

Romana Lorenz-Zapf et Holger Zapf

Préface de Bryan Kest



Mon yoga postgrossesse

10 séries d'exercices pour retrouver la **forme**
et renforcer son **périnée**

Traduction de Catherine Thély

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Acroyoga avec mon enfant, Julien Levy

J'ai confiance en toi, Soline Bourdeverre-Veyssiere

Ma grossesse feng shui, Caroline David Keskin

Je t'attends : ma préparation à la naissance en conscience,

Valériane Gosset et Céline Laloux

Infertilité : mon guide vers l'espoir, Déborah Schouhmann-Antonio

30 activités théâtrales pour l'épanouissement des enfants,

Marie Poulhalec

60 exercices ludiques de respiration pour mon enfant,

Catherine Blondiau

La famille s'agrandit, Catherine Dumonteil-Kremer

Mon enfant médite en pleine conscience, Ilios Kotsou et Candice Marro

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Titre original : YOGA NACH DER SCHWANGERSCHAFT by Romana Lorenz-Zapf
and Holger Zapf

© 2018 by Irisiana Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
München, Germany

© Éditions Jouvence, 2019, pour l'édition française

ISBN : 978-2-88953-232-2

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette : Frank Pitel [grad-design.fr]

Mise en pages : iorem ipsum

Traduction de l'allemand par Catherine Thély

Photo de couverture : AbodeStock.com : ©Iryna.

Photos intérieures : Joyce Abraham, Wiesbaden.

À l'exception de pp. 22 et 61 : Südwest Verlag - Emely ; pp. 86-87 : Kammerer
Bettina ; Adobe Stock : p. 14 (© Trendsetter), p. 18 (© Iryna), p. 69 (© BestForYou),
p. 72 (© famveldman), p. 76 (© fizkes), p. 77 (© Syda productions), p. 80 (© Jerome
Cronenberger), p. 83 (© Flamingo Images), p. 84 (© Studio Romantic), p. 97
(© reineg), p. 103 (© Africa Studio), p. 104 (© pololia), p. 121 (© Elroi).

Sommaire

Préface	7
En quoi ce livre peut-il m'être utile ?	9
<i>Les bienfaits du yoga après une grossesse</i>	10
<i>Déroulé du livre</i>	12
1 – Un yoga pour une période particulière dans la vie d'une femme	
1. Le yoga, une voie à part	16
<i>Qu'est-ce que le yoga ?.....</i>	16
<i>Philosophie du yoga : petites astuces pour améliorer son quotidien.....</i>	20
2. Le yoga, un trait d'union entre le corps et l'esprit	21
<i>Soyez pleinement à l'écoute de votre corps</i>	23
<i>Détendez-vous, soyez dans l'accueil du divin.....</i>	28
<i>Halte aux comparaisons – vive la non-violence !</i>	36
3. Une naissance, ça change tout !.....	40
<i>Le quatrième trimestre</i>	40
<i>Votre corps s'est transformé... et alors, c'est normal !</i>	42
<i>Le rôle des hormones.....</i>	43
<i>Baby-blues et états dépressifs</i>	45
<i>Quand les émotions s'en mêlent.....</i>	46
4. Respirer en conscience pour atteindre le calme intérieur	50
<i>La respiration, un remède souverain</i>	50
<i>Nos habitudes respiratoires</i>	52
<i>Le rôle de la respiration en yoga</i>	56
<i>Res-pi-rez ! Exercices pratiques à faire chez soi ou à l'extérieur.....</i>	58
5. Une question d'énergie	64
<i>Perte d'énergie, bonjour les dégâts !.....</i>	65
<i>Le prana, notre énergie vitale</i>	66
<i>Reconstituer son capital énergétique</i>	71
<i>Les bandhas, une voie royale pour activer l'énergie.....</i>	73
6. À quoi les chakras nous servent-ils ?	79
2 – Le périnée	
1. Les trois plans musculaires du périnée	86
<i>Le plan superficiel du périnée</i>	86
<i>Le plan moyen du périnée.....</i>	87
<i>Le plan profond du périnée</i>	87

