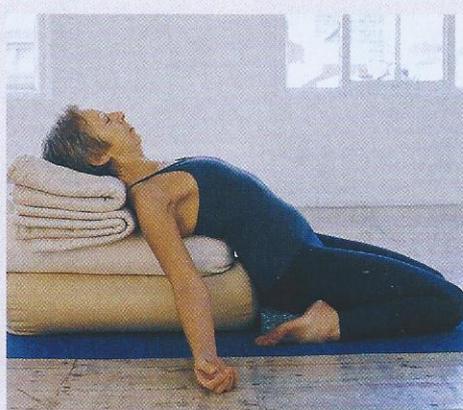


Décompresser en cas de grosse fatigue

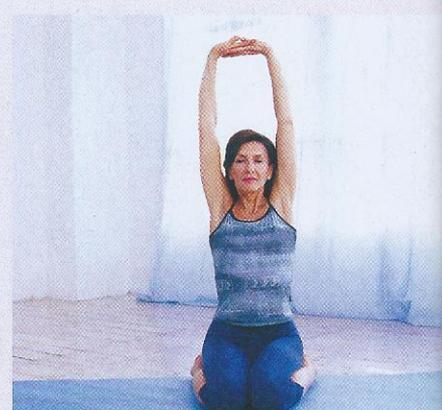
Si vous êtes soumis à un stress intense et/ou à des efforts physiques importants, attention à l'épuisement et à la fatigue chronique. Il est important de réduire votre rythme. Ces exercices vous aideront à vous apaiser pour pouvoir vous reposer.



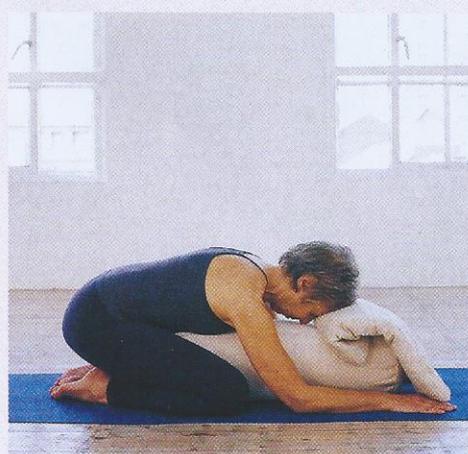
1 **Supta Baddhakonasana** : utilisez un coussin ou une couverture pour soutenir le dos et une sangle pour maintenir les pieds près du corps.



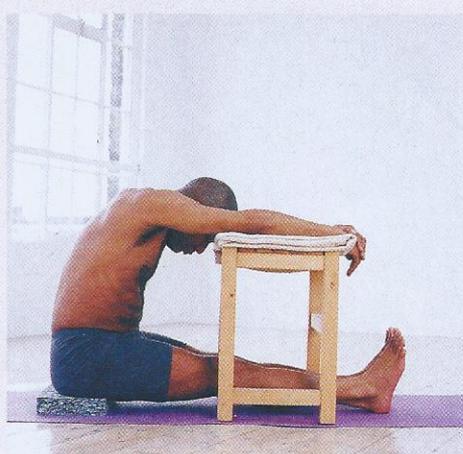
2 **Supta Virasana** : utilisez autant d'appuis que nécessaire pour soutenir le haut de votre corps et relâcher le dos et les genoux. Gardez le buste dégagé et relevé et les épaules détendues vers l'arrière.



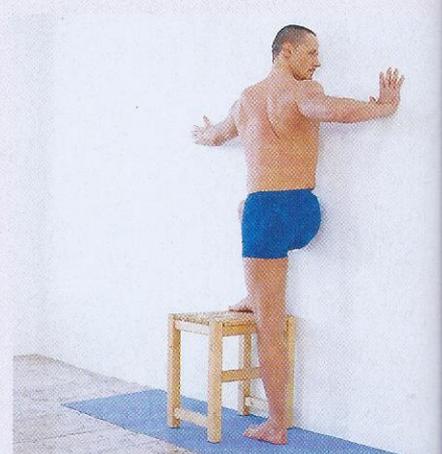
3 **Virasana avec Parvatasana** : étirez les paumes vers le plafond.



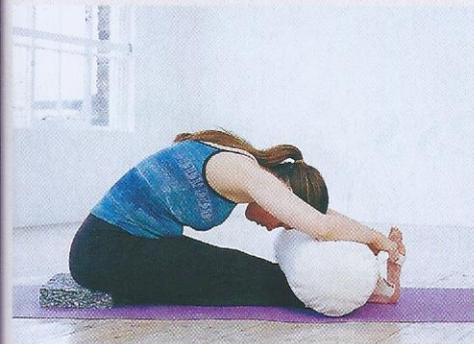
4 **Adho Mukha Virasana** : reposez le haut du corps sur un coussin ou une couverture.



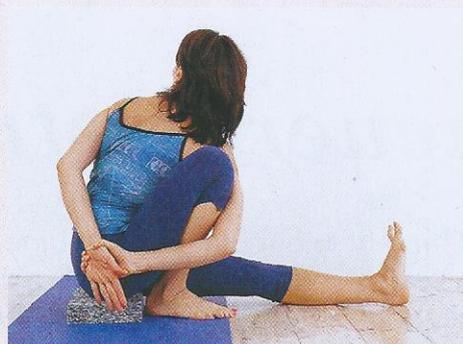
5 **Pascimottasana** : appuyez le front contre un tabouret pour ne pas vous faire mal au dos.



