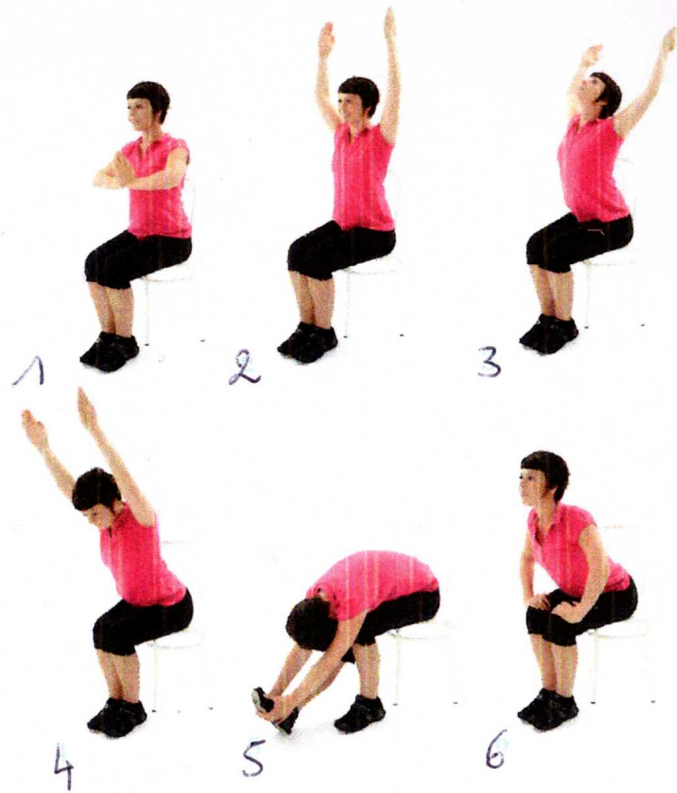


## 1 - Exercices sur une chaise

### Deuxième enchaînement: une salutation au soleil adaptée sur une chaise



## 1 - Exercices sur une chaise

1. Inspirer et expirer dans cette posture paumes jointes au niveau du cœur, coudes fléchis.
2. En inspirant, placer les deux bras étirés de chaque côté des oreilles.
3. Continuer d'inspirer en poussant les doigts vers le haut et vers l'arrière, dos plaqué contre le dossier.
4. En expirant, incliner le buste vers l'avant en gardant les bras étirés et le dos droit.
5. Inspirer et expirer dans cette posture: jambe droite étirée, orteils dirigés vers le visage, doigts entourant les pieds (ou mains sur les chevilles).
6. Mains posées sur les cuisses, redresser le buste en inspirant, puis basculer le bassin, pubis vers le sol («cambrer» doucement).

Les enchaînements adaptés sur une chaise



7 - En expirant, fléchir le cou, puis le haut du dos (« dos rond »); puis rentrer le ventre.

8 - En inspirant, se replacer dans la posture 4: bras étirés de chaque côté des oreilles, pousser les doigts vers le haut et vers l'avant de façon à favoriser le redressement du dos, cou dans son prolongement.

9 - Inspirer et expirer dans cette posture: jambe gauche étirée, orteils dirigés vers le visage, doigts entourant les pieds (ou mains sur les chevilles).

10 - Mains posées sur les cuisses, redresser le buste en inspirant.

11 - Continuer d'inspirer en se replaçant dans la posture 4.

12 - Continuer d'inspirer (ou poumons pleins) en poussant les doigts vers le haut et vers l'arrière, dos plaqué contre le dossier.

13 - En expirant, repasser par la posture 2.

14 - Se retrouver dans la posture 1. Y rester quelques respirations afin de prolonger la concentration et de se mettre à l'écoute des effets produits.

