

Carole Morency

Avec la collaboration de Francine Hervé-Cauchy

YOGA TOUT

LE YOGA DES AÎNÉS

DVD
INCLUS

 LES EDITIONS DE
L'HOMME

La pratique du yoga n'est pas exclusivement réservée aux personnes plus souples ou plus fortes que la moyenne. Il existe un yoga spécialement adapté pour les personnes âgées de 70 ans et plus. Ce livre propose des exercices de yoga sur chaise qui vous permettront de profiter des bienfaits de cette discipline à votre rythme et en toute sécurité. Chaque posture contribuera à vous faire acquérir plus d'assurance, d'équilibre et de souplesse, et à vous assurer le tonus nécessaire au maintien de vos activités quotidiennes. Complétée par des techniques de respiration, de visualisation et de relaxation, cette séance de yoga vous invite à renouer avec vos richesses intérieures et à profiter en toute sérénité des précieuses années qui s'offrent à vous! Grâce aux photos et au DVD inclus dans cet ouvrage, le yoga n'aura plus aucun secret pour vous. Alors, à vos chaises et mettez le cap sur le bien-être et la vitalité!



Photos : ©Tango

©Mathieu Dupuis



Carole Morency a travaillé dans le domaine de la communication avant de se consacrer à sa véritable passion: le yoga. Diplômée en hatha yoga classique, elle a poursuivi sa formation et obtenu une certification en Yoga of the Heart: Cardiac and Cancer Certification training™, Silver Age Yoga et Yoga pour les aînés. En 2008, elle développe la méthode «Yoga tout», un yoga entièrement adapté aux aînés.

©Mathieu Dupuis



Formatrice de professeur de yoga pour enfants, pour aînés et de yoga ayurveda, Francine Hervé-Cauchy enseigne le yoga depuis 1975. Elle est maître en yoga accrédité par la Fédération francophone de yoga et conseillère au World Council of Yoga.

ISBN 978-2-7619-3073-4



9 782761 930734

Groupe
Livre
Quebecor Media

Design de la couverture : Nicole Lafond Photo : ©Mathieu Dupuis



Table des matières

Préface, 9
Introduction, 13

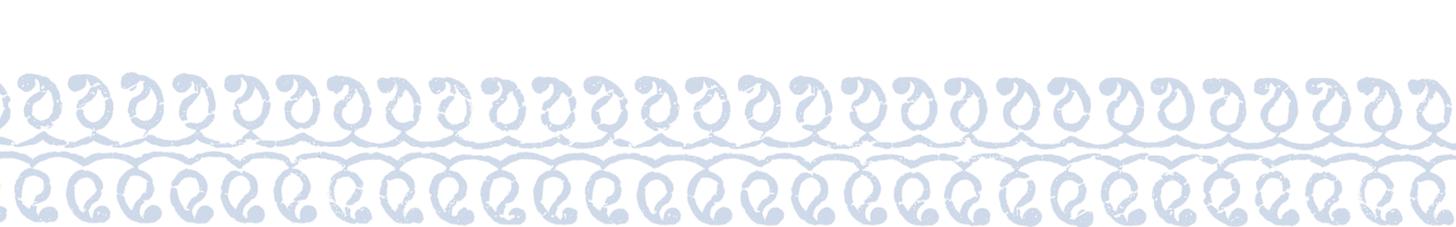
LE YOGA

D'où vient le yoga, 19
Le yoga comme hygiène de vie, 20
 La respiration, 20
 L'exercice, 21
 L'alimentation, 22
 La relaxation, 22
 La pensée positive et la méditation, 23
Le yoga, une discipline idéale pour les aînés, 26
 La distinction entre les exercices conventionnels et le yoga, 26
 Le yoga, une discipline à part, 27
Le yoga à la rescousse des troubles associés au vieillissement, 30
 Les troubles articulaires, 30
 Les troubles circulatoires, 31
 Les troubles osseux, 32
 Les troubles du sommeil, 32
 Les troubles digestifs, 33
 Les troubles du système nerveux, 34
Le yoga, une discipline multidimensionnelle, 37
Les rudiments de la pratique et mises en garde, 40
 Avant de commencer, 40
 Mises en garde, 42

À VOS CHAISES !

