Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 24 (1967)

Heft: 12

Rubrik: Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

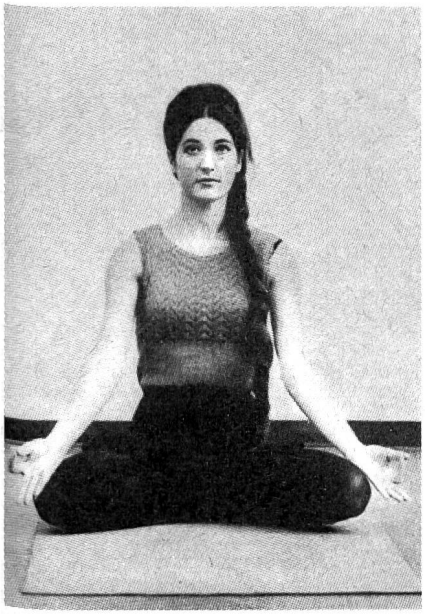
Postures du yoga

par Manickam Jagadish

Attaché au Commissariat aux Sports et aux Loisirs de l'Université Libre de Bruxelles.

1. Padmasana

(Posture du Lotus).



TECHNIQUE

1re phase: assis sur un tapis, étendez les jambes en les écartant, pliez la jambe droite de façon à ce que le talon touche l'entrejambe et que le genou fasse de même pour le sol en s'aidant des mains.
La même chose avec la jambe gauche.

2e phase: quand vous êtes capable d'exécuter facilement la première phase, levez le pied droit et placez le talon sur la cuisse de l'autre jambe, la plante du pied tournée vers le haut. Etendez la jambe et exécutez le même exercice avec la jambe gauche.

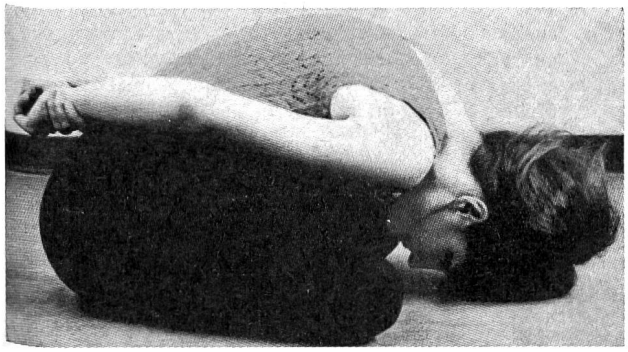
3e phase: lorsque vous pouvez exécuter la seconde phase sans aucune sensation douloureuse, vous pouvez croiser les jambes; cette position est appelée la posture du Lotus; maintenez bien droit et fixer la pointe du nez.

VALEUR THERAPEUTIQUE

Cette position réduit à un minimum l'activité métabolique du corps et aucun trouble ne s'y produit, qui pourrait émouvoir l'esprit. Les muscles fléchisseurs des jambes sont contractés, ce qui gêne la circulation sanguine dans ces dernières. Il s'ensuit un accroissement de l'afflux sanguin vers les organes de la région pelvienne, ce qui les stimule et favorise l'absorption des sécrétions internes des gonades; ce qui contrôle les émotions et maintient l'équilibre physique. C'est la meilleure position de contemplation. Elle élimine le rhumatisme et renforce les nerfs des jambes et des cuisses.

1a. Yoga-Mudra

(Posture pour stimuler la colonne vertébrale)



TECHNIQUE

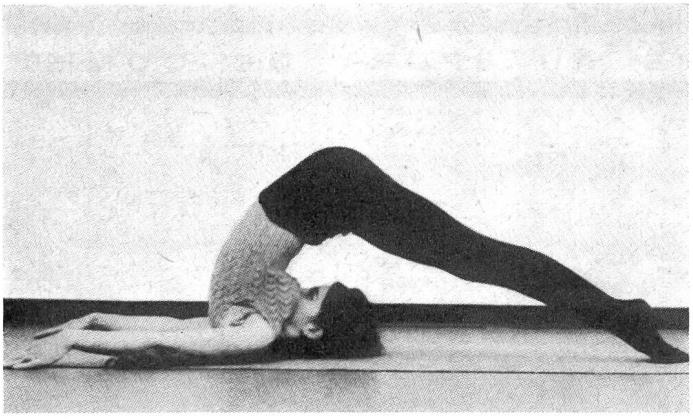
Assis en position padmasana, les mains sur le dos, saisissez le poignet droit avec la main gauche, fléchissez lentement en avant et touchez le sol, d'abord avec la tête et ensuite avec le front. Expirez lentement pendant la flexion et inspirez lentement pendant que vous revenez à la position de départ. Répétez quelques fois cet exercice.