⑧ Pour aller plus loin :  
À lire *Yoga et stretching, le guide pratique des enchaînements*, de Jacques Choque et Laurence Gaudin, Éditions Vigot, 2012.

chaise

## 1 - Exercices sur une chaise

### Premier enchaînement: les différents sens de la colonne vertébrale



## 1 - Exercices sur une chaise

1. Dos droit, les fesses bien calées sur la chaise, pieds à plat sur le sol. Épaules basses, bras détendus, dos des mains sur les cuisses.
2. En inspirant, étirer le bras droit vers le haut. Pour plus d'efficacité, se servir du coude comme point mobile.
3. En expirant, placer le tronc en inclinaison latérale vers la gauche.
4. En inspirant, étirer le bras gauche vers le haut.
5. En expirant, placer le tronc en inclinaison latérale vers la droite.
6. Revenir dans la position 1 et y rester 1 ou 2 respirations.
7. En inspirant, effectuer une rotation du tronc vers la gauche. Placer le bras gauche par-dessus le dossier; la paume droite à l'extérieur de la cuisse gauche.
8. En expirant, revenir dans la position 1.

## Les enchaînements adaptés sur une chaise

9. En inspirant, effectuer une rotation du tronc vers la droite. Placer le bras droit par-dessus le dossier ; la paume gauche à l'extérieur de la cuisse droite.

10. En expirant, revenir dans la position 1.

11. En inspirant, placer les deux bras étirés de chaque côté des oreilles. Continuer d'inspirer en poussant les doigts vers le haut et vers l'arrière, dos plaqué contre le dossier.

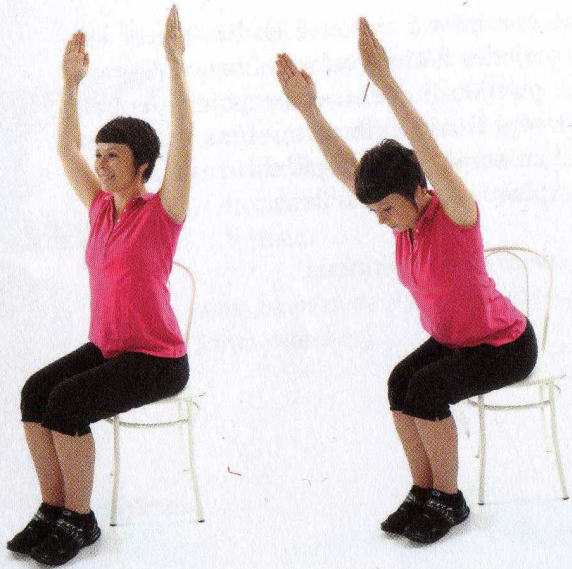
12. En expirant, laisser doucement tomber la tête, puis s'arrondir le dos.

13. Terminer l'enchaînement en position 1. Respiration fluide ; observation des effets produits.

De 1 à 3 répétitions.

## Les enchaînements adaptés sur une chaise





→ Étirer le buste en poussant le sommet du crâne vers le haut, bras étirés de chaque côté des oreilles. Incliner le tronc vers l'avant en inspirant et en rentrant le ventre afin de « verrouiller » les lombaires. Sentir la fermeture au niveau des hanches. Garder la tête dans l'alignement du tronc et les épaules basses. Revenir en position initiale en expirant.

2 séries de 6 répétitions.

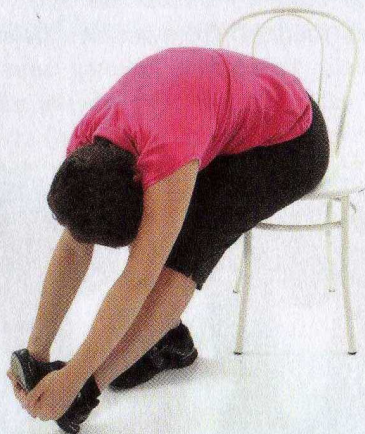


→ Le « cobra assis » (posture en extension). Coudes légèrement fléchis, bras étirés de chaque côté des oreilles, pousser la poitrine vers l'avant et vers le haut. Rester dans la position une dizaine de respirations.



**Bon à savoir**

Effets à la fois léger de renforcement musculaire du dos et des épaules, ouverture de la cage thoracique et étirement des pectoraux ainsi que des grands droits.



- La « pince » (posture en flexion avant). Une jambe étirée fléchit doucement le tronc et le cou. Pour augmenter l'étirement du dos, s'aider de la traction des mains entourant le pied (ou la cheville). Rester dans la position une dizaine de respirations amples et fluides. Mêmes consignes en changeant la position des jambes.


 **Bon à savoir**

Effets à la fois d'étirement de la colonne vertébrale, du dos, du dessous de la jambe (ischio-jambiers et mollets).