Les exercices préparatoires, 47
 La détente, 50
 La posture de la montagne – *Tadasana*, 52
 Exercices de respiration – Pranayamas, 54
 La respiration yogique, 54
 La respiration de la cheminée, 56
 Exercices pour les yeux, 58





Les exercices articulaires, 61

Pawanmuktasana, 63

Le cou, 64

Les épaules, 66

Les bras, 68

Les mains et les poignets, 70

Les hanches, 72

Les genoux, les chevilles et les pieds, 74

La Salutation au Soleil – *Surya Namaskar*, 77

Les postures assises, 81

Les jambes, 82

Le bassin, 84

La Pince – *Paschimothanasana*, 86

Flexion avant, 86

Le Cobra – *Bhujangasana*, 88

Posture d'extension, 88

La Demi-Lune – *Ardha Chandrasana*, 90

Extension latérale, 90

La torsion vertébrale – *Matsyendrasana*, 92

Les postures debout, 95

Le Guerrier dynamique – *Virabhadrasana*, 96

La Sauterelle – *Salabhasana*, 98

La Chaise – *Utkatasana*, 100

L'Arbre – *Vrikshasana*, 102

Le Triangle – *Trikonasana*, 104

Les postures au sol, 107

Le Demi-Pont – *Sethu Bandhasana*, 108

La Posture sur les épaules – *Sarvangasana*, 110

Aller au sol et se relever, 113

La relaxation, 117

La relaxation finale, 118

La touche finale, 123

Pour en savoir plus, 124

Remerciements, 125

LE YOGA, UNE DISCIPLINE MULTIDIMENSIONNELLE

Le yoga est une activité enrichissante et bénéfique, tant sur le plan physique que psychologique et spirituel. À la sagesse de l'âge, il ajoute l'épanouissement. Il invite à se détendre, à respecter son rythme et à ouvrir son esprit dans une ambiance positive, chaleureuse et créative, pour mieux affirmer sa joie de vivre.

Le yoga rappelle qu'il est possible de ralentir le processus de vieillissement en prenant soin de soi. Après une vie active où le travail a occupé une place prédominante, c'est le moment tant attendu de s'offrir un espace pour tenir compte de ses propres besoins et les satisfaire. Un espace de légèreté pour communiquer, partager, rêver, rire, chanter et se détendre. Pas si facile lorsque l'on s'est oublié pendant des années! Le retour à soi est nécessaire et le yoga peut nous aider dans cette démarche.

Tout devrait s'organiser autour de notre bien-être, de nos intérêts et des êtres chers qui nous entourent. La santé est notre bien le plus précieux. Les exercices de yoga pratiqués avec régularité permettent de retrouver cet état d'équilibre qu'est la santé. Pour y parvenir, on accorde une attention toute particulière à notre alimentation, car, si elle est adaptée à nos besoins, elle conduit à une bonne digestion et à une élimination efficace. Parallèlement, la pratique régulière du yoga agit en profondeur, renforçant le corps et améliorant l'autonomie. La méditation prolonge l'effet thérapeutique du yoga, stabilise le mental, établit la paix. N'oublions pas le contact avec la nature qui favorise un apport régénérateur d'oxygène et d'énergie. Il y aura parfois des hauts et parfois des bas dans la pratique, mais avec un peu de persévérance, les améliorations se feront sentir à coup sûr.

Avec l'âge, les points de repère changent, la vie quotidienne n'est plus rythmée par le travail, le temps s'écoule différemment, une nouvelle vie commence où tout est possible et pour le mieux. C'est l'occasion de se poser de vraies questions, d'aller à la rencontre de soi-même, de renouer

avec des richesses plus intérieures et de vivre, ne serait-ce que quelques secondes à la fois, un état de paix et de joie profonde.

