

SOPHIE PENSA

*— Je m'initie au —*

# YOGA SANTÉ

GUIDE VISUEL

Anxiété, insomnie, mal de dos, hypertension...  
25 séances de yoga-thérapie ultra-faciles entièrement illustrées

Une nouvelle façon de se soigner, globale, naturelle et respectueuse du corps et de l'esprit

Postures, respirations, méditation : les outils clés à votre portée



Le yoga est de plus en plus pratiqué en France, dans une optique de bien-être global corps-esprit. Se dessine désormais une approche thérapeutique, que l'on peut appeler yogothérapie, pour soigner les maux du quotidien comme l'insomnie, le stress, les troubles digestifs, l'hypertension, les maux de dos, les troubles du cycle, les douleurs articulaires... Cette approche est nouvelle et ce livre se veut un des premiers à la vulgariser en donnant aux lecteurs les clés pour pratiquer chez eux un yoga qui va les aider à recouvrer une meilleure santé.

### Dans ce guide 100 % illustré :

- **Les fondamentaux du yoga santé** : les bases de la yogothérapie, l'alimentation santé du yogi, les postures, la respiration, la méditation, la visualisation, le yoga santé et l'aromathérapie...
- **32 postures pour préserver sa santé** : le cobra, le papillon, la fente avant, la demi-lune...
- **25 séances de yogothérapie ultra-faciles entièrement illustrées** : soulager l'arthrose, en finir avec les ballonnements, combattre les douleurs de règles, retrouver le sommeil...

## UNE NOUVELLE FAÇON DE SE SOIGNER, GLOBALE, NATURELLE, RESPECTUEUSE DU CORPS ET DE L'ESPRIT



**20 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1652-9



editionsleduc.com  
**LEDUC**



Rayon :  
Santé, bien-être

*Je m'initie au*  
**YOGA,  
SANTÉ**

De la même auteure, aux Éditions Leduc  
*Le yoga santé*, 2020.  
*Ma bible du yoga santé*, 2018.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik  
Photographie de couverture : Adobe Stock  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Kevin W. Épée, Nicolas Trève

© 2022 Leduc Éditions  
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon  
75015 Paris - France  
ISBN : 979-10-285-1652-9

SOPHIE PENSA

*Je m'initie au*  
**YOGA,  
SANTÉ**

GUIDE VISUEL

LEDUC 



*À Ricarda et Éric Langevin du studio Yogavision Paris  
Pour leur bienveillance et la qualité de leur enseignement  
Pour toutes les belles choses que j'ai apprises à leur contact  
Qu'ils en soient ici remerciés.*

# SOMMAIRE

# 1

## LES FONDAMENTAUX DU YOGA SANTÉ 11

- Qu'est-ce que le yoga ? 12
- L'Arbre du yoga 14
- Une vision globale de l'être humain 15
- Le yoga ou les yogas ? 18
- Le Yoga santé, c'est quoi ? 20
- Les grandes indications du Yoga santé 21
- Les bases de la yogathérapie 22
- Pourquoi et comment ça soigne ?  
Soigner par les postures 24
- Pourquoi et comment ça soigne ?  
Soigner par la respiration 30
- Pourquoi et comment ça soigne ?  
Soigner par la méditation 36
- Pourquoi et comment ça soigne ?  
Harmoniser les circulations d'énergie dans le corps 40
- Pourquoi et comment ça soigne ?  
Le pouvoir de la visualisation 55
- L'alimentation santé du yogi 58
- L'ayurvéda, cousine du yoga 59
- Le Yoga santé et l'aromathérapie 63

# 2

## NOS MEILLEURES ASTUCES POUR PRATIQUER LE YOGA SANTÉ 69

- Le choix du matériel 70
- Où pratiquer ? 73
- Quand pratiquer ? 76

# 3

## LES 32 MEILLEURES POSTURES DU YOGA SANTÉ 79

- Postures debout 80
- Les flexions arrière 90
- Les postures inversées 100
- Les flexions vers l'avant 110
- Les torsions vertébrales 116
- Les postures assises 124
- Postures allongées 134

