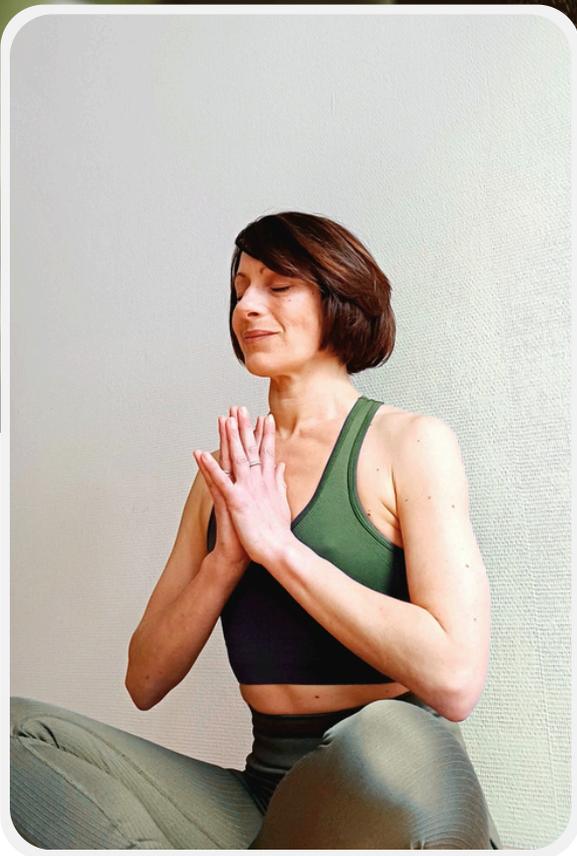


Yoga

POUR LES PERSONNES QUI
TRAVAILLENT ASSISES



Soulage ton corps et retrouve
ta liberté de mouvement avec
Emmanuelle.

CITANANDA YOGA



Bienvenue

Je m'appelle Emmanuelle et j'enseigne le yoga depuis 7 ans à Bruxelles. Nombreux sont mes élèves qui ont un travail sédentaire et j'ai pu remarquer qu'ils souffraient de déséquilibres au niveau du squelette ainsi que de perte de mobilité. Je les ai donc aidé, grâce au yoga, à retrouver leur liberté de mouvement. Aujourd'hui je vais t'aider aussi !!

Tu n'as pas ouvert ce livre par hasard, tu veux agir pour te sentir mieux...

Si tu as fait la démarche de télécharger cet e-book, c'est sûrement que toi aussi tu travailles assis. Tu commences sans doute déjà à ressentir des problèmes de mobilité, des douleurs musculaires régulières et des inflammations chroniques au niveau des articulations. Tu as peut-être aussi remarqué que tu as moins d'endurance, tu avais fait une prise de poids progressive ces dernières années, et tu expérimentes parfois des problèmes de digestion. En plus de cela, tu subis du stress, tu tombes souvent malade, et tu te sens vraiment fatigué par moment. Tous ces symptômes sont le signe que la sédentarité s'est trop installée dans ta vie et qu'il est temps d'agir !!

Mais je n'ai jamais fait de yoga !!

Que tu n'es jamais mis les pieds sur un tapis de yoga, ou que tu sois raide comme un bâton, cela n'a pas d'importance. Dans cet e-book, je te propose des exercices simples, que tu peux faire sans expérience particulière. L'urgence, c'est de ramener du mouvement dans ta vie !!



Important

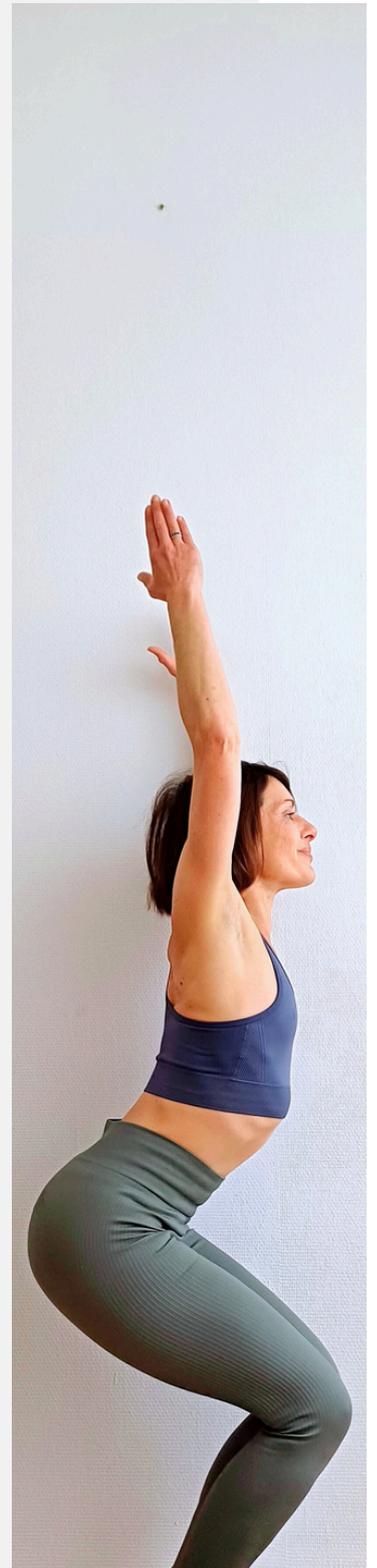
Tu vas pourtant rencontrer de l'inconfort durant certaines postures et c'est normal. Cependant, il ne faut pas dépasser le seuil de la douleur, et surtout, savoir s'arrêter avant de se blesser.

