

Fatigue... courbatures

« En Avril, ne te découvre pas d'un fil... En Mai fais ce qu'il te plaît !... »

Par Clara Truchot

Mais hélas on ne peut pas toujours faire ce qui plaît, car les variations de temps peuvent entraîner la fatigue

générale, courbatures au niveau de la nuque, du dos,... Quelques mouvements simples de

yoga peuvent alors être une aide pour combattre ces désagréments. Avec une pratique lente et mesurée.

1. Geste de la tortue

Kurmasanaste

Concerne la nuque, le haut du dos (muscle Trapèze)

À pratiquer en position confortable : debout, assis au sol ou simplement sur une chaise (au bureau).

● Placez-vous à l'aise et portez votre attention sur la nuque et les épaules

● **Expirez**, abaissez le menton vers le creux du sternum.
Petite pause.

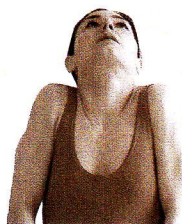
● **Inspirez**, remontez en glissant le menton sur le cou

● Relevez la tête et faites monter les épaules jusqu'aux oreilles, et basculez doucement la tête en arrière. *Pause.*

● **Expirez**, faites tourner les épaules et abaissez-les en arrière (les omoplates se rapprochent)

● **Inspirez**, relevez la tête, nuque étirée, bien droite, menton rentré. *Pause.*

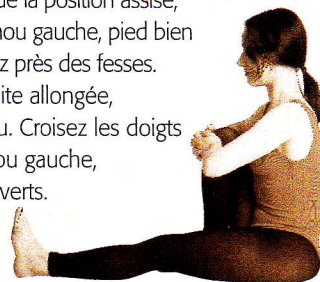
Reprenez au moins 3 fois.



2. Mains aux genoux

Janu Hastasana

● À partir de la position assise, pliez le genou gauche, pied bien à plat, assez près des fesses. Jambe droite allongée, talon tendu. Croisez les doigts sur le genou gauche, coudes ouverts.



● **Inspirez**, redressez bien le dos à partir de la base du coccyx en tirant la nuque dans le prolongement du dos, menton rentré.

● **Expirez**, repoussez le dos à partir de la base pour l'arrondir jusqu'à ce que les bras soit tendus. Donc dans l'ordre : coccyx, sacrum, lombaires, dorsales, nuque, menton très rentré, bras tendus. Insister, bien repousser le dos entre les omoplates



● *Pause.* Rétractez le périnée et l'abdomen. Maintenir au mieux

● **Inspirez**, en revenant dos droit, ré-empilez successivement sacrum, lombaires, dorsales, ... et la tête en dernier, coudes ouverts
Reprenez 2 fois puis relâchez
Inversez la position.

4. Geste de la conscience

Chin mudra

Action particulièrement défatigante. Respiration spécifique avec expiration très lente.

Placez vous en position assise confortable.

Jambes croisées ou à genoux.

Posez le dos de chaque main sur chaque genou et joignez pouce et index.



3. Spirale sur le dos

Hakaravakrasana

● Posez les deux pieds joints à plat devant les fessiers. Glissez légèrement le bassin à gauche (quelques centimètres).
● Pivotez la tête à droite, bras ouverts latéralement.



● **Expirez.** Rétractez l'abdomen et faites pivoter les 2 pieds « scotchés » vers la droite.

● Marquez une pause, puis **inspirez.**

Et reprenez sur au moins 3 respirations.

● Remontez les genoux sur une inspiration.

Recentrez vous bien avant d'inverser la posture en glissant les fesses à droite.



Ce qui, selon les lois du yoga permet de conserver en soi l'énergie vitale, et aide à la concentration et à la méditation.

● **Inspirez**, si possible de bas en haut, en orientant votre attention sur la moëlle épinière.

● **Expirez**, en sens inverse, de haut en bas.

Cette technique très simple, jouit en Inde, d'une grande importance. À pratiquer à volonté.