

Juillet 2024

S'exercer en douceur avec **LE YOGA SUR CHAISE!**



Il y a quelques mois, quand j'ai proposé à ma mère de venir faire un cours de yoga avec moi, elle m'a regardée avec des yeux ronds, en me disant : « mais Anne, ça fait longtemps que je ne peux plus m'asseoir par terre ». J'ai soudain réalisé que cette activité si bénéfique n'était plus accessible à de nombreux seniors, quand les douleurs et les restrictions liées à l'âge devenaient trop importantes. Quel dommage.. Alors, la fin du yoga ? Non ! Car dans un petit village de Normandie, un homme doté d'un sacré caractère a décidé de rendre le yoga accessible à tous. En s'inspirant de la tradition yogique (qui veut que l'on pratique le yoga assis), il a adapté chacune des postures du yoga pour pouvoir les réaliser.. sur une chaise ! C'est une petite révolution pour la santé et le bien-être, à découvrir dans les pages de ce numéro richement illustré. Alors prenez une chaise, et bonne pratique !

Anne
rédactrice en chef
de Mes Protocoles Santé

JACQUES CHOQUE

« Éducateur sportif diplômé d'État (spécialisé en gymnastique douce et en stretching), je suis également professeur de yoga-relaxation et animateur fédéral en karaté et tai-chi-chuan. J'interviens en tant que formateur pour différents organismes (Fédérations, Jeunesse et Sports, hôpitaux, entreprises...). J'encadre des cours (Université Inter Age, Associations) et j'anime des conférences. Je suis en outre l'auteur de nombreux guides pratiques devenus des références dans le domaine des disciplines douces et de l'animation, et mes ouvrages sont traduits dans plusieurs pays (Brésil, Argentine, Pologne, Espagne, Italie, Roumanie, Chine).

Après des études à l'École Normale, j'ai eu la chance dès 1972 de me former au Centre Sportif Universitaire de Caen aux disciplines dites «douces»: yoga, relaxation, gym douce, stretching et massages.

Souhaitant partager ces disciplines, j'ai commencé à enseigner le yoga et la relaxation en 1977. Afin de progresser tant sur le plan technique que pédagogique, je me suis rapidement inscrit pour une formation de 4 ans à l'École Française de Yoga (EFY).

Puis toujours soucieux de me former, j'ai suivi le Brevet d'état d'Éducateur Sportif Activités Physique pour Tous (BEESAPT) qui correspondait bien à ce que je souhaitais réaliser: faire découvrir au plus grand nombre des disciplines corporelles de connaissance de soi qui donnent la possibilité de développer des capacités tant physiques que psychiques.

C'est à force de recevoir des personnes dont la mobilité était réduite (voire en situation de handicap) que j'ai eu l'idée, dès 2002, d'adapter les exercices et les postures de yoga. De là est né le "yoga sur chaise" que j'ai été le premier en France à enseigner. Cette pratique connaît depuis quelques années un grand succès, et j'ai accepté, pour *Mes Protocoles Santé*, de vous la faire découvrir. Alors pour votre dos, vos articulations, votre santé globale et votre sommeil, c'est parti !

Bonne séance ! >>



S'exercer en douceur avec le yoga sur chaise !

On le voit inscrit au programme de tous les centres de remise en forme, on en parle dans de nombreuses revues, à la radio, à la télévision ; il est introduit dans les écoles, les hôpitaux, les maternités et continue de faire des milliers d'adeptes : il s'agit bien sûr du yoga ! Mais connaissez-vous le yoga sur chaise ? Cette pratique originale reprend les grands principes du yoga en les adaptant... sur une chaise ! Un bon moyen de simplifier des exercices qui peuvent parfois nous faire peur et surtout d'adapter la pratique du yoga à tout le monde ! Quels que soient votre âge et votre condition physique, vous allez découvrir une nouvelle façon de pratiquer une activité corporelle, à votre rythme !

Apaiser le corps et l'esprit

Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga est une méthode composée d'exercices de placement, d'étirements progressifs, d'équilibre et de détente qui mobilise corps et esprit, coordonnant mouvement et respiration, et permettant la prise de conscience des différentes parties de notre corps.

Les différentes techniques de yoga connues en Occident ont comme objectif unique : « la cessation de l'agitation de l'esprit afin que la conscience se rétablisse dans sa propre forme » (Patanjali). Outre le fait d'empêcher ces tourbillons du mental, le yoga vise également à établir l'harmonie de toutes les facultés de l'être humain. Sa pratique régulière et persévérante a donc une action non seulement sur le corps physique, mais aussi sur l'intellect et l'émotionnel. Le calme ainsi obtenu est loin d'être une inactivité, mais est au contraire une manifestation de la puissance intérieure maîtrisée.

Mais définir le yoga n'est pas si simple et l'on se doit de rester humble face à cette immense discipline. Le yoga, diamant bien taillé, reflète une couleur propre, des nuances subtiles selon le lieu où il est disposé et selon l'endroit d'où on le regarde. Ainsi peut-il avoir des significations différentes et chaque individu, en fonction de son vécu, de sa pratique, de ses aspirations, y verra un aspect particulier.



BON À SAVOIR

Le yoga dérive de la racine sanskrite « yug » qui met en avant l'idée d'union, de jonction, le fait de lier, d'atteler. Le mot yoga a donc deux significations : l'union et l'effort, la méthode et la discipline pour y parvenir.

7 PRINCIPES DE BASE DU YOGA À RETENIR

1. La recherche de l'union du corps et de l'esprit.
2. Le contrôle de la respiration qui doit être lente, profonde, rythmée, régulière.
3. La non-violence envers son propre corps qui implique la douceur dans la pratique.
4. La détente, le temps de repos et la relaxation, phases indispensables pour éliminer nos tensions et notre fatigue.
5. L'importance de la concentration.
6. La possibilité de pratiquer non dans une optique de performance, de compétition mais simplement pour son bien-être, sa forme, sa santé, pour développer toutes ses potentialités tant physiques que psychiques.
7. Et surtout, la possibilité de pratiquer à tout moment de la journée, sur un tapis ou... sur une chaise !



