

# Se mettre au yoga

pour  
**les nuls**

en BD

Clara Cuadrado



# Se mettre au yoga

pour  
**les nuls**

en BD

SCÉNARIO, DESSIN & COULEUR  
**CLARA CUADRADO**

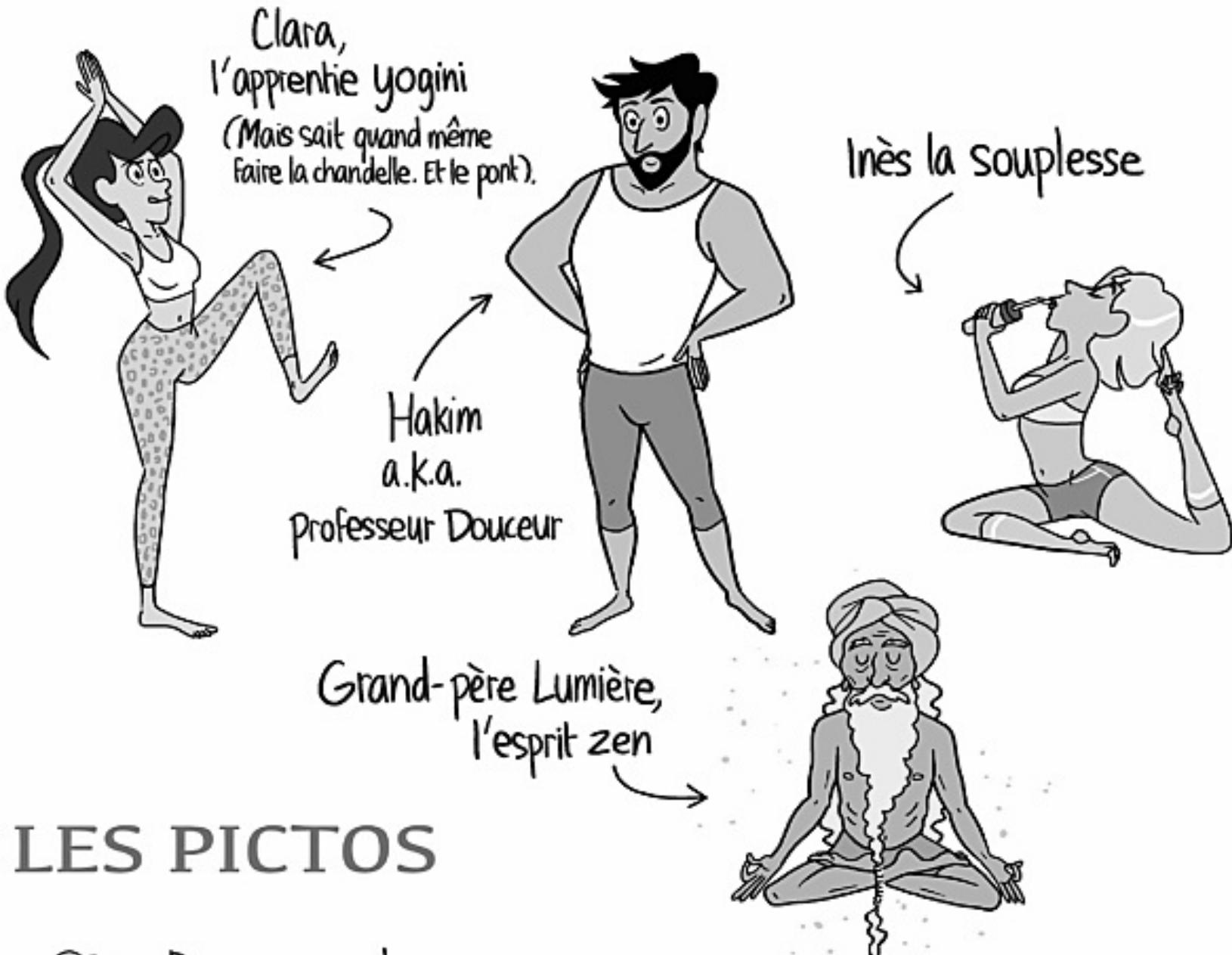


**DELCOURT**

**FIRST**  
ÉDITIONS



# LES PERSONNAGES



## LES PICTOS



Dans sa grande sagesse,  
Grand-père Lumière vous  
apporte une précision



Petits conseils du  
professeur Douceur



Note technique  
(Ce serait dommage  
de se faire un lumbago.)



N'oubliez pas, c'est important



Leçon, vocabulaire,...  
C'est la minute culture

# CHAPITRE 1

## LE YOGA, C'EST QUOI ?



# Introduction



On ne commence pas  
comme ça ! Il s'agit  
d'abord de comprendre  
ce qu'est le yoga.



C'est exact,  
Grand-père Lumière.  
Ce sont des exercices  
physiques qui aident  
à rester en forme, ou à  
la retrouver !



Le yoga propose aussi des exercices  
de méditation qui incluent des techniques  
de respiration pour se calmer et  
se remplir d'une bonne énergie.



# Pour quoi ? Pour qui ?

Le yoga, c'est l'harmonie entre le corps et l'esprit,  
la connexion des sens, et ça ne présente que des avantages.

- Détente
- Force et endurance
- Assouplissement



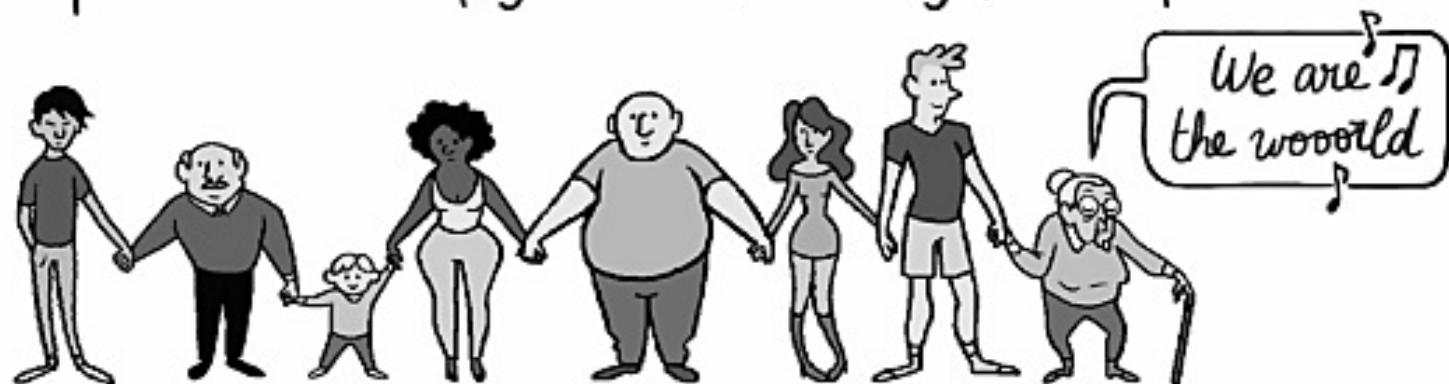
- Meilleure forme
- Bon pour le moral
- Diminution du stress

À qui ça s'adresse ?

Facile :

## À TOUT LE MONDE

Ici on ne juge pas, tout le monde peut y arriver,  
quels que soient votre physionomie, votre âge, vos aptitudes.



Qui plus est, le yoga peut améliorer votre rapport aux autres. Quand on se sent bien, on est davantage capable de faire confiance, de communiquer et de se mettre à la place d'autrui.

# État d'esprit

Bien que le yoga soit un entraînement physique, il fait énormément appel au mental, et a prouvé à maintes reprises que l'esprit est plein de ressources.

En faisant appel à tes forces intérieures, tu peux te dépasser et accomplir des choses insoupçonnées et exceptionnelles.



Ah oui ? Comme quand Harry doit courir et traverser le mur ?

PAS DU TOUT.

On ne parle pas de magie, mais de capacités que l'esprit n'a pas encore révélées.

À moi l'école des sorciers !

PAF !



La pratique du yoga pourra vous permettre de poursuivre l'exploration de votre potentiel mental et spirituel plus profond. Grâce à cela, on peut se recentrer et vivre ses émotions pleinement, en toute sérénité.

HARRY... Parce que tu n'as pas réussi à traverser le mur, tu n'es plus admis à l'école et tu vas devoir retourner vivre avec ta famille horrible.



Ah ben heureusement que je fais du yoga, du coup j'en ai rien à faire !

Ouf !

La forte influence du yoga est perceptible dans le bouddhisme, par son travail sur l'esprit et sa recherche de paix intérieure.

Le but ultime est ce qu'on appelle

# L'ÉVEIL

C'est un peu le must en termes de Zen.



Il s'agit de prendre du recul jusqu'à trouver la paix intérieure.



Il faut garder à l'esprit que nous sommes tous façonnés depuis la naissance par notre milieu social, nos expériences de vie...

Pour pouvoir prendre du recul, il faudra se détacher de tout ce qu'on a appris, pour repartir de zéro.

Papa a très très hâte que tu deviennes footballeur et fan d'Eddy Mitchell.

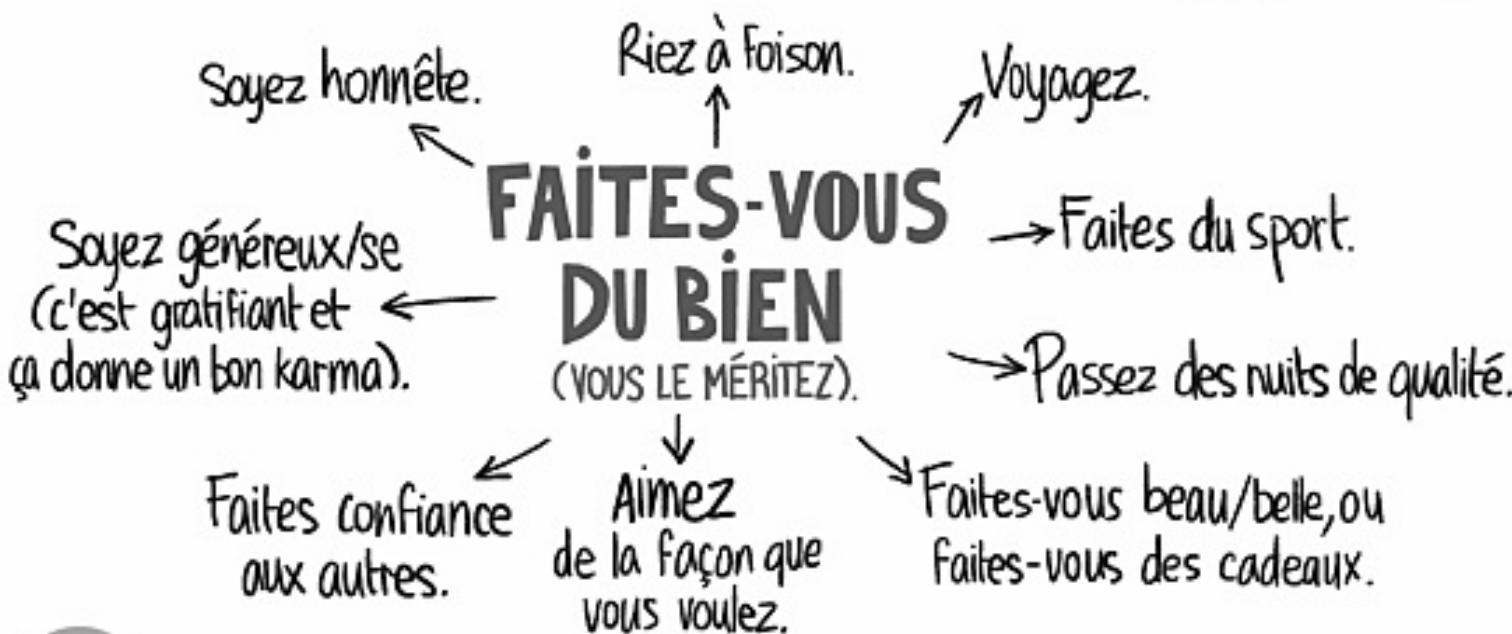


# Bien dans sa tête

La santé, c'est l'absence de maladies, mais pas seulement. C'est un état positif de l'être, le sentiment d'être relié à son environnement. En d'autres mots: d'être bien dans ses chaussettes.



Le yoga montre le chemin vers le bonheur en prenant soin du corps et de l'esprit, et en les nourrissant du mieux qu'on peut.



# Bien dans son corps

Pour se sentir le mieux possible, l'alimentation joue un rôle essentiel. Voici donc quelques conseils.

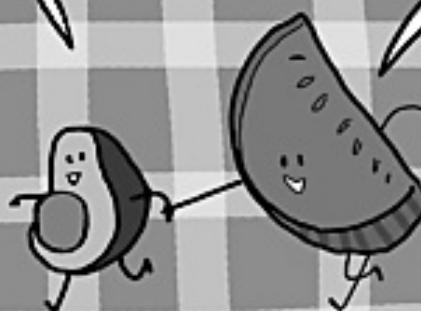


Veuillez à apporter les nutriments nécessaires à votre organisme.

## MACRONUTRIMENTS / MICRONUTRIMENTS

- \* Glucides
- \* Lipides
- \* Protéines
- \* Sels minéraux
- \* Vitamines
- \* Antioxydants

Mangez à des heures régulières, et laissez passer au moins 3 heures entre chaque repas.



Apprenez à cuisiner, ça vous servira toujours et c'est économique. Consommez autant que possible des aliments bio et non transformés.

Achetez des fruits et légumes de saison et mangez-les crus autant que possible.

Mettez de la saveur!

Variez les huiles.



Buvez un maximum et variez les eaux.

Ajoutez des épices, des graines, ...



# Les formes de yoga

Le yoga proposant 8 formes de développement principales, on peut vite se méler les pinceaux. Imaginons plutôt un arbre à 8 branches : chacune a son propre caractère, mais fait partie d'un tout.

## Jñana-Yoga:

destiné à l'investigation

## Raja-Yoga:

basé sur le "Yoga Sutra"

Bhakti-Yoga: du soi véritable. Plutôt tourné vers la dévotion à la divinité dans l'hindouisme, il regroupe 9 pratiques.

(un recueil sacré ancien), il se divise en 8 disciplines destinées à mener vers l'Éveil.

## Karma-Yoga:

cherche à agir positivement sur la destinée, car nos actions ont des conséquences qu'il faut assumer.

## Hatha-Yoga:

prône le travail vers l'Éveil par le corps, plutôt que par l'esprit ou les émotions.

## Guru-Yoga:

centré sur le dévouement à l'enseignant, il est au centre de la pratique spirituelle.

## Mantra-Yoga:

utilise les sons et les vibrations pour harmoniser le corps et travailler le mental.

## Tantra-Yoga:

a pour but d'unir les pôles masculin et féminin par le corps et les 5 sens.

D'où le fameux  
oooooooooooo



Traditionnellement,  
ce n'est pas sexuel.

# Les aspects du yoga

Aujourd'hui, le yoga est pratiqué de 5 manières différentes.

## 1 - COMME ENTRAÎNEMENT POUR LA FORME PHYSIQUE

C'est la forme la plus répandue chez les Occidentaux. Il se consacre principalement aux performances du corps : souplesse, force, résistance...



## 2 - COMME SPORT

En Amérique du Sud, il est connu sous la forme de compétitions et de performances athlétiques, mais attire des critiques de la part d'adeptes du yoga plus traditionnel.



## 3 - COMME THÉRAPIE

Pratiqué à des fins thérapeutiques, il demande au professeur un entraînement et des capacités spécifiques pour pouvoir soigner ou soulager.



## 4 - COMME STYLE DE VIE

Même s'il n'est pas pratiqué de manière poussée, le yoga est toujours bénéfique et propose de vivre de façon lucide, avec conscience.



## 5 - COMME DISCIPLINE SPIRITUELLE

Axé sur la découverte de l'esprit comme entité sans forme, immortelle, supra-consciente. Ce yoga dépasse le corps et le mental, et se fraye un chemin vers l'Eveil.



# CHAPITRE 2

## S'Y METTRE



# Préparation

Maintenant, il s'agit de savoir comment on démarre le yoga.



Bonjour,  
Grand-Père  
Lumière !

Inès est notre élève  
modèle, tu peux prendre  
exemple sur elle.



Ah ben tiens, Inès va pouvoir nous renseigner !

Un peu de  
matcha latte ?

Non,  
merci.

C'est  
quoi ?



Pour commencer,  
c'est simple : il faut  
une tenue confortable,  
plutôt près du corps.

Le legging:  
le bas idéal.



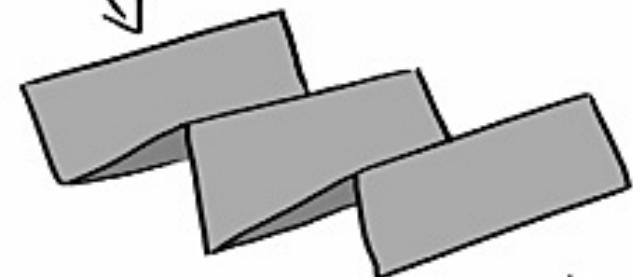
Avis aux filles:  
Soutenez bien la poitrine.

Certains pratiquent  
le yoga nus, se sentant  
plus en connexion avec  
leur corps. Pensez à  
fermer les rideaux !

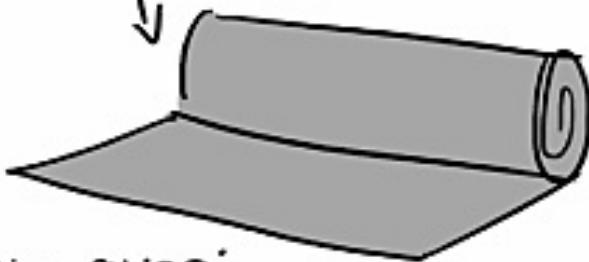
Pieds nus,  
c'est nettement mieux.

# Ensuite, choisir son fidèle compagnon : le tapis

Qui se plie



Ou qui se roule... pour le porter à l'épaule



~ Mais aussi ~

Une gourde



(plus écolo que  
des bouteilles  
en plastique)



→ Une brique en mousse  
facilitera certaines positions



→ Une couverture pour tenir  
le corps au chaud  
après l'effort

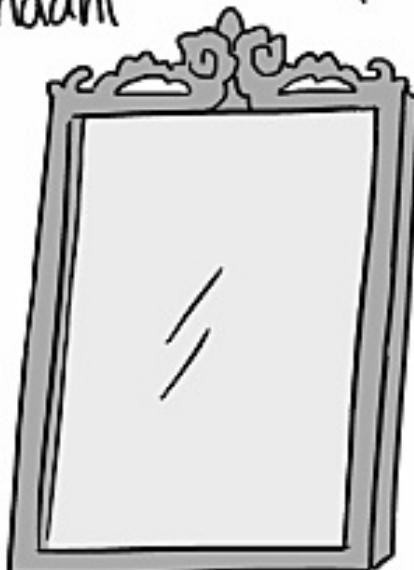


→ Un miroir peut s'avérer pratique  
si vous pratiquez seul(e) et  
souhaitez avoir un œil sur  
vos postures

Un oreiller si vous souhaitez  
être plus à l'aise pendant  
la relaxation



Pensez à vous  
déconnecter du  
monde extérieur  
le temps de la séance



Vous pouvez mettre  
une musique agréable  
si ça vous détend



# Bien s'y prendre



À quelle fréquence faut-il pratiquer, vous demandez-vous ? Le plus souvent possible, histoire de se faire du bien. Ce qui compte, c'est la rigueur : un entraînement régulier révélera rapidement vos progrès.