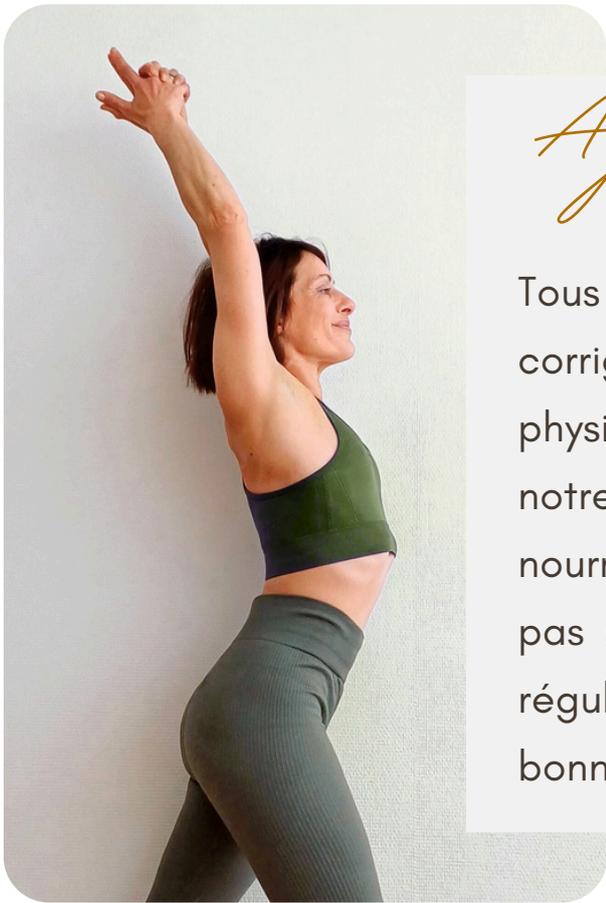
Dans cet e-book, je vais te proposer des exercices inspirés du yoga et du pilates afin que tu puisses te créer une petite routine à pratiquer régulièrement. Ils ciblent tout particulièrement les zones du corps qui souffrent de la posture assise comme les hanches, la colonne et les épaules.

Le but est de t'aider à équilibrer les heures que tu passes sur une chaise par de la mobilité, du renforcement et des étirements afin que tu puisses soulager ton corps et préserver ou retrouver ta capacité de mouvement. **Dans la dernière page, retrouve une vidéo bonus de 30 minutes qui regroupe tous les exercices montrés dans le livre.**

Les effets néfastes d'une posture assise prolongée

- 1. Diminution du tonus musculaire :**
Les muscles participent bien sûr aux mouvements du corps mais aussi au support et à la stabilité du squelette.
- 2. Déséquilibres du squelette :**
Avec une musculature affaiblie, notre ossature s'affaisse et se déforme, entraînant des inflammations dans les articulations et des pathologies telles que l'arthrose ou les rhumatismes.
- 3. Affaiblissement des systèmes :**
La plupart de nos fonctions internes dépendent de notre activité physique pour être efficaces : les systèmes digestif, immunitaire, hormonal ou cardiovasculaire ont besoin de nos mouvements pour bien fonctionner.





Agir maintenant !

Tous ces problèmes peuvent être évités ou corrigés avec la reprise d'une activité physique régulière. Cela fait partie de notre hygiène de vie au même titre que la nourriture ou la propreté. Le corps ne peut pas s'en passer et c'est en l'entretenant régulièrement que tu pourras rester en bonne santé tout au long de ta vie.

Notre corps est conçu pour bouger, notre évolution dépend du mouvement

Lors de la dernière grande évolution physique de l'Homme, la nature a pris en compte le fait que nous nous déplaçons sur de grandes distances pour nous nourrir, chasser et conquérir de nouveaux territoires. D'ailleurs, dans le règne animal, celui, qui ne peut plus bouger, est souvent voué à un destin funeste. Le mouvement est ancré dans notre ADN et la bonne santé de notre corps dépend en grande partie de notre activité physique. Seulement, à l'heure actuelle, nous avons réussi à largement faciliter notre quotidien, nos transports sont généralement motorisés et nous pouvons même nous faire livrer de la nourriture directement à notre porte ... Il faut reprendre le contrôle de notre mobilité !

