



K O L A
G A I A C

Les 4 postures incontournables pour bien débuter sa journée



@kolaetgaiac



kolaetgaiac



+590 690 698 564



kolaetgaiac@gmail.com

SOMMAIRE

Le Yoga, ça sert à quoi ?	1
Supta Tadasana, La Montagne couchée	2
Apanasana, Le souffle qui allège	3
Anahatasana, La posture du cœur	4
Parsva balasana, Le chas d'aiguille	4
Janu Sirsasana, La Tête au genou	6

LE YOGA, ÇA SERT À QUOI ?

Le **yoga**, terme sanskrit signifiant **union**, naît en Inde il y a plus de 5000 ans. Les premières traces écrites du yoga sont vraisemblablement les Upanishad, la Bhagavad-Gita et le Mahabharata. Apparaît ensuite le recueil majeur de la philosophie yogique : le *Yoga Sutra*, de Patañjali.

« **Yogah citta vrtti nirodah** » : Par le Yoga, les activités du mental cessent. Le yoga a donc pour vocation d'être une philosophie de vie regroupant plusieurs aspects et permettant de retrouver la paix intérieure, la reconnexion avec notre Conscience profonde.

Quoiqu'importé en Occident et adapté comme discipline purement physique, le Yoga à huit branches dit *Raja Yoga*, regroupe en réalité :

- **Yama**, le code de conduite
- **Niyama**, l'autodiscipline
- **Asana**, les postures d'entretien et de renforcement du corps (ou du moins de l'esprit à travers le corps)
- **Pranayama**, le travail du souffle vital (le prana est l'énergie vitale)
- **Pratyahara**, le retrait des sens
- **Dharana**, la concentration
- **Dhyana**, la méditation profonde
- **Samadhi**, l'état de contemplation

Contrairement à ce que l'on a pour habitude de penser les asanas ne représentent que très peu des aphorismes du Yoga Sutra, qui fait la part belle à Samyama (pratyahara, dharana, dhyana).

Fort heureusement pour tous ceux qui ne se sentent pas l'âme d'un.e yogi des huit membres, les asanas et le pranayama qui les accompagne très souvent permettent déjà à eux seuls un travail profond d'harmonisation et domptage du mental ; on peut reprendre les rênes et affronter le stress sans craindre d'y laisser sa peau. Avec en plus l'assurance de se sentir mieux dans son corps, plus fort, plus souple, et plus détendu !

Voilà pourquoi j'ai choisi de te livrer ici 4 postures que tu pourras pratiquer le matin au réveil (ou à un autre moment de la journée, le plus important est de savoir s'écouter).

Tu débuteras ta journée avec douceur, en réactivant les organes et en préparant ton corps à bouger, tout en étant ancré.

J'espère que ce livret te plaira autant qu'il m'a été agréable de le concevoir.

Bonne lecture.



SUPTA TADASANA, LA MONTAGNE COUCHÉE

Les bienfaits :

- ♥ Etire doucement de la colonne vertébrale
- ♥ Active doucement de la musculature dorsale
- ♥ Améliore de la posture debout
- ♥ Permet de s'ancrer

Comment la pratiquer ?

- ♥ Allonge-toi sur le dos, en laissant suffisamment d'espace au-dessus et derrière ta tête
- ♥ Etends les bras le long du corps, écarte légèrement les pieds
- ♥ Inspire et expire profondément deux fois calmement en te concentrant sur les sensations de ton corps
- ♥ Contracte les fessiers, enfonce les talons dans le sol ou sur ton matelas, allonge le cou
- ♥ A la prochaine inspiration, tu vas lever les bras tendus vers le haut puis vers l'arrière de ta tête
- ♥ Croise les doigts et tends les coudes
- ♥ Allonge un peu plus les bras et le cou à chaque inspiration, tout en gardant le reste du corps bien en contact avec le sol
- ♥ Reste dans la posture trois respirations complètes – ou autant que ton corps en a besoin – puis ramène les bras le long du corps sur une expiration
- ♥ Relâche les fessiers, les talons
- ♥ Prends le temps de quelques respirations calmes avant de passer à la posture suivante



APANASANA, LE SOUFFLE QUI ALLÈGE

Les bienfaits :

- ♥ Aide à l'élimination des déchets (digestifs et émotionnels)
- ♥ Aide à lutter contre la constipation
- ♥ Améliore le péristaltisme intestinal
- ♥ Soulage les tensions lombaires
- ♥ Améliore les sciatalgies
- ♥ Permet de s'ancrer, notamment via Muladharachakra

Comment la pratiquer ?