2. Faites connaissance avec votre périnée.....	88
<i>Se familiariser avec le plan superficiel.....</i>	89
<i>Se familiariser avec le plan moyen</i>	89
<i>Se familiariser avec le plan profond.....</i>	89
3. Le périnée, à quoi ça sert ?	91
4. Un périnée fragilisé.....	94
<i>Contractures et périnée</i>	94
<i>Douleurs dorsales et périnée.....</i>	95
<i>Abdomen et périnée.....</i>	97
<i>Incontinence et périnée</i>	98
5. Autres troubles de l'après-grossesse.....	99
<i>Le prolapsus génital</i>	99
<i>La cystocèle ou descente de la vessie</i>	100
<i>Les hémorroïdes</i>	101
<i>Et en cas de césarienne ?</i>	102

3 -Les séries d'exercices

1. Le b.a.-ba du yoga postgrossesse.....	106
<i>Quel matériel dois-je me procurer ?</i>	106
<i>Mobiliser son périnée lors des exercices.....</i>	107
▶ <i>Engagement des trois plans du périnée</i>	109
<i>Le rôle de la respiration</i>	112
<i>Quand une pause s'impose.....</i>	114
▶ <i>Posture de l'enfant</i>	115
▶ <i>Sur le dos, pieds au sol</i>	115
▶ <i>Savasana</i>	116
▶ <i>Flexion avant</i>	116
<i>Des exercices à décliner.....</i>	117
<i>L'art de clore une séance de yoga</i>	118
2. Nos séries d'exercices.....	119
<i>Comment les enchaîner.....</i>	120
1. On y va doucement !	122
▶ <i>Respiration en arc de cercle</i>	122
▶ <i>Rotation des épaules</i>	124
▶ <i>Rotation des hanches</i>	125
▶ <i>Flexion avant – flexion arrière</i>	126
▶ <i>Étirement de l'ensemble du corps.....</i>	127
2. Salutation au soleil	128
▶ <i>Samasthiti</i>	128
▶ <i>Posture de la montagne</i>	129
▶ <i>Flexion avant</i>	130

► <i>Un dos bien droit</i>	130
► <i>Posture du chat/vache</i>	131
► <i>Posture du cobra</i>	131
► <i>Posture du chien tête en bas</i>	132
► <i>Un dos bien droit</i>	132
► <i>Flexion avant</i>	133
► <i>Posture de la montagne</i>	133
3. Postures pour stimuler l'énergie	134
► <i>Renforcer le verrou racine</i>	134
► <i>Assise sur les talons, flexions arrière</i>	136
► <i>Posture du guerrier</i>	138
► <i>Posture de la foudre</i>	140
► <i>Posture du bébé heureux</i>	142
4. On se tient bien droite !	143
► <i>Debout, mains retournées</i>	144
► <i>Posture du guerrier en torsion</i>	145
► <i>Ouverture du cœur</i>	147
► <i>Flexion avant, mains croisées</i>	149
► <i>Posture du guerrier 3</i>	151
► <i>Travail sur la diagonale, debout</i>	153
5. Adieu le mal de dos	154
► <i>Posture du guerrier en diagonale</i>	154
► <i>La sauterelle</i>	156
► <i>Étirement des côtés</i>	158
► <i>En appui sur les avant-bras</i>	160
► <i>Le cygne</i>	162
6. Un corps puissant en son centre	164
► <i>Flexion latérale</i>	164
► <i>Posture du tigre avec fente latérale</i>	166
► <i>Posture de la planche latérale</i>	168
► <i>Posture du sphinx</i>	169
► <i>Tailleur en position allongée</i>	170
7. Rééduquer son périnée	172
► <i>Posture du tigre</i>	172
► <i>Posture du bateau</i>	174
► <i>Posture des ciseaux</i>	176
► <i>Un abdomen bien stable</i>	178
► <i>Posture de la demi-roue</i>	180
8. Périnée et hanches	182
► <i>Lever de jambe vers l'avant et en diagonale</i>	182
► <i>Torsion jambes en écart</i>	184

▶ Posture de la grenouille, en position debout	186
▶ Soulever les hanches	187
▶ Posture de la tête d'aiguille	188
9. Un mental stable	189
▶ Posture de la montagne accompagnée du mantra <i>So ham</i>	190
▶ <i>Padangustasana</i>	191
▶ Posture du triangle	192
▶ Posture de la table	194
▶ Posture de l'enfant à genoux	195
▶ Torsion assise	196
10. Redescendre de « son petit nuage », conclure sa séance de yoga	197
▶ Respiration proonde dans le ventre en position allongée	197
▶ Équilibre sur les avant-bras	199
▶ Posture de la charrue	200
▶ Posture du poisson	202
▶ Tailleur en flexion avant	204
▶ <i>Savasana</i>	205
Remerciements	206
Biographie des auteurs	207