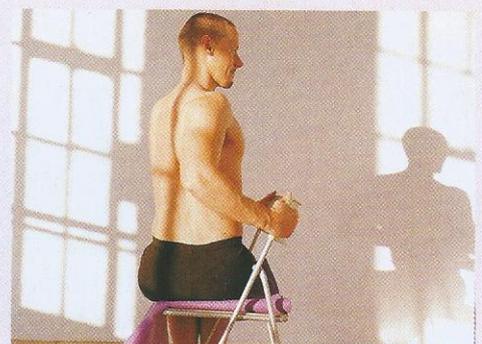
6 **Maricyasana debout** : utilisez un mur et un tabouret comme soutien.



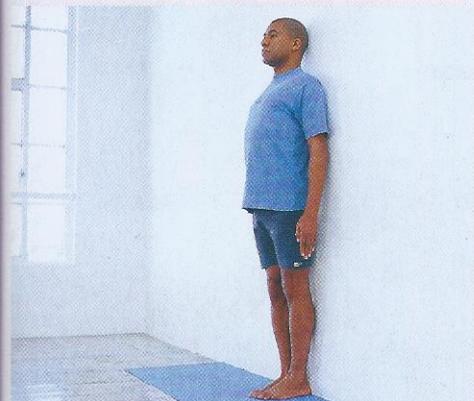
7 Janusirsasana : appuyez la tête sur un coussin placé sur les genoux et utilisez une sangle.



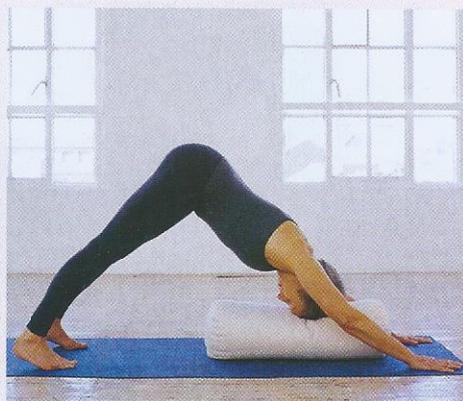
8 Maricyasana I : asseyez-vous sur un tapis pour rehausser le dos et tournez le buste.



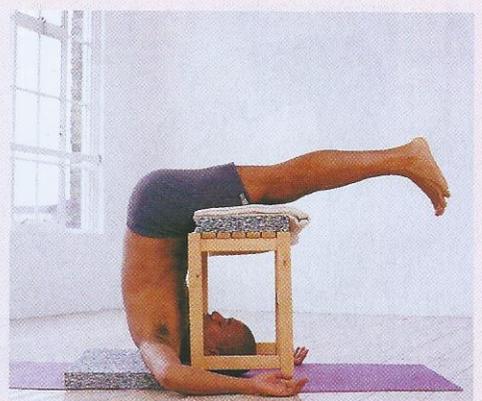
9 Bharadvajasana (avec une chaise) : utilisez une chaise pour mieux tourner. Posez les pieds sur le sol, parallèles, pour stabiliser les hanches. Tournez le haut du corps et amplifiez le mouvement à chaque expiration.



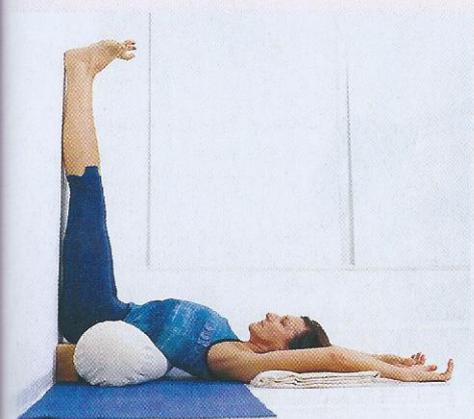
10 Tadasana debout contre un mur : utilisez un mur pour l'équilibre, gardez les pieds joints et parallèles, les talons contre le mur. Levez le buste et détendez le visage.



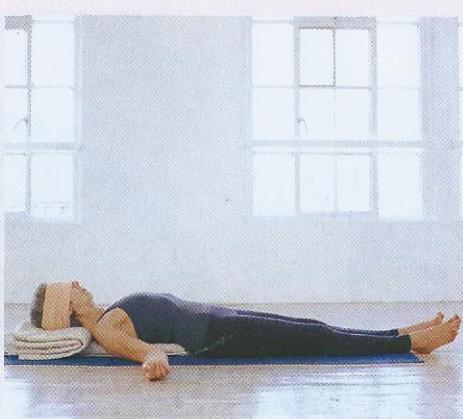
11 Adho Mukha Svanasana : posez la tête sur un coussin pour libérer votre esprit.



12 Ardha Halasana : posez les jambes sur un tabouret confortable et libérez votre esprit.



13 Viparita Karani : utilisez un bloc de bois et un coussin pour soutenir le bas du dos et les hanches.



14 Savasana : posez la tête et le cou sur une couverture pliée et bandez-vous les yeux.

FOCUS

Dans le yoga, les émotions fortes sont liées à des dérèglements hormonaux qui rendent vulnérable aux infections et aux maladies. L'enchaînement présenté ici stimule et nourrit les organes ainsi que le système nerveux pour apaiser les nerfs, le corps et l'esprit.