L'idéal, c'est le matin. Ça permet de se sentir en forme pour la journée. Si vous manquez de temps, faites au moins des étirements, ne serait-ce que 10 minutes.



Assurez-vous de passer de bonnes nuits, et de ne pas vous coucher trop tard. Ainsi, vous prendrez l'habitude de vous réveiller en pleine forme.

Après une séance matinale, prenez un bon petit-déj :



Jus de fruits ou smoothie



Infusion, thé vert



Bol complet : lait végétal (coco, avoine, amande), céréales, chocolat, Fruits, noix ...

Préférez un environnement calme pour pratiquer, avec assez d'espace autour de vous.

Attention aux animaux qui adorent nous déconcentrer sur le tapis



Où apprendre le yoga ? Plusieurs choix s'offrent à vous.

En prenant des cours,  
sans doute le moyen  
le plus sûr de bien  
faire les positions.



Veillez à choisir  
une association ou  
une école sérieuse et  
référencée, car en France,  
quasiment n'importe  
qui peut se dire  
enseignant de yoga.  
Aussi, optez pour  
un cours à votre niveau !



On peut aussi opter  
pour des cours payants  
en ligne et pratiquer  
de chez soi...

... ou bien gratuitement :  
Internet regorge de vidéos  
qui permettent d'apprendre  
tout seul.

Sans oublier les livres,  
les DVD, les séances  
entre amis, les stages  
...

ET SURTOUT

N'hésitez pas à poser toutes  
les questions nécessaires avant  
de vous inscrire, un professeur  
se doit d'être compréhensif  
face aux interrogations.

Dites-moi tout,  
je suis là pour vous.

Mais vite parce  
que j'ai un ciné  
dans une demi-  
heure.



# Quel yoga ?

Il existe un éventail impressionnant de pratiques du yoga, et chacune a des propriétés bien distinctes. En voici quelques-unes :

- Bikram : il consiste à réaliser une série de 26 postures dans une pièce chauffée à 40 °C environ, pendant 90 minutes. Il élimine les toxines, facilite les étirements.



- Ashtanga ou Power-Yoga : très physique, il requiert un bon niveau. Les postures s'enchaînent avec intensité pour des bénéfices rapides et efficaces.



- Vinyasa : c'est un enchaînement dynamique de postures combinées à une respiration maîtrisée. Il comprend généralement une série de salutations au Soleil, suivie d'étirements intenses.



(Scène très triste  
d'une yogini  
sans partenaire)



- Acroyoga : il combine acrobatie et yoga, et est souvent pratiqué à deux. Généralement, une personne au sol supporte l'autre à l'aide de ses bras et ses jambes.



- Yoga régénératrice : bénéfique en cas d'épuisement, il utilise des accessoires pour soutenir le corps pendant qu'il se relaxe plusieurs minutes dans des postures diverses.

# CHAPITRE 3

## RESPIRATIONS

Attendez, j'y arrivais  
mieux tout à l'heure !

Non mais ça va,  
pas besoin de me  
montrer que  
tu sais respirer...



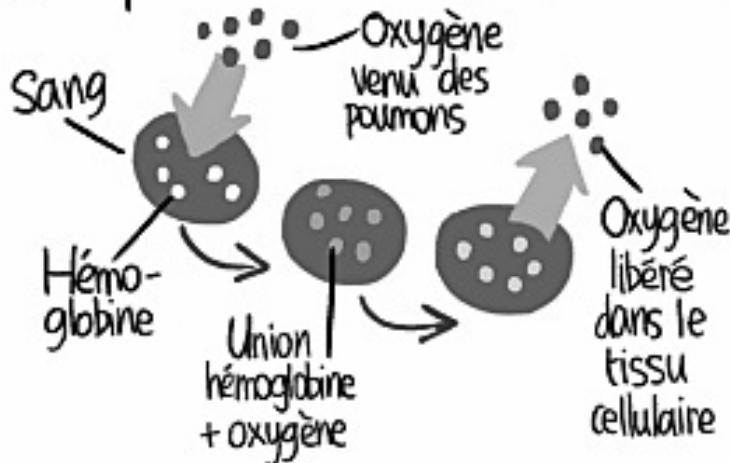
# Comment ça marche ?

Pour retirer les bénéfices du yoga, il faut savoir accorder ses postures à sa respiration !



Vous êtes très près de mon visage...

En respirant, le sang se charge d'oxygène pour nourrir et préserver les cellules de notre corps.



La respiration yogique est effectuée typiquement par le nez, à la fois pour inspirer, et pour expirer.

Il s'agit d'inspirer plus profondément, et ainsi d'apporter d'avantage d'oxygène à notre système.



Si vous avez des vertiges, ne vous pressez pas, et reposez-vous quelques minutes.

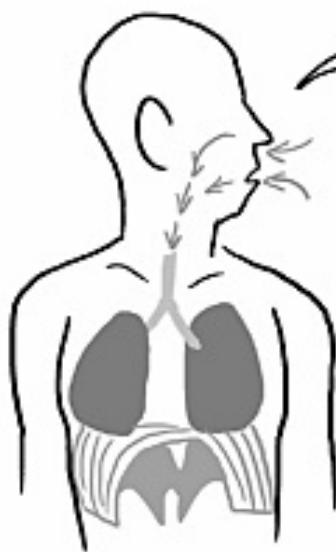
D'un point de vue mécanique, la respiration fait bouger la colonne vertébrale, et travailler le diaphragme, les muscles intercostaux et abdominaux, le poumon et le cœur.

Inspiration:

les poumons se gonflent d'air, le diaphragme s'abaisse.

Expiration:

les poumons rétrécissent, le diaphragme se contracte.



Est-ce que quelqu'un aurait vu la peau de mon torse ?

J'y tiens beaucoup.

# Quelques indications

**1** Maintenez vos postures sur une durée de 6 à 8 respirations, soit environ 30 secondes.



**2** Permettez à la respiration d'entourer le mouvement : respirez une fois (inspiration + expiration), puis faites le mouvement.

**3**

En inspirant, le corps s'ouvre et s'étire.  
En expirant, le corps se plie ou se contracte.



Astuce respiration :  
ayez l'air de jouer dans  
une pub pour  
des pastilles à la menthe.

**4** Laissez la respiration dicter la longueur du mouvement postural.

Par exemple, si votre inspiration s'arrête avant d'arriver au bout de votre mouvement, faites simplement une pause de respiration, et expirez en relâchant. Avec la pratique, votre souffle s'allongera progressivement.

A-HA! Alors, tu regrettes tous ces moments passés ensemble?



**5**

Essayez de sentir la respiration s'écouler dans la zone avec laquelle vous travaillez.

# Comment mieux respirer chez soi ?

\* Aérez tous les matins, et pendant chaque nuisance olfactive : cigarette, odeur de nourriture, etc.



\* Utilisez un purificateur d'air pour éliminer les irritants en suspension, comme la poussière et les moisissures.

\* Limitez les bougies parfumées et parfums d'ambiance, misez plutôt sur les senteurs naturelles : huiles essentielles, fleurs...



\* Fabriquez vos produits ménagers.  
(Tellement mieux que les produits en magasin !)

Pourquoi tout le monde m'appelle comme ça ?...

Produit multi-usages :

1L d'eau chaude  
+  
1 cuillère à soupe de bicarbonate  
+  
1 cuillère à soupe de vinaigre blanc  
+  
Gouttes d'huile essentielle (citron, menthe...)



Lessive maison :

40 g de savon de Marseille en paillettes  
+  
1L d'eau chaude  
+  
1 cuillère à soupe de bicarbonate  
+  
Gouttes d'huile essentielle

(Si besoin, mixez le mélange - celui-ci aura une consistance gélatineuse une fois refroidi.)

# Respirer dans quatre directions



Postures de flexion vers l'avant : expirez.



Postures de flexion sur le côté : expirez.



Postures de torsion : expirez.



Autant dans la pratique que dans les défis du quotidien, le yoga invite ses adeptes à garder les yeux ouverts. Il vaut toujours mieux savoir ce qui se trouve en face de nous, et cela aidera à garder l'équilibre.

# Les Bandhas



Les Bandhas sont un ensemble de trois exercices de respiration.

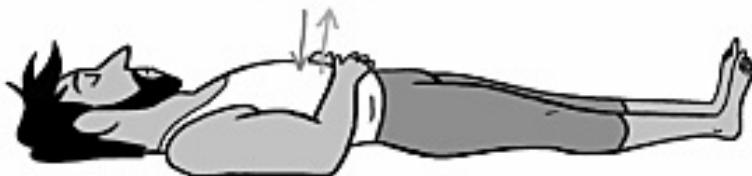
Le mot Bandha signifie « verrou » et invite donc à serrer ou contracter certaines zones du corps pour activer la Prana (souffle de vie, c'est la force qui réside en nous).

La respiration yogique a de nombreux effets bénéfiques : elle calme, régénère, améliore la concentration... Elle implique de respirer à pleins poumons, et de cibler l'action sur différents endroits du corps.

## 1- La respiration abdominale (Mula Bandha)

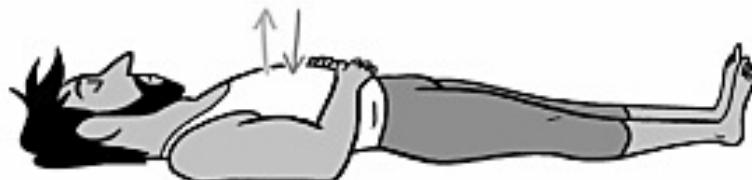


Concentrez-vous sur le ventre. À l'inspiration, le diaphragme se contracte et l'air entre dans les poumons : les organes abdominaux sont massés et le ventre se gonfle. L'expiration se fait par la contraction des muscles abdominaux.



## 2- La respiration thoracique (Uddiyana Bandha)

Concentrez-vous sur les côtes. En inspirant, écartez les côtes pour laisser pénétrer l'air. Resserrez le thorax en expirant.



## 3- La respiration claviculaire (Jalandhara Bandha)

Activez les muscles du cou et les côtes supérieures afin de faire entrer l'air dans le haut des poumons à l'inspiration. Expirez en relâchant la cage thoracique.



# La relaxation

Il y a différentes façons de stresser : on peut stresser positivement et y trouver de la motivation, ou négativement et cela peut épuiser et engendrer des soucis de santé.



L'ego est très souvent à l'origine du stress. Selon la philosophie yogique, nous avons tort de nous identifier à notre propre corps plutôt qu'à l'univers tout entier.

Nous avons certes notre propre identité, mais en se plaçant au centre de tout, on finit par manquer de recul. En se détachant de ses angoisses personnelles, on se libère de la peur, et donc du stress.

Je suis contrarié !

**EGO**

Youhou ! Quelqu'un m'écoute ?!



• Ne vous sentez pas toujours concerné, prononcez-vous quand c'est nécessaire.

Excusez-moi, je ne suis pas d'accord avec ce que vous dites à votre femme.

• N'absorbez pas les problèmes des autres. Chacun a ses propres défis à relever, concentrez-vous sur les vôtres.

Buuuu, pauvre Ève Angeli, tout le monde l'a oubliée !



• Le yoga enseigne le non-attachement (Vairagya), soit l'absence de passion. Apprenez à aimer, sans posséder.

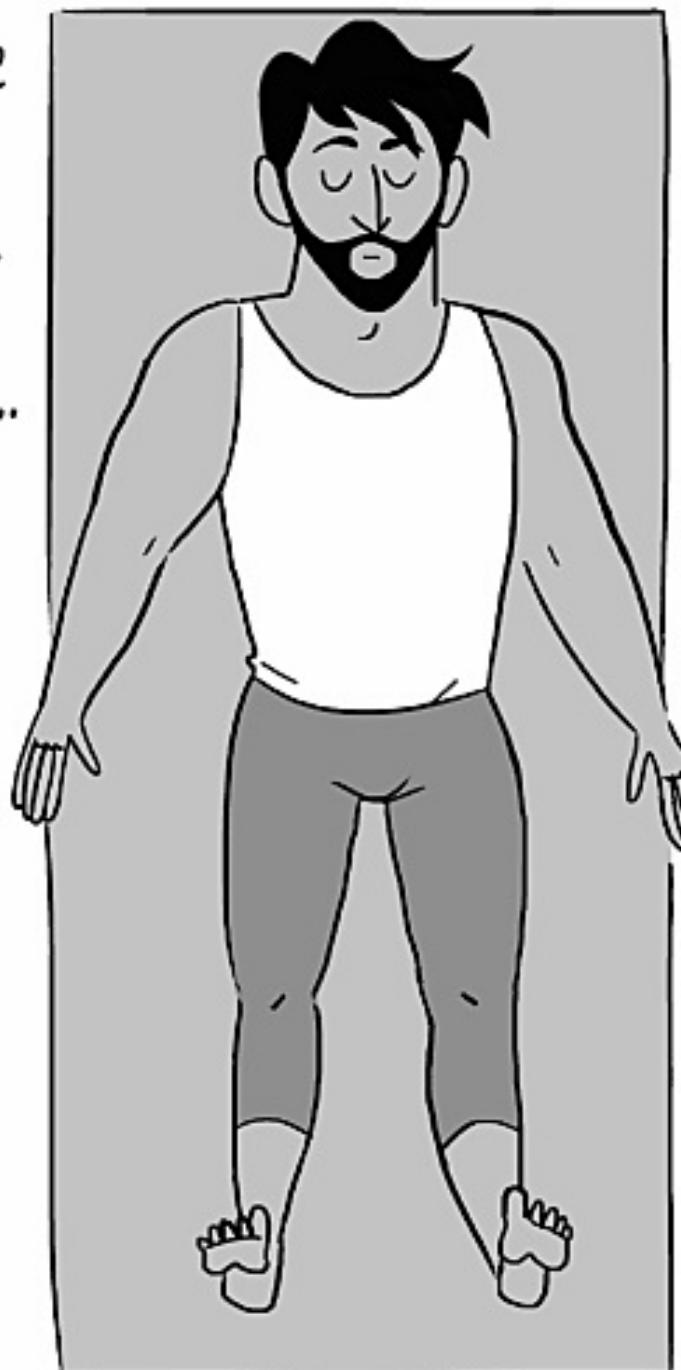
POURQUOI TU VEUX ALLER DEHORS ? JE NE TE SUFFIS PAS ??



L'étape de la relaxation est plus que conseillée en fin de séance.  
Prenez la posture du cadavre, ou toute position agréable pour vous.

Passez en revue  
chaque partie de  
votre corps...  
  
chaque articulation...  
  
chaque muscle.

Respirez plus  
longuement.



Ne pensez qu'à  
votre corps, écoutez  
votre souffle,  
ce qu'il se passe  
en vous.

Maintenez  
votre corps au chaud,  
il ne faut pas  
qu'il refroidisse  
après l'effort.



La relaxation n'est pas synonyme de sieste. Bien  
qu'un petit somme soit réparateur, la relaxation  
apporte davantage de bienfaits au fil des séances.

# CHAPITRE 4

## ON S'ÉCHAUFFE



## À savoir



En sport, l'échauffement sert, justement, à chauffer son corps et augmenter la circulation sanguine pour se préparer à des efforts physiques.



Le choix des exercices doit dépendre de votre forme ou état d'esprit : écoutez-vous.

- \* Stress, contrariété → Misez principalement sur la relaxation.
- \* Douleur, fatigue → Insistez sur les échauffements.
- \* Vitalité, énergie → Profitez-en pour perfectionner vos positions, cherchez à vous dépasser.

Trouvez  
votre rythme,  
ne forcez pas.

Dialoguez avec  
votre corps.

Attention  
aux rotations  
du cou, allez-y  
mollo.

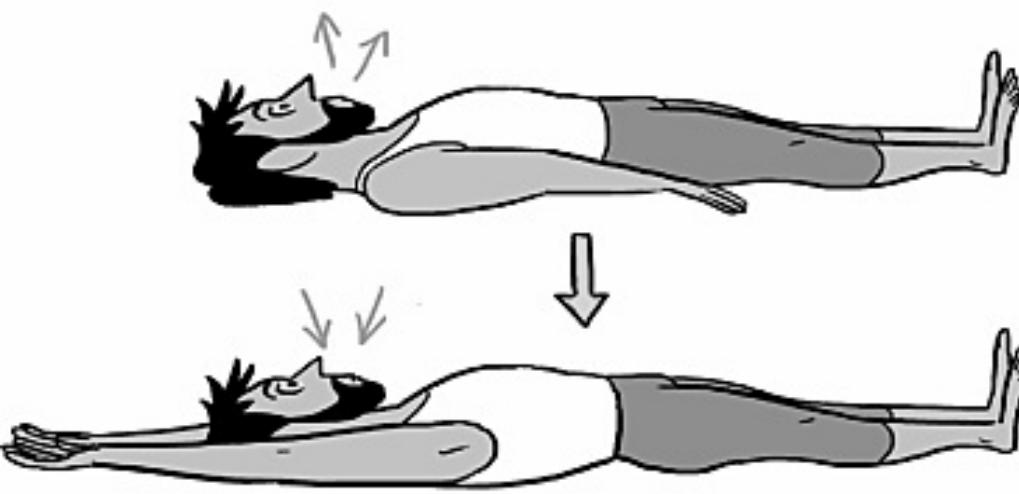
# Quelques conseils

Un yoga  
qui fait mal  
est un yoga  
mal fait.

# Postures d'échauffement

Faites-en autant que vous le souhaitez, le tout c'est d'être étiré et de se faire du bien. Répétez chaque posture 6 à 8 fois.

Voici quelques postures (liste non exhaustive):



Lever de bras  
en posture couchée

La posture du cadavre  
est une bonne façon  
de commencer sa séance.  
Levez les bras doucement  
en inspirant.



Les traits rouges que vous pourrez apercevoir autour des postures,  
indiquent quels muscles sont étirés. Les flèches en bleu, quant à  
elles, montrent si l'air doit être inspiré ou expiré avec le mouvement.

## Double extension des jambes

Cette posture prépare la région lombaire et  
permet d'étirer doucement les tendons des  
jarrets. Inspirez en levant les jambes.



## La demi-pince (Janu Sirsasana)

Elle assouplit le bassin, étire les ischio-jambiers et les mollets.



VARIANTE



Posture du berceau (ou « bercez le bébé »)



Bon sang, mais  
qui donne les noms  
des postures ?

Placez d'abord votre pied au-dessus du genou,  
et faites-lui effectuer des mouvements de va-et-vient, de haut en bas.  
Ensuite, placez votre pied dans le creux du coude opposé.

Allongez la colonne vertébrale et  
bercez votre pied doucement.



# Flexion avant en tailleur (Sukhasana)

En expirant, faites glisser les mains le long du sol, et amenez la tête aussi près du sol que possible.



Posture de la foudre, ou du diamant (Vajrasana)

En inspirant, montez le bassin et levez les bras dans un mouvement circulaire. Penchez-vous en arrière et regardez le ciel en allongeant la colonne vertébrale.