Préface

C'est un vrai bonheur de savoir qu'on assiste enfin à la sortie d'un ouvrage consacré au yoga postnatal. En tant que père de quatre enfants, j'ai eu le privilège de suivre l'aventure que sont la grossesse et l'accouchement, et je sais à quel point les exercices de rééducation postnatale sont importants. Certes, les exercices destinés à accompagner la grossesse sont indispensables ; mais pour la maman et son entourage, ceux qui permettent de récupérer après l'accouchement le sont tout autant, voire davantage encore.

La femme enceinte doit adapter sa pratique du yoga aux besoins d'un corps qui n'arrête pas de se modifier au fil des mois. Une fois qu'elle a accouché, elle doit se faire à son nouvel état : elle doit tenir compte de la transformation de ses hanches et de l'état de faiblesse de son périnée pour pratiquer le yoga. Elle se retrouve avec un corps qui, du jour au lendemain, a cessé de porter un bébé, un corps qui se transforme à nouveau au cours de la rééducation malgré des seins gonflés et souvent très sensibles. Bébé pèse maintenant de tout son poids dans ses bras, et non plus non dans son ventre. Cerise sur le gâteau, elle doit aussi accepter que son corps ne sera plus jamais comme avant.

Mais ce n'est pas tout. La transformation qui affecte le corps après la grossesse n'est rien eu égard au chamboulement psychique qui s'ensuit, lequel peut se traduire par des sautes d'humeur, de l'anxiété, voire des troubles post-partum. Heureusement, la pratique du yoga favorise le retour à l'équilibre et au calme au sein de la famille, ce qui est également extrêmement bénéfique aux tout-petits.

Cela fait maintenant plus de quinze ans que je connais Romana et Holger. Ils savent ce que c'est qu'attendre un enfant et être parents. Leur expérience du yoga repose sur des années d'une pratique assidue, si bien que d'élèves ils sont devenus des professeurs qui enseignent avec passion. Je ne saurais donc trop recommander leur livre, lequel tombe à point nommé. J'ai moi-même eu, au fil du temps, maintes fois l'occasion d'accompagner des dizaines de femmes tout au long de leur grossesse dans le cadre de mes cours de yoga ; je suis témoin de tout le bénéfice qu'elles et leurs familles en ont tiré. C'est pourquoi une méthode de yoga adaptée à cette période postaccouchement représente une grande avancée. Que Romana et Holger en soient les auteurs est pour moi une source supplémentaire de réjouissance : ce sont deux êtres on ne peut plus qualifiés pour mener à bien cette tâche.

Bryan Kest
Professeur de yoga,
fondateur du Santa Monica Power Yoga



En quoi ce livre peut-il m'être utile ?

Bien souvent surgit la question : « En quoi aurais-je besoin de yoga postnatal ? J'ai déjà fait ma rééducation auprès d'une sage-femme ! » Ce à quoi nous répondons : parce que lors de vos séances de rééducation, vous avez probablement passé la moitié du temps à allaiter votre bébé ou à le berger. Ce constat est bien souvent accueilli par un hochement de tête entendu.

Parlons de vous et de vos petites misères, entre autres de vos douleurs dorsales, de votre fatigue récurrente, voire de l'épuisement qui est peut-être le vôtre. À moins que vous n'ayez remarqué combien vous êtes encore lasse, bien que votre accouchement ne soit pas tout récent, vous vous sentez peut-être aussi stressée. Si ces lignes vous interpellent, **il est grand temps de prêter attention à votre périnée et de penser à vous détendre**. Et cela, indépendamment de votre participation ou non à des séances de rééducation, même ces dernières ne vont pas forcément de soi. Certes, nombreuses sont les mamans à assister avec assiduité aux séances suite à l'arrivée du premier-né, mais une fois qu'elles ont mis au monde un deuxième, un troisième voire un quatrième enfant, nombre d'entre elles finissent par y renoncer, faute de temps tout simplement. Et rares sont celles qui, après avoir participé aux séances, parviennent à faire à la maison les exercices que la sage-femme leur a recommandés. Si j'en parle, c'est en toute connaissance de cause¹.

