



Séance de Yoga pour les dos sensibles (tous niveaux)

Durée: environ 45 min. environ

Voici une séance de Yoga complète, pour pratiquer à la maison. Gardez à l'esprit que "asana" signifie en sanskrit "posture stable, confortable". Pratiquez en douceur et en restant à l'écoute des signaux du corps. Cette **séance de yoga** comprend des exercices en mouvements lents, afin de ménager votre dos.

Pour votre séance: Prévoyez une pièce tranquille. Arrangez-vous pour ne pas être dérangé pendant la durée de la pratique. Installez un tapis de yoga (ou un tapis non glissant). Incorporez des **temps de relaxation entre les postures** : Suivant la posture qui a précédé, allongez-vous sur le dos quelques instants; ou allongez-vous sur le ventre ; ou encore asseyez-vous sur les talons, front au sol et bras le long du corps.

IMPORTANT : En cas d'hernie discale douloureuse : **EVITER LES TORSIONS !**



1. Relaxation sur le dos (Savasana)

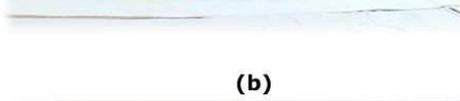
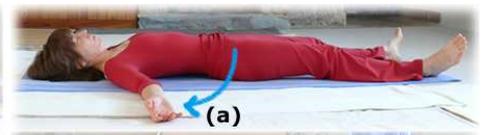
Allongé sur le dos, jambes et bras légèrement écartés. Respirer profondément quelques fois. Détendre consciemment chaque partie du corps. Observer la respiration qui est calme, et l'état intérieur, en cet instant présent...

2. Respiration en mouvement

(a,b) *Inspir* : Déplacer les bras au sol en les écartant pour les amener derrière vous.

(c) *Expir* : Passer les bras par l'espace devant vous et les déposer le long du corps.

Répéter 3 – 5x.



3. Bascule du bassin

(a) Départ : détente avec relâchement du dos, du ventre, des jambes et des pieds. *Inspir*.

(a) *Expir* : Pousser les pieds dans le sol, contracter fessiers et cuisses, monter le coccyx de quelques centimètres, mettre le bas du dos contre le sol, et rentrer doucement le ventre : le bassin bascule.

(a) *Inspir* : Relâcher la poussée des pieds, relâcher le ventre et laisser le dos et le bassin reprendre leurs places naturelles.

Répéter 3 - 5x.

4. Etirement des ischio-jambiers

(a) Position de départ.

(b) *Inspir* : Déplier une jambe et la tirer doucement vers soi en la tenant des mains. La fesse reste au sol. *Respirer plusieurs fois.*

(a) *Expir* : Revenir doucement à la position de départ.

Répéter de l'autre côté.

Répéter 3x les deux côtés.



5. Grand étirement

Bras derrière la tête, attraper un poignet gauche : allonger tout le côté gauche. Changer et étirer le côté droit.

6. Mouvements en tailleur

(a) Départ : Assis en tailleur, sur un coussin. Bout des doigts en contact avec le sol, posture neutre.

(b) *Inspir* : monter le bras droit contre l'oreille. *Expir* : retour à la position neutre. Faire l'autre côté.

(c) *Inspir* : monter le bras droit contre l'oreille. *Expir* : Prendre appui sur la main gauche et étirer le côté. Tourner le visage vers le haut. *Inspir* : Retour à la verticale. *Expir* : descendre le bras. Faire l'autre côté.

(d) *Inspir* : Grandir la colonne. *Expir* : Pivoter sur la droite. Placer la main droite au sol, derrière soi et la main gauche sur le genou droit. Tourner la tête à droite. *Respirer*. *Inspir* : Retour à la position neutre. Faire l'autre côté.

(e) *Expir* : Pencher doucement la tête en avant. *Respirer* quelques fois. *Inspir* : retour.

(f) Poser les mains derrière soi, rapprocher coudes et omoplates. Ouvrir la poitrine vers l'avant, regard vers l'avant. *Respirations profondes*. *Expir* : retour.



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)



7. Kapala Bhati

Kapalabhati se pratique avec de petites expirations rapides et énergétiques, qui se succèdent "en rafale". Entre deux expirations, l'inspiration se fait passivement (sans y penser).

Faire 3 cycles de 30 respirations.

Si vous êtes habitué au Pranayama (exercices de respiration) : pratiquer une rétention poumons pleins après chaque série d'expirations. Amener la concentration au point entre les sourcils.

13. L'Arbre (Vrksasana)

Debout les bras le long du corps.

(a) *Inspir* : monter une jambe, genou plié. *Respirer*. *Expir* : pieds au sol. Changer de côté.

