CORPS ET ÉNERGIE

Le yoga au bureau : 30 pauses de 2 à 5 minutes

Nuque, épaules, dos, hanches, poignets, yeux et souffle : trente courtes pauses à faire au bureau, une semaine de travail planifiée, et ce que montre la recherche sur les pauses au travail



आसन

āsana

YOGIDE

Extrait gratuit

Sommaire

Avant de commencer 3
Comment utiliser ce livre 4
Chapitre 1. Assis toute la journée : ce qu'on sait 5
Ce que recommande l'Organisation mondiale de la santé 5
Ce que font les pauses courtes 5
Ce qu'a fait un programme d'étirements dans un essai 5
Un programme de yoga au travail en Inde 6
Ce que cela veut dire pour vous 6

Usage personnel de l’acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Avant de commencer

La plupart des gens qui achètent un livre de yoga passent plus d'heures sur une chaise que sur un tapis. Huit heures au bureau, une heure en voiture ou en train, une soirée sur un canapé devant un écran : le corps qui arrive sur le tapis le soir a été assis toute la journée. Un cours par semaine ne suffit pas à le défaire. Mais on peut changer la journée elle-même, deux minutes à la fois.

Ce livre vous donne trente courtes pauses, de deux à cinq minutes, à faire en tenue de bureau, à votre poste ou debout à côté, sans tapis et sans que personne ait besoin de le remarquer. Elles viennent des mouvements doux de la tradition du yoga (la série des articulations des ashrams indiens, des postures debout simples, des pratiques douces du regard, le souffle), adaptés à une chaise, un bureau et un mur. Et elles sont placées dans une vraie journée : à l'arrivée, avant une réunion, après le déjeuner, dans le long après-midi, avant de partir.

Ce livre fait quatre choses.

D'abord, il vous dit ce que montre la recherche sur les pauses courtes et l'exercice au travail, honnêtement : des effets petits mais réels sur l'énergie et la fatigue, de vrais effets d'un programme d'étirements sur la douleur dans un bon essai, et ce qu'on ne sait pas.

Ensuite, il donne trente pauses, chacune avec sa durée, ses étapes, son but et ses précautions : la nuque, les épaules, le haut du dos, le bas du dos et les hanches, les poignets et les mains, les jambes, les yeux et le souffle.

Puis il les place dans une semaine de travail, avec un plan pour chaque jour et de courtes séquences pour des moments particuliers.

Enfin, il apporte un peu de l'esprit du yoga au travail lui-même : deux versets de la Bhagavad Gītā sur l'habileté et la mesure dans l'action, et quelques habitudes qui comptent plus que n'importe quelle posture.

À propos des traductions.

Les traductions des versets sanskrits de ce livre ont été écrites pour Yogide à partir du texte sanskrit. Elles ne sont ni copiées ni adaptées d'une traduction moderne publiée.

La santé d'abord.

Ces pauses sont douces, mais elles ne soignent pas la douleur. Si vous avez dans la nuque, le dos, l'épaule, le poignet ou la main une douleur forte, qui s'aggrave, qui vous réveille la nuit, ou qui s'accompagne d'un engourdissement, de fourmillements ou d'une faiblesse dans un bras ou une jambe, consultez un médecin ou un kinésithérapeute avant ces mouvements. Arrêtez tout mouvement qui fait mal. Demandez de l'aide immédiatement si vous ressentez une douleur dans la poitrine, un essoufflement soudain, un mal de tête brutal et violent, ou une faiblesse ou un engourdissement d'un côté du corps. Numéros d'urgence : 15 ou 112 (France), 112 (Belgique et Union européenne), 144 ou 112

(Suisse), 911 (Canada). Le chapitre 10 donne toutes les précautions ; chaque pause a les siennes.

Comment utiliser ce livre

Lisez les chapitres 1 et 2 (vingt minutes). Puis choisissez trois pauses du chapitre 3 et essayez-les demain au travail. Chaque semaine, ajoutez-en trois nouvelles. En un mois, vous saurez lesquelles votre corps réclame. Le plan de la semaine du chapitre 8 est une structure ; les séquences du chapitre 9 servent pour des moments particuliers. Si vous avez mal au dos, notre livre Le yoga contre le mal de dos, selon les études va bien plus loin que celui-ci.

