



## YOGA

Les fiches Yoga A et B, proposées ici, ainsi que leurs compléments ont pour objectif de vous présenter une série de postures à réaliser le matin et/ou le soir afin de permettre une rééquilibration de votre posture en permettant de redonner de la longueur à vos chaînes musculaires. Ces postures vous feront prendre conscience de votre corps, travailleront votre sens de l'équilibre en développant votre proprioception.

Ces ateliers vous permettront de libérer les tensions musculaires autour de vos articulations qui restreignent vos mouvements et vous permettront de retrouver la qualité de votre gestuelle au quotidien mais vous procureront aussi des sensations de bien-être primordiales en ces temps de confinement.

### La respiration

Ces ateliers sont à lier à un travail rigoureux de respiration. La respiration fait le lien entre notre être physique et notre être mental ; la maîtrise de la respiration est le point clé de tout travail physique. Il est fondamental d'y accorder la plus grande importance. Le déploiement, le renforcement de la respiration et de l'esprit coïncident avec l'étirement et le renforcement du corps. Assurez-vous d'inspirer et d'expirer profondément pendant les exercices mais également lors des changements de postures.

### Les postures

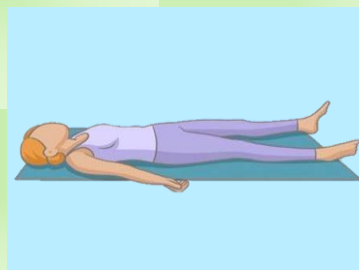
Les postures d'échauffement et de refroidissement du yoga sont les plus importantes si vous voulez récolter tous les bienfaits de votre séance d'entraînement.

Les premières postures que vous pratiquerez en suivant les fiches Yogas A et B sont destinées à éveiller vos muscles, à augmenter votre rythme cardiaque et à relâcher les tensions de votre corps, tout comme les dernières postures ont pour but de détendre vos muscles, de diminuer votre rythme cardiaque et de vous soulager après un entraînement. Des étirements modérés, surtout après l'exercice, sont essentiels à la prévention des blessures. En prenant ces

postures, mettez à contribution votre esprit, votre corps et votre respiration pour trouver l'objectif dont vous avez besoin dans votre pratique.

Des postures et étirements complémentaires vous sont proposés sur une autre fiche. Vous pouvez les pratiquer afin d'étirer et de relâcher les muscles que vous avez pu solliciter lors d'une séance spécifique d'escalade.

Enfin, pour finir votre séance, n'oubliez pas les postures de refroidissement et de relâchement afin d'obtenir une détente maximale. Terminez chaque séance par la posture « Savasana », dit du cadavre : allongé sur le dos, bras et jambes écartés.



Il ne s'agit pas d'une sieste mais plutôt d'un réel lâcher-prise par lequel nous avons besoin de notre pleine conscience. En effet, pendant cette posture votre corps enregistre tous les bienfaits de la pratique, et vous permet d'assimiler toutes les postures de la séance, toutes les sensations que vous avez ressenties dans ces postures et toutes les instructions que vous avez eues pour rentrer dans ces postures.

Dans cette posture vous allez alors ressentir vos muscles se relâcher petit à petit, et votre corps devenir de plus en plus lourd. Laissez la gravité agir et la sensation que votre corps s'enfonce dans votre tapis. En vous relâchant complètement pendant ces quelques minutes, votre respiration devrait naturellement devenir de plus en plus lente et profonde (elle s'agrandit).

Le but est là de détendre un par un chaque muscle de votre corps. Après l'effort physique de la pratique, petit à petit et de manière constante et délibérée, vous allez ressentir les tensions quitter votre corps et votre mental.

### **Précautions et recommandations**

De manière générale, il est recommandé de ne pas pratiquer après un gros repas ou après avoir consommé de l'alcool, lorsque vous êtes très fatigué ou malade avec de la fièvre.

Dans votre pratique, vous vous engagez à assumer la pleine responsabilité pour votre santé et votre bien-être, en respectant vos limites et en pratiquant avec douceur. La non-violence ainsi que l'écoute du corps et du mental sont la base du yoga. Pratiquer avec force ou dans une intention de performance peut parfois vous amener des tensions voire des blessures.

Votre repère sera de rester toujours en deçà du seuil de douleur, même si vous êtes dans une posture d'apparence très simple ! Si vous sentez que la séance est trop intense ou trop rapide pour vous, n'hésitez jamais à interrompre la pratique et à ne la reprendre que lorsque vous vous sentez suffisamment reposé et capable de continuer.

Soyez doux avec vos articulations, surtout si vous souffrez de problèmes chroniques. Soyez particulièrement délicat avec vos genoux qu'il ne faut jamais forcer !

Si vous souffrez de problèmes au niveau de la colonne lombaire ou sacrée (tassement de disques intervertébraux, douleurs "sciatiques"), limitez l'intensité des flexions avant et arrière et cherchez avant tout l'allongement.

Enfin, n'oubliez pas de vous hydrater régulièrement !

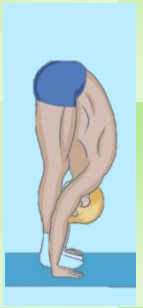
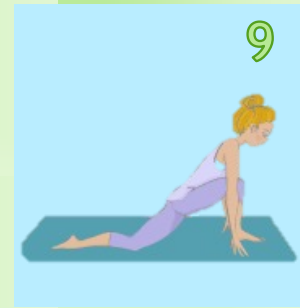
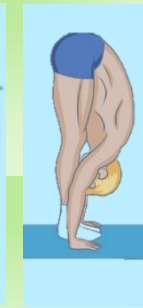
A bientôt au pied du mur, d'ici là, prenez soin de vous.

Maxime

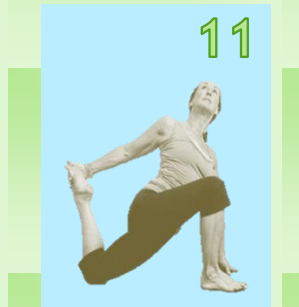
# YOGA A



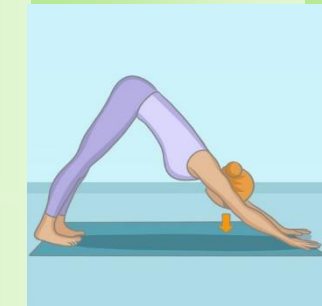
# YOGA B



B

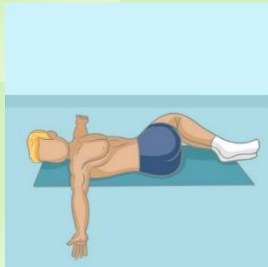
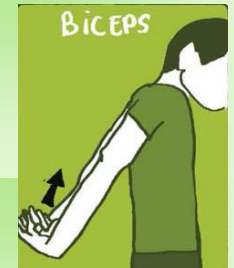
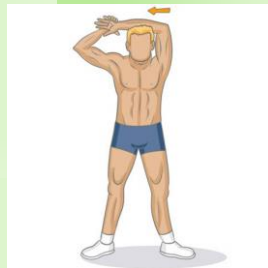


Répéter de 9 à 12 avec l'autre jambe



## POUR COMPLETER

Voici quelques postures que vous pouvez rajouter afin de compléter l'étirement et le relâchement des muscles que vous avez pu solliciter lors de vos séances spécifiques en escalade.



Postures de refroidissement et de relâchement maximal : à réaliser en fin de séance

