Le yoga Iyengar se met à votre portée

Autor(en): **Rein, Frédéric**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 71

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831114

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le yoga Iyengar se met à votre portée

Ce type de yoga fait ponctuellement appel à des accessoires pour aider le corps à se maintenir dans une posture. Découverte d'une discipline assez peu connue en Suisse romande.

WEB Découvrez quelques exercices en images du yoga Iyengar et de ses accessoires sur www.generations-plus.ch

Le chemin qui mène à la paix intérieure peut être jonché... de supports divers et variés! Le yoga Iyengar fait en effet ponctuellement appel à des sangles, des blocs en bois, des couvertures, des chaises ou encore des cordes. Comme son nom l'indique, on le doit à B.K.S. Iyengar. Touché dans sa santé (tuberculose, etc.) durant sa jeunesse, cet Indien s'est aidé au début d'accessoires pour faciliter la réalisation des 200 postures du yoga classique.

«Ces instruments adoucissent la pratique du yoga, tout en permettant un alignement correct du corps, explique Ingrid Balles, professeure certifiée qui enseigne entre Lausanne et Genève. Ainsi, quelqu'un qui a des problèmes de nuque ne réalisera pas les positions sur la tête, mais sera suspendu à l'envers à l'aide de cordes, ce qui lui permettra quand même de tirer les bénéfices de cette posture. Pour un dos raide, on se servira d'une chaise pour pouvoir se positionner à angle droit et travailler en douceur la colonne et les jambes dans une sorte de demi-posture. Et si une personne assise en tailleur ne parvient pas à avoir les genoux à hauteur de hanches, on lui placera des couvertures ou un bloc en bois sous les fessiers. «On ne peut pas se détendre si l'on doit lutter contre son corps. Les accessoires représentent des outils d'apprentissage dans l'exploration des capacités de chacun et servent aussi à travailler graduellement des zones spécifiques. En outre, notre méthode permet de rester plus longtemps dans les postures, et donc de développer davantage le ressenti.» De fait, le yoga Iyengar est particulièrement bien adapté aux débutants et aux personnes de plus de 50 ans. Elle évoque le cas d'une de ses élèves: «Il y a 11 ans, une dame de 71 ans a commencé mes cours. Aujourd'hui, ses enfants me demandent ce que j'ai fait avec elle, tant elle a gagné en souplesse!»

TROUVER UN BON PROFESSEUR

Le yoga Iyengar demeure encore confidentiel. «Cette branche du yoga existe en Suisse depuis les années 1990, note Ingrid Balles, qui rappelle que le maître B.K.S. Iyengar était venu à Gstaad en 1962 pour le festival de musique classique, invité par Yehudi Menuhin, fervent adepte du yoga Iyengar. Les profs certifiés sont arrivés en Romandie plus tardivement qu'en Suisse alémanique, et continuent à se faire rares. Cette discipline souffre aussi de l'apparition depuis environ 5 ans de personnes non qualifiées qui proposent des cours. Pour trouver un bon enseignant, je conseille au public de se renseigner sur son passé – il faut au moins 8 ans d'expérience – et d'en essayer plusieurs si nécessaire.»

FRÉDÉRIC REIN

Une liste de tous les professeurs certifiés de yoga Iyengar sur http://iyengar.ch/fr/lehrer-2/

LES AVANTAGES DU YOGA IYENGAR

- **Donne la possibilité aux personnes ayant des problèmes de nuque ou de dos de bénéficier quand même des postures spécifiques.**
- **Augmente le temps des postures, donc le ressenti et les bénéfices aussi.**
- **Permet un apprentissage en douceur et progressif de certaines postures.**

NOUVEAU

epitact®

DISPONIBLE EN PHARMACIES & DROGUERIES

POUCE DOULOUREUX RHIZARTHROSE

COMMENT FONCTIONNE L'ORTHÈSE POUCE SOUPLE?

1. MAINTIENT LE POUCE EN POSITION DE REPOS
L'alignement des os du pouce va limiter les forces s'exerçant sur l'articulation trapèzo-métacarpienne et soulager la douleur (1).

2. ABSORBE LES MICRO-MOBILISATIONS TRAUMATISANTES
Pendant la journée, le pouce semble au repos alors qu'il bouge sans cesse avec le déplacement des mains dans l'espace.
Sans immobiliser, l'orthèse souple va maintenir le pouce et le 1er métacarpien. Ce maintien proprioceptif va aider à absorber les micro-mobilisations traumatisantes et limiter ainsi les poussées inflammatoires douloureuses.

3. MAINTIENT LA CHALEUR LOCALE
L'orthèse EPITACT® a un effet antalgique en maintenant la chaleur locale grâce aux propriétés de son tissu et de son tendon en silicone Epithelium Flex® (2).

Comment choisir votre taille?
Mesurez le contour de votre poignet selon le schéma.

S	13 ≤ ○ ≤ 15 cm
M	15 < ○ ≤ 17 cm
L	17 < ○ ≤19 cm

1 Orthèse pouce souple
Main gauche S: 5995714 M: 5995737 L: 5995766
Main droite S: 5995708 M: 5995720 L: 5995743

Disponible en pharmacies, drogueries et points de vente spécialisés.

Distribution: F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN
www.uhlmann.ch - Email : epitact@uhlmann.ch