Une discipline millénaire adaptée à notre mode de vie moderne

DES ORIGINES LOINTAINES

Les plus anciens témoignages sur le yoga le font remonter jusqu'à 4000 avant J.-C., avec en particulier la civilisation du Bas-Indus (appelée *Mohenjo-Daro*). Quant à l'évolution du yoga par la suite, il est difficile d'établir une chronologie, cette discipline se transmettant par voie orale, de maître à disciple. Les rares textes dont on dispose ont été écrits dans le but de sauvegarder la tradition, et le ton en est volontairement hermétique pour éloigner les profanes indiscrets. Avant de pénétrer les principales philosophies et religions de l'Inde, la pratique du yoga était très prisée par les ascètes, les sages et les magiciens.

Les racines du yoga sont donc certainement indiennes, bien que la Chine ancienne, l'ancienne Perse et l'ancienne Égypte aient des principes philosophiques et scientifiques communs.

Le yoga n'a pas de fondateur. Cependant, il existe un texte de référence écrit entre -200 et 500 après J.-C., rédigé par Patanjali (nom, d'ailleurs, qui pourrait correspondre à plu-

sieurs personnages érudits). Ce premier traité de yoga, «les *Yoga-sûtras*» est un ensemble de 195 aphorismes constituant une vision rigoureuse de cette discipline grâce à une classification en huit piliers (*ashtānga*).



EFFET DE MODE OU NÉCESSITÉ ?

Le XX^e siècle éprouve un regain d'intérêt pour le yoga. Effet de mode ou besoin réel, cette discipline bien comprise, et convenablement transmise permet de renforcer les structures physiologiques et psychiques de l'individu.

Cependant, le yoga n'est pas un remède miracle. C'est par une pratique régulière, assidue, que petit à petit les bienfaits se font ressentir. L'adepte devient plus calme, plus détendu; contrôlant davantage ses émotions, ses pensées, il n'en est plus l'esclave et devient donc plus disponible, canalisant mieux son énergie pour répondre aux besoins de la vie, qu'ils soient d'ordre familiaux, professionnels ou sociaux.

Le yoga nous fait retrouver notre unité et notre place dans l'univers: la spiritualité puise alors sa source dans le quotidien et les actes

de la vie quotidienne prennent eux-mêmes un sens sacré. Nous découvrons, peu à peu, grâce en particulier à la relaxation et à la méditation que passé-présent-futur forment une continuité sans coupures et que des liens solides bien que subtils nous relient avec tout ce qui compose l'univers.

Bien que pratique millénaire, le yoga répond aux questions que se pose l'homme moderne et apporte des solutions aux problèmes causés par le mode de vie qu'il a lui-même créé. En effet, le yoga conduit à s'interroger sur l'alimentation (quantité et qualité), sur l'environnement (respect de la nature, écologie). Mais il permet également, grâce en particulier aux postures, aux exercices respiratoires et à un esprit positif, de conserver son équilibre et son capital santé.



5 piliers du yoga pour une pratique dans les règles de l'art selon Patanjali

Patanjali, dans les *Yoga-sûtras*, a classifié les grands principes du yoga en huit piliers. En voici 5, très concrets, qui vous permettront de comprendre les fondements et la philosophie de cette pratique.

1. L'immobilité : apprendre à observer ses sensations

Tout en veillant à la décontraction musculaire, l'adepte du yoga doit s'installer dans la posture choisie, dans une parfaite immobilité. Cela lui permet non seulement de respirer plus calmement, mais surtout d'observer les éléments qui participent à la posture de yoga : il est beaucoup plus facile d'observer dans l'immobilité que dans le mouvement, du moins pour des personnes peu habituées au travail corporel.

L'immobilité dans la posture va permettre aux muscles de se détendre pendant la phase d'étirement. L'immobilité favorise le relâchement et l'observation des sensations musculaires qui deviennent de plus en plus profondes, subtiles, au fur et à mesure de la pratique.

2. Prendre le temps

Le tourbillon de la vie ordinaire qui va à toute vitesse, où le temps de chacun est compté, doit cesser. La notion de temps intervient essentiellement durant la séance de yoga : s'installer lentement dans la posture ou effectuer lentement l'exercice conseillé ; tenir la posture un certain temps de façon à bénéficier de tous ses effets ; se plonger confortablement dans l'état de détente qui suit le travail postural. Le temps est très variable et peut aller d'une à quinze, voire trente minutes dans la même posture. Ce qui importe, c'est cette notion fondamentale qui caractérise le yoga : vivre longtemps une posture dans l'immobilité.

3. La respiration : le cœur de la pratique

La respiration est malheureusement très courte et parfois saccadée chez la plupart d'entre nous. Or, c'est elle qui conditionne l'énergie vitale de tout individu ainsi que ses émotions. L'apprentissage d'une respiration ample, profonde, ne peut se faire en une séance et l'accent doit d'abord être mis sur la connaissance des différentes respira-

tions : abdominale, thoracique, sous-claviculaire et complète (voir pages 11 à 13).

L'adepte doit donc s'installer dans la posture choisie sans bloquer sa respiration, et garder cette posture avec une respiration dite « normale ». Comme tout est lié dans la pratique du yoga, bloquer sa respiration risque de créer des tensions. Le ventre dur, la cage thoracique étriquée créent des obstacles à une bonne ventilation et c'est pourquoi la relaxation, les exercices respiratoires et les postures favorisent le développement harmonieux de la respiration.