VALEUR THERAPEUTIQUE

Combat la constipation due à une valvule iléocaecale paresseuse et à des intestins larges. Guérit toutes sortes de troubles dans la région abdominale.

2. Halasana

(Position de la charrue)



TECHNIQUE

Couché dorsal, les mains tendues le long du corps, les paumes vers le sol. Elevez lentement les jambes bien étendues jusqu'au-dessus de la tête et touchez le sol. Pressez le menton contre la poitrine et respirez lentement. Ensuite élevez les jambes et ramenez-les dans la position de départ.

VALEUR THERAPEUTIQUE

Les muscles abdominaux se contractent et se renforcent. Les vertèbres lombaires et les muscles dorsaux sont étendus. Les nerfs spinaux et le système nerveux sympathique sont amplement pourvus de sang et stimulés. Guérit le lumbago, la constipation, les troubles hépatiques et spléniques.

3. Bhujangasana

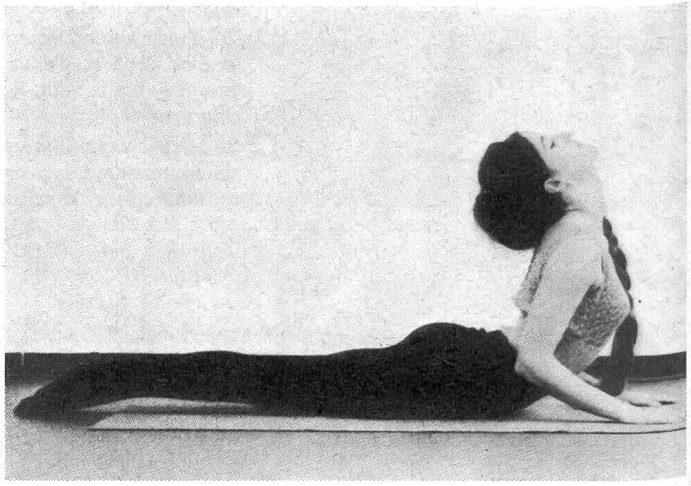
(Le Cobra)

TECHNIQUE

Couché ventral, les mains en dessous des épaules, levez la tête et le tronc en appuyant sur les mains. La partie du corps allant du nombril aux droigts de pied doit toucher le sol. Reprendre lentement la position de départ.

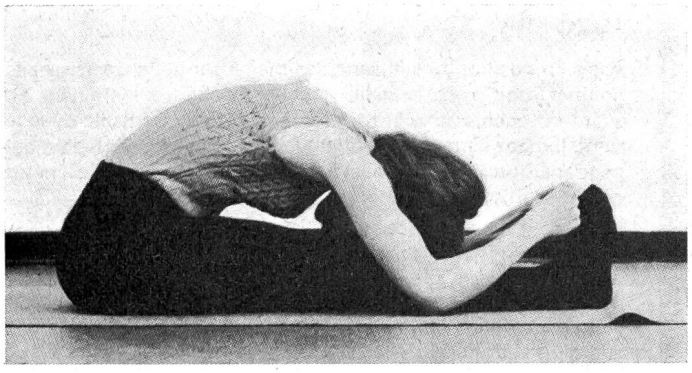
VALEUR THERAPEUTIQUE

Cette position rend l'épine dorsale remarquablement souple et flexible et préserve la jeunesse, soulage les maux de reins, augmente la pression inter-abdominale. Cette position est à recommander aux dames pour stimuler les ovaires et l'utérus et pour guérir différents troubles de ceux-ci.