- ♥ Toujours allongé.e sur le dos, plie tes genoux en crochet, puis ramène un genou après l'autre sur le ventre
- ♥ Pose une main sur chaque genou et libère au besoin ton bassin en les écartant un peu ; tes mains resteront sur tes genoux tout du long
- ♥ Prends le temps de quelques respirations pour observer les sensations que tu perçois de ton corps dans cette position
- ♥ Sur l'inspiration, tu laisses les cuisses s'éloigner du ventre au fur et à mesure que ce dernier se gonfle
- ♥ Sur l'expiration, tu laisses les cuisses se rapprocher du ventre au fur et à mesure que ce dernier se vide
- ♥ Au bout de dix respirations tranquilles, tu ensermes tes genoux contre ton torse en allongeant la colonne
- ♥ Tu tiens cinq respirations avant de relâcher en posant un pied puis l'autre et d'allonger les jambes
- ♥ Prends le temps de quelques respirations calmes avant de passer aux postures suivantes



ANAHATASANA, LA POSTURE DU CŒUR

PARSVA BALASANA, LE CHAS D'AIGUILLE

Les bienfaits d'Anahatasana :

- ♥ Améliore la posture
- ♥ Active et assouplit les épaules et le haut du dos
- ♥ Soutient les fonctions cardiaque et pulmonaire
- ♥ Favorise la circulation
- ♥ Stimule le bon fonctionnement des glandes thyroïdes
- ♥ Intéressant à pratiquer en cas d'asthme
- ♥ Améliore le lâcher-prise et le calme intérieur

Les bienfaits de Parsva Balasana :