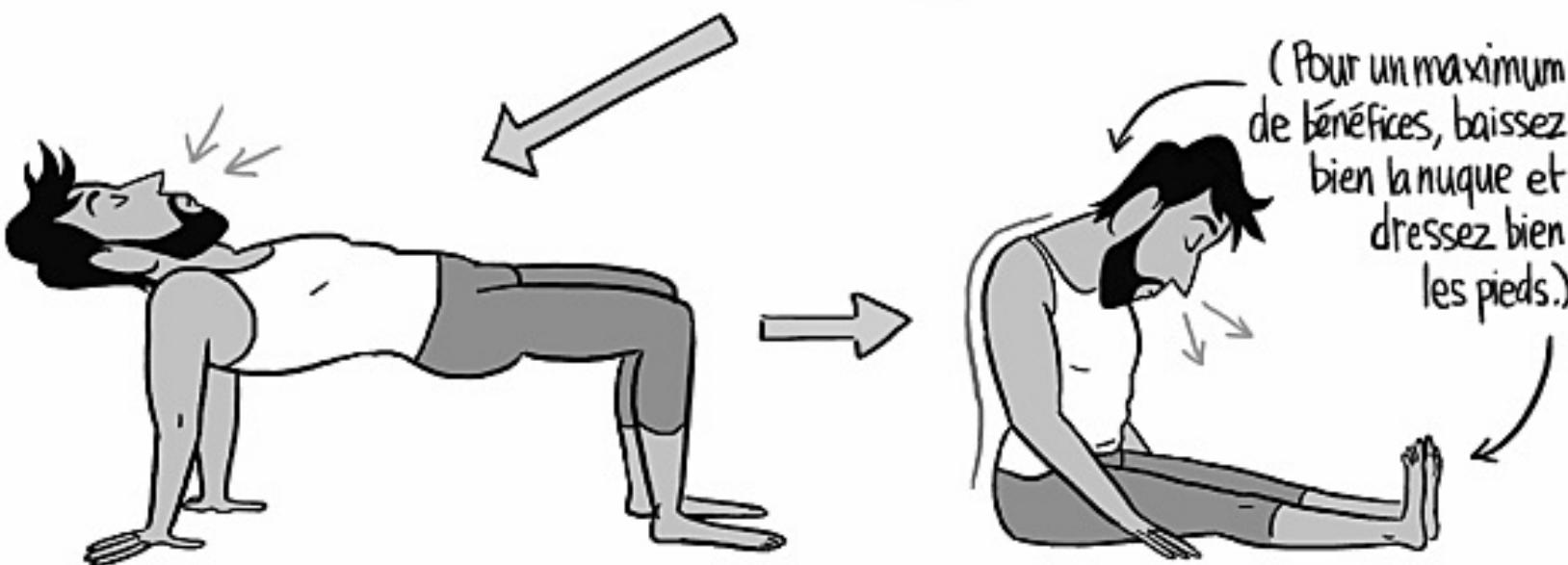
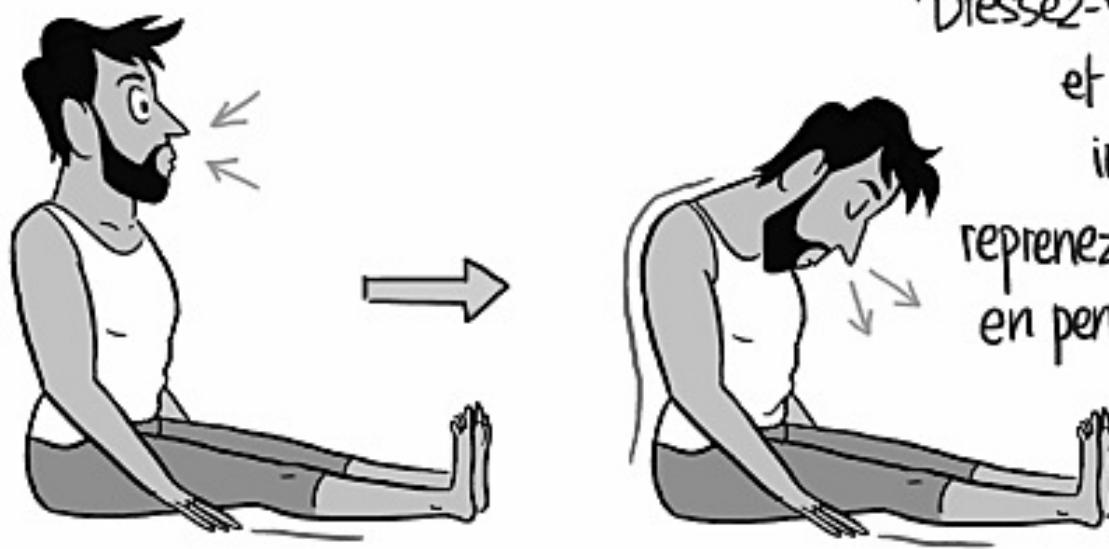
En expirant, rasseyez-vous sur les talons, posez la tête au sol et placez les bras derrière le dos.



## Posture du crabe (Catuspadapitham)

Tenez-vous bien droit. En baissant la nuque, vous allez pouvoir sentir les muscles du dos tirer, c'est une posture clé pour tout étirer en début de séance.

Dressez-vous ensuite sur les mains et les pieds (3<sup>e</sup> position), inspirez profondément et reprenez la position précédente, en pensant à baisser la nuque pour étirer le dos à nouveau.



## Flexion avant assise (Paschimottanasana)

Tirez vos mains vers l'avant - attrapez vos pieds si possible - tout en expirant. Faites cette posture à volonté, idéalement entre deux postures difficiles.



## Flexion dynamique vers l'avant

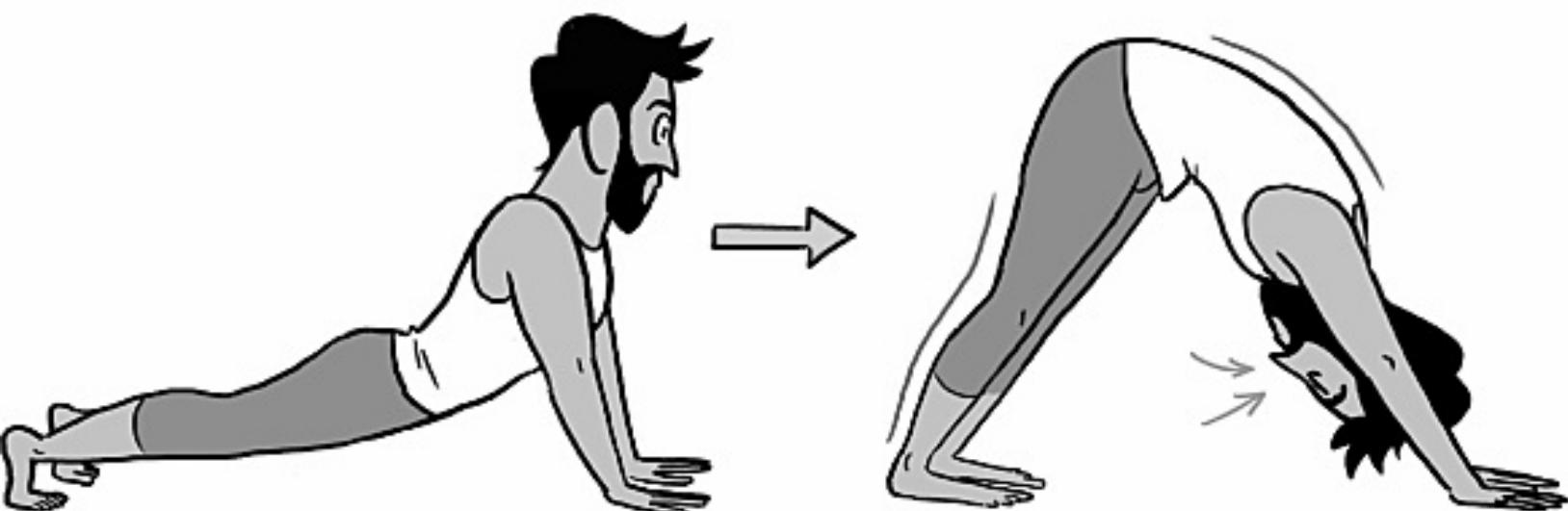
Écartez les pieds à la largeur du bassin.

Penchez-vous en expirant, et quand vous sentez une traction à l'arrière des jambes, pliez-les légèrement.

Inspirez en vous redressant très lentement, de manière à sentir les vertèbres de votre colonne.



Chien tête en bas (Adhomukha Shvanasana)  
suivi du Cobra (Bhujangasana)



Inspirez en vous dressant, gardez les épaules détendues et regardez droit devant.



Permet de s'initier aux postures inversées :

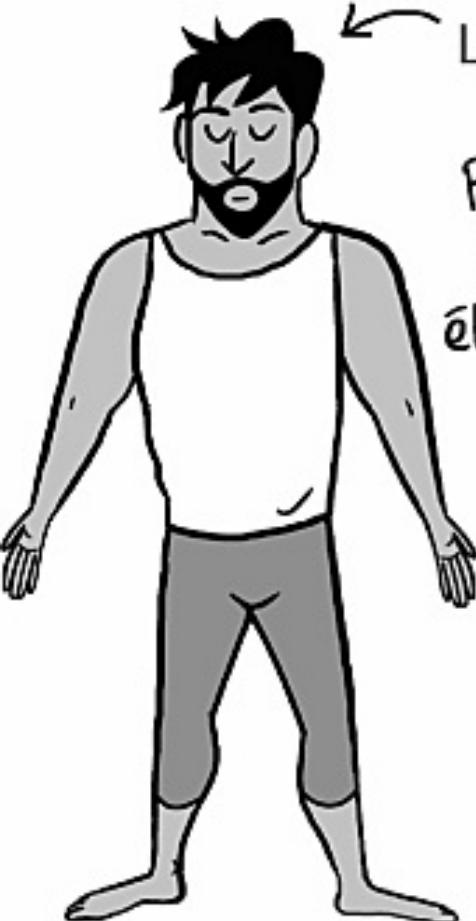
la tête est plus basse que le cœur, du sang frais afflue au cerveau et donne un véritable coup de boost.

# Postures de repos

À tout moment de votre séance, prenez le temps de vous recentrer avec des positions de repos, pendant lesquelles vous pourrez détendre votre corps.



L'enfant (Balasana)  
Idéale après les inclinaisons arrière



La montagne  
(Tadasana)  
Pensez à écarter  
les épaules et  
étirer les vertèbres.

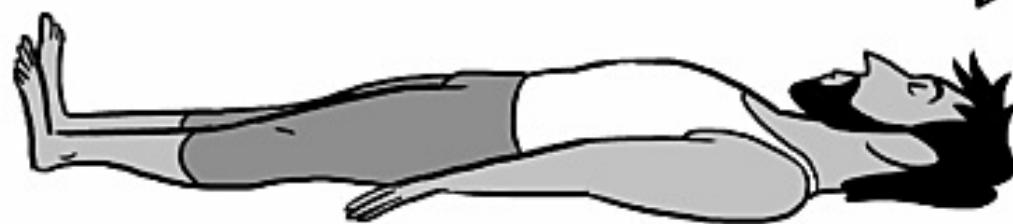
Posture genoux-poitrine  
(Apasana)

Permet de soulager le dos.



Le cadavre (Shavasana)

Relaxation pure



Demi-lotus  
(Siddhasana)

Posture facile  
(Sukhasana)

Gardez le dos droit  
et détendez-vous.



VARIANTE



# CHAPITRE 5

## SALUTATION AU SOLEIL



# Les bienfaits

La salutation au soleil est un enchaînement de postures pratiqué à l'origine le matin, en l'honneur du soleil levant.

Néanmoins, vous pouvez la pratiquer à tout moment de la journée.



L'enchaînement est à reproduire autant que désiré, c'est un rituel qui fait du bien, et qui apporte de nombreux bienfaits.

Met en condition pour votre séance de yoga.

Donne de l'énergie pour la journée.

Tonifie la musculature.

Ventile les poumons, oxygène le sang.

Apaise l'anxiété.

Smouack!

Favorise le sommeil.

Renforce la sangle abdominale.

CHLOP!

Les pieds écartés à la largeur des hanches, les mains en position de prière, collées au sternum.



1  
+  
12

2



En inspirant, levez les bras en avant puis au-dessus de la tête. Cambrez le dos, regardez en haut.

3



En vous penchant, assouplissez les genoux, relâchez la tête.

Amenez l'autre pied vers l'avant et les mains au sol.



11

En inspirant, avancez un pied d'un pas (au choix : tirez les bras, ou posez-les au sol).



10

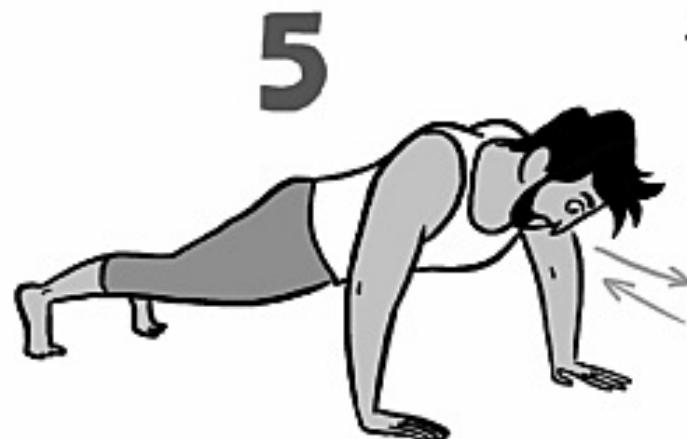
Levez les bras, cambrez-vous et regardez au ciel.



9



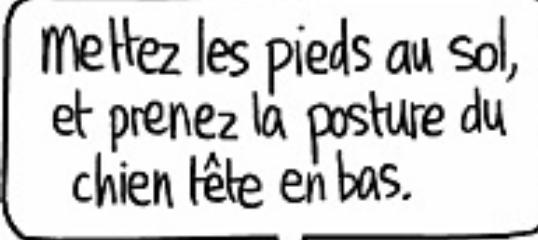
Stabilisez un pied et glissez l'autre vers l'arrière.  
Regardez droit devant vous.



En expirant,  
rejoignez les pieds  
en position de pompe.



En expirant, baissez  
les genoux, la poitrine  
et le menton. Gardez  
les fesses en l'air.



Mettez les pieds au sol,  
et prenez la posture du  
chien tête en bas.



En inspirant,  
glissez la poitrine  
vers l'avant et  
combrez-vous.

# Ça se pratique comment ?



Adaptez le rythme de vos mouvements à votre forme : doux, tonique...

Bien le bonjour !



Au choix : pratiquez la salutation seule ou en guise d'échauffement à votre séance de yoga.



Répétez la salutation autant de fois que souhaité.

Eet... 36.



Accompagnez votre salutation d'une respiration en phase avec chaque mouvement.



En Inde, la salutation au soleil se fait pour beaucoup en hommage à Surya, le dieu-soleil de la mythologie hindoue. Elle est pratiquée dans de nombreuses écoles indiennes.

# Variante en 7 étapes



# CHAPITRE 6

## PROGRAMME POUR DÉBUTANTS



Comment composer son programme ?

## MODE D'EMPLOI

Il existe un grand nombre de postures, on vous propose une sélection de postures classiques sous forme de programmes en 3 niveaux :



Débutant

Intermédiaire

Expert

- ★ Suivez les programmes dans l'ordre, sans ignorer le niveau débutant - ça ne fait pas de mal de partir de zéro.
- ★ Consacrez plusieurs semaines (au moins deux) à chaque programme, en pratiquant le yoga tous les jours, idéalement.
- ★ Le but est de composer votre propre programme : en essayant toutes les postures, vous finirez par réutiliser celles que vous préférez, et créerez ainsi votre routine.
- ★ Démarrez par une série d'échauffements, puis de salutations au soleil. Ensuite, choisissez à chaque page une des postures proposées. De cette manière, vous composerez votre programme quotidien (par exemple : votre programme niveau débutant comprendra 8 postures).

## TORSION ALLONGÉE (Jathara Parivritti)

① Allongez-vous jambes tendues

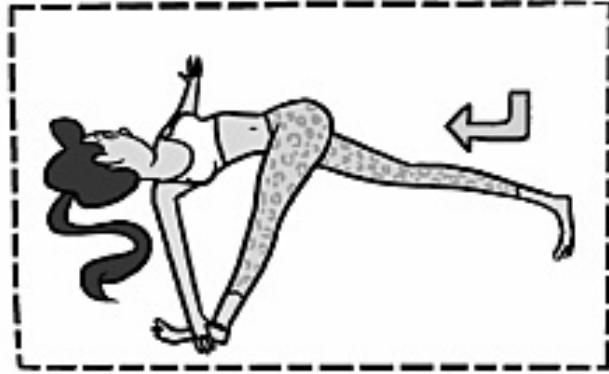


② Pliez les genoux, pieds au sol.



③ Amenez doucement les jambes sur le côté, tournez la tête dans le sens opposé.

VARIANTE



## POSTURE DE LA VACHE (Gomukhasana)

Gardez bien le fessier au sol et grandissez-vous dans cette posture.

Si vous n'arrivez pas à attraper vos mains, utilisez une sangle ou un torchon.

Respirez profondément.



Pour bien étirer le dos, tirez le torse vers le haut.  
Pour étirer les fessiers, penchez-vous vers l'avant.

## TORSION (Vakrasana)



①

Les fesses bien au sol,  
le dos droit, amenez  
votre cheville à l'extérieur  
de l'autre jambe, au genou.

②

Tournez-vous doucement  
vers l'arrière, d'abord  
le ventre, puis les côtes,  
et enfin les épaules.

③

Si vous vous sentez  
à l'aise, amenez  
le talon sous la fesse,  
et attrapez vos mains.

## LA CHANDELLE (Sarvancasana)

①

Allongez-vous, le dos  
bien collé au sol.  
Ramenez les genoux  
sur les cuisses.

②

Inspirez et levez  
les fesses, en les  
soutenant avec  
les avant-bras.

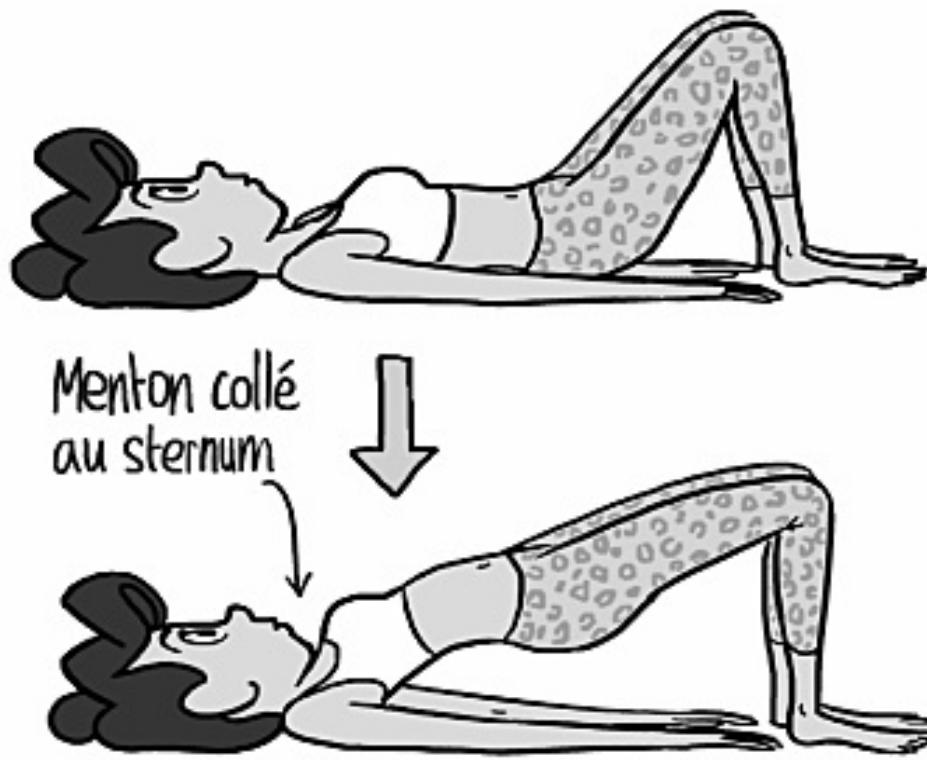
③

Dressez  
les jambes,  
respirez avec  
l'abdomen.



