



YOGA DÉTOX E-BOOK

07 postures pour stimuler la digestion
après les fêtes et toute l'année !

myshopyoga.com

YOGA DÉTOX

Par des postures de yoga simples, prenez soin de vous, aussi bien physiquement que mentalement.



La période des fêtes de fin d'année est magique, propice aux retrouvailles, aux repas copieux et arrosés. Et c'est tant mieux, inutile de s'en priver ! Mais si on se laisse aller quelques jours, il faut se remettre ensuite de tous ses écarts pour éviter l'installation de kilos superflus, les digestions difficiles. Car le plus souvent, le sentiment de fatigue chronique est en fait dû à un système digestif désorganisé.

myshopyoga.com





VOICI 07 POSTURES DE YOGA DÉTOX À PRATIQUER APRÈS LES FÊTES ET TOUTE L'ANNÉE !

Les postures choisies sont faciles à réaliser, accessibles aux yogis débutants comme aux plus confirmés. Les bienfaits qui en découlent sont un esprit plus calme, une meilleure qualité de sommeil et une détoxification du corps.

La pratique régulière du yoga détox, de ces 07 différentes postures et de la respiration va renforcer votre système immunitaire, améliorer l'état de votre lymphes, de votre circulation sanguine. Pour vous aider à vous sentir mieux, de façon naturelle.

myshopyoga.com

1 La posture du diamant - Vajrasana



S'asseoir, genoux et tibias au sol, les fessiers reposant sur les plantes de pied, gardez vos gros orteils des pieds en contact.

Vos talons sont séparés retombant vers l'extérieur.

Placer les paumes de main sur les genoux ou jointes niveau poitrine.

Maintenez le dos bien droit sans tension excessive, menton rentré et parallèle au sol, nuque étirée. Contracter la sangle abdominale vers le haut pour soutenir la colonne vertébrale.

Respirer calmement.

Nos Conseils :

Vajrasana est accessible à tous les niveaux de pratique.

Peut-être réalisée après un repas copieux.

Eviter de trop cambrer.

Ne pas s'asseoir sur les talons.

Les +

- Étire le bas du dos, les articulations des genoux, des chevilles.
- Renforce le bas du corps.
- Stimule la circulation des jambes.
- Effet bénéfique sur les systèmes digestif et reproducteur.
- Aide la fonction digestive.

2

La posture du chat-vache - Marjariasana Bitilasana



Installez-vous à quatre pattes, les mains écartées largeur des épaules, les genoux dans l'axe des hanches et les pieds en extension.

Inspirez et creusez le dos en débutant par le bas, le milieu, puis le haut du dos, vertèbre par vertèbre.

Votre regard est dirigé vers le ciel, pensez à ouvrir la poitrine.

Expirez et enroulez votre dos en commençant par le coccyx, le milieu et enfin le haut du dos et repoussez les omoplates vers le haut.

Relâchez la tête et la nuque en douceur, le menton est rentré.

À répéter autant de fois que vous le souhaitez.

Variante possible :

vous pouvez consacrer un cycle de respiration complet à chacune des deux postures. Inspiration et expiration en chat, inspiration et expiration en vache.

Le mouvement sera plus lent et plus long et de ce fait vous donne le temps de ressentir une détente augmentée.

Nos Conseils :

Attention à ne pas laisser s'écraser le cou dans les épaules.

Bien repousser le sol avec des bras très actifs.

Les +

- Dénoue les tensions du dos, de la colonne, des épaules.
- Resserre, étire l'abdomen en renforçant le centre du corps.
- Agit sur la digestion en massant les organes digestifs.
- Libère les blocages dans les intestins.
- Stimule l'énergie dans tout le corps.

3 La posture de libération des vents Pavanamuktasana



Allongez-vous sur le dos, les pieds joints et les bras le long du corps.

Inspirez et, en expirant, ramenez votre genou droit vers votre poitrine et appuyez la cuisse sur votre abdomen avec les mains jointes.

Inspirez à nouveau et, en expirant, décollez votre tête et votre poitrine du sol et amenez votre menton vers votre genou droit.

Maintenez cette position pendant que vous inspirez et expirez lentement et profondément.

Sur une expiration, resserrez la prise de vos mains autour de votre genou et augmentez la pression contre votre poitrine. Sur l'inspiration, relâchez votre prise, revenez au sol et détendez-vous.

Répétez cette posture avec la jambe gauche. Puis répétez cette posture avec les deux jambes ensemble.

Pour terminer, vous pouvez vous balancer d'avant en arrière ou rouler d'un côté à l'autre en serrant les deux genoux contre la poitrine, 3 à 5 fois.

Nos Conseils :

Effectuez toujours cette asana à jeun ou en laissant un intervalle de quatre heures entre vos repas et votre routine de yoga.

Ne soulevez pas votre cou du sol mais le haut de votre dos.

