

PROGRAMME POUR LES SENIORS

Août 2023



**Ramāmaṇi Iyengar Memorial
Yoga Institute**

Les cours généraux du RIMYI accueillent un public mixte composé de personnes âgées et de jeunes. Mais le constat fût fait qu'il était difficile d'organiser un cours adapté à tous, car les besoins des deux groupes étaient différents. Dans cette optique, Geetaji a élaboré un programme pour les seniors, qui répond aux nécessités uniques et spécifiques de cette étape de leur vie. Depuis 2013, ce programme est utilisé avec succès au RIMYI pour aider les seniors dans leur parcours yogique.

Le programme et la séquence sont structurés de manière à construire efficacement et en toute sécurité la pratique des asanas et du pranayama pour les personnes d'âge mûr.

Le principe de base est de veiller à ce que le corps soit bien préparé, ce qui prend du temps, surtout chez les personnes plus âgées. Dans les asanas assis, les élèves apprennent à faire les torsions, à lever les bras, etc. avant de passer aux asanas debout qui requièrent de l'équilibre. Les postures inversées leur seront enseignées graduellement et méthodiquement.

D'autres problèmes de santé tels que l'hypertension, l'épaule gelée, les problèmes cardiaques, le cancer, etc. ont également tendance à être présents, il est donc important d'ajuster et de modifier le programme en conséquence et de ne pas simplement avoir un enseignement généraliste.

COURS POUR SENIORS

1 • Invocation au Sage Patanjali

2 • Svastikasana et variations

Instructions pour les genoux, les chevilles, les talons et pour étirer le bas du dos vers le haut

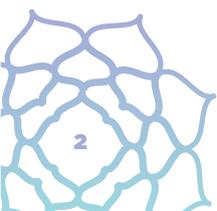
- Urdhva Hastasana
- Urdhva Baddhanguliyasana
- Parsva Svastikasana
- Parivrtta Svastikasana (latéralement et tête baissée)
- Adho Mukha Svastikasana – Prendre autant de hauteur que nécessaire. Utiliser une chaise, des bolsters ou des couvertures si besoin.
- Supta Svastikasana

Cette séquence peut également être pratiquée sur une chaise : asseyez-vous sur une chaise et utilisez-en une autre devant vous et sur les côtés pour les extensions latérales.

3 • Virasana

- Urdhva Hasta
- Urdhva Baddhanguliyasana
- Adho Mukha – Supta avec suffisamment de supports

Remarque : supportez l'arrière des genoux. N'insistez pas sur le fait de joindre les genoux et les cuisses. Si être au sol est douloureux, on peut utiliser des bolsters. Les chevilles peuvent se relâcher sur le bord du bolster si nécessaire.



4. Baddha Konasana & Upavistha Konasana

Assis sur un bolster avec une chaise devant soi : enseigner à s'asseoir bien droit (étirer la colonne vertébrale vers le haut)

- Assis sur un bolster avec une chaise devant soi
- Enseigner à s'asseoir bien droit (étirer la colonne vertébrale vers le haut)
- Adho Mukha - Front et menton supportés
- Parsva et Parivrtta : brique ou bolster placés derrière soi pour le mouvement de torsion
 - > Upavistha Konasana : de chaque côté, avec le front supporté
 - > Baddha Konasana : se tenir à un support surélevé pour étirer la colonne vertébrale vers le haut. Une chaise est suffisante pour Upavistha Konasana. Attention, les ischios-jambiers ne doivent pas devenir douloureux.
 - > La levée verticale et l'extension des bras vers le haut ainsi que leur rotation latérale sont plus importantes que la flexion vers l'avant.
 - > Surveillez la partie inférieure de la poitrine et la région thoracique qui ne doivent pas s'écrouler vers l'intérieur. Dans ce cas, il est préférable d'utiliser une chaise.
 - > Permettez à ceux qui le peuvent, de descendre et de poser la tête au sol.
 - > Écartez les bras de chaque côté pour ouvrir la poitrine. Essayez d'effacer la courbure dorsale dans les postures assises et les flexions vers l'avant.