(b) Equilibre sur un pied, en plaçant l'autre pied au niveau de la cheville ou du genou. Les bras font balancier. Faire l'autre côté.

(c) Avancés : Posture en lotus.



(a)



(b)



(c)

Faire l'autre côté.



8. Samasthiti et étirement latéral

(1) Construire le socle : *Inspir* : Pousser les pieds dans le sol, comme pour l'enfoncer un peu, tendre les genoux (pas trop), les cuisses, les fessiers. Contracter le bas du ventre.

Sentir que le dos s'allonge...

Rentrer légèrement le menton et reculer légèrement l'arrière de la tête pour aligner la nuque sur le dos.



(2) *Expir* : Pratiquer avec précaution l'étirement latéral si votre dos le permet. Allonger le côté tout en grandissant le corps vers le haut.

(3) Ou choisir l'étirement vertical si votre dos vous fait souffrir.

Changer de côté.

9. Mouvements en Chandelier

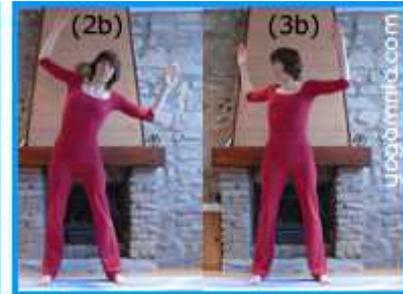
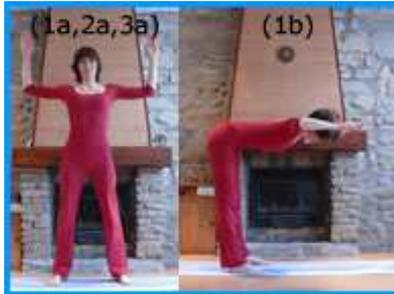
Construire le socle et autograndissement du dos. Le tronc et les bras sont dans un seul plan.

(1a) *Inspir* : Amener les bras dans la position du Chandelier.

(1b) *Expir* : Plier en avant, à partir des hanches, dos et bassin sont plats et solidaires. Respirer plusieurs fois.

(1c) *Inspir* : Remonter.

Répéter 2x.



(2a) *Inspir* : Amener les bras dans la position du Chandelier.

(2b) *Expir* : Flexion latérale, sans bouger le bassin.

(2c) *Inspir* : Remonter. **Changer de côté. Répéter 2x.**

(3a) *Inspir* : Amener les bras dans la position du Chandelier.

(3b) *Expir* : Torsion dans un sens, sans bouger le bassin.

(3c) *Inspir* : Revenir. **Changer de côté. Répéter 2x.**

10. Demi Etirement intense (Ardha Uttanasana) avec ou sans brique(s)

(a) *Inspir* : Mains sur les hanches.

(b) *Expir* : Plier à partir des hanches, dos et bassin plats et solidaires. Respirer plusieurs fois.

(c) *Respir* : Le dos toujours bien plat et la nuque allongée, prendre appui sur une ou plusieurs briques.

(d) *Inspir* : Remonter dos plat.



11. Etirement intense (Uttanasana)

(Uttanasana)

(a) *Inspir* : Mains sur les hanches.

(b) *Expir* : Plier à partir des hanches, dos et bassin plats et solidaires.

(c) *Respir* : Le dos toujours bien plat et la nuque allongée, prendre appui sur une ou plusieurs briques si nécessaire. Abdos fermes.

(d) *Inspir* : Remonter dos plat.



A pratiquer uniquement si votre souplesse le permet. Toujours plier les jambes en cas d'hernie discale... même si le mental voudrait les tendre... (e) Chercher à rapprocher l'abdomen des cuisses, dos à plat.



12. Flexion des jambes

écartées (Prasarita Padottanasana)

- (a) *Inspir* : Mains sur les hanches, large écart des jambes.
 (b) *Expir* : Plier à partir des hanches, dos et bassin plats et solidaires. Respirer plusieurs fois.
 (c) *Respir* : Le dos toujours bien plat et la nuque allongée, prendre appui sur une ou plusieurs briques. Abdominaux fermes.
 (d) *Inspir* : Remonter dos plat.



Allongement maximum entre le coccyx et le sommet de la tête.
Ne pas arrondir ni cambrer le dos.

13. Relaxation sur le dos (Savasana)

Repos sur le dos. Quelques instants. Observer la respiration, l'instant présent...

14. La Bâton (Dandasana)

Départ : Assis sur les ischions (les pointes des fesses) avec les jambes pliées. Dos et nuque allongés et bien droits.

- (a) *Inspir* : Se redresser sur les ischions et dégager la poitrine en avant. Poser les mains au sol, sur les côtés.
 (b) *Respir* : Maintenir la posture. Contracter les abdominaux pour aider à soutenir le dos.

