

# PETIT GUIDE DE YOGA SUR CHAISE

CALMER SES TENSIONS,  
SE DÉTENDRE EN  
TÉLÉTRAVAILLANT



# ÉDITO



Crédit photo : Philippe Zamora


**Elisabeth Laville,**  
Fondatrice d'UTOPIES

**N**ée en 1993 pour inciter les entreprises à intégrer les enjeux sociaux et environnementaux dans leur stratégie, UTOPIES existe pour faire avancer les consciences des dirigeants, mais aussi les pratiques des entreprises, et plus globalement le mouvement des entreprises à impact positif – en utilisant nos propres activités comme laboratoire de cette vision innovante.

C'est notamment ce qui nous a amenés à devenir la première entreprise française certifiée B Corp en 2014, mais aussi à renforcer nos engagements internes avec l'ambition de figurer chaque année au palmarès Great Place to Work France (nous avons été #1 du palmarès pour les entreprises de moins de 50 salariés en 2019 et #3 en 2020).

Dans ce cadre, toujours à l'affût de tendances innovantes à expérimenter sur nous-mêmes avant de les diffuser auprès de nos clients, nous nous sommes intéressés à la pratique du sport en entreprise, et plus précisément à différentes pratiques émergentes comme les « walking meetings » (voir notre guide sur le sujet) ou comme le yoga sur chaise, que nous avons notamment déployé dans notre équipe en 2020, alors que la crise sanitaire nous contraignait à augmenter radicalement notre pratique historique du télétravail. Pour organiser ces sessions hebdomadaires en visioconférence (complément indispensable des interventions organisées en parallèle sur l'ergonomie au travail dans ces conditions inédites), nous avons fait appel à YesWeGreen, qui a également adapté ses activités pour proposer des ateliers à distance.

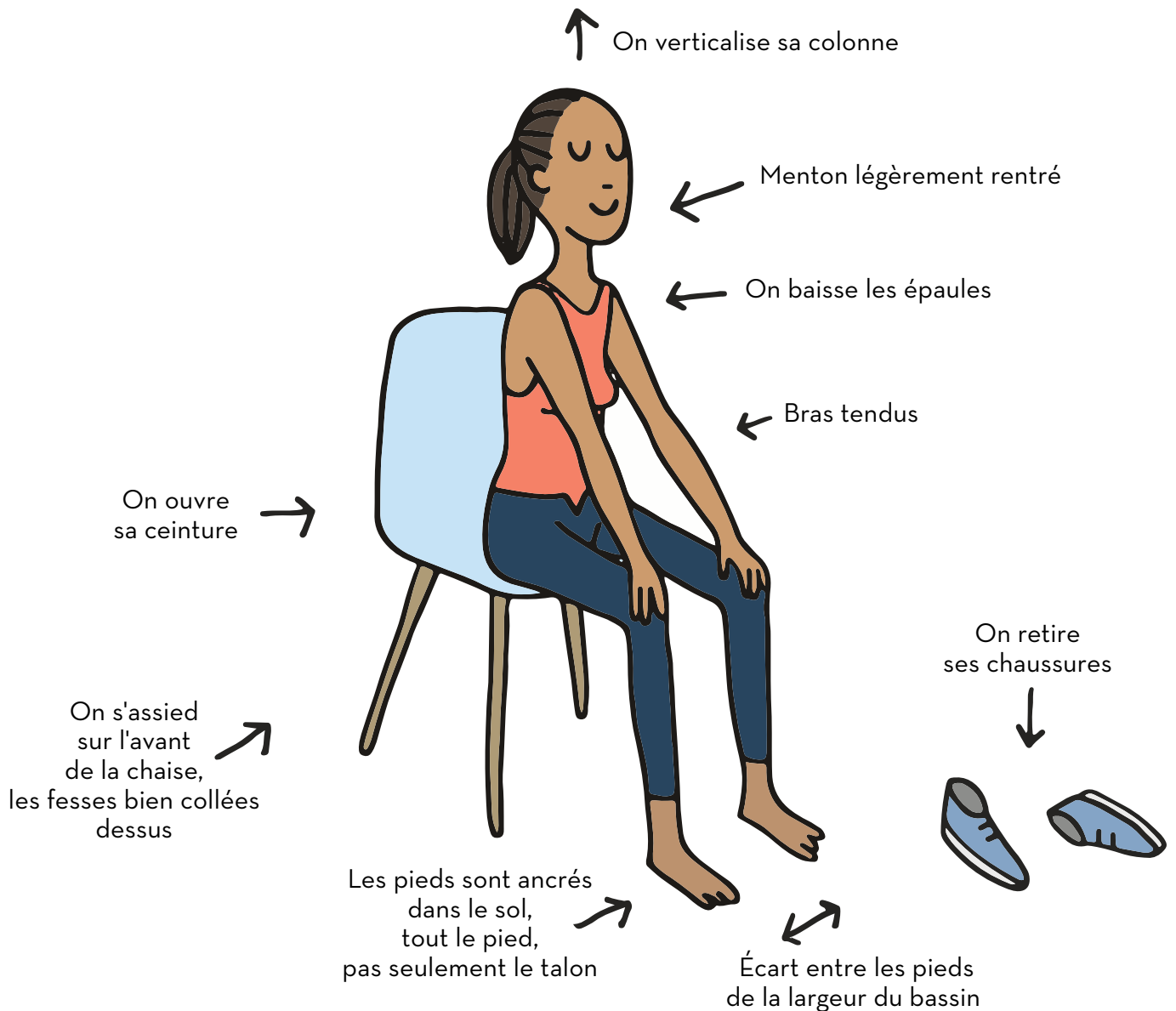
Avec la talentueuse complicité de Soledad Bravi, nous avons voulu, avec ce guide qui complète celui du télétravail, partager avec notre équipe et notre écosystème une introduction sommaire à cette pratique du yoga sur chaise et à ses bienfaits en ces temps de travail à distance généralisé. Nous ne prétendons pas ici remplacer un cours dispensé par un professionnel, mais nous espérons a minima que ces pages vous donneront envie de quelques moments de détente salutaire entre deux visioconférences !

