



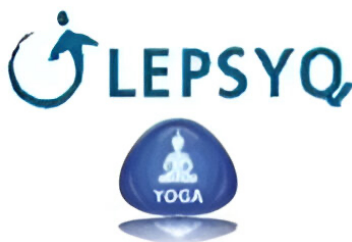
# **Cahier de postures**

Projet de recherche sur  
le programme Yoga Bali-  
TSA

Il est fortement recommandé de pratiquer les postures sous l'encadrement d'un professionnel certifié\*.



Labo(TSA)



**UQÀM**  
Université du Québec à Montréal

## Table des matières

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Avant-propos .....                   | 3  |
| Séance 1 .....                       | 4  |
| Échauffement .....                   | 4  |
| Posture assise .....                 | 4  |
| Papillon .....                       | 4  |
| Pince .....                          | 5  |
| Pont statique .....                  | 5  |
| Jambes pressées contre abdomen ..... | 5  |
| Cobra ou Sphinx .....                | 6  |
| Position de l'enfant .....           | 6  |
| Relaxation .....                     | 7  |
| Séance 2 .....                       | 8  |
| Chat -Vache .....                    | 11 |
| Chien tête en bas .....              | 11 |
| Montagne .....                       | 11 |
| Arbre .....                          | 12 |
| Guerrier 2 .....                     | 12 |
| Séance 3 à 8 .....                   | 13 |
| Déesse du sommeil .....              | 17 |
| Torsion assise .....                 | 17 |
| Chas de l'aiguille .....             | 18 |
| Charrue .....                        | 18 |
| Bébé joyeux .....                    | 18 |
| Position du rocher .....             | 19 |

# Avant-propos

Ce cahier a été créé pour appuyer les participants au projet de recherche évaluant l'efficacité et la faisabilité du programme de yoga Bali-TSA. Vous y retrouverez les postures qui ont été réalisées lors du programme ainsi qu'une description pour guider leur réalisation. Les postures sont présentées en fonction des séances. Vous remarquerez que les séances 1 et 2 contiennent moins de postures. Les postures des séances 3 à 8 sont regroupées sous une même section.

Ce cahier peut être utilisé par un auditoire plus large, à l'extérieur du projet de recherche pour les personnes qui désirent s'introduire au yoga. Toutefois, il est fortement recommandé d'apprendre la pratique du yoga auprès d'un professionnel qualifié et certifié avant d'entamer une pratique plus autonome.

Le projet de recherche a été fait dans le cadre d'une thèse doctorale à l'Université du Québec à Montréal sous la direction des superviseurs des laboratoires LaboTSA et LEPSYQ.

Développement du document : Marie-Joelle Beaudoin, 2021

# Séance 1

## 1 Échauffement

- Rotation des chevilles
- Rotation des genoux
- Rotation des poignets
- Épaule avant/arrière
- Cou



## 2 Posture assise

Assis sur votre tapis de yoga, les fesses touchent votre tapis. Vos jambes peuvent être dépliées. Croisez vos jambes jusqu'à la hauteur de vos hanches. Si cela est plus confortable pour vous, mettez les mains sur les genoux. Vous pouvez aussi mettre un coussin sous les fesses. Dans cette posture, inspirez, gardez votre inspiration 2 à 3 secondes, puis expirez lentement.



## 3 Papillon

En restant en position assise, collez le dessous de vos pieds ensemble. En gardant le dos droit, penchez-vous légèrement pour que vos mains puissent tenir vos pieds. Doucement, en respirant profondément, descendez légèrement vos genoux vers le sol. Puis, expirez et relevez doucement vos genoux pour les replacer dans leur position initiale. Tentez de garder le dos droit et les bras allongés.





