

Le guide par excellence du yoga pour les aînés

Renforcer votre corps et votre esprit pour protéger votre bien-être, votre indépendance, et prévenir les chutes.

12 postures de yoga sur chaise pour les aînés



1. Respiration ujjayî

Cette posture est excellente pour débiter. Asseyez-vous droit au bord de votre siège et placez vos mains sur votre taille. Prenez une grande inspiration par le nez, en remplissant votre abdomen, puis expirez lentement. Répétez pendant 10 respirations.



2. Posture du chat ou de la vache

Cette posture aide à soulager la tension du dos et du cou. Inspirez et courbez votre dos de manière à regarder le plafond. Expirez en rentrant vos abdominaux et en arrondissant votre dos à mesure que vous vous penchez vers l'avant. Répétez 5 fois.



3. Posture des cercles

Pour relâcher et détendre vos muscles des hanches, faites des cercles 5 fois avec vos hanches dans le sens horaire tout en étant assis sans déplacer le haut de votre corps, puis cinq fois dans le sens inverse.



4. Posture de salutation au soleil avec les bras

Cette posture allonge la colonne vertébrale et relâche la tension au niveau des épaules et du cou. Asseyez-vous droit, respirez et levez les bras en rejoignant vos paumes au-dessus de votre tête. En expirant, redescendez vos bras sur le côté. Répétez 5 fois.



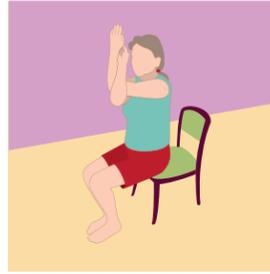
5. Posture de salutation au soleil avec des torsions

Répétez l'exercice précédent, en ajoutant une torsion à mesure que vous respirez. Répétez 5 fois de chaque côté en maintenant la dernière torsion pendant 5 secondes.



6. Posture du maître-autel penché sur le côté

Cette posture étire la colonne vertébrale et les épaules. Levez les bras et entrelacez vos doigts devant vous. Tournez vos paumes vers le plafond tout en redressant vos bras au-dessus de la tête. Penchez-vous vers la droite pendant 3 respirations, puis vers la gauche pendant 3 autres.



7. Posture des bras de l'aigle

Vous débarrasser des douleurs au niveau des épaules. Tendez les bras de chaque côté et placez un bras sous l'autre devant vous à la hauteur des épaules. Pliez les bras au niveau des coudes, tordez vos bras de sorte que vos paumes se rencontrent. Maintenez cette position pendant cinq respirations, répétez ensuite avec le bras opposé sur le dessus.



8. Étirements assistés du cou

Notre cou subit une énorme pression. Passez votre bras droit autour de votre tête jusqu'à ce que votre paume touche votre oreille gauche. Laissez votre tête tomber sur votre épaule droite et maintenez cette position pendant 5 respirations. Répétez de l'autre côté.



9. De la cheville au genou

La zone de la hanche subit également de la pression. Pour relâcher la pression, asseyez-vous droit, pliez votre genou droit et placez votre cheville droite sur votre genou gauche. Pour un étirement plus en profondeur, penchez-vous vers l'avant. Maintenez cette position pendant 5 respirations, puis répétez de l'autre côté.



10. Déesse avec une torsion

Voici un autre excellent étirement pour les hanches. Écartez vos jambes et pointez vos orteils vers l'extérieur. Placez votre bras droit à l'intérieur de votre jambe droite, tendu vers le sol. Levez votre bras gauche vers le plafond et regardez vers votre paume. Maintenez cette position pendant 5 respirations, puis répétez de l'autre côté.



11. Guerrier 2

Cette posture étire complètement votre corps. Asseyez-vous droit au bord de votre siège. Pliez votre genou droit sur le côté et étirez la jambe gauche derrière vous tout en appuyant sur votre talon extérieur. Maintenez cette pose pendant 5 respirations, puis répétez de l'autre côté.



12. Repli vers l'avant

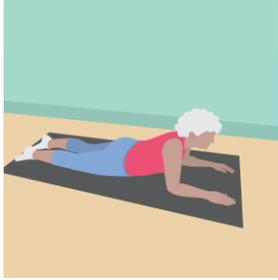
Pour terminer, laissez votre sang circuler vers votre cerveau. Asseyez-vous droit, puis penchez-vous vers l'avant au-dessus de vos jambes en laissant votre tête, votre cou et votre corps relâchés. Maintenez cette position aussi longtemps que vous le voulez avant de revenir en position assise.

204-956-6777

1-888-722-5222

Le guide par excellence du yoga pour les aînés

7 postures de yoga plus douces



1. Posture du sphinx

Pour renforcer le haut du dos, allongez-vous sur le ventre et placez vos avant-bras sur le tapis avec les coudes sous vos épaules. Appuyez-vous fermement sur vos bras et ramenez vos omoplates ensemble et vers le bas de votre dos. Soulevez vos abdominaux vers l'intérieur et vers le haut et gardez la pose pendant 5 à 8 respirations.



2. Posture du chien tête en bas

Elle est excellente pour la santé des articulations, la souplesse et la force de tout le corps. Commencez par les mains et les genoux, ramenez vos orteils vers l'intérieur et levez vos hanches vers le haut et l'arrière. Utilisez la force de votre tronc et de vos jambes pour ramener le poids vers l'arrière autant que possible. Restez dans cette position pendant cinq à huit respirations et répétez deux fois de plus.



4. Posture de la montagne

Cette posture aide à assurer l'équilibre. Tenez-vous debout, les gros orteils se touchant avec les talons collés ensemble. Rentrez vos abdominaux vers le haut et détendez vos épaules vers le bas et l'arrière. Respirez 5 à 8 fois.



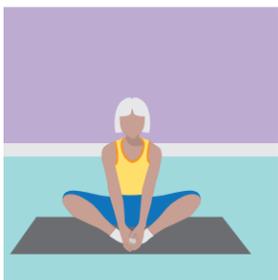
3. Posture du chien de chasse

Cette posture est bonne pour les abdominaux et le soutien du dos. Agenouillez-vous en étirant un bras vers l'avant et la jambe opposée vers l'arrière. Tout en maintenant votre dos droit, rentrez votre nombril. Restez dans cette position pendant une respiration puis changez de côté. Répétez 5 fois.



5. Posture de l'arbre

Cette posture est bonne pour l'équilibre et la concentration des aînés. Tenez-vous debout et placez un pied sur la partie interne opposée de la cuisse ou avec un orteil qui touche le sol. Ouvrez votre jambe sur le côté, amenez vos mains en position de prière et maintenez la pose pendant 5 à 8 respirations.



6. Posture du cordonnier

Asseyez-vous droit et réunissez la plante de vos pieds tout en écartant vos genoux sur les côtés. Penchez-vous vers l'avant, mais essayez d'éviter d'arrondir le bas du dos. Restez dans cette position pendant 5 à 8 respirations.



7. Posture savasana

La posture savasana rétablit la paix du corps et de l'esprit. Allongez-vous et laissez le sol vous soutenir. Détendez complètement vos muscles et respirez pendant que vous restez allongé et que vous profitez d'une pause très relaxante.

Les exercices indiqués dans ce livret ne remplacent pas un programme d'exercice fourni par votre professionnel de la santé.

Consultez toujours votre médecin avant d'exécuter les postures.

Arrêtez-vous si vous ressentez des douleurs ou si vous éprouvez des malaises lors de l'exécution des postures.

204-956-6777
1-888-722-5222

www.victorialifeline.ca