inspirer puis tendre les bras en expirant (photo 2).
- Bras tendus au-dessus de la tête (doigts croisés ou bras parallèles), expirer et s'incliner latéralement en maintenant la colonne dorsale tendue, changer de côté.

Plus facile

- Plier légèrement les genoux pour trouver l'équilibre.

Plus difficile

- Rapprocher les pieds pour que les gros orteils se touchent, fermer les yeux et trouver l'équilibre.

Remarque: Demander aux élèves de ressentir comment est distribué le poids. Plus à droite ou à gauche? Sur les orteils ou vers les talons? Explorer les quatre directions et répartir le poids uniformément.



Chaise

Cet exercice (utkatasana) sollicite les muscles des jambes et les fessiers. Il améliore aussi l'alignement du corps, renforce le dos et affine le sens de l'équilibre.

Le poids du corps est réparti sur les deux pieds (largeur de hanches). Fléchir les genoux (sans dépasser les gros orteils) et les garder bien alignés avec les pieds sans les faire basculer ni vers l'intérieur ni vers l'extérieur. La colonne vertébrale est allongée au maximum et la poitrine reste ouverte. Les parois abdominales situées sous le nombril ainsi que le périnée sont légèrement activés. Amener les mains devant la poitrine en position de prière, les épaules sont relâchées et les omoplates abaissées. Maintenir la posture durant cinq respirations profondes au moins.

Plus difficile

- Etendre les bras au-dessus de la tête. Laisser les mains alignées sur les épaules ou les réunir.
- Incliner encore le tronc jusqu'à ce qu'il touche les cuisses (position du skieur).
- Dans la même position, lever les talons sans les faire tomber sur le côté. Imaginer que l'on porte des chaussures à très hauts talons.



Variante du guerrier I

Cette variante du premier guerrier (virabhadrasana I) renforce les muscles des cuisses et des fesses, le dos et la ceinture scapulaire. La posture permet aussi d'allonger la musculature des hanches et de l'abdomen.

Faire un pas vers l'avant, les pieds écartés à largeur de hanches, le talon du pied postérieur relevé. La jambe postérieure est active et tendue, la rotule «tirée vers le haut» (activation des quadriceps). La jambe antérieure forme un angle de 90° au maximum, le genou reste au-dessus de la cheville. Le coccyx est abaissé et avancé. Amener légèrement le nombril en direction de la colonne vertébrale, les côtes inférieures sont fermées tandis que le dos est allongé. Le regard fixe un point vers l'avant. Les épaules sont abaissées et les bras tendus vers le haut (largeur d'épaules). Maintenir la posture durant cinq à huit respirations profondes puis changer de côté.

Plus facile

- Si la stabilité est précaire, mettre les mains sur les hanches ou devant la poitrine en position de prière.
- Avec le genou postérieur en appui sur le sol.

Plus difficile

- Unir les mains au-dessus de la tête et les fixer du regard. Cette variante demande une ouverture de la ceinture scapulaire ainsi que de la force au niveau des muscles du cou.



Fente avec torsion

En plus de renforcer les jambes et d'améliorer l'équilibre, cette posture (parivrtta anjaneyasana) active les muscles du dos et permet d'ouvrir les épaules. La torsion favorise le travail en profondeur de la zone abdominale.

Effectuer une fente avec la jambe droite, les pieds à largeur de hanches, le talon du pied postérieur relevé. La jambe gauche est active et tendue, la rotule «tirée vers le haut» (activation des quadriceps). La jambe droite forme un angle de 90° au maximum, le genou reste au-dessus de la cheville. Etirer légèrement le torse vers l'avant et commencer à pivoter vers la droite. Amener le coude gauche vers l'extérieur du genou droit. Les mains sont devant la poitrine en position de prière. Faire levier avec le coude pour intensifier la torsion. Bien ouvrir l'épaule droite. Maintenir la posture durant cinq à huit respirations profondes puis changer de côté.

Plus facile

- Si l'équilibre manque, poser le genou postérieur.

Plus difficile

- Placer la main inférieure par terre (sur la pointe des doigts ou à plat) à l'extérieur du pied antérieur. Il est aussi possible d'utiliser un support. Tendre le bras supérieur (photo 2).

Remarque: Ne pas comprimer la colonne vertébrale mais la maintenir bien allongée.

Matériel: Event. support (banc renversé, couvercle de caisson, cônes, etc.)



Guerrier II

La seconde forme du guerrier (virabhadrasana II) renforce les muscles des cuisses et les fessiers. Cette posture agit aussi sur la mobilité des muscles antérieurs des hanches et celle des adducteurs.

Faire un pas en avant, le pied arrière tourné à 45° vers l'extérieur, la tranche externe du talon bien ancrée sur le sol, la voûte plantaire soulevée. Les hanches et la poitrine sont ouvertes, le dos est allongé au maximum, le centre et le périnée sont actifs. La jambe postérieure est tendue, la cuisse légèrement tournée vers l'intérieur. La jambe antérieure forme un angle de 90° au maximum, le genou reste au-dessus de la cheville. Les omoplates sont abaissées, les bras actifs et tendus jusqu'au bout des doigts, les paumes de la main orientées vers le sol. Le regard fixe un point dans le prolongement du majeur. Maintenir la posture pendant cinq à huit respirations profondes puis changer de côté.

Variantes

- Maintenir la position des jambes. Amener la main postérieure sur la cuisse arrière et ouvrir la posture en arquant le dos et en déplaçant le bras antérieur vers le haut et l'arrière. Le regard est dirigé vers l'avant ou vers la main supérieure. On peut effectuer cette posture aussi à deux en se tenant par la main supérieure et en appuyant le pied postérieur (photo 2).
- Par deux. Placer le pied postérieur en contact avec celui du partenaire et l'utiliser comme levier pour étirer la jambe au maximum. Avec la main arrière, pousser légèrement dans la direction du partenaire (photo 3).



Angle étiré

Cette posture (parsvakonasana) renforce les muscles des cuisses et des fessiers, mais aussi du torse et du cou. Par ailleurs, elle étire les muscles des hanches et des flancs, et elle améliore l'équilibre.

Avec le pied gauche en avant, adopter la posture du guerrier II (voir exercice ci-dessus). Le genou antérieur est fléchi et forme un angle de 90° au maximum. Veiller à ce que le genou reste au-dessus du pied et ne «tombe» pas vers l'intérieur. Le bassin est ouvert latéralement. Amener le coude gauche sur la cuisse gauche juste au-dessus du genou (flexion latérale du tronc) tout en amenant la main droite ouverte vers le haut. Pivoter le torse vers le haut et tendre le bras droit dans la même direction. En expirant, pousser avec le coude pour s'ouvrir encore plus. Le regard reste de côté ou se dirige vers la main droite. Maintenir la posture pendant cinq à huit respirations profondes puis changer de côté.

