



## Guide ultime du yoga pour les personnes âgées

Découvrez des façons de renforcer votre corps et votre esprit afin de protéger votre bien-être, votre indépendance, et prévenir les chutes.

# Les 7 principaux avantages du yoga pour les aînés

## 1. Il vous permet de garder l'esprit vif

Le yoga vous permet de ralentir votre respiration et de méditer, créant un moment silencieux qui favorise la réflexion calme qui aiguise l'esprit et améliore la fonction cognitive. En vous laissant oublier le rythme effréné de la vie quotidienne, vous soulagez le stress et vous restez centré et organisé.

## 2. Il renforce les os et les articulations

À mesure que nous vieillissons, nos os perdent de la densité et nos articulations deviennent plus rigides. L'ostéoporose devient problématique pour certaines personnes. La pratique du yoga en douceur peut être très efficace pour prévenir ou ralentir la perte de densité osseuse, soulager les douleurs osseuses et articulaires et ne représente aucun danger pour les personnes atteintes d'ostéoporose.

Assurez-vous de parler à votre instructeur de tout problème que vous pourriez éprouver avec vos os ou vos articulations. Ils peuvent modifier votre routine et vous fournir des accessoires utiles.

## 3. Il améliore votre équilibre et votre endurance

Les mouvements lents et calculés ainsi que le maintien de postures du yoga vous aident à atteindre un meilleur équilibre et à améliorer votre force à mesure que vous vieillissez. Bien que vous puissiez vous sentir un peu instable au début, vous constaterez que votre capacité à effectuer les poses et à garder votre équilibre s'améliorera progressivement.

## 4. Il réduit le stress

Le yoga est excellent pour réduire le stress et la tension; il peut même aider les gens à diminuer

la quantité de médicaments dont ils ont besoin. Les chercheurs émettent l'hypothèse que les postures, la méditation et la respiration lente et contrôlée pratiquées lors du yoga diminuent l'activité du système nerveux, ce qui aide à gérer les niveaux de pression artérielle.

## 5. Il ralentit le vieillissement

Beaucoup de gens rapportent qu'ils profitent d'une meilleure nuit de sommeil lorsqu'ils pratiquent le yoga. Effectuer de simples étirements ou des exercices de respiration avant d'aller au lit vous aide à vous concentrer sur le moment présent, au lieu de vous inquiéter des événements qui se sont produits au cours de la journée ou qui pourraient se produire à l'avenir.

## 6. Il ralentit le vieillissement

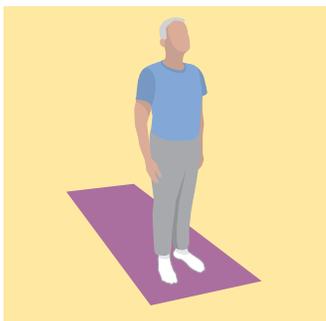
Les deux principes fondamentaux du yoga — la force et la relaxation — sont les clés du ralentissement du processus de vieillissement. Le yoga apaise votre respiration, ce qui améliore votre circulation et ralentit votre rythme cardiaque. Et il vous renforce, ce qui ralentit la perte musculaire liée au vieillissement. En fait, le yoga peut même inverser la perte de masse musculaire.

## 7. Il réduit les douleurs dorsales

Le yoga est idéal pour renforcer votre dos, la souplesse et la stabilité du tronc, tout en corrigeant la posture et la respiration, qui sont toutes nécessaires pour un dos en santé. Il étire et renforce vos muscles essentiels du dos, ce qui en fait l'outil idéal pour maintenir la force et la souplesse du dos. Le yoga est également l'un des outils les plus efficaces pour aider à réduire les douleurs au bas du dos, la source la plus commune de douleur et d'incapacité chez les adultes plus âgés.

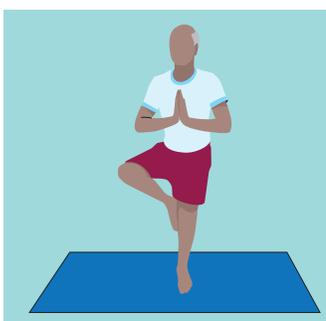
**IMPORTANT :** les postures du yoga sont destinées à étirer et à renforcer vos muscles, et non à vous causer de la douleur. Ne vous poussez jamais au point où vous ressentez de la douleur. Informez toujours votre instructeur si vous avez des problèmes physiques ou si vous éprouvez de la douleur afin qu'il puisse ajuster votre routine.

