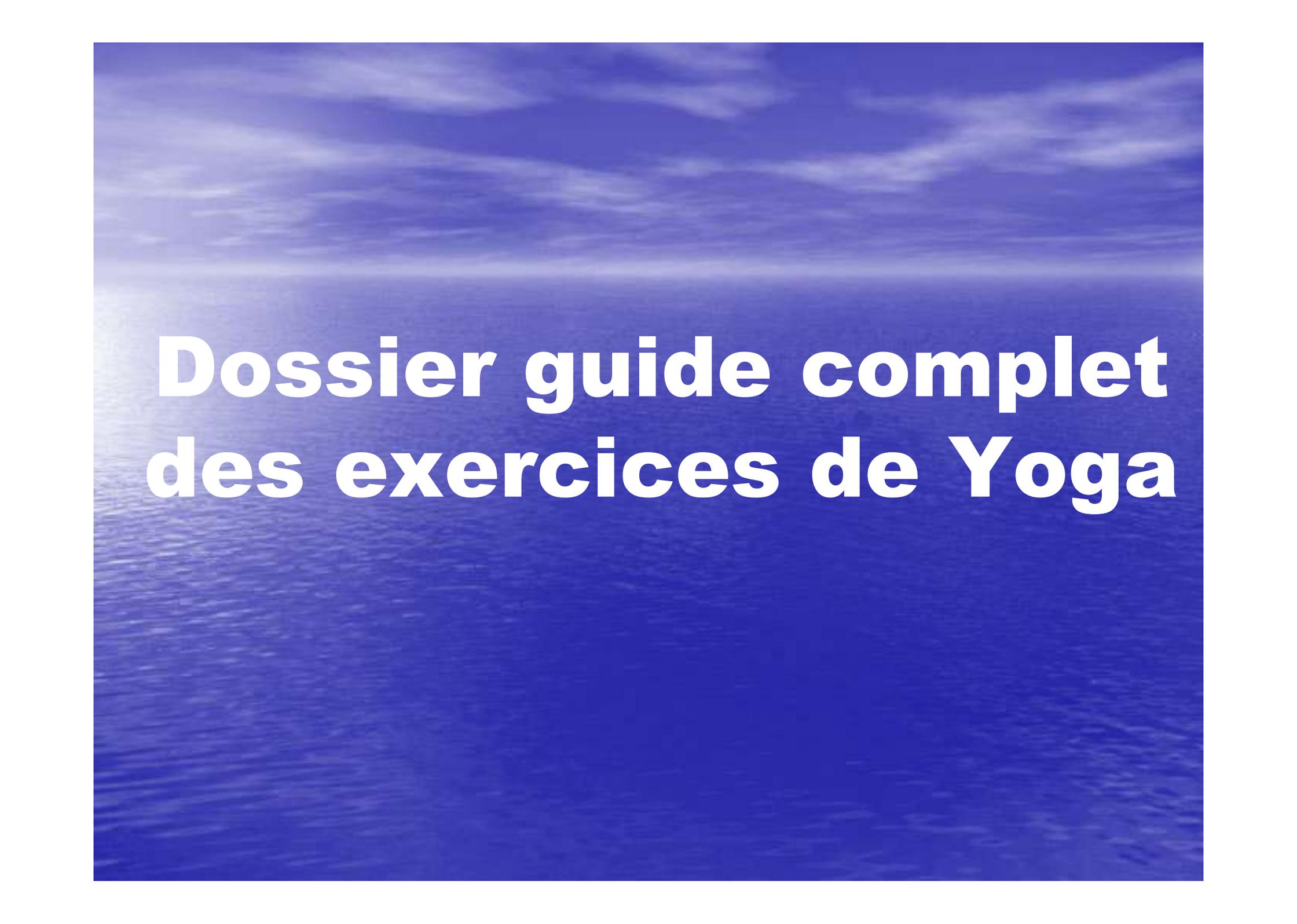


# CHAPITRE 33

## LE YOGA ET LE STRETCHING





# **Dossier guide complet des exercices de Yoga**

## 1) Définition:

**Le yoga est une discipline originaire de l'Inde, qui existe depuis des centaines d'années. Reconnu pour ses vertus relaxantes, toutes les informations sur L'activité du yoga, représentera des aspects positives pour votre santé.**



## 2) Principes du yoga:

**La pratique du yoga est mot qui signifie « union » (du corps, de l'esprit et de l'âme) fondée sur :**

- Le travail des postures, aussi appelées « asanas » .
- La respiration.
- La concentration.
- La méditation.