4. Paschimatanasana

(Etirement des fessiers et de la colonne vertébrale)

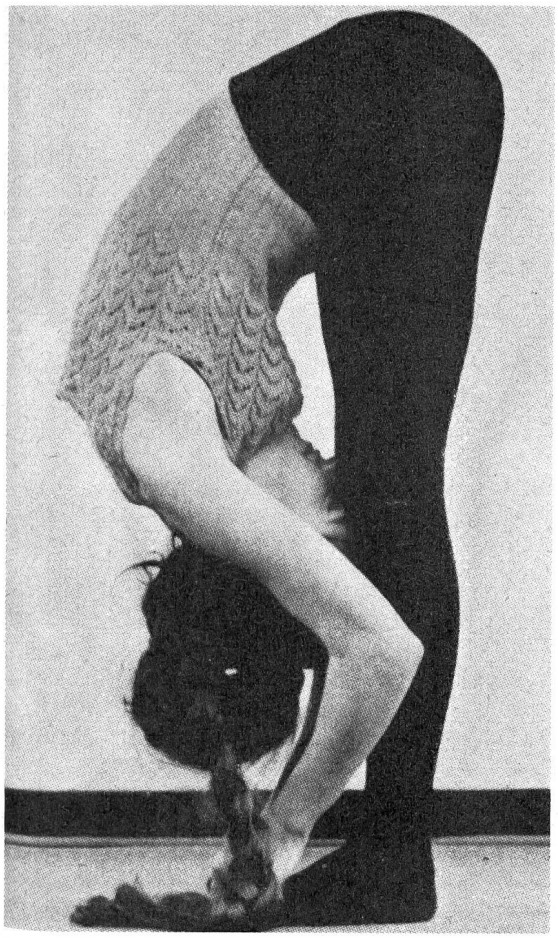


TECHNIQUE

Couché dorsal. Levez lentement la tête et le tronc jusqu'à ce qu'il soit possible de saisir les doigts de pied, expirez pendant la flexion en avant et inspirez en reprenant la position de départ.

VALEUR THERAPEUTIQUE

Contracte tous les muscles abdominaux et stimule les reins, le foie et le pancréas. Les muscles fessiers sont allongés. L'épine dorsale est assouplie. Guérit le lumbago chronique, allonge le nerf sciatique et combat en conséquence la sciatique. Elimine la constipation.



5. Padahasthasana

(Etirement des fessiers et de la colonne vertébrale - debout)

TECHNIQUE

Position debout, levez les mains au-dessus de la tête et inspirez. Lentement expirer lors de la flexion en avant jusqu'à ce que les mains touchent les orteils, et la figure, les genoux. Revenir dans la position originale en inspirant.

VALEUR THERAPEUTIQUE

Idem Paschimatanasana

6. Dhanurasana

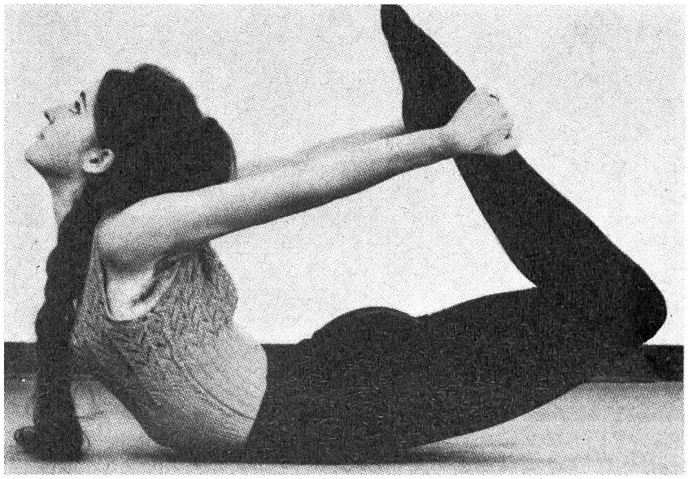
(L'arc)

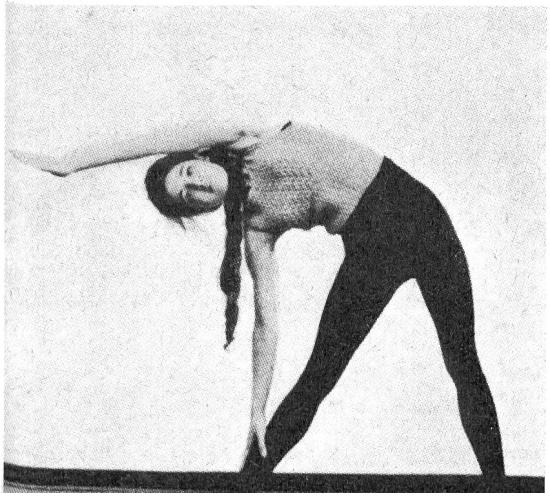
TECHNIQUE

Couché ventral, fléchissez les jambes, saisissez les chevilles avec les mains, levez la tête, le tronc et les genoux en tirant sur les chevilles avec les mains étendues le plus possible. Une respiration normale est recommandée.