5. Supta Padangusthasana (SPA) I et II

- Pour les SPA I, enseignez de deux façons comme indiqué ci-dessous. Cependant, commencez avec la jambe fléchie avant de passer à la position jambe tendue.
 - > Jambe levée tendue et jambe au sol fléchie.
 - > Jambe levée fléchie et jambe au sol tendue.
- Pour SPA II, gardez la jambe au sol pliée et la jambe latérale étirée.
- Utilisez un bolster ou une couverture pour la jambe latérale.

Note : visez la flexion du genou, l'ouverture de l'aine, l'étirement du genou, l'extension de l'ischio-jambier, l'élargissement de l'arrière des cuisses, l'élargissement et la levée de l'arrière de la poitrine.

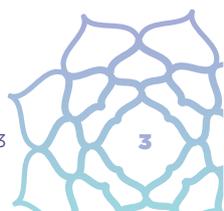
- Savasana sur le ventre jambes écartées (Prone Prasarita Pada Savasana), Savasana sur le ventre avec une jambe pliée sur le côté (Prone Supta Akunchanasana)
- Urdhva Prasarita Padasana (jambes jointes et contre le mur)
- Supta Prasarita Padasana (jambes séparées, contre le mur)

6. Utthita Hasta Padangusthasana I & II

- Pied sur une chaise, de face et latéralement
- Tournez comme dans Utthita Marichyasana
- Montez le pied progressivement sur un banc de Halasana ou un tabouret.
- Effectuez l'action de la jambe tendue avec le dos au mur.

7. Action de Bhekasana

- Utthita Eka Pada Bhekasana - Face au mur
- Adho Mukha Eka Pada Bhekasana (Pratiquez-la, à plat ventre, une jambe après l'autre).



8. Postures debout (utilisation de la poutre, du mur, des cordes au mur)

Groupe A

- Utthita Hasta Padasana
- Parsva Hasta Padasana
- Virabhadrasana 1
 - > Paumes des mains sur la taille
 - > Bras de chaque côté
 - > Bras vers le haut
 - > Doigts des mains croisés derrière sur les fessiers
 - > Baddha Hastasana
 - > Namaskarasana

Les instructions ci-dessus concernent les bras, la poitrine, les aisselles.
Ne pas faire l'action de plier la jambe.

Groupe B - Extension de la colonne vertébrale vers l'avant

- Parsvottanasana - Dos concave avec la paume des mains sur des briques
 - > Tête vers le bas
- Prasarita Padottanasana - Comme ci-dessus
- Uttanasana jambes écartées

Pour les 3 asanas mentionnés ci-dessus, les paumes des mains sont posées sur le mur pour permettre l'extension du tronc.

- > Front posé sur la chaise (bolster/couverture selon les besoins)
- > Extension de la colonne thoracique

Groupe C - Ouverture des vertèbres cervicales et dorsales

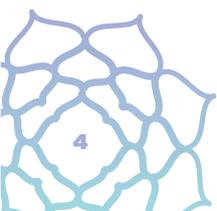
- Parsvottanasana - Ouvrir la poitrine et regarder vers le haut
- Prasarita Padottanasana - Ouvrir la poitrine et regarder vers le haut
- Baddha Hastasana en Prasarita Padottanasana, Paschima Namaskarasana en Prasarita Padottanasana

Groupe D - Action de flexion du genou (articulation de la hanche, genou, région sacro-lombaire)

- Virabhadrasana 1
- Virabhadrasana 2 - Avec les actions de Utthita Hasta Padangusthasana (cf. 6)

Groupe E

- Ardha Chandrasana
- Virabhadrasana 3
- Ardha Chandrasana :
 - > Dos au mur
 - > Face à la poutre / faire l'action de l'arrière du corps
- Virabhadrasana 3 :
 - > Abdomen posé sur un tabouret, pied sur un autre tabouret



Note : Quand vous choisissez d'enseigner avec des tabourets, assurez-vous que chaque élève dispose du sien et procédez ainsi :

- Utthita Hasta Padangusthasana 2 - Plié et tendu face à la poutre, puis dos à la poutre
- Ardha Chandrasana - Pied sur un tabouret, contre et face à la poutre
- Virabhadrasana 3
- Urdhva Mukha Svanasana
- Purvottanasana sur un banc haut, soutenu par un bolster/oreiller/ couverture roulée. Bras étirés au-delà de la tête, paumes de mains posées sur la poutre