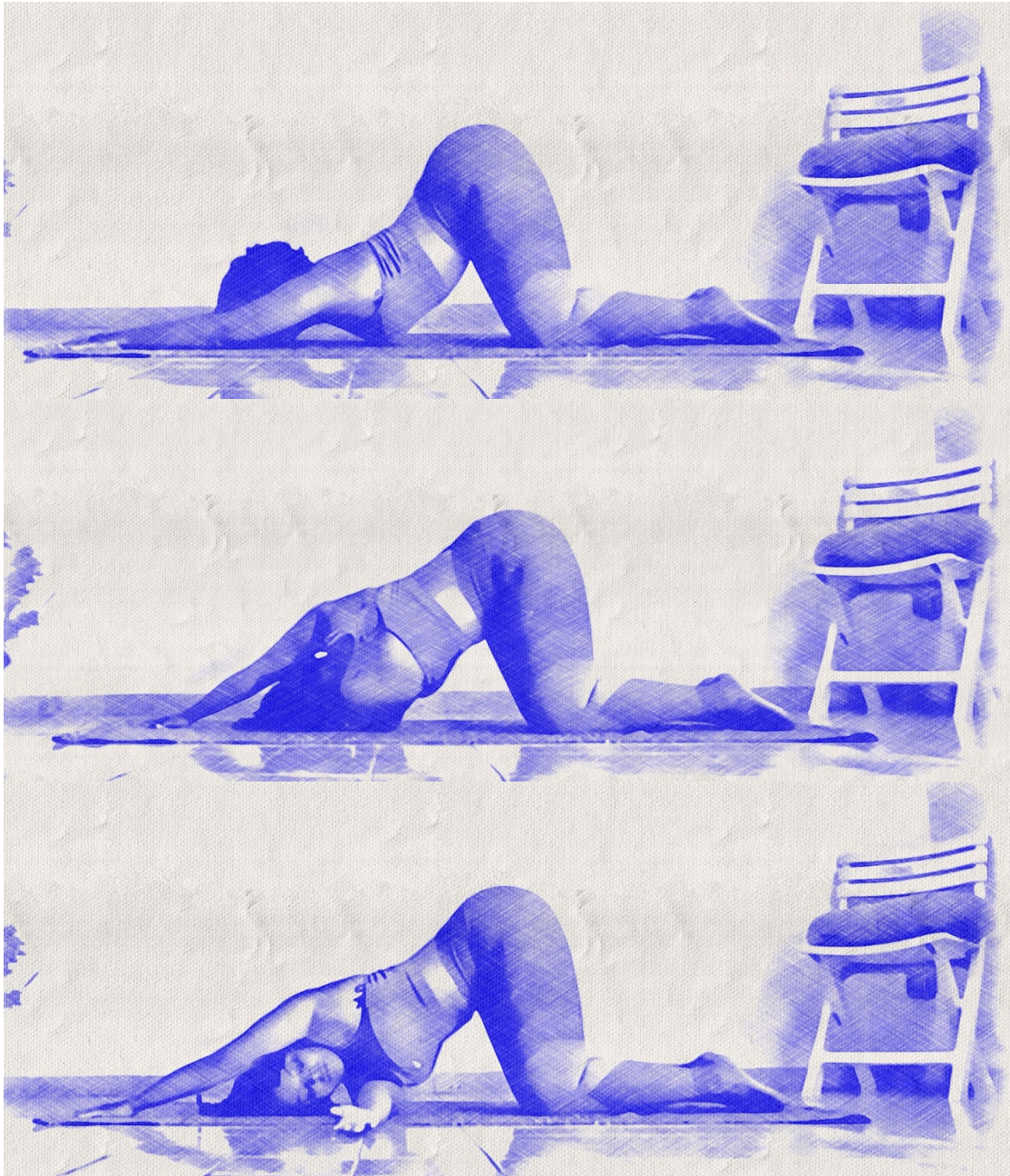
- ♥ Allonge la colonne, favorise une bonne hygiène du dos
- ♥ Induit et entretient doucement les torsions thoraciques
- ♥ Apaise les tensions des épaules, du cou, du dos
- ♥ Renforce le cou, le dos et les épaules
- ♥ Réduit le stress et l'anxiété, calme le mental
- ♥ « Essore » les énergies négatives
- ♥ Active Muladharachakra

Comment Les pratiquer ?

- ♥ En partant d'une position quatre pattes, avance les mains vers l'avant
- ♥ Inspire et expire deux fois dans la position en écoutant les ressentis de ton corps
- ♥ Sur une expiration, descends les épaules en direction du sol en gardant les fesses bien au-dessus des genoux
- ♥ Étire la colonne, laisse le dos se creuser, repousse le sol avec la paume de tes mains, en gardant les coudes tendus
- ♥ Redresse un peu la tête si besoin, tourne bien les aisselles vers le sol
- ♥ A chaque inspiration gonfle bien les poumons, ouvre la cage thoracique
- ♥ A chaque expiration vide bien le ventre et serre les abdos
- ♥ Reste dix respirations au total puis relâche légèrement en remontant un peu le buste
- ♥ Sur la prochaine expiration tu vas passer ta paume droite vers le ciel dans l'espace entre ton épaule gauche le sol, et pivoter ton torse jusqu'à ce que ton épaule droite repose au sol
- ♥ La tête est posée au sol sur le côté droit
- ♥ Allonge la colonne au maximum et respire profondément cinq fois



- ♥ Puis reviens en Anahatasana et glisse cette fois-ci la paume gauche dans l'espace entre ton épaule droite et le sol, jusqu'à ce que ton épaule gauche repose au sol et que ta tête soit posée sur le côté gauche
- ♥ Allonge la colonne au maximum et respire profondément cinq fois
- ♥ Reviens en Anahatasana puis en Balasana et prends le temps de quelques respirations calmes avant de passer à la posture suivante.



