



# LE DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES PHYSIQUES COMME MODE D'ENTRÉE DANS L'ACTIVITÉ YOGA

*Fanny Teyssier et Marion Escamez*

## Développer la condition physique

- 0- Ma météo du jour
- 1- Mobilisation articulaire
- 2- La posture du chien inversé
- 3- La posture du guerrier 2
- 4- La posture de la chaise
- 5- La posture du triangle
- 6- La posture du guerrier
- 7- La posture du 1/2 pont
- 8- La posture du bateau
- 9- La posture de la chandelle
- 10- La posture de la planche
- 11- La posture du cobra
- 12- Body scan



### Critères de réussites des postures:

- Conserver l'alignement du corps.
- Maintenir la posture au minimum 3 respirations complètes.
- Inspirer: 3 secondes au minimum.
- Expirer: 3 secondes au minimum.

# MA MÉTÉO INTERIEUR...



## Comment je me sens avant et après la séance?

**Objectif :** Identifier mon état général, exprimer mon ressenti nécessaire pour retrouver ensuite mon calme.

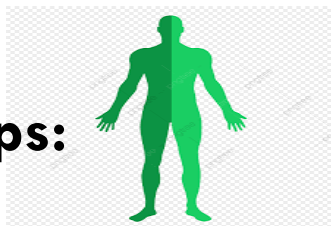
### Consigne :

a) Cocher l'émoticône qui correspond à mon état



b) Montre l'origine de mon état général : plutôt influencé par mon corps ou par mon mental

Mon corps:



Mes pensées, mes émotions :



[RETOUR](#)

# MOBILISATION ARTICULAIRE



**Objectif** : assouplir en douceur toutes les articulations et obtenir une plus grande concentration grâce à la synchronisation du souffle et du mouvement.

**Consignes** : Coordonner respiration et mouvement : la fin de la respiration correspond avec la fin du mouvement.

**Critère de réussite** : se sentir de plus en plus délié

## **1-Cervicales:**

Inspiration : tête au centre

Expiration : tête à droite : menton à l'épaule, envois le souffle partie gauche du cou

Inspiration : tête revient au centre

Expiration : tête à gauche : menton à l'épaule, envois le souffle partie droite du cou

Inspiration : tête au centre

Expiration : incline tête à droite : oreille à l'épaule, envois le souffle partie gauche du cou

Inspiration : tête revient au centre

Expiration : tête à gauche : oreille à l'épaule, envois le souffle partie droite du cou

Inspiration : tête au centre

Expiration : tête vers avant : menton à la poitrine, envois le souffle dans la nuque

Inspiration : tête revient au centre

Expiration : tête vers l'arrière : bouche ouverte, envois le souffle dans le cou

2 cercles dans un sens, 2 cercles dans l'autre,

Inspire : tête en haut

Expire : tête en bas

### 2-Dos:

Inspiration : cercles d'épaules vers l'arrière en montant vers l'oreille, les omoplates se rapprochent

Expiration : pousser les mains devant et tu arrondi le dos

2 fois dans un sens et 2 fois dans l'autre

### 3-Epaules :

Inspiration : enchaîner 2 grands cercles de bras

Expiration : enchaîner 2 grands cercles de bras

Idem en changeant de sens de rotation

### 4-Coudes et Poignets:

rotation puis vague

### 5-Tronc en torsion:

Inspiration au centre

Expiration : balancer les bras et regarder derrière

### 6-bassin:

2 cercles du bassin dans un sens puis 2 dans l'autre d'abord jambes écartées largeur bassin

Inspiration : devant et coté

Expiration : derrière et coté

### 7-Genoux chevilles:

Pieds serré ou on va plus se concentrer sur la rotation des genoux et des chevilles



**RETOUR**

## 2- Posture du chien inversé

- Posez les 2 mains au sol et sautez (ou marchez) en arrière.
- Les 2 mains et les 2 pieds au sol, pliez les genoux et levez les fesses vers le ciel tout amenant le torse vers l'arrière.
- Tendez les genoux (ou gardez-les légèrement fléchis).
- Amenez les talons vers le sol. S'ils ne touchent pas le sol c'est pas grave.
- Allongez les bras, du poignet jusqu'aux épaules.
- Relâchez vos épaules, et respirez 5 respirations complètes.