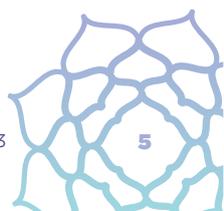
9. Torsions (étirement vertical de la colonne vertébrale et élargissement de la poitrine, travail abdominal)

- Bharadvajasana - Marichyasana
 - > En position assise de Dandasana à Bharadvajasana.
 - > S'asseoir de chaque côté de la chaise
 - > Face au dossier - jambes à l'extérieur de la chaise
 - > Face au dossier - jambes à l'intérieur de la chaise
- Marichyasana 3 : Assis sur un bolster, paumes de mains au mur ou sur le rebord d'une fenêtre
 - > Face au mur et assis de chaque côté

10. Postures Inversées

- Setu Bandha Sarvangasana
 - > Un seul bolster dans le sens de la colonne vertébrale, jambes écartées
 - > Deux bolsters bout à bout, dans le sens de la longueur du corps, soutenant la colonne vertébrale.
 - > Deux bolsters croisés (celui du dessus étant dans le sens de la colonne vertébrale)
 - Jambes surélevées, ceinture autour des cuisses et des chevilles
 - Laisser le corps s'ouvrir
 - > Un bolster horizontal (en largeur) sous la poitrine et la taille, fessiers et jambes supportés, jambes écartées, ceinture autour des chevilles,
 - > Si possible avec une brique
- Ardha Halasana : épaules surélevées par quelques tapis ou couvertures, pieds au mur à mi-hauteur, taille/fessiers étirés vers le haut par l'enseignant avec une corde
- Sarvangasana dans la chaise : jambes supportées, demi Halasana au mur ou la chaise, orteils relâchés, cuisses détendues
- Viparita Karani : jambes pliées sur la chaise ou le banc de Viparita Karani

NB : Bolster horizontal = Perpendiculaire au corps
Bolster vertical = Parallèle au corps



11. Savasana

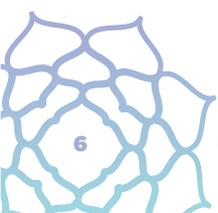
- Classique (sans support)
- Bolster soutenant la colonne thoracique + couverture pour la tête
- Coussin de Pranayama soutenant la colonne vertébrale + couverture sous la tête
- Coussin étroit placé horizontalement sous la poitrine + couverture sous la tête
- Classique avec jambes écartées (Prasarita Hasta Pada) – Bras éloignés du tronc
- Adho Mukha Savasana – Allongé sur le ventre avec le front et les bras supportés (Prone Prasarita Pada Savasana)
- Savasana avec jambes pliées sur une chaise
- Savasana avec chaque jambe pliée sur une chaise différente
- Support dorsal épais - Couverture roulée sous le cou, support dorsal plus épais que celui du cou et du milieu des dorsales

12. Pranayama

- Savasana Ujjayi 1 à 4 (Lumière sur le Pranayama)
- Viloma 1 Étape 1 (Lumière sur le Pranayama)
- Viloma 2 Étape 2 (Lumière sur le Pranayama)
- Après avoir pratiqué assis pendant 6 mois contre le mur sur un bolster ou sur une chaise (face au dossier)
 - > Jambes à l'extérieur de la chaise
 - > Jambes à l'intérieur de la chaise
- Ujjayi 5 à 8 (Lumière sur le Pranayama)

13. Extension vers l'arrière

- Corde n°1 (Urdhva Mukha Svanasana) – S'éloigner du mur et utiliser une chaise avec bolster pour supporter les cuisses
- Corde n°2 - Extension vers l'arrière en Purvottanasana
- Ustrasana - face au mur, en tenant la corde, extension vers l'arrière
- Urdhva Mukha Svanasana déjà mentionné au point 1 ci-dessus
- Viparita Dandasana sur la chaise, tête supportée, jambes et pieds surélevés
 - > Une couverture pliée en 4 sur l'assise
 - > Une couverture roulée finement, placée horizontalement sur l'assise
 - > 2 couvertures pliées en 3 et empilées l'une sur l'autre verticalement sur l'assise
- Viparita Dandasana avec une corde pour la courbure du cou
- Viparita Dandasana avec le banc pour la courbure du cou
- Viparita Dandasana avec la poutre pour la courbure dorsale