Plus difficile

- Placer la main inférieure sur le sol (sur la pointe des doigts ou à plat) ou sur un support à l'extérieur du pied et le bras supérieur au-dessus de la tête. Eloigner l'épaule supérieure de l'oreille et tourner le buste vers le plafond (photo 2).

Matériel: Event. support (banc renversé, couvercle de caisson, cônes, etc.)



Triangle étiré

Le triangle (utthita trikonasana) permet d'étirer la partie interne et postérieure des cuisses et des jambes et de renforcer les pieds. L'ouverture latérale favorise l'extension des hanches et le renforcement du dos.

Faire un pas en avant avec la jambe gauche, le pied antérieur orienté vers l'avant, celui de derrière tourné vers l'extérieur (angle de 45° env.), talons alignés. Tendre les jambes sans bloquer les genoux. Lever les bras de côté parallèlement au sol et inspirer. En expirant, s'étirer le plus loin possible en direction de la jambe gauche, amener la main gauche sur la cheville ou sur le tibia et ouvrir l'autre vers le plafond. A chaque respiration, tourner un peu plus le torse vers le haut tout en maintenant la rotule gauche alignée sur le pied. Les épaules sont relâchées et le trapèze entre les omoplates est activé. Maintenir la posture durant cinq à huit respirations profondes puis changer de côté.

Plus facile

- Utiliser un support pour surélever la main inférieure. Cela facilite l'ouverture en évitant de comprimer le dos.

Plus difficile

- Amener la main supérieure derrière la région lombaire et essayer de saisir la partie supérieure de la cuisse antérieure.
- La main inférieure reste en suspens sans appui sur la jambe. L'élève doit ici activer les stabilisateurs profonds de l'abdomen pour rester en équilibre.

Remarque: Ne pas comprimer la colonne vertébrale et garder le dos allongé.

Matériel: Event. support (banc renversé, couvercle de caisson, cônes, etc.)



Flexion avant avec les jambes écartées

Cette posture (prasarita padottanasana) étire la musculature postérieure et interne des jambes et étire la colonne vertébrale. Elle permet aussi de calmer la respiration et l'esprit.

Ecarter les jambes et veiller à ce que les pieds soient parallèles et sur une ligne. Placer les mains sur les hanches et activer les jambes en soulevant légèrement les rotules: avec la prochaine expiration, se pencher vers l'avant en posant les mains sur le sol. Incliner le bassin vers l'avant, allonger le dos en amenant la tête vers le sol. Les épaules restent souples et les mains reposent à plat sur le sol ou sur le bout des doigts. Détendre la nuque et la ceinture scapulaire. Maintenir la posture durant cinq respirations au moins, en inspirant et expirant profondément.

Variante

- Par deux. Se tenir par les mains ou les poignets, trouver la bonne distance, puis se repousser ou se tirer pour trouver l'équilibre et allonger encore plus le dos (photo 2).

Plus facile

- Si les mains peinent à toucher le sol, utiliser un support pour pouvoir les appuyer.
- Si la souplesse fait défaut, plier les genoux pour privilégier le fléchissement du bassin vers l'avant.

Plus difficile

- Poser la tête sur le sol ou sur un support et détendre le dos.

Matériel: Event. support (banc renversé, couvercle de caisson, cônes, etc.)



Renforcement abdominal

P2

La séquence P2 active et chauffe avant tout la musculature abdominale, aussi bien les stabilisateurs profonds que les muscles superficiels. Les éléments sont fluides et s'effectuent en équilibre, ce qui est idéal pour renforcer aussi les muscles du dos et des épaules.

Compressions abdominales

Cette petite série de mouvements entraîne l'équilibre, renforce les abdominaux et stabilise le dos. En prêtant attention à la respiration, elle permet aussi d'améliorer la concentration.

Démarrer à quatre pattes. Les mains à la verticale des épaules, les doigts écartés. Les genoux sont sous les hanches, écartement normal (largeur de hanches). Tendre la jambe droite à l'horizontale en maintenant le bassin parallèle. Activer la musculature abdominale profonde en ramenant le nombril vers la colonne vertébrale. Tendre le bras gauche (photo 1). Inspirer et lors de l'expiration, arrondir le dos, ramener le genou vers l'avant et le coude vers l'arrière jusqu'à ce qu'ils se touchent (ou presque) (photo 2). Avec l'inspiration, allonger à nouveau bras et jambes de manière contrôlée sans perdre l'équilibre et sans poser la main ni le genou à terre. Répéter cinq à huit fois par côté.

Plus facile

- Réaliser les mouvements seulement avec les jambes. En expirant, arrondir le dos et amener le genou vers le nez, en inspirant, étendre à nouveau la jambe.

Remarque: Si les genoux font mal, les poser sur une couverture (ou un autre objet).

Matériel: Event. couverture ou serviette



Planche

La planche (phalakasana) renforce le corps dans sa globalité. Les muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale jouent un rôle fondamental. En outre, la planche améliore la force d'appui des bras et de la ceinture scapulaire.

Le corps forme une diagonale, les fesses sont un peu plus basses que les épaules, les talons tirés vers le haut. Les poignets se trouvent sous les épaules, le poids du corps bien réparti sur tous les doigts. Tirer légèrement le coccyx vers le pubis, la tête pointe vers l'avant. Les omoplates sont amenées en direction du bassin. Les bras sont tendus sans être en hypertension. Rester avec la poitrine ouverte, maintenir le regard vers l'avant pour ne pas se fermer au niveau des épaules. Tenir durant au moins cinq respirations.

Variante

- Poser les coudes sur le sol, les mains parallèles ou croisées. S'appuyer sur les avant-bras. Cette variante permet de mieux ouvrir la ceinture scapulaire (photo 2).

Plus facile

- Poser les genoux au sol, en gardant la position de la planche sans pousser le bassin vers le haut.

Plus difficile

- Tout en restant stable, lever la jambe droite de quelques centimètres. Rester ainsi l'espace de quelques respirations. Changer de jambe.



Cobra dynamique

Cette variante dynamique de la posture du cobra (bhujangasana) permet d'exploiter la respiration en profondeur. Elle renforce les muscles du dos et ouvre la ceinture scapulaire.

Allongé sur le ventre, jambes actives et cous-de-pied appuyés sur le sol. Le coccyx est légèrement tiré vers le pubis, le dos allongé. Les mains sont placées à la hauteur de la poitrine, les poignets sous les épaules, les coudes près du torse (photo 1). Front contre le sol, soulever lentement la tête en inspirant, ouvrir les épaules et soulever la poitrine pour cambrer le dos. La partie inférieure des côtes reste sur le sol, la colonne vertébrale est allongée au maximum dans la zone des vertèbres dorsales. Amener les omoplates en direction du bassin, les bras soutiennent légèrement le torse (photo 2). Expirer et relâcher en redescendant vers le sol. Inspirer et soulever à nouveau le torse pour former un arc avec le dos, puis redescendre en expirant. Répéter trois à cinq fois.