- Redresser le buste, bras droit étiré, coude fléchi. En inspirant, incliner le buste vers la gauche tout en poussant le coude vers le haut. En expirant revenir en position initiale.

*De 6 à 10 répétitions. Mêmes consignes à droite en inversant les positions.*



 **Le petit plus**

**Variantes :**

- inverser les consignes respiratoires : en inspirant, redresser le buste, puis en expirant, l'incliner d'un côté ;
- rester dans la position inclinée de 6 à 10 respirations, d'un côté puis de l'autre.

**Nota :** en cas de douleur au niveau des épaules, l'inclinaison latérale du buste peut être réalisée sans l'élévation du bras.



→ Buste droit, croiser la jambe droite par-dessus la jambe gauche. Les mains posées sur le genou droit, décoller le talon gauche, monter le genou gauche, tout en rentrant le ventre et en expirant. Les mains résistent à cette poussée. En inspirant, relâcher.

2 ou 3 séries de 8 à 15 répétitions.

Puis mêmes consignes en changeant la position des jambes.



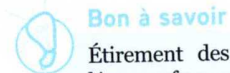
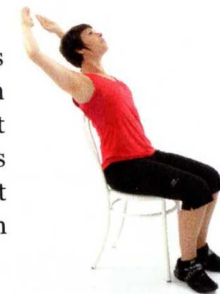
→ Buste droit, placer les doigts derrière la tête coudes tirés vers l'arrière. En expirant, effectuer une rotation du tronc vers la droite tout en soulevant le genou droit. En inspirant, revenir en position initiale puis, en expirant, effectuer une rotation du tronc vers la gauche tout en soulevant le genou gauche.



2 ou 3 séries de 8 à 15 répétitions.

## Souplesse

→ Mêmes consignes que celles décrites pour le « cobra assis » posture en extension, page 53. Coudes légèrement fléchis, bras étirés de chaque côté des oreilles, pousser la poitrine vers l'avant et vers le haut. Rester dans la position une dizaine de respirations.



### Bon à savoir

Étirement des grands droits ainsi qu'un léger renforcement musculaire du dos et des épaules, une ouverture de la cage thoracique et un étirement des pectoraux.

→ On pourra ajouter un étirement de toute la face postérieure du corps: jambes étirées, pousser les talons, orteils dirigés vers le visage. Les bras sont également étirés de chaque côté des oreilles.



Choisir le mode respiratoire qui convient le mieux: rester quelques respirations dans la position, en inspirant, s'étirer, poumons pleins contracter tout le corps; en expirant, le détendre; étirer toute la face postérieure du corps en expirant.

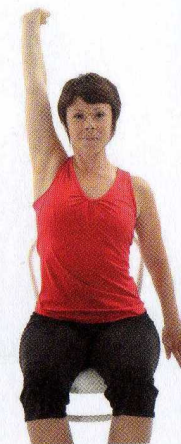
entre chaque série, les épaules et le dos (exercice pour la mobilité des épaules page 28 et exercice pour le dos page 55).



- Placer les bras étirés perpendiculaires au tronc, les poignets en extension (doigts dirigés vers le haut et vers le visage). Mêmes consignes et explications que dans l'exercice précédent : en inspirant (respiration thoracique), tirer doucement les bras vers l'arrière. En expirant, revenir à la position initiale. Puis de nouveau effectuer une inspiration thoracique (voir page 110) en tirant les bras un peu plus loin que la première fois. En expirant, reprendre la position initiale tout en relâchant, en décontractant les épaules et le haut du dos.

2 séries de 8 à 15 étirements.

- Placer le bras droit étiré vers le haut, poignet droit en extension (paume dirigée vers le haut et doigts étirés vers le crâne). Le bras gauche est également étiré, près du tronc, paume dirigée vers le bas. En inspirant, pousser la paume droite vers le haut et vers l'arrière tout en poussant la paume gauche vers le bas et vers l'arrière. En expirant, revenir en position initiale.



1 série de 8 à 12 répétitions, puis effectuer une autre série en changeant la position des bras.