# Suite de la séance 1

## 4 Pince

Assis sur votre tapis, les fesses touchant votre tapis et vos deux jambes tendues vers l'avant, prenez une inspiration, puis, levez les bras vers le plafond et expirez lentement en vous laissant descendre vers l'avant, sans rien forcer. Si votre dos n'est plus droit, plié un peu les coudes, l'important est d'avoir le dos droit. Prenez une autre inspiration, en gardant les bras tendus ou légèrement pliés, expirez et penchez-vous vers l'avant pour tenter de toucher vos orteils. Si vous n'arrivez pas à toucher vos orteils, ne forcez pas pour y arriver. Pliez les genoux et posez vos mains sur vos jambes dans une position confortable pour vous.



## 5 Pont statique

Couchez-vous sur votre matelas, sur le dos, les jambes pliées et les bras tendus le long du corps soulevez votre bassin jusqu'à ce qu'il soit bien aligné avec le haut de votre corps. Gardez le dos et la tête droite.



## 6 Jambes pressées contre abdomen

Couchez-vous sur votre tapis, genoux vers votre poitrine, entourez vos genoux avec les bras, les mains touchent vos coudes de chaque côté. Restez dans cette posture le temps de trois respirations. Notez comment le bas de votre dos se détend.



# Suite de la séance 1

## 7 Crocodile ventral

Allongez-vous sur le ventre et déposez la tête sur vos mains.



## 8 Cobra ou Sphinx

Restez allongés. Placez les mains sous les épaules et les coudes près du corps. Placez le menton sur le sol, puis inspirez et lever la tête, le cou, la poitrine et le ventre. Vous pouvez contracter les fesses si nécessaire, cela allège la charge imposée au bas du dos. Si vous ne pouvez pas redresser les bras, vous pouvez garder les coudes pliés. Gardez le bas ventre, les jambes et le bassin sur votre matelas. Vous pouvez faire le sphinx comme alternative moins exigeante pour le bas du dos.

Cobra



Sphinx



## 9 Position de l'enfant

Assis sur vos pieds, le dos droit, levez les bras vers le plafond, en gardant le dos droit, descendez votre corps pour venir déposer votre front sur votre tapis. Placez vos bras tendus à l'avant.



# Suite de la séance 1

## 10 Relaxation

Assoyez-vous comme dans la position de départ. Prenez deux respirations. Puis, couchez-vous sur le dos, dans une position confortable. Les bras sont tendus le long du corps. Votre respiration est lente et profonde.



# Séance 2

## 1 Échauffement

- Rotation des chevilles
- Rotation des genoux
- Rotation des poignets
- Épaule avant/arrière
- Cou



## 2 Posture assise

Assis sur votre tapis de yoga, les fesses touchent votre tapis, vos jambes sont dépliées devant vous. Croisez vos jambes jusqu'à la hauteur de vos hanches. Si cela est plus confortable pour vous, mettez les mains sur les genoux. Vous pouvez aussi mettre un coussin sous les fesses. Dans cette posture, inspirez, gardez votre inspiration 2 à 3 secondes, puis expirez lentement.



## 3 Papillon

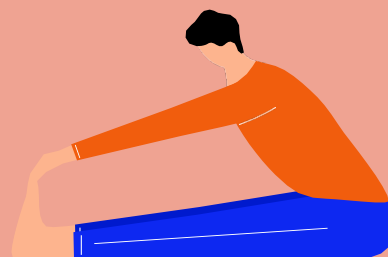
En restant en position assise, collez le dessous de vos pieds ensemble. En gardant le dos droit, penchez-vous légèrement pour que vos mains puissent tenir vos pieds. Doucement, en respirant profondément, descendez légèrement vos genoux vers le sol. Puis, expirez et relevez doucement vos genoux pour les replacer dans leur position initiale. Tentez de garder le dos droit et les bras allongés.