Plus facile

- Pour protéger la région lombaire en cas d'instabilité, choisir la variante du sphinx dans laquelle on pose les coudes au sol. Les bras sont parallèles, les coudes forment un angle de 90° et se trouvent sous les épaules. Ouvrir avec l'inspiration, relâcher avec l'expiration.

Remarque: Etre attentif à la région lombaire.



Chien avec tête en bas

Le chien (adho mukha svanasana) est sans doute la posture de yoga la plus connue. Elle permet d'allonger les muscles postérieurs des jambes, ceux du thorax et des dorsaux. En outre, elle renforce la partie supérieure du corps.

Partir de la position à quatre pattes. Appuyer les pieds, plier les genoux et en expirant, amener le bassin vers le haut et l'arrière afin de parvenir à l'extension de la colonne vertébrale. Garder les genoux pliés pour pouvoir bien allonger les hanches et le dos et pour maintenir le bassin en antéversion. Garder les quadriceps actifs. Les mains sont aussi actives avec les doigts écartés. A chaque expiration, allonger le dos. Les omoplates sont abaissées, la partie haute des bras est légèrement tournée vers l'extérieur. La tête est placée entre les bras, la nuque relâchée. Etendre peu à peu les jambes. Rester ainsi pendant cinq respirations.

Plus facile

- Réaliser la posture en maintenant les genoux légèrement fléchis si nécessaire. Cette variante est beaucoup plus efficace pour incliner le bassin et allonger le dos.



Compressions abdominales du chien la tête en bas

En plus de renforcer le corps dans son ensemble, cette mini-séquence entraîne l'équilibre et la fluidité des mouvements combinés avec la respiration. En outre, elle allonge la partie postérieure des cuisses et des mollets.

Adopter la posture du [chien la tête en bas](#) (voir page précédente). A la prochaine inspiration, tendre la jambe gauche vers le plafond. Garder le bassin parallèle et activer le pied droit (position «demi-pointe»). Toute la jambe tendue vers le plafond est active (photo 1). A l'expiration suivante, déplacer le poids vers les mains, amener le genou gauche vers le front en arrondissant le dos et en rentrant la tête (photo 2). Imaginer qu'on arrondit le dos en entier en amenant le nombril vers la colonne vertébrale. Inspirer et ouvrir à nouveau en tendant la jambe vers le plafond dans la posture du chien. Répéter trois à huit fois puis changer de côté.

Plus difficile

- Avec l'expiration, amener le genou gauche à l'extérieur du coude gauche. Tendre pendant l'inspiration. Pendant l'expiration suivante, amener le genou gauche à l'extérieur du coude droit, etc. Changer de côté.



Sauterelle

Cette flexion dorsale (salabhasana) renforce la musculature du dos, allonge les épaules, le thorax, le ventre et les cuisses, et elle améliore la posture.

Elle permet aussi de réduire le stress.

En position ventrale, croiser les mains dans le dos, appuyer le front sur le sol. Inspirer, puis avec l'expiration suivante, soulever la tête et le buste, ouvrir les épaules, arquer le dos, amener les mains vers l'arrière en tendant les coudes. Allonger le dos puis soulever les pieds du sol. Presser les omoplates l'une contre l'autre, diriger le regard vers l'avant sans crispier la nuque, relâcher les épaules. Essayer de ne pas trop contracter les fessiers mais d'activer les muscles internes des cuisses. Les pieds restent à largeur de hanches. Soutenir la région lombaire avec la musculature abdominale profonde. Rester ainsi pendant cinq respirations.

Plus facile

- Laisser les pieds au sol.

Plus difficile

- Tendre les bras vers l'avant et essayer de s'élever encore plus. Effectuer cette variante seulement si l'on réussit à garder la région lombaire allongée (éviter de comprimer la zone).
- Arc (dhanurasana): Plier les genoux, saisir les chevilles, ouvrir la poitrine et arquer le dos en soulevant les pieds et les jambes (photo 2).



Chameau

Le chameau (ustrasana) consiste en une flexion dorsale qui allonge et renforce les muscles du dos, ouvre la ceinture scapulaire et étire les fléchisseurs de la hanche (psoas).

S'agenouiller avec le bassin relevé. Les genoux et les pieds sont bien ancrés au sol, largeur de hanches. Activer la musculature abdominale profonde et amener le bassin en légère rétroversion. Inspirer, allonger le dos, activer les muscles des cuisses et en expirant, s'incliner vers l'arrière de manière contrôlée. Toucher les talons avec les mains en tournant les doigts vers l'arrière. Avec chaque expiration, ouvrir un peu plus la poitrine. Garder le regard dirigé vers l'avant et amener le sternum vers le haut. Rester ainsi pendant cinq à huit respirations. Sortir de la posture avec une expiration contrôlée.

Plus facile

- La même posture en gardant les mains devant la poitrine en position de prière.

Plus difficile

- Poser les cous-de-pied sur le sol pour intensifier la flexion.



Bateau

Le bateau (navasana) est idéal pour entraîner l'équilibre et renforcer les abdominaux. Il permet en outre d'améliorer la concentration.

S'asseoir, jambes fléchies devant soi. Poser les mains sur le sol, derrière le dos, les doigts orientés vers l'avant et les coudes légèrement fléchis. Lever les pieds et amener les tibias à l'horizontale. Stabiliser la posture en trouvant l'équilibre, puis soulever les mains et tendre les bras à côté des jambes. Activer le trapèze entre les omoplates en ouvrant ainsi la poitrine et en relâchant les épaules. Inspirer, puis avec chaque expiration, continuer à contracter les abdominaux et allonger le dos. Maintenir la posture durant au moins trois respirations profondes.

Variante

- Par deux. Se tenir par les mains et appuyer ses pieds contre ceux du partenaire. En gardant les genoux fléchis, essayer d'allonger le dos et d'ouvrir la poitrine. Si la souplesse est suffisante, tendre aussi les jambes (photo 2).

Plus facile

- Garder les mains en appui sur le sol (à plat ou sur la pointe des doigts) derrière le dos (photo 3).

Plus difficile

- Tendre complètement les jambes sans arrondir le dos.



La séquence B1 contient des variantes ludiques très appréciées des jeunes comme la verticale et le pont. Les huit postures renforcent les muscles du corps entier mais elles améliorent aussi l'estime de soi et permettent de voir le monde sous un autre angle. Les jeunes apprennent à exploiter leur force pour franchir de nouveaux obstacles.

Table

La posture de la table (*purvottanasana*) exige force et stabilisation de tout le corps. Elle est idéale pour ouvrir la ceinture scapulaire, renforcer les bras et les abdominaux.

