

The logo for YOGI LAB, featuring the words "YOGI" and "LAB" stacked vertically in a sans-serif font. The text is white and centered within a white circle. There are small colored dots (blue, green, yellow) around the text.

YOGI
LAB

les Bienfaits des Postures de Yoga





POSTURE

Chaque posture de yoga apporte ses propres bienfaits et a ses propres règles. C'est ce que vous découvrirez dans ce guide. Ce guide vous aidera à identifier les apports de chaque posture afin d'adapter votre pratique du yoga à vos besoins. Digestion, mal de dos, stress, manque de confiance en soi. Ce sont autant de points que nous abordons ici afin de vous guider vers la pratique qui vous convient.

Yoga est la traduction sanskrit du mot union. L'interprétation que l'on en donne de nos jours est très simple : union entre le corps, l'esprit et le Tout. Les Asana (les postures) constituent un des 8 piliers du yoga. Les postures de yoga sont là pour apporter souplesse et force physique, mais sont aussi et surtout un moyen de discipliner l'esprit. Chaque asana a été créée et développée pour répondre à des besoins précis du corps et de l'esprit.

Les noms donnés aux asanas ont eux aussi une signification. Leurs noms font souvent référence à des animaux, des reptiles, des insectes, des végétaux et parfois même des dieux ou déesses. Il existe grand nombre d'asana, plus ou moins accessibles. Chaque asana demandera rigueur et sagesse. La rigueur se retrouve dans la volonté de bien exécuter les postures : alignement, respiration; la sagesse se retrouve dans la capacité à identifier ses limites pour ne pas pousser son corps trop loin, trop vite.

Ici, nous avons identifié quelques groupes de postures qui pourront vous aider au quotidien.

Avertissements :

Ce guide n'a pas vocation à se substituer à un avis médical.

Les conseils de ce guide doivent être combinés à une alimentation nourrissante, saine et variée. En cas de doute, il est impératif de consulter un médecin, diététicien ou autre praticien formé pour répondre à vos questions.

SOMMAIRE

- p.5 Les postures debout
- p.7 Les postures assises
- p.9 Les postures en équilibre
- p.11 Les inversions
- p.13 Les bonnes pratiques



LES POSTURES DEBOUT

GUERRIER 1, 2 OU 3, TRIANGLE, TRIANGLE INVERSÉ, ARBRE, ET BIEN D'AUTRES SONT DES POSTURES QUI SONT ACCESSIBLES ET PERMETTENT DE RENFORCER NOS JAMBES, NOS FESSIERS TOUT EN ASSOUPLEISSANT NOS MUSCLES, NOS HANCHES ET NOS GENOUX.

BIENFAITS

■ Ouverture et rééquilibrage

Les postures debout nous apportent équilibre, force, harmonie. Certaines permettent d'ouvrir nos hanches, de rééquilibrer notre bassin. Cette ouverture et ce rééquilibrage ont de nombreux effets positifs sur notre corps : digestion, posture, dos...

■ Energie

Pour toute posture debout, il est essentiel de se concentrer sur nos pieds, sur leur contact au sol et sur l'énergie que l'on dirige vers le sol. Cette énergie rebondit vers nous pour alléger le haut de notre corps : notre poitrine, nos épaules, nos bras, notre cou et notre tête.



ESSAYEZ CHEZ VOUS !



La fente haute

Partez en position chien tête en bas. Approchez votre genou droit vers votre poitrine en contractant vos abdos. Posez le pied droit entre vos mains pour arriver en posture de la fente basse. Votre jambe droite est pliée à 90 degrés, genou aligné avec votre pied, il reste au dessus de la cheville. Transférez le poids de votre corps équitablement entre vos deux pieds. Étirez vos bras vers le plafond, au dessus de votre tête. Prenez 3 à 5 respirations et revenez en chien tête en bas puis enchaînez de l'autre côté.

Ressenti

Sentez vous forts dans le bas du corps : les cuisses, les mollets; sentez vos pieds bien ancrés au sol. Votre respiration se fait par le nez, calmement.

Vous dirigez votre énergie vers le bas, et sentez comme elle rebondit pour vous grandir. Vous êtes légers et détendus dans le haut du corps.

LES POSTURES ASSISES

PINCE ASSISE, LOTUS, DEMI-HÉRO, ET BIEN D'AUTRES POSTURES ASSISES SONT LE MEILLEUR MOYEN DE CALMER L'ESPRIT TOUT EN OUVRANT ET RELÂCHANT NOS MUSCLES ET ARTICULATIONS. C'EST D'AILLEURS POUR CELA QUE LA MÉDITATION EST PRATIQUÉE EN POSITION ASSISE.