# 4

## 25 MAUX DU QUOTIDIEN ET LEURS SOLUTIONS YOGI 143

1

# LES FONDAMENTAUX DU YOGA SANTÉ

---

## QU'EST-CE QUE LE YOGA ?

---

Le yoga est une discipline psychocorporelle issue de l'Inde ancienne. En sanskrit, le terme *Yoga* signifie union. Union du corps et de l'esprit, union du principe féminin et masculin, du Soleil (*Ha*) et de la Lune (*Tha*). Son but est d'harmoniser et d'équilibrer le corps et le mental en associant différents outils : de l'exercice physique (les postures), un travail sur le souffle et l'énergie, de la méditation, des visualisations et un enseignement philosophique. À la racine de cette philosophie, il y a le rejet des valeurs négatives que sont la violence, la cupidité, l'envie ou encore la jalousie. À l'inverse, quête de la vérité, bienveillance, gratitude, amour de soi et des autres guident le pratiquant dans son cheminement. Dans l'approche yogique, notre état d'esprit nous équilibre tout autant que les postures ou les respirations.

Lors d'un cours de yoga, vous pratiquerez :

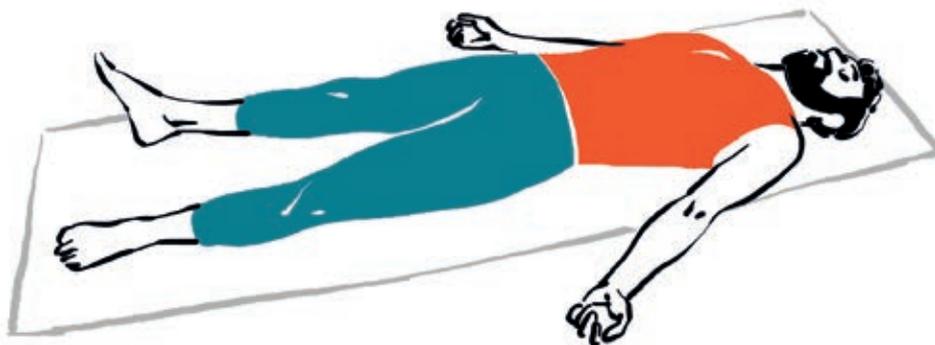
### Des postures (*asanas*)



### Des respirations (*pranayama*)



De la relaxation



De l'intériorisation et de la méditation



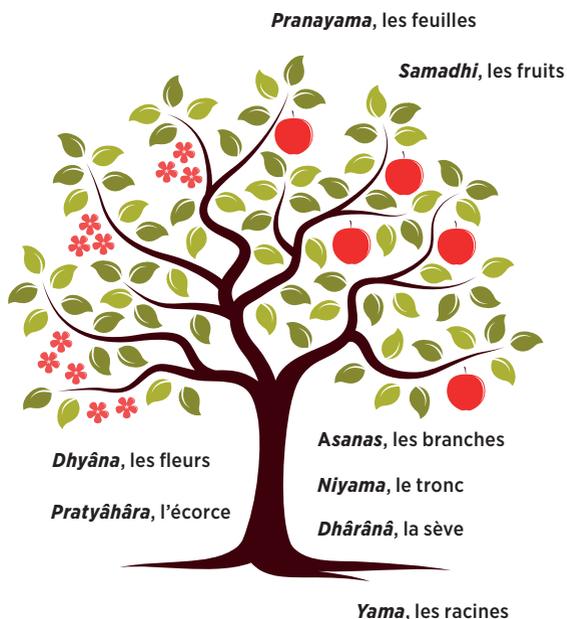
---

# L'ARBRE DU YOGA

---

Une image, celle de l'Arbre, permet de résumer le cheminement à travers la pratique du yoga.

- 🌀 **Les Yama** constituent les racines de l'Arbre. Il s'agit des valeurs morales sur lesquelles le yogi s'appuie : *Ahimsâ* (non-violence), *Satya* (quête de la vérité), *Asteya* (l'honnêteté), *Brahmacharya* (le contrôle de soi, la chasteté), *Aparigraha* (le non-attachement, la non-possession).
- 🌀 **Les Niyama** en constituent le tronc. Il s'agit des qualités personnelles à développer : *Saucha* (pureté, propreté du corps et de l'esprit), *Santoshâ* (contentement), *Tapas* (ardeur et discipline dans la pratique du yoga), *Svâdhyâya* (étude des textes, étude de soi), *Ishvara pranidhâna* (la dévotion envers le seigneur).
- 🌀 **Les postures ou asanas** en constituent les branches.
- 🌀 **Les exercices respiratoires ou Pranayama** en constituent les feuilles.
- 🌀 **L'intériorisation ou Pratyâhâra** en constitue l'écorce.
- 🌀 **La concentration ou Dhârânâ** en forme la sève.
- 🌀 **La méditation ou Dhyâna** en constitue la fleur.
- 🌀 **L'état de stabilité ou Samadhi** en constitue le fruit.