# Suite de la séance 2

## 4 Pince

Assis sur votre tapis, les fesses touchent votre tapis et vos deux jambes tendues vers l'avant, prenez une inspiration, puis, levez les bras vers le plafond et expirez lentement en vous laissant descendre vers l'avant, sans rien forcer. Si votre dos n'est plus droit, pliez un peu les coudes, l'important est d'avoir le dos droit. Prenez une autre inspiration, en gardant les bras tendus ou légèrement pliés, expirez et penchez-vous vers l'avant pour tenter de toucher vos orteils. Si vous n'arrivez pas à toucher vos orteils, ne forcez pas pour y arriver. Pliez les genoux et posez vos mains sur vos jambes dans une position confortable pour vous.



## 5 Pont statique

Couchez-vous sur votre matelas, sur le dos, les jambes pliées et les bras tendus le long du corps soulevez votre bassin jusqu'à ce qu'il soit bien aligné avec le haut de votre corps. Gardez le dos et la tête droite.



## 6 Jambes pressées contre abdomen

Couchez-vous sur votre tapis, ramenez genoux vers votre poitrine, entourez vos genoux avec les bras, les mains touchent vos coudes de chaque côté. Restez dans cette posture le temps de trois respirations. Notez comment le bas de votre dos se détend.



# Suite de la séance 2

## 7 Chandelle (Jambes au mur ou avec chaise)

Sur le dos, accotez votre fessier au mur pour allonger vos jambes. Tentez de garder les jambes droites et les bras en croix. Si vous n'êtes pas capable, installez une chaise devant vous et venez y déposer vos mollets (vos jambes seront pliées). Votre dos doit être bien droit et toucher complètement votre tapis.



## 8 Crocodile

Allongez-vous sur le ventre et déposez la tête sur vos mains.



## 9 Cobra ou Sphinx

Restez allongés. Placez les mains sous les épaules et les coudes près du corps. Placez le menton sur le sol, puis inspirez et lever la tête, le cou, la poitrine et le ventre. Vous pouvez contracter les fesses si nécessaire, cela allège la charge imposée au bas du dos. Si vous ne pouvez pas redresser les bras, vous pouvez garder les coudes pliés. Gardez le bas ventre, les jambes et le bassin sur votre matelas. Vous pouvez faire le sphinx comme alternative moins exigeante pour le bas du dos.





## Suite de la séance 2

### 10 Chat – Vache

Placez-vous à quatre pattes comme un chat. Votre dos est droit et votre coup allongé. Profitez de cette position pour respirer profondément et tranquillement. Quand vous êtes prêt, inspirez et lever la tête vers le haut en amenant votre fessier vers le haut pour courber votre dos comme s'il formait un U. Expirez et ramenez votre tête vers le bas cette fois en courbant le dos pour former une bosse ou la bouche d'un bonhomme triste. Répétez ce mouvement en coordonnant votre inspiration et votre expiration. À l'inspiration, le dos forme le U, à l'expiration, une forme la bosse. Allez-y tranquillement en respirant profondément.



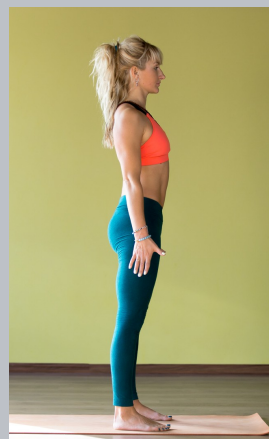
### 11 Chien tête en bas

À quatre pattes sur votre tapis, vos bras sont droits, vos mains touchent votre tapis, vos genoux et vos tibias également. À vos pieds, seulement vos orteils touchent le sol. Inspirez et soulevez vos genoux en poussant dans votre tapis avec vos orteils et vos mains, expirez et pliez un peu les genoux. L'important, dans cette posture comme dans les autres, est de garder le dos droit.



### 12 Montagne

Debout sur votre tapis, placez-vous avec le dos droit, sans être tendu ou crispé, les bras tendus le long de votre corps, détendus, et les paumes ouvertes vers l'avant.



