

Aïe!... mes jambes !...

Nombre de femmes se plaignent de jambes lourdes, douloureuses, de «nœuds» musculaires, de crampes, de pieds enraidis. Bref ! Troubles très désagréables, surtout s'il se manifestent la nuit...

Par Clara Truchot

Quelques postures de yoga, peuvent être d'une aide précieuse. Nous vous en proposons quatre très simples qui ont prouvé leur efficacité. À pratiquer tous les jours...

1. Mains aux genoux

- En position bien assise sur les ischions, jambes allongées jointes.
- Pliez le genou gauche, pied à plat devant la fesse. Croisez les doigts sur le genou, coudes ouverts
- Expirez, rétractez l'abdomen et soulevez la jambe gauche à mi-hauteur, talon bien tendu
- Maintenez en respirations thoraciques (abdomen toujours rétracté).
- Relâchez doucement, puis inversez la position.



2. La jambe qui monte

- Jambes allongées, talons tendus. Expirez, rétractez l'abdomen, lombaires bien plaquées au sol
- Montez une jambe à la verticale. Croisez les doigts sous le genou



- Soulevez épaules et tête et attirez la jambe tendues vers l'épaule.



- Maintenez en respirations thoraciques
- Si vous le pouvez, crochetez le gros orteil.

3. Posture des cuisses

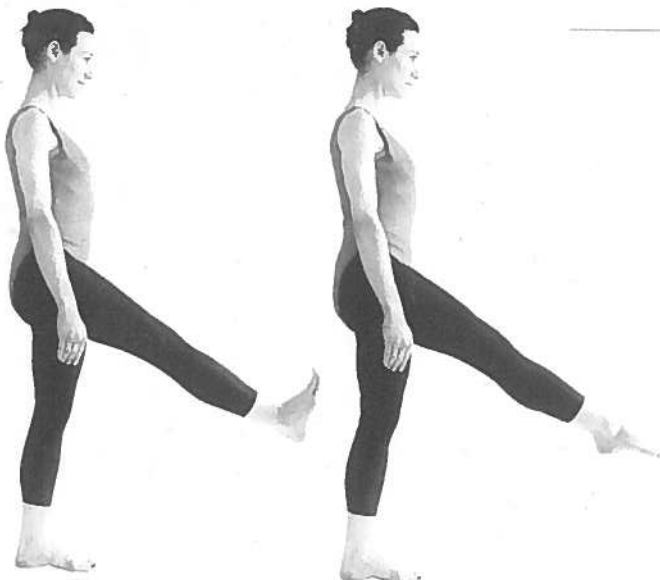
- Dos bien droit, mains aux hanches.
- Pieds légèrement écartés, tournés en dehors.
- Soulevez au maximum les talons
- Expirez, rétraction maximum. Pliez légèrement les genoux, cuisses parallèles
- Demeurez ainsi à «vide»
- Inspirez, relâchez doucement ou maintenez en respirations thoraciques



4. Renfort des genoux

- Dos bien droit, bras le long du corps.
- Expirez. D'un «coup sec» soulevez et tendez une jambe, talon en avant.
- Inspirez. Allongez le pied.

Reprenez le même processus une dizaine de fois...



MERCI AUX NOUVEAUX
ABONNÉS
DE CE MOIS-CI.

Vous recevrez avec le numéro de décembre (n°134) de Santé Yoga

en cadeau
votre cadeau
«Éveil au
soleil, la
salutation
mexicaine».

Merci
de votre
compréhension.