---

## UNE VISION GLOBALE DE L'ÊTRE HUMAIN

---

Le yoga est une approche complète qui fortifie à la fois le corps et l'esprit. L'un ne fonctionne pas sans l'autre : on parle d'une vision globale, holistique de l'être humain. Les postures assouplissent et fortifient le corps. Elles mettent en jeu notre concentration et notre équilibre. Elles sont synchronisées avec la respiration, ce qui harmonise le système nerveux et renforce notre énergie vitale. Cela rejaille sur l'esprit : le mental s'apaise, les émotions se calment, les cogitations et pensées inutiles se dissipent peu à peu au fil de la séance. Un état propice à la méditation s'instaure alors. C'est ainsi que s'explique la sensation de bien-être global ressentie après un cours.

### Les 5 enveloppes

Selon le Hatha Yoga, nous sommes formés de 5 « enveloppes » (*koshas* en sanskrit), qui définissent 5 niveaux d'expérience intérieure. Elles sont toutes reliées les unes aux autres et s'emboîtent à l'image des poupées russes. Quand l'une change et évolue, les autres bougent également. Ainsi, en transformant notre corps physique, le yoga agit sur nos émotions et donc notre état d'esprit, notre relation aux autres et même notre spiritualité. À l'inverse, en développant notre sagesse intérieure et en aiguisant notre intuition, le yoga aide à tempérer les réactions émotionnelles, ce qui soulage le stress et l'anxiété et améliore la santé physique.

Le corps émotionnel et mental

Le corps causal (ou corps de l'intelligence)

Le corps énergétique

Le corps de félicité



Le corps physique

*Le corps physique* : influencé par les postures et les respirations.

*Le corps énergétique* : influencé par les postures, les respirations, les mudras et les mantras.

*Le corps émotionnel et mental* : influencé par les postures, les respirations, les visualisations, les mantras et la méditation.

*Le corps causal (ou corps de l'intelligence)* : influencé par la méditation, la visualisation et les mantras.

*Le corps de félicité* : influencé par la méditation, la prière, les mantras.

### QU'EST-CE QU'UN MANTRA ?

Ce mot sanskrit est formé des racines *man* qui signifie mental et *tra* qui signifie protection. Il s'agit de sons chantés ou récités intérieurement qui agissent de façon vibratoire sur le corps et l'esprit. Le plus célèbre d'entre eux est le son Om. Les mantras constituent des objets de concentration pour faciliter la méditation. Ils sont souvent associés au Mudras (voir p ?)

---

## LE YOGA OU LES YOGAS ?

---

Lorsque vous parcourez la brochure d'un studio de yoga, vous pourrez voir mentionner différents types de cours. Tous sont dérivés du *Hatha Yoga* classique, avec ses postures, ses exercices respiratoires, sa méditation et ses valeurs morales. Au xx<sup>e</sup> siècle, certains maîtres ont développé leurs propres méthodes ou séquences de postures.

**Le Vinyasa** est un yoga en mouvement, dont le cœur de la pratique s'articule autour de l'enchaînement de plusieurs Salutations au Soleil à des rythmes qui vont crescendo. Cette approche synchronise la respiration avec le mouvement, dans une optique de fluidité. Les séquences sont rythmées, avec un aspect « cardio » plus ou moins intense. Le *Vinyasa* attire des élèves qui souhaitent se dépenser physiquement durant la séance.

**Le Bikram Yoga** consiste en 26 postures et 2 exercices de respiration enchaînés dans un ordre précis et dans une salle chauffée (plus de 35 °C) et humide destinée à favoriser l'assouplissement des muscles et des articulations.