En position assise, poser les mains derrière le bassin, à largeur d'épaules. Les doigts sont orientés vers l'avant. Les pieds sont placés environ 20 centimètres devant le bassin, écartement normal (largeur de hanches). Inspirer et avec l'expiration, soulever le bassin pour adopter la posture de la table. Veiller à ce que tous les angles soient à 90° et adapter la posture en fonction. Avec chaque expiration, ouvrir un peu plus la poitrine et pousser le bassin vers le haut. Dans le même temps, allonger le coccyx et activer les muscles abdominaux profonds, en amenant le nombril vers la colonne vertébrale. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne. Maintenir la posture durant cinq à huit respirations profondes. Relâcher la posture de manière contrôlée avec une expiration.

Variante

- Eloigner les pieds et allonger les jambes. Avec l'expiration suivante, soulever le bassin en tendant les jambes. Amener la pointe des pieds au sol (photo 2).

Plus difficile

- Lever une jambe à la fois, d'abord parallèlement au sol puis à la verticale.



Planche latérale

La planche latérale (*vasisthasana*) est une posture qui exige un bon équilibre et un contrôle musculaire différencié. Elle renforce notamment les bras et les poignets.

En partant de la posture de la [planche](#) (voir p. 8), soulever légèrement le bassin et amener la main droite vers le centre. Déplacer le poids du corps sur la main droite, pivoter le buste vers le haut, amener la main gauche sur la hanche gauche et poser le pied gauche à terre devant la jambe droite. Inspirer, expirer et utiliser la traction du pied sur le sol pour lever le bassin. Tendre le bras gauche vers le haut. Activer la musculature interne des cuisses et de la région abdominale. Tenir pendant cinq à huit respirations puis changer de côté.

Plus facile

- Poser le genou inférieur à terre pour une meilleure stabilité. Le pied est légèrement tourné vers l'arrière (photo 2).

Plus difficile

- Poser le pied gauche sur le droit. Les jambes se retrouvent l'une sur l'autre. Inspirer et avec l'expiration suivante, allonger le coccyx et stabiliser les omoplates et le sacrum contre le dos, en maintenant actifs les jambes et les pieds.
- Soulever la jambe supérieure en activant toute la musculature.



Dauphin

Le dauphin (ardha pincha mayurasana) renforce et ouvre la ceinture scapulaire et permet ainsi de se préparer pour toute une série d'inversions comme la verticale. La posture allonge la musculature postérieure des jambes et rappelle la posture du chien.

A genoux, placer les avant-bras sur le sol avec les coudes à largeur d'épaules et croiser les doigts (photo 2). Appuyer les avant-bras sur le sol et soulever les épaules le plus haut possible. Soulever les genoux et tout en les gardant pliés, lever le bassin. La position des jambes est la même que pour le [chien](#) (voir p. 9). Allonger le dos et pousser le bassin vers le haut. Amener la poitrine vers les cuisses afin d'ouvrir la ceinture scapulaire. Tendre les jambes et amener les talons le plus près possible du sol. On peut aussi garder les genoux fléchis et adapter l'intensité en avançant ou reculant les pieds.



Verticale avec aide

La verticale (adho mukha vrksasana) renforce le corps dans sa globalité et représente une des postures les plus euphorisantes du yoga. Adopter une autre perspective pour voir le monde permet de relativiser et d'élargir l'horizon.

Former des groupes d'élèves de grandeur et de poids similaires. L'élève A pose les mains sur le sol. B (aide) se tient debout, légèrement en diagonale derrière le dos de son camarade. A rapproche les pieds et amène les épaules au-dessus des mains. Les bras sont tendus, les épaules stables. A tend une jambe vers le haut et, avec un petit saut, décolle l'autre jambe pour l'amener vers l'autre et se mettre ainsi en position. B accompagne le mouvement en tenant fermement A avec les deux mains au niveau des hanches. En fonction des capacités de A, B soutient aussi au niveau du torse et/ou de l'épaule. Attention à l'entrée et à la sortie, B pourrait recevoir un coup de pied. Tenir pendant deux respirations au moins en allongeant la colonne vertébrale et en évitant la «banane». Essayer une seconde fois puis changer les rôles.

Variante

- Si l'ouverture dans la ceinture scapulaire le permet, effectuer la verticale sur les avant-bras (pincha mayurasana). Pour cette variante, veiller à réduire la courbure lombaire (éviter la «banane») et à rentrer la partie inférieure de la cage thoracique (photo 2).

Plus facile

- Le dauphin (voir exercice précédent) et le [chien tête en bas](#) (voir p. 9) sont des exercices idéaux pour préparer la verticale et pour renforcer les muscles impliqués dans cette posture. Pour ressentir la force nécessaire à la verticale, on peut tendre une jambe à la fois vers le plafond (photo 3).

Remarque: Au yoga, on exerce souvent la verticale avec un partenaire. On renforce ainsi la confiance mutuelle et on apprend aussi à aider. Pour plus d'exercices préparatoires, reportez-vous au thème du mois 08/2015 «[De l'appui renversé au renversement](#)».



Corbeau

Le corbeau (kakasana) résulte de la combinaison entre force abdominale et équilibre. Cette posture demande aussi un peu de courage et le plaisir y est assuré!

S'agenouiller, placer les mains devant soi sur le sol à largeur d'épaules. Les doigts sont écartés et pressent activement le sol créant un effet de «ventouse». De cette position, lever le bassin, plier les coudes et amener les genoux à l'extérieur des bras, le plus près possible des aisselles. Créer un contact stable entre les genoux (partie interne) et les bras. Inspirer, puis avec l'expiration transférer le poids lentement vers l'avant. Essayer de soulever un pied après l'autre. Contracter la musculature profonde de l'abdomen et les muscles internes des cuisses. Amener le nombril vers la colonne vertébrale. Maintenir la posture le plus longtemps possible.

Plus facile

- Lever un pied à la fois, utiliser un soutien pour amener les pieds plus haut.

Plus difficile

- Corbeau latéral: De la position groupée, effectuer une torsion vers la gauche, fléchir les coudes et amener le genou gauche vers le coude droit. Puis amener le genou encore plus haut vers l'aisselle. Les pieds et les jambes sont actifs et rapprochés, transférer lentement le poids vers l'avant et soulever les pieds du sol (photos 2 et 3). Pour une version un peu plus facile, appuyer le coude gauche sur la partie inférieure de la cuisse droite et le coude droit sur la partie supérieure de la cuisse droite. Changer de côté.

Remarque: Garder toujours le regard vers l'avant. Placer un petit tapis plié (ou un autre objet) en deux devant l'élève pour éviter une blessure en cas de chute vers l'avant.

Matériel: Tapis supplémentaire, couverture ou serviette



Trompe de l'éléphant

Cette posture (eka hasta bhujasana) exige de la force dans les bras et dans le buste. La variante plus facile est accessible à de nombreux élèves et permet d'améliorer l'estime de soi.

De la position assise jambes tendues, les mains de chaque côté du bassin, fléchir le genou droit et placer l'intérieur de celui-ci aussi haut que possible sur l'extérieur du bras droit. Garder le genou et le bras droits bien en contact. Inspirer, appuyer sur les mains et en expirant, soulever le bassin et la jambe gauche (tendue). Serrer le genou droit vers le bras/l'épaule pour maintenir la posture. Tenir au moins durant deux respirations puis changer de côté.