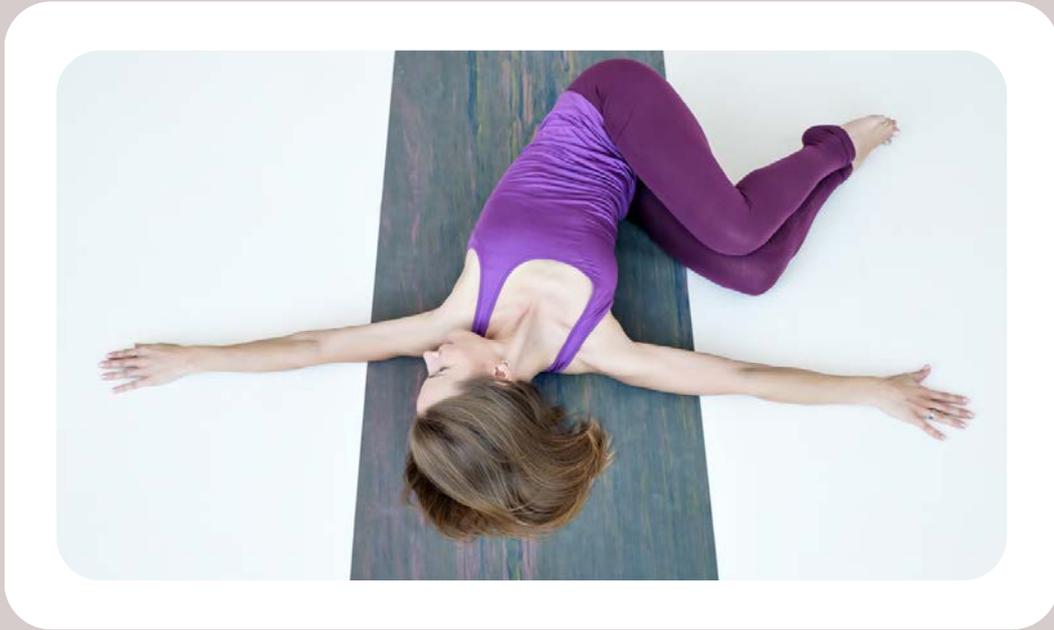
Les +

- Renforce les muscles du dos et les abdominaux.
- Tonifie les muscles des jambes et des bras.
- Soulage constipation et gaz.
- Améliore la circulation sanguine.
- Dénoue les tensions du bas du dos.



4

La posture de la torsion allongée Jathara parivritti



Allongez-vous sur le dos et pliez vos deux jambes à la poitrine.

Basculez-les vers la droite, (variante avancée avec les jambes tendues).

Tournez votre tête dans le sens opposé.

Vos bras sont tendus à plat sur les côtés dans l'axe des épaules qui doivent rester en contact du sol.

Maintenez cette position pendant 1 à 2 minutes.

Tournez lentement la tête vers le centre et ramenez vos jambes sur une inspiration.

Répétez la posture sur le côté opposé.

Nos Conseils :

Les épaules restent à plat même si cela signifie que votre genou ne touche pas complètement le sol.

Pendant la torsion, l'une des épaules aura tendance à décoller du sol.

Si la tension est trop forte, posez vos genoux sur un support.

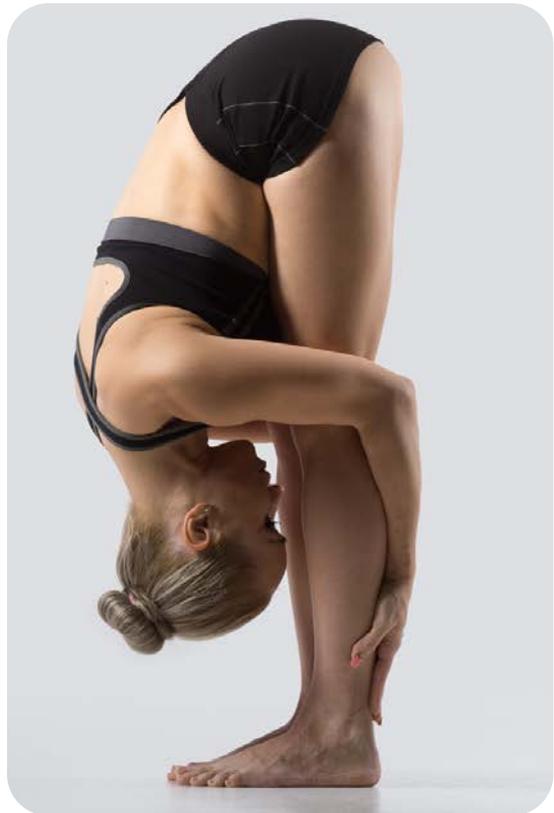
Les +



- Masse le dos et les hanches.
- Améliore la flexibilité des muscles du dos et de la colonne vertébrale.
- Favorise la circulation du sang vers les organes internes.
- Améliore la digestion;
- Masse les organes digestifs.
- Apaisante, soulage le stress.