## DEMI-PONT (Ardha Setu Bandhasanat)

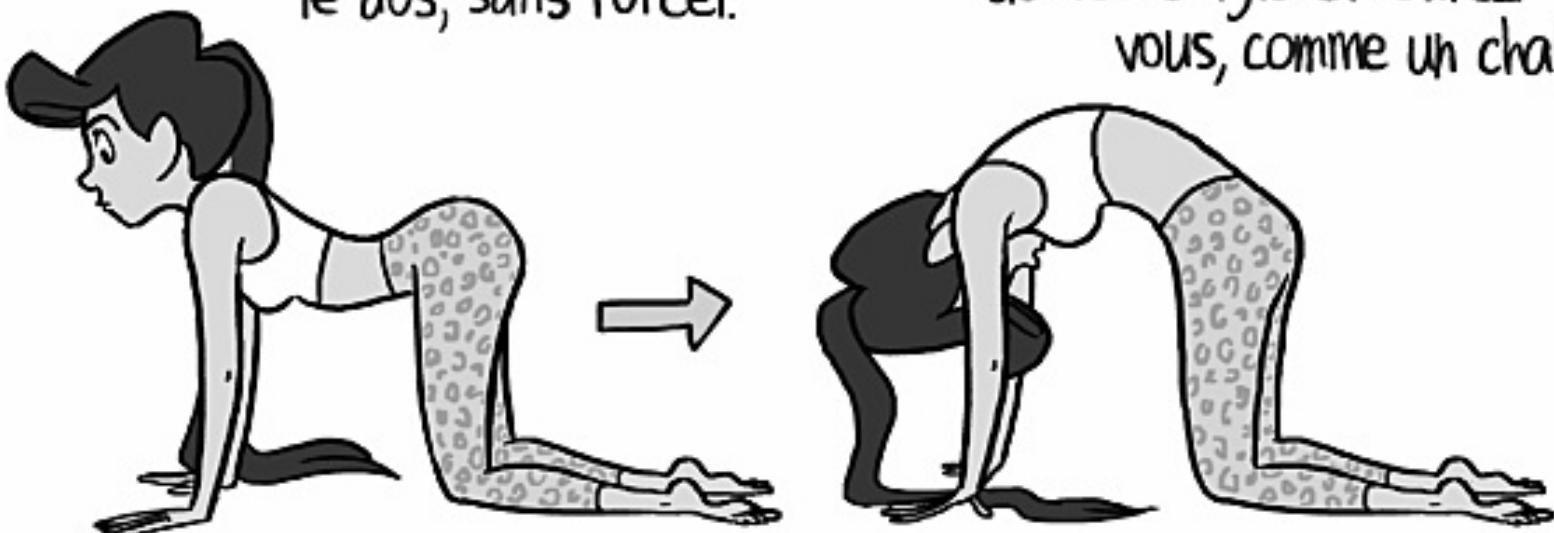
- ① Écartez les pieds à la largeur des hanches.
- ② En inspirant, poussez avec les pieds et levez le nombril vers le haut, afin que l'abdomen, le thorax, puis la poitrine se soulèvent.
- ③ Redescendez en expirant.



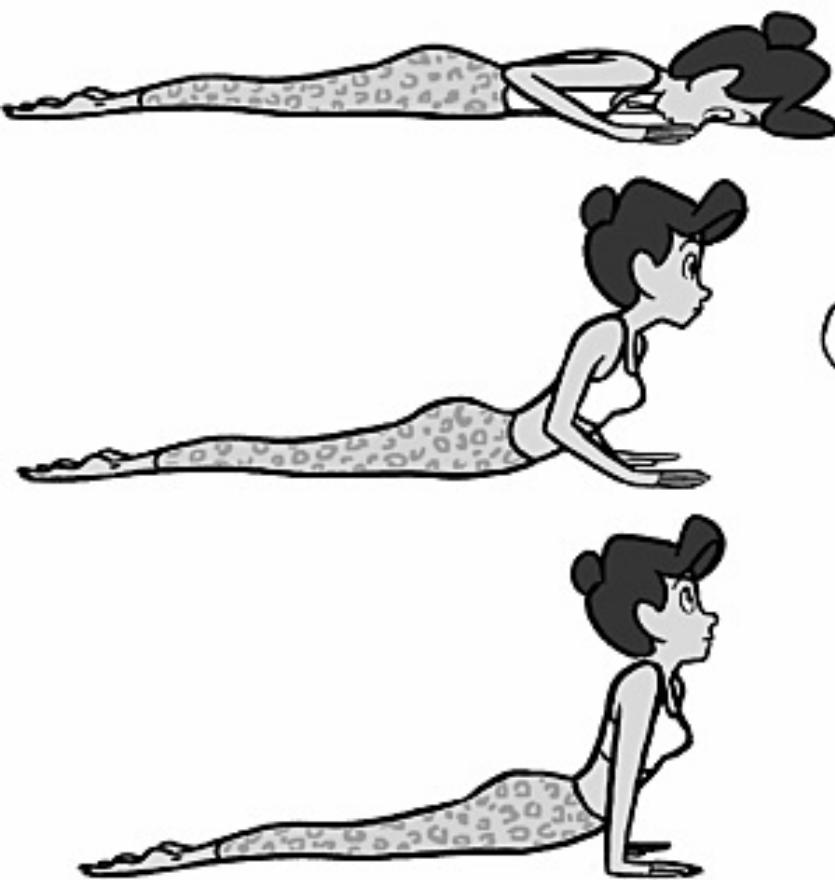
## LE CHAT (Marjariasana)

- ① Les paumes bien à plat, les mains dans l'alignement des genoux, inspirez profondément en creusant le dos, sans forcer.

- ② En expirant, arrondissez le dos, rentrez le menton, prenez appui sur le bout de vos doigts et étirez-vous, comme un chat.



## LE COBRA 1 & 2 (Bhujangasana)



- ① Mettez les mains au sol, sous les épaules, et collez les coudes aux flancs du corps.
- ② Glissez le menton vers l'avant et redressez doucement le buste. Respirez profondément.

Variante : la posture du chien tête en haut. Tendez les bras, le corps repose sur les mains et le dessus des pieds.

## LA GUIRLANDE (Malasana)

① Placez-vous en position accroupie, en écartant les pieds un peu plus que la largeur du bassin.

② Placez les coudes à l'intérieur des genoux, poussez-les vers l'arrière pour les étirer.



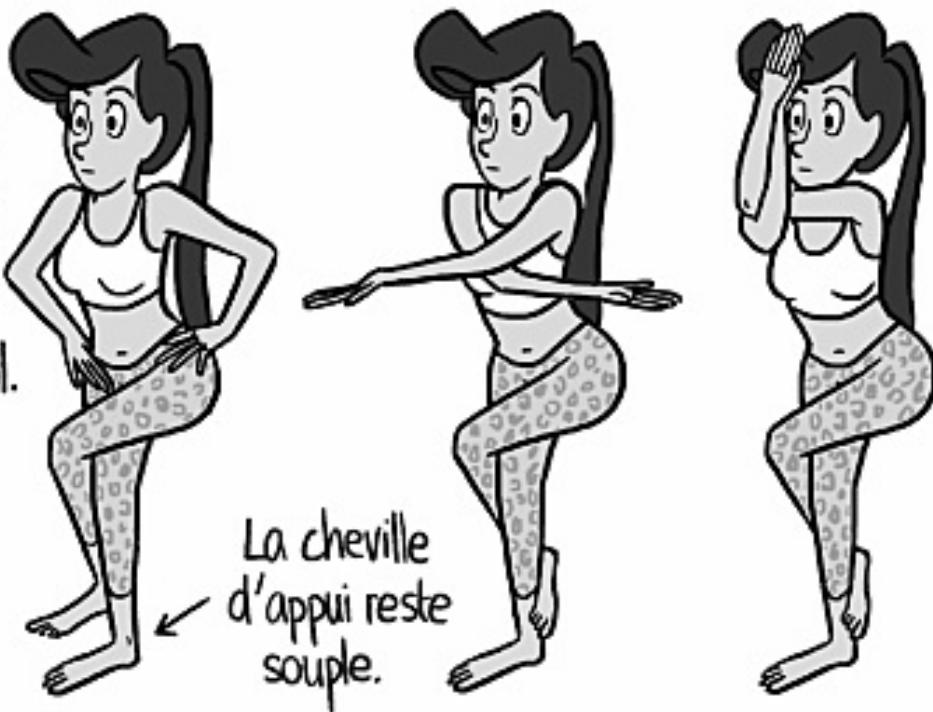
③ Allongez le dos le plus possible, gardez les talons au sol, et respirez profondément.

## L'AIGLE (Garadasana)

① Ancrez le poids du corps sur une jambe, pliez-la et passez l'autre par-dessus. Si possible, enroulez-la complètement autour de la jambe au sol.

② Croisez les bras.

Si la jambe gauche est au-dessus, c'est le bras gauche qui passe en dessous.



③ Pliez les coudes et faites toucher vos paumes. Redressez-vous pour étirer le haut du corps, et faites de petites respirations régulières.

## L'ANGLE PUISSANT (Kona Utkatasana)



① Tournez les pieds dans l'alignement de vos cuisses.

Gardez le dos bien droit et le coccyx vers le sol.

② Levez lentement les bras vers le haut, regardez vers le ciel et respirez profondément.



# L'ARBRE (Vrikshasana)

① Ancrez le poids du corps sur un pied, posez l'autre pied au niveau du genou (à la cheville si vous ne trouvez pas votre équilibre, ou au contraire, à la cuisse). Fixez un point en face de vous.



Le yoga possède de multiples techniques oculaires appelées Drishtis, bénéfiques à la santé, à la vision mais aussi à la concentration.

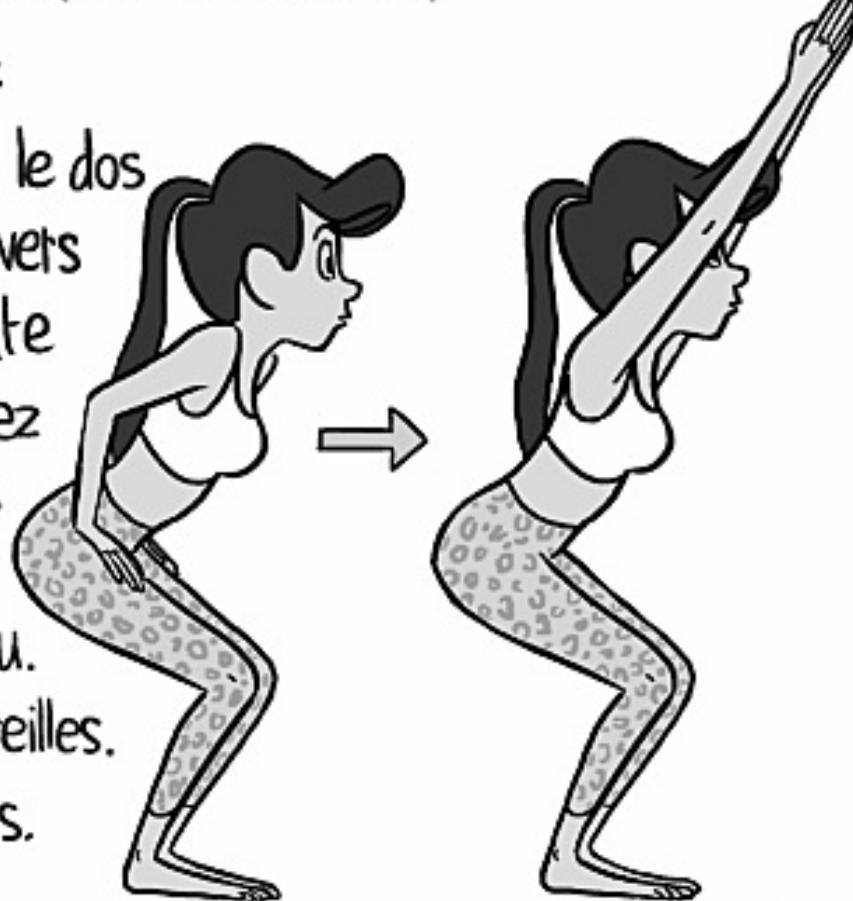


② Les mains bien à plat l'une contre l'autre, montez-les au-dessus de la tête et ouvrez la poitrine. Reproduisez ensuite la posture sur l'autre jambe.



# LA CHAISE (Utkatasana)

① Adoptez la position suivante : les pieds à la largeur du bassin, le dos droit (pas cambré), les épaules vers l'arrière. Prenez appui avec toute la surface de vos pieds. Respirez profondément. ② Montez les bras de manière à les placer dans le prolongement du dos et du cou. Les triceps sont au niveau des oreilles. Si possible, joignez les mains.



## LE GUERRIER 1 & 2 (Virabhadrasana)

① Ouvrez les jambes et tournez vos pieds : l'un à 90° vers l'extérieur et l'autre légèrement tourné vers l'intérieur.

② En inspirant, tournez-vous sur le côté en levant les bras, et pliez le genou. Joignez les mains, et gardez bien appui sur la jambe arrière, les pieds restent collés au sol.

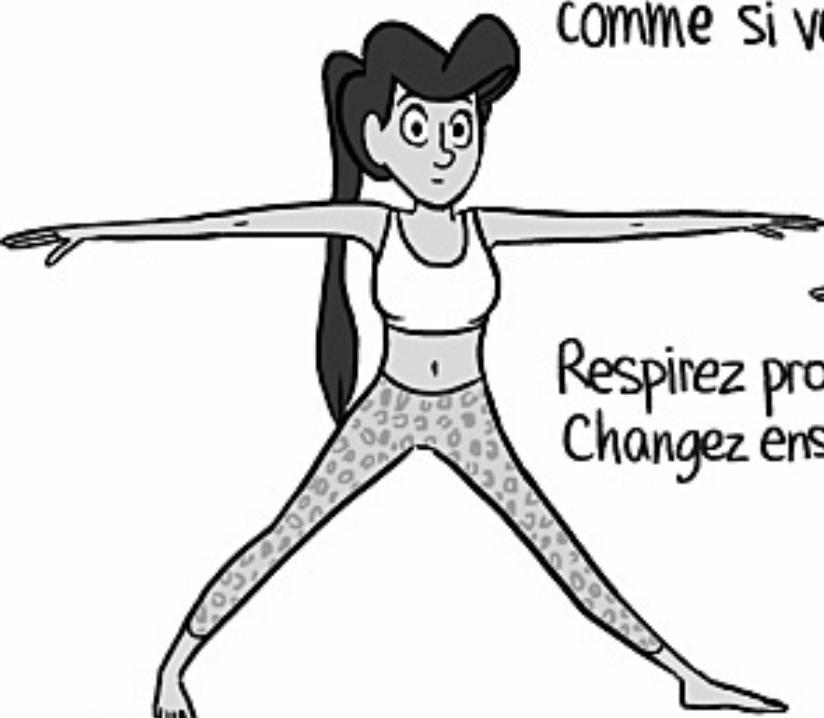
← Les pieds sont quasiment alignés.



① Pour le guerrier 2, positionnez vos pieds de la même façon.

Les bras sont tendus, les paumes tournées vers le sol.

② En pliant le genou, maintenez vos bras et vos jambes alignés, comme si vous étiez placé(e) contre un mur.



Respirez profondément.  
Changez ensuite de côté.



## LE TIGRE (Vyaghrasana)



- ① Mettez-vous à quatre pattes. les bras bien tendus et les jambes alignées. Tendez une jambe vers l'arrière (à l'horizontale) et repliez-la. Levez la tête et gardez la pause le temps de quelques respirations.



- ② En expirant, rentrez la tête ainsi que la jambe, de manière à toucher votre genou avec votre nez.

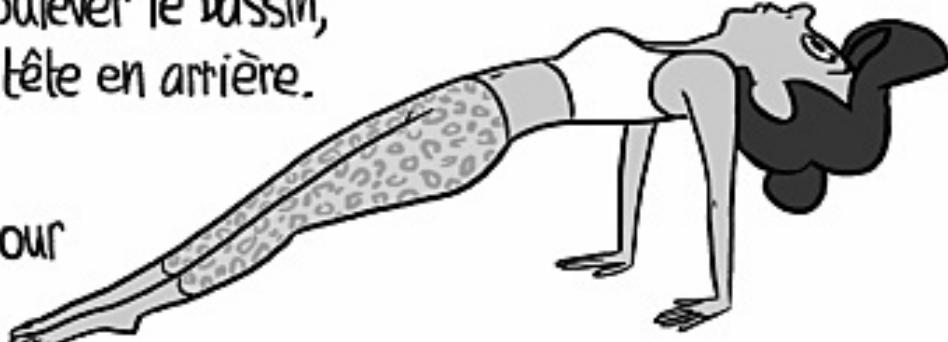
## LE PLAN INCLINÉ (Purvottanasana)

- ① Les jambes bien tendues, pointez les pieds et faites-les se toucher. Les fesses sont bien au sol, et le nombril rentré.



- ② Poussez sur vos bras pour soulever le bassin, et si c'est confortable, lâchez la tête en arrière. Respirez profondément.

Amenez la poitrine vers le ciel, pour bien tendre le corps.



# CHAPITRE 7

## PROGRAMME POUR INTERMÉDIAIRES



## LA SAUTERELLE (Salabhasana)

① Allongez-vous sur le ventre, les paumes et le front au sol.

Étirez les jambes et grandissez-vous. Ensuite, remontez les épaules ainsi que la poitrine, les omoplates se resserrent, aidez-vous en poussant sur la paume des mains. Gardez bien la tête dans l'alignement du dos.



② Dans un deuxième temps, appuyez

le bassin au sol pour aider les jambes à se lever. Tendez les bras. Ne bloquez pas la respiration, respirez lentement.

Si vous fatiguez, relâchez la pose et recommencez.



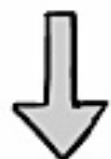
## LE POISSON (Matsyasana)

① Allongez-vous sur le dos et placez les mains sous les fesses.

② Inspirez et montez la poitrine de manière à toucher le sol avec le haut (ou presque) de la tête.



Respirez profondément.  
Repoussez le sol avec les mains et les avant-bras.