# 7 poses de yoga pour les aînés



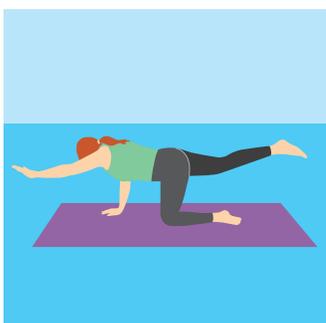
## 1. Posture de la montagne

Elle aide à s'équilibrer et à s'ancrer au moyen des pieds. Tenez-vous debout, les gros orteils se touchant avec les talons collés ensemble. Rentrez vos abdominaux vers le haut et détendez vos épaules vers le bas et l'arrière. Respirez de cinq à huit fois.



## 2. Posture de l'arbre

Elle est excellente pour la force des jambes et de l'abdomen. Elle est bonne pour l'équilibre et la concentration des aînés. Tenez-vous debout et placez un pied sur la partie interne opposée de la cuisse, au-dessus ou en dessous du genou. Écartez la jambe sur le côté, amenez vos mains en position de prière et maintenez la posture pendant cinq à huit respirations.



## 3. Posture du chien de chasse

Elle est bonne pour les abdominaux et le soutien du dos. La santé de la colonne vertébrale est extrêmement importante à mesure que nous vieillissons. Commencez par vous agenouiller en étirant un bras vers l'avant et la jambe opposée vers l'arrière. Imaginez qu'une tasse de thé est posée sur votre dos et rentrez votre nombril. Restez dans cette position pendant une respiration puis changez de côté. Répétez cinq fois.



## 4. Posture du chien tête en bas

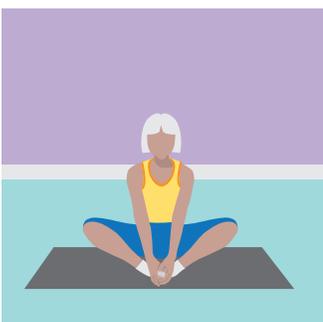
Elle est excellente pour la santé des articulations, la souplesse et la force de tout le corps. Commencez par les mains et les genoux, ramenez vos orteils vers l'intérieur et levez vos hanches vers le haut et l'arrière jusqu'à ce que votre corps forme un triangle. Utilisez la force de votre tronc et de vos jambes pour ramener le poids vers l'arrière autant que possible. Restez dans cette position pendant cinq à huit respirations, baissez-vous et répétez deux fois de plus. Pour les aînés qui éprouvent des problèmes de poignet, essayez la posture du chien avant-bras vers le bas à la place, en mettant vos avant-bras à plat sur le tapis.



## 5. Posture du sphinx

Elle est excellente pour renforcer le haut du dos et pour empêcher le syndrome de la tête qui penche vers l'avant. La posture du sphinx s'exécute doucement et elle fait vraiment un excellent travail pour dégager la poitrine et travailler les deltoïdes arrière. Couchez-vous sur le ventre et placez vos avant-bras sur le tapis avec les coudes sous vos épaules. Appuyez-vous fermement sur vos bras et ramenez vos omoplates ensemble et vers le bas de votre dos. Rentrez vos abdominaux vers le haut et restez dans cette position pendant cinq à huit respirations.

---



## 6. Posture du cordonnier

Elle représente une excellente façon pour les aînés de garder leurs hanches ouvertes et de se masser les pieds. Asseyez-vous droit et réunissez la plante de vos pieds tout en écartant vos genoux sur les côtés. Penchez-vous vers l'avant pour un étirement plus profond, mais essayez d'éviter de trop arrondir le bas de votre dos. Restez dans cette position pendant cinq à huit respirations.

---



## 7. Posture savasana

La posture savasana réinitialise le système nerveux et aide à rétablir la tranquillité du corps et la paix de l'esprit. Allongez-vous sur le dos pour la pose de relaxation finale. Il est bon pour les aînés de se sentir à l'aise avec le fait de lâcher prise plus souvent tout au long de la journée. Allongez-vous et laissez le sol vous soutenir. Détendez complètement vos muscles et respirez pendant que vous restez allongé et que vous prenez une pause très relaxante et réparatrice.