La première chose que tu peux faire pour compenser une journée passée assise :

Chat - Vache : Autant commencer par les bases ! Ce sont deux postures très accessibles avec de nombreux bénéfices. En alternant ces extensions et flexions de la colonne pendant plusieurs respirations, tu vas mobiliser tes vertèbres, libérer tes épaules, ta poitrine, ton bassin et stimuler ta zone digestive grâce à des étirements et des contractions de l'abdomen.



Inspiration - Vache



Expiration - Chat

Tu peux ensuite approfondir ce mouvement et impliquer davantage les épaules et les hanches grâce à la variation suivante : cobra / enfant.



Inspiration - Cobra



Expiration - Enfant

Ouvre la poitrine et les épaules

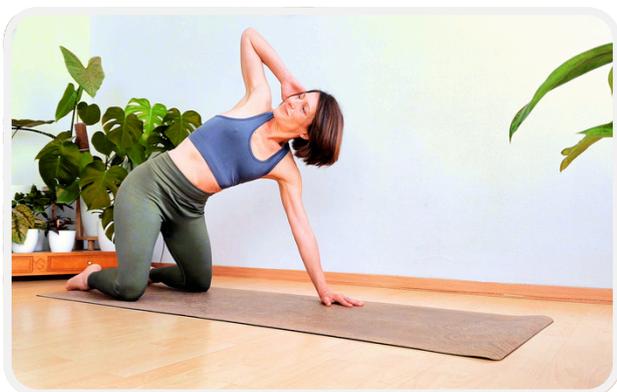
Lorsque l'on passe toute la journée devant un ordinateur, notre posture s'affaisse par effet de gravité et les épaules ont tendance à tomber vers l'avant. Cela entraîne des déséquilibres au niveau de la colonne vertébrale, des douleurs musculaires chroniques aux trapèzes et une sensation de blocage dans le milieu du dos.



Important

Cette position voûtée répétée bloque aussi la poitrine et limite la respiration entraînant de la fatigue, des maux de tête, ainsi que des pertes de concentration et de productivité.

Il faut compenser une journée passée, épaules voûtées sur un ordinateur, avec quelques exercices de renforcement musculaire pour le dos, d'étirements pour la poitrine couplés à de grandes respirations.



Inspiration



Expiration

Soulage ta nuque et le milieu dos

En passant la journée devant un écran, la tête est généralement inclinée vers le bas ce qui va causer de grosses tensions au niveau de la nuque et entre les omoplates. La colonne vertébrale peut même se déformer au fil du temps, créant des déséquilibres de plus en plus difficiles à corriger.



Dans cette posture, garde bien le bassin au-dessus des genoux et laisse tomber tout le poids du corps sur l'épaule qui est au sol, puis répètes la même chose de l'autre côté. Cette position permet de soulager les trapèzes tout en mobilisant les vertèbres cervicales et thoraciques.



Prends ensuite quelques respirations dans la pose du cœur ouvert en essayant de poser le front ou le menton sur le sol. Cette position force l'extension de la colonne, équilibre les dos ronds et redresse les épaules voûtées

Libère tes lombaires



La flexion

La flexion avant debout permet de créer de l'espace entre les vertèbres grâce à l'effet de gravité inversée. En pliant bien les genoux, on arrive à décompresser les lombaires et soulager le bas du dos.

Lorsque l'on passe la journée assis, les vertèbres ont tendance à se tasser et la sangle abdominale vient à se relâcher. C'est le terrain propice pour des maux de dos à répétition. Les postures suivantes permettent d'étirer et de renforcer les lombaires.



Le squat

Cette posture est parfaite pour étirer le bas du dos, pour mobiliser les genoux et les hanches et stimuler le transit.



La torsion

La torsion est un exercice qui permet à la fois de renforcer la sangle abdominale, de mobiliser les lombaires et booster la digestion.

Mobilise tes hanches

Les hanches sont un carrefour important entre le bassin et les jambes: c'est l'articulation qui connecte les membres inférieurs au reste du corps. C'est aussi celle qui se verrouille le plus en posture assise, surtout si tu as tendance à croiser les jambes. En étant peu sollicités, les tendons et les ligaments des hanches perdent de leur élasticité et ta capacité de mouvement se réduit progressivement.



Pour compenser une posture assise prolongée, pense à pratiquer des mouvements d'extension et de rotation externe de la hanche afin de redonner un peu plus de souplesse aux fibres qui mobilisent cette articulation.



