

# Yoga pour maigrir

**Le yoga peut être pratiqué pour ses bienfaits dans une démarche globale (équilibre du corps et de l'esprit) ou avec un objectif particulier :**

**Avez-vous vraiment besoin de maigrir ?**



Il existe plusieurs types de «rondeurs» :

- celles que l'on s'imagine car notre miroir ne nous renvoie pas le corps sculpté que l'on voit chez les mannequins des magazines,
- celles que l'on a vraiment en trop.

## **Surpoids : selon l'indice de masse corporelle**

Ce qui compte c'est d'avoir un bon IMC (Indice de Masse Corporelle). C'est donc ce résultat qui déterminera si votre poids est normal par rapport à votre taille ou si vous avez de l'embonpoint. Si vous ne savez pas où vous situer, le mieux est d'interroger votre médecin traitant avant de vous lancer dans un régime.

Si vous avez vraiment 1 ou 2 kilos en trop, il suffit simplement d'une alimentation saine, d'un peu d'exercice et de patience pour voir disparaître son petit kilo superflu. **Le yoga est là pour cela...**

## **Différentes causes possibles du surpoids : consultez votre médecin**

Le surpoids peut avoir des causes différentes d'une personne à l'autre :

- une alimentation trop riche (trop sucrée et trop riche en graisses),
- le stress,
- un manque d'exercices physiques et une vie trop sédentaire.

Si vous avez du mal à percevoir l'origine de votre embonpoint, un bilan médical pourra vous y aider.

## Maigrir : la place importante du sport...et du yoga

**Le yoga** est un bon moyen de **se muscler** lorsque l'on n'a pas besoin de changer son alimentation, mais seulement de faire plus d'exercices.

Certaines personnes préféreront pratiquer un nouveau sport (ex. : la natation) afin de perdre du poids. Dans ce cas aussi, **le yoga** peut être très utile, car :

- il permet d'échauffer les muscles avant l'effort,
- il apprend à respirer correctement.

## Yoga pour maigrir : actions du yoga sur la morphologie

**Le yoga** a un rôle sur la silhouette, à condition de pratiquer **régulièrement**. Il permet :

- de muscler harmonieusement tout le corps et de le tonifier,
- de gagner en souplesse,
- de respirer mieux et donc de faciliter l'élimination des toxines logées dans les tissus,
- de lutter contre le stress qui peut occasionner de l'embonpoint chez certaines personnes.

Quelle que soit la pratique de yoga que vous aurez choisi, vous allez vite constater qu'en pratiquant 2 à 3 séances par semaine, vous allez harmoniser et tonifier votre silhouette.



## 4 postures de yoga pour un ventre plat

Soulagez votre stress tout en obtenant un ventre plat et sexy grâce à ces postures de yoga.



### YOGA pour un ventre ferme

La meilleure façon de raffermir votre [ventre](#) est d'ajouter des exercices qui ciblent le tronc à votre entraînement habituel.

Le yoga permet non seulement **d'améliorer la flexibilité et de soulager le stress; il peut aussi cibler vos muscles abdominaux**. Lisez la suite pour découvrir 4 postures qui sculpteront vos abdos pendant que vous trouvez la paix intérieure.



6. POSTURES

Posture debout  
Fiche 4

## L'arbre

Cette excellente posture d'équilibre, qui vous aidera à renforcer votre tonus et votre concentration, peut être pratiquée très facilement au cours de la journée, au bureau ou à la maison !

*Les bienfaits*

- La posture de l'arbre aide à mieux positionner les articulations des hanches et des genoux.
- Elle étire en douceur le dos, les jambes et les bras.
- La position des bras vous permet d'expérimenter une respiration naturelle plus large et plus ample.
- Le travail d'équilibre procure sur le mental une sensation calmante.

*Le mouvement décomposé*

007 Page 1

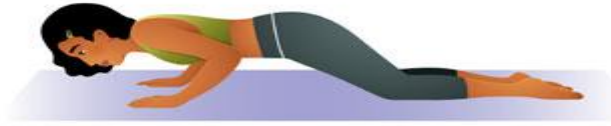
2 min

ATLAS

## L'arbre

- Debout, passez la plus grande partie de votre poids sur le pied et la jambe droite. Amenez vos mains en position de prière devant la poitrine.
- Ouvrez la hanche et la jambe gauche.
- En cas d'instabilité, gardez les orteils du pied gauche au sol, le talon gauche contre l'intérieur du mollet droit. Si vous vous sentez assez stable, soulevez le pied gauche et posez-le contre l'intérieur du mollet droit ou la cuisse, pas sur le genou.
- Gardez la posture le temps de quelques respirations, puis abaissez lentement. Répétez sur le deuxième côté.

**Variante:** Augmentez la difficulté en amenant les bras au-dessus de la tête ou en regardant au plafond.



## Posture modifiée du Bâton

- En expirant, contractez les abdos, reculez d'un pas, un pied après l'autre, et descendez votre corps vers le sol jusqu'à ce que vos jambes soient droites derrière vous, que vous soyez en équilibre sur les mains et les orteils, et que votre corps soit parallèle au sol.
- (Illustré) Fléchissez les jambes pour prendre appui sur vos genoux, le dessus de vos pieds contre le sol. Fléchissez les bras en pointant les coudes vers l'arrière, sans les écarter de votre corps. Descendez le torse à 10 ou 20 cm du sol, en gardant les muscles des abdos et des cuisses contractés.
- Regardez devant vous. Conservez la position pendant une respiration avant de descendre les hanches au sol.

**Astuce:** Pour intensifier ce mouvement, essayez de le faire avec les jambes tendues de sorte de vous trouver en équilibre sur les mains et les orteils; pour soutenir votre [dos](#), contractez les abdos.



## Posture du pont

- Placez vos pieds de sorte que vos chevilles soient sous vos genoux, les orteils pointant devant.
- (Illustré) Inspirez et contractez les abdos en décollant les hanches du plancher. Redressez la [colonne](#), en l'arquant afin d'ouvrir votre poitrine et en roulant les épaules vers l'intérieur et le bas. (Si c'est trop difficile, gardez la colonne droite.) Gardez les bras au sol ou mettez vos paumes contre le bas de votre dos pour le soutenir.
- Conservez la posture pendant 10 respirations. Puis décollez les talons du sol, contractez les abdos et descendez lentement la colonne au sol en commençant par le haut.

**Astuce:** Remontez doucement les hanches un peu plus haut à chacune de vos respirations profondes. Appuyez les pieds comme pour les faire rentrer dans le sol tandis que vous arquez la colonne.



### **La planche latérale**

- Étendez-vous au sol sur le côté droit, la jambe droite fléchie à 90 degrés, la jambe gauche étendue au-dessus du sol. Poussez la jambe gauche vers le haut en comptant jusqu'à trois. Faites 10 répétitions.
- En rapprochant la jambe gauche vers le sol, soulevez les hanches vers le haut, en vous appuyant sur le coude et le genou, pour adopter une posture de planche. Maintenez la position 30 secondes.
- Revenez en position initiale. Changez de côté.

Professeur de YOGA Nicole Panel. Inscriptions et renseignements 06.86.81.80.40