VALEUR THERAPEUTIQUE

Dans cette position, le corps repose sur le centre, la pression inter-abdominale est augmentée et les muscles abdominaux sont étendus. Elle augmente la capacité du thorax et dilate les poumons. Guérit le rhumatisme, les troubles gastro-intestinaux et élimine l'excès de graisse. Un autre asana qui est très utile pour les dames.





7. Trikonasana

(Triangle)

TECHNIQUE

Position debout, les jambes écartées, levez les bras latéralement dans l'alignement des épaules, les paumes des mains vers le sol, lentement fléchir latéralement et toucher les orteils avec les mains, les genoux et les mains bien étendues. Revenir lentement et faire le même exercice du côté opposé.

VALEUR THERAPEUTIQUE

Les muscles du tronc sont contractés et étendus. La colonne vertébrale fléchit latéralement et devient souple. Les organes abdominaux sont stimulés. Combat la constipation.

8. Ardha-Mätsyendrasana

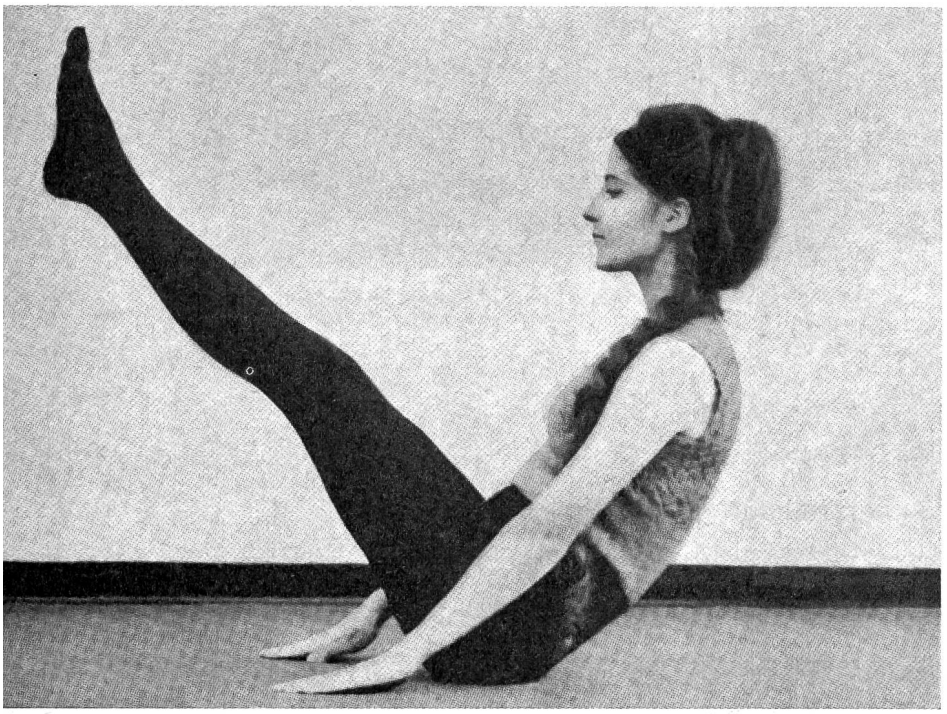
(Le demi-tour)

TECHNIQUE

Assis, les jambes écartées, fléchissez la jambe droite et amenez le talon contre le périnée. Fléchissez la jambe droite et passez le pied, à l'aide des mains, au-dessus de la jambe gauche et placez-le à l'extérieur du genou gauche. Passez la main droite au-dessus du genou gauche et saisissez le pied gauche; tournez le tronc à gauche, le bras gauche est placé sur le dos, la main touche la cuisse droite. La même chose à droite.

VALEUR THERAPEUTIQUE

La colonne vertébrale exécute une rotation, ce qui engendre un afflux de sang de sorte que les nerfs spinaux sont stimulés. L'épine dorsale devient souple. Le système nerveux sympathique est renforcé. Guérit des maux musculaires dorsaux.



