

# Le yoga du jardinier

Jardiner est une activité physique intense. Vous sollicitez régulièrement l'ensemble de vos membres, et plus particulièrement le dos et les articulations. Pour soulager et équilibrer cet outil indispensable qu'est votre corps, voici une séquence de dix postures de yoga à réaliser chez vous.

**L**a séquence qui suit est accessible à tous. Si une posture vous fait souffrir ou vous met mal à l'aise, ne forcez pas, restez à l'écoute de votre corps. Munissez-vous d'un tapis de yoga, d'un coussin et habillez-vous confortablement tout en étant pieds nus.

## 1. ÉCHAUFFEMENT ET RESPIRATION

Commencez debout, sur votre tapis. Prenez appui sur la jambe droite et soulevez le pied gauche du sol, tendez le bras gauche devant vous. Faites des cercles avec votre poignet et votre cheville gauches : cinq dans un sens, puis cinq dans l'autre. Ensuite, fléchissez le poignet et la cheville gauches – orteils et doigts dirigés vers le ciel, puis vers le sol. Répétez ce mouvement cinq fois. Serrez les doigts de la main gauche et resserrez également les orteils du pied gauche, puis tendez, cinq fois. Effectuez ces exercices de façon dynamique. Faites la même chose avec le côté droit. Si vous manquez d'équilibre, prenez appui avec une main contre un mur, un meuble ou un arbre.

Les deux pieds bien ancrés dans le sol, placez vos mains sur vos épaules et faites, avec vos bras, cinq cercles dans un sens, puis cinq dans l'autre. Pour finir cet échauffement, placez vos mains sur votre



bassin, écartez un peu les jambes, et faites, avec vos hanches, cinq cercles dans un sens, puis cinq dans l'autre. Toujours debout, ramenez vos bras tendus devant vous, à la hauteur des épaules, les mains l'une contre l'autre. Expirez. En inspirant, ouvrez vos bras sur les côtés et, en expirant, rapprochez à nouveau vos bras devant vous. Ouvrez la cage thoracique à chaque inspiration. Répétez dix fois l'exercice.

## 2. ÉTIRER ET RENFORCER SES JAMBES

*la posture du guerrier vertueux*

Placez votre pied droit en avant et étirez bien la jambe gauche en arrière. Le talon gauche est aligné avec le droit et le pied gauche légèrement ouvert. Votre bassin reste aligné dans l'axe du tapis. Pliez le genou droit en formant un angle droit avec votre cuisse et votre mollet. Étirez vos bras parallèlement au sol, le bras



## Pourquoi le yoga ?

La pratique du yoga est un complément efficace pour toutes les activités physiques intenses. Elle permet de rééquilibrer son corps en travaillant tous les muscles et articulations ; le yoga apprend à savoir respirer dans le mouvement et amène la détente après l'effort, nous permettant de récupérer plus facilement après une journée de travail intense ou de nous préparer pour la journée à venir. Pour pratiquer, rien de plus simple ! Une tenue confortable, pas de chaussure et un tapis que vous pouvez installer dans votre jardin, si le temps le permet.



droit vers l'avant et le gauche vers l'arrière. Regardez au-delà du bout des doigts de la main droite. Gardez le buste au-dessus du bassin, ne vous penchez pas vers l'avant. Respirez tranquillement cinq fois, puis revenez et effectuez cette posture dans l'autre sens.

### 3. S'ÉTIRER LATÉRALEMENT

*le triangle*

Gardez les jambes ouvertes, mais placez votre bassin de face. Ouvrez le pied droit tout en gardant le bassin fixe. Ouvrez vos bras, inspirez profondément et, en expirant, descendez vers la droite. La main droite se place sur la jambe droite tandis que la main gauche se dirige vers le ciel. Regardez devant vous ou vers le ciel et sentez l'étirement intense de tout le côté gauche de votre corps. Inutile de descendre la main droite trop bas, l'essentiel est l'ouverture du bassin et l'étirement. Respirez cinq fois dans la posture, puis reprenez sur l'autre jambe.

