

Jacques **Choque**

GYM DOUCE & YOGA SUR UNE CHAISE

*150 exercices et postures
simples et efficaces*



JouVence

Sommaire

Introduction	5
--------------------	---

Chapitre 1 : Conserver souplesse, mobilité des articulations et fortifier ses muscles	13
---	----

Conservez la souplesse et la mobilité de vos articulations.....	15
Fortifiez vos muscles.....	16
L'auto-agrandissement	18
Les exercices pour le cou.....	19
Les exercices pour les épaules	24
Les exercices pour les bras	30
Les exercices pour les poignets et les doigts.....	35
Les exercices pour le dos	39
Les exercices pour les abdominaux.....	50
Les exercices pour le thorax	56
Les exercices pour les hanches et le bassin	64
Les exercices pour les fessiers et les cuisses.....	67
Les exercices pour les jambes, les pieds et les chevilles	73
Les enchaînements adaptés sur une chaise.....	74

Chapitre 2 : Respiration.....	83
--------------------------------------	----

Les effets d'une respiration correcte.....	86
Réapprendre à respirer	87
La respiration abdominale ou diaphragmatique	88
La respiration thoracique.....	89
La respiration haute ou sous-claviculaire	91
La respiration complète	92
Un enchaînement respiratoire	92
Un exercice de respiration alternée	94
Texte à enregistrer afin d'être guidé dans le contrôle de la respiration	95

Chapitre 3 : Relaxation	101
Une solution possible : la relaxation.....	103
Qu'est-ce que la relaxation ?	104
Les effets de la relaxation	105
Exemples de relaxation	106
Les moments de détente « naturelle »	110
Chapitre 4 : Concentration et méditation	113
Apprendre à fixer son attention	115
L'état d'esprit pour la pratique.....	117
Les effets de la méditation.....	118
Les supports pour la méditation	120
Choisir sa posture de méditation sur une chaise.....	122
Chapitre 5 : Programmes.	
Séances spécifiques	123
Pour une séance globale d'étirement et de renforcement musculaire.....	125
Je privilégie le travail en F.A.C. : fessiers-abdominaux-cuisses	126
Je privilégie le travail en B.B.E. : buste-bras-épaules	128
Je protège mon dos	132
En forme à mon poste de travail.....	135
Les différents sens de la colonne vertébrale	137
Conclusion	139
Notes	140
Remerciements.....	141
À propos de l'auteur	142
Bibliographie de l'auteur	143

Introduction

La gymnastique dite « douce » et le yoga

Le yoga et la gymnastique douce sont deux disciplines qui se sont introduites dans de nombreuses institutions, qu'elles soient sportives, scolaires, hospitalières ou médico-sociales. Beaucoup d'entreprises proposent également aujourd'hui des séances afin de se détendre pendant la journée, gérer son stress et pouvoir se «recharger». Les résidences pour personnes âgées, quant à elles, doivent pouvoir aussi bénéficier des bienfaits de ces disciplines à condition bien sûr d'adapter les consignes au public dont les encadrants ont la charge sans pour autant dénaturer les grands principes de ces pratiques (millénaires en ce qui concerne le yoga).

Ce guide pratique offre la possibilité, grâce à des consignes simples, de pratiquer chez soi, à son rythme, en toute tranquillité.

Qu'est-ce que la gymnastique douce ?

Également dénommée anti-gymnastique ou gymnastique interne, bien plus qu'une méthode, ce courant, cet état d'esprit a été introduit en France dans les années 1950. Le terme de doux avait été employé afin de se démarquer d'une

façon radicale de certaines méthodes de gymnastique trop analytiques, trop rigides qui ne s'occupaient que du seul développement des qualités de base (force, souplesse, endurance, résistance, vitesse), sans tenir compte des concepts de prise de conscience du corps, d'harmonie, de sensibilité, de détente physique et psychique.

La gymnastique douce propose des mises en situation, en particulier des postures permettant à l'élève, dans un premier temps, de ressentir son corps, de prendre conscience de ses tensions, de ses raideurs. Devenu témoin, spectateur attentif, chacun établit une sorte de bilan, puis une fois ce diagnostic posé, il peut, avec l'aide de son moniteur (ou grâce aux conseils d'un guide pratique), commencer une véritable restructuration de son être dans son intégralité, en profondeur. Des mouvements précis sont également proposés, réalisés avec lenteur et douceur, entraînant une habitude à la concentration et rééquilibrant le tonus. Quant aux étirements, ils sont progressifs redonnant aux tissus musculaires leur élasticité et aux articulations, leur mobilité. Enfin, les exercices de renforcement musculaire sont légers, faciles à exécuter et mobilisent à la fois une chaîne musculaire bien précise et l'activité mentale grâce à une coordination du mouvement et de la respiration. Cette respiration est, au fur et à mesure des séances, domestiquée et devient lente, profonde, régulière.

On retrouve dans ces disciplines des caractéristiques communes et c'est pourquoi « la gymnastique douce », en se diversifiant, en englobant des techniques variées, a donné son nom à toutes les approches corporelles utilisant cette démarche particulière visant une véritable libération psychosomatique, excluant toute recherche de performance.

