

Mots-clés :

séance yoga relaxation
relax yoga
exercice de yoga anti stress
yoga pour se détendre
méditation pour se détendre
yoga et stress
posture yoga pour destresser
yoga pour évacuer le stress

Yoga pour se détendre et évacuer le stress

Vous vous sentez crevé(e), sans énergie ni motivation et avez l'impression de ne pas avoir un moment pour souffler ? **C'est le moment de faire une pause !**

Le **yoga est une pratique physique ancestrale venue d'Inde**, qui agit sur le corps et l'esprit afin d'apporter bien-être et paix dans le corps comme dans l'esprit. Ses nombreux bienfaits sont reconnus aujourd'hui dans le monde entier. Au départ une pratique surtout spirituelle et méditative, le yoga que l'on connaît aujourd'hui mêle à sa pratique différents sports, comme le [pilates](#) et le [stretching](#).

Ce qui est indéniable, c'est que **faire du yoga réduit considérablement son stress**. Comment c'est possible ? Je vous explique dans cet article **les bienfaits anti-stress du yoga** et comment vous pouvez vous détendre avec quelques asanas (poses de yoga) faciles à réaliser chez vous !

Pourquoi dit-on que le yoga évacue le stress ?

Vous n'avez jamais essayé de pratiquer le yoga avant que votre ami(e) ne vous invite à en faire, et voilà que vous sortez du cours complètement zen, comme si vous veniez d'avoir un massage. Comment c'est possible ?

Les bienfaits du yoga sur le stress n'ont plus à être prouvés. Cela s'explique par le type d'exercices que vous allez faire en yoga. Le cours commence par des exercices de respiration permettant de reprendre conscience de sa respiration et des exercices de méditation qui vous permettent de vous focaliser sur votre esprit et votre corps tout au long de la séance.

Les différents **asanas**, ou postures de yoga, diffèrent selon le type de yoga choisi. Chaque posture est réalisée en harmonie avec la respiration : **une inspiration pour aller dans une pose, une expiration quand on est dans la pose**. Au fur et à mesure, les exercices physiques mêlés à la respiration vont avoir un impact positif sur le corps et l'esprit et vous aider à vous détendre.

Effets du yoga sur le corps :

- Meilleure mobilité et souplesse
- Renforcement musculaire
- Meilleure posture grâce à un alignement de la colonne vertébrale durant la pratique
- Régulation du rythme cardiaque et baisse de la tension artérielle

Effets du yoga sur l'esprit :

- Concentration
- Méditation et relaxation

- Effets anti-stress et anti-anxiété grâce aux exercices de respiration
- Active la pleine conscience et apporte sérénité

Grâce à une bonne respiration, notre **rythme cardiaque est plus régulier** et nos **cellules et notre sang sont plus oxygénés**, ce qui a un impact positif sur notre bien-être général. La **respiration yogique** permet ainsi de réduire notre stress au quotidien !

Attention cependant : [si vous n'avez jamais pratiqué de yoga](#) ou fait des exercices de respiration auparavant, je vous conseille de pratiquer dans un cours. Le ou la professeur(e) de yoga pourra vous guider à travers la séance et veiller à ce que vous ne forcéz pas trop au début. Certains exercices ne sont pas recommandés pour les débutants et peuvent faire plus de mal que de bien.

Quels types de yoga sont les plus favorables à la détente ?

Le yoga est une pratique qui mêle spiritualité, activité physique et méditation. Il existe une multitude de [styles de yoga](#) qui ont chacun des particularités différentes. Si vous recherchez une séance de yoga relax, voici **trois styles de yoga pour se détendre**.

Hatha yoga pour sa pratique douce

Le **Hatha yoga** est l'une des pratiques de yoga qui combine des exercices de méditation, de respirations et des exercices de mobilité pratiqués debout et au sol. Il s'agit d'une **pratique douce**, qui est recommandée pour les débutant(e)s.

Une séance de Hatha yoga commence par des exercices de respiration (Pranayama) alliés à de la méditation. Vous commencez ensuite la séance avec des exercices à faire debout et au sol. Le but de la séance est de faire chaque pose en **alliant votre respiration à l'effort**. Vous finissez la séance avec une méditation en tailleur ou dans la posture du cadavre, appelée Savasana, où l'on est allongé sur le sol, jambes et bras légèrement écartés.