### 4. RENFORCER SON ÉQUILIBRE

*l'arbre*

Basculez le poids de votre corps sur la jambe gauche. Pliez la jambe droite et, en gardant la hanche de face, placez le pied droit contre la face interne de la cuisse de la jambe d'appui. Le pied peut monter jusqu'à placer le talon contre le périnée. Si vous manquez d'équilibre, gardez un orteil au sol. Fixez un point devant vous pour rester stable. Placez vos mains en prière devant la poitrine et respirez. Vous pouvez lever les bras au-dessus de la tête en inspirant. Essayez de garder la posture cinq respirations. Dès que la jambe gauche fatigue, reposez le pied au sol. Changez de jambe d'appui et recommencez la posture.

### 5. ASSOUPLIR LA COLONNE VERTÉBRALE

*le chat et la vache*

Mettez-vous à quatre pattes. Placez bien vos poignets sous vos épaules, les paumes et tous les doigts bien



ancrés dans le sol. Placez vos genoux au sol, les cuisses et les mollets formant un angle droit. Les jambes sont écartées de la largeur de vos hanches. Votre dos est droit, votre regard vers le sol. Agissez au rythme de vos respirations. En inspirant, creusez votre dos en partant du bas vers le milieu, puis le haut et finissez en regardant vers le ciel. En expirant, arrondissez le bas du dos, puis le milieu et le haut jusqu'à ce que votre menton se rapproche de votre poitrine. Continuez encore quatre fois. Pressez les mains sur le sol après chaque mouvement.

## 6. SOULAGER SES ÉPAULES

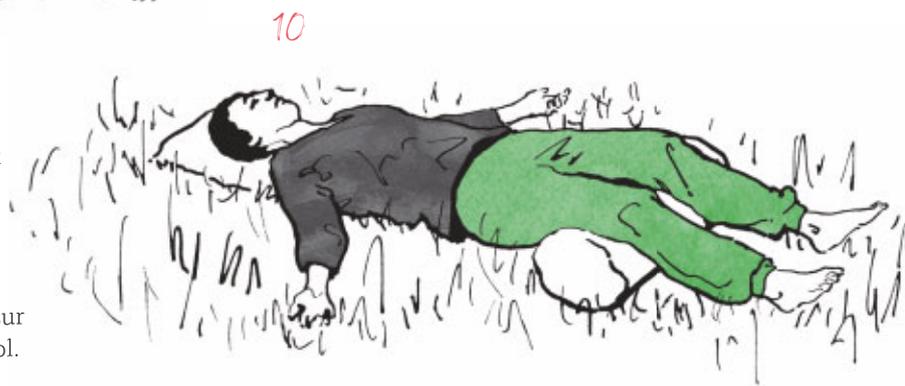
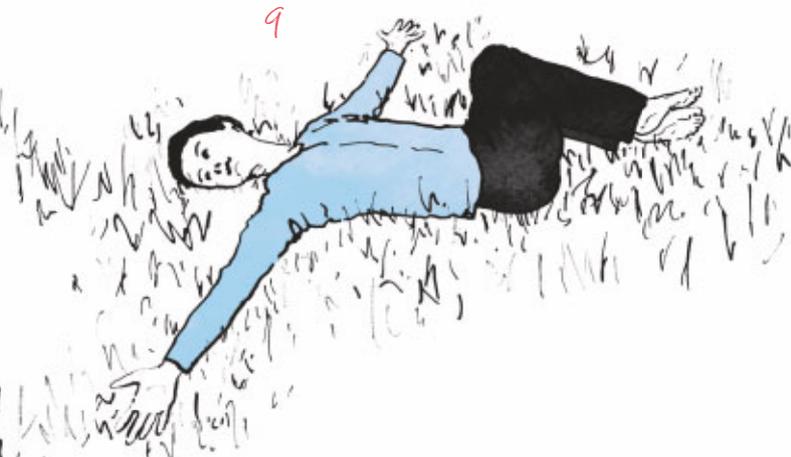
### *la tête de vache*