## Suite de la séance 2

### 13 Arbre

Debout sur votre tapis de yoga, allez placer la plante de votre pied droit sur le côté de votre cheville gauche. Le pied est complètement à plat sur la cheville. Gardez le dos droit et tentez de conserver votre balance. Pour vous aider, fixez un point loin de vous. Votre jambe droite est pliée de manière à créer une sorte de triangle avec votre jambe gauche. Gardez cette posture le temps de trois respirations. (Répéter pour l'autre côté)



### 14 Guerrier 2

Debout sur votre matelas, amenez votre jambe droite à l'arrière, assez loin pour que vos jambes soient écartées plus loin que la largeur de vos épaules. Votre jambe droite arrière est bien droite. Gardez votre jambe gauche dans sa position normale sans la plier et votre pied gauche pointe vers l'avant. Tournez votre pied arrière de 90 degrés pour qu'il soit positionné perpendiculaire à votre pied gauche. En gardant votre jambe droite toujours allongée, pliez votre genou gauche pour former un angle de 90 degrés. Puis, en gardant les bras bien droits, levez-les à la hauteur de vos épaules. Votre tête est tournée vers votre bras droit, votre dos est droit. (Répéter pour l'autre côté)



### 15 Relaxation

Assoyez-vous comme dans la position de départ. Prenez deux respirations. Puis, couchez-vous sur le dos, dans une position confortable. Les bras sont tendus le long du corps. Votre respiration est lente et profonde.





# Séance 3 à 8

## 1 Échauffement

- Rotation des chevilles
- Rotation des genoux
- Rotation des poignets
- Épaule avant/arrière
- Cou



## 2 Posture assise

Assis sur votre tapis de yoga, les fesses touchent votre tapis, vos jambes sont dépliées devant vous. Croisez vos jambes jusqu'à la hauteur de vos hanches. Si cela est plus confortable pour vous, mettez les mains sur les genoux. Vous pouvez aussi mettre un coussin sous les fesses. Dans cette posture, inspirez, gardez votre inspiration 2 à 3 secondes, puis expirez lentement.



## 3 Papillon

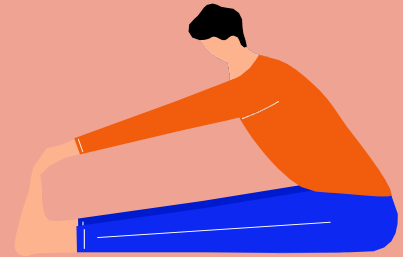
En restant en position assise, collez le dessous de vos pieds ensemble. En gardant le dos droit, penchez-vous légèrement pour que vos mains puissent tenir vos pieds. Doucement, en respirant profondément, descendez légèrement vos genoux vers le sol. Puis, expirez et relevez doucement vos genoux pour les replacer dans leur position initiale. Tentez de garder le dos droit et les bras allongés.



# Séance 3 à 8

## 4 Pince

Assis sur votre tapis, les fesses touchent votre tapis et vos deux jambes tendues vers l'avant, prenez une inspiration, puis, levez les bras vers le plafond et expirez lentement en vous laissant descendre vers l'avant, sans rien forcer. Si votre dos n'est plus droit, pliez un peu les coudes, l'important est d'avoir le dos droit. Prenez une autre inspiration, en gardant les bras tendus ou légèrement pliés, expirez et penchez-vous vers l'avant pour tenter de toucher vos orteils. Si vous n'arrivez pas à toucher vos orteils, ne forcez pas pour y arriver. Pliez les genoux et posez vos mains sur vos jambes dans une position confortable pour vous.



## 5 Pont statique

Couchez-vous sur votre matelas, sur le dos, les jambes pliées et les bras tendus le long du corps soulevez votre bassin jusqu'à ce qu'il soit bien aligné avec le haut de votre corps. Gardez le dos et la tête droite.