**Il existera plusieurs types de yoga :**

- L'Hatha Yoga (le plus répandu et le pratiqué).
- Le Kundalini Yoga (maîtrise des chakras).
- Le Raja Yoga (pratique qui travaille uniquement l'esprit).
- Le Yoga Nidra (le plus ancien, ancêtre de la sophrologie).



### **3) Les bienfaits de la pratique du yoga:**

**Le yoga apportera de nombreux bienfaits pour votre corps :**

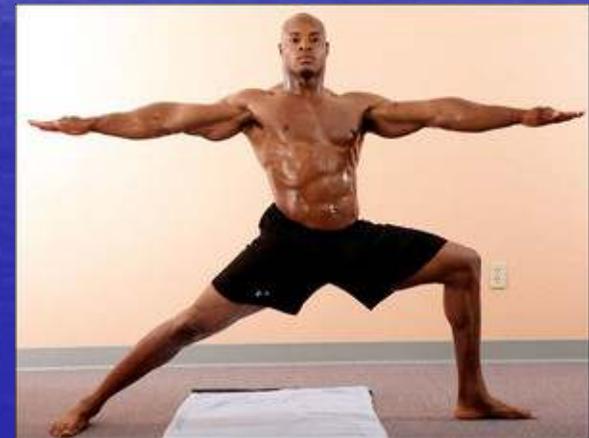
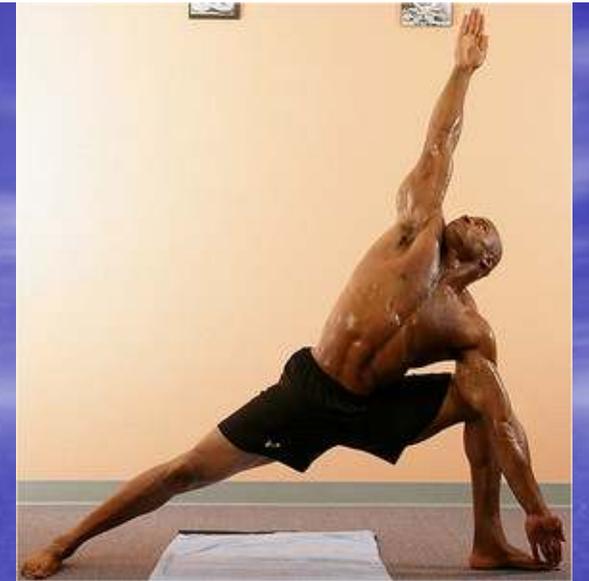
#### **3.1) Généraux:**

**Il apportera une sensation de bien-être et de détente.**

#### **3.2) Physiques:**

**Cette discipline amènera de nombreux bienfaits corporels :**

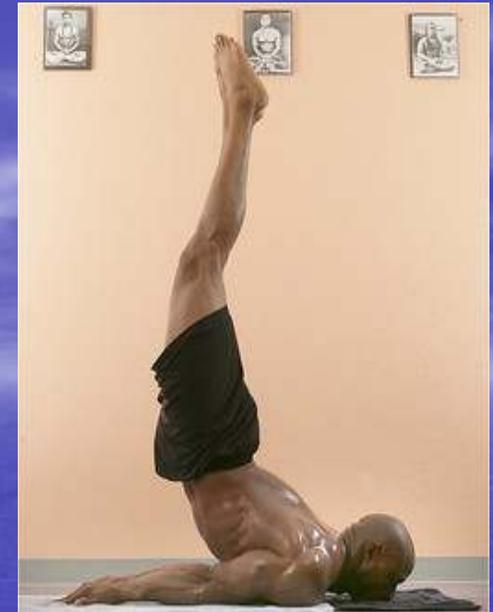
- **Maîtrise du corps**
- **Gain d'élasticité, de souplesse**
- **Apporte dynamisme**
- **Permettra de mieux résister à la fatigue**
- **Améliore l'hypertension artérielle**
- **Évacue les tensions du corps**
- **Améliore la digestion**
- **Stimule la circulation du sang**
- **Réduire les douleurs du dos, du cou et, des articulations (arthrite).**



