

# YOGA - LE CHAT QUI S'ETIRE

➔ Cette posture délie les muscles postérieurs et le diaphragme, les défatigue après une journée de tension active où ils sont pris à partie pour maintenir les postures professionnelles et faire face au stress

## ..... CONTRE-INDICATIONS .....

- Canal carpien en période inflammatoire
- Tendinite du poignet
- Périarthrite scapulo-humérale
- Vertiges, acouphènes
- Hernies discales surtout variantes de 9 à 12.

## ..... INDICATIONS .....

- Raideur et douleurs des muscles de la colonne vertébrale
- Perte ou ignorance de la sensation des différents segments de la colonne
- Enfants, personnes âgées
- Manque de force des membres supérieurs
- Manque d'attention et de concentration
- Ralentissement du système lymphatique et problèmes veineux des membres inférieurs
- Tendance dépressive
- Ralentissement de la physiologie digestive.

## ..... TECHNIQUE .....

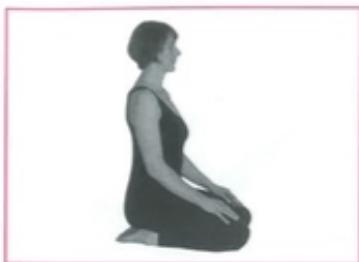


Photo 1 : Assis sur le bord interne des pieds en vajrasana, genoux légèrement écartés de la largeur du bassin, les mains sur les cuisses, relâcher les épaules, le visage, et respirer calmement.



Photo 2 : En expirant, glisser les mains en avant sur le sol aussi loin que possible en gardant les fessiers sur les pieds.



Photo 3 : Inspirer en montant sur les genoux ; laisser le dos se creuser naturellement sans forcer ; rétracter légèrement le menton et regarder en face.

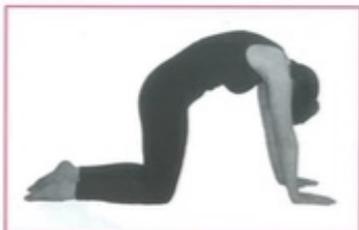


Photo 4 : Expirer profondément en arrondissant la région dorsale le plus haut possible et en poussant les mains sur le sol ; relâcher la nuque.



Photo 5 : Toujours en expirant, ramener les fessiers sur les talons.



Photo 10 : Poser la main droite à plat sur le sol comme sur la photo 5, puis déposer le plat du pied sur le sol et tourner le buste à gauche en levant le bras gauche à la verticale.



Photo 11 : Allonger le bras gauche le long de la tête. Reposer la main sur le sol ; ramener le genou droit à la hauteur du genou gauche comme sur la photo 3, puis changer de côté, avec la jambe gauche de la photo 6 à 11.

## ..... VARIANTE 1 .....



Photo 6 : À partir de la photo 3, soulever la cuisse droite en pliant la jambe.



Photo 7 : Allonger la jambe droite.



Photo 8 : Ramener la jambe droite de l'autre côté du pied gauche, orteils au sol.



Photo 9 : Lever le bras droit à la verticale ; tourner la tête vers la main droite en commençant par rentrer le menton.

## ..... VARIANTE 2 .....



Photo 12 : À partir de la photo 3, glisser le genou droit jusqu'au poignet droit.



Photo 13 : Soulever la jambe gauche en baissant la tête ; poser le front au sol.