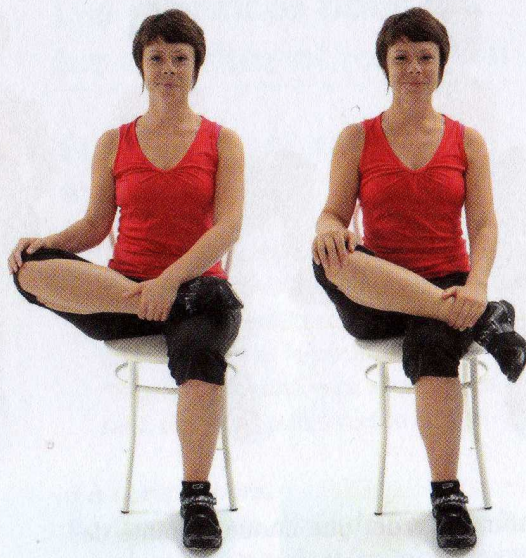
- La « demi-lune » (posture en inclinaison latérale). Étirer le bras droit, coude fléchi, paume tournée vers le haut. Incliner le tronc vers la gauche, bassin fixe. En inspirant, pousser doucement le coude droit vers le haut. En expirant, le pousser vers la gauche. Continuer ces deux consignes 6 à 8 respirations thoraciques. Puis mêmes consignes en inversant les positions du bras et du tronc.



#### Bon à savoir

Ouverture du grill costal; assouplissement de la colonne vertébrale.

## 1 - Exercices sur une chaise



- Placer la cheville ou, si cela est possible, le dessus du pied droit sur la cuisse opposée. Appuyer doucement sur le genou droit en expirant. En inspirant, cesser de mobiliser la hanche droite et d'étirer les muscles internes de la cuisse droite (adducteurs).

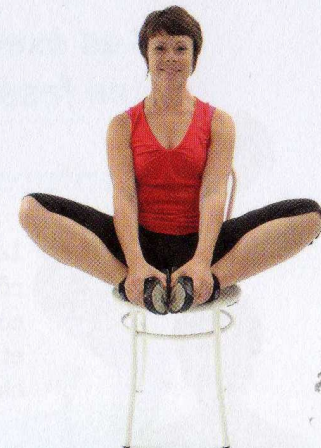
*1 série de 6 à 10 répétitions pour chaque cuisse.*

## Les exercices pour les hanches et le bassin

- En cas de grande aisance, placer les plantes de pieds l'une en face de l'autre. En expirant, pousser doucement les genoux vers le sol. En inspirant, cesser de mobiliser les hanches et d'étirer les muscles internes des droites (adducteurs).

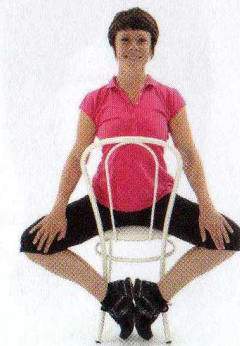
*1 série de 8 à 15 répétitions.*

*Pour une mobilisation de hanches et un étirement des adducteurs plus intenses, pousser les genoux avec les paumes placées dessus.*

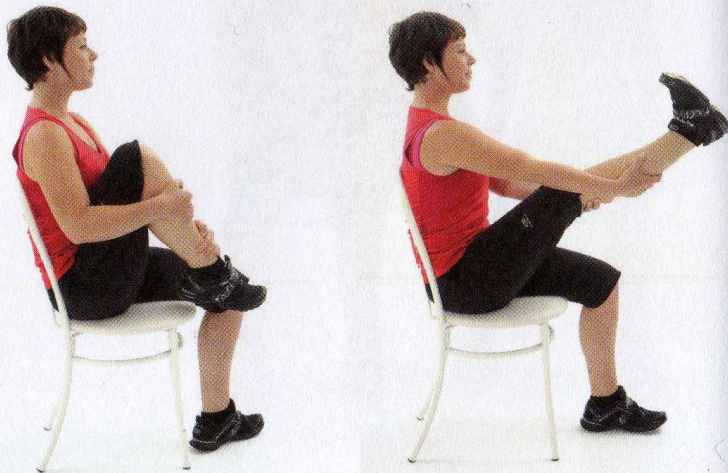


- Possibilité également de s'installer à califourchon sur la chaise, les plantes de pieds l'une en face de l'autre. En expirant, pousser doucement les genoux vers l'arrière. En inspirant, cesser de mobiliser les hanches et d'étirer les muscles internes des droites (adducteurs).