**Le Yoga Iyengar** est une méthode d'alignement postural très précis élaboré par le maître BKS Iyengar. Elle repose sur l'utilisation d'accessoires tels que des blocs, des sangles, des chaises, des couvertures, des traversins et les murs de la salle, pour une pratique plus sûre et accessible à tout un chacun. Cette méthode de *Hatha Yoga* est reconnue pour ses effets préventifs et curatifs.

**Le Kundalini Yoga** a pour but de réveiller la *kundalini*, énergie tapie en chacun de nous. Les cours s'articulent autour de *kriyas*, séries d'exercices dits de purification. Ils comprennent des postures, de la respiration, des mantras et des méditations. Ces *kriyas* changent d'un cours à l'autre et peuvent être doux ou très intenses. Leur but est de faire circuler l'énergie dans tout le corps.

**Le Yin Yoga** est parfois qualifié de « yoga pour ralentir » ou de « yoga pour s'intérioriser ». Cette nouvelle approche s'inspire de la médecine traditionnelle chinoise. Le but est d'étirer en profondeur et tout en détente, sans aucune contrainte musculaire, les tissus *yin* (ou conjonctifs) du corps : les os, les articulations, les tendons, les ligaments, et les fascias. Les postures sont pratiquées uniquement en position assise ou allongée et tenues pendant plus de 3 minutes chacune. La détente se fait peu à peu, grâce à la respiration qui s'allonge.

### BIEN CHOISIR SON PROF

Avant d'opter pour un cours, n'hésitez pas à faire des séances d'essai, pour trouver le style de yoga et le professeur qui vous conviennent le mieux. Un bon prof prend le temps de vous expliquer pas à pas la posture et de vous corriger ou de vous proposer les adaptations si nécessaire. Choisissez un cours avec un nombre restreint d'élèves, pour une approche plus personnalisée.

---

## LE YOGA SANTÉ, C'EST QUOI ?

---

Il s'agit d'une approche spécifique qui vise à conserver ou à recouvrer la santé. On parle également de yogathérapie ou de yoga thérapeutique. Son efficacité est aujourd'hui validée par plusieurs études scientifiques et reconnue par un nombre croissant d'autorités médicales occidentales. Des cours sont donnés par des professeurs de yoga formés spécifiquement ou par des professionnels de santé formés au yoga (kinésithérapeutes, infirmiers, ostéopathes, médecins...). Ils ont lieu dans des cliniques, hôpitaux, centres de santé, pour permettre de soulager certaines pathologies chroniques. Mais le Yoga santé peut aussi s'exercer en dehors d'un cadre médical, à titre préventif ou pour soulager des troubles du quotidien : le mal de dos, la constipation, les troubles digestifs, les insomnies, les méfaits du stress, les douleurs de règles...

Dans la pratique, le Yoga santé allie tous les outils classiques du yoga (postures, exercices de respiration, de relaxation, méditation, mudras...) dans des séquences spécifiquement adaptées au trouble que l'on cherche à prévenir ou soulager.

### PRATIQUER SEUL OU AVEC UN ENSEIGNANT ?

Si vous êtes débutant, il est conseillé de vous inscrire à un cours hebdomadaire, pour apprendre à réaliser correctement les postures et les respirations.

Vous bénéficierez aussi des conseils et ajustements du professeur. Vous pourrez ensuite pratiquer seul à domicile, en vous aidant par exemple d'un livre ou d'une vidéo, en vous connectant à ma chaîne YouTube « Yoga et Santé par Sophie Pensa » pour y découvrir de nombreuses séances guidées.

---

# LES GRANDES INDICATIONS DU YOGA SANTÉ

---

On distingue ainsi plusieurs grandes indications :

- 🌀 *Les troubles musculosquelettiques* : lombalgies chroniques, sciaticques chroniques, douleurs dans le cou, dans les épaules, dans les genoux, arthrose...
- 🌀 *Les troubles digestifs* : reflux, ballonnements, côlon irritable, troubles du transit...
- 🌀 *Les affections respiratoires* : asthme, infections ORL récidivantes, allergies...
- 🌀 *Les troubles cardio-vasculaires* : hypertension, palpitations cardiaques, troubles du retour veineux...
- 🌀 *Les troubles métaboliques* : diabète, surcharge pondérale...
- 🌀 *Les troubles génito-urinaires* : les règles douloureuses, l'infertilité, les troubles de la ménopause, les troubles de la grossesse, l'incontinence urinaire, les troubles de la prostate...
- 🌀 La préparation à l'accouchement.
- 🌀 *Les troubles du système nerveux* : migraine, céphalées, troubles de l'attention...
- 🌀 *Les troubles psychiques* : insomnie, dépression, anxiété, phobies, angoisses...

