EN AVANT LA SANTÉ !

Yoga santé sur chaise

Ateliers organisés par l'association pour l'éducation à la santé et au bien-être

www.enavantlasante.org

Postures assises

Yeux

- Regardez vers le haut sans bouger le visage, puis vers le bas. Répétez 12 fois. Fermez les yeux, détendez le regard.
- Regardez vers la droite sans bouger le visage. Puis vers la gauche. Répétez 12 fois. Fermez les yeux, détendez le regard.
- Dans le sens des aiguilles d'une montre, bougez les yeux en faisant un grand cercle, passant par tous les points de l'horloge, pendant 30 secondes. Fermez, détendez. Répétez dans l'autre sens.

Tête et Cou

- Commencez par dire ''oui'' avec la tête, très doucement et en conscience, respirant calmement.
- Dites "non" en bougeant en douceur la tête de gauche à droite.
- Amenez doucement l'oreille droite sur l'épaule droite ; restez pour 2 respirations. Faites la même chose de l'autre côté.
- Si votre nuque n'est pas douloureuse, faites des cercles doux avec la tête, sans aller trop loin derrière, dans un sens, puis l'autre. Respirez avec le mouvement.

Epaules

- Roulez les épaules doucement verre l'arrière : inspirez vers le haut et expirez quand elles redescendent.
Répétez plusieurs fois, en prenant conscience de chaque tension qui se dénoue derrière les omoplates.
- Fermez les yeux, respirez profondément.

- La charnière -

- Dos droit, jambes serrées, chevilles sous les genoux, posez la main gauche sur votre cuisse.
- Inspirez, étirez le bras droit et le dos vers le ciel. Expirez, penchez-vous latéralement vers la gauche pour étirer le flanc droit.
- Tenez durant 5 respirations. Inspirez pour vous redresser. Répétez de l'autre côté.

- Le chat et la vache -

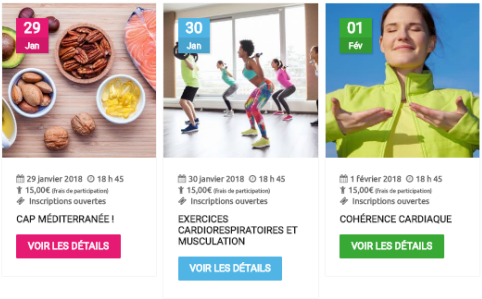
- Assis bien au centre de la chaise, les mains derrière vous sur l'assise, inspirez et cambrez le dos en regardant le ciel.
- A l'expiration, arrondissez le dos au maximum.
Laissez aller la tête vers la poitrine en écartant les omoplates.
- Répétez 5 fois en suivant votre souffle.

- Articulations du cou -

- En position assise, expirez et penchez la tête en avant. Revenez en inspirant.
- Expirez et penchez la tête vers la gauche comme pour poser l'oreille sur votre épaule. Inspirez et revenez. Reproduisez la même chose à droite.
- Tournez la tête de gauche à droite.
Expirez sur les côtés, inspirez en revenant au centre.
- Répétez ces mouvements en suivant le rythme de votre souffle qui doit être lent et profond.

EN AVANT LA SANTÉ !

Notes

Document propriété de l'AESB
Ne peut être diffusé/copié/reproduit sans autorisation préalable de l'AESB

Découvrez d'autres ateliers en nutrition, activité physique et gestion du stress sur www.enavantlasante.org