

# Les postures de Yoga pour Mincir



# Posture du Chameau

Ustrasana



## Contre-indications

Problèmes de dos ou de cou,  
Hypertension, Migraines.

Efficacité : 9/10

Difficulté : 7/10

## Bénéfices

**Organe et Emotion concernés :** Poumons & Tristesse

**Bénéfices directs pour la perte de poids :** Étire les muscles abdominaux et thoraciques, améliore la digestion, stimule le métabolisme.

**Bénéfices émotionnels :** Aide à ouvrir le cœur et à libérer les émotions de tristesse, favorise un sentiment de légèreté et de bien-être.

**Autres bénéfices :** Améliore la posture, renforce les muscles du dos et des épaules, augmente la flexibilité de la colonne vertébrale.

## Mise en pratique

**Respiration associée :** Inspire en préparant la posture, expire en entrant dans la flexion arrière.

**Durée :** 2 x 1 minute

**Instructions détaillées :**

- À genoux sur le tapis, les genoux écartés à la largeur des hanches.
- Place tes mains sur tes hanches avec les doigts pointés vers le bas.
- En inspirant, pousse les hanches vers l'avant et soulève la poitrine.
- En expirant, laisse tomber la tête en arrière, en étendant les bras pour tenir les talons.
- Maintiens la position en respirant profondément, en gardant les hanches alignées au-dessus des genoux.
- Pour sortir de la posture, ramène doucement la tête en avant, relâche les mains et reviens en position à genoux.

## Attention, Adaptation et Progression

**Point d'attention :** Évite de comprimer la nuque.

**Adaptations si nécessaire :** Si tu ne peux pas atteindre tes talons, garde les mains sur le bas du dos.

**Conseils de progression :** Commence par tenir la posture quelques secondes et augmente progressivement le temps.

# Posture du Poisson

Matsyasana



## Contre-indications

Problèmes de dos ou de cou,  
Hernies, Hypertension non  
contrôlée.

Efficacité : 8/10

Difficulté : 5/10

## Bénéfices

**Organe et Emotion concernés :** Poumons & Tristesse

**Bénéfices directs pour la perte de poids :** Étire les muscles abdominaux et thoraciques, stimule la digestion et le métabolisme.

**Bénéfices émotionnels :** Aide à ouvrir le cœur et à libérer les émotions de tristesse, favorise un sentiment de légèreté et de bien-être.

**Autres bénéfices :** Améliore la posture, renforce les muscles du dos et du cou, augmente la flexibilité de la colonne vertébrale.

## Mise en pratique

**Respiration associée :** Inspire en soulevant le torse et la tête du sol, en gardant les fesses et les jambes sur le tapis, expire en inclinant doucement la tête en arrière et pose le sommet de la tête sur le sol.

**Durée :** 2 x 30 secondes

**Instructions détaillées :**

- Allongé(e) sur le dos, les jambes étendues, les bras le long du corps.
- Place tes mains sous tes hanches, les paumes vers le bas.
- Maintiens la position en respirant profondément, en gardant le poids sur les coudes et les avant-bras.
- Pour sortir de la posture, ramène doucement la tête en avant, relâche les mains et reviens en position allongée.

## Attention, Adaptation et Progression

**Point d'attention :** Évite de comprimer la nuque.

**Adaptations si nécessaire :** Si tu ressens une tension, reviens en position initiale.

**Conseils de progression :** Commence par tenir la posture quelques secondes et augmente progressivement le temps.

# Posture du Cobra



## Contre-indications

Problèmes de dos, Hernies discales, Grossesse, Douleurs cervicales.

Efficacité : 8/10

Difficulté : 5/10

## Bénéfices

**Organe et Emotion concernés :** Poumons & Tristesse

**Bénéfices directs pour la perte de poids :** Renforce les muscles du dos, des fessiers et des bras, stimule les organes abdominaux.

**Bénéfices émotionnels :** Libère les tensions émotionnelles liées à la tristesse, améliore l'humeur, augmente la confiance en soi.

**Autres bénéfices :** Améliore la flexibilité de la colonne vertébrale, ouvre la poitrine, améliore la respiration, stimule la circulation sanguine.

## Mise en pratique

**Respiration associée :** Inspire en levant le torse et expire en descendant.

**Durée :** 3 x 20 secondes

**Instructions détaillées :**

- Allonge-toi sur le ventre, les jambes jointes.
- Place tes mains sous tes épaules, les coudes près du corps.
- En inspirant, pousse doucement sur tes mains pour soulever ton torse du sol.
- Garde les coudes légèrement fléchis et les épaules éloignées des oreilles.
- Maintiens la position pendant 20 secondes en respirant profondément.
- Expire en redescendant lentement le torse au sol.

## Attention, Adaptation et Progression

**Point d'attention :** Ne force pas le bas du dos en poussant trop haut. Assure-toi de répartir l'étirement sur toute la colonne vertébrale.

**Adaptations si nécessaire :** Garde le regard légèrement vers l'avant pour éviter la tension dans le cou et les coudes légèrement fléchis pour éviter de forcer le dos.

**Conseils de progression :** Commence avec une légère élévation et augmente progressivement l'amplitude de l'étirement.

# Posture du cadavre



**Il est essentiel de conclure chaque séance par quelques minutes dans cette posture.**

## Pourquoi terminer ta séance de yoga avec Savasana ?

### Intégration des Bienfaits :

- Savasana aide à intégrer les effets de chaque posture dans ton corps en assimilant les étirements, les alignements et les libérations émotionnelles.

### Relaxation Profonde :

- Cette posture permet une relaxation totale, en relâchant les tensions résiduelles et en apaisant le système nerveux.

### Équilibre Énergétique :

- Après une séance de yoga, Savasana aide à harmoniser le flux d'énergie, favorisant un sentiment de bien-être général.

### Connexions Intérieures :

- C'est une opportunité de cultiver la pleine conscience et la présence en te reconnectant avec toi-même, pour observer tes sensations corporelles et tes émotions sans jugement.

### Transition Douce :

- En terminant par Savasana, tu prépares ton corps et ton esprit à la transition vers les activités de la vie quotidienne.
- Cela te permet de sortir de ta séance de yoga avec un sentiment de renouveau et de clarté.

## Instructions détaillées

- Allonge-toi sur le dos, les bras détendus le long du corps, les paumes tournées vers le ciel.
- Les pieds sont légèrement écartés, les yeux fermés.
- Respire profondément et laisse chaque expiration relâcher un peu plus de tension.
- Reste dans cette posture aussi longtemps que tu en ressens le besoin, en profitant de ce moment de calme et de tranquillité.

***N'oublie pas, la pratique du yoga ne se termine pas lorsque tu sors de la dernière posture active, mais lorsqu'on clôture en Savasana, en permettant à ton corps et à ton esprit de pleinement bénéficier de ta séance.***