Plus facile

- Si on ne réussit pas à lever le bassin et la jambe, soulever seulement le bassin pendant une seconde. Répéter plusieurs fois en laissant le pied gauche au sol. Changer de côté.



Huit angles

Cette posture (astavakrasana) nécessite l'activation de l'ensemble des muscles du corps. Elle renforce les triceps, les adducteurs et les pectoraux, et elle sert aussi à contrôler le système nerveux.

Adopter la posture de la [trompe de l'éléphant](#) (voir page précédente). Une fois l'équilibre trouvé, amener la cheville gauche au-dessus de la droite, créer un contact solide entre les deux, puis tendre latéralement les jambes en déplaçant lentement le poids vers l'avant. Pendant l'inspiration, soulever le bassin, pendant l'expiration, tendre les jambes en activant notamment la musculature interne des cuisses. Ouvrir la poitrine et activer les adducteurs pour maintenir la posture. Rester ainsi durant deux à trois respirations.

Plus facile

- Répéter la posture de la [trompe de l'éléphant](#) ou sa variante.



Roue

La roue (urdhva dhanurasana) est une posture ludique appréciée des jeunes. Elle renforce le corps dans sa globalité et ouvre la ceinture scapulaire. En outre, elle stimule le cœur et permet de voir le monde d'un autre point de vue.

De la position dorsale, fléchir les genoux et ramener les pieds parallèles à environ dix centimètres des fesses. Poser les mains près des oreilles, les doigts vers les épaules. Inspirer, soulever le bassin (pont sur les épaules) et pousser sur les mains pour appuyer le sommet du crâne par terre. Inspirer puis expirer en poussant à nouveau sur les mains pour soulever la tête, tendre les bras et monter le bassin. Ouvrir la poitrine et l'amener au-dessus des mains. Activer les adducteurs, maintenir pieds et genoux parallèles, allonger le dos sans comprimer la région lombaire. Maintenir la posture durant deux à cinq respirations puis répéter.

Variante

- Le pont (setu bandhasana) est une variante moins intense qui offre les effets bénéfiques de l'ouverture de la poitrine. De la position dorsale, fléchir les genoux et ramener les pieds parallèles à environ dix centimètres des fesses. Avec l'expiration suivante, pousser sur les pieds et soulever le bassin. Croiser les doigts derrière le dos et tourner les épaules vers l'extérieur. Monter le bassin en activant la musculature interne des cuisses et en relâchant en même temps les fessiers. Maintenir la posture durant deux à cinq respirations et répéter (photo 2).

Plus difficile

- De la roue (ou du pont), lever une jambe et la tendre vers le plafond à la verticale. Changer de côté (photo 3).

Remarque: Cette posture est à éviter en cas de douleurs lombaires. Choisir la variante du pont.



La séquence B2 est centrée sur l'équilibre. A travers une série de postures qui offrent souvent un défi, les élèves apprennent à trouver leur centre, ils calment leur esprit et se concentrent. Ils apprennent qu'il ne faut pas trop se fixer sur les résultats escomptés mais garder un équilibre aussi dans d'autres situations de la vie.

Arbre

L'arbre (vrksasana) entraîne l'équilibre, renforce la musculature des jambes, allonge les adducteurs et stimule la concentration.

Transférer le poids sur la jambe gauche. Appuyer le pied droit à l'intérieur du tibia ou de la cuisse gauche (pas sur le genou). La jambe d'appui est active sans être en hyperextension. Le bassin est parallèle et le corps allongé, le coccyx tire légèrement vers le bas. Commencer avec les mains en position de prière devant la poitrine. Puis étendre les bras vers le plafond, ouverts ou fermés (paumes unies). Activer la musculature abdominale profonde (stabilisateurs), abaisser les omoplates. Fixer le regard sur un point devant soi. Rester ainsi durant trois à cinq respirations au moins puis changer de jambe.

Variante

Par deux. Côte à côte, les élèves prennent la posture avec leur jambe la plus proche. Ils se soutiennent avec la main la plus éloignée dans la position de la prière à hauteur de poitrine et avec l'autre main au-dessus de la tête (photo 2).

Plus facile

- Si l'équilibre fait défaut, poser la pointe du pied sur le sol et fléchir légèrement le genou.

Plus difficile

- Ouvrir les bras de côté et tourner la tête dans la direction opposée à la jambe soulevée. Reprendre lentement la posture de l'arbre avant de relâcher.



Debout pied en main

Cette posture (hasta padangustasana) entraîne l'équilibre et renforce les muscles des jambes. Elle permet aussi d'allonger de manière optimale la musculature postérieure de la cuisse.

Transférer le poids sur le pied gauche. Lever le pied droit et entourer le genou avec les mains croisées. Inspirer et allonger la colonne vertébrale, puis en expirant, contracter légèrement la musculature profonde de l'abdomen. Activer et allonger le corps. Amener la main gauche sur le flanc (variante préparatoire). Utiliser une serviette (ou un autre objet) ou tenir le pied avec la main droite (ou saisir le gros orteil avec l'index et le majeur), en expirant, tendre la jambe. Le genou droit n'est pas tout à fait tendu. Rester ainsi durant trois à cinq respirations au moins puis changer de jambe.

Variante

- Rester à la variante préparatoire décrite ci-dessus (photo 2).

Plus difficile

- Ouvrir la jambe tendue latéralement.

Matériel: Event, serviette, corde à sauter ou ceinture de yoga



Demi-lotus sur un pied

Cette posture (padangustha padma utkatasana) entraîne l'équilibre en sollicitant différents muscles stabilisateurs et elle permet aussi de bien étirer la musculature profonde du bassin et de l'aîne.

Porter le poids sur la jambe gauche en la pliant, saisir le pied droit avec les mains et placer prudemment la partie externe du pied droit sur la cuisse gauche juste sur le genou. Essayer d'ouvrir le genou droit latéralement en l'amenant vers le bas. Garder le dos allongé et relâcher les épaules en abaissant les omoplates. Tendre les bras vers le haut et fléchir un peu plus la jambe gauche. Activer le pied droit en amenant les doigts vers l'arrière (flexion). Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.

Plus facile

- Si l'équilibre fait défaut, placer les mains sur les flancs.

Plus difficile

- Rapprocher le torse de la cuisse (flexion avant). Joindre les mains dans la position de la prière devant la poitrine et s'incliner vers l'avant (photo 2).



Extension avec torsion

Cette torsion (parivrtta padangusthasana) est un véritable défi pour l'équilibre! Elle permet d'étirer la musculature externe et postérieure de la cuisse et elle favorise la concentration.