BIENFAITS

Soulagement du dos

Notre colonne vertébrale est soulagée lorsque l'on est assis bien droit. Si les muscles de notre dos sont relâchés, alors les tensions diminuent, ce qui amplifie le sentiment de sérénité et de calme créé par le yoga.

Renforcement

Certaines postures assises permettent de renforcer les muscles profonds du dos et les abdos. Pour travailler ces muscles, vous pouvez donc incorporer des postures comme le bateau ou le baton (Dandasana deux) par exemple.



ESSAYEZ CHEZ VOUS !



Dandasana 2

Partez de la position assise jambes tendues devant vous. En expirant, inclinez votre buste légèrement vers l'arrière en contractant vos abdos pour garder un dos bien droit.

Levez les jambes, droites de préférence et pliées à 90 degrés si la posture n'est pas encore accessible.

Les bras sont tendus, parallèles au sol. Le cou reste dans la continuité de la colonne vertébrale.



Concentration

Cette posture demande concentration, car il est important de rester en équilibre sur les fesses, seul point de contact avec le sol.

Restez ainsi 30 secondes à 1 minute en respirant par le nez.

Afin de tirer tous les bénéfices des postures assises, il est important d'en incorporer plusieurs sortes dans sa pratique.

LES POSTURES EN ÉQUILIBRE SUR LES MAINS ET LES BRAS

LA MAJORITÉ DES POSTURES EN ÉQUILIBRE SUR LES MAINS ET LES BRAS PARAÎSENT IMPRESSIONNANTES ET INACCESSIBLES, SURTOUT LORSQUE L'ON DÉBUTE LA PRATIQUE DU YOGA. EN SOI, CETTE CONSTATATION FAIT PARTIE DE LA PRATIQUE DU YOGA : ACCEPTER QUE NOTRE CORPS NE NOUS PERMET PAS ENCORE CERTAINES CHOSES ET LUI LAISSER LE TEMPS NÉCESSAIRE POUR SE RENFORCER ET DE S'ADAPTER.

BIENFAITS

Renforcement

Les postures en équilibre permettent de renforcer tout le corps, qui doit se supporter lui-même par la force de notre centre.

Ces postures sont aussi le moment de se concentrer sur nos 3 bandhas (contractions musculaires). En soulevant notre poids avec les bras, nous renforçons aussi nos épaules, un entraînement bienvenu pour nos bras après une journée passée assis(e) derrière un bureau pour beaucoup d'entre nous.

Confiance en soi

Ces postures sont évidemment un vrai challenge pour notre équilibre et pour notre attention qui doit être particulièrement portée sur nos muscles profonds. Ces postures demandent aussi beaucoup d'énergie, ce qui revitalise notre corps. Un autre aspect positif non négligeable est que ces postures nous apportent humilité et confiance en soi. En effet, l'humilité nous vient du fait qu'il faut échouer et essayer plusieurs fois avant de réussir. La confiance en soi nous vient de la sollicitation du 3e chakra, celui de la volonté et de l'estime de soi.



ESSAYEZ CHEZ VOUS !



L'échelle

Echauffez bien vos poignets avant de commencer. Asseyez vous en position du lotus ou du demi-lotus.

Posez vos mains au sol, près de vos hanches. Appuyez sur vos mains, engagez vos abdos et sentez tous vos muscles se contracter dans la région de votre bassin, de votre périnée (mula bandha).

Si vous êtes en demi lotus, il se peut que vos pieds restent au sol.



Pratique

Pratiquez jusqu'à acquérir la force de vous soulever et la souplesse de prendre la position du lotus (attention, vous ne devez ressentir aucune gêne au niveau des genoux, des cuisses ou des fessiers).

Accordez-vous patience et bienveillance lorsque vous pratiquez ces postures !

LES INVERSIONS

LES INVERSIONS NE SONT PAS SEULEMENT LES POSTURES OÙ L'ON TIENT EN ÉQUILIBRE, LA TÊTE À L'ENVERS ! LE CHIEN TÊTE EN BAS, PAR EXEMPLE, COMPTE PARI MI LES POSTURES EN INVERSION. CES POSTURES PEUVENT ÊTRE TRÈS BONNES POUR NOTRE SANTÉ À CONDITION DE RESPECTER CERTAINS PRÉ-REQUIS. TOUTE PERSONNE SOUFFRANT DE PROBLÈMES CARDIO-VASCULAIRES, DE TENSION ARTÉRIELLE, DE SAIGNEMENTS DE NEZ, DE TENSIONS AU NIVEAU DU COU, PAR EXEMPLE, DEVRAIENT IMPÉRATIVEMENT CONSULTER AVANT DE SE LANCER.

