

UN E-BOOK GRATUIT

5 Postures de Yoga sur Chaise pour Équilibrer votre Système Nerveux



Ce guide pratique a été conçu pour vous accompagner pas à pas dans la découverte du yoga sur chaise, une méthode douce et accessible qui s'adapte à toutes les situations de vie.

Que vous soyez atteint(e) d'une maladie chronique, en convalescence, en situation de handicap ou simplement à la recherche d'un moment de bien-être, ces cinq postures simples vous aideront à apaiser votre système nerveux, réduire le stress et retrouver un meilleur équilibre intérieur.

Grâce à des instructions claires, des précautions détaillées et des conseils pratiques, vous pourrez pratiquer en toute sécurité, à votre rythme et en toute confiance.

Prenez quelques minutes chaque jour pour vous recentrer, respirer et cultiver la sérénité.

Vous pouvez également nous rejoindre en cours de Yoga sur chaise en groupe et en individuel, des séances ont lieu toute l'année.

CHAPITRE

01

Introduction – Qu'est-ce que le Yoga sur Chaise ?

Le Yoga, une science posturale assise



le Yoga sur chaise
est une pratique
inclusive qui
permet à toutes
personnes
atteintes de
maladies
chroniques,
handicaps ou non
de pouvoir
pratiquer cet art,
cette philosophie.

Le Yoga sur chaise consiste à réaliser des mouvements, des étirements, des postures et des exercices respiratoires (pranayamas) en position assise ou en s'appuyant sur une chaise stable.

Cette pratique s'adresse particulièrement aux personnes atteintes de maladies chroniques, aux personnes âgées, ou aux personnes en situation de handicap.

Elle reste bénéfique pour toute personne recherchant une pratique douce et sécurisée.

CHAPITRE

02

Bienfaits,
limites,
conseils
pratiques

Bienfaits principaux

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Détente musculaire et articulaire
- Meilleure circulation sanguine
- Conscience corporelle accrue
- Équilibre du système nerveux (activation du système parasympathique)
- Favorise la proprioception



Les limites du Yoga sur Chaise

- Ne remplace pas un suivi médical
- Certaines postures sont inadaptées à certaines pathologies
- Nécessite un environnement sécurisé et calme
- Ne doit pas être pratiqué en cas de blessure et inflammation aiguë : demandez un accord médical



Pratiquer en toute sécurité

- Consultez un professionnel de santé avant de débiter
- Pratiquez sur une surface plane et dégagée
- Ne forcez jamais une posture
- Respirez de manière fluide et régulière
- Contractez vos abdominaux en rentrant le nombril et en contractant le périnée
- Si une douleur ou un inconfort apparaît, cessez immédiatement



CHAPITRE

03

5 Postures de Yoga

POSTURE

01



Ancrage et respiration consciente

Reproduction interdite

Ancrage & respiration consciente

Description :

Asseyez-vous au bord de la chaise, pieds bien à plat.

Redressez la colonne vertébrale.

Posez les mains sur les cuisses.

Inspirez profondément par le nez, en imaginant l'air descendre jusqu'au bassin.

Expirez lentement par la bouche.

Effectuez 5 à 10 respirations abdominales profondes.

Bienfaits :

Active le système parasympathique.

Diminue la tension nerveuse.

Favorise la clarté mentale.

Contre-indications :

Aucune spécifique, sauf troubles respiratoires sévères (consulter un médecin).

POSTURE

02



Flexion Latérale Assise

Reproduction interdite

Flexion Latérale Assise

Description :

Inspirez, lèvez le bras droit.

Expirez, penchez-vous doucement à gauche, sans décoller les fesses de la chaise.

Maintenez la posture pendant 3 à 5 respirations.

Revenez au centre et changez de côté.

Bienfaits :

Étirement des flancs et des côtes.

Respiration plus ample.

Libération des tensions latérales.

Contre-indications :

Sciatique aiguë.

Douleurs lombaires sévères (adapter la posture).

POSTURE

03



Rotation Douce du Tronc

Reproduction interdite

Rotation Douce du Tronc

Description :

Placez la main droite sur le dossier de la chaise.

Main gauche sur la cuisse droite.

Inspirez pour allonger la colonne.

Expirez et tournez doucement le buste vers la droite.