Transférer le poids sur la jambe gauche, saisir le genou droit avec les mains et amener la cuisse vers le torse. Inspirer, allonger le dos, puis en expirant, effectuer une torsion vers la droite. Appuyer la main gauche sur la partie externe du genou droit et la main droite sur la hanche droite. Utiliser le contact entre la main et le genou pour intensifier la torsion. Etendre ensuite le bras droit sur le côté, relâcher les épaules et ouvrir la poitrine sans accentuer la courbure lombaire. Tenir ainsi durant cinq respirations puis changer de côté en relâchant la posture de manière contrôlée.

Plus difficile

- Saisir la partie externe du pied droit avec la main gauche et tendre la jambe (photo 2).

Remarque: Ne pas comprimer la colonne vertébrale et garder le dos allongé.



Seigneur de la danse

Le seigneur de la danse (natarajasana) est l'une des postures de yoga les plus connues. En plus de stimuler l'équilibre, elle allonge les épaules et le thorax et elle renforce les jambes et les chevilles.

Placer le poids du corps sur le pied gauche, fléchir la jambe droite vers l'arrière et saisir le pied ou la cheville avec la main droite. La main gauche reste sur le flanc. Inspirer, puis avec l'expiration allonger le dos et activer légèrement le plancher pelvien et les muscles profonds abdominaux en amenant le coccyx vers le bas. Garder le bassin parallèle au sol (variante préparatoire). Inspirer et lors de l'expiration suivante, amener le genou droit vers le haut en gardant le bras droit tendu. Se pencher légèrement vers l'avant et cambrer le dos en maintenant la poitrine ouverte et les épaules relâchées. Tendre le bras gauche et trouver l'équilibre. Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.

Variante

- Par deux. Se soutenir avec la main pour trouver l'équilibre et intensifier la posture (photo 2).

Plus facile

- Rester à la variante préparatoire décrite ci-dessus (photo 3).

Remarque: Utiliser une serviette (ou un autre objet) à la place de la main pour tenir le pied.

Matériel: Event. serviette, corde à sauter ou ceinture de yoga



Guerrier III

La posture du guerrier III (virabhadrasana III) renforce les fessiers et les jambes, allonge les muscles antérieurs de la cuisse et améliore l'équilibre. C'est aussi une flexion dorsale.

Poser les mains sur les hanches, transférer le poids du corps sur la jambe gauche et tout en gardant la colonne vertébrale allongée, déplacer lentement le poids du torse vers l'avant en soulevant et tendant la jambe droite vers l'arrière. Essayer de former une planche active perpendiculaire au sol composée du torse et de la jambe tendue. La jambe gauche est active et stable. Les épaules et la nuque sont détendues et les omoplates tirées vers le bassin pour ouvrir la poitrine. Le pied droit est actif en position de demi-pointe. Tendre les bras vers l'avant ou les porter devant la poitrine en position de prière. Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.

Plus facile

- Poser les mains sur un support placé sur le sol. Ou bien laisser les mains sur les hanches (photo 2).

Matériel: Event. support (banc renversé, couvercle de caisson, cônes, etc.)



Demi-lune

En plus de stimuler l'équilibre et l'ouverture du torse, la demi-lune (ardha chandrasana) renforce la musculature des jambes et du dos, allonge les flancs et offre les bienfaits des torsions.

Préparer un support pour appuyer la main. Partir de la posture du [guerrier II](#) (voir p. 6) avec le pied gauche devant. Poser la main droite sur le flanc, transférer lentement le poids sur le pied gauche, appuyer la main gauche sur le support et soulever le pied droit. La jambe droite est tendue et active jusqu'au bout des orteils et parallèle au sol. Inspirer et allonger le dos. En expirant, pivoter le torse et le bassin en les ouvrant vers le plafond. Puis tendre le bras droit verticalement. Ne pas accentuer la courbure lombaire (éviter la «banane»). Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.

Plus facile

- Garder la main sur la hanche.

Plus difficile

- Poser la main inférieure (sur le bout des doigts ou à plat) sur le sol, à l'extérieur du pied avant. Pour cette variante, il faut plus de souplesse au niveau de l'aîne et des muscles postérieurs des cuisses.

Matériel: Support (banc renversé, couvercle de caisson, cônes, etc.)



Aigle

La posture de l'aigle (garudasana) représente un défi pour l'équilibre. Elle renforce la musculature des genoux et des chevilles, améliore la position des pieds, allonge la ceinture scapulaire et détend les épaules.

Fléchir les genoux, lever le pied droit et crocher la cuisse droite par-dessus la gauche. Pointer les orteils du pied droit vers le sol et accrocher le pied derrière la partie basse du mollet gauche. Tendre les bras parallèlement au sol et croiser le bras droit sur le gauche. Fléchir les coudes et insérer le droit dans le creux du coude gauche puis soulever les avant-bras. Saisir les mains avec les paumes tournées l'une contre l'autre. A l'inspiration, allonger la colonne vertébrale, à l'expiration, relâcher la musculature entre les omoplates et les épaules, tout en gardant les genoux fléchis. Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.

Plus facile

- Si l'équilibre manque, poser le pied postérieur par terre à côté de la cheville de la jambe d'appui.
- Si on ne parvient pas à crocher le pied derrière le mollet, rester avec les jambes croisées.

Plus difficile

- Avec flexion vers l'avant. Rester dans la même position, fléchir un peu plus les genoux, allonger la colonne vertébrale et se pencher vers l'avant en éloignant les coudes du buste.



La séquence R1 permet d'allonger les muscles de tout le corps. Elle convient à un retour au calme après une leçon intensive ou pour soulager l'esprit et favoriser la respiration. Travailler toujours en inspirant et expirant profondément.

Bâton

Cette posture (dandasana) semble facile en apparence. Toutefois, elle implique l'action de divers muscles et l'ouverture au niveau de l'articulation du bassin. Elle permet d'apaiser l'esprit et de percevoir la respiration.

En position assise, poser les mains à côté du bassin, à plat ou sur la pointe des doigts, puis tendre les jambes. Inspirer, allonger et activer le dos, puis amener le bassin en légère antéversion afin que la région lombaire soit droite et non pas courbée. Activer les jambes et les pieds, écarter les orteils, soulever de quelques millimètres les talons du sol. Inspirer et expirer profondément en gardant actifs les muscles des jambes et du tronc (stabilisateurs profonds de l'abdomen). Relâcher les épaules et rapprocher les crêtes inférieures des omoplates pour ouvrir la poitrine. Tenir ainsi durant cinq respirations profondes.

Plus facile

- Fléchir légèrement les genoux et garder les mains sur les cuisses.

Plus difficile

- Tendre les bras vers le haut en gardant les mains écartées à largeur d'épaules au moins.

Remarque: Ne pas comprimer la colonne vertébrale, garder le dos allongé. Si l'on ne parvient pas à garder la région lombaire droite, s'asseoir sur une couverture (ou un autre support).

Matériel: Event. couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire



Etirement du bras

Cette position permet d'allonger les flancs et d'étirer la musculature des épaules. Elle est idéale pour améliorer la posture du dos, permet de calmer l'esprit et de travailler sa respiration.