Pense aussi à renforcer les muscles qui activent les hanches, comme par exemple les fessiers, les cuisses ou encore l'ilio psoas. La stabilité de ta colonne vertébrale et de ton bassin va dépendre de la puissance de ces muscles.

Renforce ta sangle abdominale

La sangle abdominale est une chaîne musculaire du tronc servant à stabiliser la colonne vertébrale et à produire les mouvements du buste. Ils se composent principalement des 4 paires d'abdominaux à l'avant et du carré des lombes à l'arrière.



Important

On a tendance à compenser une faiblesse des muscles abdominaux par une sursollicitation des muscles lombaires, augmentant ainsi les risques de lumbago et de douleurs chroniques.

Dans une posture assise prolongée, les muscles abdominaux se relâchent, provoquant un tassement de la colonne lombaire et un épuisement progressif des muscles du bas du dos. Les postures de gainage sont la solution pour renforcer les fibres musculaires profondes et soulager le dos.



version simple



version avancée

Pense à te détendre

Parfois les douleurs physiques sont le résultat d'un excès de stress ou d'une surcharge mentale. Il faut apprendre à relaxer les muscles consciemment et pratiquer le relâchement. Trouve un endroit tranquille où tu ne seras pas dérangé. Installe-toi confortablement et prends juste quelques instants pour respirer, pour sentir ce qui se passe en toi et pour observer ton état physique et mental évoluer.



Ce moment de relâchement va aussi permettre à ton système nerveux et tes hormones de stress de s'équilibrer. Le reste de ton corps va s'adapter à cet état de détente.

En effet, ton système nerveux a 2 modes : stress ou relax. Lorsque tu subis une pression, ton corps se met en mode défense et de nombreuses fonctions vitales passent en veille (digestion, élimination, sommeil, reproduction...) et d'autres systèmes sont, au contraire, sursollicités (cardiaque, vasculaire, respiratoire, métabolique, immunitaire). Le relâchement (pas juste une série Netflix avec tes meilleures chips, mais l'action consciente de se relaxer) permet de ramener un équilibre intérieur, l'homéostasie. C'est la capacité d'un système à maintenir l'équilibre de son milieu interne.



Trouve la motivation de bouger un peu chaque jour

1. Il faut te dire que bouger, c'est aussi vital, que de manger, boire ou dormir, se laver. Tu en as besoin pour être en bonne santé.
2. Trouve une activité physique qui te plaît. Quand on a l'envie, on a moins besoin de motivation.
3. Respecte ton rythme, tes capacités, prends en considération l'état physique ou émotionnel dans lequel tu te trouves au moment de ta pratique physique.

“ Ce sont des petites actions de mobilité que tu vas faire au quotidien et qui vont s'accumuler, jusqu'à ce que tes capacités augmentent. Il n'est jamais trop tard pour ramener de la vitalité dans ton corps, et utiliser le mouvement pour améliorer ta vie.

Prochaines étapes

1. La vidéo

J'espère que cet e-book t'auras donné la motivation de bouger plus souvent et de combattre la sédentarité. Tu peux déjà commencer en pratiquant la séquence de 30 minutes que je t'ai préparé et qui regroupe toutes les positions mentionnées dans le livre. Il te suffit de cliquer sur l'image suivante pour y accéder.



[Commence maintenant](#) ▶

30 minutes de yoga pour les personnes qui travaillent assises avec Emmanuelle

CITANANDA YOGA

Tu peux pratiquer cette vidéo 3-4 fois par semaine et sentir ton corps évoluer, tes mouvements se fluidifier, et ta capacité de mouvement augmenter. Si tu veux aller plus loin encore dans ta reprise de forme, je te propose de jeter un œil sur mon site web pour y découvrir mon nouveau projet !!

2. L'atelier en ligne

Afin de pousser plus loin ta pratique et trouver des exercices plus spécifiques encore, je t'invite à t'inscrire à mon **atelier de yoga en ligne pour les personnes qui travaillent assises**. Tu trouveras dans ce contenu :

- **10 vidéos théoriques pour bien comprendre ton corps et les effets néfastes de la sédentarité.**
- **10 vidéos pratiques pour travailler plus en profondeur le dos, les épaules, les hanches, les systèmes...**
- **1 bonne dose de motivation !**



Seulement 20€ pour retrouver ta liberté de mouvement !

Ces vidéos sont accessibles pendant 2 ans, tu vas donc pouvoir te créer une petite routine de mobilité et évoluer progressivement.

[Découvre cet atelier](#) ▶



Merci

Je te remercie d'avoir pris le temps de lire ce petit e-book et j'espère qu'il t'aura donné l'envie de pratiquer davantage avec moi. N'hésite pas à me contacter si tu as la moindre question !!



info.citananda@gmail.com

www.citananda.com
