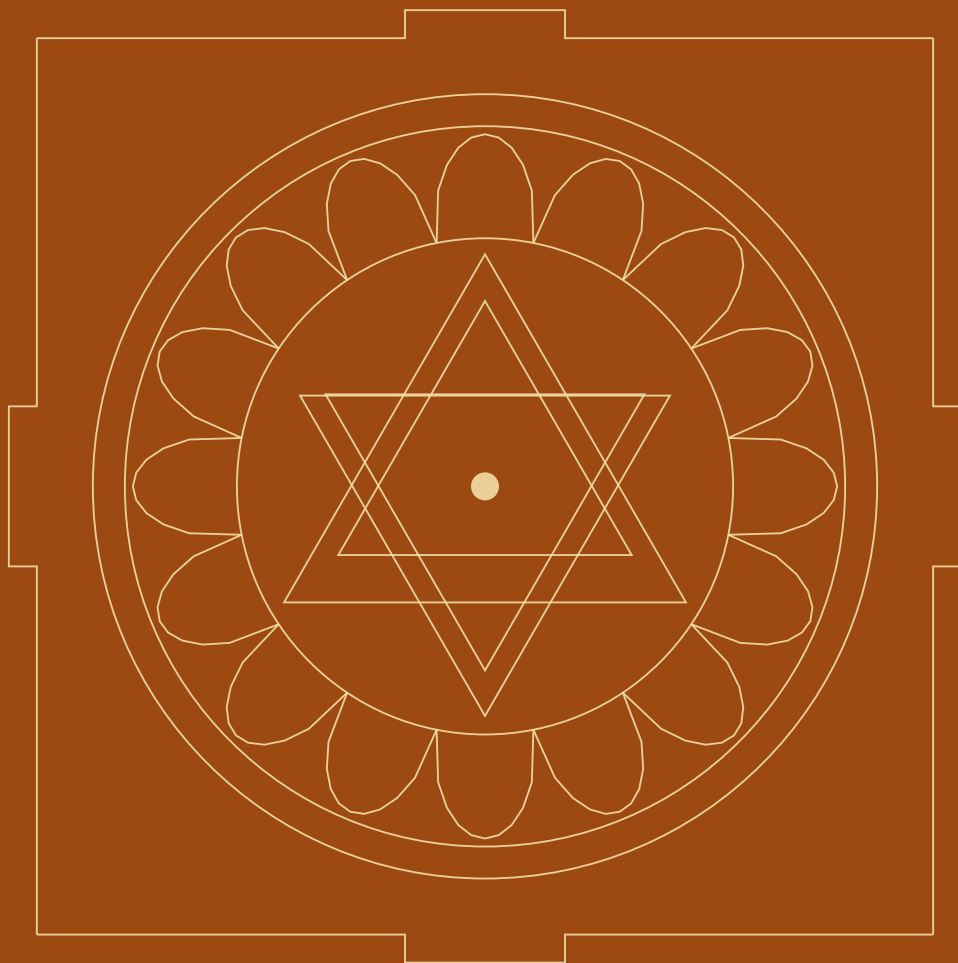


PRATIQUE

De la chaise au tapis — 8 semaines

En douceur, de la pratique assise à la pratique debout avec appui, puis au tapis, avec des façons sûres de descendre au sol et de se relever



योग

yoga

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Pour qui est ce livre	4
Comment ce livre est construit	5
Chapitre 1. Pourquoi passer de la chaise au tapis, et pourquoi rien ne vous y oblige	6
Le yoga sur chaise, c'est déjà du yoga	6
Pourquoi le sol vaut tout de même la peine	6
Quand la chaise est le meilleur choix	7

Avant de commencer

Ce livre est l'étape qui suit le yoga sur chaise. Vous pratiquez sur une chaise, peut-être avec Yoga sur chaise pour seniors — 28 jours, peut-être dans un cours de quartier ou de club. Vous vous sentez plus stable. Et une envie est née : vous tenir un peu plus debout, vous allonger de nouveau sur un tapis, descendre au sol et vous relever sans crainte.

En huit semaines, ce livre vous y mène, un pas après l'autre. La chaise reste avec vous tout du long. Elle est votre appui quand vous êtes debout, votre rampe quand vous descendez au sol, votre marche quand vous remontez. Rien n'est pressé. Si une étape ne vous convient pas, vous restez où vous êtes une semaine de plus, ou deux. Et si le sol n'est pas pour vous, la chaise reste une pratique complète : une posture faite sur une chaise est une vraie posture.

Ce livre repose sur quatre engagements.

D'abord, la sécurité avant tout. Le chapitre 2 explique qui ne doit pas passer au sol, ou seulement avec l'aide d'un professionnel, et les précautions pour chaque situation. Chaque exercice qui comporte un risque dit ce qu'il faut éviter, et la plupart proposent une version plus douce.

Ensuite, chaque étape est préparée. Vous apprenez à tenir debout avec appui avant l'équilibre, à vous mettre à genoux avant le quatre-pattes, à descendre au sol avant de vous y allonger, et à vous relever avant d'en avoir besoin.

Puis, ce que nous disons des bienfaits est sourcé. Le chapitre 12 présente de vraies études, chacune vérifiée sur PubMed, listées en entier à la fin avec leur DOI et leur numéro PubMed. Quand les preuves sont faibles, nous le disons.

Enfin, ce n'est pas un avis médical. Un livre ne peut pas vous examiner.