Assis les jambes croisées, utiliser éventuellement une couverture (ou un autre support) pour relever le bassin et garder ainsi le dos droit. Croiser les doigts, inspirer puis expirer en levant les mains au-dessus de la tête, paumes vers le haut (pouces en avant). Tendre les bras sans bloquer les coudes. Placer les paumes le plus à plat possible, relâcher les épaules en activant la musculature entre les omoplates. Garder le dos droit et actif sans cambrer les lombaires. Cette posture permet d'augmenter le volume respiratoire. Inspirer et expirer lentement et en toute conscience cinq fois de suite au moins.

Matériel: Event. couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire



Demi-torsion

Cet exercice (ardha matsyendrasana) mobilise les vertèbres dorsales et la cage thoracique et il permet d'allonger les muscles abdominaux obliques ainsi que certaines parties des dorsaux et des fessiers.

Position assise, le poids du corps réparti équitablement sur les parties inférieures du bassin. Tendre la jambe gauche et plier la droite en la croisant sur la gauche et en posant le pied à hauteur du genou. Pivoter le buste vers la droite, appuyer le coude gauche à l'extérieur du genou droit. Placer la main droite sur le sol derrière le bassin. Allonger le torse: les épaules, relâchées, sont à la même hauteur. La main inférieure exerce une légère pression sur le sol pour soutenir l'alignement. En inspirant, allonger le dos, en expirant, intensifier la torsion. Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.

Matériel: Event. couverture, serviette ou tapis supplémentaire (pour s'asseoir)



Tête au genou

Cette posture (janu sirsasana) allonge l'aîne et les muscles postérieurs de la cuisse. Elle permet d'étendre la colonne vertébrale et de soulager les états d'anxiété, de tension et de stress.

Commencer assis, les jambes tendues. Plier le genou droit et appuyer le pied droit contre la cuisse gauche, ouvrir le genou droit sur le côté. Si le genou ne touche pas le sol ou que la position est inconfortable, utiliser un support (par ex. serviette). En inspirant, allonger le dos et en expirant, se pencher vers l'avant sur la jambe tendue. Saisir le pied gauche avec les mains ou à l'aide d'une serviette (ou d'un autre objet) en évitant de contracter les épaules et la nuque. A chaque inspiration, allonger la colonne vertébrale et à chaque expiration, descendre sur la jambe. Maintenir le bassin en contact avec le sol (bassin parallèle). Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.

Matériel: Event. couverture, serviette ou tapis supplémentaire (pour s'asseoir et pour soutenir le genou); serviette supplémentaire, corde à sauter, ceinture de yoga ou bande élastique (pour saisir le pied)



Ouverture latérale

L'ouverture latérale (parivrtta janu sirsasana) allonge les flancs et la musculature intercostale. Elle améliore l'activité du diaphragme et contribue ainsi à une meilleure qualité de la respiration.

Partir de la posture de la tête au genou (voir exercice précédent) et ouvrir un peu plus le genou droit de côté. En inspirant, allonger le dos et en expirant, incliner latéralement le torse à gauche vers la jambe tendue. Amener la main gauche à l'intérieur de la jambe gauche. Allonger le dos et tourner le torse vers le plafond. Étendre le bras droit (le coude peut rester légèrement fléchi) au-dessus de la tête. Garder l'épaule droite relâchée.

Matériel: Event. couverture, serviette ou tapis supplémentaire (pour s'asseoir)



Angle ouvert sur le côté

Cette posture (upavistha konasana) allonge la musculature interne et postérieure des cuisses, renforce le dos et étire les muscles du bassin.

En position assise, jambes écartées. S'asseoir sur une couverture (ou un autre support) pour permettre au bassin de s'incliner vers l'avant. Inspirer, poser les mains derrière le bassin et allonger le dos au maximum. En expirant, déplacer les mains vers l'avant entre les jambes et avancer le torse. Relâcher les épaules et la nuque. Allonger pendant l'inspiration, intensifier la flexion pendant l'expiration. Maintenir la posture durant cinq respirations au moins.

Variante

- Par deux. Appuyer les pieds contre ceux du partenaire et se tenir par les avant-bras (photo 2).

Plus facile

- Si la souplesse est insuffisante, fléchir légèrement les genoux.

Matériel: Couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire



Tête de vache

Grâce à cette posture (gomukhasana), il est possible d'étirer les muscles des jambes et d'allonger la musculature profonde du bassin. Elle permet aussi d'ouvrir la ceinture scapulaire et la poitrine.

S'asseoir sur une couverture (ou un autre support), plier les genoux et croiser la jambe droite sur la gauche en gardant les genoux l'un sur l'autre. Poser les pieds latéralement, à la même hauteur. Lever le bras droit, plier le coude derrière la nuque afin que la main droite se retrouve entre les omoplates. Passer la main gauche derrière le dos et saisir les doigts de l'autre main. Si l'on ne parvient pas à réunir les mains, utiliser une serviette (ou un autre objet) (photo 2). Tenir ainsi durant cinq respirations au moins puis changer de côté.

Variante

- En cas de douleurs dans les genoux, tendre la jambe inférieure.

Matériel: Couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire (pour s'asseoir); évent. serviette supplémentaire, corde à sauter ou ceinture de yoga (pour les mains)



Pince assise

Cette posture de la pince assise (paschimottasana) permet d'allonger les muscles postérieurs des cuisses. C'est l'une des meilleures pour calmer l'esprit et focaliser son attention sur la respiration.

S'asseoir sur une couverture (ou un autre support) pour permettre au bassin de s'incliner vers l'avant. Poser les mains près du bassin. Durant l'inspiration, allonger le dos, puis en expirant, fléchir le torse vers les cuisses. Saisir les pieds avec les mains en évitant de contracter les épaules et la nuque. Garder les jambes et les pieds actifs et allonger la colonne vertébrale. S'il n'est pas possible de saisir les pieds, utiliser une serviette (ou un autre objet). Maintenir la posture pendant cinq respirations au moins.

Plus facile

- Plier les genoux (photo 2).

Matériel: Couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire; évent. serviette supplémentaire, corde à sauter ou ceinture de yoga (pour saisir les pieds)



La séquence R2 est régénératrice et relaxante. L'accent est mis en particulier sur la respiration et sur l'introspection. S'ils sont bien guidés, les jeunes apprendront à apprécier les bienfaits de ces postures et à y recourir aussi en dehors de la salle de sport.

Enfant

La posture de l'enfant (balasana) est relaxante pour tout le corps. Elle soulage le stress et la fatigue et habitue le corps à une respiration correcte dans le dos.