4. La concentration : focaliser son attention

C'est un des traits fondamentaux de la pratique du yoga. Se concentrer, c'est rassembler ses facultés pour l'observation d'un objet unique. Ces centres d'observation sont les suivants : la concentration sur la technique, sur la respiration, sur une prise de posture lente et uniforme, sur une immobilité détendue, sur la partie du corps sollicitée pendant le travail... L'attention est aussi portée sur l'état dans lequel on se trouve avant la posture (détente, respiration...) et les sensations produites après le travail. On observe également son état d'être en début et en fin de séance, habitude qui peut être élargie à tout moment de la journée, avant, pendant et après tous les actes de la vie quotidienne.

5. La prise de conscience : habiter son corps pleinement

La plupart des personnes n'habitent pas leur corps ou n'y prêtent intérêt que lorsque celui-ci donne des signes de fatigue, de maladie. Nous avons pourtant à notre disposition une merveilleuse mécanique vivante : le corps bien sûr, et une sorte de projecteur dont nous pouvons intensifier à volonté l'amplitude : la conscience.

Grâce à la relaxation, on peut sentir davantage son corps puis observer par exemple les points de contact de ce corps avec le sol ou avec les vêtements. Petit à petit, cette observation va en s'affinant. Par le travail des postures, de contraction et décontraction, de mouvements spécifiques, l'adepte prend conscience des muscles et des ligaments. Il porte ensuite son attention sur la respiration qu'il allonge, approfondit. Enfin, il peut plus tard, prendre conscience de ses différents organes.

5 bonnes raisons de se mettre au yoga dès aujourd'hui !

Rechargez vos batteries de manière positive

La recherche de vitalité, d'équilibre, d'harmonie et de mieux-être, va de pair avec un minimum d'effort et d'investissement dans la pratique. Les pratiquants terminent leur séance en pleine forme, revitalisés, avec la sensation d'avoir fait « un plein d'énergie ». La pratique régulière du yoga permet de cultiver, en outre, la positivité et la conscience de soi et de son corps.

Apprenez à écouter votre corps pour évacuer les tensions

L'originalité du yoga réside dans l'écoute. Les exercices et les postures permettent aux pratiquants de s'installer dans une situation favorisant la prise de conscience de leur corps. Cette écoute est en fait pour beaucoup de personnes, une véritable reprise de contact, car notre éducation, notre mode de vie, notre culture font que nous sommes souvent des « cérébraux » très éloignés de notre chair, de nos muscles, de nos organes, de notre respiration. Pourtant, le bon fonctionnement de cet ensemble constitue la base pour vivre une existence pleine et consciente.

Le problème est que presque toujours, au cours de la journée, nous contractons des groupes musculaires bien au-delà de nos besoins immédiats, et tout naturellement apparaissent les tensions, véritables « parasites », qui, à force de répétition, peuvent entraîner un état de stress et une fatigue anormale. D'où l'intérêt du yoga qui allie étirement et relaxation permettant, à volonté, de nous décontracter.

Une fois perçues les raideurs, les tensions qui nous habitent, il faut ensuite les accepter pour (seulement après) se donner les moyens non pas de les combattre, mais au contraire de les abandonner.

Devenez l'acteur de votre capital santé

La prévention est un atout majeur pour être en bonne santé et conserver une excellente condition physique le plus longtemps possible. La

pleine forme n'est pas un état exceptionnel : ce devrait être l'état normal ! Or chacun peut préserver facilement ce capital santé afin de ne pas être une victime malheureuse de sa santé mais, au contraire, devenir un acteur lucide et actif.

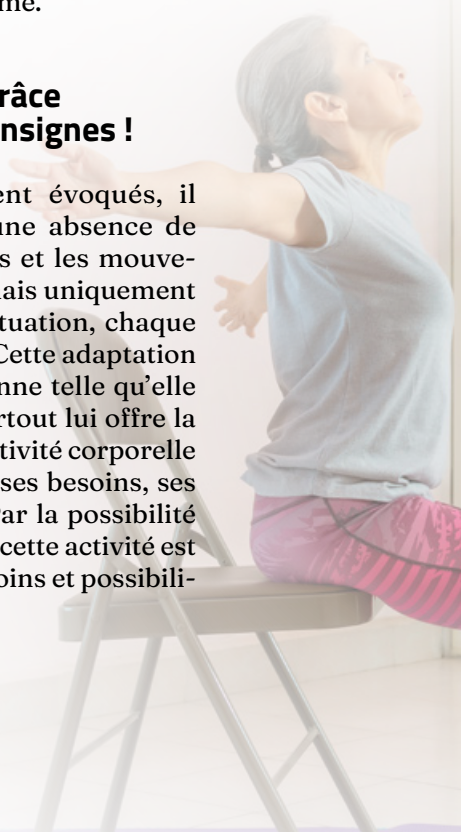
Parmi la panoplie des moyens employés, la pratique du yoga offre deux avantages majeurs : simple et facile à utiliser, elle rend l'individu de plus en plus autonome ; efficace, elle maintient les forces vitales de l'organisme à leur niveau maximal. Les risques de maladies sont ainsi diminués, et l'individu conserve un « terrain » sain, facilitant le bon déroulement de tous les échanges métaboliques. Sans compter le plaisir tout simplement d'être « bien dans sa peau » et à l'aise dans toutes les activités de la vie quotidienne.

Une pratique douce et progressive !

C'est sans doute ces deux termes qui caractérisent le mieux le yoga. Lorsqu'un geste est réalisé lentement, les chaînes musculaires sont elles aussi étirées, lentement, progressivement, d'une façon continue. Les pratiquants prennent le temps de s'installer dans la position la plus favorable pour obtenir, par exemple, un degré de tension confortable et prennent également le temps d'observer cette tension, de la modifier si nécessaire. Les mouvements lents favorisent aussi le contrôle du travail et empêchent ainsi tout traumatisme, même minime.

Zéro douleurs grâce à l'adaptation des consignes !