9. Vajroli Mudra

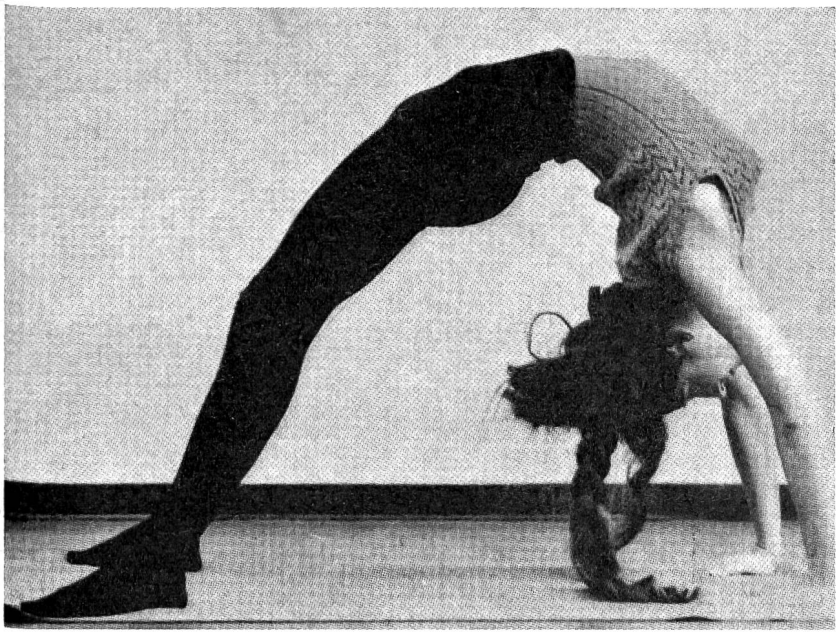
(Diamond Lock)

TECHNIQUE

Couché dorsal, élevez le tronc et les jambes en appuyant les paumes des mains sur le sol, les bras tendus.

VALEUR THERAPEUTIQUE

Cette position est une des meilleures pour susciter la force latente (kundalini) du corps. Elle augmente la fonction gastrique et immunise le corps contre différentes maladies.



10. Chakrasana

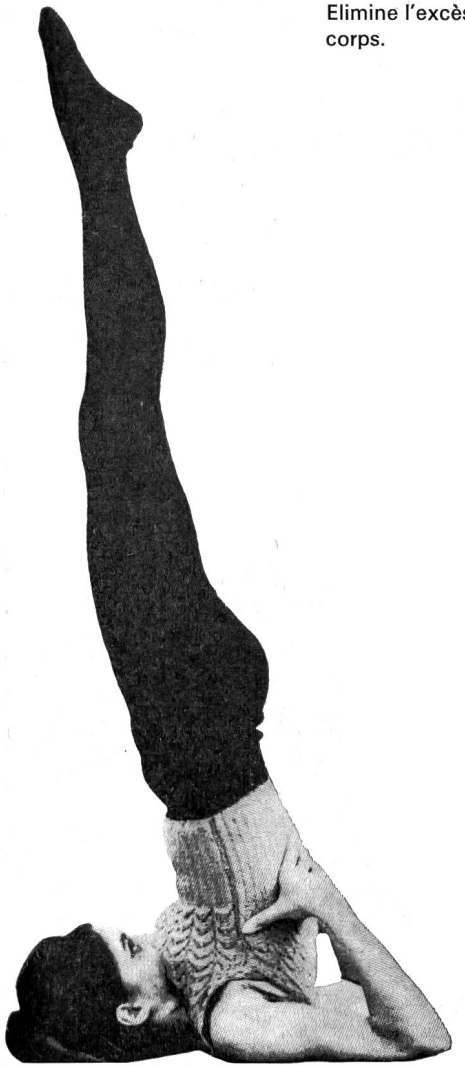
(La roue)

TECHNIQUE

Couché dorsal, fléchissez les mains et les jambes, levez le corps en appuyant sur les mains et les jambes.

VALEUR THERAPEUTIQUE

Une des meilleures positions pour assurer la souplesse et l'élasticité de toute l'épine dorsale. Elimine l'excès de graisse, la congestion de sang dans les viscères abdominaux et revigore tout le corps.



11. Sarvangasana

(Asana complet)

TECHNIQUE

Couché dorsal, élevez les jambes, les hanches et le tronc jusqu'à la position verticale, les coudes sur le sol, les mains soutiennent le dos. Le menton est pressé contre la poitrine (chin lock). Du fait de la position verticale des jambes et du tronc, la loi de la pesanteur intervient, de sorte que le sang veineux afflue au cœur droit et ensuite aux poumons où il est purifié. Ceci occasionne la décongestion des jambes, des viscères abdominaux et de la glande thyroïde. Les poumons et le cœur bénéficient d'un accroissement de l'afflux sanguin. L'accélération du fonctionnement cardiaque fournit un grand afflux de sang riche en oxygène aux viscères abdominaux et à la glande thyroïde, ce qui augmente la sécrétion, contribuant ainsi au maintien d'une bonne activité métabolique.