Parlez-en à votre médecin ou à votre kinésithérapeute avant de commencer

si vous avez une maladie du cœur ou des poumons, une tension trop haute ou trop basse, des vertiges ou des malaises, une chute dans l'année, une ostéoporose, une prothèse de hanche ou de genou, des problèmes de dos ou de cou, une opération récente quelle qu'elle soit, ou en cas de doute. Montrez-leur ce livre, surtout les chapitres 2 et 7. En cas d'urgence : 15 ou 112 en France, 112 en Belgique, 144 ou 112 en Suisse, 911 au Canada.

Pour qui est ce livre

- Les personnes qui pratiquent le yoga sur chaise régulièrement depuis au moins un mois et se sentent prêtes pour un peu plus.
- Les seniors qui veulent garder, ou retrouver, la capacité de descendre au sol et de se relever : pour jouer avec leurs petits-enfants, jardiner, se relever après une chute.
- Les personnes qui reprennent le mouvement après une maladie ou une longue pause, avec l'accord de

leur médecin.

- Toute personne qui trouve un cours de yoga au sol classique trop rapide et veut y arriver en douceur.

Comment ce livre est construit

Les phrases sont courtes et les étapes numérotées. Chaque exercice donne, selon les besoins :

- **Position de départ** : comment s'asseoir ou se tenir avant de commencer.
- **Étapes** : numérotées, un mouvement par étape.
- **Combien** : respirations ou répétitions.
- **À éviter** : ce qu'il ne faut pas faire, et qui doit s'abstenir.
- **Plus doux** : une façon plus facile, pour les jours de fatigue ou les articulations raides.

Ce livre numérote ses propres exercices de 1 à 28. Quand un exercice vient de Yoga sur chaise pour seniors — 28 jours, nous donnons aussi son numéro dans ce livre : « exercice 26 du livre sur chaise » renvoie à l'exercice 26 de ce livre (se lever de la chaise). Vous n'avez pas besoin de ce livre pour suivre celui-ci : chaque exercice utile est décrit ici.

Chapitre 1. Pourquoi passer de la chaise au tapis, et pourquoi rien ne vous y oblige

Le yoga sur chaise, c'est déjà du yoga

Disons-le d'abord : si vous ne quittez jamais la chaise, vous n'avez rien perdu d'essentiel. La seule définition de la posture chez Patañjali est « sthira-sukham āsanam » : la posture est stable et confortable (Yoga Sūtra 2.46, notre traduction). Une bonne assise sur une chaise est stable et confortable. Le souffle sur une chaise est le souffle. Le silence à la fin d'une séance sur chaise est le même silence.

La Haṭha Yoga Pradīpikā, manuel de la tradition du haṭha au XVe siècle, dit : « Jeune, vieux ou très vieux, malade ou faible, celui qui pratique sans relâche réussit dans tous les yogas » (1.67 dans l'édition suivie par nos livres, notre traduction). Le texte ne demande pas de tapis. Il demande la pratique.

Pourquoi le sol vaut tout de même la peine

Il y a de bonnes raisons de vouloir le sol.

Se relever du sol est une compétence pour la vie. Une étude a suivi pendant un an 110 personnes de plus de 90 ans, surtout à Cambridge. Parmi celles qui sont tombées, 80 % n'ont pas pu se relever sans aide après au moins une chute, et 30 % sont restées au sol une heure ou plus ; rester longtemps au sol était fortement associé aux blessures graves et aux hospitalisations. Les auteurs concluaient qu'il faut « former les personnes à des stratégies pour se relever du sol » (Fleming et Brayne, 2008). Le chapitre 7 de ce livre est cette formation, pratiquée lentement, volontairement, quand vous allez bien.

Allongé, le repos est plus profond. Śavāsana, la posture du cadavre, est décrite dans la Haṭha Yoga Pradīpikā comme le fait de s'allonger à plat sur le sol comme un cadavre ; le texte dit qu'elle chasse la fatigue et repose l'esprit (1.34 dans l'édition suivie par nos livres). On peut la faire sur un lit ou un canapé, mais une surface ferme et plane laisse le dos se relâcher comme une chaise ne le permet pas.

Certaines postures demandent le sol. Les genoux à la poitrine, le pont, la torsion allongée, la posture de l'enfant : des postures douces qui soulagent le dos, ouvrent les hanches et apaisent le souffle.

Changer de niveau entraîne les jambes et l'équilibre. Chaque passage de la position debout au sol et retour est une suite de flexions, de fentes et de poussées. Les programmes d'exercice, surtout ceux qui reposent sur l'équilibre et les exercices fonctionnels, réduisent le nombre de chutes chez les personnes âgées vivant à domicile (Sherrington et ses collègues, 2019 ; voir le chapitre 12). Ce livre lui-même n'a pas été testé dans un essai.

Quand la chaise est le meilleur choix

Restez sur la chaise, ou faites-vous aider par un kinésithérapeute, si :

- votre médecin vous a déconseillé de vous mettre à genoux ou de descendre au sol ;
- vous avez une prothèse de hanche et les consignes de votre chirurgien interdisent de plier fortement la hanche ou de vous agenouiller (chapitre 2) ;
- vous ne pouvez pas encore vous lever cinq fois de suite de la chaise, même avec une légère poussée des mains (chapitre 4) ;
- vous êtes tombé dans les trois derniers mois et n'avez pas encore été examiné ;
- la tête vous tourne quand vous vous levez.

Rien de tout cela n'est un échec. Vous pouvez garder tout ce qui, dans ce livre, se passe sur la chaise ou à côté : plus de la moitié.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 37 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Païement unique, PDF immédiat.