

Yoga sur chaise pour seniors

Guide pratique pour rester souple et en forme

Introduction

Le yoga sur chaise est une adaptation douce et accessible du yoga traditionnel, spécialement conçue pour les personnes seniors ou à mobilité réduite. Pratique assis ou debout avec l'appui d'une chaise, il permet de travailler la souplesse, l'équilibre, la force musculaire et la respiration — sans risque de chute ni de douleur.

Ce guide vous propose un programme complet de 6 exercices progressifs, adaptés à tous les niveaux. Aucun équipement particulier n'est nécessaire : une chaise stable suffit. Pratiquez à votre rythme, 2 à 3 fois par semaine, pour en ressentir les bienfaits.

Les bienfaits du yoga sur chaise

Bienfait	Description
Souplesse	Étirement progressif des muscles et des articulations
Équilibre	Renforcement de la stabilité posturale et prévention des chutes
Respiration	Amélioration de la capacité pulmonaire et réduction du stress
Circulation	Stimulation de la circulation sanguine dans les membres
Bien-être mental	Réduction de l'anxiété et amélioration de la qualité du sommeil
Force musculaire	Tonification douce des muscles du dos, des bras et des jambes

Programme : 6 exercices essentiels

Exercice 1 — La Montagne assise (Tadasana) (1 minute)

Asseyez-vous au bord de la chaise, dos droit, pieds à plat sur le sol. Posez les mains sur les cuisses. Inspirez profondément en grandissant la colonne vertébrale, expirez en relâchant les épaules. Fermez les yeux et centrez-vous.

Bienfaits : Améliore la posture, calme le mental, renforce la conscience corporelle.



Exercice 2 — Les Cercles d'épaules (30 secondes dans chaque sens)

Posez les mains sur les épaules (doigts vers l'avant). Tracez de grands cercles avec les coudes : d'abord vers l'avant, puis vers l'arrière. Respirez calmement tout au long du mouvement.

Bienfaits : Soulage les tensions cervicales et dorsales, mobilise les articulations des épaules.



Exercice 3 — La Torsion assise (Parivrtta) (30 secondes de chaque côté)

Assis bien droit, posez la main droite sur le genou gauche. Inspirez en grandissant le dos, puis expirez en tournant doucement le buste vers la gauche. Regardez par-dessus votre épaule. Tenez la posture, puis changez de côté.

Bienfaits : Masse les organes abdominaux, assouplit la colonne vertébrale, aide la digestion.



Exercice 4 — L'Aigle des bras (Garudasana) (45 secondes de chaque côté)

Étendez les bras à la hauteur des épaules. Croisez le bras gauche sous le droit, puis enrroulez les avant-bras l'un autour de l'autre et levez les coudes. Maintenez en respirant profondément, puis changez de côté.

Bienfaits : Ouvre les épaules et le haut du dos, améliore la concentration.



Exercice 5 — Le Chien tête en bas adapté (45 secondes)

Asseyez-vous au bord de la chaise. Penchez-vous vers l'avant depuis les hanches (pas depuis le dos) en laissant les bras pendre vers le sol ou en les posant sur les tibias. Respirez amplement et sentez l'étirement dans tout le dos.

Bienfaits : Étire le dos, les ischio-jambiers, relâche les tensions dans la nuque.



Exercice 6 — La Relaxation finale (Savasana) (2 à 3 minutes)

Asseyez-vous confortablement, dos appuyé sur le dossier. Fermez les yeux, laissez les mains reposer sur les cuisses, paumes vers le haut. Respirez lentement et laissez votre corps se relâcher complètement. Prenez conscience de chaque partie de votre corps, de la tête aux pieds.

Bienfaits : Intègre les bienfaits de la séance, réduit le stress, favorise la récupération.



Conseils de pratique

- Portez des vêtements confortables et des chaussures à semelle plate ou pratiquez pieds nus.
- Choisissez une chaise stable, sans roulettes, de préférence avec un dossier droit.
- Pratiquez dans un espace calme et bien ventilé pour favoriser la concentration.
- Ne forcez jamais sur les postures : le yoga doit être confortable, pas douloureux.
- En cas de douleur aiguë, de vertige ou d'essoufflement, arrêtez immédiatement.
- Consultez votre médecin avant de commencer si vous souffrez d'une pathologie spécifique.
- La régularité est la clé : 20 minutes, 3 fois par semaine, suffisent pour progresser.

Ce guide est fourni à titre informatif. Il ne remplace pas un avis médical professionnel.