

A top-down view of a desk with a notebook, a pair of glasses, a pencil, and a pencil holder. The background is a dark, textured surface.

# ANATOMIE ET MOUVEMENTS

## Éveil du corps et fin de séance

Pour profiter de tous les bienfaits de votre séance de yoga, il est important "d'échauffer et de refroidir" le corps.

L'échauffement consiste à réveiller le corps en douceur avec des postures ou des mouvements adaptés et progressifs.

Le but étant de réveiller les muscles, d'augmenter le rythme cardiaque et de relâcher les tensions dans le corps.

Tous ces exercices sont faits en conscience. Il est important d'être à l'écoute de son corps et d'évaluer ses capacités du jour, sans jugement.

En fin de séance, il est intéressant de faire quelques étirements, ou postures Yin pour ralentir le rythme cardiaque et préparer le corps à la relaxation finale.

Terminer la séance par 5-10 minutes de relaxation en Savasana, puis éventuellement par une méditation et/ou un Pranayama.



# ANATOMIE ET MOUVEMENTS

## Les postures debout et les équilibres

Après avoir réveillé le corps, on commence souvent par les postures debout et les équilibres.

Ces postures aident à aligner le corps, à renforcer l'équilibre, l'ancrage et la stabilité.

Ce sont des postures généralement exigeantes qui demandent de la force et de la flexibilité, qui nous permettent de voir les zones de notre corps qui sont plus faibles ou instables.

Avec une pratique régulière, le corps se renforce et se stabilise, on améliore notre concentration et le calme mental s'installe.

Les postures debout mobilisent tout le corps et favorisent la mobilité des articulations.

Les postures d'équilibre peuvent être adaptées (en gardant par exemple les deux pieds au sol pour commencer) pour y aller progressivement et reprendre doucement conscience de son schéma corporel.

Il sera important d'avoir une bonne stabilité en créant un "socle talon-orteils".

Ce sont ces fondations, qui partent du bas vers le haut (comme la construction d'une maison), qui vont amener l'élan de la posture et bien sûr notre conscience: placement du socle --> force et énergie dans les jambes --> stabilisation du bassin --> colonne vertébrale qui s'allonge --> épaules qui se relâchent --> posture stable



# ANATOMIE ET MOUVEMENTS

## Les flexions avant

Debout ou au sol, les flexions avant sont les postures qui rapprochent le buste des cuisses.

**Il est très important de se rappeler des 5 clefs dans ce groupe de postures! On plie les genoux et on allonge le dos.**

La flexion se fait en partant du bassin, même si on ne descend pas loin. Une flexion qui part de la taille n'aura aucun bienfaits et sera dangereuse pour votre dos.

Les flexions avant étirent tout l'arrière du corps, les ischio-jambiers, les lombaires, le dos.

Ces postures sont conseillées aux personnes cambrées ou à ceux qui ont "mal aux reins". Elles aident à créer de l'espace dans cette zone, à allonger les muscles lombaires et à soulager les tensions.

# ANATOMIE ET MOUVEMENTS

## Les extensions arrières

Les extensions arrières (ou ouvertures du cœur), renforcent la joie et la confiance en soi.

Ces postures sont le remède du repli sur soi et de cette posture naturelle que l'on a devant notre ordinateur --> épaules vers l'avant, dos rond, tassé... avec les douleurs associées.