Des principes précédemment évoqués, il découle automatiquement une absence de douleur puisque les exercices et les mouvements ne sont pas des buts, mais uniquement des moyens. Ainsi, chaque situation, chaque cas, peuvent-ils être adaptés. Cette adaptation permet de respecter la personne telle qu'elle est à un moment donné et surtout lui offre la possibilité de pratiquer une activité corporelle répondant immédiatement à ses besoins, ses attentes et ses motivations. Par la possibilité d'individualiser les consignes, cette activité est parfaitement adaptée aux besoins et possibilités de tous publics.



Le yoga sur chaise : une activité aussi performante que le yoga traditionnel

Une discipline adaptée à tout le monde

Le principe du yoga sur chaise est de modifier les postures du yoga pratiqué au sol tout en conservant ses effets.

La pratique du yoga sur une chaise convient tant aux personnes qui, habituellement font leur séance au sol, sur un tapis, qu'à celles qui ont une mobilité réduite temporaire ou définitive, qui ont des problèmes d'équilibre ou des difficultés à se tenir debout.

Le yoga sur chaise est idéal pour les personnes qui travaillent dans un bureau et qui souhaitent pouvoir s'étirer, se détendre, mieux respirer afin d'être plus performantes et efficaces dans leurs tâches professionnelles. Il s'adresse ainsi aux personnes de tous âges et de toutes conditions physiques.



COMMENT BIEN CHOISIR SA CHAISE ?

Cette activité reposant principalement sur l'adaptabilité, il n'est pas étonnant que le type de chaise utilisé ne soit pas crucial. Ainsi, il n'est pas nécessaire de vous précipiter pour acheter une chaise de yoga sur mesure. En revanche, les chaises à roulettes ne sont pas du tout recommandées en raison de leur instabilité. Si vous avez des jambes courtes, vous pouvez utiliser des blocs ou un tapis de yoga plié pour vous donner une base solide.

Renforcer ses muscles en douceur !

Le muscle possède la particularité de pouvoir rester potentiellement jeune à condition qu'on le stimule régulièrement. La vieillesse musculaire découle avant tout de l'inaction. Entretenir ses muscles est donc fondamental puisque cela constitue la base d'un appareil locomoteur performant, nous permettant de réaliser avec aisance, toutes les tâches de la vie quotidienne et de maintenir une vie relationnelle.

Que l'on soit au repos dans un fauteuil ou debout à l'arrêt de bus, une certaine tonicité musculaire est nécessaire pour maintenir le corps en position. Tonifier ses muscles garantit un bon équilibre organique (maintien des viscères par la sangle abdominale par exemple), fortifie le cœur, améliore la circulation sanguine, diminue la masse graisseuse et contribue à la prévention des chutes.

Le fait d'être sur une chaise ne rend pas l'exercice moins performant. En effet, aucun des objectifs du yoga pratiqué au sol n'est supprimé ou diminué : la force, la souplesse, la circulation sanguine, la coordination, l'équilibre, la respiration, la relaxation, la concentration, la méditation... Le yoga sur chaise permet un travail complet en douceur et permet de réduire, en outre, le stress et l'anxiété.

En somme, le yoga sur chaise est une approche douce et performante d'exercices, qui offre les avantages du yoga traditionnel à une audience plus étendue. Quel que soit votre âge ou votre niveau de mobilité, cette forme de yoga offre la possibilité d'améliorer votre santé physique et mentale, ainsi que votre bien-être global.

3 CONSEILS POUR INTÉGRER LE YOGA À SA ROUTINE SUR LE LONG TERME

1. Pour progresser rapidement, l'idéal est de pratiquer au moins deux fois par semaine.
2. La qualité l'emporte sur la quantité : un quart d'heure suffit si votre emploi du temps est vraiment trop chargé !
3. Le yoga est synonyme de joie, de bien-être. Pas de douleur ni de torture !

Les 5 postures de la colonne vertébrale pour découvrir le yoga sur chaise

Dans la pratique du yoga, la colonne vertébrale joue un rôle essentiel. Fondement de la mobilité, de la stabilité et de la communication entre le cerveau et le reste du corps, la compréhension de son rôle fondamental est essentielle pour apprécier l'importance d'une colonne vertébrale en bonne santé et les conséquences des traumatismes qui peuvent la menacer.

En effet, la colonne vertébrale constitue la structure de support de l'ensemble du corps humain. Elle permet de maintenir la verticalité et la posture, en répartissant équitablement le poids du corps. Cette fonction est cruciale pour prévenir les problèmes de posture, les douleurs lombaires et les troubles liés à la mauvaise tenue corporelle. Elle distribue uniformément la charge et la pression exercée sur le corps, ce qui réduit le stress sur les articulations, les disques intervertébraux et les muscles. Cela contribue à la prévention des douleurs, des blessures et de la dégénérescence prématurée des structures vertébrales.

Enfin, la colonne vertébrale joue un rôle dans le maintien de la position et le bon fonctionnement

des organes internes. Elle permet aux organes tels que les poumons, le cœur, l'estomac et les reins, de fonctionner correctement et protège la moelle épinière.

Il existe 4 mouvements possibles de la colonne vertébrale :

- la flexion (le fait de se pencher en avant) ;
- l'extension (le fait de se pencher en arrière) ;
- l'inclinaison latérale (le fait de se pencher sur les côtés) ;
- la rotation (le fait d'effectuer un mouvement de torsion).

Ces mouvements sont essentiels pour effectuer des activités quotidiennes, du simple fait de se pencher pour ramasser un objet, à la pratique de sports, d'activités artistiques ou professionnelles.

Voici 5 postures qui vont vous permettre de renforcer votre colonne vertébrale et d'améliorer votre souplesse.

L'auto-agrandissement : travailler le dos en profondeur !

L'auto-agrandissement est un exercice primordial. Il doit être réalisé avant tout autre exercice ou posture.