### 3.3) Psychiques

**Outre les bienfaits physiques, le yoga permet de :**

- **Développer un bien-être psychique.**
- **Augmente la force psychique.**
- **Combat le stress, l'anxiété.**
- **Permet de recouvrer calme et sérénité.**
- **Améliore la qualité du sommeil.**
- **Permet de prendre conscience de son corps.**
- **Amélioration de la libido (amélioration des performances sexuelles)**



### 3.4) Qui peut pratiquer ?

**Sportifs où amateurs, tous le monde pourra pratiquer le yoga bien par les hommes, les femmes, les enfants, les personnes âgées, les handicapées, et les femmes enceintes.**

### 4) Contre-indications:

**Certaines postures seront déconseillées pour les personnes qui auront un problème de hanches. La pratique ne sera pas recommandée pour les personnes qui souffrent du dos, d'une sclérose en plaque où, d'épilepsie. Sa pratique sera également déconseillée en cas d'intervention chirurgicale récente (moins de 6 mois). Si vous avez le moindre doute, demandez l'avis de votre médecin traitant pour savoir si vous pourrez faire du yoga.**



**5) LES EXERCICES  
DE YOGA  
DE TONY PARRISH**



**Tony Parrish s'est fracturé la cheville gauche et le péroné lors d'un match contre les Bears en novembre dernier. Il a utilisé le yoga pour l'aider à reprendre confiance de sa blessure importante.**



**Voici ses conseils pour la pratique du yoga:**

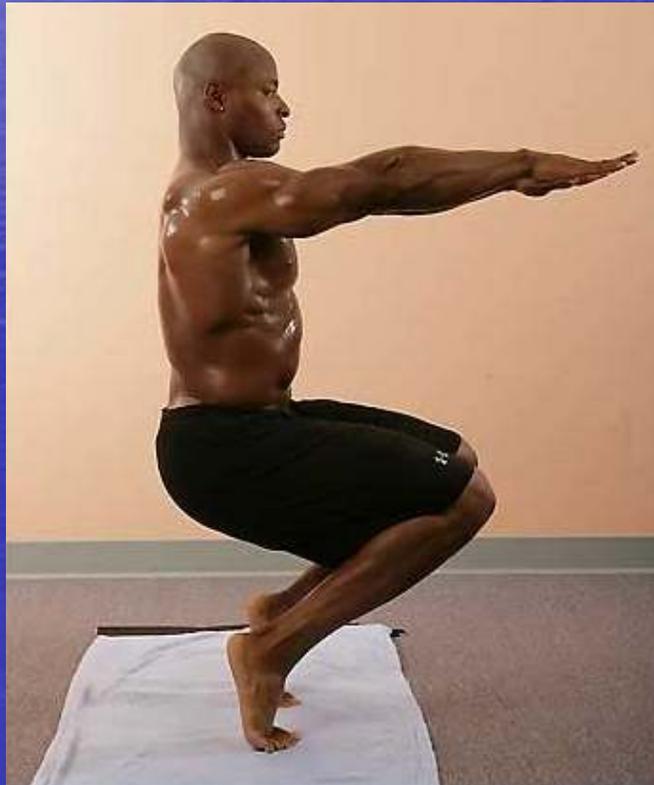
- **Entrenez vous au minimum trois fois par semaines si possible**
- **Inspirez et, expirez uniformément par le nez (sauf indication contraire).**
- **Essayez ces exercices en respectent les postures les plus proches possibles.**
- **Gardez la position 10 à 60 secondes.**
- **Répétez 5 à 10 fois chaque postures.**
- **Répétez 5 à 10 fois chaque postures de chaque côté.**
- **Ne pas effectuer une posture si vous ne maîtrisée pas correctement le mouvement.**
- **Contrôlez vos mouvements pour chaque postures pour éviter toutes blessures.**

## Exercice 1: Squat en équilibre sur la pointe des pieds:

Départ : Debout, pieds éloignés de la hanche, talons levés, bras tendus vers l'avant. Paumes de mains dirigées vers le bas. Descendez vos cuisses vers le bas pour réaliser un squat comme si vous étiez assis sur une chaise.

Exécution : Maintenez la posture pendant 10 à 60 secondes puis, revenez à la position de départ pour recommencez ensuite le mouvement 5 à 10 fois.

Objectifs : Travail d'équilibre et, de renforcement musculaire des cuisses, des mollets et des muscles des fléchisseurs de la hanche.