## 6 Jambes pressées contre abdomen

Couchez-vous sur votre tapis, ramenez genoux vers votre poitrine, entourez vos genoux avec les bras, les mains touchent vos coudes de chaque côté. Restez dans cette posture le temps de trois respirations. Notez comment le bas de votre dos se détend.



## Séance 3 à 8

### 7 Chandelle (Jambes au mur ou avec chaise)

Sur le dos, accotez votre fessier au mur pour allonger vos jambes. Tentez de garder les jambes droites et les bras en croix. Si vous n'êtes pas capable, installez une chaise devant vous et venez y déposer vos mollets (vos jambes seront pliées). Votre dos doit être bien droit et toucher complètement votre tapis.



### 8 Crocodile

Allongez-vous sur le ventre et déposez la tête sur vos mains.



### 9 Cobra ou Sphinx

Restez allongés. Placez les mains sous les épaules et les coudes près du corps. Placez le menton sur le sol, puis inspirez et lever la tête, le cou, la poitrine et le ventre. Vous pouvez contracter les fesses si nécessaire, cela allège la charge imposée au bas du dos. Si vous ne pouvez pas redresser les bras, vous pouvez garder les coudes pliés. Gardez le bas ventre, les jambes et le bassin sur votre matelas. Vous pouvez faire le sphinx comme alternative moins exigeante pour le bas du dos.



## Séance 3 à 8

### 10 Chat – Vache

Placez-vous à quatre pattes comme un chat. Votre dos est droit et votre coup allongé. Profitez de cette position pour respirer profondément et tranquillement. Quand vous êtes prêt, inspirez et lever la tête vers le haut en amenant votre fessier vers le haut pour courber votre dos comme s'il formait un U. Expirez et ramenez votre tête vers le bas cette fois en courbant le dos pour former une bosse ou la bouche d'un bonhomme triste. Répétez ce mouvement en coordonnant votre inspiration et votre expiration. À l'inspiration, le dos forme le U, à l'expiration, une forme la bosse. Allez-y tranquillement en respirant profondément.



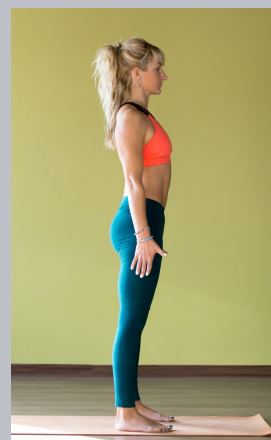
### 11 Chien tête en bas

À quatre pattes sur votre tapis, vos bras sont droits, vos mains touchent votre tapis, vos genoux et vos tibias également. À vos pieds, seulement vos orteils touchent le sol. Inspirez et soulevez vos genoux en poussant dans votre tapis avec vos orteils et vos mains, expirez et pliez un peu les genoux. L'important, dans cette posture comme dans les autres, est de garder le dos droit.



### 12 Montagne

Debout sur votre tapis, placez-vous avec le dos droit, sans être tendu ou crispé, les bras tendus le long de votre corps, détendus, et les paumes ouvertes vers l'avant.



# Séance 3 à 8

## 13 Arbre

Debout sur votre tapis de yoga, allez placer la plante de votre pied droit sur le côté de votre cheville gauche. Le pied est complètement à plat sur la cheville. Gardez le dos droit et tentez de conserver votre balance. Pour vous aider, fixez un point loin de vous. Votre jambe droite est pliée de manière à créer une sorte de triangle avec votre jambe gauche. Gardez cette posture le temps de trois respirations. (Répéter pour l'autre côté)



## 14 Déesse du sommeil

Debout sur votre tapis, écartez vos jambes plus loin que la largeur de vos épaules. Tournez les pieds vers l'extérieur. Assurez-vous d'une bonne stabilité dans cette posture. Pliez les genoux à un niveau qui demeure confortable, et gardez le dos droit, sans arquer le bas du dos. Si vous sentez des tensions dans les genoux, remontez légèrement. Levez ensuite les bras vers le plafond puis pliez-les pour que vos coudes soient à la hauteur de vos épaules et de chaque côté de votre corps.