Comment suivre le programme

Suivez le programme hebdomadaire du livre «Yoga en action - cours d'Initiation». Toutefois, dans ce programme, au lieu de pratiquer chaque posture séparément, insérez les asanas mentionnés ci-dessus. Les asanas indiqués dans le livre qui ne sont pas mentionnés dans la liste ci-dessus NE DOIVENT PAS être ajoutés dans le programme des seniors.

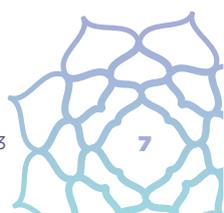
Ajustements du programme «Yoga en action - cours d'Initiation» / Série identique à «Yoga en action - cours d'Initiation»

1. Les asanas allongés doivent être inclus afin que les seniors se reposent, mais en introduisant le lien entre la poitrine et le dos, ainsi que l'extension de la colonne vertébrale.

2. La série doit être bien articulée et équilibrée :
 - i. Postures debout (Utthishtha)
 - ii. Postures assises (Upavistha)
 - iii. Postures d'étirement vers l'avant (Paschima Prathana)
 - iv. Postures en torsion (Parivrtta)
 - v. Postures allongées ou face au sol (Supta - Adho Mukha)
 - vi. Postures inversées (Viparita)
 - vii. Postures d'extension vers l'arrière (Purva Prathana)
 - viii. Postures de récupération (Vishrantakaraka sthithi)

3. Observez leur respiration. Notez le rythme de la respiration.
 - i. Poitrine levée et respiration de la colonne vertébrale vers la poitrine
 - ii. Abdomen reculant vers le bas et poitrine s'ouvrant vers le haut.
 - iii. Respiration uniquement thoracique
 - iv. Respiration abdominale vers thoracique

4. Observez le visage et les yeux. Il ne doit y avoir :
 - i. AUCUNE rougeur.
 - ii. AUCUN gonflement.
 - iii. AUCUNE boursouffure.



Méthode d'enseignement

- Evidemment, aidez chaque fois que nécessaire.
- Aidez chaque fois que des supports doivent être donnés et ajustés.
- Allez lentement lorsque les élèves ne comprennent pas.
- Répétez les instructions s'ils ne comprennent pas les différents points.
- Assurez-vous que la colonne vertébrale ne s'écroule pas et que la poitrine ne s'effondre pas.
- Le sternum doit être soulevé pour donner du courage et de l'énergie physique.
- NE PAS surmener. NE PAS enseigner au point d'entraîner de la fatigue.
- Distinguez bien les jambes, les cuisses et les chevilles pour une meilleure compréhension.
- Les actions doivent être enseignées séparément et mises en exergue, des bras aux coudes, aux poignets, aux doigts.
- Enseignez l'extension abdominale telle que Tadasana, Urdhva Hastasana contre le mur, Supta Tadasana, Urdhva Hastasana, etc.
- Mettez l'accent sur la rotation des poignets, des chevilles, l'ouverture des doigts, des orteils.
- Soulignez l'étirement, l'extension.
- Indiquez comment le cœur, la poitrine, les reins et le foie fonctionnent dans les asanas mentionnés ci-dessus.
- Enseignez la mobilité et la stabilité.
- Enseignez comment se développent le courage, l'endurance et la force.
- Apprenez à se reposer et à calmer le cerveau bien que les muscles et les articulations du corps soient actifs dans les asanas.
- Tous les enseignants de thérapie devraient se réunir et pratiquer ce programme.
- Lorsque vous regardez l'élève, faites-vous une image claire. Ajoutez un support si vous voyez qu'un soutien est nécessaire ou retirez-le si vous constatez qu'il n'est pas utile.
- En cas de problème ou de doute, veuillez contacter le RIMYI.



Ramāmaṇi Iyengar Memorial Yoga Institute

1107 B / 1 Hare Krishna Mandir Road,
Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411 016, India
Telephone: 91-20-2565 6134
Email: info@rimyi.org