M Yoga

ART SCIENCE PHILOSOPHIE

Postures de yoga Iyengar à pratiquer au travail

A)

B)

01 TADASANA (posture de la montagne)

a) Tenez-vous debout, pieds joints ou légèrement écartés, les bras le long du corps sans toucher aux cuisses. Répartissez également le poids du corps sur chacun des talons. Inspirez en étirant vers haut tout l'avant du corps, en gardant la poitrine ouverte expirez en descendant les trapèzes et les omoplates vers les fessiers.

b) En gardant le coccyx rentré, inspirez en étirant les bras vers le haut pour allonger les côtés latéraux de la cage thoracique et étirer la colonne vertébrale.

Effets : Améliore la posture en général et aide à vous recentrer rapidement. Posture de base de toutes les postures debout.

A)

B)

C)

02 VRKSASANA (posture de l'arbre)

a) Posez le pied droit sur la chaise, le genou droit aligné avec la cheville droite. Placez dos de la main droite sur l'avant du genou droit. En poussant le fessier droit vers l'avant, poussez le genou droit vers l'arrière. En gardant la jambe gauche bien tendue, levez le bras gauche en étirant tout le côté gauche. Revenez et changez de côté.

b) Placez un pied contre l'intérieur de la cuisse ou du mollet opposé à la jambe d'appui. Levez les bras à la hauteur des épaules, paumes de main tournées vers le sol, cela vous aide à garder l'équilibre. Gardez la jambe d'appui bien tendue et respirez calmement.

c) Ensuite, levez les deux bras vers le haut à la largeur des épaules. Maintenez la posture durant 3 à 5 respirations, puis revenez et changez de côté.

Effets : Cette posture assouplit le bassin, améliore l'équilibre, renforce la concentration et la stabilité mentale.

M Yoga

ART SCIENCE PHILOSOPHIE

Postures de yoga Iyengar à pratiquer au travail (suite)

03 ADHO MUKHA SVANASANA (le chien tête en bas)

Placez-vous à genoux, les mains au sol et les épaules au-dessus des poignets, les mains au sol à la largeur des épaules, les doigts bien écartés et les majeurs vers l'avant. En poussant dans les mains, levez les genoux et poussez le bassin vers le haut en gardant les genoux pliés. En continuant de pousser dans les mains et les coudes bien rentrés, tendez les jambes en poussant les cuisses vers l'arrière et descendez les talons vers le sol si possible. Gardez les bras et les jambes tendus en maintenant la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Maintenez la posture durant 5 à 8 respirations.

Effets : Cette belle posture renforce les articulations des poignets, des bras et des jambes. Elle assouplit les chevilles, le bassin et les épaules. Elle étire profondément la colonne vertébrale, elle calme le cerveau.

04 ADHO MUKHA SVANASANA et URDHVA MUKHA SVANASANA avec chaise en dynamique

Placez le dossier d'une chaise contre un mur. Placez-vous devant la chaise à environ 3 pieds du siège et posez vos paumes de mains de chaque côté du devant du siège. Soyez sur le bout des orteils et poussant dans le siège de la chaise, tendez les bras en continuant de pointer les fessiers vers le haut puis descendez les talons au sol si possible. Vous êtes maintenant en Adho Mukha Svanasana. Maintenant, avancez la poitrine et les épaules vers l'avant en descendant le bassin vers le sol, les jambes bien tendues. Inspirez en étirant tout le devant du corps à partir du pubis jusqu'au sommet de la tête et regardez vers le plafond. Vous êtes maintenant en Urdhva Mukha Svanasana.

RÉPÉTER CE CYCLE 5 À 10 FOIS

Effets : Ces deux postures exécutées de façon dynamique assouplit la colonne vertébrale, renforce les poignets et les épaules, ouvre la poitrine et donne du tonus.