Mais ce courant mettant en avant les notions de douceur, de lenteur dans l'exécution du geste, de prise de conscience, ne date pas d'aujourd'hui. Toutes ces techniques dites douces

trouvent leurs racines dans des disciplines orientales, yoga et Tai-chi-chuan en particulier, et des techniques qui ont mis en lumière l'unité profonde du corps et du psychisme, telles que la relaxation et la bio-énergie.

Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga dérive de la racine sanskrite «yug» qui exprime l'idée d'union, de jonction, le fait de lier, de tenir serré, d'atteler, de mettre «sous le joug». Ce mot yoga contient donc deux significations : celle d'un objectif, l'union, et celle d'effort, de discipline, de méthode pour y parvenir. Les racines du yoga remontent à plus de 4 000 ans et sont certainement indiennes ; mais les objectifs que cette méthode se propose d'atteindre (maîtrise de soi, harmonie, unité) ont fait partie et font encore partie des préoccupations essentielles de l'être humain quelles que soient sa terre d'origine et son époque.

Les différentes techniques de yoga connues en Occident ont comme point essentiel de viser un objectif unique : «La cessation de l'agitation de l'esprit afin que la conscience se rétablisse dans sa propre forme.» Outre le fait d'empêcher ces tourbillons du mental, le yoga vise également à établir l'harmonie de toutes les facultés de l'être humain et de tous les éléments qui le composent. Sa pratique régulière et persévérante a donc une action non seulement sur le corps physique, mais aussi sur l'intellect et l'émotionnel. Ce calme ainsi obtenu est loin d'être une inactivité, mais au contraire est une manifestation de la puissance intérieure maîtrisée.

Le yoga est une méthode composée d'exercices de placement, d'étirements progressifs, d'équilibre, de détente qui mobilisent corps et esprit, coordonnant mouvement et

respiration, permettant la prise de conscience des différentes parties de notre corps.

Cette discipline prône des principes de base qui devraient régir toutes pratiques corporelles.

- La recherche de l'union du corps et de l'esprit.
- Le contrôle de la respiration qui doit être lente, profonde, rythmée, régulière.
- La non-violence envers son propre corps impliquant la douceur dans la pratique.
- La détente, le temps de repos, la relaxation, phases indispensables pour éliminer nos tensions et fatigue.
- L'importance de la concentration.
- L'intérêt de la visualisation, de l'autosuggestion.
- La possibilité de pratiquer à tout moment de la journée et partout (voiture, bureau...).
- La possibilité de pratiquer non dans une optique de performance, de compétition, mais simplement pour son bien-être, sa forme, sa santé, pour développer toutes ses potentialités tant physiques que psychiques.

Les grands principes de ces disciplines

Recharger ses batteries en pleine conscience

La recherche de vitalité, d'équilibre, d'harmonie et de mieux-être, va de pair avec un minimum d'effort dans la pratique. Les pratiquants terminent leur séance en pleine forme, revitalisés, ayant fait, en quelque sorte, «un plein d'énergie». Les principes de base de ces méthodes

(douceur, lenteur, vigilance) ainsi que la possibilité d'individualiser les consignes permettent d'éviter tout traumatisme, même minime ; ces activités sont donc parfaitement adaptées aux besoins et possibilités de tous publics.

- La gymnastique est synonyme de joie, de plaisir, de bien-être. Pas de douleur ni de torture !
- Pour progresser rapidement, l'idéal est de pratiquer avec un moniteur qualifié et de continuer chez vous (en suivant les conseils prodigués dans ce guide pratique).
- La qualité prime sur la quantité : un quart d'heure par jour peut suffire si votre emploi du temps est vraiment trop chargé !
- L'esprit de compétition est totalement banni dans ce type d'activité.
- La respiration et le placement correct de votre colonne vertébrale doivent rester votre souci constant.
- Grâce à ces méthodes, vous développez une meilleure connaissance de vous-même. Sachez alors transférer les consignes de séance dans la vie quotidienne, et adapter les exercices en fonction de vos possibilités.

L'écoute, l'intériorisation

L'originalité de ces méthodes réside dans le fait que la première étape de la démarche proposée est l'écoute. Les exercices, les postures permettent aux pratiquants de s'installer dans une situation favorisant la prise de conscience de leur corps. Cette écoute est en fait pour beaucoup de personnes une véritable reprise de contact car notre éducation, notre mode de vie, notre culture font que nous ne sommes souvent plus que des « cérébraux » très éloignés de notre chair, nos muscles, nos organes, notre respiration. Pourtant, le bon fonctionnement de cet ensemble constitue la base pour vivre

une existence pleine et consciente. Puis, une fois perçues les raideurs, les tensions qui nous habitent, il faut ensuite les accepter pour seulement après se donner les moyens non pas de les combattre, mais au contraire de les abandonner.