*1 série de 8 à 15 répétitions.*



## Souplesse



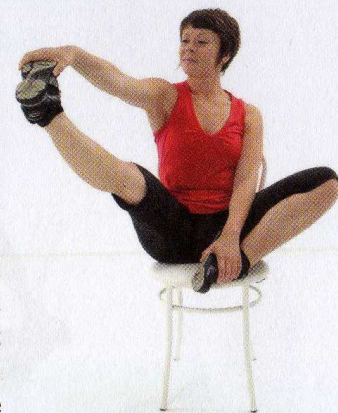
→ Plier une jambe pour amener le genou vers la poitrine. Tirer ce genou vers la poitrine à l'aide des mains. Maintenir la position 5 ou 6 respirations.

*3 ou 4 répétitions pour chaque jambe.*

→ Plier une jambe en inspirant, puis en expirant la tendre, orteils vers le visage.

*5 ou 6 répétitions pour chaque jambe.*

→ En cas de grande aisance dans l'exercice précédent, fléchir genou droit, placer la main droite par-dessus les orteils droits (en cas de difficulté saisir la cheville droite). En expirant, tendre doucement la jambe droite en poussant lentement le talon droit vers l'avant et vers le haut. En inspirant, fléchir de nouveau le genou.



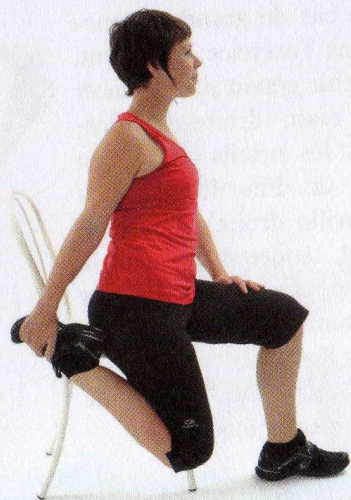
*1 série de 6 à 10 répétitions avec une jambe, puis avec l'autre.*

Comme pour beaucoup d'exercices proposés dans ce guide, il est possible de s'installer dans la position, jambe étirée et d'y rester une dizaine de respirations amples et lentes.

→ Pour les personnes encore plus à l'aise s'amuser à tendre les deux jambes en même temps, dos étiré! Et pourquoi pas, en plus un équilibre fessier?



## 1 - Exercices sur une chaise



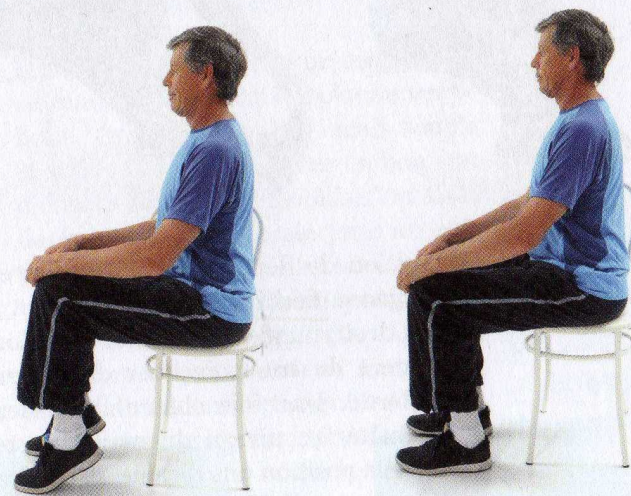
- S'installer sur la chaise une fesse dans le vide de façon à pouvoir saisir la cheville ou le dessus du pied (selon les possibilités), genou fléchi. Rapprocher le talon de la fesse selon l'intensité souhaitée de l'étirement des quadriceps.

*8 à 12 respirations dans la posture, épaules basses, détendues, dos droit.*

Mêmes consignes pour l'autre cuisse.

## Les exercices pour les jambes, les pieds et les chevilles

### Les exercices pour les jambes, les pieds et les chevilles



- Pieds à plat sur le sol. Décoller les talons puis appuyer fortement sur les orteils comme dans l'intention de les enfoncer dans le sol. Rester dans la position 3 ou 4 respirations.

*2 séries de 6 à 8 répétitions.*