M Yoga

ART SCIENCE PHILOSOPHIE

Postures de yoga Iyengar à pratiquer au travail (suite)

05 ARDHA UTTANASANA avec mur ou chaise

A)

a) Placez vos pieds à la largeur du bassin posez les mains au mur, les bras et les jambes bien tendus. Tournez les devants de cuisses vers l'intérieur, écartez les os des fessiers et en levant le menton rentrez les omoplates et les dorsales.

Effets : Cette posture détend et soulage le bas de dos, elle apaise le système nerveux.

B)

b) Pieds écartés plus large que le bassin et tournés vers l'intérieur. Idem à 05 a).

Effets : Cette posture détend le bas de dos, apaise le système nerveux et crée de l'espace au niveau du bas de dos et l'abdomen. Variation à pratiquer lors des règles ou de douleurs intenses au bas de dos.

06 BHARADVAJASANA (posture du sage Bharadvaja)

Torsion avec chaise : Assoyez-vous de côté sur une chaise avec la cuisse droite collée au dossier. Tournez-vous vers la droite et placez la main gauche sur le haut du dossier et la droite sur le bas du dossier. Inspirez, étirez-bien la colonne vertébrale et en expirant tournez vers la droite en repoussant la chaise avec la main droite tout en tirant la chaise avec la main gauche.

Effets : Cette posture assouplit la colonne vertébrale et les épaules. Elle soulage aussi le bas de dos et stimule le système digestif.

A)

07 SETU BANDHA SARVANGASANA (posture du pont)

a) Avec coussin. Allongez-vous sur le coussin et en tenant le coussin éloignez-vous du mur jusqu'à ce que vos épaules touchent le sol. Placez les pieds à la largeur du bassin au sol ou les talons sur un bloc contre le mur et tendez les jambes. Roulez les épaules et gardez la poitrine bien ouverte. Restez dans cette posture de 2 à 3 minutes.

B)

b) Avec bloc au sacrum. Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées et ramenez les talons vers les fessiers. En gardant la tête et la nuque au sol, levez le bassin et placez le bloc sous le sacrum (changez de hauteur si c'est trop haut mais veillez à ce que le bloc ne supporte pas les lombaires).

M Yoga

ART SCIENCE PHILOSOPHIE

Postures de yoga Iyengar à pratiquer au travail (suite)

SUITE 07

Puis allongez une jambe et puis l'autre. Placez les pieds au sol à la largeur du bassin contre le mur et tendez les jambes. Roulez les épaules et gardez la poitrine bien ouverte.

Effets : Ce sont des postures de récupération qui assouplissent la nuque et les épaules tout en étirant les psoas. Ces postures soulagent la tension dans le dos et le cou après de longues heures de travail à l'ordinateur.

C)

c) Avec ceinture sur les dessus de pied (CATUSPADASANA)
Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées à la largeur du bassin. Placez une ceinture devant et saisissez les deux bouts de la ceinture en tournant vos paumes de mains vers le plafond. Rentrez le coccyx et en pressant également au sol les épaules et les pieds, levez le bassin vers le plafond en poussant les genoux vers les épaules pour les rouler davantage. Restez 10 à 20 secondes dans la posture puis dépo sez le bassin.

RÉPÉTEZ 2 À 3 FOIS.

Effets : Cette variation plus dynamique renforce le dos, les fessiers et les ischio-jambiers (l'arrière des cuisses), elle ouvre aussi la poitrine et les épaules.

08- VIPARITA KARANI (posture du geste inversé)

A)

a) Avec couverture sous les fessiers : Asseyez-vous de côté sur l'extrémité de la couverture qui est placée contre le mur. Allongez-vous sur la couverture, puis levez les jambes contre le mur tout en tournant le tronc pour qu'il soit perpendiculaire au mur. Les fessiers doivent toucher le mur si possible. Placé une couverture sous la tête près des épaules et posez les bras à 45° du tronc, paumes de mains vers le plafond. Roulez bien les épaules vers l'arrière et fermez vos yeux. Les jambes doivent restez tendues sans forcer et gardez les pieds ensemble si possible. Respirez lentement et à chaque expiration laisser le nombril et le bas-ventre s'absorber vers le sol. Observez votre souffle qui ralentit et se régularise. Profitez de ce moment de s silence intérieur qui s'installe peu à peu.