VALEUR THERAPEUTIQUE

Cette position stimule les muscles cardiaques, guérit les troubles gastro-intestinaux et les varices et règle le métabolisme.

12. Matsyasana

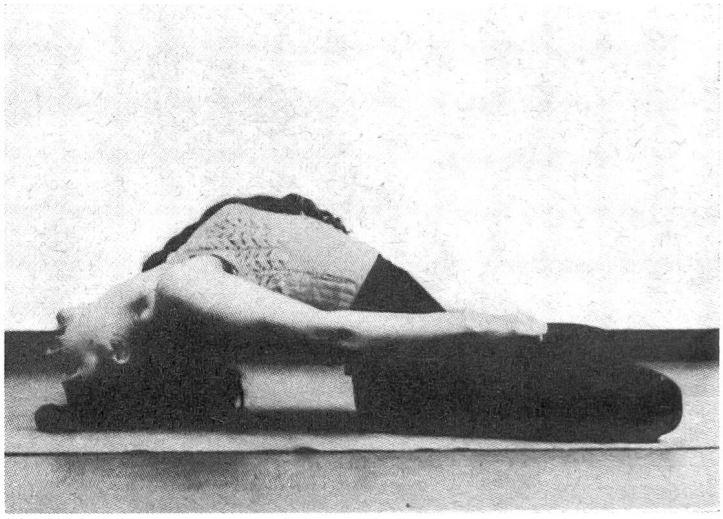
(La pose du poisson)

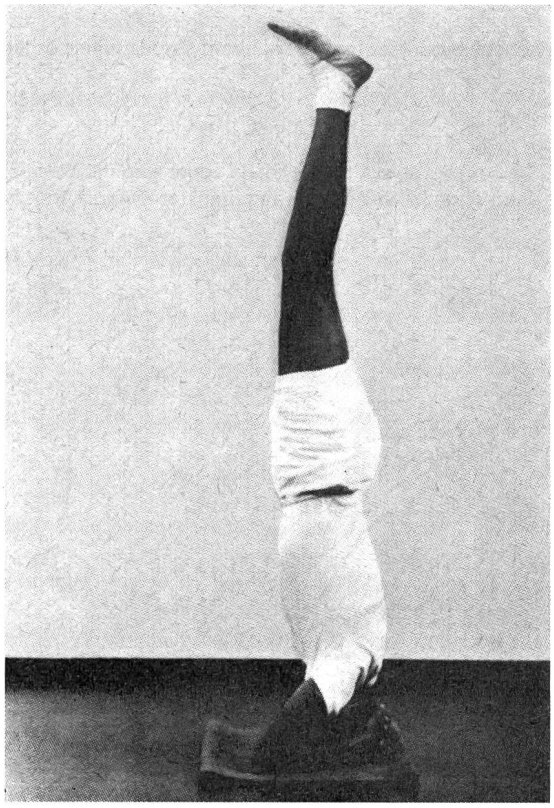
TECHNIQUE

Prenez la posture du Lotus. Appuyez les coudes sur le sol et fléchissez le tronc dorsalement jusqu'à ce que la tête touche le sol. Ensuite, allongez les bras et saisissez les doigts de pied. Cette posture est effectuée après la Sarvangasana (pose complète)

VALEUR THERAPEUTIQUE

Cette position est utile en vue de décongestionner le cou et la tête après le «chin lock» (pression du menton contre la poitrine) dans la position Sarvangasana (asana complet). La tête étant dans une position basse, la figure et le cerveau bénéficient d'un accroissement de l'afflux sanguin, ce qui stimule le cerveau et augmente la sécrétion de l'hypophyse et de la glande pinéale. Cette pose développe les muscles dorsaux, lombaires et cervicaux.





13. Sirasasana

(Position inversée)

TECHNIQUE

Du fait que tout le poids corporel repose sur la tête, un tapis épais ou une couverture épaisse devra être utilisée. A genoux, croisez les doigts et faites de vos mains une coupe dans laquelle vous placerez la tête; les avant-bras aideront à maintenir l'équilibre. Rapprochez les genoux près du corps et élevez lentement les jambes jusqu'à la position verticale de tout le corps.