**RETOUR**

## 3- Posture du guerrier 2

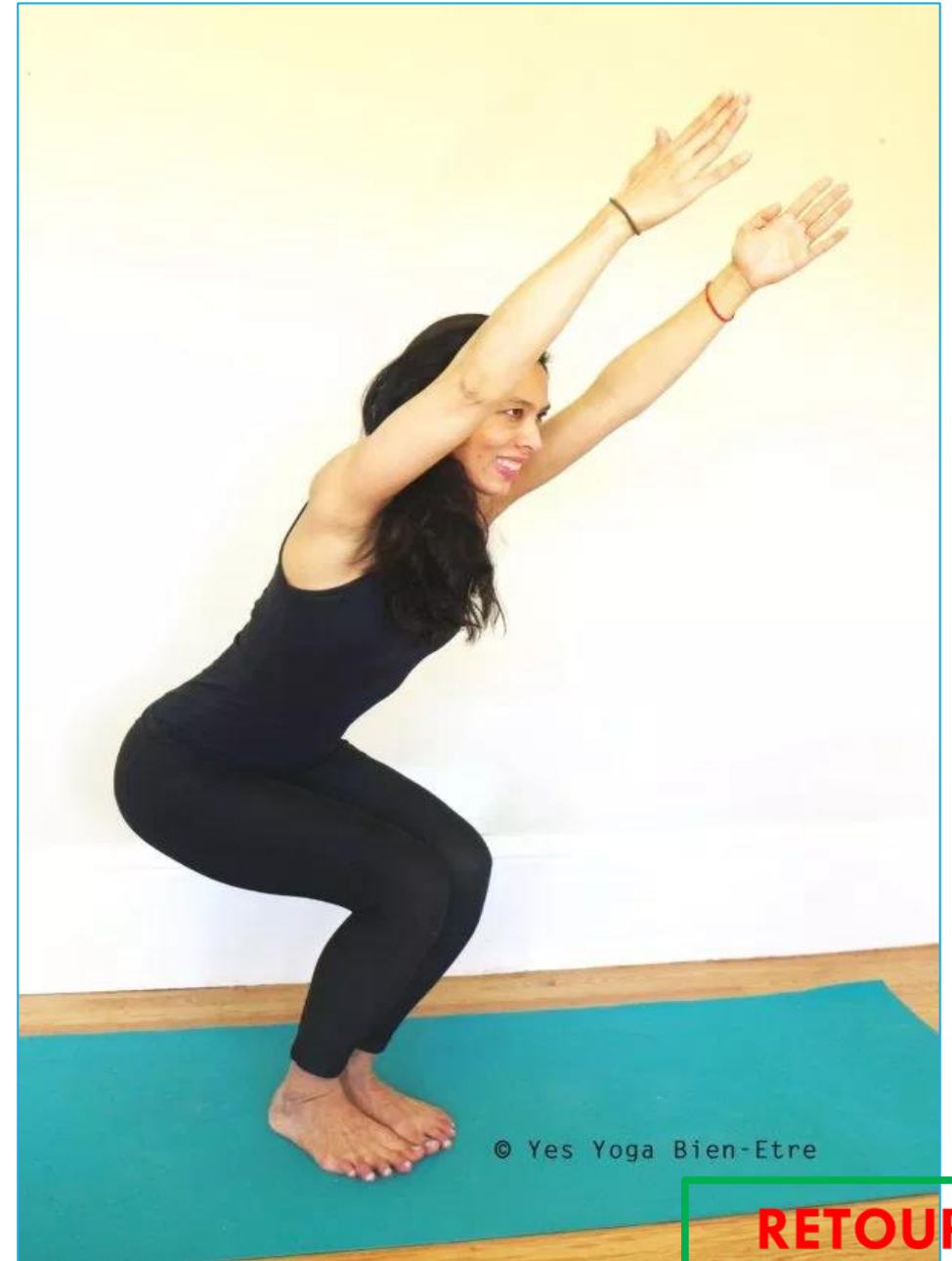
- De la Posture du Chien Inversé, avancez le pied droit au niveau des mains.
- Ouvrez le pied gauche vers la gauche, et tournez le torse vers la gauche.
- Gardez le genou droit directement au-dessus de votre cheville droite, tibia perpendiculaire au sol.
- Ouvrez vos bras vers les côtés.
- Allongez le torse.
- Tournez la tête vers la droite, et regardez le bout du majeur ou loin devant, sur l'horizon.
- Respirez : 3 à 5 respirations complètes.



