

# La Plongée

• Yoga pour les Plongeurs



Séquence conçue pour les plongeurs afin de relâcher les zones les plus sollicitées avant ou après une plongée : trapèzes, haut du dos, lombaires, hanches, psoas et chevilles.

Le travail commence par une respiration ample pour libérer la cage thoracique, souvent comprimée par la combinaison.

La séquence mobilise ensuite la colonne, ouvre les épaules, décompresse les lombaires et assouplit les fléchisseurs de hanche sur-sollicités par le palmage.

Un focus particulier est donné à la mobilité des chevilles et à la stabilité du tronc pour soutenir les contraintes du matériel et des déplacements sous l'eau.

La pratique se termine par un retour au calme pour apaiser le système nerveux, souvent activé en milieu subaquatique.

Bien que spécifiquement pensée pour les plongeurs, la séance reste parfaitement adaptée à un public sédentaire, sportif en général, personnes avec respiration/stress, avec raideur lombaire ou hanches tendues ou comme pratique du soir/ récupération limitée.



**1. Variante de pose facile : bras, genoux** Variation de Sukhasana :  
bras et genoux

Allongez la colonne

Relâchez les épaules

Respire dans les côtes



**2. Variante facile de la posture : flexion latérale, main sur le genou**  
Variation Parsva Sukhasana

main sur genou

Garde les fessiers ancrés

Ouvrez le flanc

Respire dans l'espace créé



**3. Variante de la posture de l'essuie-glace assis, ouverture de la poitrine**

Laissez les genoux basculer

Ouvrez la poitrine

Relâche la nuque



#### 4. Posture du chat assis

Upavistha Bitilasana Marjaryasana  
Mobilisez toute la colonne

Inspire pour ouvrir, expire pour arrondir

Garde le mouvement fluide



#### 5. Enchaînement de la pose « Enfiler l'aiguille »

Flux de pasasana d'Urdhva Mukha

Glisse le bras sous l'autre

Relâche l'épaule au sol

Respire dans le haut du dos



#### 6. La posture du chiot Uttana Shishosana

Allongez les bras

Laisse la poitrine descendre

Respirez dans les côtes latérales

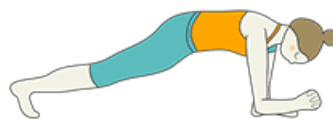


#### 7. Posture de fente basse Anjaneyasana

Relâchez le psoas

Garde le bassin stable

Respire dans le bas-ventre



#### 8. La posture du lézard Utthan Pristhasana

Laisse les hanches s'alourdir

Garde la poitrine ouverte

Respire dans la tension



#### 9. Blocage des coudes en position du lézard Bloc de coudes Utthan Pristhasana

Déposez les coudes sans forcer

Allongez la colonne

Respire dans les hanches



**10. La posture du demi-grand écart** Ardha Hanumanasana

Allonge l'arrière de la jambe

Garde le dos neutre

Respire dans l'étirement

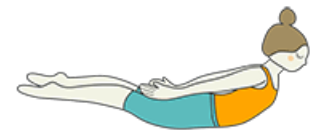


**11. La posture du sphinx** Salamba Bhujangasana

Actif légèrement le centre

Tirez le sternum vers l'avant

Relâchez les trapèzes



**12. La posture du criquet** Salabhasana

Allonge avant de monter

Activez le dos et les jambes

Garde la nuque neutre



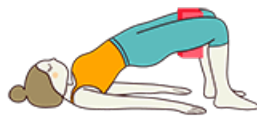
**13. La pose de Superman**

Variante de Vimanasana, bras tendus vers l'avant

Étire les bras loin devant

Engagez le centre

Respire dans la longueur



**14. Bloc de variantes de la posture du pont** Bloc de variation Setubandha Sarvangasana

Pousse dans les pieds

Soulève le bassin sans comprimer

Ouvrez la poitrine

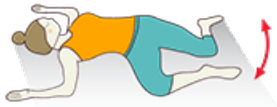


**15. Exercice d'étirement des mollets sur un bloc**

Garde le talon lourd

Allonge l'arrière de la jambe

Respire dans le mollet



**16. Pose de torsion de l'essuie-glace en position couchée**

Variation Supta Parivrtta  
Sucirandhrasana

Laisse les genoux tomber

Relâchez le bas du dos

Respire dans les flancs



**17. Posture de yoga de torsion vertébrale en position couchée sur le dos |**

Supta  
Matsyendrasana |

Laisse l'épaule opposée s'ancrer

Allongez la respiration

Relâchez le ventre

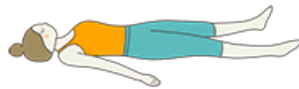


**18. Posture de repos constructif sur traversin**

Savasana, jambes pliées sur un traversin  
Relâchez le bas du dos

Laisse la respiration s'élargir

Détend la mâchoire



**19. La pose du cadavre**

Shavasana

Relâchez tout le corps

Respiration naturelle

Laisse le système nerveux se poser



Cours de yoga à Strasbourg  
Séjours en Provence - Yoga dans les Parcs

cielmonyoga.fr  
Juliette & Luigi