La vieillesse invite à l'intériorisation. C'est un retour à soi, une recherche d'activités douces, un baume pour le corps et pour l'âme. C'est le moment d'être une personne-ressource et de partager son expérience avec les autres. Avec le temps qui passe vient un certain détachement qui libère un espace intérieur, qui invite à se relier à plus grand que soi et qui ouvre le cœur à une quête spirituelle que chacun effectue selon ses propres valeurs et croyances.

J'ai été camionneur pendant trente-cinq ans. Je n'ai jamais fait d'exercice en gymnase. À ma retraite, j'ai eu l'opportunité de m'inscrire à différentes activités. Je souffre de maux de dos, de douleurs aux genoux et de raideurs aux articulations. Au début, je me suis présenté aux cours d'aquaforme, mais les douleurs aux genoux s'amplifiaient et mes pulsations cardiaques bloquaient à 102. Puis, je me suis inscrit aux cours de yoga. Après cinq séances, mon mal de dos a disparu, plus de douleurs aux genoux et mes articulations sont devenues silencieuses. Elles ne semblent plus sortir d'une boîte de céréales. Chaque fois que nous apprenons un nouveau mouvement, on nous explique son effet sur les articulations ou sur les muscles. Cela rend le cours intéressant et nous pouvons répéter ces exercices à notre appartement durant la semaine pour augmenter notre endurance et notre flexibilité.

JEAN-PIERRE PELLETIER, 66 ANS (LES TOURS GOUIN)



La série d'asanas – ou postures – proposées dans ce livre ont été choisies pour leur facilité d'exécution et leurs effets bénéfiques sur le corps et sur l'esprit. Les postures sont faciles à assimiler et conçues pour apporter un maximum de bienfaits. Elles aident à prendre conscience du corps, améliorent la qualité de la respiration, font travailler la colonne vertébrale, renforcent la musculature et favorisent la mobilité des articulations. Cette série d'asanas a été testée dans de nombreuses résidences pour aînés, et la majorité des participants exécutent les postures sans inconfort. N'oubliez pas : apprendre à respecter les limites de son corps fait aussi partie du cheminement. L'enchaînement complet de toutes les postures dure environ une heure, tout dépendant de votre rythme personnel. Vous pouvez raccourcir votre séance lorsque vous êtes plus occupé. Par exemple, trois ou quatre cycles de Salutations au Soleil peuvent vous mettre en train pour vos activités. Les mouvements articulaires et les respirations peuvent et devraient être pratiqués tous les jours. Une petite torsion au cours de la journée soulage le dos et donne un regain d'énergie.

Parfois, le simple fait de visualiser une posture apporte déjà de grands bienfaits. Il est toujours bénéfique de respirer profondément si une posture semble trop difficile.

LA POSTURE DE LA MONTAGNE ~ TADASANA

Cette première posture sur chaise sera votre posture de base. Avant d'entreprendre une technique de respiration ou une nouvelle asana, vous devez revenir à la posture de la Montagne. Elle sera votre guide, la base de toutes les postures et assurera les transitions entre celles-ci. Une posture alignée correctement exige un effort constant et oblige à rester conscient de toutes les parties du dos. Il est essentiel que tous les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale soient actifs et remplissent leur fonction de stabilisation et de soutien. Cette simple asana améliore l'équilibre, la posture générale et la conscience de tout le corps.



Assoyez-vous sur une chaise. Placez un bloc ou un annuaire sous vos pieds s'ils ne touchent pas le sol.

Laissez un espace entre votre dos et le dossier.

Avancez-vous sur le siège, jusqu'à ce que vos pieds reposent à plat sur le sol.

