

*Jacques*  
**CHOQUE**

**MES SÉANCES**

*Yoga et gym douce*

**EXPRESS**

*à la maison*

**SUR CHAISE**

*et au bureau*

JouVence

**Du même auteur aux Éditions Jouvence :**

*Gym douce et yoga sur une chaise  
Respiration et Pranayama  
Je pratique le yoga tout au long de l'année*

**ÉDITIONS JOUVENCE**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.ch](http://www.editions-jouvence.ch)

Mail : [info@editions-jouvence.ch](mailto:info@editions-jouvence.ch)

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-056-4

Couverture : Éditions Jouvence

Illustration de couverture : AdobeStock ©GoodVector

Maquette de couverture : Flamidon

Correction : Nathalie Rachline

Mise en pages : SIR

Illustrations intérieures : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

<b>Introduction . . . . .</b>	<b>7</b>
Un guide pratique qui est fait pour vous si . . . . .	7
Les gymnastiques dites « douces » et le yoga . . . . .	8
Les grands principes de ces disciplines . . . . .	13
 <b>1. Les 4 points fondamentaux . .</b>	<b>19</b>
Première priorité: je m'autograndis . . . . .	20
Deuxième priorité: j'apprends à mieux respirer . . . . .	21
Troisième priorité: j'apprends à me relaxer . . . . .	26
Quatrième priorité: j'apprends à me concentrer et à méditer . . . . .	31
 <b>2. Mes séances quotidiennes . . . . .</b>	<b>41</b>
Entretien express de mes articulations . . . . .	42
J'entretiens ma colonne vertébrale. . .	55

Je prends soin de mon dos. . . . .	59
Ma séance express pour les abdominaux. . . . .	69
Ma séance de yoga express. . . . .	76
Ma salutation au soleil adaptée sur ma chaise. . . . .	81
Ma séance pour respirer pleinement. .	85
Ma séance express pour méditer . . .	93
Ma séance d'automassage express pour me concentrer et méditer . . . .	96
Ma séance express pour me relaxer. . .	102
 <b>Conclusion. . . . .</b>	 <b>113</b>
 <b>À propos de l'auteur . . . . .</b>	 <b>115</b>
 <b>Bibliographie de l'auteur. . . . .</b>	 <b>117</b>

## Un guide pratique qui est fait pour vous si...

- vous souhaitez entretenir votre corps à votre rythme, chez vous, en toute tranquillité ;
- vous travaillez en entreprise, et avez la possibilité de pratiquer quelques exercices simples, efficaces, sur votre lieu de travail ;
- vous êtes une personne à mobilité réduite ou en situation de handicap, et gardez la volonté de développer vos potentialités ;
- vous êtes une personne âgée qui, chez elle ou en institution, souhaite continuer à entretenir son capital-santé.

**La chaise**, élément incontournable de notre environnement, peut être un excellent support pour vous aider à vivre pleinement votre corps. Simple, pratique, elle permet à tout un chacun, en fonction de son âge, de sa morphologie, de pratiquer de façon efficace en tout lieu et à tout moment.

## Les gymnastiques dites « douces » et le yoga

Le yoga et la gym douce sont deux pratiques qui ont trouvé leur place dans divers établissements, qu'ils soient sportifs, éducatifs, hospitaliers ou médico-sociaux. Ce manuel pratique permet, *via* des instructions claires, de vous exercer chez vous, à votre rythme et en toute sérénité.

La gymnastique douce offre des mises en situation, notamment des postures, qui vous donnent la possibilité, dans un premier temps, de percevoir votre corps, de reconnaître ses tensions et ses rigidités. Devenant observateur vigilant, vous êtes en mesure établir une sorte d'évaluation. Puis, une fois ce diagnostic posé, vous pouvez, avec le soutien de votre coach (ou grâce à l'orientation d'un guide pratique), engager une réelle réorganisation de votre être dans sa globalité et en profondeur. La gymnastique douce propose également des mouvements minutieusement exécutés, lentement et en douceur, favorisant l'acquisition de votre concentration et le rééquilibrage de votre tonus. En ce qui concerne les étirements, ils

sont graduellement réalisés pour restaurer l'élasticité de vos tissus musculaires et la mobilité de vos articulations. Pour finir, les activités de renforcement musculaire sont douces, simples à réaliser et impliquent à la fois un groupe musculaire spécifique et l'engagement mental par le biais de la synchronisation du mouvement et du souffle. Au fil des séances, cette respiration est apprivoisée et se transforme en une respiration lente, profonde et régulière.

Ces disciplines partagent certaines caractéristiques. C'est pourquoi la « gymnastique douce », en se diversifiant et en intégrant diverses techniques, a fini par donner son nom à toutes les méthodes corporelles qui adoptent cette approche spécifique visant une authentique libération psychosomatique, sans se soucier de la performance.

Cependant, ce mouvement, qui valorise des concepts tels que la douceur, la lenteur dans l'exécution du geste et la prise de conscience, n'est pas récent. Ces méthodes dites « douces » sont principalement basées sur des disciplines orientales comme le yoga et le taï-chi-chuan, ainsi que sur des pratiques mettant en avant l'interconnexion profonde entre

le corps et l'esprit, telles que la relaxation et la bioénergie.