Yoga Nidra pour sa méditation

Le **yoga Nidra** est une pratique de yoga qui est bien plus tournée vers [la méditation](#). Le but d'une séance de yoga Nidra est de se trouver dans un état méditatif, presque à la limite du sommeil et vous permet d'arriver à un **stade de relaxation profonde**. On cherche à atteindre la pleine conscience avec des exercices de respiration et en se focalisant sur son mental.

La pratique du yoga Nidra se fait en commençant par s'allonger au sol (ou même dans votre lit), dans la posture Savasana. Guidé par le(la) professeur(e), vous scannez votre corps mentalement en commençant par la tête, jusqu'aux pieds. Chaque étape de la séance a différents buts : ancrer votre corps, être en harmonie avec votre corps et votre esprit, vous apaiser et vous détendre... Une séance dure environ 30 minutes, contrairement à des séances de yoga plus actives qui peuvent durer 90 minutes.

Yoga dynamique pour se défouler

Si vous avez du mal à rester assis(e) sans rien faire et que la méditation n'est pas vraiment votre truc, le yoga dynamique peut être aussi une bonne option pour vous déstresser.

Comme son nom l'indique, le yoga dynamique enchaîne des **poses dynamiques** que vous enchaînez à un rythme plus ou moins soutenu selon votre niveau. La respiration est toujours présente durant la séance : grâce au souffle, vous vous videz la tête par l'effort et la concentration et finissez la séance avec une **impression de bien-être et de soulagement**.

Dans les types de yoga dynamiques, vous retrouverez le yoga **Vinyasa**, **Ashtanga** ou encore **Power yoga**. Ils sont tous recommandés pour les personnes souhaitant se remettre en forme et améliorer leur bien-être général. Ce genre de yoga peut cependant être un défi si vous débutez, mais vous remarquerez une progression rapide de votre mobilité si vous pratiquez régulièrement.

Quand faut-il faire sa séance pour bien se détendre ?

Quand il s'agit de yoga, la réponse peut être différente selon vos attentes – et c'est pourquoi j'adore en faire, car **le yoga s'adapte à mes besoins et à ma routine**. Voici mes conseils pour pratiquer votre séance de yoga au bon moment !

- **Au moment du coucher** : vous avez passé une journée stressante et vous êtes au bout du rouleau ? Plutôt que de scroller sur votre téléphone, prenez 15 ou 30 minutes pour [faire du yoga détente avant de vous mettre au lit](#). Après cette séance yoga relaxation, vous serez prêt(e) pour une bonne nuit de sommeil ! Je vous conseille une séance de **Yin yoga**, de **Nidra yoga** ou de **Pranayama**.
- **Le matin** : vous avez du mal à vous réveiller le matin et vous êtes toujours fatigué(e) avant même d'avoir commencé la journée ? Vous créez une routine matinale avec une séance de yoga peut être super bénéfique pour votre corps et votre esprit. Après quelques jours, vous vous sentirez déjà plus souple, et prêt(e) à affronter votre journée avec détermination. Pour le matin, une séance **Vinyasa**, **Hatha** ou **Pranayama** est un excellent choix.
- **Avant un évènement important** : vous avez une réunion importante cet après-midi ou un examen à venir ? Faire une séance de yoga une à deux heures avant un gros exam ou une situation stressante vous permettra d'avoir plus confiance en vous et être focus. Préférez une **séance de yoga douce focalisée sur la méditation** pour ne pas vous fatiguer avant ce moment important.

Quelques positions de yoga anti-stress pour se détendre

Le yoga peut être pratiqué n'importe où et sans matériel. Si vous avez 15 minutes de pause devant vous et avez besoin de vous détendre, voici **trois exercices de yoga anti-stress**.

La posture de l'enfant

C'est une **pose de récupération** très facile à réaliser. Elle permet l'introspection sur soi et aide à déstresser. D'un point de vue physique, cette posture permet d'étirer le dos.