## UNE APPROCHE COMPLÉMENTAIRE

Bien entendu, il n'est pas question pour le yoga de se substituer à un traitement médical lorsqu'il se révèle nécessaire. Mais, comme le souligne le Dr Lionel Coudron, un des précurseurs de la yogathérapie en France :  
« Parmi mes patients, certains ont arrêté les anxiolytiques, les antidépresseurs et les antalgiques. D'autres ont pu réduire considérablement les doses. », toujours sous contrôle médical bien sûr.

---

# LES BASES DE LA YOGATHÉRAPIE

---

## Les 5 règles pour que ça marche

- 1** Pratiquez dans la régularité, deux, trois, voire cinq fois par semaine, idéalement tous les jours une quinzaine de minutes.
- 2** Inscrivez-vous dans une perspective de progression, sur le long terme. Avec la pratique, vous développez des potentiels et certaines postures qui vous semblaient difficiles voire impossibles, deviennent peu à peu envisageables...
- 3** Pratiquez dans la bienveillance, en étant à l'écoute de votre ressenti. Inutile de forcer, de vouloir à tout prix « réussir » la posture ou faire aussi « bien » que le voisin ou la voisine de tapis. C'est contre-productif car cela engendre des blocages dans le corps. Mieux vaut s'entraîner régulièrement, mais en douceur. La persévérance finit par porter ses fruits.
- 4** Adaptez les postures si nécessaire (avec une brique, un tabouret, une lanière, en pliant un peu les jambes...).
- 5** N'arrêtez pas de consulter votre médecin ni de prendre votre traitement habituel.

## Les 5 précautions à respecter

- 1** Évitez de pratiquer si vous êtes souffrant (fièvre, grippe, diarrhée, etc.).
- 2** Idem en cas d'affection aiguë de l'appareil locomoteur (crise de sciatique, hernie discale, lumbago dans sa forme aiguë). Laissez au corps le temps de se reposer avant de reprendre très doucement la pratique.
- 3** En cas de douleurs chroniques, de scoliose ou d'arthrose grave, préférez pratiquer sous la supervision d'un enseignant, qui saura adapter les postures.
- 4** Demandez conseil à votre médecin si vous souffrez d'hypertension importante, de troubles graves de la circulation sanguine (maladie artérielle, phlébite, vertige), si vous venez de faire un infarctus ou un AVC.
- 5** Ne pratiquez pas seul en cas de troubles psychiques ou psychiatriques graves (dépression sévère, psychose).

### LES 5 RAISONS DE VOUS Y METTRE

1. Améliorer votre qualité de vie.
2. Être acteur de votre santé.
3. Vous soigner de façon globale et augmenter votre niveau d'énergie.
4. Ressentir des bénéfices « collatéraux » : en soignant votre mal de dos ou votre diabète, vous verrez peut-être votre transit ou votre sommeil s'améliorer...
5. Vous ouvrir à une philosophie car dans le terme yogathérapie, il y a le mot yoga.

---

# POURQUOI ET COMMENT ÇA SOIGNE ?

## SOIGNER PAR LES POSTURES

---

### Qu'est-ce qu'une posture de yoga ?

Les postures constituent les exercices physiques préconisés par le yoga. Il en existe plusieurs milliers, mais environ 80 sont enseignées de façon classique.