1. Au cours de votre lecture, vous allez constater que parfois, le mode de narration passe du je au nous. Il faut savoir que la plus grande partie de ce livre a été rédigée à quatre mains ; comme nous avons l'un et l'autre nos propres domaines de prédilection et nos propres expériences, cela nous rend très complémentaires dans notre enseignement du yoga. Par contre, seule une femme est en mesure de vivre et de ressentir dans sa chair certaines expériences comme l'accouchement et la maternité. Quand j'aborde ces domaines, je le fais en mon nom, avec ma sensibilité de femme.

Les suites d'un accouchement peuvent se manifester à tout moment et dans n'importe quelle situation. Vous avez par exemple cédé à la demande de votre bout de chou de quatre ans pour faire une séance de trampoline avec lui. Or, en plein saut, vous vous rendez compte que vous avez une petite fuite. Autre exemple : un bon éternuement suffit à vous faire remarquer que vos muscles du bassin ne travaillent plus comme avant. Ou bien vous aimeriez faire davantage d'activités avec votre enfant, mais vous renoncez parce que vous avez deux de tension, de toute façon, vous ne vous sentez pas vraiment en forme. Au début, vous imputez ce problème au manque de sommeil, mais quand le tonus que vous aviez l'habitude d'avoir est toujours en berne au bout de plusieurs mois, vous êtes nombreuses à vous demander ce qui cloche.

Peu importe la nature des symptômes qui vous affectent, tels que fuites urinaires, douleurs dorsales, perte d'énergie ou crise identitaire : la plupart de ces problèmes sont liés à l'état de votre périnée car il n'a pas retrouvé son tonus d'origine. Or, l'état du périnée affecte **l'ensemble de notre être sur les plans physique, psychique et énergétique.**

Les bienfaits du yoga après une grossesse

Le corps, et le périnée en particulier, est extrêmement sollicité au cours de la grossesse et de l'accouchement, s'ensuivent alors des contractures dues aux postures et gestes qui le déséquilibrent chaque fois qu'il faut porter l'enfant, l'allaiter et changer ses couches. Ajoutons à cela le changement hormonal qui met notamment les nerfs à rude épreuve. Des séances de rééducation sur six ou dix semaines sont loin d'être suffisantes pour retrouver sa forme d'avant sur la durée. Cela dit, renforcer votre musculature vous demandera sans doute moins d'efforts que vous ne l'imaginez. Ce Yoga postgrossesse peut vous être d'un précieux

soutien, indépendamment de la longueur des exercices. **Le yoga doit être synonyme de plaisir et vous permettre de retrouver force et énergie**, de façon à ce que vous puissiez vous réapproprier votre vie. Il ne doit en aucun cas provoquer un stress supplémentaire. De même, vos exercices ne sauraient être inscrits dans le bas d'une *to-do-list*, entre la lessive et le ménage. Le **yoga** est source d'enrichissement personnel, il est **votre allié**, telle une amie qui vous rend visite tous les jours et que vous êtes chaque fois impatiente de retrouver.

Notre méthode de *Yoga postgrossesse* consiste en séries **d'exercices courts élaborés en fonction de vos besoins**, auxquels viennent s'ajouter des astuces propices à la relaxation mentale. Cette méthode va vous apprendre à **chouchouter votre périnée** et à retrouver un corps tonique et souple. Une pratique régulière vous aidera à vous sentir plus détendue et à recouvrer la sérénité nécessaire pour faire face aux exigences des nouvelles tâches liées à une naissance.

Et même si vous n'avez jamais fait de *yoga*, ne vous inquiétez pas, vous tenez en main un livre qui vous facilitera la tâche pour intégrer les exercices à votre quotidien.

Toutes les thématiques que nous aborderons avec vous - y compris les exercices, conseils et autres bonnes idées - reflètent ce que nous avons vécu à titre personnel. Tout cela est aussi le fruit de nos échanges avec les centaines de femmes qui ont assisté à nos cours. Nous sommes les premiers convaincus que si vous les pratiquez régulièrement, ces exercices et principes vous aideront à **vous réapproprier votre corps** et à **savourer la maternité en toute sérénité**. Au fur et à mesure que vous allez faire le plein d'énergie, cela rejoindra sur tous les domaines de votre vie : vous serez nettement plus disponible pour votre famille et pour vous-même.

