

Yoga au travail

Exercices qui aident à se détendre et qui contribuent à améliorer la concentration

Attention : comme pour tout exercice, il faut y aller doucement et ne pas forcer

1. Pour se détendre et refaire le plein d'énergie :
 - Inspire lentement et profondément par le nez et compte jusqu'à 5 (fais comme si ton ventre était un ballon, puis laisse entrer l'air jusqu'à ce que le ballon soit gonflé).
 - Expire lentement par la bouche et compte jusqu'à 7.
 - Répète cet exercice 3 ou 4 fois.

2. Pour diminuer la tension de la nuque ou des épaules :
 - Assieds-toi confortablement, le dos bien droit.
 - Inspire lentement et profondément en haussant (relevant) les épaules.
 - Expire lentement et profondément en relâchant les épaules.
 - Répète cet exercice 3 fois.

3. Pour diminuer la tension musculaire :
 - Debout ou assis, le dos bien droit, détends les épaules.
 - Les mains jointes (doigts entrelacés), lève les bras au-dessus de la tête, les paumes tournées vers le haut.
 - Inspire profondément.
 - Expire en étirant ton corps vers la droite.
 - Inspire en revenant à la position initiale et expire en étirant ton corps vers la gauche.
 - Inspire en revenant à la position initiale.
 - Répète cet exercice 2 ou 3 fois.

4. Pour diminuer la tension musculaire :
 - Assis confortablement, respire lentement et profondément tout au long de l'exercice.
 - Resserre les muscles des orteils, compte jusqu'à 10, puis relaxe.
 - Répète ce geste pour toutes les parties du corps, tout en respirant lentement et profondément.

Exercices tirés du site *My Daily Yoga* : www.mydailyyoga.com/yogaindex.html