Se mettre à genoux sur les fesses, rassembler les deux gros orteils et écarter les genoux. Avancer le torse entre les cuisses, tendre les bras devant soi (ou de côté) en relâchant la nuque et les épaules. Poser le front par terre et garder les coudes fléchis. A chaque expiration, sentir comment le bassin se détend en direction des talons. Éprouver la respiration à l'intérieur du dos, imaginer que l'on est un ballon qui se gonfle et se dégonfle. Maintenir la posture pendant une minute et demie au moins.

Plus facile

- Si l'ouverture des hanches est difficile à obtenir, utiliser une couverture comme support sous le torse.
- En cas de douleurs dans les genoux, placer une serviette entre la cuisse et le mollet.
- Si le front ne touche pas le sol, utiliser un support.

Matériel: Event. couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire



Papillon

Cette posture (baddha konasana) est idéale pour les hanches et l'aine. Elle stimule aussi les organes de l'abdomen et améliore la démarche.

Assis sur une couverture (ou un autre support) pour allonger le dos, fléchir les genoux, les écarter et joindre les plantes des pieds. Rapprocher les pieds de l'aine. Saisir la partie externe des pieds et les ouvrir comme s'il s'agissait d'un livre. A l'inspiration, redresser le dos, à l'expiration, fléchir le torse vers l'avant en allongeant la région inguinale. Maintenir la posture durant six à huit respirations profondes.

Plus facile

- En cas de douleurs dans les genoux, les soutenir avec un support (par ex. couverture) de chaque côté.

Matériel: Couverture(s), serviette(s) ou tapis enroulé(s) supplémentaire(s)



Bébé heureux

La posture du bébé heureux (ananda balasana) favorise l'ouverture optimale du bassin et permet de relâcher le nerf sciatique et la région lombaire.

S'étendre sur le dos, plier les genoux et les écarter. Saisir la partie externe des pieds en passant les bras à l'intérieur des genoux. Relâcher la nuque et les épaules, et à chaque expiration, rapprocher le sacrum du sol. Les tibias sont perpendiculaires au sol tandis que les cuisses sont parallèles. Garder les pieds au-dessus des genoux sans les orienter vers l'extérieur. Observer la respiration et essayer de la rendre plus profonde et plus lente. Maintenir la posture durant six à huit respirations.



Demi-pigeon sur le dos

En plus d'étirer la musculature profonde des fléchisseurs des hanches, cette posture (sucirandhrasana) détend la région lombaire et les fessiers.

S'étendre sur le dos, plier les deux jambes. Poser la partie externe du pied droit sur la cuisse gauche en ouvrant latéralement le genou droit. Soulever le pied gauche. Saisir à deux mains la cuisse gauche. Caler le pied droit afin que la cheville soit bien posée sur la cuisse. Garder le pied droit actif. Relâcher les épaules et la nuque et tirer légèrement la jambe gauche vers le torse tout en continuant à ouvrir le genou latéralement. Tenir ainsi durant quatre à six respirations puis changer de côté.



Torsion sur le dos

Les torsions sur le dos (supta matsyendrasana) détendent la région lombaire et sont une véritable panacée contre le mal de dos. Elles permettent en outre de relâcher des muscles difficilement accessibles.

S'étendre sur le dos. Amener le genou droit en direction de la poitrine à l'aide des mains. Placer la main gauche sur la partie externe de la cuisse droite et pousser le genou vers la gauche. Fléchir légèrement la jambe gauche. Poser le bras droit sur le sol. La tête reste en position neutre ou pivote vers la droite. Il est aussi possible de tendre les deux bras latéralement. Tenir ainsi durant quatre à six respirations puis changer de côté.



Action inversée

Cette inversion (viparita karani) permet de relâcher les jambes, de tonifier le système endocrinien et immunitaire et de calmer le système nerveux.

Poser une couverture repliée (ou un autre support) près d'une paroi. Plier les jambes et s'asseoir de côté sur la couverture en approchant la hanche de la paroi. Se détendre et pivoter pour se retrouver face à la paroi. Allonger les jambes vers le haut en maintenant le bassin à dix centimètres du mur environ. Relâcher les jambes en les appuyant contre la paroi. Détendre la partie supérieure du corps, poser les mains de côté les paumes vers le haut. Fermer les yeux, respirer profondément et maintenir la posture durant une minute et demie au moins.

Remarque: Utiliser d'autres objets pour relever encore plus le bassin.

Matériel: Couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire



Respiration abdominale

Cet exercice apprend à utiliser la respiration diaphragmatique et à relâcher l'esprit de manière efficace pour retrouver rapidement son propre équilibre.

Placer ses jambes comme pour la posture du papillon (voir p. 23). Relever le dos et la tête avec une couverture enroulée (ou un autre support). Poser la main droite sur le ventre et la gauche sur la poitrine. Inspirer profondément en remplissant d'abord la région abdominale, puis thoracique (respiration abdominale). Grâce à la position des mains, suivre la respiration en sentant comment elles se soulèvent et s'abaissent. Contrôler l'expiration en évitant de simplement laisser sortir l'air. Compter les secondes et utiliser un temps égal pour l'inspiration et l'expiration (par ex. quatre secondes). Continuer durant au moins deux à trois minutes.

Matériel: Coussin, couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire (pour le dos et la tête)



Relâchement final

Au yoga, on dit que cette posture (savasana) est la plus difficile de toutes. Le relâchement final permet de se régénérer complètement et de libérer l'esprit en peu de temps.

Se coucher sur le dos, jambes écartées. Les paumes des mains sont tournées vers le haut. Fermer les yeux, respirer de manière naturelle et voyager dans son propre corps, en relâchant chaque muscle. L'enseignant peut invoquer différentes images: sentir le poids de son corps sur le tapis, accompagner la respiration qui entre et qui sort des poumons. Passer en revue, comme un scanner, toutes les parties du corps et les détendre, s'imaginer dans un endroit particulièrement tranquille (plage, montagne, etc.). Laisser se dissoudre chaque tension musculaire et physique et libérer l'esprit de ses pensées. Maintenir la posture au moins cinq minutes.

Remarque: Se couvrir ou enfiler un pullover, car lorsqu'on se relaxe, la température du corps baisse.

Matériel: Pullover (ou couverture)



Indications

Ouvrages

- Choque, J. (2005): [Stretching et yoga pour les enfants](#). Paris: Amphora.
- Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010): [Gymnastique et danse: Power yoga](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Kaminoff, L. (2007): Yoga: [Anatomie et mouvements](#). Paris: Vigot.

Documents à télécharger

- [Affiche «Six séquences»](#)
- [Fiches descriptives «Top 10 des exercices»](#)

Nos remerciements

à Olivia Aebi, Adriana Brüggemann et Nic Walser, ainsi qu'aux étudiants de la Haute école fédérale de sport de Macolin pour leur participation aux séances photos.

Partenaires



ASEP



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteurs

Christina Eggenschwiler, enseignante de yoga
Michela Montalbetti, enseignante de yoga

Rédaction

mobilesport.ch

Photos

Ueli Känzig, Médias didactiques HEFSM

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM