

CORPS ET ÉNERGIE

Yoga sur chaise pour seniors — 28 jours

Quatre semaines de séances assises en douceur, de 10 à 20 minutes par jour, avec les règles de sécurité et les études qui les fondent



आसन

āsana

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
Comment ce livre est construit	4
Ce qu'il vous faut	5
Chapitre 1. Avant de commencer : précautions et avis médical	6
La règle d'or : stable et confortable	6
Arrêtez-vous immédiatement si vous ressentez l'un de ces signes	6
Sensations ordinaires, en général sans gravité	7
La tension artérielle	7
Les chutes	7
Prothèses de hanche et de genou	8
Ostéoporose et os fragiles	8
Vertiges	8
Après une opération ou une maladie	9
Les yeux	9
Autres situations à signaler à votre médecin	9
Le yoga est-il sûr ?	9
Récapitulatif du chapitre 1	9

Avant de commencer

Ce livre est pour vous si vous voulez bouger, respirer et vous détendre un peu mieux, et si vous préférez le faire assis sur une chaise. Peut-être que descendre au sol vous est difficile. Peut-être que votre équilibre n'est plus ce qu'il était. Peut-être voulez-vous simplement commencer dans le calme et en sécurité. Le yoga sur chaise a été pensé pour cela.

Nul besoin d'être souple ni d'avoir de l'expérience : il vous faut une chaise solide, un quart d'heure et l'envie d'y aller en douceur.

Les pratiques de ce livre viennent du hatha yoga tel qu'on l'enseigne encore en Inde, notamment au bord du Gange, à Rishikesh, et des mouvements articulaires simples que des écoles indiennes comme la Bihar School of Yoga enseignent aux débutants et aux convalescents. Une posture faite sur une chaise reste une posture. Le souffle reste le souffle. Rien d'essentiel ne se perd.

Ce livre repose sur trois engagements.

Premièrement, la sécurité passe avant tout. Le chapitre 1 explique quand ne pas pratiquer, quand s'arrêter et quand appeler les secours. Lisez-le en premier. Chaque exercice propose ensuite une version plus douce, et chaque mouvement qui comporte un risque dit ce qu'il faut éviter et qui doit s'abstenir.

Deuxièmement, ce que nous disons des bienfaits est sourcé. Le chapitre 9 présente de vraies études sur le yoga sur chaise et le yoga chez les personnes âgées. Chacune a été vérifiée sur PubMed avant d'être citée et figure en entier à la fin, avec son DOI et son numéro PubMed. Quand les preuves sont faibles, nous le disons.

Troisièmement, ce livre n'est pas un avis médical. Un livre ne peut pas vous examiner. Il ne connaît ni votre cœur, ni vos os, ni vos médicaments.

Parlez-en à votre médecin 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, si vous êtes tombé récemment, si vous avez de l'ostéoporose, une prothèse de hanche ou de genou, si vous avez été opéré récemment, ou en cas de doute. Montrez-lui ce livre : la plupart des médecins sont heureux de voir un patient qui veut bouger. En cas d'urgence, appelez le 15 (SAMU) ou le 112 en France, le 112 dans l'Union européenne et en Belgique, le 144 en Suisse, le 911 au Canada.

Comment ce livre est construit

Les phrases sont courtes et les étapes numérotées. Les exercices suivent le même plan :

- **Position de départ** : comment vous asseoir ou vous tenir avant de commencer.
- **Étapes** : numérotées, un mouvement par étape.
- **Combien** : nombre de souffles ou de répétitions.

- **À éviter** : ce qu'il ne faut pas faire, et qui doit s'abstenir.
- **Version plus douce** : une façon plus facile, pour les jours de fatigue ou les articulations raides.

Lisez une fois les chapitres 1 à 3 (une demi-heure), puis suivez les semaines dans l'ordre. Le chapitre 10 contient le calendrier et les fiches de séance à imprimer et à garder près de votre chaise.

Ce qu'il vous faut

- Une chaise solide, sans roulettes et, si possible, sans accoudoirs (le chapitre 2 explique comment la choisir).
- Un sol antidérapant : un tapis qui ne glisse pas, ou un tapis de yoga sous les pieds de la chaise.
- Un coussin ou une serviette pliée.
- Une ceinture, une écharpe ou la cordelière d'un peignoir (une « sangle »).
- Des vêtements confortables. Pieds nus ou chaussettes antidérapantes, jamais de chaussettes ordinaires sur un sol lisse.
- Un verre d'eau à portée de main.
- Pour la semaine 3 : une seconde chaise solide ou un plan de travail auquel vous tenir debout.

Chapitre I. Avant de commencer : précautions et avis médical

Lisez ce chapitre avant tout exercice. C'est le plus important du livre.

La règle d'or : stable et confortable

La plus ancienne définition de la posture dans la tradition du yoga tient en trois mots. Dans le Yoga Sūtra attribué à Patañjali, le sūtra 2.46 dit :

sthira-sukham āsanam

(स्थिरसुखमासनम्). Notre traduction : « La posture est stable et confortable. »

Stable veut dire que vous êtes assuré et en sécurité. Confortable veut dire que vous respirez facilement. Si un exercice vous fait retenir votre souffle, serrer les dents ou vaciller, vous êtes allé trop loin. Revenez là où c'est stable et facile. Ce n'est pas un yoga au rabais : c'est la définition même de la posture.

La tradition a un mot pour ce choix : ahimsā (अहिंसा), la non-nuisance. C'est la première des règles éthiques du Yoga Sūtra (2.30). Elle commence par votre propre corps.

Arrêtez-vous immédiatement si vous ressentez l'un de ces signes

Arrêtez l'exercice, restez assis et respirez calmement si vous ressentez :

- une douleur, une pression ou une oppression dans la poitrine ;
- un essoufflement qui ne se calme pas en quelques respirations ;
- un vertige, la tête qui tourne ou l'impression que vous allez vous évanouir ;
- un cœur qui s'emballe, qui bat fort ou de façon irrégulière ;
- une douleur vive et soudaine dans une articulation, le dos ou la nuque ;
- un engourdissement, des fourmillements ou une faiblesse nouvelle dans un bras, une jambe ou le visage ;
- une vision trouble soudaine ou un violent mal de tête ;
- une nausée ou des sueurs froides.

Si la sensation ne passe pas vite, ou si elle est forte, **appelez les secours** (15 ou 112 en France). Ne prenez pas le volant.

Une douleur dans la poitrine, une faiblesse soudaine d'un côté du corps, un visage qui se déforme ou une difficulté à parler sont toujours des urgences. N'attendez pas que cela passe.

Sensations ordinaires, en général sans gravité

En général sans gravité	Arrêtez et demandez conseil
Un léger étirement qui disparaît en quelques secondes	Une douleur vive, en coup de poignard ou électrique
Avoir un peu chaud	Une douleur ou une pression dans la poitrine
Une légère fatigue après la séance	Un vertige qui ne passe pas
Une petite courbature le lendemain	Une douleur nettement plus forte le lendemain et le surlendemain
Des articulations raides au début, qui se délient en bougeant	Une articulation qui gonfle, devient chaude et rouge

La tension artérielle

Certains mouvements font varier la tension un instant : garder longtemps les bras au-dessus de la tête, retenir son souffle, se pencher en avant puis se redresser vite.

- **Ne retenez jamais votre souffle** dans ce programme. Inspirez et expirez pendant chaque mouvement.
- Si vous avez **de l'hypertension**, gardez les bras sous la hauteur des épaules dès qu'ils deviennent lourds, et ne restez pas plus de quelques respirations les bras levés. Prenez votre traitement comme d'habitude.
- Si vous avez **une tension basse**, ou si la tête vous tourne quand vous vous levez, redressez-vous très lentement. Restez assis quelques respirations après une flexion en avant. Ne vous relevez jamais directement d'une flexion.
- Si votre tension n'est pas équilibrée, ou si votre traitement vient de changer, demandez l'avis de votre médecin avant de commencer.

Les chutes

Une chute peut bouleverser la vie d'une personne âgée. Sur une chaise, ou debout une main sur un appui, le risque de chute pendant la pratique reste faible, tout en travaillant la force et l'équilibre. (Savoir si le yoga prévient les chutes dans la vie quotidienne est une autre question, et cela n'a pas été démontré : voir le chapitre 9.)

- Vérifiez que la chaise ne peut ni glisser ni basculer (chapitre 2).
- Dégagez le sol : pas de tapis qui rebiquent, pas de fils, pas d'animal dans les jambes.
- En semaine 3, quand vous êtes debout, **tenez toujours le dossier d'une chaise solide ou un plan de travail d'au moins une main**. Des deux mains en cas de doute.
- Pieds nus ou chaussettes antidérapantes. Des chaussettes ordinaires sur un sol lisse sont dangereuses.
- Si vous êtes tombé dans l'année, ou si vous avez peur de tomber, dites-le à votre médecin. Demandez si une évaluation du risque de chute ou un kinésithérapeute pourraient vous aider.
- Ne faites pas les exercices debout seul à la maison si votre risque de chute est élevé, sauf si vous portez une alarme ou un téléphone sur vous.

Prothèses de hanche et de genou

Si vous avez une prothèse de hanche ou de genou, votre chirurgien ou votre kinésithérapeute vous a peut-être donné des **consignes de mouvement**. Suivez-les : elles passent toujours avant ce livre.

Après une prothèse de hanche, on demande souvent, pendant une période, de ne pas plier la hanche au-delà de l'angle droit, de ne pas croiser les jambes et de ne pas pivoter sur la jambe opérée. Les règles exactes dépendent du type d'opération et de votre chirurgien. Dans ce livre :

- Ne croisez pas les jambes. Aucun exercice de ce livre ne vous le demande.
- Dans les flexions en avant, gardez un petit mouvement et les genoux plus bas que les hanches : asseyez-vous sur un coussin ferme si votre chaise est basse.
- Dans les torsions, tournez seulement le haut du corps. Gardez les deux pieds à plat et les genoux vers l'avant.

Après une prothèse de genou, s'agenouiller ou plier profondément peut être inconfortable ou interdit. Rien dans ce livre ne vous demande de vous agenouiller. Pliez et tendez le genou seulement aussi loin que votre kinésithérapeute le permet.

Ostéoporose et os fragiles

Si vous avez de l'ostéoporose ou une ostéopénie, ou si vous vous êtes cassé un os lors d'une chute légère, méfiez-vous de la **flexion du dos arrondi vers l'avant, sous charge**. À la Mayo Clinic, la Dre Mehrsheed Sinaki a décrit trois personnes à faible densité osseuse (ostéopénie) qui ont souffert de douleurs ou de tassements vertébraux après des exercices de yoga en flexion de la colonne (Sinaki, 2013). Ce sont des cas rapportés, pas des essais : ils ne disent pas combien de fois cela arrive. Ils disent ce qu'il faut éviter.

Dans ce livre :

- Les flexions en avant se font **le dos long et droit**, en basculant depuis les hanches, jamais en s'enroulant.
- Aucune flexion ne descend plus bas que ce que permet un dos long.
- Les torsions sont petites et lentes, et les mains ne vous tirent jamais plus loin.
- Chaque exercice qui sollicite la colonne comporte une note pour les os fragiles.

Demandez à votre médecin ou à votre kinésithérapeute quels mouvements vous conviennent.

Vertiges

- Tournez la tête lentement. Gardez les yeux ouverts pendant les exercices de nuque.
- Si vous souffrez de vertige positionnel, ou si tourner la tête vous étourdit, faites des mouvements de nuque plus petits, ou passez-les.
- Si la tête vous tourne, arrêtez-vous, fixez un point devant vous et respirez lentement.
- Ne fermez pas les yeux quand vous êtes debout.

Après une opération ou une maladie

Après toute opération, en particulier du ventre, du thorax, du cœur, des yeux, du dos, de la hanche ou du genou, demandez à votre chirurgien quand reprendre une activité douce et ce qu'il faut éviter. Après un infarctus ou un AVC récent, suivez le programme de rééducation de votre équipe. Ce livre viendra ensuite, avec son accord.

Les yeux

En cas de glaucome ou d'opération récente des yeux, évitez de placer la tête plus bas que le cœur. Rien dans ce programme ne le fait, mais ne l'ajoutez pas.

Autres situations à signaler à votre médecin

- Diabète : gardez une boisson sucrée ou un en-cas à portée de main, surtout si vous prenez de l'insuline ou des comprimés qui font baisser la glycémie. Pratiquez à un moment de la journée où vous savez que c'est sans risque pour vous.
- Arthrose sévère ou poussée inflammatoire : laissez reposer l'articulation enflammée et travaillez doucement les autres.
- Fracture récente, hernie, douleur inexpiquée : demandez d'abord.
- Problèmes respiratoires : les exercices de souffle doux conviennent en général, mais suivez l'avis de votre médecin ou de votre pneumologue.

Le yoga est-il sûr ?

Une vaste revue sur la sécurité du yoga, menée par Holger Cramer et ses collègues, a rassemblé 94 essais randomisés et 8 430 participants. Le yoga n'entraînait pas plus d'effets indésirables que les soins habituels ou que d'autres exercices ; comparé à des programmes psychologiques ou éducatifs, comme l'éducation à la santé, il entraînait davantage d'effets mineurs (Cramer et al., 2015). Une autre revue, consacrée à 76 cas publiés, a montré que les postures et techniques les plus souvent citées étaient le poirier, la chandelle, le lotus et les respirations forcées ; dix de ces cas concernaient une maladie préexistante, surtout un glaucome ou une faible densité osseuse (Cramer et al., 2013). Aucune de ces postures ou techniques ne figure dans ce livre.

Récapitulatif du chapitre 1

- Stable et confortable : c'est la règle.
- Ne retenez jamais votre souffle.
- Arrêtez tout en cas de douleur dans la poitrine, d'essoufflement, de vertige, de douleur vive ou d'engourdissement nouveau. Appelez les secours si cela ne passe pas.
- Tenez un appui solide dès que vous êtes debout.
- Après une prothèse de hanche ou de genou, suivez les consignes de votre chirurgien.
- Avec des os fragiles, gardez le dos long dans les flexions.

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 46 pages.

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

Païement unique, PDF immédiat.