

YOGA ET GYM AVEC CHAISE

Intérêt et description de l'activité

Intérêt :

Le yoga sur chaise est une forme de yoga adaptée qui permet à chacun-e de profiter des bienfaits de cette pratique ancienne. Contrairement au yoga traditionnel qui se pratique sur tapis, le yoga sur chaise se déroule essentiellement assis sur une chaise, ce qui en fait l'option idéale pour celles et ceux ayant des problèmes de mobilité, des limitations physiques ou qui se sentent moins à l'aise au sol.

Description :

Une séance commence par un échauffement doux suivi d'une séquence plus dynamique pour préparer le corps aux mouvements à venir. Ensuite, vous alternez mouvements et étirements adaptés, en insistant sur la posture, la respiration et la relaxation. Les postures sont conçues pour améliorer la flexibilité, la force musculaire et la stabilité, tout en évitant les mouvements brusques ou exigeants qui pourraient causer des blessures. L'utilisation de la chaise comme support offre un sentiment de sécurité, ce qui vous permet de vous concentrer pleinement sur les mouvements et d'explorer votre amplitude de mouvement sans crainte de tomber. On progresse à son rythme, pour une séance bénéfique physiquement comme mentalement.

Les Bienfaits

Amélioration de la mobilité :

Les postures adaptées et les mouvements doux permettent de travailler sur la flexibilité des articulations, des muscles et de la colonne vertébrale. Cette amélioration de la mobilité est essentielle pour prévenir la raideur articulaire et l'immobilité, en particulier chez les personnes âgées ou sédentaires.

Renforcement musculaire :

Les exercices de renforcement musculaires sont doux, mais efficaces, contribuant ainsi à améliorer votre posture et à prévenir une perte de masse musculaire liée à l'âge. En renforçant les muscles, le yoga sur chaise peut également aider à soulager les douleurs lombaires et améliorer votre stabilité.

Amélioration de l'équilibre :

Cette amélioration est particulièrement bénéfique pour les personnes avançant en âge, puisqu'elle réduit le risque de chutes et de blessures liées à celle-ci. Certains mouvements s'effectueront **debout** mais toujours à proximité de la chaise ou d'un mur pour des raisons de sécurité.

Tenue et équipement nécessaires

Vêtements de sport confortables, bouteille d'eau et serviette.