Asseyez-vous sur vos talons et placez le genou gauche sur le droit, en étant bien assis entre les deux talons. Si cette position est trop difficile pour vous, restez assis sur vos deux talons ou en tailleur, ou faites-la debout. Placez la main gauche dans votre dos, par le bas, en essayant d'approcher la main entre les deux omoplates. Levez le bras droit, gardez-le le long de votre tête, et pliez le coude droit. Attrapez la main gauche au milieu du dos, entre les omoplates. Si vous n'y arrivez pas, aidez-vous d'une sangle ou attrapez votre tee-shirt avec chaque main. Le dos reste droit, le menton est parallèle au sol. À chaque inspiration, le coude gauche tire vers le bas et le droit vers le haut, la poitrine s'ouvre et les omoplates se rapprochent. Maintenez pendant cinq respirations, puis changez de côté.

## 7. ALLONGER SON DOS

### *la demi-pince au sol*

Assis, allongez les jambes devant vous. Placez un ou plusieurs coussins sous vos genoux pour soutenir les jambes ou sous vos fessiers pour bien redresser votre dos. Tirez un peu la chair des fessiers vers l'arrière pour sentir vos ischions bien ancrés dans le sol. Le bas du dos est bien droit. En inspirant, étirez vos bras vers le haut et étirez le sommet de votre crâne vers le ciel. En expirant, penchez-vous doucement vers l'avant, en essayant de rapprocher le ventre des cuisses. Gardez le dos droit, placez vos mains sur les jambes et respirez calmement. Maintenez pendant cinq respirations. Vous pouvez aussi saisir l'arrière de vos pieds avec une sangle ou vos mains. Gardez le dos droit et tirez légèrement sur la sangle pour garder les jambes



tendues. En cas de douleur, pliez un peu vos genoux et placez une couverture sous ceux-ci.

### 8. RENFORCER SON DOS ET SES JAMBES

#### *le demi-pant*

Doucement, redressez-vous et venez vous allonger sur le dos. Pliez les genoux et ancrez vos pieds dans le sol. Veillez à ne pas tourner la tête dans cette posture. En inspirant, pressez les mains sur le sol et soulevez les fessiers, le bas, le milieu et le haut de votre dos. Ramenez les bras tendus sous le corps. Entrelacez vos doigts. Maintenez pendant cinq respirations. Pressez bien les pieds et les poings dans le sol, utilisez la force de vos cuisses pour rester dans la posture. Si vous souffrez du bas du dos, cet exercice pourra vous soulager.

### 9. ASSOULIR LA COLONNE VERTÉBRALE

#### *la demi-torsion au sol*

Allongez-vous sur le dos. Pliez les jambes et écartez les bras en croix. En expirant, et sans soulever les pieds, descendez vos genoux vers la gauche en tournant votre tête vers la droite. En inspirant, ramenez votre tête et vos genoux au centre. Puis, sur l'expiration suivante, laissez descendre vos genoux vers la droite et la tête vers la gauche. Continuez ainsi quatre fois, sans vous arrêter. Suivez votre souffle avec vos mouvements. Observez votre dos et continuez à respirer profondément avec le ventre. N'hésitez pas à fermer les yeux.

### 10. SE DÉTENDRE

#### *la posture du cadavre*

Si vous le souhaitez, mettez une musique douce. Vous êtes allongé sur le dos. N'hésitez pas à vous couvrir avec une couverture, car pendant la relaxation, la température de votre corps va baisser. Écartez vos jambes sur la largeur du tapis et laissez tomber vos orteils vers l'extérieur. Vos cuisses ne se touchent pas. Écartez aussi vos bras afin de les éloigner de votre buste et tournez les paumes vers le ciel. En cas de douleur en bas du dos, placez une ou plusieurs couvertures roulées sous vos genoux pour faire basculer votre bassin. Une fois que vous avez trouvé une position confortable, fermez les yeux. Concentrez-vous sur votre respiration et sur l'instant présent. Restez ainsi pendant une dizaine de minutes. Revenez doucement en bougeant les orteils et les doigts, en faisant des mouvements doux et des étirements. N'hésitez pas à bailler. Asseyez-vous un instant, les yeux clos et observez votre corps. Souriez ! ●