JANU SIRSASANA, LA TÊTE AU GENOU

Les bienfaits :

- ♥ Etire le dos et les jambes
- ♥ Améliore la posture de la colonne
- ♥ Soulage des raideurs des épaules, des coudes, des poignets, des doigts, des hanches et des jambes) et renforce toutes ces zones
- ♥ Assure un meilleur fonctionnement des organes (foie, rate, reins, surrénales)
- ♥ Améliore la digestion
- ♥ Stabilise la pression sanguine
- ♥ Aide à lutter contre la fatigue, le stress
- ♥ Régule le système nerveux

Comment la pratiquer ?

- ♥ Assieds-toi au sol ou sur ton matelas, dos bien droit, les jambes le plus tendues possible
- ♥ Bascule bien le bassin vers l'avant
- ♥ Respire profondément deux à trois fois
- ♥ Place ton pied gauche au contact de l'intérieur de ta cuisse droite, en t'aidant s'il le faut de tes mains
- ♥ Il faut qu'il soit le plus haut possible tout en gardant les deux fesses solidement ancrées au sol
- ♥ Inspire en allongeant la colonne et en levant les bras
- ♥ Expire en maintenant l'allongement de la colonne et en t'allongeant sur la jambe tendue
- ♥ Si tu le peux attrape tes orteils ou ton pied, sinon attrape ton tibia
- ♥ Le bas du dos doit rester allongé et droit, quitte à remonter un peu ou à plier les genoux
- ♥ Relâche la tête
- ♥ Inspire et expire en ouvrant bien la cage thoracique et en continuant d'allonger le dos pendant cinq respirations
- ♥ Sur une inspiration suivante redresse d'abord les bras puis le dos et abaisse les bras sur l'expiration
- ♥ Allonge la jambe gauche, prends deux respirations profondes puis place ton pied droit à l'intérieur de la cuisse gauche
- ♥ Les deux fesses doivent être ancrées au sol, le dos allongé
- ♥ Inspire en levant les bras
- ♥ Expire en gardant la colonne allongée et en t'allongeant sur la jambe tendue



- ♥ Attrape ton tibia, tes orteils ou ton pied et adapte la posture en remontant un peu, voire en pliant un peu la jambe au besoin
- ♥ Relâche le cou et la tête
- ♥ Inspire et expire en ouvrant bien la cage thoracique et en continuant d'allonger le dos pendant cinq respirations
- ♥ Inspire et redresse les bras d'abord et le dos ensuite
- ♥ Expire et baisse les bras
- ♥ Allonge la jambe droite, prends deux respirations profondes
- ♥ Voilà, tu es prêt à débiter ta journée en étant détendu et ancré !



QUI SE CACHE DERRIÈRE KOLA & GAÏAC ?

Bonjour à toi qui viens de lire ce livret confectionné avec soin et amour.

Je m'appelle Théodora, et je suis la petite fée qui se cache derrière tous les services proposés par Kola & Gaïac. Initialement je suis kinésithérapeute depuis 2014.



J'ai débuté le Yoga durant mes études en Martinique et j'ai tout de suite accroché ! Il m'a fallu encore quelques années avant de me décider à me former durant un an et demi auprès de Marc Beuvain, en 2016/2017.

J'ai depuis enrichi ma pratique kiné et ma pratique de yoga de nombreuses formations et je continue de le faire. Comprendre le corps humain et pouvoir proposer des solutions adaptées est au centre de mes valeurs.

Chez Kola & Gaïac tu trouveras un panel de services bien-être :

- Des massages
- Des soins énergétiques
- Des séances de Remise en mouvement
- Des cours de Yoga
- Des séances de relaxologie

Le moment où l'on choisit de prendre soin de soi est toujours le meilleur moment pour le faire.

Contacte Kola & Gaïac !

Prends le temps de venir discuter avec moi des services proposés et trouve la ou les offre(s) qui te feront le plus grand bien.

Téléphone : + 590 690 698 564

Adresse e-mail : kolaetgaiac@gmail.com

Réseaux sociaux : kolaetgaiac