 **yeswecgreen**, structure engagée soutenue par l'ADEME, vous propose des ateliers avec des experts de la transition écologique, spécialistes dans leur domaine. L'objectif : faire vivre aux collaborateurs une expérience hors du commun et ainsi les initier de manière durable à l'innovation écologique et sociale.

[www.yeswegreen.org](http://www.yeswegreen.org)

# MISE EN CONDITION

## pour le yoga sur chaise



ATTENTION, il ne s'agit pas de planches de yoga : les postures sont décrites assez sommairement ici, et pour aborder cette pratique rien ne vaut un cours avec un.e professionnel.le.  
Pour organiser ce cours dans votre entreprise, contactez YesWeGreen : [kniego@yeswegreen.org](mailto:kniego@yeswegreen.org).  
Et de manière générale, en cas d'inconfort, gêne ou douleur, ne forcez jamais.

---

# 1<sup>er</sup> POSTURE

## OUVERTURE DES BRAS

Se recentrer sur soi et se reconnecter à son souffle



À trois reprises inspire fort par le nez, expire fort par la bouche.

Relâche les bras et les mains le long de ton corps, détends les jusqu'au bout de tes doigts.

Ferme les yeux. Détends le visage, la bouche, la langue.

Puis ouvre les yeux et regarde loin à l'horizon.

Ouvre latéralement les bras, mains vers le ciel.

Joins tes mains au dessus de ta tête. Redescends-les jusqu'à les poser sur la région du cœur.

Relâche la tête, le menton sur la poitrine.

---

## 2<sup>e</sup> POSTURE

SOULAGER LE HAUT DU DOS,  
LES TRAPÈZES ET LES POIGNETS

Libérer les tensions et le stress



Croise tes doigts, index droit sur index gauche, et étire tes bras à la hauteur des épaules.

Ramène le menton vers ta poitrine en regardant vers ton ventre.

Pousse sur tes poignets.