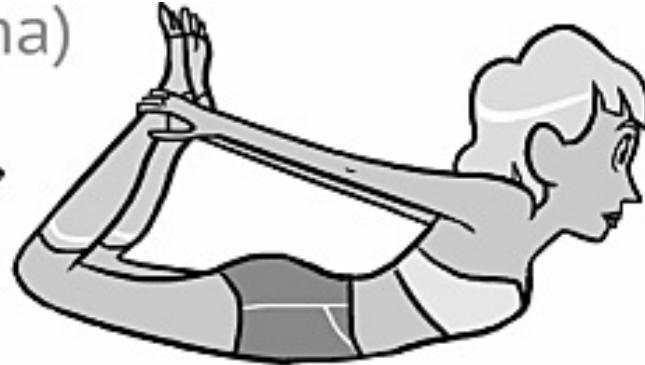
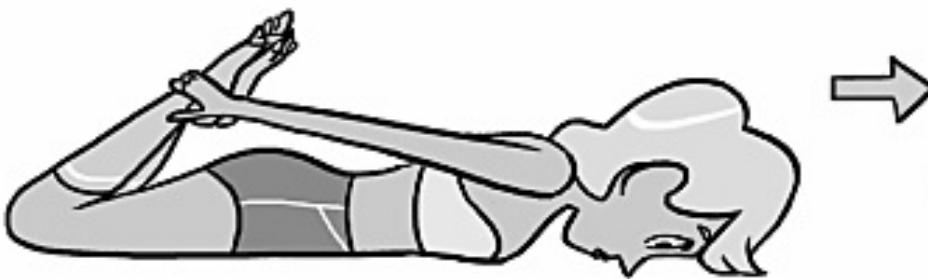


⚠ Attention, ne placez pas tout votre poids au niveau de la tête.



Pour revenir à la position initiale, déroulez lentement votre tête, puis ramenez le buste au sol.

## L'ARC (Dhanurasana)



- ① Allongez-vous sur le ventre, tendez les jambes. Les fessiers sont toniques. Ramenez ensuite les talons vers les fesses (attrapez vos chevilles du côté extérieur de la jambe).
- ② montez les pieds vers le ciel, en gardant les bras tendus. Laissez-vous bercer par de longues respirations. Relâchez tous vos membres pour marquer une pause et étirer le dos, puis reprenez la posture.

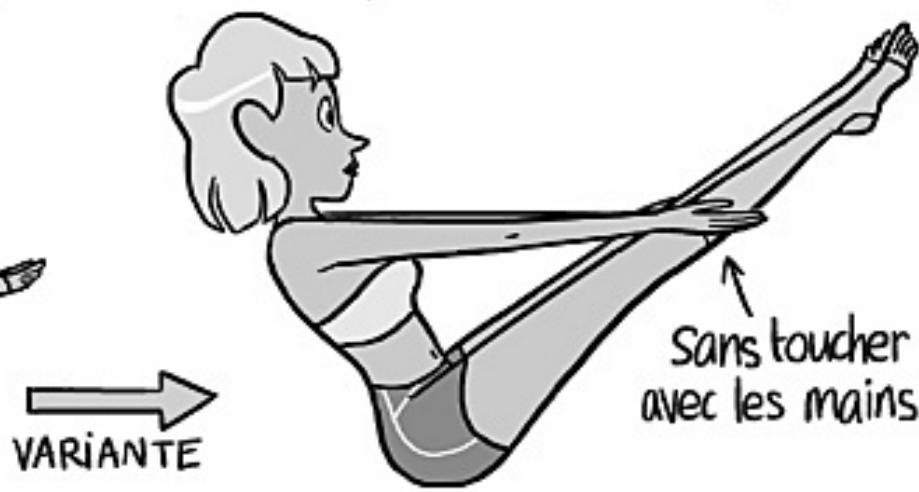
## LE BATEAU (Navasana)



- ① Gardez le dos bien droit et inclinez-vous légèrement vers l'arrière, sans basculer complètement.
- ② En tenant vos cuisses, soulevez les mollets. Gardez la pose quelques secondes en respirant profondément. Si possible, tendez les jambes.



Muscle les abdos.



VARIANTE

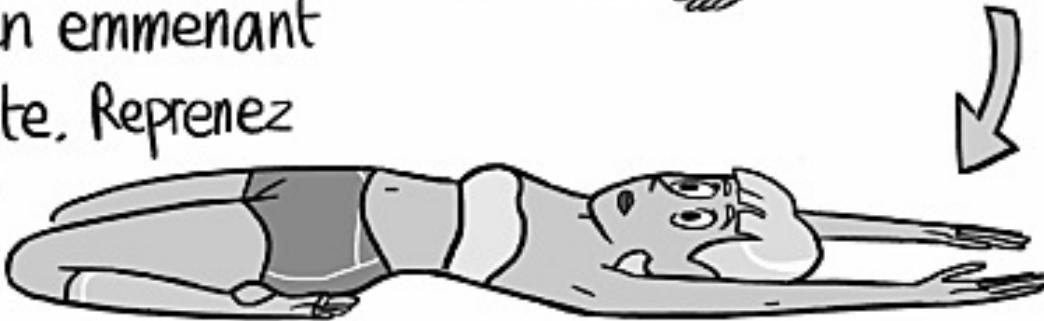
Sans toucher avec les mains

## LE HÉROS COUCHÉ (Supta Virasana)

① Asseyez-vous sur vos talons, veillez à ne pas ouvrir vos pieds vers l'extérieur : il doivent être bien à plat contre le sol. En inspirant, posez-vous sur vos mains puis appuyez-vous sur les avant-bras, en maintenant le regard fixé sur le nombril.



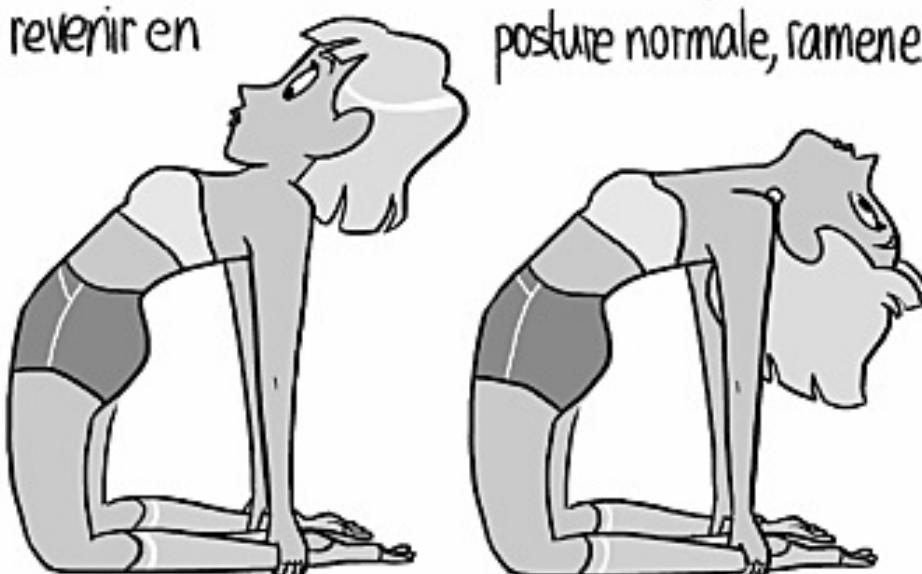
② Si vous vous sentez assez souple, allongez-vous sur le dos en emmenant vos bras derrière la tête. Reprenez appui sur vos bras pour vous rasseoir.



## LE CHAMEAU (Ustrasana)

① Placez-vous à genoux, et en inspirant, placez lentement vos mains sur les talons. Cherchez à étirer le dos en poussant le bassin vers l'avant.

② À l'expiration, resserrez les omoplates et relâchez la tête en arrière. Pour revenir en posture normale, ramenez un bras vers l'avant, puis l'autre.



Si vous avez des douleurs cervicales, gardez votre tête vers l'avant.

## LA TORTUE (Kurmasana)



① Asseyez-vous, tendez les jambes et écartez-les d'environ 60 cm en fléchissant les genoux. Inspirez, puis en expirant penchez le buste en avant. Très doucement, glissez un bras après l'autre sous le genou, les paumes vers le ciel. Tendez les bras et tournez les paumes dans l'autre sens.

Descendez un peu plus le buste en poussant les talons vers l'avant.

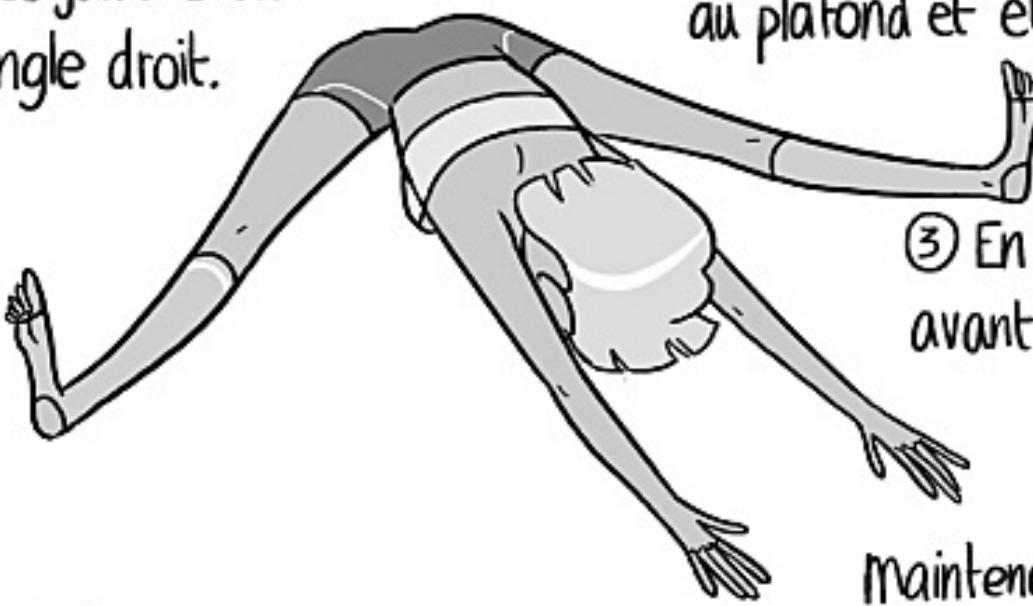
Si possible, posez le menton au sol et gardez la pose quelques minutes.

② Ne passez cette étape que si vous vous sentez à l'aise. Attrapez les mains et joignez les plantes des pieds. Détendez-vous et respirez lentement.

## FLEXION AVANT JAMBES OUVERTES

### (Upavistha Konasana)

① Asseyez-vous et écartez les jambes en angle droit.



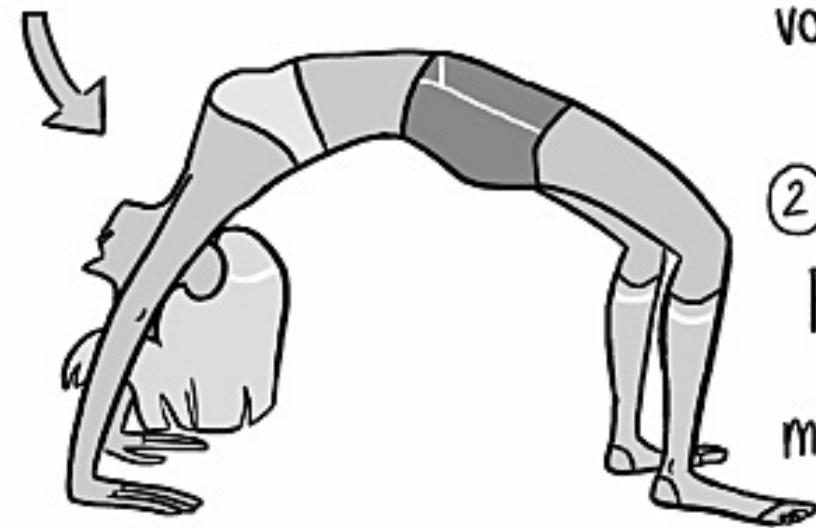
② En inspirant, tendez les bras au plafond et étirez la colonne vertébrale.

③ En expirant, penchez-vous en avant pour venir poser les mains au sol. Avancez celles-ci progressivement vers l'avant. Maintenez la posture 1 à 3 minutes.

## LE PONT (Chakrasana)



① Faites quelques respirations profondes dans cette première position. Mettez bien vos pieds et vos mains à plat pour vous préparer à prendre appui sur eux.



② En expirant, soulevez le bassin en poussant sur les bras et les jambes. Tenez la posture au moins 1 ou 2 minutes, puis rallongez-vous en expirant.

## LA CHARRUE (Halasana)

① Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps et les paumes vers le sol. ② À l'inspiration, décollez les pieds du sol à la verticale. En expirant, continuez d'enrouler le dos en amenant les pieds au sol. Gardez les jambes bien tendues, et maintenez la posture entre 1 et 5 minutes.



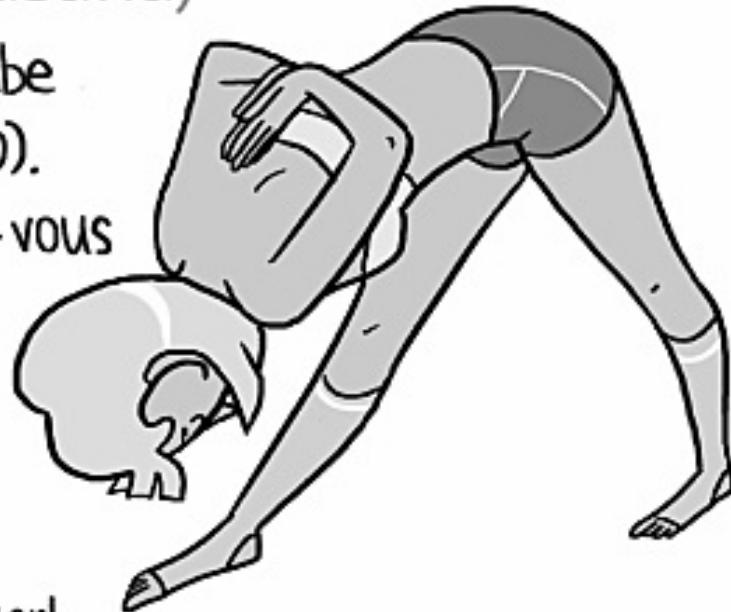
# FLEXION AVANT MAINS DANS LE DOS

## (Parsvottanasana)

① Prenez la même ouverture de jambe que pour la posture du guerrier (p. 50).

Prenez appui sur vos pieds et tenez-vous bien droit. Passez vos mains derrière le dos et touchez vos paumes.

Si vous n'y arrivez pas, attrapez-les de la manière que vous préférez.



② En expirant, penchez le buste vers l'avant, en gardant le dos droit. Relâchez votre nuque. Maintenez la posture 30 secondes à 1 minute. Redressez-vous sur l'inspiration et pivotez pour changer de côté.

## LE PIGEON (Eka Pada Rajakapotasana)

① Placez-vous à quatre pattes, avancez un genou puis amenez le pied vers l'entrejambe.

L'autre jambe est à plat contre le sol, ainsi le buste se tient bien droit.



② Respirez profondément. Si vous le souhaitez, avancez le buste pour reposer sur vos avant-bras, puis complètement à plat, les bras tendus vers l'avant.



# CHIEN TÊTE EN BAS JAMBE LEVÉE

(Eka Pada Adho Mukha Svanasana)

- ① Prenez la posture du chien tête en bas (p.34). Pour les plus souples, posez les pieds au sol, sinon restez sur la pointe.
- ② Étirez une jambe vers le haut dans le même axe que le ciel, en tournant les orteils vers le sol. Prenez au moins 3 grandes respirations, puis relâchez et changez de jambe.



## LE GUERRIER 3 (Virabhadrasana III)

- ① Prenez la posture du guerrier 1 (p.50). De là, levez la jambe arrière et amenez le poids du corps vers l'avant, de manière à tenir en équilibre.



- ② Abaissez doucement le buste en gardant les bras et la jambe arrière dans le même alignement. Il n'est pas obligé de les placer parallèles au sol, le tout est de garder le dos bien droit. Pointez les orteils de la jambe arrière vers le tapis.



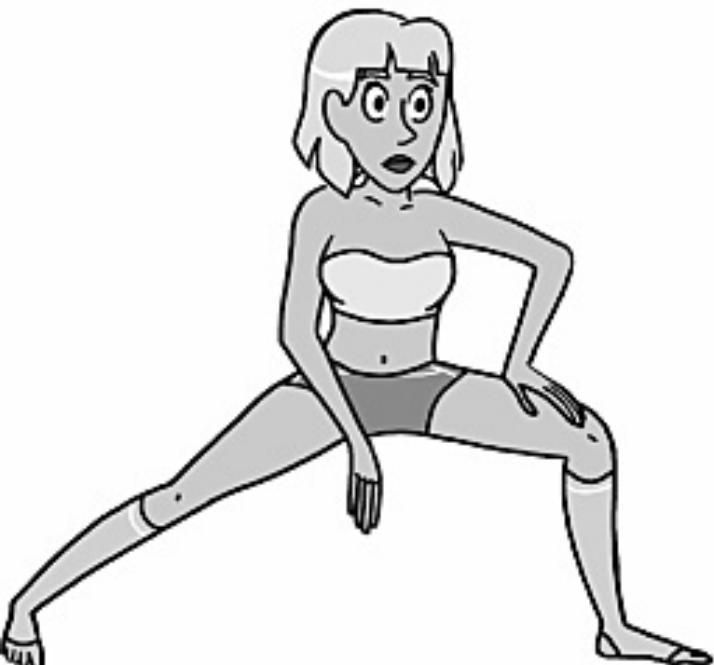
## LE DANSEUR COSMIQUE (Natarajasana)



- ① Debout, pliez un genou et attrapez la cheville (ou le dessus du pied) en inspirant.
- ② À l'expiration, poussez le pied vers le haut et tendez le bras qui le tient. Tendez également l'autre bras vers l'avant, tout en penchant le buste. Maintenez la posture 30 secondes à 1 minute en regardant droit devant.

## ANGLE LATÉRAL ÉTIRÉ (Utthita Parsvakonasana)

① Placez vos pieds comme pour la posture du guerrier 2 (p.50). Pliez une jambe et gardez le dos bien droit.



② En inspirant, placez la main à côté du pied dont la jambe est pliée. En expirant, amenez le bras opposé dans l'alignement du buste et tentez de regarder votre main (sans tirer sur votre nuque).



## LE TRIANGLE (Utthika Trikonasana)

① Placez vos pieds comme pour la posture du guerrier. En expirant, levez vos bras sur les côtés. En inspirant, étirez votre colonne par un de vos bras au maximum afin de dégager votre taille.

