

## QUELQUES POSTURES DE RELAXATION ET DE LACHER PRISE

A pratiquer en fin de journée, au retour d'une longue journée, en cas de mal de tête ou de fatigue...

Mais aussi tous les soirs pour s'apaiser !

Que vous disposiez de quelques minutes ou bien d'un long moment, vous pouvez prendre l'une de ces postures.



**Viparita karani** Pour s'installer, approcher le bassin perpendiculaire au mur, s'allonger et mettre les jambes sur le mur. Selon la souplesse de votre bassin et de vos ischio jambiers, vous pouvez vous approcher plus ou moins du mur.

Vous pouvez mettre un coussin sous votre tête, et un coussin pour les yeux.

Relâchez bien les épaules et le visage, et tout le corps depuis les orteils.

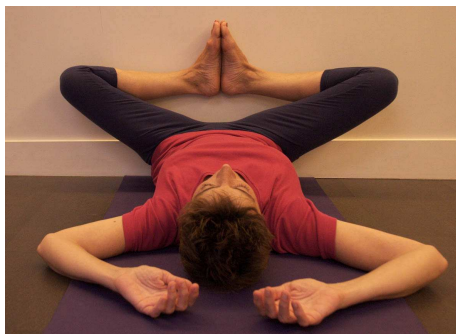
Lorsque votre corps est bien relâché, installez-vous dans votre souffle, avec des respirations profondes.

Si vous ne disposez pas d'un mur, vous pouvez le faire avec les jambes sur un fauteuil ou un canapé.

Et même le soir sur votre lit...si votre matelas est plutôt ferme !



Vous pouvez ajouter un coussin sous le bassin.



Lorsque votre corps est bien détendu, vous pouvez ouvrir les genoux, plantes de pieds l'une contre l'autre, et laisser les bras se replier et monter autour de votre tête, toujours sur le sol. Attention à vos épaules !

Relâchez, respirez.



Une fois les genoux rapprochés, les bras ouverts sur le sol à la hauteur des épaules, vous pouvez laisser glisser les pieds sur le mur, les genoux vers le sol, la tête du côté opposé aux genoux.

Prenez le temps de relâcher et de sentir la diagonale de votre souffle profond dans la torsion.



Et l'autre côté !



**La pince**, avec accessoires Assis, les jambes tendues devant vous, des coussins sur les cuisses. Pour s'installer, une grande inspiration en étirant la colonne vertébrale, les bras vers le ciel. Avec l'expiration, le haut du corps étiré le plus loin possible, sans plier à la taille. Puis vous relâchez la tête et le haut du corps. La tête repose sur les coussins, ajustez les si nécessaire. Veillez à bien relâcher les mains, les bras, la tête.

Installez-vous dans la détente. Sentez les inspirations dans votre dos, chaque expiration vous aide à relâcher un peu plus, la tête, les épaules, les bras, le dos. Prenez tout votre temps pour remonter, quand c'est le moment pour vous.



Avec un gros coussin du bas du dos jusqu'à la tête, un autre coussin sous la tête si besoin, allongez-vous, genoux pliés, sur le coussin. Relâchez les bras de chaque côté du coussin, sentez vos épaules s'enrouler autour du coussin, vos poumons s'ouvrir. Une fois le haut du corps bien détendu, laissez les genoux s'ouvrir, plantes de pieds l'une contre l'autre.

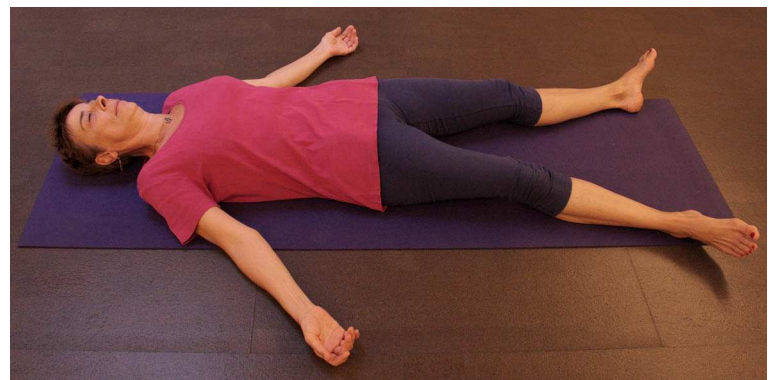
Installez-vous dans votre souffle. Laissez le corps s'ouvrir un peu plus à chaque inspiration, se relâcher à chaque expiration.

Revenez doucement, d'abord en rapprochant les jambes, lorsque c'est assez.

### **Savasana,**

avec, si vous le souhaitez, un coussin sous les genoux, un coussin sous la tête, un coussin pour les yeux.

Restez le temps qu'il vous faut, ou le temps dont vous disposez, simplement à relâcher votre corps, vos pensées, en vous concentrant sur votre respiration si cela vous aide.



Bonne relaxation !  
Namasté