

YOGA SUR CHAISE

➔ à pratiquer selon l'envie, le besoin, pendant les pauses ou après le télétravail.

Et surtout restez à l'écoute de votre corps, de votre santé !



1. Articulation du cou

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



2. Le chameau

Assis au bord de la chaise, dos droit et pieds ancrés au sol à la largeur des hanches, agrippez le bas du dossier de la chaise. Inspirez en ouvrant la cage thoracique vers l'avant et vers le ciel, regardez vers le haut. Sortez de la posture sur l'expiration en relâchant le dossier et en ramenant les épaules vers l'avant, dos droit. Répétez cinq fois.



3. L'aigle

Assis au bord de la chaise, dos droit, pieds serrés et ancrés au sol, attrapez les épaules avec les mains en croisant les bras. Expirez en levant les coudes. Répétez 5 fois



4. L'enfant (version douce)

Assis au fond de la chaise, posez les coudes sur les cuisses. Laissez le dos s'arrondir et la tête se relâcher vers le sol. Maintenez durant cinq respirations profondes.



5. La demi torsion du Seigneur des poissons

Assis au bord de la chaise, dos droit, croisez la jambe droite par-dessus la gauche, cuisses jointes. Attrapez le bas du dossier de la chaise avec la main droite et posez la main gauche sur le genou droit. Inspirez et étirez le dos vers le ciel, expirez et entrez dans la torsion en tournant les épaules vers la droite. Tenez durant cinq respirations, puis faites l'autre côté.



6. Relaxation

Bien calé au fond de la chaise, laissez votre corps prendre tout l'espace nécessaire à sa détente. Relâchez les bras et déposez les mains sur les cuisses, paumes tournées vers le ciel. Revenez à votre respiration naturelle et laissez-la s'allonger progressivement. Prenez conscience des parties du corps ayant travaillé, puis profitez quelques minutes du bien-être et du calme intérieur apportés par les postures