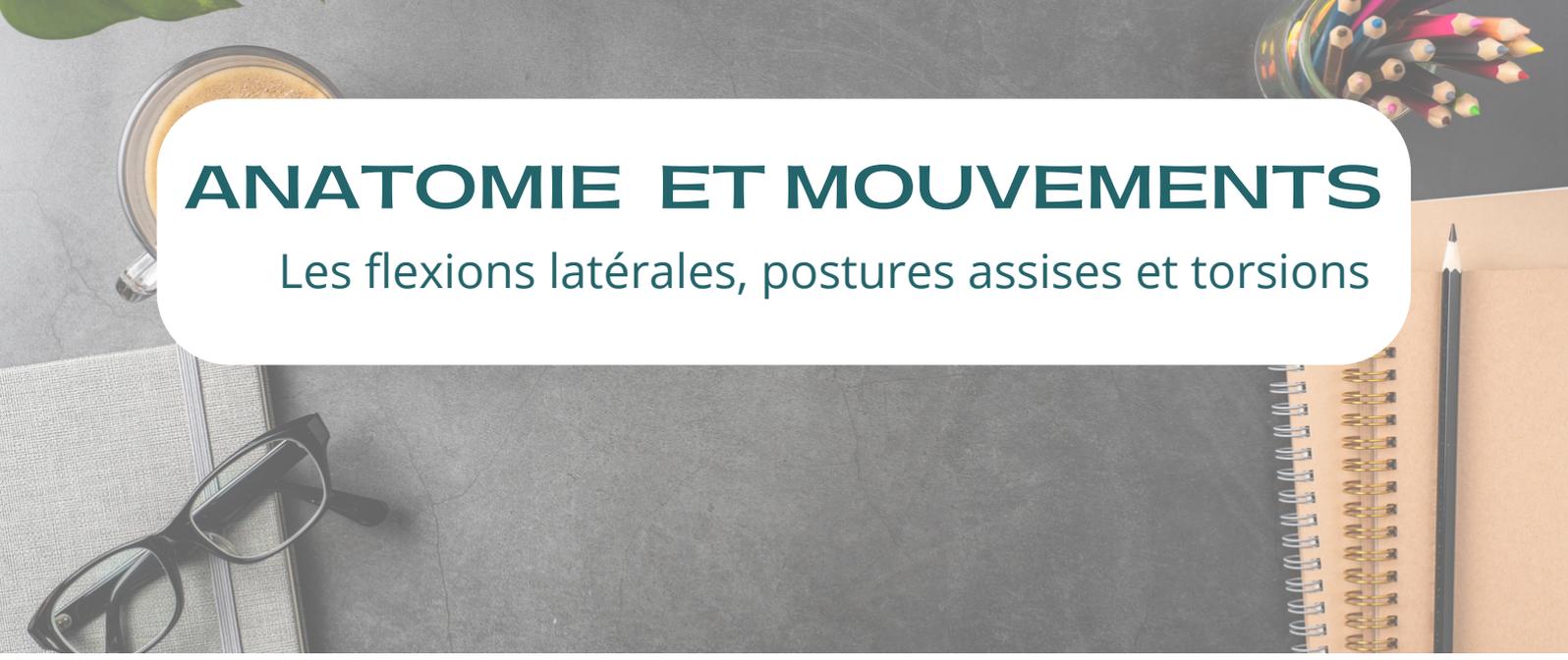
Au départ ces postures peuvent être inconfortables si on a adopté le dos rond depuis longtemps, mais avec la pratique régulière elles aident à corriger cette mauvaise posture et à soulager les douleurs dorsales.

Il faudra y aller progressivement, avec des aménagements, surtout sans forcer, les muscles s'allongeront en douceur.

Les extensions arrières sont fortement conseillées en cas de cyphose.

Elles améliorent la posture, étirent les épaules, ouvrent la cage thoracique, libèrent les cervicales, renforcent le dos, allongent les abdominaux et le psoas\* et équilibrent le système nerveux.

\*Le psoas est le muscle du bassin qui relie le bas du corps au haut du corps. Appelé le muscle "déchet", il stocke les toxines (et par définition le stress). La posture assise, au bureau par exemple favorise ce stockage. Étirer le psoas avec des extensions du bassin est très important.



# ANATOMIE ET MOUVEMENTS

## Les flexions latérales, postures assises et torsions

Les postures assises dynamiques et conscientes aident à lutter contre le tassement vertébral et le côté léthargique de la posture écran-canapé.

**La posture assise est faite avec le bassin ancré au sol, le dos droit, la colonne vertébrale alignée et étirée, en autograndissement!**

Les flexions latérales étirent grandement les côtés du buste en créant de l'espace et allongent la colonne vertébrale.

Les torsions ont un effet de nettoyage. Elles compressent les organes avant de les relâcher, ce qui les stimulent pour une libération des toxines.

Les postures assises favorisent la concentration, le contrôle du souffle et la posture juste. Elles aident à avoir un esprit plus calme donc plus de stabilité dans les autres postures.

A top-down view of a desk with a grey surface. On the left, a pair of black-rimmed glasses rests on a light-colored notebook. In the top left corner, a glass of orange juice is partially visible. On the right, a spiral-bound notebook with a brown cover and a black pencil are visible. A clear pencil holder containing several colorful pencils is in the top right corner.

# ANATOMIE ET MOUVEMENTS

## Les inversions

Les inversions renforcent le haut du corps, les bras, les épaules, le dos, les abdominaux, et aident à garder une bonne mobilité générale.

Certaines de ces postures sont plus exigeantes que d'autres, encore une fois on peut adapter chaque posture et progresser avec une pratique régulière.

Les inversions placent la tête en dessous du cœur, ce qui est excellent pour les systèmes cardiovasculaire, lymphatique, endocrinien, nerveux et pulmonaire.