BIENFAITS

Inversement de la gravité

Notre corps, composé en grande majorité d'eau, est très sensible aux changements de gravité. Les fluides corporels qui stagnent dans le bas de notre corps se remettent en circulation.

C'est un véritable nettoyage qui s'opère pour notre corps. Ce procédé permet une meilleure répartition des nutriments et des déchets dans notre corps.

Repos

Notre cœur se repose et le sang fraîchement oxygéné vient naturellement à notre cerveau. Il est fréquent qu'un habitué ait le sentiment d'avoir les idées plus claires après une inversion.



ESSAYEZ CHEZ VOUS !



Équilibre sur la tête

La première étape lorsque l'on souhaite débiter est de partir d'une position accroupie et de placer nos coudes au sol, largeur des épaules et entrelacer les mains. Placez ensuite l'arrière de votre tête entre vos mains, les pouces sont droits. La couronne de votre tête touche le sol. Tendez alors les jambes, les pieds au sol, votre tête ne supporte pas tout votre poids. Si tel est le cas, il sera alors nécessaire de renforcer vos épaules afin de pouvoir supporter votre poids sans mettre votre dos en danger.



Patience

Si vous êtes à l'aise, marchez progressivement jusqu'à votre tête. Restez dans une zone d'inconfort supportable pour travailler. Vous ne devez ressentir aucune douleur anormale. Soulevez un pied du sol, puis reposez le et soulevez l'autre. Enfin soulevez les deux sans vous élaner. C'est la force de votre centre qui doit porter vos jambes vers le plafond. Redescendez de la même façon que vous êtes montés. Adoptez la position de l'enfant pendant quelques respirations immédiatement après.

BONNES PRATIQUES

Patience

Les postures en inversion telles que les équilibres sur la tête peuvent paraître impressionnantes et attirantes par leur originalité. Cependant, il est essentiel de prendre le temps et de laisser son corps s'habituer.

Certains corps ont des vulnérabilités au niveau du cou ou de la colonne vertébrale, il est donc essentiel d'avancer progressivement afin d'identifier d'éventuelles limites physiques. Les inversions ne sont pas pour tout le monde.

Douceur

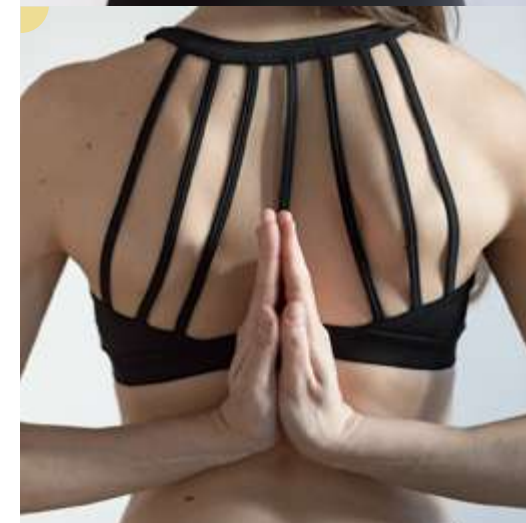
Pratiquer le yoga, c'est prendre soin de son corps et de son esprit en trouvant une harmonie et en établissant le calme. Certaines postures sont difficiles à réaliser et vous donneront le sentiment de ne pas être dans la sérénité.

Il est normal de ressentir de tels sentiments. Dans ce cas, devenez le spectateur de vos pensées, constatez qu'elles ne sont pas constantes, comme beaucoup d'autres choses dans notre entourage.

Conscience

Certains corps ne sont pas faits pour les équilibres sur la tête, d'autres ne sont pas faits pour le grand écart.

Pratiquer le yoga, c'est aussi prendre conscience de ses limites et les respecter. Les asana sont si nombreuses que vous trouverez forcément quelque chose d'autre à faire !



CRÉDITS

Photos : Tiphaine CAILLY

Textes : Yogi Lab

Tapis : Baya France

Ce guide a été réalisé par Tiphaine CAILLY,
au nom de Yogi Lab pour l'exploitation
exclusive à titre gratuit par Baya France.

Tous droits réservés à Baya France et Yogi Lab.

BAYA
MOVE • FEEL • CARE

BAYA
MOVE • FEEL • CARE

Site : <https://baya-france.com>

Instagram : @bayafrance

**YOGI
LAB**

Site : <https://yogilab.fr>

Instagram : @yogi.lab

**YOGI
LAB**