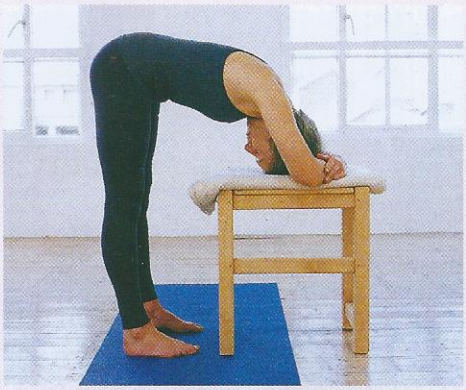
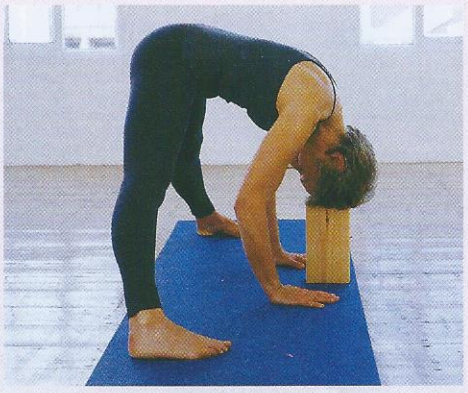
Évacuer le stress

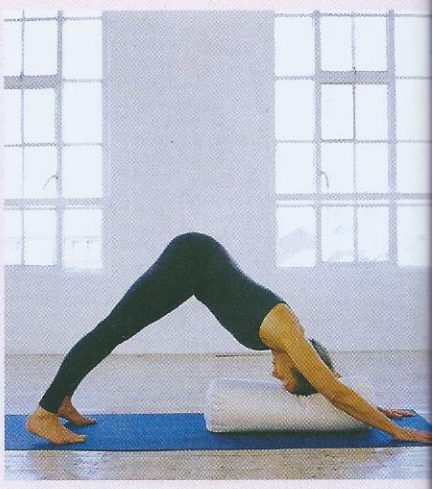
Ces postures stimulent la circulation sanguine, agissant ainsi sur la tension des muscles. Elles calment le rythme cardiaque et la tension artérielle. La respiration rapide et superficielle va devenir plus profonde, plus lente et plus régulière. Un meilleur apport en oxygène favorise l'élimination du stress.



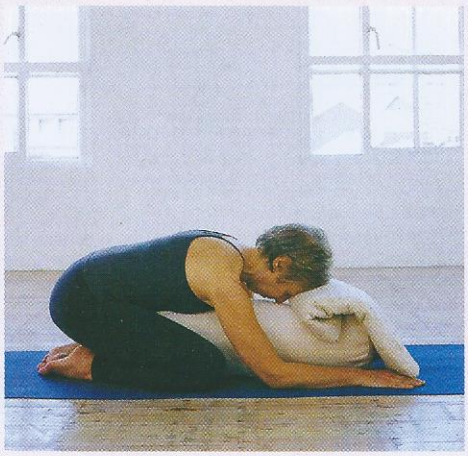
1 **Uttanasana 1** avec la tête posée sur un tabouret recouvert d'une couverture. Quand une partie du corps est tendue, la circulation dans cette zone est diminuée. En l'améliorant, vous calmez l'esprit et le corps.



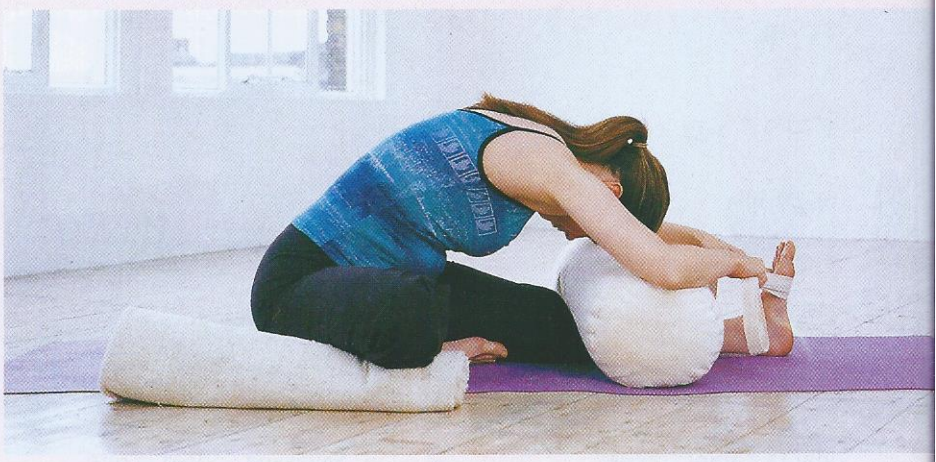
2 **Prasarita Padottanasana** avec la tête posée sur un bloc en bois. Si vos mains ne touchent pas le sol, utilisez des blocs de mousse sous pour plus de soutien. Il est parfois nécessaire d'utiliser plusieurs blocs sous la tête.



3 **Adho Mukha Svanasana** avec la tête posée sur un traver pour calmer l'esprit.