En effet, cet exercice favorise un juste tonus du tronc, un renforcement en profondeur des muscles du dos, et une tenue correcte de la colonne vertébrale et de l'abdomen. La respiration est plus libre, plus ample et le mental se place dans une attitude positive, grâce à la position de verticalité parfaite, sans tensions excessives. Si on y ajoute le sourire, les effets n'en seront que plus bénéfiques !

Voici comment réaliser cet exercice :

1. Les épaules basses, poussez le sommet du crâne vers le haut et vers l'arrière, menton légèrement rentré.
2. Poussez le bout des doigts vers le bas, bras tendus ou appuyez légèrement les paumes sur les cuisses.
3. Une fois bien installé dans cette posture, réalisez une dizaine de respirations complètes (voir page 13).



Plus vous pratiquerez, plus vous pourrez rester longtemps dans cette posture, en vous habituant à compter vos respirations plutôt que de fonctionner en termes de minutes.

La posture de la demi-lune pour travailler les muscles intercostaux

L'intérêt principal de cette posture est l'étirement par moitié de la cage thoracique, qui permet une meilleure amplitude des muscles intercostaux (entre les côtes). Cette posture peut ainsi être un moyen doux et efficace de soulager d'éventuelles douleurs intercostales. Elle permet surtout de favoriser la ventilation pulmonaire.

1. En partant de la position précédente (auto-agrandissement), étirez le bras droit vers le haut, coude fléchi.
2. En inspirant, inclinez le buste vers la gauche tout en poussant le coude droit vers le haut.
3. Restez dans cette posture de 6 à 10 respirations: sentez, à l'inspiration, l'ouverture de la cage thoracique (comme un parasol qui s'ouvre). À l'expiration poussez doucement le coude vers le haut.
4. Réalisez ensuite les mêmes consignes respiratoires avec cette fois le bras gauche levé, tout en inclinant le buste vers la droite.



Attention, en cas de douleur au niveau des épaules, l'inclinaison latérale du buste peut être réalisée sans élévation du bras. Dans tous les cas, ne forcez pas. Ces exercices doivent être réalisés en douceur.



La posture de la pince assise pour détendre son dos

En partant de la position initiale (auto-agrandissement), enchaînez avec cette position d'étirement de la colonne, qui favorise la détente du dos.

1. En expirant, laissez doucement tomber la tête vers l'avant, puis s'arrondir votre dos.
2. Laissez bien tomber les bras et les épaules et veillez à bien relâcher le cou.
3. Les genoux peuvent être rapprochés ou écartés à la convenance de chacun.
4. Maintenez cette position de 6 à 10 respirations. La respiration doit être ample et profonde. Induisez sur vos expirations, une sensation d'abandon, de lâcher-prise. Puis redressez-vous lentement, comme si vous vouliez empiler d'abord vos lombaires, puis vos vertèbres dorsales et enfin seulement vos cervicales.



La posture de la demi-torsion pour renforcer son dos et entretenir la souplesse de la cage thoracique

Parfaite pour un léger renforcement musculaire du dos, cette posture permet également une ouverture du gril costal (ensemble de la région des côtes), ainsi que l'étirement des pectoraux et des obliques.

Tous ces objectifs permettent d'entretenir et d'améliorer la souplesse de la cage thoracique afin de favoriser une meilleure ventilation pulmonaire.

1. Effectuez un mouvement de rotation vers la gauche, avec le tronc. Le cou et le regard doivent également être tournés vers la gauche. Commencez bien cette rotation à partir de la taille, puis le tronc.
2. Tirez ensuite l'épaule gauche vers l'arrière et à la fin de cette rotation, tournez le cou tout en dirigeant le regard loin derrière.
3. Positionnez le bras droit étiré à l'extérieur de la cuisse gauche. Les jambes doivent être croisées (jambe gauche par-dessus la jambe droite).
4. Restez dans cette posture une dizaine de respirations amples et fluides, avant d'inverser et de réaliser les mêmes consignes du côté droit.



La posture du cobra assis pour renforcer le dos et les épaules

Cette posture permet à la fois un léger renforcement musculaire du dos et des épaules, une ouverture de la cage thoracique et un étirement des pectoraux et des grands droits.

1. Toujours en partant de la posture initiale, plaquez le dos contre le dossier de la chaise.
2. Les coudes légèrement fléchis, les paumes tournées vers l'avant, étirez vos bras vers l'arrière, de chaque côté des flancs.
3. Puis, poussez la poitrine vers l'avant et vers le haut.
4. Restez dans cette position une dizaine de respirations complètes.



Réapprendre à respirer avec les 3 étages de la respiration

La respiration est au cœur de notre vie, mais comme elle est automatique, de nombreuses personnes n'y prêtent pas attention. Toutefois, lorsque l'on prend conscience de son importance, on peut enfin réapprendre à respirer pleinement et consciemment afin de tirer tous les bénéfices d'une bonne respiration. Cela passe par la connaissance de notre anatomie respiratoire et par l'apprentissage des trois étages de la respiration.

Voici la liste non exhaustive des bienfaits d'une bonne respiration :

- Meilleure oxygénation des cellules
- Amélioration de la circulation sanguine
- Lutte contre le stress et l'anxiété
- Aide au développement de la mémoire
- Amélioration de la qualité du sommeil et lutte contre l'insomnie
- Lutte contre l'insuffisance respiratoire
- Ralentissement du débit cardiaque qui repose le cœur

La respiration abdominale : la respiration des personnes calmes

La respiration abdominale est vitale pour notre santé et en particulier pour l'entretien de notre énergie. C'est la respiration des enfants et des personnes calmes, détendues.

Elle alimente une zone souvent oubliée et négligée dans notre monde mental «hyper intellectuelisé», pourtant cette zone est le centre de nombreuses fonctions : la respiration, la digestion, la conception.

Cette respiration abdominale n'est qu'une image, puisqu'en réalité, c'est le diaphragme qui pousse les organes abdominaux et qui donne cette impression de «respirer dans le ventre».