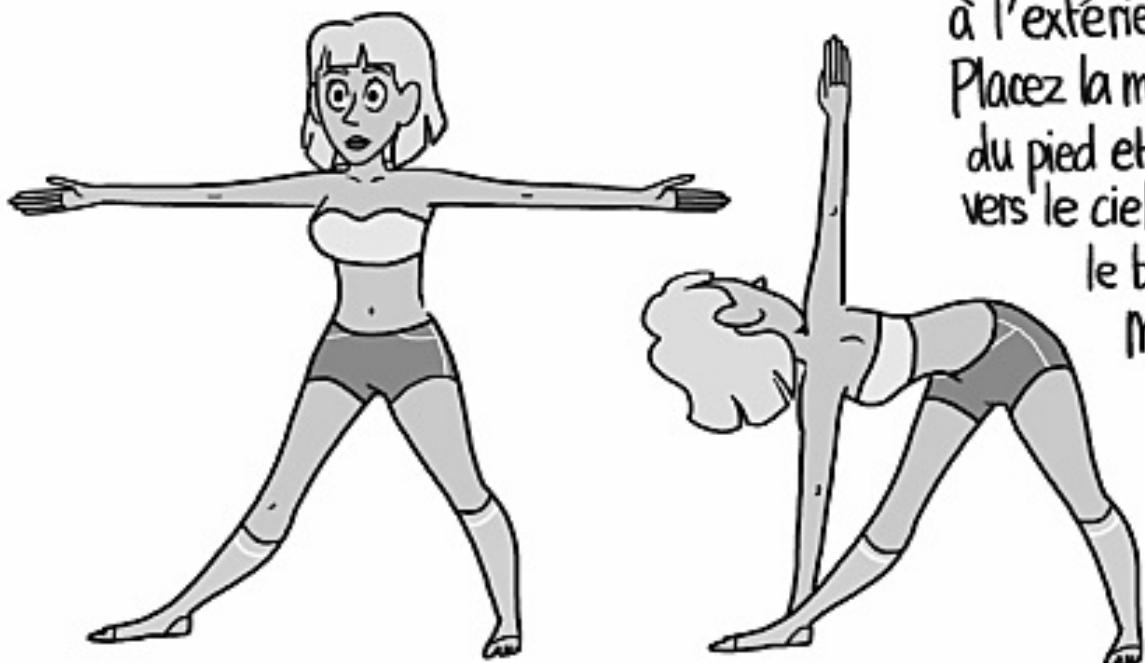


② En expirant, descendez la main et prenez appui sur votre cheville (ou plus haut si ça tire trop).

Levez l'autre bras vers le ciel et regardez cette main. Maintenez la posture 30 secondes à 1 minute.

## LE TRIANGLE INVERSÉ (Parivrtta Trikonasana)

① Prenez la même ouverture de pieds que ci-dessus, et en expirant, placez votre buste dans la direction du pied tourné à 90°.

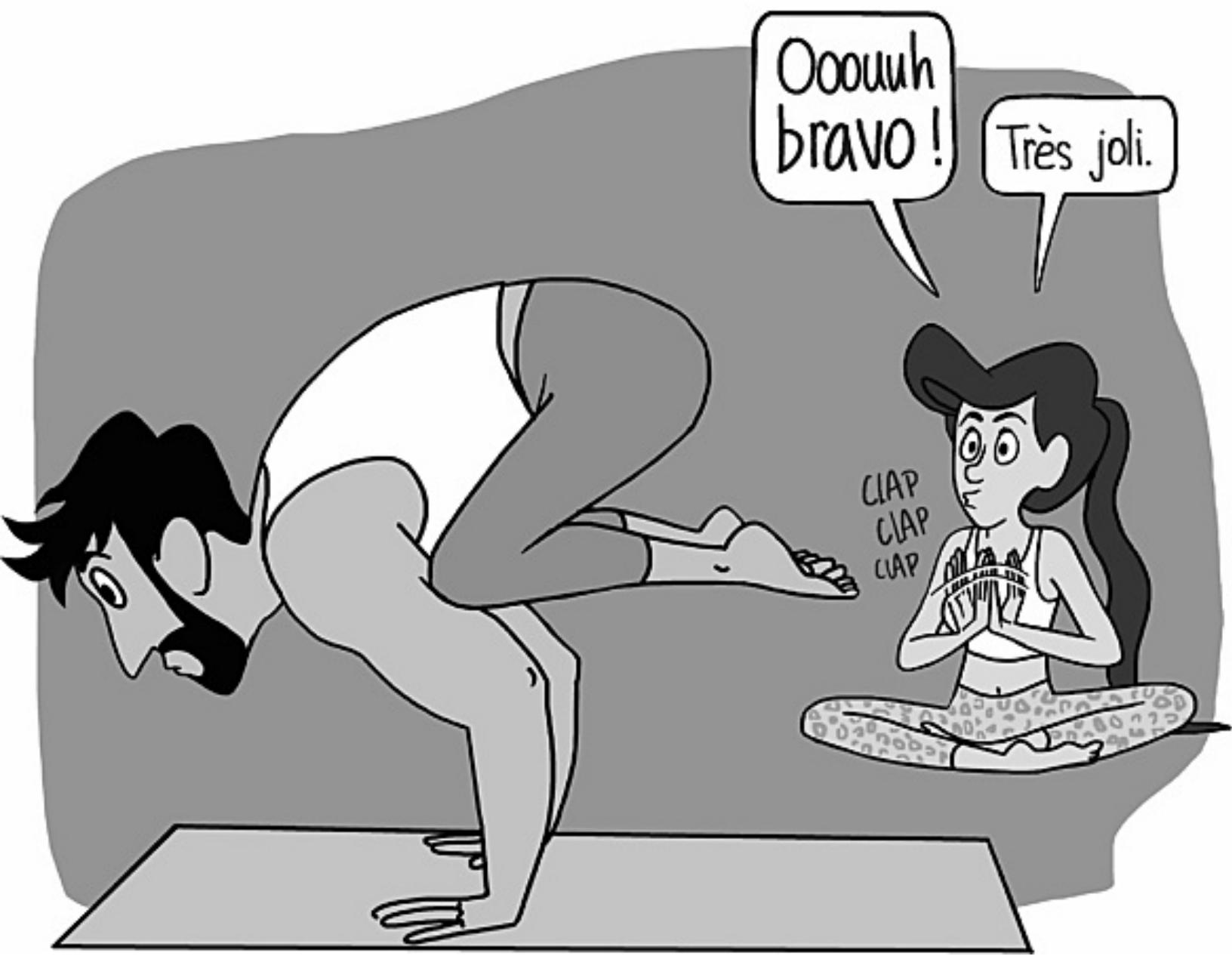


② En inspirant, étirez un bras vers le ciel et en expirant, penchez le buste et amenez ce même bras vers le sol à l'extérieur du pied opposé.

Placez la main à plat à côté du pied et levez l'autre bras vers le ciel. Le regard suit le bras et fixe la main. Maintenez la pose 30 secondes à 1 minute.

# CHAPITRE 8

## PROGRAMME POUR EXPERTS



## LA CIGOGNE (Uttanasana)



- ① Debout, prenez une grande inspiration, levez les bras au ciel. ② En expirant, penchez le buste vers l'avant (en cherchant loin devant vous avec le bout des doigts). À la fin de l'expiration, penchez-vous complètement jusqu'à coller le buste et le front aux jambes. Laissez le poids du buste faire le travail de lestage. Gardez la pose environ 1 minute: inspirez en redressant la tête, expirez en la ramenant aux genoux. Pour quitter la posture, remettez-vous lentement à la verticale.

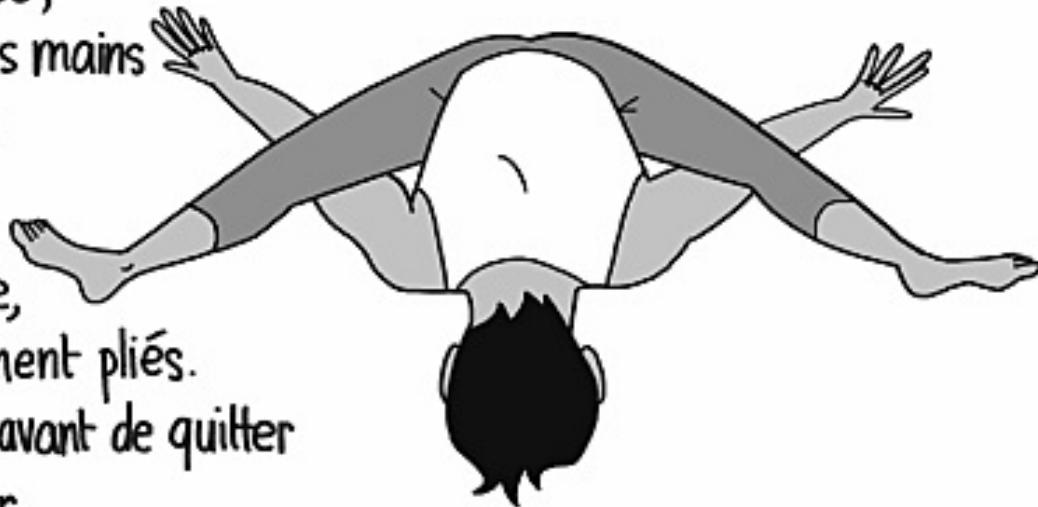


En cas de mal de dos, pliez légèrement les genoux.

## LA TORTUE, VARIANTE (Kurmasana)

- ① Assis(e), jambes tendues et genoux fléchis, penchez-vous en soufflant.

Comme pour la posture p. 56, faites lentement glisser les mains sous les jambes, les épaules aident le mouvement.



- ② Si la posture est difficile, gardez les genoux légèrement pliés.

Faites plusieurs respirations avant de quitter la posture, tout en douceur.

## FLEXION LES JAMBES ÉCARTÉES (Prasarita Padottanasana)

- ① Tenez-vous debout en tenant vos pieds à minimum 1 mètre de distance, bien parallèles l'un à l'autre. ② En expirant, penchez le buste et placez les paumes au sol, entre vos pieds.
- ③ Avancez le buste jusqu'à pouvoir poser la tête au sol, dans le même alignement que les pieds. Placez les mains sous les orteils. Maintenez la pose 30 secondes et redressez-vous lentement.



## POSTURE DU GRAND ANGLE (Prasarita Padottanasana)

Prenez la même posture que la précédente en écartant un peu plus les jambes, et amenez les mains jusqu'aux pieds.

Variante : les pieds un peu moins écartés, passez les épaules derrière les jambes et ouvrez les bras en grand.



## LA DEMI-LUNE (Ardha Chandrasana)



- ① Placez-vous en posture du triangle (p. 61), puis amenez votre poids sur la jambe avant.
- ② Prenez appui sur le bras du même côté (la main est posée juste à l'avant du pied), et très doucement, levez l'autre jambe en gardant tout le reste de votre corps bien tendu.
- ③ Levez l'autre bras, les épaules sont alignées, et le dos droit. Regardez vers le haut et gardez la pose 30 secondes minimum.

## LA DEMI-LUNE, VARIANTE

(Ardha Chandra Chapasana)

- ① Effectuez les deux premières étapes de la posture précédente.
- ② Attrapez votre pied et étirez la jambe ainsi que le bras. Regardez vers le bas, et respirez calmement, en gardant la pose au moins 30 secondes.



# LE PIGEON

(Eka Pada Rajakapotasana)

- ① Placez-vous à quatre pattes, puis avancez un genou entre vos deux mains. Placez le bassin au sol en pliant la jambe de devant et en allongeant l'autre vers l'arrière.



- ② En inspirant, poussez les mains au sol pour étirer le plus possible la colonne vertébrale et redressez le torse. Soufflez.



- ③ En inspirant, ouvrez le bras qui est du même côté que la jambe allongée. L'épaule suit le mouvement. Simultanément, levez le pied de manière à pouvoir l'attraper. Soufflez.



- ④ En inspirant, faites toucher la plante de votre pied avec le haut de votre crâne. Respirez plusieurs fois, calmement. Pour quitter la posture, lâchez le pied et expirez en ramenant votre buste vers l'avant.

# DEMI LOTUS EN ÉQUILIBRE SUR LES ORTEILS

(Padangustha Padma Utkatasana)



- ① Asseyez-vous au sol en tailleur et placez un pied au niveau de l'aine.
- ② Placez l'autre pied sous les fesses et redressez-vous pour vous mettre accroupi(e).
- ③ Joignez les mains, regardez droit devant, et essayez de garder l'équilibre au moins 30 secondes, avant de changer de côté.

## LE CHEVAL (Vatayanasana)

- ① Asseyez-vous au sol en tailleur et placez un pied au niveau de l'aine.
- ② Redressez l'autre jambe et posez le pied à terre.
- ③ En inspirant, aidez-vous d'une poussée des mains au sol pour vous reposer sur le genou de la première jambe. Si cet appui vous fait mal, prévoyez un coussin. Le bassin doit être poussé vers l'avant, et le buste placé à la verticale. Vous pouvez placer les bras comme sur l'image ou simplement en position de prière.



## VASHISHTHA (Vashishthasana)

- ① Placez-vous en position de pompe, bras tendus, puis tournez-vous en prenant appui sur un seul bras. ② Sur l'inspiration, tournez le regard vers le haut, et amenez le deuxième bras dans la même direction, bien aligné. Soufflez. ③ En inspirant, tournez la cuisse supérieure vers l'extérieur et tendez la jambe. En expirant, attrapez vos orteils.



- ④ Gardez l'équilibre le temps de quelques respirations, puis ramenez lentement la jambe au sol pour quitter la posture.

## LEVER DE JAMBE DEBOUT ( Uttita Hasta Padangusthasana)

- ① Tenez-vous debout, bien droit, puis amenez un genou contre votre poitrine. Attrapez votre pied et dépliez la jambe. Si possible, tendez-la.



- ② Levez l'autre bras vers le haut, et gardez la pose le temps de quelques respirations.

## L'ÉQUILIBRE PLIÉ EN 8 (Astavakrasana)



- ① Assis(e), jambes tendues, amenez délicatement une jambe par-dessus l'épaule (pensez à baissez votre épaule pour faciliter le mouvement).
- ② Levez l'autre jambe de manière à rejoindre vos pieds et croiser les chevilles. Posez les mains bien à plat au sol pour pouvoir prendre appui.
- ③ Balancez-vous vers l'avant et soulevez votre corps à la force de vos bras.
- ④ Expirez, tendez les jambes et pliez les coudes pour vous rapprocher du sol. Faites plusieurs respirations, repliez les jambes pour quitter la posture.

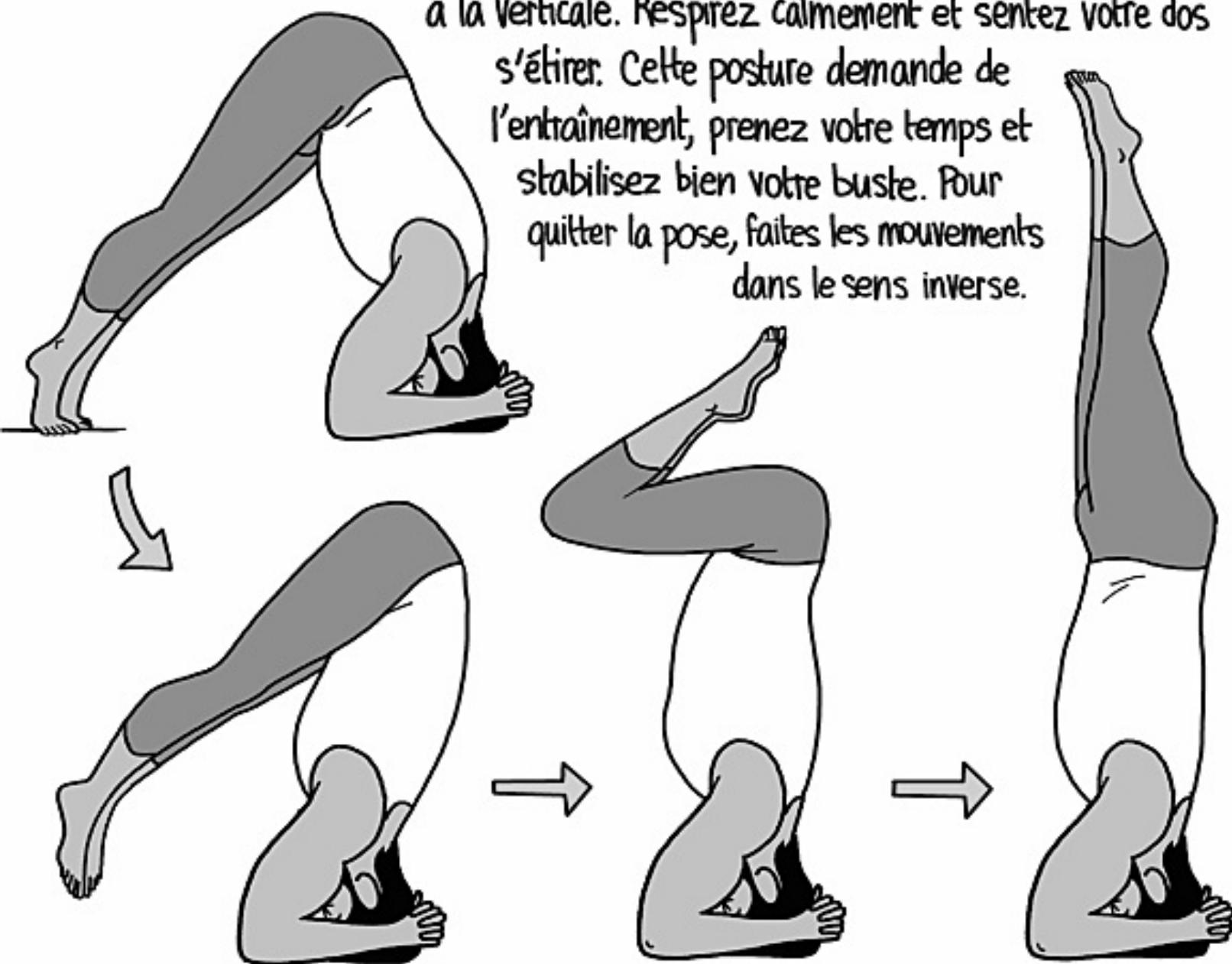
## LE LÉZARD (Utthan Pristhasana)

- ① Prenez la posture du chien tête en bas (p.34). Amenez un pied à l'extérieur de la main, posez-le juste à côté. L'autre pied glisse vers l'arrière, de manière à pouvoir vous appuyer sur vos coudes. ② Regardez droit devant, respirez calmement et sentez votre colonne vertébrale s'étirer.



# ÉQUILIBRE SUR LA TÊTE (Shirshasana)

① Mettez-vous à genoux et placez les avant-bras au sol, les mains jointes et les doigts croisés. Posez la tête au sol, le haut du crâne se place dans le creux des mains. Les poignets doivent rester bien droits. ② En expirant, tendez les jambes, mettez-vous sur la pointe des pieds et montez le bassin vers l'arrière. Stabilisez votre buste, le bassin doit être dans le même axe que la tête. ③ En inspirant, basculez le bassin un peu plus en arrière et les pieds devraient se lever sans effort. Pliez les genoux dans un premier temps, puis amenez les talons vers les fesses tout en soufflant. ④ En inspirant, tendez lentement les jambes à la verticale. Respirez calmement et sentez votre dos s'étirer. Cette posture demande de l'entraînement, prenez votre temps et stabilisez bien votre buste. Pour quitter la pose, faites les mouvements dans le sens inverse.



## LA GRUE (Bakasana)

① En position accroupie, écartez les pieds à la largeur des épaules, placés bien parallèles. Reposez vos aisselles sur les genoux, et tendez les bras.



② En expirant, mettez-vous sur la pointe des pieds et faites basculer votre poids vers l'avant, jusqu'à ce que vos mains touchent le sol.



③ Les mains sont bien à plat, doigts écartés. Tout en expirant, réceptionnez le poids de votre corps avec les bras et les mains.

④ En inspirant, avancez un peu les épaules et maintenez les bras bien tendus.



⑤ Laissez vos pieds se décoller lentement du sol et cherchez votre équilibre. En expirant, appuyez vos genoux sur vos bras et tendez les pointes de pied, en fixant un point devant vous.