**RETOUR**

# 4- Posture de la chaise

- Se centrer debout, pieds parallèles, la colonne bien étirée.
- Fléchir les genoux, comme si vous alliez vous assoir sur ... une chaise!
- Dirigez votre coccyx vers le sol et allonger la colonne.
- Placer les bras devant vous ou au-dessus de votre tête, comme vous voulez.



[RETOUR](#)



# 5- La posture du triangle

- Commence par une flexion avant sur une jambe, avec ta jambe droite en avant.
- Garde ta main gauche posée au sol à l'intérieur de ta jambe droite, directement au-dessous de ton épaule gauche, et lève ton bras droit vers le plafond, tes bras formant une longue ligne droite.
- Tourne la tête vers le haut pour regarder ton pouce droit et penche ton torse vers l'arrière, en ouvrant ta poitrine vers le plafond.
- Étire ta colonne vertébrale sur chaque inspiration et ouvre un peu plus ta poitrine sur chaque expiration.
- Si tu as mal au cou, regarde droit devant toi ou vers le sol.
- Prends au moins trois respirations profondes avant de répéter de l'autre côté.



**RETOUR**

# 6- La posture du guerrier

1. Debout, inspirez et montez les bras tendus au plafond. (paume des mains face à face)
2. Expirez et avancez la jambe droite en fente avant; le tibia doit être perpendiculaire au sol, jambe arrière tendue.
3. Garder le buste bien droit  
Inspirez et expirez 5 fois dans cette position
4. Changer de jambe.

**CONSEIL:** Vous pouvez soit garder la tête droite, soit regarder au plafond sans cambrer.



**RETOUR**

# 7- La posture du 1/2 Pont

1. Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, les pieds au sol. Posez les bras le long du corps, paumes de main sur le sol.
2. Inspirez en contractant le ventre. Poussez sur vos épaules et vos mains pour lever le bassin et le buste. Gardez le menton vers la poitrine.
3. Redescendez en expirant et en déroulant chaque vertèbre. Faites le sur 5 respirations!

**CONSEIL** : ne pas cambrer, ne pas pousser sur le ventre.  
Montez si possible le pubis légèrement au dessus du nombril.



**RETOUR**

# 8- La posture du bateau

1. Assis, dos droit, jambes tendues devant soi, ventre gainé. Inspirez.
2. En expirant, relevez les jambes sans pousser sur le ventre sans toucher les jambes, les bras tendus vers l'avant. Former un V avec le corps, dos droit, ventre gainé toujours.
3. Rester en équilibre en vous concentrant sur votre respiration (respirez 5 fois).

**CONSEIL:** Pour ceux qui le souhaitent, gardez les genoux pliés, les mollets parallèles au sol.



**RETOUR**

# 9- La posture de la chandelle



1- Montez vos jambes tendues verticalement vers le plafond en vous aidant de vos mains pour hisser le bassin à la verticale

2- Serrez les jambes l'une contre l'autre, contracter, les jambes, les fessiers, les abdos.

3- Respirer 5 fois

4- Redescendez tout doucement en amenant une jambe après l'autre au sol, en arrière, le dos bien droit.