Les bénéfices de cette respiration abdominale (dite aussi diaphragmique ou ventrale) sont nombreux. Elle permet une meilleure oxygénation des cellules puisqu'elle favorise une respiration plus ample, permettant aux poumons de se déployer davantage. Elle permet de réduire le stress et l'anxiété en permettant une détente naturelle par la concentration sur le souffle et contribue ainsi à la stabilité émotionnelle. Enfin, elle stimule et renforce le diaphragme, muscle essentiel à la respiration, favorise la concentration, et facilite l'élimination des toxines.

Voici comment la reproduire :

1. Placez les paumes au niveau du nombril.
2. Gonflez le ventre en inspirant et rentrez-le en expirant.
3. Vous pouvez effectuer une dizaine de respirations.



La respiration thoracique : réguler son rythme cardiaque

Lorsque l'air entre dans la cage thoracique, les poumons se gonflent mécaniquement. Au moment de l'inspiration, un appel d'air est provoqué dans le tissu pulmonaire ainsi qu'un afflux de sang, favorisant l'hématose, c'est-à-dire la fixation de l'oxygène sur les globules rouges. S'entraîner à mieux respirer augmente donc l'apport en oxygène et favorise les combustions cellulaires¹.

Mais ce n'est pas le seul avantage. La respiration thoracique permet d'éliminer les déchets gazeux emmagasinés dans l'organisme, aide à réduire considérablement les angoisses et le stress, permet de réguler le rythme cardiaque et améliore la stabilité des muscles du tronc.

Les muscles expirateurs se situent entre les côtes (intercostaux internes) et au niveau de l'abdomen (le grand oblique, le petit oblique et le transverse). Pour sentir le mouvement d'accordéon des côtes, vous pouvez placer les paumes sur les côtes et les pouces sur les flancs, afin d'apprécier toute l'amplitude possible du jeu costal et cette ouverture latérale.

1. Pour vous entraîner à prendre conscience de la respiration thoracique, placez les paumes de chaque côté des flancs.



2. En inspirant, ouvrez la cage thoracique et en expirant, laissez se refermer le « parasol thoracique ».
3. Effectuez une dizaine de respirations. Vous allez voir que la respiration thoracique se fait alors automatiquement et que la cage thoracique s'ouvre amplement.

La respiration sous-claviculaire : la respiration des sportifs

Le principal avantage de la respiration sous-claviculaire est qu'elle fournit rapidement de l'oxygène. Elle est ainsi particulièrement utile aux coureurs et aux personnes asthmatiques. En pratiquant cette respiration en pleine conscience, la ceinture scapulaire devient plus mobile (os qui relie les épaules au tronc c'est-à-dire l'omoplate et la clavicule).

Vous pouvez ressentir tout naturellement ce niveau de respiration en soupirant ou en baillant. Alors surtout, ne réprimez jamais un bâillement, c'est excellent pour la santé !

Des exercices vont permettre de respirer au niveau de la zone comprise entre la poitrine et les clavicules (région haute du thorax), ainsi que certaines postures comme le « cobra assis », qui vont favoriser l'ouverture des épaules vers l'arrière, le dégagement de la nuque et l'avancée de la poitrine.

1. Pour sentir ce niveau de respiration, placez le bout des doigts au-dessus de la poitrine et sous les clavicules.



2. Respirez tranquillement « sous vos doigts », pendant une dizaine de respirations.

1. La combustion cellulaire est une réaction qui se produit pendant la respiration au niveau des cellules et qui permet de transformer le glucose en énergie. Les cellules utilisent ainsi l'énergie produite lors de la respiration pour effectuer les diverses activités leur permettant d'assurer leur survie.

La respiration complète : solliciter les 3 étages de la respiration pour une récupération optimale

Cette respiration englobe les trois autres et permet donc de vous faire bénéficier de tous les avantages décrits précédemment. En optimisant votre respiration, vous contribuez au bon fonctionnement de vos cellules et au renforcement de votre système immunitaire.

Voici comment la reproduire :

1. Commencez par une poussée sur le diaphragme pour respirer dans l'abdomen puis faites monter le souffle au niveau costal et remontez jusqu'au niveau claviculaire.

2. À l'expiration, vous devez sentir l'affaissement de l'abdomen puis des côtes, et enfin le haut de la poitrine, qui se vide en dernier.

La respiration complète peut être pratiquée en début et en fin de séance de yoga, et de manière générale, elle est à pratiquer le plus souvent possible. Elle se fait par ailleurs naturellement quand le corps, de lui-même, veut récupérer notamment avant d'entreprendre une tâche difficile, ou pour diminuer sa peur ou son trac.

Partez à la découverte de votre paix intérieure avec la méditation

Grâce aux exercices respiratoires et au travail postural, l'adepte a déjà appris à diriger son attention afin de devenir à la fois de plus en plus vigilant et de plus en plus conscient. Cet état de conscience permet d'être réceptif à toutes les manifestations de l'être, que ce soit au niveau des tensions, des émotions ou des pensées.

L'étape suivante est celle de la méditation, un état, dans lequel, pour s'introduire, les yogis ont élaboré, structuré une sorte de méthode qui, suivie avec patience, persévérance et grâce à une progression équilibrée, donne des résultats indiscutables.