## Exercice 2: Le criquet:

**Départ :** Allongez-vous sur le ventre avec le menton posé sur le tapis. Placez les bras sous votre corps. Les paumes des mains placées sur le sol. Levez votre jambe droite vers le haut le plus haut possible, derrière vous.

**Exécution :** Tenez la position pendant 10 à 60 secondes puis, revenez à la position de départ. Changez ensuite de jambe. Enfin, vous recommencez de nouveau une troisième fois le mouvement en relèvent les deux jambes et les deux hanches du sol aussi haut que possible. Maintenez-la position chaque fois 10 à 60 secondes. Abaissez vos jambes et, reposez-vous sur votre ventre pendant 20 secondes. Répétez ces trois positions séparément 5 à 10 fois.

**Objectifs :** Travail d'équilibre et, de renforcement musculaire des cuisses, des mollets et, des muscles des fléchisseurs de la hanche.

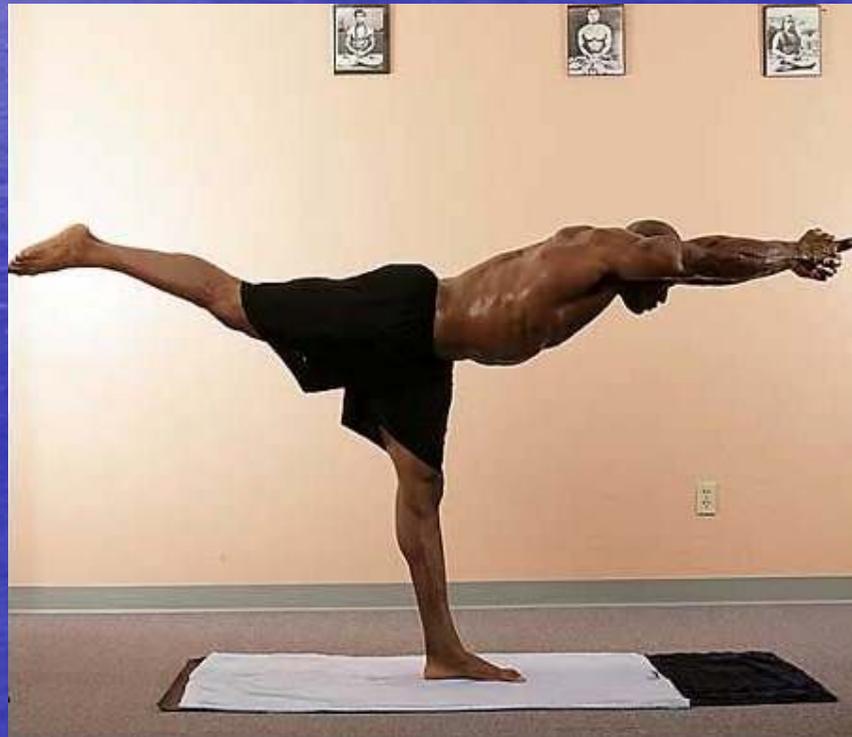


### Exercice 3: Le bâton en équilibre:

**Départ :** Debout, les pieds joints, levez le bras droit et, serrez vos deux mains avec les index placées vers le haut. Pointez le pied gauche derrière vous en gardant le pied droit posé sur le sol.

**Exécution :** Penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que votre poitrine et, vos bras soient parallèles au sol afin de faire un T avec votre corps. Maintenez la position pendant 10 à 60 secondes puis, revenez à la position de départ. Changez ensuite de jambe. Faites le mouvement 5 à 10 fois de chaque côté.

**Objectifs :** Renforcement des muscles de l'abdomen, des jambes et, des épaules.



### Exercice 4: Respiration profonde debout:

**Départ :** Tenez-vous bien droit, les pieds joints parallèles se touchants. Entrelacez vos doigts et placez les sous le menton avec les coudes joints réunis.

**Exécution :** Inspirez lentement par le nez pendant 10 à 60 secondes tout en levant les coudes vers les oreilles puis, expirez par la bouche, en laissant retomber votre tête en arrière, tout en réunissant vos coudes. Répétez de nouveau le mouvement 5 à 10 fois.

**Objectifs :** Dilatez les poumons et augmentez la circulation, sanguine pour préparer le corps pour les mouvements à venir, détendre le corps.



## Exercice 5: Demi lune:

**Départ :** Debout avec les pieds joints, levez les bras. Placez les vers le haut en position droits. Serrez les mains avec les index.