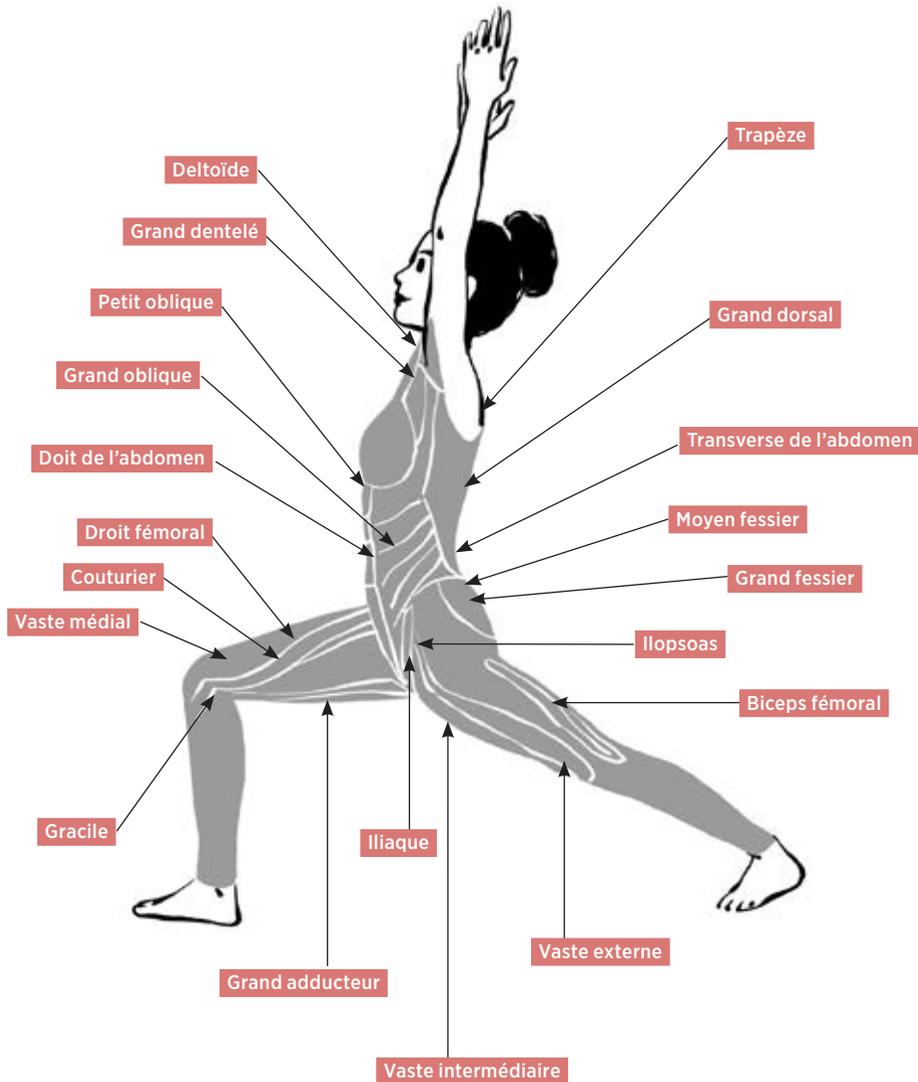
- ☯ Elles se pratiquent allongé sur le dos ou sur le ventre, debout, assis ou à genoux.
- ☯ Elles sont statiques ou enchaînées de façon dynamique.
- ☯ Elles doivent être stables tout en restant confortables.
- ☯ Elles sont coordonnées avec la respiration.
- ☯ Elles réalisent :
  - des flexions du corps vers l'avant ou l'arrière,
  - des torsions,
  - des inversions (tête vers le bas),
  - des équilibres.

## Leurs effets

- ☯ Leur pratique permet de stimuler chaque partie du corps, mais aussi chaque organe ou chaque fonction (respiration, digestion, circulation sanguine, sécrétion hormonale, influx nerveux...).
- ☯ Elles tonifient les muscles, les ligaments, les nerfs, les articulations et renforcent le squelette.
- ☯ Elles détendent le corps et le mental, soulagent les tensions et les crispations, permettent de lutter contre la fatigue et le stress de la vie moderne.
- ☯ Elles dynamisent le métabolisme, luttent contre le surpoids, relancent la circulation sanguine et lymphatique, régularisent les sécrétions d'hormones et de neurotransmetteurs, apportant ainsi un meilleur équilibre biochimique au corps.
- ☯ Elles sont un excellent antidote à tous les méfaits de la sédentarité (maux de dos, prise de poids, troubles circulatoires, insomnie, problèmes cardio-vasculaires...).

## L'effet d'une posture sur les muscles

Lors de la tenue d'une posture, de nombreux muscles profonds et superficiels sont engagés, en gainage. Exemple ici avec la célèbre posture du Guerrier 1.



## L'effet d'une posture sur le système articulaire

Les postures ont un impact profond sur nos os et nos articulations, qu'elles renforcent et assouplissent. Exemple ici avec la posture de l'Angle étiré.