Les nombreux bienfaits de la méditation pour votre santé

Bien qu'il s'agisse de pratiquer « sans but et sans profit », les conséquences d'une méditation régulière et persévérante sont nombreuses :

- la possibilité, à tout instant, de se « recentrer », de retrouver sa paix intérieure ;
- le développement de la sensation de verticalité de la colonne vertébrale qui induit une attitude psychologique positive, favorise la ventilation et la circulation énergétique ;
- la sensation d'être dans un corps plus conscient, plus habité ;

- un ralentissement du rythme cardiaque permettant de reposer le cœur ;
- une meilleure coordination entre le cerveau et le corps, c'est-à-dire entre la pensée et l'action, d'où une rapidité accrue des réflexes et des prises de décision ;
- le développement de la patience, de la sérénité et de la liberté (sans attache) ; ce dernier point en particulier permet de ne pas « s'identifier » à un échec, à une réussite, à une tristesse due à un événement extérieur à soi. Ne suis-je plus un être humain parce que je viens de perdre le championnat du monde ? Ne suis-je donc qu'un titre, une médaille ? La méditation permet, dans le brouhaha du chaos intérieur, de découvrir le silence intérieur. Ainsi, l'esprit apprend à être tranquille au milieu du mouvement physique et mental ;
- un relâchement total de tous les muscles du corps en ne conservant qu'un juste tonus musculaire. Cet état de « lâcher-prise » permet à l'énergie de ne plus être divisée, dispersée, fragmentée en pensées et en émotions contradictoires. L'énergie est là, rassemblée à sa source, dans sa totalité, sa plénitude. Quand l'être a l'occasion de se mettre en mouvement, c'est l'énergie tout entière qui s'exprime : elle n'est plus portée par la force des impulsions, des pensées, des émotions.

Comment pratiquer la méditation sur une chaise ?

Choisissez des vêtements confortables qui permettent une aisance dans le mouvement. De même, choisissez un lieu calme, favorisant l'harmonie.

1. Installez-vous dans une posture à la fois stable, fixe, agréable et simple. La stabilité concerne aussi bien le corps que le mental puisque vous êtes invité à prendre une attitude déterminée, décidée et résolue. Fermez les yeux et pensez à étirer votre colonne vertébrale, sans tension.
2. Dos droit, bien étiré, cou dans le prolongement du tronc, vos épaules doivent être basses et détendues. Les bras également détendus, le dos des mains peut reposer sur vos cuisses, paumes tournées vers le haut.
3. Une fois installé, vous pouvez commencer à porter votre attention sur des objets de concentration : le mouvement de votre respiration ou la détente de chaque partie de votre corps.



MA SÉANCE DE YOGA SUR CHAISE

Pour entretenir et détendre les muscles de votre dos, de vos épaules et votre cage thoracique, vous pouvez réaliser cette séance plusieurs fois par semaine, le matin et/ou le soir.

TYPE DE POSTURE À RÉALISER	TEMPS
Commencer la séance par des respirations complètes (p. 13).	3 minutes.
Poursuivre avec la posture de l'auto-agrandissement (p. 8).	10 respirations.
Enchaîner avec la posture de la demi-lune (p. 9).	10 respirations de chaque côté.
Réaliser la posture de la pince assise (p. 9).	10 respirations.
Effectuer la posture de la demi-torsion (p. 10).	10 respirations de chaque côté.
Pour finir, réaliser la posture du cobra assis (p. 10).	10 respirations.
Chaque séance se termine par quelques minutes de respirations complètes, que vous pouvez conclure par plusieurs minutes de méditation (p. 13 et 14).	Respirations complètes : environ 5 minutes. Méditation : à votre convenance.

Ralentir les effets de Parkinson, c'est possible ?

La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative progressive. Les individus qui en souffrent subissent une perte neuronale due à une accumulation de protéines toxiques dans le cerveau. Cette maladie engendre de nombreux handicaps, notamment une difficulté d'initiation du mouvement, une rigidité des membres et un tremblement survenant typiquement au repos. Chaque année, ce sont plus de 25 000 personnes qui sont diagnostiquées en France. Afin de préserver la flexibilité des articulations, une équipe de trois docteurs indiens propose d'effectuer des séances régulières de 30 à 45 minutes de yoga sur chaise¹. Cette idée se base sur une étude, indiquant que la pratique du yoga améliore les fonctions motrices des individus vivant avec Parkinson après quelques semaines d'entraînement. D'autres études suggèrent que l'exercice physique peut ralentir l'évolution de la maladie de Parkinson en activant le gène protecteur DJ-1 et en empêchant ainsi l'accumulation anormale de protéines dans le cerveau². Le yoga sur chaise est une bonne alternative, jugée moins dangereuse mais tout aussi efficace par ces médecins. Quelques précautions sont néanmoins données afin d'éviter tout risque d'accident. Tout d'abord, il ne faut pas se lancer dans ce sport moins de 6 mois après une chirurgie abdominale ou une fracture. Ensuite, en cas d'historique de chute ou de problème d'équilibre, une supervision par un tiers est recommandée. Rester à l'écoute de son corps est évidemment crucial et la plupart des exercices sont adaptables en fonction de la condition physique de chacun.

1. Parab S, Shah LR, Padia N, Shetty T. Chair Yoga to Improve Flexibility in Individuals With Parkinson Disease. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2024;105(4):803-807. doi:10.1016/j.apmr.2023.09.026

2. Zhou, Cummiskey Barkow, Freed. Running wheel exercise reduces α -synuclein aggregation and improves motor and cognitive function in a transgenic mouse model of Parkinson's disease. *PLOS ONE*, 2017; 12(12): e0190160 DOI: 10.1371/journal.pone.

Tonique et zen même en cas d'arthrose !