## **CONSEIL:**

- Si cette posture exerce une pression excessive sur votre cou, fléchissez légèrement votre bassin sur le tronc. (1/2 chandelle)
- Si vous avez des difficultés à trouver votre équilibre, appuyez vos pieds contre un mur dans un 1<sup>er</sup> temps.

**RETOUR**

# 10- La posture de la planche

Aligner talon, bassin, épaule.

Pousser les talons vers arrière.

Main ou coude à l'aplomb des épaules, mains écartées de la largeur des épaules. Épaules loin des oreilles. Tête dans le prolongement

Rester dans la posture 3 respiration complètes : en inspirant sur 3 secondes minimum et expirer sur 3 secondes minimum.

Sentir : la chaleur et l'étirement de tout le corps

Expirer : déposer lentement les genoux au sol au sol, en position quatre pattes.

Variante: La posture de la planche inversée

Les mains sont placées sous les épaules et sont rentrées vers l'intérieur.



Posture de la planche inversée

**RETOUR**

# 11- La posture du cobra

1- Allongez-vous à plat ventre sur le tapis, les mains à plat sur le sol, un peu plus bas que les épaules. Tendez les jambes et le coccyx vers l'arrière.

2- Soulevez doucement le nombril, en pressant les mains sur le tapis comme si vous vouliez les rapprocher des pieds. Gardez les coudes serrés contre la taille.

3- Soulevez la poitrine vers l'avant et vers le haut, en tendant les bras le plus possible, sans forcer dans le dos.

4- Sur l'inspiration, pressez dans les mains et soulevez le buste en mobilisant principalement les muscles du dos. Sur l'expiration, pressez les pieds et les jambes dans le sol et dirigez le coccyx vers l'arrière.



N1- les coudes posés au sol



N2- les bras se tendent



N3- Les jambes se soulèvent

**RETOUR**

# 12- BODY SCAN...

## **Objectif :**

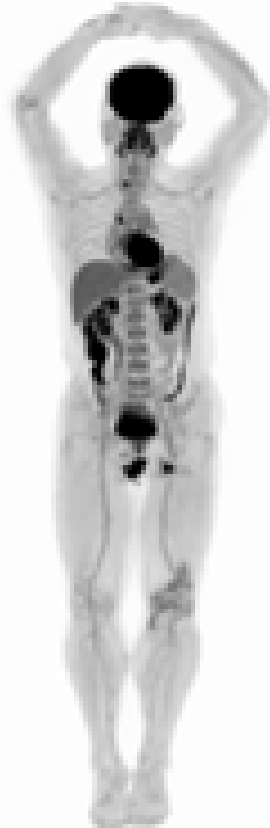
Observation de chaque partie de mon corps pour repérer puis lever les tensions physiques.

## **Consigne :**

Je place ma conscience, mon attention dans chaque partie de mon corps et je repère les tensions et en la visualisant en train de se relâcher, je respire pour la détendre.

## **Critère de réussite :**

Se sentir de plus en plus relaxé



- Pieds étalés dans le sol
- Orteils espacés,
- Jambes relâchées détendues
- Genoux libres,
- Fesses décontractées
- Bassin
- Ventre relâché
- Colonne : espace entre les vertèbres aérées colonne érigée vers le ciel,
- Cage thoracique ouverte
- Épaules basses, omoplate posées sur la cage thoracique
- Bras
- Main
- Doigts relâchés
- Gorge ouverte
- Sommet du crâne vers le ciel (si debout)
- Visage relâché
- Mâchoires relâchées,
- Front détendu,
- Les tempes
- Langue relâchée en bas
- Œil droit, œil gauche
- Oreille droite, oreille gauche relâchées,
- Cuir chevelu détendu
- Le cerveau : comme un muscle il se relâche, en train de flotter dans la boîte crânienne dans un liquide scintillant
- Rythme cardiaque calme
- Rythme respiratoire lente

**RETOUR**





*Tourne-toi vers le soleil,  
et l'ombre sera  
derrière toi.*