M Yoga

ART SCIENCE PHILOSOPHIE

Postures de yoga Iyengar à pratiquer au travail (suite)

SUITE 08

B)

b) Avec coussin contre 2 blocs au mur. Assoyez-vous de côté sur l'extrémité du coussin qui est placée contre les blocs près du mur. Allongez-vous sur le coussin, puis levez les jambes contre le mur tout en tournant le tronc pour qu'il soit perpendiculaire au mur. Les fessiers doivent toucher le mur si possible. Placez une couverture sous la tête près des épaules et posez les bras à 45° du tronc, les paumes de mains tournées vers le plafond. Roulez bien les épaules vers l'arrière et fermez vos yeux. Les jambes doivent restez tendues sans forcer et les pieds ensemble si possible. Relâchez le poids du bassin dans l'espace vide entre le coussin et le mur. Respirez lentement et à chaque expiration laisser le nombril et le bas-ventre s'absorber vers le sol. Observez votre souffle qui ralentit et se régularise. Profitez de ce moment de silence intérieur qui s'installe peu à peu..

Effets : Ces postures reposent les jambes et améliorent la circulation sanguine. Elles permettent de réduire l'inflammation aux articulations des chevilles, des genoux et des hanches. Elles reposent le ventre et ouvrent la poitrine. Enfin ces postures apaisent le système nerveux.

09- SAVASANA (posture du cadavre)

A)

a) Au sol. Allongez-vous sur le dos en gardant les jambes pliées et le pieds au sol. Lorsque votre tête repose au sol, si votre front bascule vers l'arrière, utiliser une couverture que vous placez sous la tête et près des épaules afin que votre front soit légèrement plus haut que votre menton. Placez le dos de vos mains sous les fessiers et tirez la peau vers les talons. Allongez une jambe et plus l'autre en gardant les pieds ensemble et tendez les jambes en poussant les talons vers l'arrière; puis relâchez les pieds de chaque côté, les gros orteils descendent vers les petits orteils et les petits orteils vers le sol. Pressez vos coudes au sol, levez les avant-bras à la verticale, les doigts vers le plafond et soulevez le haut du dos. Roulez les épaules vers le sol en rentrant les omoplates puis posez votre haut de dos au sol. Relâchez les bras au sol, les paumes de mains vers le plafond. Fermez vos yeux en dirigeant votre regard vers le cœur et restez immobile dans cette posture de 3 à 5 minutes en observant votre souffle.

Effets : Cette posture relâche profondément les muscles du corps. Détend le système nerveux et repose le corps et le mental.

M Yoga

ART SCIENCE PHILOSOPHIE

Postures de yoga Iyengar à pratiquer au travail (suite)

SUITE 09

B)

b) Avec coussin sous les genoux : placez un coussin ou une couverture roulée sous les genoux. Prise de posture idem à a)

Effets : Cette variation permet au bas de dos (lombaires) de reposer au sol et soulage les douleurs dans cette partie du corps.

C)

c) Avec les mollets et les pieds sur le siège d'une chaise. Placez vos genoux sur le rebord du siège et les mollets et les pieds sur le siège. Gardez un angle de 110° degrés entre vos jambes et le tronc afin que les aines soient bien détendues. Prise de posture idem à a)

Effets : Relâche complètement le bas de dos et détend le ventre et le bas-ventre et soulage la douleur et l'inflammation dans cette partie du corps.

« La grande bénédiction du yoga est le bonheur qu'il nous apporte, même à ceux qui ont débuté depuis peu, un état de contentement autonome. »

B.K.S. Iyengar

« La pratique du yoga vise à repousser les limites du corps. Le yoga nous enseigne que le but de la vie est de faire le voyage qui mène à l'âme. Le yoga offre à la fois le terme du voyage, son but et le moyen de l'atteindre. »

B.K.S. Iyengar