**Exécution :** Poussez les hanches à gauche et, pliez les vers la droite, en étendant vos mains sur le côté gauche de la hanche à l'aisselle gauche le plus loin possible. Maintenez cette position pendant 10 à 60 secondes. Puis, revenez au centre et répétez le mouvement en vous penchant de nouveau vers l'arrière. Répétez le mouvement 5 à 10 fois de chaque côté

**Objectifs :** Assouplissement et, renforcement musculaire des obliques et, de la flexibilité des muscles de la colonne vertébrale.

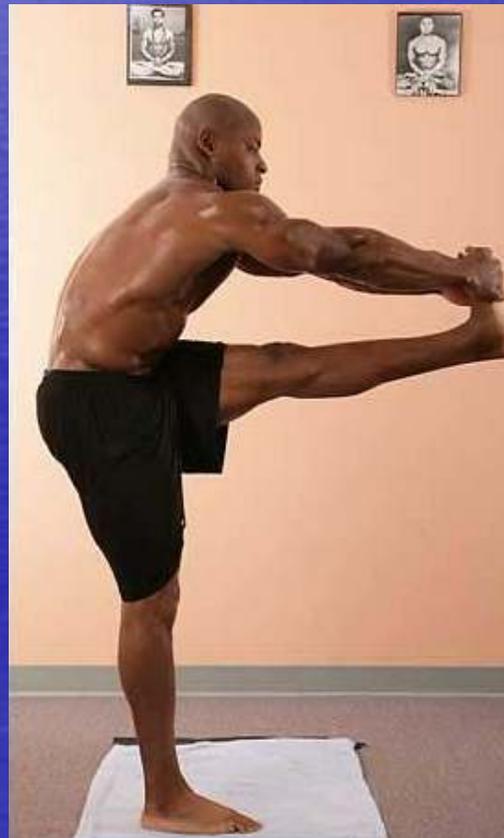


## Exercice 6: Tête debout, au genou:

**Départ :** Soulevez la jambe droite, placez la devant le corps, parallèlement au sol. Entrelacez vos doigts. Tenez et saisissez-les sous la boule de votre pied.

**Exécution :** Penchez-vous vers l'avant pour pouvoir plier les coudes le plus loin possible. Maintenez la position 10 à 60 secondes puis, revenez à la position de départ et, changez de jambe. Répétez de nouveau le mouvement 5 à 10 fois pour chaque côté.

**Objectifs :** Equilibre, Assouplissement et, renforcement musculaire générale du corps.

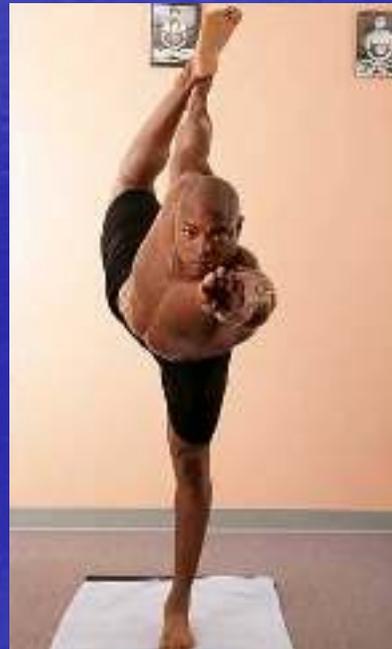


## Exercice 7: Triangle latéral:

**Départ :** Tenez-vous sur la jambe gauche, pliez la jambe droite derrière vous. Saisissez la cheville du pied droit avec votre main droite. Tendez le bras gauche vers l'arrière.

**Exécution :** Penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que l'abdomen et le bras soient parallèles au sol. En même temps, vous donnerez un coup de pied à la jambe droite derrière vous. Maintenez la position pendant 10 à 60 secondes puis, revenez à la position de départ. Changez ensuite de jambe. Répétez le mouvement 5 à 10 fois de chaque côté.

**Objectifs :** Raffermisssement de la paroi abdominale, de la colonne vertébrale inférieure et, des fléchisseurs de la hanche. Favorise l'alignement général du corps.



### Exercice 8: Etirement séparé des jambes:

Départ : Commencez avec les pieds très écartés. Levez vos bras parallèlement au sol. Tournez légèrement vos pieds, genoux bloqués.