Gardez la pose le temps de quelques respirations puis ramenez doucement les pieds au sol.

# CHAPITRE 9

## PROGRAMME SPÉCIFIQUES

Oulàlà, attention Grand-Père Lumière !  
Vous allez vous casser le col du fémur !



# Grossesse

La grossesse n'empêche pas de pratiquer le yoga.



Ah, ouf!

Jacinthe  
enceinte

Cela peut au contraire favoriser votre forme alors que votre corps est soumis à des changements et à de la fatigue.

Si lourd...



Évitez les postures extrêmes, inversées, qui bloquent la respiration ou font pression sur l'utérus.

Alors, je vais faire la posture du ouishiti en équilibre sur un seul doigt de pied.



Pas de saut, ni de position allongée sur le ventre. Ayez des gestes plus lents, écoutez-vous et ne forcez jamais.

C'est facile, le yoga, finalement.



Voici une liste des postures qui peuvent être faites pendant la grossesse :



Il est recommandé d'arrêter le yoga au cinquième mois de grossesse, mais

il est possible de continuer à condition d'être expérimentée, et tout le temps encadrée.

- ★ Chien tête en bas p. 34
- ★ L'arbre p. 49
- ★ Le cadavre p. 35
- ★ La chaise p. 49
- ★ Le demi-pont p. 46
- ★ Le guerrier 2 p. 50
- ★ Le chat p. 46
- ★ Le tigre p. 51
- ★ La guirlande p. 47
- ★ L'angle latéral étiré p. 60



Néanmoins, il faut être extrêmement vigilante quant à votre pratique, demandez d'abord l'avis de votre médecin.

Vous pouvez aussi faire celles-ci :

## LE BÉBÉ HEUREUX (Ananda Balasana)

Couchez-vous sur le dos. En expirant, tendez vos jambes en l'air. À l'expiration suivante, pliez les genoux sur le ventre et attrapez vos gros orteils. Écartez les genoux et amenez-les vers vos aisselles. Sentez vos hanches et vos vertèbres s'étirer.



## LE PAPILLON (Baddha Konasana)

Installez-vous confortablement en position assise et joignez les pieds. Amenez les genoux vers le sol par petits mouvements.

Astuce: en bâtant des cuisses très fort, vous pourrez vous envoler tel un gracieux papillon.

## LA CHANDELLE AU MUR

Allongez-vous sur le dos, fesses au mur, allongez les jambes contre le mur vers le plafond. Respirez calmement pendant plusieurs minutes.



# Mal au dos

Il y a diverses raisons d'avoir mal au dos, et c'est malheureusement courant : 1 Français sur 3 déclare avoir eu mal au dos dans les derniers mois. C'est pourtant une zone du corps dont il faut prendre grand soin.

## QUELQUES CONSEILS

Étirez-vous au réveil.

Prenez exemple sur les chats, ces gros flemmards.



Pliez les jambes pour vous baisser.



Bonus : ça muscle les fesses.  
Cool, Raoul !

Oui à un max de massages.



Votre literie est-elle dos-friendly ?



Échauffez-vous toujours avant un effort.

Attention, mesdames, aux sacs à main qui pèsent une tonne.



Choisissez des accessoires ergonomiques : sacs, chaussures, sièges...

chausson  
3<sup>e</sup> âge



Grâce à moi, vous ne trouverez jamais l'amour, mouahahaha !

## LE PALMIER (Tadasana)



- ① Placez-vous debout, les pieds parallèles, et regardez droit devant vous.
- ② En inspirant profondément, levez les bras et étirez-les le plus possible vers le haut. Placez-vous sur la pointe des pieds et étirez tout votre corps en amenant vos doigts le plus haut possible. maintenez fermement les chevilles et les jambes, et contractez la sangle abdominale.

## POSTURE DE REPOS AVEC UNE CHAISE

Installez-vous confortablement au sol et placez si vous le souhaitez un coussin ou une couverture pliée sous votre dos, au niveau des reins. Placez vos mollets sur une chaise de manière à ce que vos jambes forment un angle droit. Croisez les bras sous la tête ou posez-les juste au-dessus.



# DEMI-POSTURE DE LIBÉRATION DES VENTS ←

## (Ekapada Pavanamuktasana)

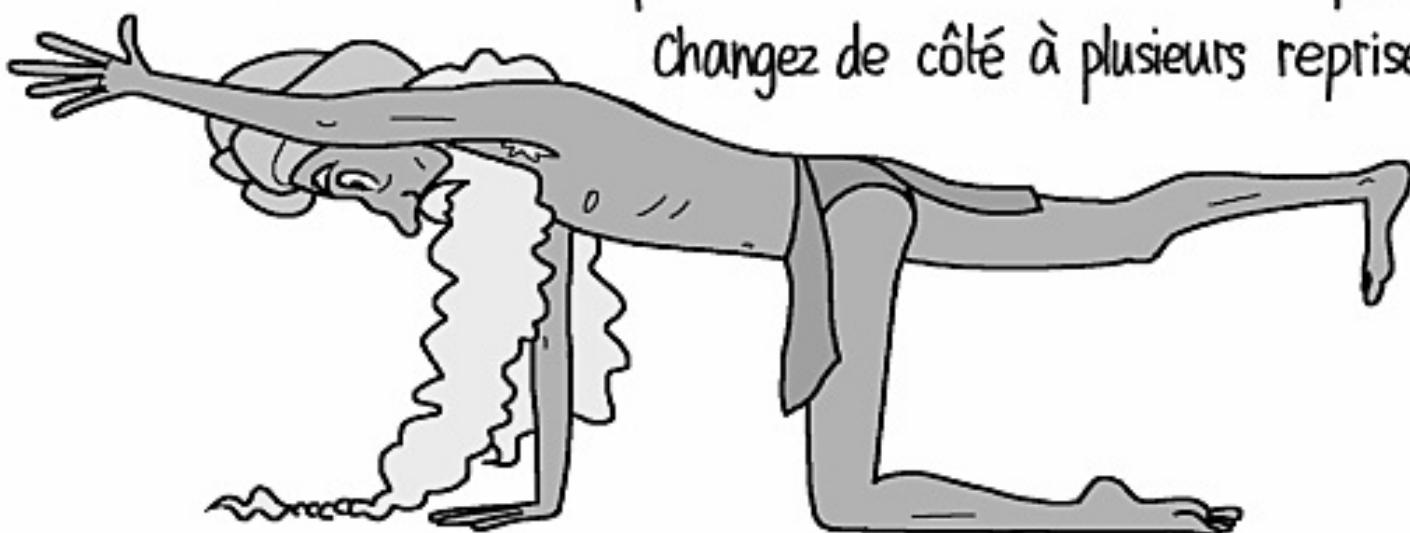
① Allongé(e) au sol, tendez les orteils vers le ciel et poussez les talons vers l'avant. Rentrez le menton et étirez la nuque. ② En expirant, pliez le genou pour l'amener au milieu de la poitrine. ③ En inspirant, attrapez le genou avec les deux mains. ④ En expirant, contractez la sangle abdominable et amenez le front en contact ou à proximité du genou.



Comprenez ce nom de posture comme vous voulez.

## L'OIE (Cakravakasana)

Placez-vous à quatre pattes et en inspirant, tendez un bras vers l'avant, ainsi que la jambe du côté opposé. Assurez-vous de les tenir bien droits, dans l'axe de votre buste. Tenez la posture environ 30 secondes puis ramenez les membres en expirant. Changez de côté à plusieurs reprises.



Mais aussi :

- ★ La foudre p. 32
- ★ L'enfant p. 35
- ★ Posture genoux-poitrine p. 35
- ★ Le demi-point p. 46
- ★ Le cobra p. 47
- ★ L'arbre p. 49
- ★ Le guerrier 1&2 p. 50
- ★ La sauterelle p. 53

## FAITES-VOUS DU BIEN À TOUT MOMENT

Puisque le yoga soulage, invitez-le dans votre quotidien :

À LA PLAGE



EN COUPLE



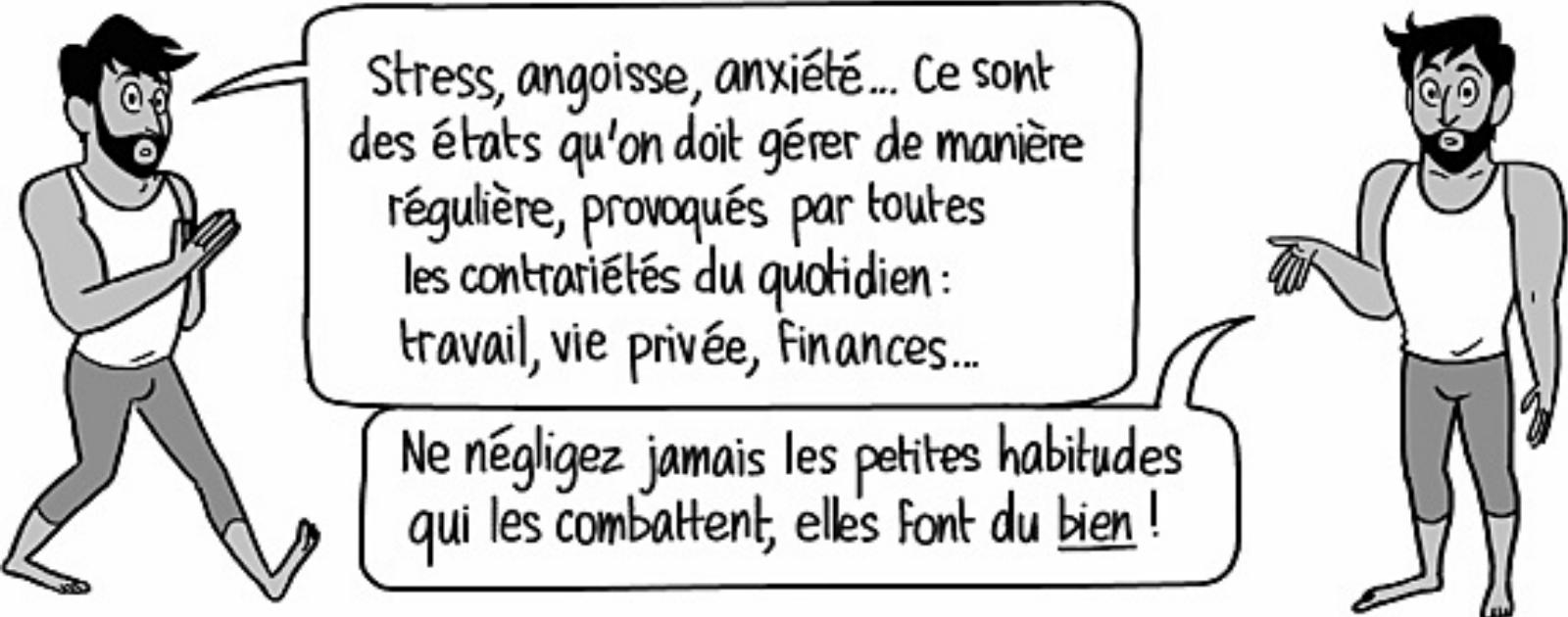
AU TRAVAIL



À LA PISCINE



# Stress et fatigue



- Faites de votre habitat un espace rassurant et qui vous corresponde (décoration, lumière...). Il s'agit de pouvoir s'y ressourcer dès que nécessaire.
- Pratiquez la salutation au soleil (ou autre série d'étirements) au quotidien.
- Méditez, faites le vide et appréciez les belles choses de votre vie.
- Prenez votre temps pour chaque posture de yoga, et concentrez-vous le plus possible sur votre respiration. Faites-la durer et essayez de la concevoir ainsi: en inspirant, vous faites entrer en vous toutes les énergies positives possibles; en expirant, vous vous déchargez des négatives.

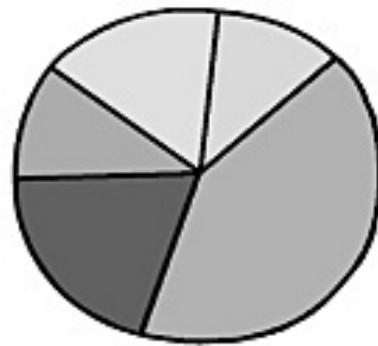
★ La demi-pince p. 31  
★ Le cadavre p. 35  
★ Le demi lotus p. 35  
★ L'enfant p. 35  
★ Le chat p. 46

★ Le demi-pont p. 46  
★ Le poisson p. 53  
★ L'arc p. 54  
★ La cigogne p. 63  
★ Le poirier p. 70



Les crises d'angoisse sont plus fréquentes que ce que l'on pense. Elles sont la manifestation de tourments (cela peut être un fait précis, ou un ensemble de choses), et sont assez fréquentes chez les 20-30 ans. Si cela vous arrive, pas de panique. Votre esprit essaie simplement de vous prévenir d'une contrariété que vous tentez peut-être d'ignorer. Il s'agit donc de l'accepter, chercher à la comprendre et l'affronter, pour pouvoir vivre avec, ou, mieux, la faire disparaître. Voyez ça comme un challenge ! Une thérapie est idéale en cas de crises d'angoisse tenaces.

Le sommeil est aussi primordial pour un esprit apaisé. Pourtant, peu de gens sont vraiment satisfaits de leurs nuits.



Comme pour le stress, il faut prendre de bonnes habitudes, vos journées n'en seront que plus agréables !

## CONSEILS

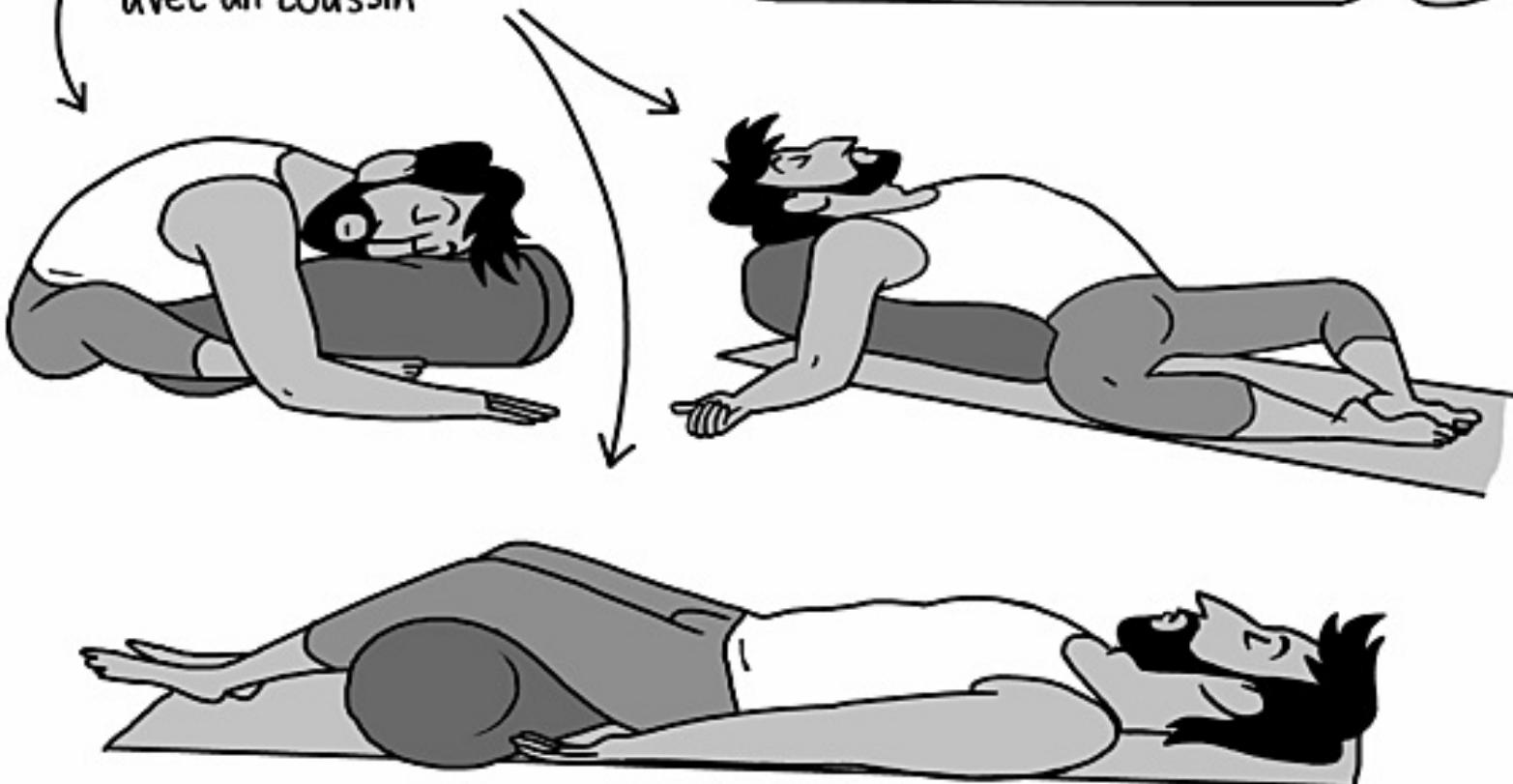
- Veillez à ne pas avoir de carences en certains minéraux ou oligo-éléments. Pensez aux compléments : zinc, magnésium, vitamines...
- Instaurez un petit rituel du soir : une bonne douche ou un bain, un soin (hydratation, massage...), un bon livre, des draps propres...
- Éteignez les écrans (et pourquoi pas la box ?), mettez votre téléphone en mode avion.
- Demandez-vous vraiment ce qui favorise votre sommeil : volets entrouverts ou noir total, chauffage ou petit courant d'air...



Le Yoga-Nidra est une méthode de relaxation qui invite à lâcher prise et s'emplir d'une énergie nouvelle. Grâce à cela, le corps se régénère : 45 minutes de séance équivalent à un cycle de sommeil de 2 heures.

- Dans un environnement calme, installez-vous au sol et restez immobile le temps de la séance : les paumes sont tournées vers le ciel, les yeux fermés.
- Respirez calmement. Le ventre se gonfle à l'inspiration et se vide à l'expiration.
- Laissez libre cours à vos pensées, oubliez les tensions, relâchez-vous.
- Prenez conscience de votre présence dans la pièce, sentez le poids de votre corps sur le sol, prenez conscience de ce corps : vos os, vos muscles, vos articulations...

Exemples de positions,  
avec un coussin



Astuce : si vous avez peur de vous endormir, mettez une alarme (une douce si possible).

# CHAPITRE 10

## PARTIE DES 10



# Les 10 commandements du yoga

## 1 - TU POURRAS TE TONIFIER

Le yoga peut tout à fait muscler. Contrairement à certains sports, le yoga ne cible pas des zones à raffermir, mais fait effet sur l'ensemble du corps si l'on varie les postures. Et pour une prise de muscle rapide et efficace, il importe de combiner les activités : natation, running, sport en salle ...



## 2 - TU NE DIRAS PAS QUE C'EST « UN SPORT DE FILLE »

Parce que ça ne l'est absolument pas. Certaines postures demandent un très haut niveau sportif, d'ailleurs de nombreux athlètes pratiquent le yoga pour compléter leur entraînement, ou dans le cadre d'une rééducation.