## 15 Torsion assise

En position assise, amenez une main derrière vous tout en tournant lentement le bas, le milieu et le haut du dos ainsi que la tête. Pliez une jambe tout en gardant l'autre allongée. Ensuite, appuyez votre bras à l'extérieur du genou plié. Si vous avez de la difficulté à placer le bras sur l'extérieur du genou, pliez le coude et entourez le genou avec votre avant-bras et votre main.





## Séances 3 à 8

### 16 Chas de l'aiguille

Couchez-vous sur le dos, les jambes pliées et la plante de pieds touchant le sol. Vous allez soulever votre jambe droite en la laissant pliée pour rapprocher le genou droit près de votre ventre. Vous allez prendre l'arrière de votre cuisse avec vos deux mains croisées. Vos mains sont croisées et sont presque à la hauteur de votre genou. Doucement, en gardant les mains à la même place, vous allez descendre un peu votre jambe pour que vos bras soient tendus. Votre jambe va former une sorte de petite marche. Ensuite vous allez venir placer le pied gauche sur votre genou droit. (Répéter pour l'autre côté)



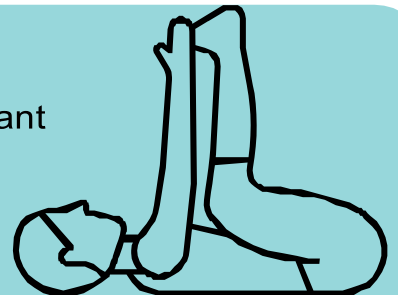
### 17 Charrue

Couchez-vous sur votre matelas, les bras tendus le long de votre corps, amenez vos genoux sur votre ventre. Ensuite, donnez-vous un petit élan pour soulever vos fesses et amenez les jambes derrière votre tête. Pour faire le mouvement, aidez-vous momentanément de vos mains. Vous allez remarquer que vos genoux sont près de votre visage. Lorsque vos jambes sont derrière votre tête, vous pouvez les garder pliées ou les allongées si vous en êtes capable. Gardez vos bras allongés, appuyés sur le tapis. Si vous avez besoin de soutenir le bas de votre dos, placez vos mains sur le bas de votre dos. Gardez la posture le temps de trois respirations. Ensuite, en vous appuyant sur vos bras et vos mains au tapis redescendez doucement le dos pour ne pas qu'il « tombe » au sol. Vous pouvez ensuite faire la posture des jambes pliées sur la poitrine pour masser le bas de votre dos.



### 18 Bébé joyeux

Couchez-vous sur votre dos, levez vos jambes en les amenant vers l'avant. Avec vos genoux pliés, vous allez chercher le dessous de vos pieds avec vos mains. Vos pieds sont à la largeur de vos épaules. Si vous ne pouvez pas prendre vos pieds, saisissez vos chevilles ou le bas de vos jambes, près des chevilles. Gardez la posture durant 3 respirations et revenez ensuite en position allongée sur le dos.



## Séances 3 à 8

### 19 Position du rocher

Assoyez-vous sur vos talons, les cuisses touchent les mollets, le dos est droit, les mains sont sur les cuisses. Restez dans cette position, le dos droit, pour quelques respirations. Si cette posture vous fait mal aux genoux, mettez un coussin sous vos fesses.



### 20 Position de l'enfant

Assis sur vos pieds, le dos droit, levez les bras vers le plafond, en gardant le dos droit, descendez votre corps pour venir déposer votre front sur votre tapis. Placez vos bras tendus à l'avant.



### 21 Relaxation

Assoyez-vous comme dans la position de départ. Prenez deux respirations. Puis, couchez-vous sur le dos, dans une position confortable. Les bras sont tendus le long du corps. Votre respiration est lente et profonde.