Les diverses méthodes de yoga pratiquées en Occident ont pour but principal d'atteindre un seul objectif: «la fin du tumulte de l'esprit permettant à la conscience de retrouver son état originel<sup>1</sup>». En plus de contrer ces spirales mentales, le yoga cherche à instaurer l'équilibre de toutes les capacités de l'être humain et de tous ses composants. Sa pratique régulière et assidue a donc un impact non seulement sur le plan physique, mais également sur l'intellect et les émotions. Ce calme ainsi atteint n'est pas du tout synonyme d'inaction, mais plutôt une expression de la force intérieure contrôlée.

Le yoga tire son origine du terme sanscrit «*yug*», qui véhicule le concept d'union, de jonction, l'acte de combiner, de maintenir fermement, d'atteler ou encore de soumettre sous un joug. Ainsi, le terme *yoga* englobe deux interprétations: celle d'un but, l'union, et celle de l'effort, de la discipline et de la méthode nécessaires pour l'atteindre. Le yoga, dont les

---

1. «*Yoga Chitta Vritti Nirodha*»: définition du yoga selon Patanjali, auteur des *Yoga-Sûtras*.



origines remontent à plus de 4 000 ans et dont les origines sont sans doute indiennes, vise à atteindre des objectifs tels que la maîtrise de soi, l'harmonie et l'unité. Ces aspirations demeurent fondamentales pour l'être humain, indépendamment de sa culture d'origine ou de son époque.

Le yoga est une pratique regroupant des exercices de positionnement, d'étirements graduels, d'équilibre et de relaxation qui sollicitent à la fois le corps et l'esprit, alliant mouvement et respiration, facilitant la reconnaissance des diverses parties de notre anatomie. Cette discipline défend des principes fondamentaux qui devraient gouverner toute activité physique :

- la quête d'équilibre entre le corps et l'esprit ;
- l'importance d'une respiration lente, profonde, rythmée et régulière ;
- la nécessité de traiter son corps avec douceur et respect ;
- le rôle indispensable de la détente pour éliminer tensions et fatigue ;
- l'importance cruciale de la concentration ;

- l'avantage de la visualisation et de l'autosuggestion<sup>2</sup>;
- la possibilité de pratiquer à tout moment de la journée et en tout lieu (dans une voiture, au bureau...).

Cette pratique doit être réalisée non pas dans un but compétitif ou performant, mais simplement pour le bien-être, le tonus physique et mental, pour développer toutes ses capacités physiques et psychologiques.

---

2. La visualisation positive est une technique qui consiste à se créer mentalement des images détaillées et vivantes d'événements ou de situations désirés. Cela implique de s'imaginer en train de réussir, de ressentir des émotions positives et de surmonter des obstacles.

L'autosuggestion positive est une méthode qui permet de communiquer intentionnellement avec son subconscient par le biais de suggestions et de pensées constructives. Elle repose sur le principe que nos pensées influencent directement notre subconscient.

# Les grands principes de ces disciplines

## **« Rechargez vos batteries » en pleine conscience**

La quête de vitalité, d'équilibre, d'harmonie et de bien-être s'accompagne d'un minimum d'effort dans l'exercice.

Les participants concluent leur session en pleine vitalité, régénérés, en ayant en quelque sorte « rechargé leurs batteries ». Les fondements de ces approches (douceur, lenteur, vigilance) visent à prévenir tout traumatisme, même mineur. Grâce à la capacité d'adapter les instructions de manière individuelle, ces activités conviennent donc parfaitement aux exigences et aux capacités de tous les participants.

La gymnastique doit être associée à la joie, au plaisir et au bien-être. Aucune souffrance ni torture !

Pour obtenir des progrès rapides, il est préférable de s'exercer avec un instructeur certifié et de poursuivre à domicile (en respectant les recommandations fournies dans ce guide pratique).

L'importance de la qualité l'emporte sur celle de la quantité : quinze minutes par jour peuvent être amplement suffisantes si votre agenda est véritablement trop rempli ! Dans ce genre d'activité, toute notion de compétition est complètement proscrite. Vous devez toujours garder à l'esprit la respiration et le positionnement correct de votre colonne vertébrale.

À travers ces techniques, vous améliorez votre compréhension de vous-même. Il est essentiel de savoir intégrer les instructions de la séance dans votre vie quotidienne et d'ajuster les exercices selon vos capacités.

## **L'écoute, l'intériorisation**

Ce qui rend ces approches uniques, c'est que la première étape de la procédure suggérée est l'écoute. Les exercices et les positions aident les participants à se placer dans une situation qui facilite la sensibilisation à leur corps. Pour de nombreuses personnes, cette écoute représente en réalité un véritable rétablissement du contact, car notre éducation, notre style de vie et notre culture nous éloignent souvent de notre corps, de nos muscles, de nos organes et même de notre respiration, faisant de nous des êtres