

Petite séance de yoga « relax »

Une lectrice nous demande comment, après une journée stressante, elle peut en rentrant chez elle avec peu de temps, en raison des obligations familiales, se détendre avec le yoga.

Par Clara Truchot

Il faut dire que de nos jours, chaque personne devient de plus en plus *pressée*, *surmenée* en raison des multiples perturbations de la vie moderne : à l'usine, dans les bureaux, dans le commerce et même en raison de problèmes de transport !..

Alors attachez-vous à pratiquer cette « *mini séance relax* » en commençant par **expirer** (par le nez) plusieurs fois rigoureusement. Et si possible, **en rétractant bien l'abdomen**.

Puis, dans un petit endroit calme, placez au besoin au sol un tapis ou une grande serviette de toilette.

Et *lâchez-vous* en vous allongeant sur le dos. Après quelques instants, *entrez* dans votre petite séance.

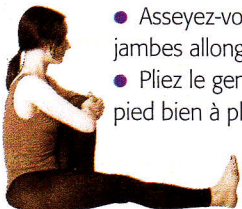
1. Tête coiffée

- Pliez les genoux, pieds joints, à plat près des fesses. Coiffez la tête avec les avant bras, les doigts « *agrippant* » la base du crâne.
- **Expirez**, rétraction. Soulevez tête et épaules, coudes vers les genoux. Marquez une grande pause « **à vide** », avant de relâcher.
- Reprenez avec, au départ, les genoux sur le ventre.

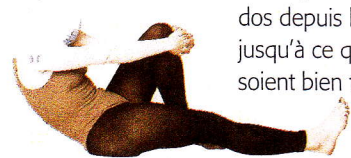


2. Les mains aux genoux

- Asseyez-vous, en douceur, jambes allongées.
- Pliez le genou droit, et placez le pied bien à plat près des fesses. Croisez les doigts sur ce genou, coudes ouverts.
- **Inspirez**, redressez bien le dos, nuque étirée.



- **Expirez**, rétraction. Puis repoussez bien le dos depuis la base jusqu'à ce que les bras soient bien tendus.



Maintenez « **à vide** »

- Inspirez, revenez dos droit en commençant par la base, tête en dernier, nuque étirée.

Si vous disposez d'assez de temps, reprenez 3 fois. Si non... relâchez puis inversez la position. Synchronisez bien mouvement et souffle. Puis tranquillement, replacez-vous sur le dos.

3. La posture arc-boutée

- Pliez à demi les genoux, pieds joints, bien à plat, bras le long du corps.
- **Expirez**, rétraction, lombaires plaquées au sol.



- Puis repoussez-vous du sol pour décoller, dans l'ordre, les fesses, les lombaires puis le dos.



Vérifiez que l'abdomen est bien rétracté.

- Demeurez à vide le plus longtemps possible.
- Puis... ou vous **inspirez** et vous demeurez dans la posture ou... vous relâchez et vous reprenez.

4. La posture du nombril

- Pliez à peine les genoux, juste pour avoir la plante des pieds au sol.
- Bras le long du corps.



- **Expirez**, rétraction, puis soulevez la tête (menton rentré) les épaules et les pieds.
- Maintenez au mieux « **à vide** ».
- Puis **inspirez**, et relâchez.
- Et si possible reprenez encore 2 fois.



5. La posture en spirale

- Pieds joints à plat près des fesses. Déplacez le bassin à gauche, tournez la tête à gauche, bras ouverts, paumes au sol.
- **Expirez**, rétraction et faites pivoter les 2 pieds joints vers la droite,



- **Inspirez**, abdomen contrôlé.
- Maintenez sur 3 respirations.

- Revenez doucement et recentrez-vous avant d'inverser la position en glissant le bassin à droite. Relâchez.



Demeurez sur le dos en respiration tranquille ou... Placez-vous à plat ventre pour continuer avec le poisson qui joue.

6. Le poisson qui joue.

- Jambe droite, plus ou moins à angle droit, prenez une position aisée, comme vous le voyez sur la photo et demeurez ainsi à loisir...