Exécution : Penchez vous en avant pour saisir les extérieurs de vos pieds avec vos doigts qui seront placés sous vos talons. Si possible essayez de touchez la tête sur le sol. Maintenez la position pendant 10 à 60 secondes puis, revenez à la position de départ. Répétez le mouvement 5 à 10 fois.

Objectifs : Détendre les tendons, renforcement et, assouplissement des muscles des jambes.



## Exercice 9: Le cobra:

Départ : Allongez-vous sur le ventre avec les pieds sur le sol. Placez vos paumes de mains à plat sur le sol sous les épaules avec les doigts pointés vers l'avant.

Exécution : Soulevez votre corps en amenant vos coudes jusqu'à ce qu'ils touchent les côtés. Regardez bien vers le plafond pour pousser le torse du sol. Tenez la position pendant 10 à 60 secondes. Puis, revenez à la position de départ en abaissant le torse vers le sol. Reposez-vous pendant 20 secondes. Répétez le mouvement 5 à 10 fois.

Objectifs : Augmentation de la force des muscles de la colonne vertébrale, Assouplissement des muscles des épaules et des bras.

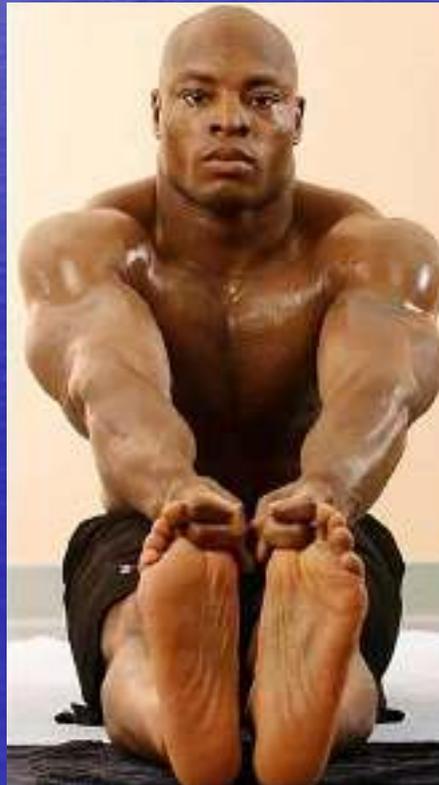


## Exercice 10: Flexion avant assise:

**Départ :** Asseyez-vous sur le sol avec les jambes tendues vers l'avant.

**Exécution :** Soulevez les deux bras au-dessus de la tête, tirez les gros orteils avec l'index et le majeur de chaque mains. Au fur et à mesure du mouvement, tirez vos orteils vers vous tout en pliant les coudes vers le sol. Maintenez la position pendant 10 à 60 secondes. Puis, redressez vous. Répétez le mouvement 5 à 10 fois.

**Objectifs :** Flexibilité des muscles ischio-jambiers et des articulations de hanche, tonification de la colonne vertébrales et des muscles abdominales