5 La flexion avant debout - Uttanasana

Tenez-vous debout, les pieds joints.
Inspirez, levez les bras au-dessus de la tête.
Expirez en vous penchant en avant et vers le bas.
Respirez normalement en tenant la position.
Tenez au moins 30 secondes .
Au fur et à mesure que vous vous sentirez plus à l'aise, augmentez le temps.
La souplesse venant, vous pouvez placer des blocs sous vos pieds et descendre le haut du corps.



Nos Conseils :

Soyez à jeun.
Si l'arrière des genoux est naturellement hyper-laxe, attention à ne pousser pas les genoux vers l'arrière.
Sinon, mieux vaut garder les genoux légèrement pliés.
La flexion avant debout associée à une **respiration profonde** améliore la digestion.
Il peut être utile de rentrer le ventre (au moins pendant les expirations, mais vous pouvez essayer de maintenir pendant l'inspiration et l'expiration).

Les +

- Étire l'ensemble du dos et des jambes.
- Augmente l'approvisionnement en sang du cerveau.
- Effet apaisant pour le système nerveux.
- Réduit le stress et l'anxiété.
- Redonne vigueur en cas de fatigue.
- Masse les organes internes.
- Stimule le foie, la rate et les reins.
- Améliore la digestion.



6 La posture de la guirlande - Malasana



La guirlande est une posture de yoga qui ressemble à un mouvement de squat mais qui se différencie par l'amplitude du mouvement.

Debout, écartez les pieds à la largeur dans laquelle vous êtes en mesure de faire un squat, ouvrez légèrement les pieds vers l'extérieur.

Pliez les jambes pour venir en position de squat.

Pressez vos mains l'une contre l'autre au niveau du cœur en position de prière (anjali mudra) et placez vos coudes à l'intérieur des quadriceps et créez une résistance pour ouvrir les hanches.

Gardez les épaules basses et descendez jusqu'où vous pouvez en position de squat tout en conservant le dos droit.

Regardez loin devant.

Nos Conseils :

Si vous n'arrivez pas à garder vos talons à plat au sol, placez une couverture dessous.

Si votre équilibre est instable, pratiquez près d'une chaise ou d'un mur.

Appuyez-vous légèrement sur le mur ou sur la chaise du bout des doigts pour trouver de la stabilité.

Les +

- Cible les muscles du bas du corps, les fessiers, les hanches et ischio-jambiers.
- Bénéfique pour détendre et étirer.
- Relâche les tensions du bas du dos.
- Améliore la posture et la flexibilité.
- Masse les organes internes.



7 La posture de l'enfant - Balasana

Commencez par vous asseoir sur vos talons. Les deux gros orteils restent en contact. Penchez lentement le corps vers l'avant. Placez le front et les bras par terre, et relâchez la poitrine et l'abdomen vers le sol.

Les bras peuvent être étirés vers l'avant, paumes de mains au sol, ou ramenés le long des jambes.

Restez dans cette pose quelques minutes, puis relâchez doucement le corps et revenez à la position assise.



Nos Conseils :

Vous pouvez pratiquer cette posture les genoux ouverts ou fermés. Genoux **ouverts (recommandé aux femmes enceintes)**, vous bénéficierez de plus d'espace pour respirer avec l'abdomen. En gardant les genoux serrés, cela permet d'amplifier le massage des organes internes, ce qui est favorable à la digestion. La pose de l'enfant est idéale pour vous échauffer, vous reposer entre deux postures ou dès que vous en sentez le besoin.

Les +

- Position d'étirement et de relaxation de tout le corps, sacrum, dos, vertèbres.
- Soulage et réduit le stress.
- Libère les tensions.
- Favorise le calme et la détente.
- Masse les organes internes.
- Stimule la digestion.



P

OURQUOI PRATIQUER LE YOGA DÉTOX ?

POUR PRENDRE PLEINEMENT SOIN DE SOI, PHYSIQUEMENT ET SPIRITUELLEMENT.

Le yoga détox améliore la digestion et le sommeil. Il réduit le stress et aide à perdre quelques kilos superflus, notamment au niveau du ventre.

Le yoga détox est efficace en complément d'une activité sportive. Autant pour améliorer sa santé que pour se maintenir en forme.

Le sport est sans aucun doute un excellent moyen de se maintenir en forme mais cela peut impliquer également un stress physique important, des crampes et des contractions musculaires.

Le yoga détox, en parallèle du sport et des entraînements réguliers, va travailler le corps différemment.

Il sollicite les organes internes et les muscles profonds que l'on n'atteint pas forcément à travers d'autres activités.



YOGA DÉTOX : SON GROS POINT FORT ?

Être **accessible à tout public**, sans critère d'âge ou de souplesse.

On y va doucement au début si vous n'avez jamais pratiqué le yoga. Toute contre-indication physique ou médicale demande un avis du médecin.

Une fois par semaine, puis on passe à deux séances, l'idéal étant d'en faire trois par semaine.

Dès que vous aurez assimilé les postures et les enchaînements, vous pourrez à loisir pratiquer chez vous en solo.

Maintenant il est temps de dérouler votre tapis de yoga !