Restez 3 respirations.

Revenez au centre et changez de côté.

Bienfaits :

Mobilise la colonne vertébrale.

Favorise la digestion.

Apaise le mental.

Contre-indications :

Hernie discale.

Pathologies vertébrales sévères (consulter un professionnel).

POSTURE

04



Étirement des Épaules avec sangles

Reproduction interdite

Étirement des Épaules avec Sangle

Description :

Tenez une sangle entre vos mains, bras tendus devant vous.

Inspirez et levez les bras au-dessus de la tête.

Expirez en relâchant les épaules.

Maintenez 3 respirations.

Bienfaits :

Ouvre la cage thoracique.

Apaise les tensions cervicales.

Améliore la posture.

Contre-indications :

Douleur aiguë à l'épaule, capsulite, chirurgie récente de l'épaule. (avis médical obligatoire)

POSTURE

05



Flexion douce avant

Reproduction interdite

Flexion Avant Douce

Description :

Asseyez-vous, jambes légèrement écartées.
Inspirez, allongez la colonne.
Expirez, penchez-vous doucement vers l'avant, mains sur les cuisses ou le sol.
Relâchez la tête si c'est confortable.

Bienfaits :

Apaise le système nerveux.
Relâche les muscles du dos.
Favorise la détente profonde.

Contre-indications :

Hypertension artérielle non contrôlée.
Troubles neurologiques ou pathologie Neuro inflammatoire (consulter un professionnel)
Hernie discale (consulter un professionnel).

04



Conseils pour créer un espace adapté

- 01 Trouvez un espace sans distractions
- 02 Assurez-vous de vous poser sur une surface bien plane
- 03 Si vous avez un espace extérieur, c'est toujours mieux d'être dans la nature
- 04 Créez une ambiance calme et relaxante avec des bougies, des huiles essentielles si besoin ou au contraire, 0 stimulis
- 05 Entretenez cet espace sacré de pratique

CHAPITRE

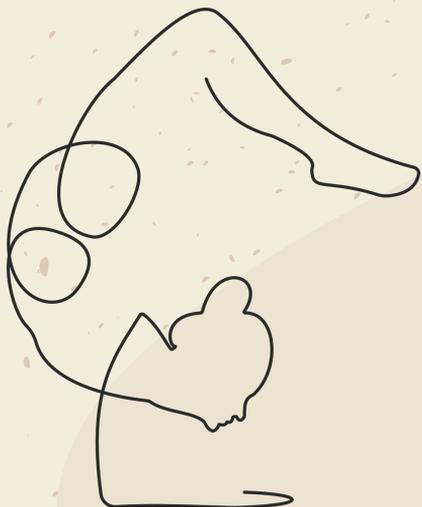
05

Conclusion

«Ressentir et Être, le temps d'un instant, d'une séance»

Le yoga sur chaise est un moyen simple et efficace d'apaiser votre système nerveux et de vous reconnecter à votre corps, même en cas de mobilité réduite.

Pratiquez régulièrement avec bienveillance, et consultez votre médecin avant de commencer si vous avez des doutes.



Pour aller plus loin

Vous souhaitez approfondir votre pratique et bénéficier d'un accompagnement personnalisé ?

Je vous propose des cours de yoga sur chaise en ligne, adaptés à votre niveau et à vos besoins spécifiques.

En rejoignant mes séances, vous découvrirez comment intégrer le yoga sur chaise dans votre quotidien, progresser en toute sécurité et cultiver un bien-être durable.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, contactez-moi ou rendez-vous sur mon site : Elisa Vacquant Naturopathe.

Contact mail :
elisavqt.naturo@laposte.net



À propos de moi

Elisa, Naturopathe et professeure de
Yogathérapie, certifiée par la
Fédération Française de Green Yoga

Ancienne infirmière, je mets
aujourd'hui mes connaissances et mon
expérience du soin au service d'une
approche holistique et scientifique du
bien-être.

Je suis spécialisée dans le yoga sur
chaise et l'accompagnement des
maladies chroniques et neurologiques,
afin de proposer des pratiques
accessibles, sécurisées et
profondément respectueuses des
limites de chacun.

@armunia.naturopatia
(Instagram & Facebook)



Reproduction interdite

Bonne pratique !