# Yoga sur chaise : Le meilleur exercice de yoga pour les aînés

## Qu'est-ce que le yoga sur chaise?

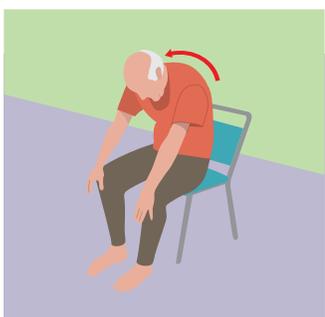
Le yoga de chaise est un terme utilisé pour les pratiques qui modifient les poses de yoga afin qu'elles puissent être faites en s'asseyant sur une chaise. Ces modifications rendent le yoga accessible aux personnes qui ont de la difficulté à se tenir debout et qui ne peuvent pas passer facilement de la position debout à la position assise à la position allongée. C'est pourquoi le yoga sur chaise est un excellent moyen pour les adultes plus âgés de profiter des bienfaits merveilleux du yoga, de se détendre et d'étirer leurs muscles endoloris, de réduire leur stress et d'améliorer leur circulation sanguine. En restant assis, vous pouvez effectuer les exercices en toute sécurité.

## 12 poses de yoga sur chaise pour les adultes plus âgés



### 1. Respiration ujjayî

Une excellente posture de départ : Asseyez-vous droit au bord de votre siège et placez vos mains sur votre taille. Prenez une grande inspiration par le nez, en remplissant votre abdomen, puis expirez lentement. Répéter pendant dix respirations.



### 2. Posture du chat ou de la vache

Cette posture aide à soulager la tension du dos et du cou. Inspirez et courbez votre dos de manière à regarder le plafond. Expirez à travers votre colonne vertébrale, en rentrant vos abdominaux et en arrondissant votre dos à mesure que vous vous penchez vers l'avant. Répéter ce mouvement cinq fois.



### 3. Posture des cercles

Pour relâcher et détendre vos muscles des hanches, faites des cercles avec vos hanches dans le sens horaire cinq fois tout en étant assis sans déplacer le haut de votre corps, puis cinq fois dans le sens inverse.



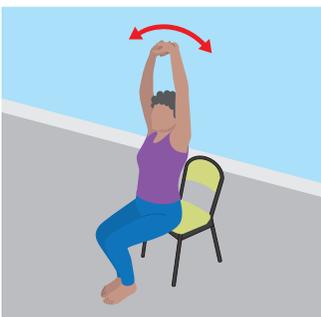
#### 4. Posture de salutation au soleil avec les bras

Cette posture permet d'allonger la colonne vertébrale et de relâcher la tension au niveau des épaules et du cou. Asseyez-vous droit, respirez et levez les bras, en rejoignant vos paumes au-dessus de votre tête. En expirant, redescendez vos bras sur le côté. Répétez cinq fois.



#### 5. Posture de salutation au soleil avec des torsions

Répétez l'exercice précédent, en ajoutant une torsion à mesure que vous respirez. Répétez cinq fois de chaque côté, en maintenant la dernière torsion pendant cinq secondes.



#### 6. Posture du maître-autel penché sur le côté

Pour un étirement en profondeur de la colonne vertébrale et des épaules, levez les bras et entrelacez vos doigts devant vous. Tournez ensuite vos paumes vers le plafond tout en redressant vos bras au-dessus de votre tête. Penchez-vous vers la droite pendant trois respirations, puis vers la gauche pendant trois autres respirations.



#### 7. Posture des bras de l'aigle

Ce mouvement vous permet de vous débarrasser des douleurs au niveau des épaules. Tendez les bras de chaque côté. Ensuite, placez un bras sous l'autre devant vous à la hauteur des épaules. Tout en fléchissant les bras au niveau des coudes, tordez vos bras de sorte que vos paumes se rencontrent. Maintenez cette position pendant cinq respirations, répétez ensuite avec le bras opposé sur le dessus.



## 8. Étirements assistés du cou

Notre cou subit une énorme pression. Pour atténuer cette pression, passez votre bras droit autour de votre tête jusqu'à ce que votre paume touche votre oreille gauche. Laissez votre tête tomber sur votre épaule droite et maintenez cette position pendant cinq respirations. Répétez de l'autre côté.



## 9. De la cheville au genou

La zone de la hanche subit également beaucoup de pression. Pour relâcher la pression, asseyez-vous droit, pliez votre genou droit et placez votre cheville droite sur votre genou gauche. Pour un étirement plus en profondeur, penchez-vous vers l'avant. Maintenez cette position pendant cinq respirations, puis répétez de l'autre côté.