Autre merveille : la pratique du yoga permet non seulement de retrouver tonus et vitalité, mais aussi de mettre en relation esprit et corps, ce qui favorise **l'équilibre sur les deux plans, extérieur et intérieur**. Voilà pourquoi vous trouverez dans ce livre, en plus des différents exercices de yoga, des techniques de concentration, ainsi que des méditations et autres principes propices à vous défaire de certains réflexes mentaux. Ceci n'est pas une invitation à pratiquer la pensée positive proprement dite, mais à poser un regard neuf sur ce qui est. Il y a en effet fort à parier que si vous ne vous sentez pas vraiment en forme ni détendue, cela n'est pas uniquement lié à votre condition physique, vos pensées y contribuent elles aussi.

Déroulé du livre

Dans le premier chapitre, vous allez découvrir ce qu'est le yoga et dans quelle mesure cette discipline permet de lier le corps et l'esprit. Vous apprendrez aussi quel phénomène énergétique se produit dans votre corps lors d'une naissance et pourquoi les mamans sont en proie à une telle fatigue après l'arrivée de Bébé. Vous serez à même de comprendre le rapport de tous ces éléments avec le périnée et comment faire pour **améliorer votre niveau d'énergie en toute autonomie**. À cet égard, les participantes à nos ateliers postnataux ne cachent pas leur étonnement quand elles constatent à quel point les bienfaits de la rééducation rejaillissent à la fois sur leur énergie et leur qualité de vie au quotidien, dans leur cercle familial. Vous allez également prendre toute la mesure de l'**influence exercée par les hormones sur votre organisme**, ce qui vous permettra de poser un regard neuf et plus détendu sur ce qui vous chamboule.

Dans le deuxième chapitre, vous saurez tout du **périnée** ! Comment il fonctionne et où il se situe exactement ; vous

apprendrez à percevoir chacun de ses trois plans musculaires. Holger, qui est aussi coach sportif et expert en anatomie, a une excellente connaissance de ce que nous estimons être **le muscle le plus important du corps humain**. Il n'a pas son pareil pour en parler dans ses ateliers sur l'anatomie ; la preuve, n'importe quelle participante réfractaire à cette discipline finit par réussir à localiser son périnée. Dans ce chapitre, vous trouverez également nombre d'astuces pour intégrer à votre quotidien des exercices de perception simples mais essentiels. Vous serez en mesure de les faire, malgré des nuits blanches et un tonus en berne, quand même le temps de prendre une simple douche relève du défi.

Dans le troisième chapitre, vous avez à votre disposition dix séries d'exercices ciblés. Chacune de ces séries contient cinq exercices de yoga postgrossesse. Ces derniers vous permettront de travailler à votre rééducation. Avec ou sans Bébé et à votre rythme, vous allez vivre un vrai miracle. Au fur et à mesure que vous vous rechargerez en énergie et gagnerez en qualité de sommeil et en force, vous vous sentirez aussi d'humeur plus sereine.

Vous qui tenez ce livre en main, ne vous contentez pas de le ranger dans un coin une fois que vous l'aurez parcouru. Utilisez-le. Testez tout ce qui vous interpelle à titre personnel. Imaginez que vous êtes devant un buffet bien garni et que vous picorez tout ce qui vous tente. Vous pourrez toujours y revenir plus tard pour goûter à autre chose, c'est vous qui décidez.

Tous nos vœux vous accompagnent pour retrouver énergie, force, sérénité ainsi qu'un sommeil réparateur.