Assurez-vous que vos pieds sont bien parallèles et écartés à la largeur des hanches (une ouverture des pieds vers l'intérieur ou vers l'extérieur peut nuire aux hanches et aux genoux).

Les chevilles sont placées directement sous les genoux. Ces derniers forment un angle droit avec les cuisses/fémurs, et les épaules se situent directement au-dessus des hanches.

Basculer un peu le bassin vers l'avant en contractant légèrement les fessiers.

Poussez le nombril vers la colonne vertébrale pour engager la région abdominale et ainsi activer votre centre.

Placez les pouces sur les aines puis penchez-vous vers l'avant pour vous assurer que vos pieds et vos genoux sont bien alignés et replacez-les au besoin, puis redressez-vous et posez les mains sur les cuisses.

Prenez conscience des points de contact à la base des gros et des petits orteils et observez comment ce contact engage le corps.

Rapprochez les omoplates en ramenant légèrement les épaules vers l'arrière. Détendez les épaules et rentrez légèrement le menton, tout en étirant l'arrière du cou.



LA SALUTATION AU SOLEIL ~ SURYA NAMASKAR

Voici un enchaînement de postures dynamique qui sollicite tout le corps. La Salutation au Soleil stimule tous les grands systèmes : vasculaire, musculaire, nerveux et respiratoire, et permet de bouger harmonieusement. Dans le yoga adapté, on la pratique une fois les articulations bien échauffées. Cet enchaînement peut aussi servir d'échauffement avant la pratique d'autres activités telles que le golf, les tâches domestiques, les rencontres sociales ou la danse. La Salutation au Soleil peut être effectuée à un rythme plus lent ou plus rapide, selon votre capacité du moment. L'accent est surtout mis sur la fluidité des gestes. Une fois l'enchaînement des mouvements bien appris et intégré, vous pourrez coordonner chaque mouvement à votre respiration. Au fil des séances, vous pourrez augmenter le niveau de difficulté.

Reprenez la posture de la Montagne et concentrez votre attention sur l'enracinement des pieds. Continuez à leur accorder une partie de votre attention tout au long de l'exercice.

Joignez les mains en position de prière et effectuez quelques respirations lentes et profondes.

À l'inspiration, étirez les bras vers le ciel, puis écartez les mains jusqu'à ce que les bras soient parallèles.

À l'expiration, penchez-vous vers l'avant et déposez les mains sur les jambes ou sur le sol.

À l'inspiration, redressez-vous, en entrelaçant les doigts sous la cuisse droite, puis soulevez la jambe droite, tout en dirigeant le regard vers le ciel.

À l'expiration, ramenez le pied droit au sol, penchez-vous en avant et déposez les mains le plus bas possible sur les jambes ou sur le sol.

À l'inspiration, redressez-vous, en entrelaçant les doigts sous la cuisse gauche, et soulevez la jambe gauche tout en dirigeant le regard vers le ciel.

À l'expiration, ramenez le pied gauche sur le sol, penchez-vous et déposez les mains sur les jambes ou sur le sol.



À l'inspiration, placez les mains sur les tibias et redressez la tête et la poitrine en cambrant légèrement le dos pour imiter le cobra.

À l'expiration penchez-vous et déposez les mains sur les jambes ou sur le sol.

À l'inspiration, ramenez les mains sur les reins en rapprochant les omoplates puis pointez le nez vers le ciel en redressant lentement le torse.

À l'expiration, roulez les épaules vers l'avant en arrondissant le dos le plus possible, penchez le menton vers la poitrine et tendez les mains vers le sol.

À l'inspiration remontez les bras de chaque côté des oreilles, puis étirez-vous en revenant à la verticale.

À l'expiration, joignez les mains devant le cœur et prenez quelques secondes pour ressentir les effets de ces mouvements. Faites de trois à quatre cycles de la Salutation au Soleil avec le plus de fluidité possible.

Rappelez-vous que c'est vous qui décidez avec quelle intensité vous exécutez cet enchaînement.