## 10. Déesse avec une torsion

Voici un autre excellent étirement pour les hanches : Écartez vos jambes et pointez vos orteils vers l'extérieur. Placez votre bras droit à l'intérieur de votre jambe droite, tendu vers le sol. Levez votre bras gauche vers le plafond et regardez vers votre paume gauche. Maintenez cette position pendant cinq respirations, puis répétez de l'autre côté.



## 11. Guerrier 2

Celle-ci renforce la confiance et vous procure un étirement complet en même temps. Asseyez-vous droit au bord de votre siège. Pliez votre genou droit sur le côté et étirez la jambe gauche derrière vous tout en appuyant sur votre talon extérieur. Maintenez cette position pendant cinq respirations, puis répétez de l'autre côté.



## 12. Repli vers l'avant

Terminez de manière relaxante en vous penchant vers l'avant, ce qui permet à votre circulation sanguine de s'écouler vers le cerveau. Tout d'abord, asseyez-vous droit. Ensuite, penchez-vous vers l'avant au-dessus de vos jambes, en laissant votre tête, votre cou et votre corps relâchés. Maintenez cette position aussi longtemps que vous le voulez avant de revenir en position assise.

## Le yoga et la prévention des chutes

En raison des effets naturels du vieillissement, les adultes plus âgés sont plus à risque de chuter que les jeunes. Chaque année, un aîné sur trois subit une chute, et 50 % d'entre eux en ont plus d'une. Malheureusement, sans aide médicale rapide, les chutes peuvent entraîner une hospitalisation et des complications néfastes comme des ulcères, la fonte musculaire et la déshydratation. Prendre des mesures pour prévenir les chutes devrait être une priorité pour tous les adultes plus âgés.

Le yoga est un excellent moyen de réduire votre risque de chute. Ses mouvements lents et calculés, ses postures de renforcement et sa respiration canalisée vous aident à améliorer votre équilibre, votre souplesse, votre stabilité et votre force, tout en vous procurant un sentiment de bien-être et une meilleure qualité de vie.

Consultez notre Guide de prévention des chutes pour obtenir plus de conseils et de ressources pour vous aider à prévenir les chutes.



## Lifeline : votre meilleur appel pour la sécurité, l'autonomie et la tranquillité d'esprit

Des services d'alerte médicale existent pour tous les besoins et tous les budgets.

### HomeSafe standard



Obtenez un soutien cordial, rapide et professionnel en appuyant sur un bouton lorsque vous êtes à l'intérieur ou autour de la maison. Conçu pour les personnes qui passent une grande partie de leur temps à la maison et qui souhaitent pouvoir accéder à une aide d'urgence à tout moment, de jour comme de nuit.

### HomeSafe avec AutoAlerte



Le PREMIER pendentif d'alerte médicale qui peut lancer un appel à l'aide, même si vous ne pouvez le faire vous-même<sup>1</sup> La détection automatique des chutes en fait un excellent choix pour les personnes ayant déjà fait des chutes, qui risquent d'en faire ou qui en ont peur.

### GoSafe mobile



La solution mobile qui vous donne la liberté de sortir tout en ayant accès au soutien cordial, rapide et professionnel de Lifeline.<sup>2</sup> Elle comprend le système de détection des chutes AutoAlerte.<sup>1</sup> Idéale pour les personnes âgées qui veulent rester actives en toute tranquillité d'esprit, tant à la maison qu'en déplacement.

Tous les services sont offerts avec un communicateur sans fil spécial pour les clients ne disposant pas d'un téléphone fixe.

Appelez dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 866 634-9162

[www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca)

1. L'équipement peut ne pas détecter toutes les chutes. Les chutes indétectables peuvent inclure les chutes lentes, les chutes de faible hauteur et les glissades depuis une position assise. S'ils le peuvent, les utilisateurs devraient toujours appuyer sur le bouton lorsqu'ils ont besoin d'aide.  
 2. La protection GoSafe pour l'extérieur et le service sans fil pour l'intérieur du domicile sont assujettis à l'accès réseau suffisant ou à la couverture suffisante du fournisseur réseau sans fil tiers applicable. Certaines restrictions s'appliquent selon la disponibilité et la couverture du fournisseur de téléphonie cellulaire tiers. La portée du signal peut varier.