Chapitre 1. Assis toute la journée : ce qu'on sait

Ce que recommande l'Organisation mondiale de la santé

Les lignes directrices 2020 de l'Organisation mondiale de la santé sur l'activité physique, publiées par Fiona Bull et ses collègues (British Journal of Sports Medicine, 2020), recommandent à tous les adultes 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, ou 75 à 150 minutes d'activité intense, avec en plus des activités de renforcement musculaire. Pour la première fois, elles recommandent aussi de réduire la sédentarité à tous les âges et pour toutes les capacités, tout en notant que les données ne suffisaient pas pour fixer un seuil précis. Leur message : un peu d'activité vaut mieux que rien. (DOI 10.1136/bjsports-2020-102955, PMID 33239350.)

Les pauses de ce livre ne remplacent pas cette activité hebdomadaire : deux minutes de mouvements de la nuque ne sont pas une marche rapide. Elles sont un moyen d'interrompre les longues périodes assises, de garder les articulations en mouvement, et de reposer les yeux et l'esprit.

Ce que font les pauses courtes

Une méta-analyse de Patricia Albulescu et ses collègues (PLoS One, 2022) a réuni des études expérimentales et quasi expérimentales sur les micro-pauses (des pauses de dix minutes au plus) au travail : 22 échantillons indépendants, 2 335 participants. Les micro-pauses avaient un effet petit mais significatif pour augmenter l'énergie et réduire la fatigue. Leur effet sur la performance globale n'était pas significatif ; il n'apparaissait que pour les tâches moins exigeantes sur le plan cognitif, et les pauses plus longues aidaient davantage la performance. Les auteurs suggèrent que récupérer de tâches très exigeantes demande peut-être plus de dix minutes. (DOI 10.1371/journal.pone.0272460, PMID 36044424.)

Ce qu'a fait un programme d'étirements dans un essai

Dans un essai randomisé d'Ardalan Shariat et ses collègues (Brazilian Journal of Physical Therapy, 2018), 142 employés de bureau de 20 à 50 ans souffrant de la nuque, des épaules et du bas du dos ont été répartis entre un programme d'exercices d'étirement, des modifications ergonomiques de leur poste, les deux, ou aucune intervention, pendant six mois. Par rapport à l'absence d'intervention, le groupe étirements et le groupe combiné avaient des scores de douleur plus bas pour la nuque, les épaules et le bas du dos. L'amélioration entre le quatrième et le sixième mois n'a été observée que dans le groupe exercice. Les auteurs concluent que les exercices d'étirement doivent faire partie des programmes de soin, plutôt que de s'en remettre aux seules modifications ergonomiques. (DOI 10.1016/j.bjpt.2017.09.003, PMID 28939263.)

Un programme de yoga au travail en Inde

Dans un essai randomisé mené à Bhopal par Kavita Fogawat et ses collègues (Journal of Education and Health Promotion, 2024), 128 ouvriers ont été répartis entre quarante minutes quotidiennes d'exercices d'assouplissement tirés du yoga, supervisés, cinq jours par semaine pendant un mois, suivis d'un mois de pratique à la maison, et une liste d'attente. L'assiduité était bonne, et le groupe yoga a déclaré moins de fatigue, de douleur et d'épuisement, et plus de souplesse, de force et de qualité de vie que les témoins. Il s'agissait d'ouvriers, non d'employés de bureau, et le programme était bien plus long qu'une pause de deux minutes. (DOI 10.4103/jehp.jehp_541_23, PMID 38784274.)

Ce que cela veut dire pour vous

Ce que suggère la recherche	Ce qu'elle ne montre pas
Les pauses courtes donnent un petit regain d'énergie et réduisent la fatigue	qu'elles rendent plus productif dans les tâches exigeantes
Un programme régulier d'étirements a réduit les douleurs de nuque, d'épaules et de dos chez des employés de bureau dans un bon essai	qu'une seule pause guérit une douleur
Les programmes de yoga au travail sont faisables et bien acceptés	que deux minutes par jour suffisent
Réduire le temps assis est recommandé à tous	un nombre précis de minutes assises sans risque

La promesse honnête de ce livre : vous bougerez davantage dans la journée, vous vous sentirez peut-être moins raide et moins fatigué, et, si vous pratiquez régulièrement, vous aurez peut-être moins mal. C'est déjà beaucoup.

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 26 pages.

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

Paiement unique, PDF immédiat.