

MAI /Se relaxer par le yoga

Stress, tension, anxiété, insomnies, manque de concentration, manque d'énergie ... on connaît tous !

Le yoga est un outil vraiment efficace pour se détendre et vivre mieux.



Il nous apprend à être plus présent à nous même, à notre corps et notre respiration.

Il nous libère des tensions accumulées et développe l'espace intérieur.

La respiration s'améliore, on se sent mieux.

Étant plus calme et centré, les événements extérieurs ont (un peu) moins de prise sur nous.

Le yoga nous aide à passer d'un cercle vicieux à un cercle vertueux :

- stress,
- tensions,
- mauvaise respiration,
- anxiété,
- insomnies,
- manque de concentration,
- détente,
- espace intérieur,
- meilleure respiration,
- recul par rapport aux événements,
- meilleur sommeil,
- détente

Le changement ne se fait pas du jour au lendemain, mais on se sent mieux dès la première fois !

L'essentiel est de prendre du temps pour vous, pour créer progressivement un peu plus d'espace dans votre vie, en dehors de toute obligation.

Pour vous inspirer :Voici quelques pratiques qui peuvent vous aider à vous sentir mieux, à faire le plus régulièrement possible.

-Une longue pause allongé sur le dos : Savasana

-Se détendre sur une chaise : variation d'uttanasana

-Détendre les mâchoires : Simhasana (le lion)

-Allonger la durée de l'expiration-Être présent, ici et maintenant : une approche de la méditation de la pleine conscience

A méditer :J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé (Voltaire)

Amicalement, Jacinta Aubry prof,yoga Diplômé de L' EFY-Est. 05/2021