Avancé : allonger les jambes et prendre la posture complète, sans arrondir le dos. *Plusieurs respirations.*

Expir : Quitter doucement la posture.

Venir s'allonger sur le ventre. Faire un coussin avec les mains et tourner la tête sur le côté. Laisser tomber les talons vers l'extérieur.

Position de départ si les muscles de l'arrière des cuisses sont très raides :



abîme les disques et ne permet pas de respirer correctement

Support et jambes pliées: pour progresser en respectant le dos

Si les ischio-jambiers sont souples:



Si Dandasana correcte avec les jambes tendues ...

... on peut intensifier le travail d'étirement avec une sangle



15. Variation du Cobra

Allongé sur le ventre, front au sol et bras en Chandelier.

(a) *Inspir* : monter la tête, les bras.

(b) Respirer plusieurs fois.

(c) *Expir* : Quitter doucement la posture.

Répéter 2x.



Variation du Cobra avec les bras en chandelier...



... contracter les fessiers et les abdominaux. Un dos fortifié.

16. Posture du Chat

(Marjariasana)

(a) Départ : A quatre pattes, pieds et mains écartés largeur du bassin et des épaules. *Inspir*.

(b) *Expir* : Arrondir le dos, rentrer la tête.

(c) *Inspir* : Creuser doucement le dos jusqu'entre les omoplates.

Répéter plusieurs fois. Autant que nécessaire.



Marjariasana: ressentez toute la mobilité du dos



creusez toute la longueur du dos, rapprocher les omoplates.



17. Relaxation sur le dos (Savasana)

Repos sur le dos. Quelques instants. Observer la respiration, l'instant présent...

17. Allongé jambes tendues vers le haut (Urdhva Prasarita Padasana)

Allonger la nuque et rentrer un peu le menton. Placer un coussin ou une couverture pour surélever le bassin si abdos faibles.

Attention : Abdos fermes pour ne pas cambrer le bas du dos pendant la posture.

(a) Départ : genoux contre la poitrine.



Urdhva Prasarita Padasana, (abdos contractés)



Contre le mur si ischio-jambiers raccourcis ou abdos faibles

(b) *Inspir* : tendre partiellement ou complètement les jambes. Respirer plusieurs fois. (c) *Expir* : Quitter la posture.

18. Allongé jambes tendues vers le haut et écartées

(Urdhva Prasarita Padottanasana)

Départ : idem n° 17.

Inspir-expir : monter les jambes tendues vers le haut.

Inspir-expir : écarter les jambes latéralement.

Respirer plusieurs fois dans la posture.

Quitter la posture en rapprochant lentement les jambes. Les plier.



Urdhva Prasarita Padottanasana ...



... contre un mur si abdos faibles ou jambes un peu raides

Rester genoux pliés contre la poitrine quelques instants.



19. Torsion allongée

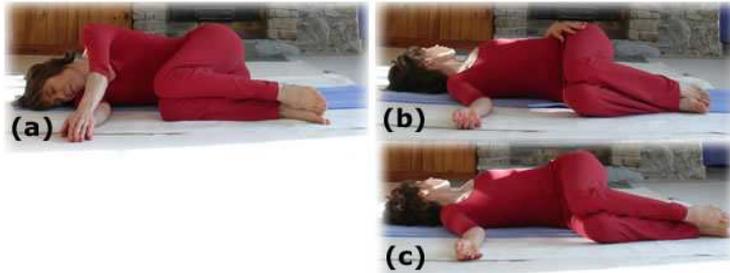
Départ : allongé, genoux pliés contre la poitrine.

(a) *Inspir-expir* : Passer sur le côté droit, les bras devant soi.

(b) *Inspir-expir* : Faire une rotation sur la gauche sans bouger le bassin. Main sur la hanche ou (c) derrière soi.

Respirer plusieurs fois.

(a) *Inspir-expir* : Retour à la position de départ.



Faire l'autre côté.

20. Détente du dos

Prendre l'une ou l'autre de ces postures.

Veillez à la position allongée du dos.



21. Relaxation finale (Savasana) : Allongé sur le dos, jambes et bras légèrement écartés. Se couvrir si nécessaire. Respirer consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps. Observer l'état intérieur, ce qui est en cet instant présent, sans rien changer. Profiter des prochaines minutes pour expérimenter les bienfaits que procure le Yoga, l'état d'unité qui se dégage.

Si cette position vous est inconfortable, vous pouvez plier les jambes et mettre les pieds au sol

Ou encore

vous allonger sur le côté, en mettant des coussins pour être parfaitement à l'aise.