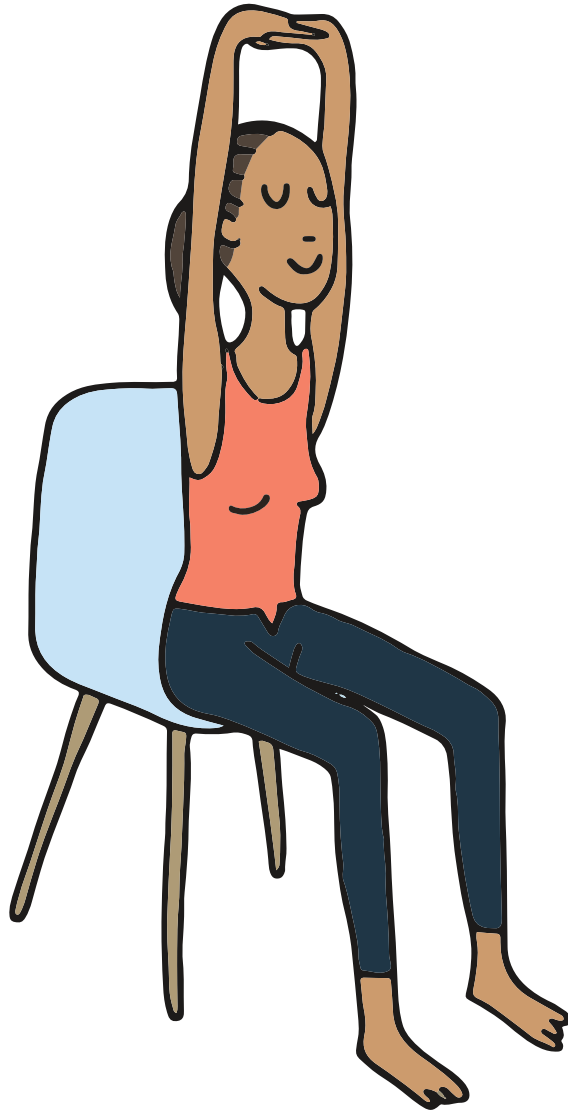
Recommence en changeant le croisement des doigts, index gauche sur index droit.

---

## 3<sup>e</sup> POSTURE

DÉTENDRE LA COLONNE VERTÉBRALE ET  
TOUTES LES PARTIES LATÉRALES

S'étirer vers le haut



Croise tes doigts et retourne les mains.

Étire tes bras vers le ciel. Imagine que tu repousses un poids de 100 kilos,  
sans décoller les omoplates.

Redescends les bras tendus jusqu'aux cuisses.

Recommence en changeant le croisement des doigts.

---

## 4<sup>e</sup> POSTURE

### DÉTENDRE LES BRAS, LA TAILLE ET LES POIGNETS

S'étirer latéralement



Monte tes bras au-dessus de la tête,  
puis attrape ton poignet gauche avec ta main droite.  
Étire-toi vers le haut puis vers la droite.  
Garde les bras tendus dans la position, puis attrape ton poignet droit  
avec ta main gauche et recommence.

---

## 5<sup>e</sup> POSTURE

### ASSOUPLE LA NUQUE

Étirer tous les muscles de la nuque



Les doigts entrecroisés, en inspirant lentement, étire tes bras à la verticale.

Pose tes mains derrière la tête sur l'occiput (bosse derrière le crâne).

Referme les coudes.

Sans forcer, en étant attentif.ve aux étirements des muscles,

laisse ton menton rejoindre ta poitrine grâce au poids des coudes.

Redresse la tête , écarte bien les coudes, ouvre bien les clavicules et relâche.



---

## 6<sup>e</sup> POSTURE

### OUVRIR LA RÉGION DU COEUR

Détendre le diaphragme et ouvrir les clavicules



Attrape tes mains dans le dos en entrecroisant les doigts puis, en inspirant, retourne les mains vers le dossier.

Ouvre les clavicules, pousse les épaules vers l'arrière et les mains vers l'assise de ta chaise.

Sans forcer, remonte légèrement les mains vers le milieu du dossier en faisant attention de ne pas enrouler les épaules vers l'avant.

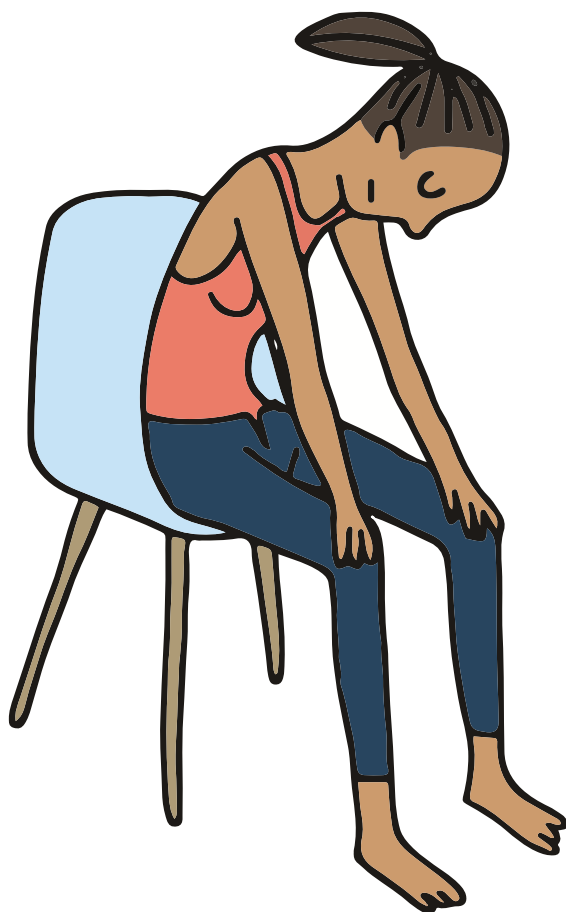
Recommence en changeant le croisement des doigts.