### **3 - TU T'INSPIRERAS DES VALEURS BOUDDHISTES**

Il n'est pas obligé d'être adepte du bouddhisme pour faire du yoga. Néanmoins, tous deux sont nés dans la culture spirituelle de l'Inde et se basent sur des principes semblables : l'éveil de l'esprit, la sagesse, la force, la patience... Ainsi, en suivant la philosophie yogique, vous comprendrez facilement les valeurs du bouddhisme.

C'est hyper pratique  
en plus !



## 4 - TU MANGERAS CE QUI TE FAIT DU BIEN

La compassion et la bienveillance sont des intentions primordiales pour élever son esprit. C'est pour cela que le végétarisme et le véganisme sont les alimentations le plus souvent associées au yoga.

Pour des raisons éthiques, écologiques mais aussi de santé, manger végétal est considéré comme un mode de vie sain et bienfaiteur.

Mais si, bien sûr que vous aurez droit au paradis, mais pour ça il va d'abord falloir caresser tous les animaux dont vous avez un jour mangé un morceau.



## 5 - CONNAIS-TOI TOI-MÊME

Parallèlement à la discipline physique, le yoga vise une meilleure connaissance de soi et la valorisation de ses qualités. Le développement personnel est une excellente manière d'apprendre à se remettre en question et à comprendre ce que l'on souhaite des autres, et de soi-même : une meilleure communication, savoir (se) faire confiance, écarter la peur, la colère... Il est temps de prendre soin de son moi !



## 6 - TU SAURAS RÉAGIR

Une blessure est vite arrivée ! Un manque d'échauffement, un sur-entraînement, un mauvais geste et paf !

L'essentiel, c'est d'avoir :

Ça fait un choc,  
à pique.

← Humour  
8000

### LES BON GESTES

- ① S'arrêter et ne pas tenter de mouvement "réparateur."
- ② Ne pas hésiter à consulter ou passer en pharmacie.
- ③ Se reposer et à l'avenir s'échauffer longtemps, en douceur.

#### » TORTICOLI ou LUMBAGO

Pas de panique, respirez, essayez de vous détendre, puis appliquez de la chaleur sur la zone concernée : une douche chaude, une bouillotte, un patch chauffant ou un massage aux huiles essentielles... Demandez conseil pour tout traitement.

#### » DÉCHIRURE ou CLAQUAGE

Dans ce cas, on applique du froid pour resserrer les vaisseaux : posez une poche de glace, compressez et ne massez pas. Consultez sans attendre et reposez-vous.



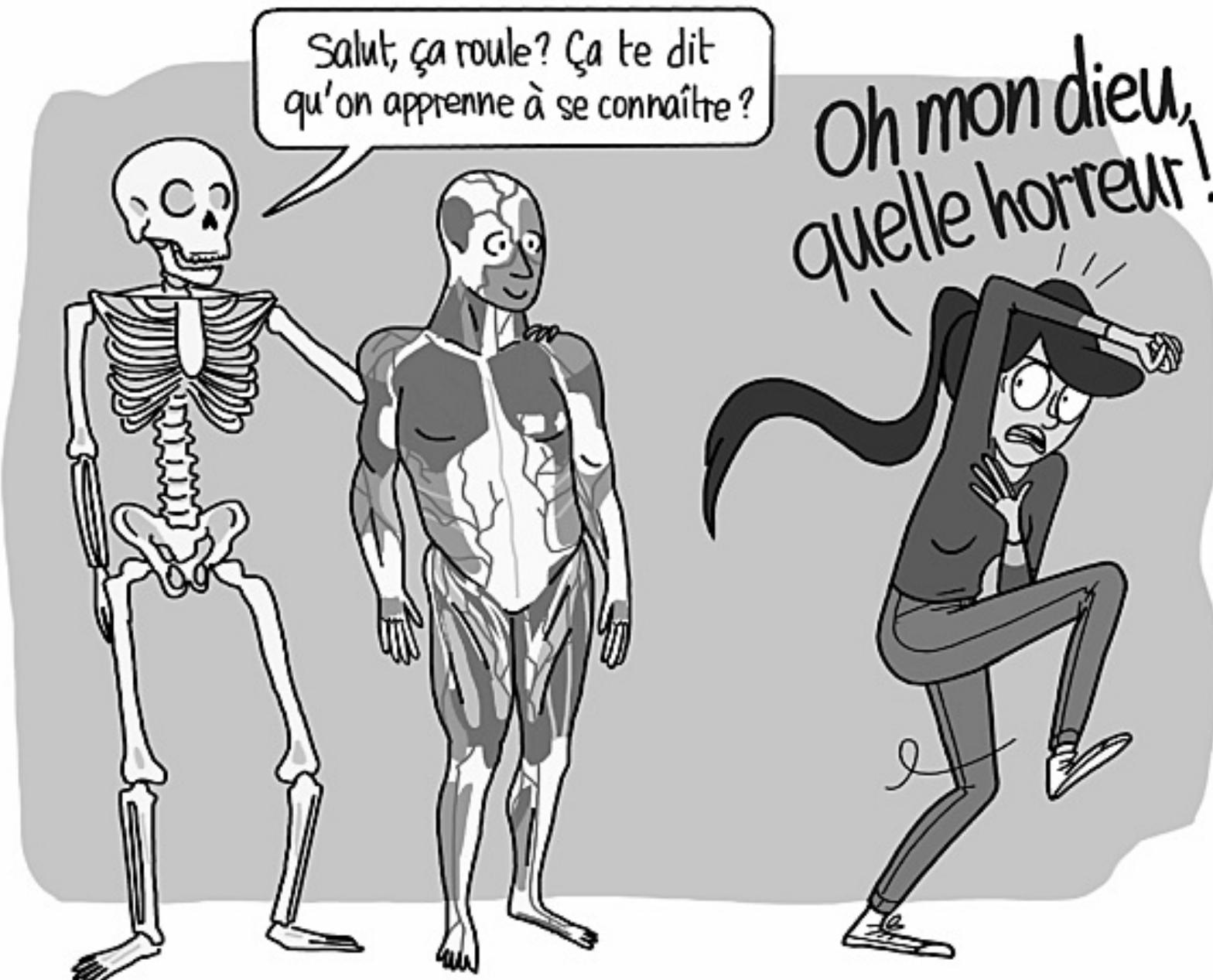
## 7 - TU ÉCOUTERAS TES ENVIES

Il est important d'intégrer le plaisir au yoga, comme à son quotidien. Offrez-vous de nouvelles expériences, telles que des voyages, des activités qui mettent en connexion avec la nature, des moments privilégiés avec son entourage, des lectures ou des films qui bouleversent... Tous ces plaisirs s'accorderont avec la démarche yogique !



## 8 - TU TE RENSEIGNERAS

Le yoga est un enseignement, c'est pourquoi il faut toujours chercher à comprendre et avoir le réflexe de toujours pousser ses connaissances plus loin. Quand une posture n'est pas agréable ou paraît compliquée, il ne faut pas hésiter à aller observer (sur Internet par exemple) comment les professionnels s'y prennent, et à décortiquer chaque mouvement. Un conseil: l'étude de l'anatomie (squelette, muscles, organes...) est un excellent moyen de perfectionner son yoga.



## 9 - TU N'ABANDONNERAS PAS

Une séance de yoga, ça se reporte pour des tas de raisons (manque de temps, autres priorités) et ça s'arrête également face à des obstacles (pas de progrès visibles, mal dans son corps, maladresse). Mais c'est une erreur ! Peu importe l'objet de la démotivation, il ne faut rien lâcher, car il suffit d'un simple déclic pour à nouveau être à fond les ballons. Il s'agit de chercher ce qui coince et de surmonter ses doutes.

Alors go go go !

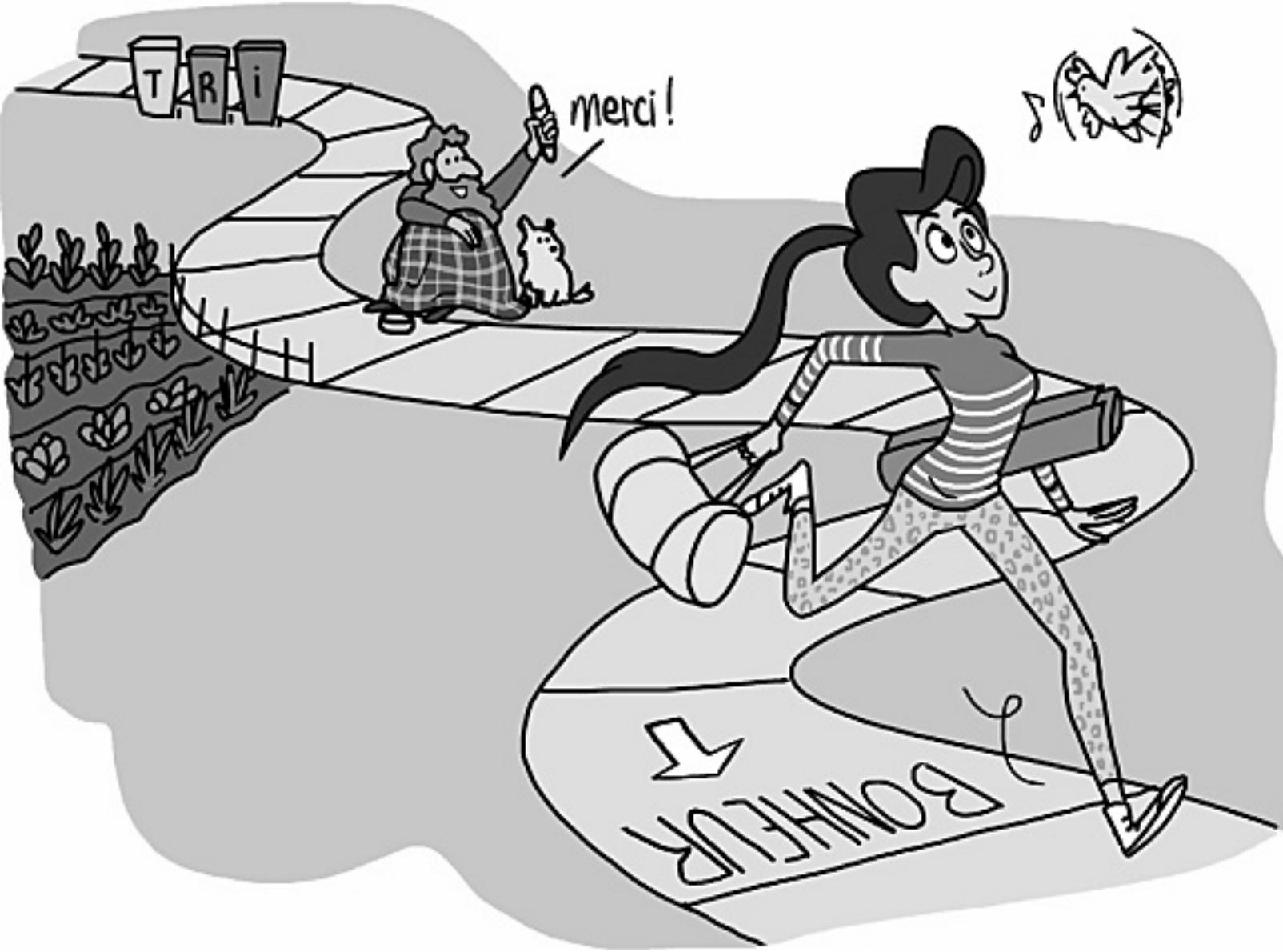


## 10 - TU CHERCHERAS À T'AMÉLIORER

En conclusion, on peut dire que le mot clé du yoga, c'est le bien-être. Sur le plan physique, émotionnel, personnel, il mérite de se demander : "Est-ce que je me sens bien ? Si non, que faire pour m'améliorer ?"

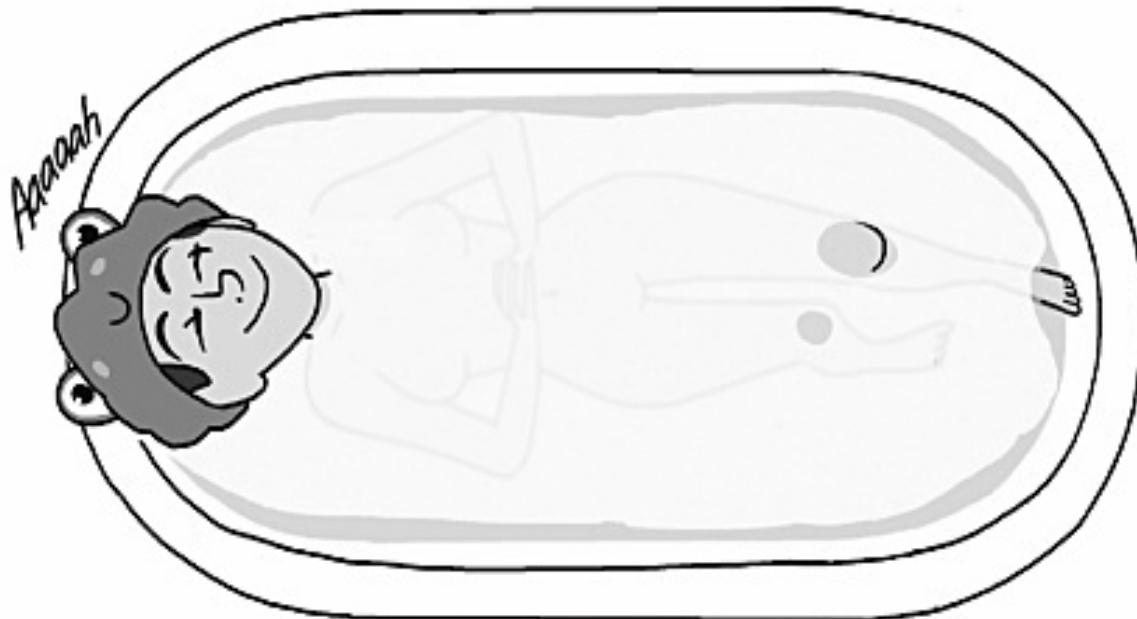
Car voilà, c'est précisément ça, le but : s'améliorer.

On ne parle pas de devenir parfait et irréprochable, mais à partir du moment où les intentions sont bonnes et qu'on se décide à bouger ses fesses, on peut faire des choses sacrément bien !





# TABLE DES MATIÈRES



1	LE YOGA C'EST QUOI ? .....	4
2	S'Y METTRE .....	14
3	RESPIRATIONS .....	20
4	ON S'ÉCHAUFFE .....	28
5	SALUTATION AU SOLEIL .....	36
6	PROGRAMME POUR DÉBUTANTS .....	42
7	PROGRAMME POUR INTERMÉDIAIRES .....	52
8	PROGRAMME POUR EXPERTS .....	62
9	PROGRAMMES SPÉCIFIQUES .....	72
10	LA PARTIE DES DIX .....	82

Du même auteur, aux Éditions Delcourt :

- *Lâchez-moi la traîne !*
- *La Danse des connards* – collectif
- *We are the 90's* – collectif

Aux Éditions Marabout :

- *Appelez-moi maîtresse*

claracuadrado.blogspot.fr



Éditrice : Anaïs Vanel

« Pour les Nuls » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.

© Éditions First, un département d'Edi8, Paris, 2018.

Publié en accord avec John Wiley & Sons, Inc.

Tous droits réservés pour tous pays

Dépôt légal : avril 2018. ISBN : 978-2-413-00946-7

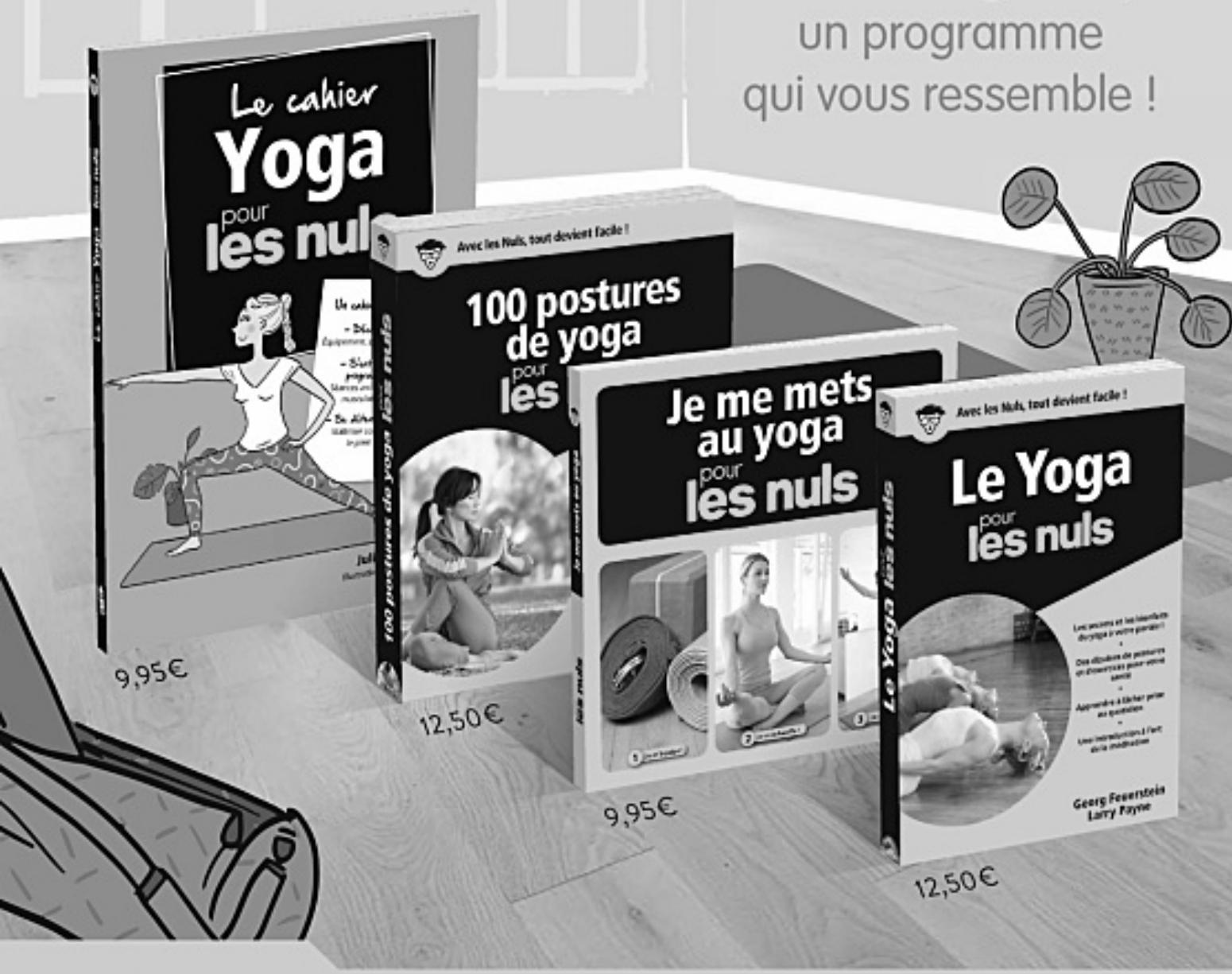
Conception graphique : Trait pour Trait



Avec les Nuls, tout devient facile !

# Vous souhaitez découvrir les bases du yoga ou approfondir votre pratique ?

Laissez-vous guider par  
un programme  
qui vous ressemble !



pour  
**les nuls**

Retrouvez-nous sur [www.pourlesnuls.fr](http://www.pourlesnuls.fr)



Disponible en librairie