

# Les postures de Yoga pour Mincir



# Posture du Papillon Allongé



## Contre-indications

Problèmes de genoux, Blessures à l'aîne

Efficacité : 8/10

Difficulté : 4/10

## Bénéfices

**Organe et Emotion concernés :** Reins & Peur

**Bénéfices directs pour la perte de poids :** Favorise la relaxation profonde, aidant à réduire le stress et l'anxiété.

**Bénéfices émotionnels :** Aide à libérer les peurs et l'anxiété, procure un sentiment de sécurité et de calme.

**Autres bénéfices :** Ouvre les hanches, étire les muscles de l'aîne et des cuisses, améliore la circulation sanguine.

## Mise en pratique

**Respiration associée :** Inspiration profonde par le nez, expiration lente par la bouche.

**Durée :** 3 x 2 minutes

**Instructions détaillées :**

- Allonge-toi sur le dos.
- Ramène les plantes des pieds ensemble, laisse les genoux s'ouvrir sur les côtés.
- Étends les bras sur les côtés, paumes vers le ciel.
- Relâche tout ton corps et respire profondément.

## Attention, Adaptation et Progression

**Point d'attention :** Assure-toi que ton dos est bien soutenu par le sol, utilise une couverture sous les hanches si nécessaire. ; Garde tes épaules détendues et éloignées des oreilles.

**Adaptations si nécessaire :** Utilise des blocs sous les genoux pour soutenir les hanches si tu ressens une tension excessive, place un coussin sous la tête pour plus de confort.

**Conseils de progression :** Augmente progressivement la durée de la posture à 10 minutes pour un effet relaxant plus profond.

# Posture de la Guirlande

Malasana



## Contre-indications

Problèmes de genoux, Problèmes de bas du dos

Efficacité : 7/10

Difficulté : 6/10

## Bénéfices

**Organe et Emotion concernés :** Peur

**Bénéfices directs pour la perte de poids :** Stimule la digestion et aide à l'élimination des toxines, tonifie les muscles abdominaux.

**Bénéfices émotionnels :** Aide à libérer les peurs et les tensions, favorise un sentiment de stabilité et d'ancrage.

**Autres bénéfices :** Étire les chevilles, l'aîne et le dos, améliore la flexibilité des hanches.

## Mise en pratique

**Respiration associée :** Respiration profonde et régulière.

**Durée :** 2 x 30 secondes

**Instructions détaillées :**

- Debout, écarte les pieds de la largeur des hanches et vers l'extérieur.
- Plie les genoux et descends en position accroupie, en gardant les talons au sol.
- Joins les paumes de tes mains en prière devant ta poitrine, en utilisant les coudes pour écarter les genoux.
- Maintiens la colonne vertébrale droite et respire profondément.

## Attention, Adaptation et Progression

**Point d'attention :** Évite de laisser les talons se soulever du sol, garde la colonne vertébrale droite.

**Adaptations si nécessaire :** Place une couverture roulée sous les talons si tu as du mal à les garder au sol.

**Conseils de progression :** Augmente progressivement la durée de maintien de la posture.

# Posture de la Chandelle



## Contre-indications

Problèmes de cou, Hypertension,  
Problèmes cardiaques, Glaucome

Efficacité : 9/10

Difficulté : 7/10

## Bénéfices

**Organe et Emotion concernés :** Peur

**Bénéfices directs pour la perte de poids :** Stimule le métabolisme, améliore la circulation sanguine, aide à réguler les hormones.

**Bénéfices émotionnels :** Aide à surmonter la peur et l'anxiété, favorise le calme mental.

**Autres bénéfices :** Renforce les épaules et le cou, améliore la digestion, soulage les jambes fatiguées.

## Mise en pratique

**Respiration associée :** Inspire pour préparer, expire en soulevant les jambes et le tronc.

**Durée :** 3 x 30 secondes

**Instructions détaillées :**

- Allonge-toi sur le dos, les bras le long du corps.
- Plie les genoux, puis soulève les jambes vers le plafond.
- Place les mains sous les hanches pour soutenir le bas du dos.
- Redresse les jambes et le tronc à la verticale, en alignant les épaules, les hanches et les pieds.
- Maintiens la position en respirant profondément.

## Attention, Adaptation et Progression

**Point d'attention :** Ne tourne pas la tête pendant la posture pour éviter les tensions cervicales. Évite de pratiquer cette posture si tu as des problèmes de cou.

**Adaptations si nécessaire :** Utilise une couverture sous les épaules pour protéger le cou, ou pratique contre un mur pour plus de soutien.

**Conseils de progression :** Augmente progressivement la durée de maintien de la posture, essaye de soulever les hanches plus haut pour un alignement optimal.

# Posture de la Sauterelle

Salabhasana



## Contre-indications

Problèmes de colonne vertébrale,  
Problèmes cardiaques, Hernie  
discale, Glaucome

Effacité : 8/10

Difficulté : 6/10

## Bénéfices

**Organe et Emotion concernés :** Peur

**Bénéfices directs pour la perte de poids :** Stimule le métabolisme, renforce le bas du dos, tonifie les muscles des jambes et des fessiers.

**Bénéfices émotionnels :** Aide à surmonter la peur et l'anxiété, développe la résilience.

**Autres bénéfices :** Améliore la circulation sanguine, stimule les organes abdominaux, renforce les muscles du dos.

## Mise en pratique

**Respiration associée :** Inspire pour préparer, expire en soulevant le corps.

**Durée :** 3 x 30 secondes

**Instructions détaillées :**

- Allonge-toi sur le ventre, les bras le long du corps, paumes vers le haut.
- Place le menton ou le front sur le sol.
- En inspirant, soulève simultanément la tête, la poitrine, les bras et les jambes du sol.
- Garde les bras parallèles au sol et les jambes étendues.
- Maintiens la position en contractant les muscles du bas du dos et des fessiers.
- Respire profondément et maintiens la posture aussi longtemps que confortable.

## Attention, Adaptation et Progression

**Point d'attention :** Ne force pas si tu ressens une douleur au bas du dos ou au cou. Évite de lever les jambes trop haut pour prévenir les tensions lombaires.

**Adaptations si nécessaire :** Garde les jambes plus basses pour réduire la tension sur le bas du dos, ou lever une jambe à la fois pour un soutien supplémentaire.

**Conseils de progression :** Augmente progressivement la durée de maintien, essaye de soulever les bras plus haut tout en gardant les jambes levées.

# 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.***