Rosalie Bergeron • Caroline Lalumière • Marie-Hélène Massé • Sanya Sévigny

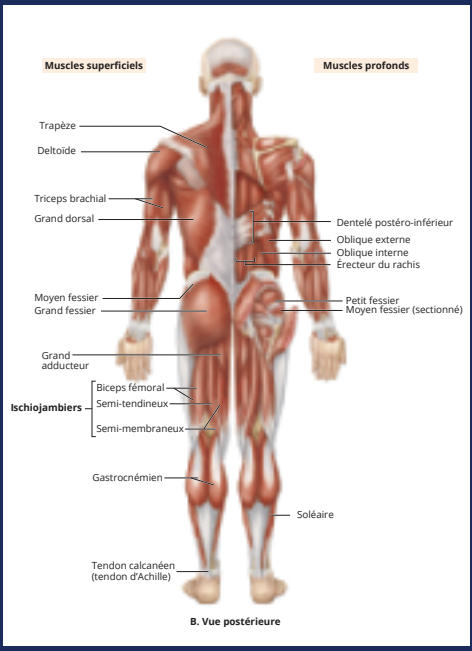
En équilibre avec le yoga

CHENELIÈRE ÉDUCATION

Un guide complet pour s'initier au yoga, de la théorie à la pratique !

Des contenus pour faciliter l'apprentissage des notions théoriques

Référez-vous aux **planches anatomiques** des os et des muscles pour mieux comprendre le fonctionnement du corps et ses mouvements.



B. Vue postérieure

Visualisez les grands concepts grâce aux **figures**.

- Les huit piliers du yoga selon Patanjali ..... p. 5
- Les principaux types de yoga ..... p. 6
- Des exemples de positions des mains et des bras ..... p. 11
- Un exemple d'objectifs SMART ..... p. 16
- Les étapes fondamentales d'une séance de yoga ..... p. 118
- Le système respiratoire ..... p. 140
- Les phases de la respiration ..... p. 141

Qu'entend-on par « colonne vertébrale allongée » ?

La colonne vertébrale possède des courbes naturelles et normales qu'il faut respecter, comme celle du cou ou du bas du dos (*voir la page 13*). Il est fréquent que ces courbes s'accentuent avec le temps ou à cause de raideurs ou de faiblesses musculaires. Pour allonger la colonne vertébrale, il faut effectuer un mouvement d'extension axiale, c'est-à-dire éloigner le dessus de la tête du bassin (comme si on voulait se « grandir »). On évite ainsi de s'affaisser et d'amplifier ces courbes au-delà de ce qui est naturellement sain pour son dos.

Approfondissez vos connaissances grâce aux **encadrés** qui fournissent de la matière additionnelle :

- Qu'entend-on par colonne vertébrale allongée ? ..... p. 7
- Qu'est-ce qu'un bassin et des épaules neutres ? ..... p. 9
- Choisir l'intention que l'on veut donner à sa séance ..... p. 119
- Qu'est-ce qu'une posture douce ? ..... p. 120
- La méthode des cycles respiratoires ..... p. 122
- La durée de tenue d'une posture ..... p. 123

Reproduction interdite © TC Média Livres inc.

Des postures bien expliquées pour une exécution réussie

La demi-pince debout
Ardha Uttanasana

Bienfaits

- Étire la chaîne musculaire postérieure des jambes : fessiers, ischiojambiers et mollets.
- Renforce les muscles du cou, de la région lombaire et thoracique.
- **Peut être utilisée comme posture d'échauffement.**

Repérez facilement les **postures** pouvant servir d'**échauffement.**

Consignes

- Les genoux déverrouillés, descendez votre tronc vers l'avant en contractant vos muscles dorsaux. Arrêtez-vous avant que votre dos ne soit plus droit.
- Appuyez vos mains sur vos tibias ou sur vos cuisses.
- Dirigez votre regard vers le sol.

Prenez connaissance des **consignes** avant d'exécuter une posture

Portez une attention particulière aux indications suivies d'un point d'exclamation ; il s'agit d'**éléments techniques importants !**

Variantes et défis

- Modifiez l'angle de votre tronc pour plus de confort.
- Fléchissez légèrement les genoux ou redressez le tronc pour réduire la tension ressentie dans vos jambes.
- ★ Allongez vos bras vers l'avant à la hauteur des oreilles. 1
- ★ Posez vos mains au sol. 2

Lancez-vous des **défis** en effectuant les variantes de niveau plus avancé, qui sont identifiées par une étoile.

1

2

En équilibre avec le yoga
Reproduction interdite © TC Média Livres inc.

Des activités pour bien encadrer votre pratique du yoga

2.1.2 L'équilibre

3. Le test de l'équilibre sur une jambe

Le test de l'équilibre sur une jambe permet de mesurer l'équilibre statique et la proprioception (*voir la page 5 du chapitre 1*), qui ont pour fonction de réguler la stabilité, la posture et les mouvements.

Ce test s'exécute en deux temps : les yeux ouverts pour commencer, puis les yeux fermés. Un chronomètre est nécessaire pour effectuer ce test.

Consignes

1. Tenez-vous debout, sans souliers et les bras croisés sur la poitrine, chacune de vos mains posée sur l'épaule opposée.
2. Soulevez légèrement la jambe droite en la gardant tout près de la cheville de la jambe gauche, mais sans y toucher.

Évaluez votre condition physique et vos aptitudes en yoga à l'aide des **tests** présentés dans le chapitre 2.

Compétence très peu développée (catégorie 5)		Compétence peu développée (catégorie 4)		Compétence acceptable (catégorie 3)		Compétence assurée (catégorie 2)		Compétence marquée (catégorie 1)	
Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme
< 50 s	< 1 min 09 s	50 s à 1 min 10 s	1 min 10 s à 1 min 30 s	1 min 11 s à 1 min 45 s	1 min 31 s à 2 min 10 s	1 min 46 s à 2 min 29 s	2 min 11 s à 2 min 59 s	> 2 min 29 s	> 3 min

Créez votre **propre séance de yoga** à la fin de la session en suivant les étapes du chapitre 7.

ÉTAPE 2 : LE MOMENT D'ARRÊT (1 min)

1 posture d'ancrage

ÉTAPE 3 : L'ÉCHAUFFEMENT (2 min)

3 postures douces et variantes simples en lien avec l'objectif de la séance

Suivez votre progression en répondant aux questions ***Déroule ton tapis !*** présentées en fin de chapitre.

Déroule ton tapis !

1. Dresser des constats et fixer des priorités

Répondez aux deux questions suivantes pour réaliser l'**étape 3** de la [illegible] chapitre. Celles-ci vous permettront [illegible]

Découvrez des ressources numériques complémentaires sur la plateforme i+ Interactif

Capsules vidéo d'information et de pratique complémentaires sur la méditation et la gestion du stress

Planches anatomiques

En équilibre avec le yoga
Reproduction interdite © TC Média Livres inc.