Le problème est que presque toujours, au cours de la journée, nous contractons des groupes musculaires bien au-delà des besoins immédiats; c'est-à-dire que les moyens mis en œuvre ne sont pas ajustés aux buts visés et tout «naturellement» (!) apparaissent les tensions, véritables «parasites» qui, à force de répétition, peuvent entraîner un état de stress, une fatigue anormale. D'où l'intérêt des méthodes d'étirement et de relaxation qui permettent, à volonté, d'abaisser ce tonus afin de l'adapter au niveau réel des besoins moteurs ou des difficultés à affronter.

La prévention du capital-santé

La prévention est un atout majeur pour être en bonne santé et conserver une excellente condition physique le plus longtemps possible. La pleine forme n'est pas un état exceptionnel: ce devrait être l'état normal! Or chacun peut préserver facilement ce capital-santé afin de ne pas être une victime malheureuse mais, au contraire, devenir un acteur lucide et actif.

Comment conserver et développer nos capacités, notre potentiel, pour pouvoir affronter dans les meilleures conditions possibles toutes les situations de la vie?

Tel est l'objectif de ce guide pratique qui s'appuie sur un principe extrêmement simple et plein de bon sens: «Mieux vaut prévenir que guérir.»

Il existe de très nombreuses méthodes (corporelles, psychosomatiques) et de nombreux moyens d'action tels que les vaccinations, les examens de santé, la lutte contre les différents fléaux sociaux (pollutions, épidémies...) et des processus

éducatifs qui permettent à la fois d'informer et d'acquérir de bonnes habitudes d'hygiène.

Parmi la panoplie des moyens employés, la gymnastique dite «douce» offre deux avantages majeurs: simple, facile à utiliser, elle rend l'individu de plus en plus autonome; efficace, elle maintient les forces vitales de l'organisme à leur niveau maximal. Les risques de déséquilibre énergétique, à savoir les maladies, sont ainsi diminués, et l'individu conserve un «terrain» sain facilitant le bon déroulement de tous les échanges métaboliques. Sans compter le plaisir tout simplement d'être «bien dans sa peau», à l'aise dans tous les actes de la vie quotidienne.

De nombreux exercices vous sont proposés, conçus pour être réalisés facilement, sans préparation fastidieuse ni matériel décourageant à mettre en œuvre.

Il ne vous reste plus qu'à les mettre en pratique à votre rythme, en toute tranquillité; une pratique régulière vous permettra d'éliminer vos tensions, d'équilibrer votre tonus, d'augmenter votre bien-être, d'entretenir votre vitalité et d'accroître votre dynamisme.

La douceur et la lenteur

C'est sans doute ces deux termes qui caractérisent le mieux toutes les méthodes étiquetées, voire même parfois «labellisées» «techniques douces». Lorsqu'un geste est réalisé lentement, les chaînes musculaires sont bien sûr étirées aussi, lentement, progressivement, d'une façon continue. Les pratiquants prennent le temps de s'installer dans la position la plus favorable pour obtenir, par exemple, un degré de tension confortable et prennent également le temps d'observer cette tension, de la modifier si nécessaire. Les mouvements lents favorisent aussi le contrôle du travail et empêchent ainsi tous traumatismes, même minimes. Il est donc impossible de

s'étirer violemment et par à-coups car on obtient alors un effet contraire au but recherché, le muscle se contractant avant la fin du mouvement (réflexe myotatique).

L'absence de douleur

Des principes précédemment évoqués, il découle automatiquement une absence de douleur puisque les exercices, les mouvements et les postures ne sont pas des buts, mais uniquement des moyens. Ainsi, à chaque situation, à chaque cas, ils peuvent être ADAPTÉS. Cette ADAPTATION permet de respecter la personne telle qu'elle est à un moment donné, et surtout lui offre la possibilité de pratiquer une activité corporelle répondant immédiatement à ses besoins, ses attentes et ses motivations.

Les exercices pour le cou

Mobilité articulaire et souplesse

Position de départ: tête droite, dans le prolongement du tronc.



Réaliser les différents mouvements possibles de la tête:

- le «oui»: fléchir le cou puis monter le menton vers le plafond.
- Le «non» avec la tête: regarder le plus loin possible derrière soi; d'un côté puis de l'autre.
- Fléchir le cou afin d'amener le menton vers la gorge.

Répéter ces consignes une dizaine de fois.

- Effectuer des cercles avec la tête, dans un sens et dans l'autre.

5 ou 6 répétitions.

- Amener doucement le menton vers la poitrine grâce à une flexion du cou. Rester dans cette position environ 20 secondes.

1. Conserver souplesse, mobilité des articulations et fortifier ses muscles

➤ Pour accentuer l'étirement du cou, poser une ou deux mains sur la tête.

➤ La main droite placée vers l'oreille gauche, incliner la tête vers la droite. Maintenir la position environ 20 secondes, la respiration étant fluide.

4 ou 5 répétitions, puis inverser les positions.



➤ Avancer le menton loin devant, le cou étant ainsi étiré ; puis ramener le menton vers la gorge tout en poussant le sommet du crâne vers le haut et vers l'arrière.

5 ou 6 répétitions.