→ Comment faire cette pose

Asseyez-vous sur vos talons et baissez votre buste vers l'avant jusqu'à ce que votre front touche le sol. Vous pouvez placer vos bras le long du corps ou bien tendre vos bras vers l'avant pour étirer encore plus votre dos. La tête et les épaules sont relaxées dans cette pose.

→ Alternatives possibles

Si vous avez des genoux sensibles ou une mobilité réduite au niveau du bas du dos, vous pouvez écarter les genoux de chaque côté pour permettre de mieux baisser votre buste et étirez le bas du dos.

La posture du danseur

Cette posture est **pour les yogis expérimenté(e)s**. Cette pose ouvre le buste et le cœur, où se nichent nos émotions et notre stress. Vous alliez équilibre, gainage et étirement dans cette pose.

→ Comment faire cette pose

Commencez par vous mettre en posture debout, hanches et pieds parallèles. Restez gainé(e) et préparez-vous à agripper votre cheville droite avec votre main droite. Vous penchez doucement votre corps vers l'avant, le bras gauche est tendu vers l'avant pour garder l'équilibre. Le bras droit, dont la main tient votre cheville ou pied droit, va s'étirer au fur et à mesure que vous penchez votre buste.

Vous êtes ainsi en équilibre sur votre jambe gauche tendue et ancrée au sol, le buste est ouvert, vous regardez légèrement vers le ciel. Votre jambe et votre bras droit forment un cercle. L'épaule droite est également ouverte et tournée vers l'arrière afin d'étirer le plus possible cette partie de votre corps. Bien respirer durant cette pause vous aidera à rester plus longtemps dans la posture et à vous détendre. Refaites la pose avec l'autre jambe.

→ Alternatives possibles

Cette posture n'est pas toujours facile à réaliser : vous pouvez d'abord vous entraîner à ouvrir votre buste en position debout, en enlaçant vos mains derrière votre dos et regarder légèrement en l'air afin d'ouvrir le haut du corps. Une fois cet exercice maîtrisé, vous pourrez essayer de faire la posture du danseur et travailler l'équilibre en vous tenant contre une barre de danse ou un mur.

La posture confortable

Il s'agit de la posture simple appelée Sukhasana. C'est une **pose accessible à tout le monde et à tout niveau de pratique**. Elle est utilisée en phase de méditation, de récupération et de détente afin d'évacuer le stress et amener plus de sérénité.

→ Comment faire cette pose

Asseyez-vous sur vos fesses, les jambes croisées avec les deux pieds au sol. Votre dos est droit, le buste ouvert et les épaules détendues. Les bras reposent sur vos genoux avec les paumes dirigées vers le ciel. Dans cette posture, vous fermez les yeux et vous vous focalisez sur l'ensemble de votre corps, en étant guidé(e) par le ou la professeur(e).

→ Alternatives possibles

Si vous n'arrivez pas à vous asseoir confortablement, vous pouvez utiliser un bloc de yoga ou une couverture pliée à mettre sous les fesses, pour vous redresser et avoir plus de support. Une autre possibilité est de vous asseoir sur vos genoux, avec un coussin de méditation ou un bolster entre les jambes pour plus de support. Le dos et la tête restent toujours bien droits et alignés.

FAQ

Comment me préparer pour faire mon yoga anti-stress ?

Pour un moment de détente, je vous invite à créer un espace relaxant où vous pourrez vous concentrer sur vous. Préférez votre chambre ou un endroit isolé où vous serez sûr(e) de ne pas être dérangé(e). Vous pouvez aussi prévoir quelques bougies ou de l'encens, avoir une lumière tamisée et une playlist de yoga pour vous mettre dans l'ambiance.

Quel yoga pour se détendre rapidement ?

Comme je l'explique dans cet article, l'avantage du yoga est que c'est une pratique qui s'adapte facilement à vos besoins et vos envies. Personnellement, j'adore le yoga Nidra avant d'aller dormir, car je peux le pratiquer directement dans mon lit et m'endormir tout de suite. Mais une séance de yoga dynamique peut aussi être un bon anti-stress si la méditation ne vous parle pas !