---

## 7<sup>e</sup> POSTURE

### ASSOUPLE LA COLONNE VERTÉBRALE

#### Dos creux et dos rond



Assis sur le bord de la chaise, les pieds bien à plat sur le sol, place tes mains sur tes genoux.

En inspirant sur 4 temps, pousse la poitrine vers l'avant et les épaules vers l'arrière.

Le regard peut monter doucement vers le plafond sans casser la nuque.

Expire sur 6 temps, repousse la colonne vertébrale vers le dossier de ta chaise en arrondissant le dos, menton rentré vers la poitrine.

Répète l'exercice 4 fois.

---

## 8<sup>e</sup> POSTURE

### DÉTENDRE LA COLONNE VERTÉBRALE

S'étirer par la torsion



Attrape le bord arrière de l'assise de ta chaise avec ta main droite.

Pose ta main gauche sur ta cuisse droite.

À partir du ventre en expirant engage la torsion.

Regarde par dessus ton épaule droite. Étire toi.

Recommence en changeant de côté.

---

## 9<sup>e</sup> POSTURE

### ÉTIRER LE NERF SCIATIQUE

assouplir les hanches et le bassin



Place ta cheville droite sur ton genou gauche.  
Garde le pied flex pour éviter les tensions dans le genou.  
Fais des petites rotations de la cheville.  
Ouvre le genou droit vers le sol, cela étire le hanche et le fessier.  
Pour un étirement plus profond,  
penche-toi légèrement vers l'avant, en gardant le dos droit, puis relâche.  
Inspire sur 4 temps et expire sur 6 temps par le nez dans cette position.  
Recommence en changeant de jambe.

---

# 10<sup>e</sup> POSTURE

## RELÂCHER TOUT LE CORPS

Profiter de la relaxation finale



Cale-toi bien dans ta chaise. Pose tes mains sur tes cuisses.  
Enroule-toi vertèbre par vertèbre en commençant par la tête,  
jusqu'à ce que qu'elle touche tes genoux.

Puis abandonne tes bras le long de tes jambes.

Ferme les yeux, détends les paupières, détends les globes oculaires.

La respiration est douce, naturelle.

Abandonne-toi complètement dans cette position. Le cerveau est bien irrigué, détendu.

Les yeux sont toujours fermés. Pose tes mains sur tes genoux,  
déroule-toi vertèbre par vertèbre en partant du bas du dos  
pour retrouver ta verticalité. Prends une inspiration profonde.

Expire profondément. Ouvre grand les yeux.



[WWW.UTOPIES.COM](http://WWW.UTOPIES.COM)

UTOPIES est un cabinet indépendant, pionnier du conseil en développement durable en France depuis sa création il y a bientôt trois décennies. Son activité de think-tank, qui représente un cinquième environ du temps de son équipe, est notamment consacrée à des recherches et publications visant à ouvrir de nouvelles voies pour l'engagement responsable des entreprises. Arrivée en tête du Palmarès Great Place to Work 2019 (<50 salarié-e-s), UTOPIES a été la première entreprise certifiée B Corp en France en 2014 et est également Société à Mission et ESUS (Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale) depuis 2020.

**UTOPIES** ©



Ce guide a été établi par UTOPIES qui en est le titulaire exclusif et ne peut être reproduit en tout ou partie qu'avec notre accord écrit préalable.

**Contributeurices :** Elisabeth Laville, Karine Niego  
**Création et mise en page :** Michel Barreteau, Brigitte Bouillaguet  
**Illustrations :** S O L E D A D