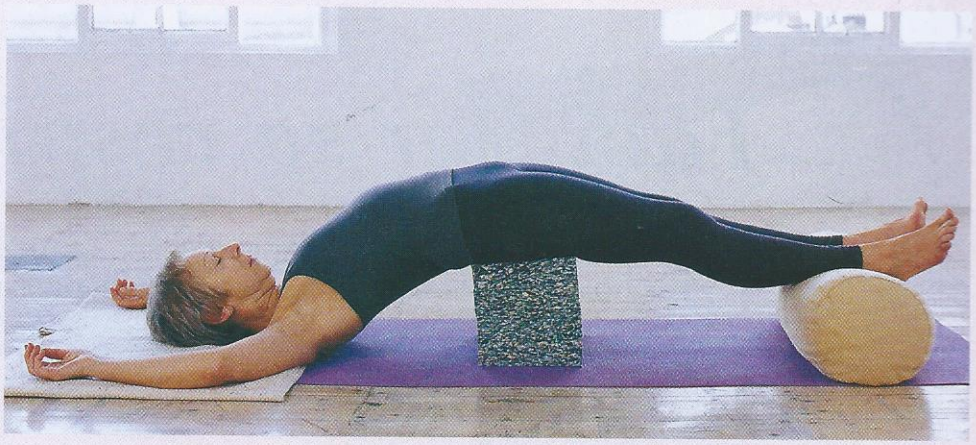


4 **Adho Mukha Virasana** avec un traversin et une couverture pour soutenir le buste et la tête.



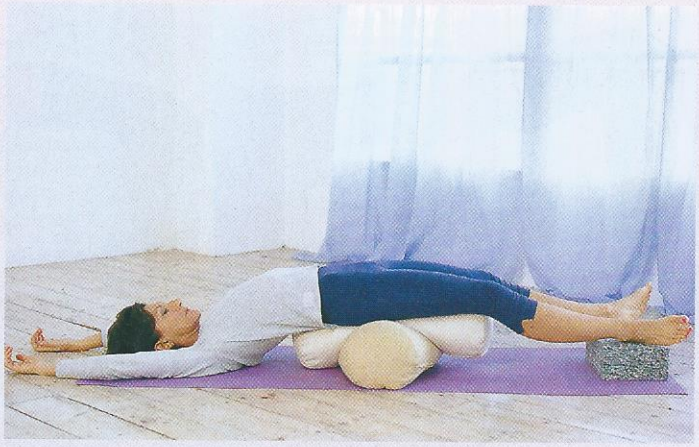
5 **Janusirsasana** avec la tête et les bras reposés sur un traversin et une sangle autour du pied. Si nécessaire, vous pouvez utiliser un autre traversin pour soutenir le genou plié.

6 **Pascimottanasana** avec la tête et les avant-bras reposés sur un traversin et avec une sangle autour du pied. Gardez les yeux fermés et l'esprit calme et tranquille.



7 **Setu Bandha Sarvangasana** avec quatre blocs de mousse sous le sacrum, les pieds posés sur un traversin et la tête et les épaules sur une couverture pliée, avec les bras au-dessus de la tête et les paumes orientées vers le plafond.

8 **Supta Baddhakonasana** avec la colonne et la tête reposant sur des traversins et une couverture. Une courroie retient les jambes et les pieds. Les hanches sont soutenues par des couvertures.

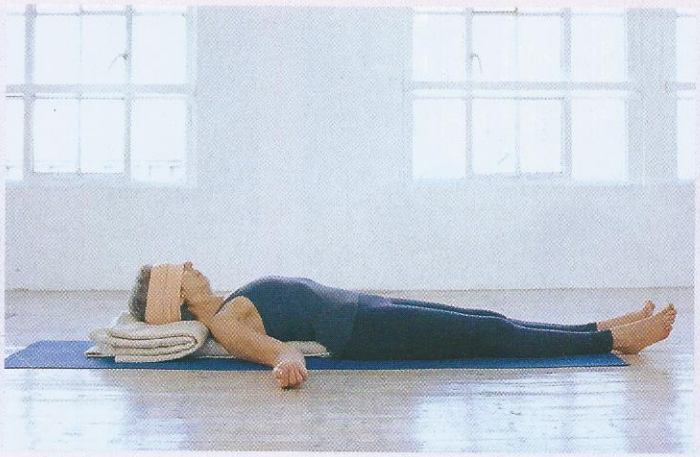


9 **Salamba Sarvangasana** avec les pieds posés sur des blocs. Cette cambrure douce ouvre la cage thoracique.

Focus

• Pour une meilleure détente, les postures présentées comportent un soutien sous la tête. Respirez normalement pendant toute la séance et concentrez votre attention sur la respiration. Relachez le visage, la bouche et la gorge.

• Pour diminuer le stress et l'anxiété, il faut traiter à la fois le corps et l'esprit. Les tensions sont stockées principalement dans les muscles, le diaphragme et le système nerveux. Quand ces zones sont détendues, le stress s'en trouve réduit.



10 **Savasana** avec une couverture pliée pour soutenir la tête et le cou, et avec les yeux couverts