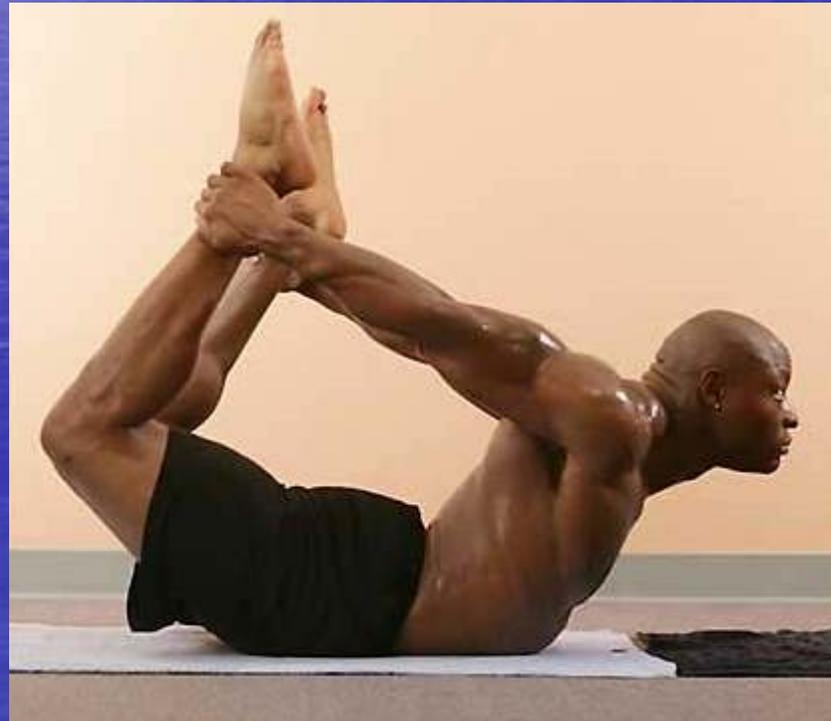


## Exercice 11: L'arc:

**Départ :** Allongez-vous sur le ventre. Pliez les genoux vers les fessiers. Revenez en arrière en prenant vos pieds vers l'extérieur

**Exécution :,** Inspirez en tirant vos jambes vers le plafond tout en soulevant le torse du sol en même temps. Maintenez la position 10 à 60 secondes. Puis, revenez à la position de départ en abaissant votre torse vers le sol. Reposez-vous pendant 20 secondes. Répétez le mouvement 5 à 10 fois.

**Objectifs :** Renforcement musculaire des muscles abdominaux, ouvre les muscles de la cage thoracique pour un apport maximal d'oxygène.

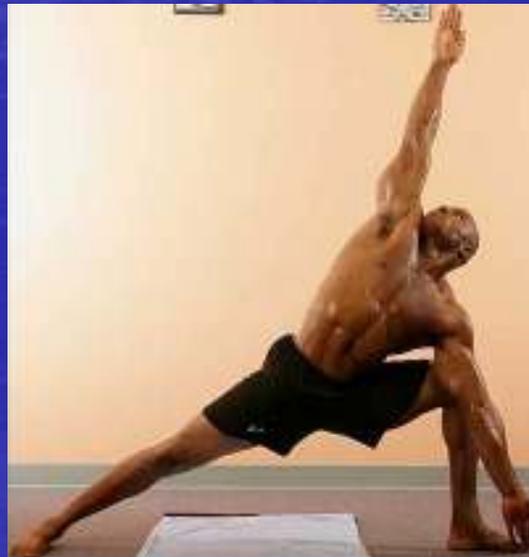


## Exercice 12: Le triangle:

**Départ :** Tenez-vous bien droit avec les bras placés au dessus de vous. Ecartés la jambe droite. Pied droit vers l'avant. Bras tendus, parallèlement au sol. Tournez le pied droit vers la droite et, pliez le genou droit jusqu'à ce que la cuisse soit à peu près parallèle au sol.

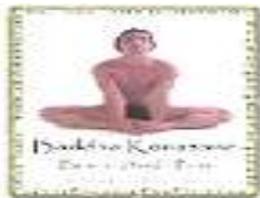
**Exécution :** Gardez les bras tendus et, pliez votre torse directement vers la droite. Au fur et à mesure du mouvement, vous placerez le bout des doigts de la main droite sur le gros orteil droit avec le coude placé contre le genou. Le bras gauche droit sera tendu puis, placé vers le plafond, paume de main vers l'avant. Tournez votre tête pour regarder votre main. Tenez la position pendant 10 à 60 secondes. Puis, revenez à la position de départ en position de fente en reculant vers l'arrière. Changez de jambe. Répétez ensuite, le mouvement 5 à 10 fois de chaque côté.

**Objectifs :** Flexibilité pour l'articulation de la hanche et, des cuisses, renforcement musculaire des muscles obliques, des pectoraux et, des épaules.



# 6) Tableaux des différentes postures de yoga







**Dolva Nidha**  
**Parshvottasana**

**शरीर की**  
**मजबूती**

**Halka Merla**  
**Spastika Khasana**

**शरीर की**  
**सखी**

**Halka Merla**  
**Shalabhasana**

**शरीर की**  
**मजबूती**

**Vakrasana**

**शरीर की**  
**मजबूती**

**Vakrasana**

**शरीर की**  
**मजबूती**

**Shalabhasana**

**शरीर की**  
**मजबूती**

**Vakrasana**

**शरीर की**  
**मजबूती**

**Virbhadrana III**  
**Vakrasana**

**शरीर की**  
**मजबूती**

**Vakrasana**  
**Shalabhasana**

**शरीर की**  
**मजबूती**

**Vakrasana**  
**Vakrasana**

**शरीर की**  
**मजबूती**