VALEUR THERAPEUTIQUE

Dans cette position inversée, le sang s'accumule suite à la loi de la pesanteur dans les vaisseaux de la tête. Etant donné que le sang quitte les régions abdominales et pelviennes pour arriver dans le cœur droit, la pression veineuse augmente, ce qui stimule le cœur à augmenter sa force de contraction qui accélère la circulation. Un riche afflux sanguin est fourni à chaque partie du corps et plus particulièrement à la tête. Tout le système nerveux est nourri et tonifié. Tout le corps est renforcé et différentes maladies sont guéries.

14. Savasana

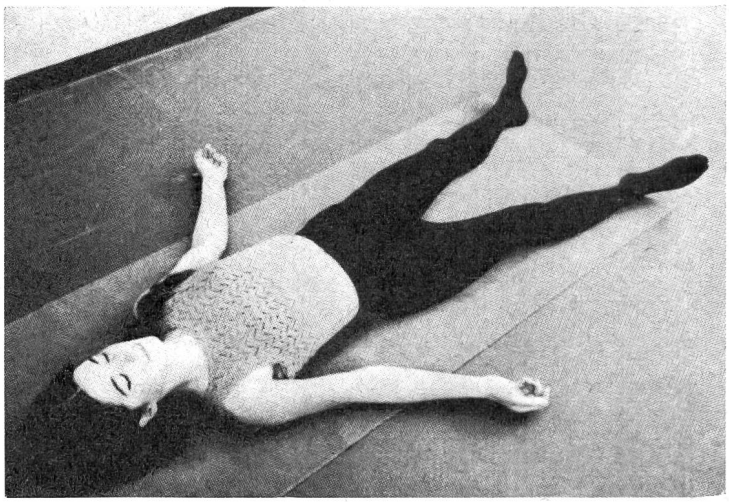
(Pose du cadavre)

TECHNIQUE

Couché dorsal, relaxez tous les muscles du corps, fermez les yeux et videz l'esprit en vous concentrant sur un seul point. Ne vous endormez pas.

VALEUR THERAPEUTIQUE

C'est un rafraîchissement après tout exercice. Les nerfs sont calmés. Cette position contribue à diminuer la tension sanguine et guérit la neurasthénie.



L'Amicale des entraîneurs français d'athlétisme

vous présente sa

Revue trimestrielle

La seule revue française d'athlétisme présentant régulièrement des études sur

la médecine sportive, les analyses techniques et les diverses méthodes d'entraînement moderne

40 pages avec schémas kinogrammes

Extraits des sommaires des numéros déjà parus:

No 10 — Musculation pour les sprinters, par Pichon.
Triple saut, par Régis Prost.

No 11 — Entraînement en altitude, par R. Frassinelli.
Athlétisme féminin, par J. Roy et J. Degats.

No 12 — Entraînement au fond et demi-fond, par Jo Malléjac.
Les relais de vitesse, par Huitorel.

No 13 — Rapport sur la coordination motrice, par le Dr Le Boulch.
Le lancement du disque. — Etude sur Danek, par R. Rivet.

No 15 — Le saut à la perche, par Maurice Houvion.
Les tendinites:
— Le point de vue du docteur, par le Dr Paul Martin.
— Le point de vue de l'entraîneur, par R. Frassinelli.

No 16 — Les principales méthodes de relaxation en pratique sportive, par les docteurs Jégal et Téboul.

No 17 — La musculation à l'I. N. S., par Pichon.
Entraînement des sprinters, par Moreau.

Les autres numéros sont épuisés.

La diététique sportive — Diététique et athlétisme, par Dr Creff et Tanguy . . . . . 3 F.

Compte rendu du colloque de Vichy 1964, 325 pages . . . . . 12 F.

Numéro spécial (condensé des 9 premiers numéros de la revue), 152 pages . . . . . 8 F.

Numéro spécial sur le « Colloque courses 1966 » — le point de vue du docteur et de l'entraîneur sur l'entraînement du jeune coureur . . . . . 5 F.

Le numéro: 5 F. — Abonnements - France: 15 F.; Etranger: 20 F. — C.C.P. Paris 384-61

A.E.F.A., 32, boulevard Haussmann - Paris (9e) — A.I.O., 73, rue Sainte-Anne - Paris (2e)