Dans le monde, une personne sur cinq âgée de 40 ans ou plus souffre d'arthrose. Cette maladie douloureuse se caractérise par une disparition progressive du cartilage au niveau des articulations. Au niveau du genou, la gêne au mouvement et la rigidité découlant de l'arthrose diminuent les capacités de marche et augmentent le risque de chute, ce qui est un problème majeur chez les personnes âgées notamment. Une équipe taïwanaise a mené une enquête pour déterminer les bénéfices du yoga sur chaise chez 85 femmes souffrant d'arthrose du genou¹. Les résultats obtenus démontrent que la mise en œuvre régulière d'un programme de yoga sur chaise pendant 12 semaines, deux fois par semaine, a amélioré efficacement la condition physique fonctionnelle des individus. Les séances de yoga sur chaise faisaient notamment intervenir des rotations des bras ainsi que des mouvements de soutien répétés. Les contractions musculaires ont ainsi renforcé la force et l'endurance des participantes. L'OMS recommande d'adapter les activités physiques en fonction de ses capacités individuelles pour améliorer le vieillissement en bonne santé. Ainsi, les séances de yoga sur chaise peuvent être adoptées par les personnes âgées souffrant d'arthrose du genou. Ces individus peuvent alors pratiquer une activité physique régulière, réduisant ainsi le risque que leur maladie évolue vers un handicap. D'autres études indiquent même que ces séances peuvent être mises en place en visio-conférence, afin de faire participer des personnes isolées, notamment dans les zones rurales².

1. Yao CT, Lee BO, Hong H, Su YC. Effect of Chair Yoga Therapy on Functional Fitness and Daily Life Activities among Older Female Adults with Knee Osteoarthritis in Taiwan: A Quasi-Experimental Study. *Healthcare*. 2023;11(7):1024. doi:10.3390/healthcare11071024

2. Park J, Wiese LAK, Holt J. Online Chair Yoga and Digital Learning for Rural Underserved Older Adults at Risk for Alzheimer's Disease and Related Dementias. *Clinical Gerontologist*. Published online November 8, 2023:1-17. doi:10.1080/07317115.2023.2277333



POUR ALLER PLUS LOIN

Gym douce et yoga sur une chaise,
Jacques Choque, Jouvence, 2023

Je pratique le yoga tout au long de l'année,
Jacques Choque, Jouvence, 2020

Respiration et Pranayama,
Jacques Choque, Jouvence, 2019

C'est bon pour le moral !

À mesure que la population vieillit, il devient de plus en plus urgent de considérer les problématiques affectant les personnes âgées. Dans les maisons de retraite, jusqu'à 60% des résidents peuvent souffrir de troubles mentaux, et 40% vivent avec une dépression. Le yoga est une pratique reconnue pour ses nombreux bienfaits physiques et psychiques, mais à un certain âge, il peut parfois être difficile d'effectuer la position du pigeon royal à une jambe. Afin de déterminer si la pratique d'un yoga plus doux, réalisé assis sur une chaise, était utile aux personnes âgées, une équipe de l'université de Hertfordshire au Royaume-Uni a mené l'enquête¹. Des participants de 80 à 101 ans ont été divisés en deux groupes. L'un d'entre eux participait à deux cours de yoga sur chaise hebdomadaires tandis que l'autre groupe servait de témoin. Après 8 semaines d'expérience, le bilan est positif. Tout d'abord, la pratique du yoga sur chaise est réalisable pour les personnes âgées vivant en maison de retraite. Ensuite, des questionnaires ont été proposés aux participants. Les réponses relevées indiquent que ces séances de yoga ont été bénéfiques pour la santé mentale. Le niveau d'anxiété et de dépression a en effet diminué pour ces yogis amateurs mais pas chez le groupe témoin. Des études supplémentaires sont néanmoins nécessaires pour mieux comprendre ces bénéfices et notamment déterminer leur durabilité dans le temps, ou encore le rythme optimal pour la pratique de cette activité chez les sujets âgés.

1. Frampton K, Oppedijk L, Hadley R, Annett LE. Reduced Anxiety and Depression and Improved Mood in Older Adults Living in Care Homes After Participating in Chair Yoga. *J Appl Gerontol*. Published online March 24, 2024;7334648241241298. doi:10.1177/07334648241241298



© Crédits Photos: Aygun-Ali - MIM-photos | VectorForever - Drk-Smith - davooda - 4LUCK | RReplica - ItzaVU - Perfect Wave / shutterstock.com | Couverture: Color drawing of a beautiful and pleasant senior woman and a senior man well spaced from each other, full length on a white background in a tracksuit, t-shirt and nike shoes doing a different exercise from each other in chair yoga / Shutterstock AI Photos tirées du livre *Gym douce et yoga sur une chaise*, Jacques Choque, Jouvence, 2023

Mes Protocoles Santé est le mensuel pour tous ceux qui veulent découvrir une méthode concrète pour prendre leur santé en main : tous les mois, vous recevrez chez vous, dans votre boîte aux lettres ou par email, un nouveau numéro rempli de solutions utiles et pratiques pour votre santé.

Je m'abonne à la revue *Mes Protocoles Santé* pour un an et je reçois 12 numéros au choix :

- au format **numérique** pour **49 € par an**
- au format **papier** pour **64 € par an** (49 € + 15 € de frais de port)

Pour toute question ou remarque, n'hésitez pas à nous écrire, nous sommes toujours ravis de vous lire :
mes-protocoles-sante@nouvelle-page.com



Scannez ce QR Code avec l'appareil photo de votre smartphone et vous serez redirigé vers notre site pour commander directement votre revue (papier ou numérique) sur internet.

Mes Protocoles Santé - n° 26 - Juin 2024 (revue mensuelle) - Directeur de la publication : Jean-Baptiste Duparc - Rédactrice en chef: Anne Prunet - Éditrice: Lylia Bekki - Société éditrice: Les éditions Nouvelle Page SA, Place Saint-François 12bis, c/o Loralie SA, 1003 Lausanne - Suisse - ISSN: I2813-2041 (Print) - 2813-205X (Web) Imprimé en France par: Corlet Roto - 53300 Ambrières-les-Vallées. Dépôt légal: à parution. Formulaire d'abonnement disponible en p.16. Pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous via notre formulaire de contact ou votre espace personnel sur notre site internet <https://nouvelle-page-sante.com/> ou adressez un courrier à: Les éditions Nouvelle Page - CS 90006 - 59718 Lille Cedex 9 - France

Les informations contenues dans ce dossier sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Il existe des contreindications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de ce dossier, et il est fortement recommandé aux lecteurs de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.