Chaleureusement,

Romana & Holger Zapf





*Un yoga pour une période
particulière dans la vie
d'une femme*

1. Le yoga, une voie à part

Beaucoup de livres se focalisent sur le chemin d'apprentissage qu'est le yoga. Selon les enseignements du grand sage Patanjali, cette voie consiste en un parcours qui comporte huit étapes. Elle va de pair avec une **hygiène de vie saine** et requiert, entre autres, la pratique du **yoga** et de la **méditation**. Les étapes ne doivent pas être considérées comme des marches à gravir l'une après l'autre, mais comme un chemin qui se fond dans ce que l'on appelle « l'unité ». Quand on commence à s'ouvrir à une étape, on éclôt à un monde nouveau, on pose dessus un regard neuf, y compris sur la vie, sur les autres et sur soi... C'est très bien, mais il y a mieux encore : **le yoga est une source inépuisable d'enrichissement personnel**. Je suis bien placée pour savoir à quel point il est difficile, pour la mère d'un nouveau-né, d'avoir ne serait-ce que vingt minutes pour s'occuper un peu d'elle-même, cela peut même se transformer en défi. Or un parcours en huit étapes, voilà qui *a priori* peut sembler décourageant. Rassurez-vous, loin de nous l'idée que vous êtes là pour tout savoir ou tout assimiler. En revanche, nous sommes d'avis qu'il est important de comprendre ceci : le yoga a une portée nettement plus vaste que ne le font croire les exercices proposés par les magazines en vogue. Accéder à ce savoir peut se révéler éminemment utile pour gérer son quotidien avec un ou plusieurs enfants, de façon plus sereine et détendue.

Qu'est-ce que le yoga ?

Il est communément admis que le terme *yoga* se réfère à des exercices physiques, ce qui, en soi, est juste. Untel s'imaginera par exemple un yogi barbu en train de chanter des « *Aum* » dans la posture du lotus. Une autre aura en tête la vision de yoginis au physique de liane qui se contorsionnent

dans des postures très esthétiques. Tout cela est vrai dans la mesure où, effectivement, cela fait partie du yoga mais c'est à moitié vrai. Le yoga revêt de multiples facettes.

Lorsque l'on ne sait pas grand-chose du yoga, mieux vaut prendre son temps pour se familiariser un minimum avec la philosophie qui le caractérise et commencer par ressentir les effets du yoga sur son propre corps. La plupart des cours proposent un yoga exclusivement axé sur les exercices. Là encore, rien à redire : ils sont très enracinants et relèvent du palpable – d'autant que l'on a besoin, dans cette période où tout change après l'accouchement, de stabilité, de l'accès à une prise de terre, de se recharger en énergie. Mais si l'on prend la peine de s'intéresser à la quintessence du yoga, c'est-à-dire, sa philosophie, il est très simple de l'intégrer à son quotidien tout en continuant sa pratique sur le tapis de sol.

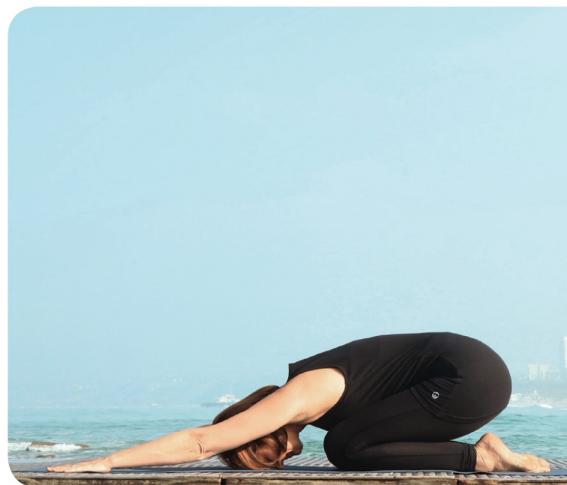
Imaginez une carafe contenant le plus délicieux des nectars auquel vous ayez jamais goûté. Sa face externe quant à elle est ornée de motifs extraordinaires. Ce que vous avez sous les yeux représente symboliquement les postures ou *asanas*. Le contenu de la carafe, en revanche, symbolise la philosophie du yoga. Vous pouvez très bien vous abandonner à la contemplation du contenant quand cela vous chante, et vous laisser aller à la dégustation de son divin contenu à votre gré.

Le yoga est le fruit d'une sagesse qui s'est façonnée au cours des siècles et il a bien davantage à offrir que des exercices.



Posture de l'enfant

- ▶ C'est la posture classique adoptée en yoga pour se relaxer. L'énergie se concentre au milieu de votre corps, ce qui est très revigorant.
- ▶ Commencez par vous asseoir sur les talons. Inclinez votre buste vers l'avant, laissez votre ventre reposer sur vos cuisses, puis posez votre front sur le sol, bras tendus devant vous ; vous pouvez aussi les relâcher sur le côté. Sinon, mettez vos avant-bras sous votre front pour en faire une sorte de coussin. Petite astuce : vous pouvez caler un coussin en dessous de vos fesses pour faire la posture de l'enfant.



Sur le dos, pieds au sol

- ▶ Quand on vient de pratiquer une asana en position allongée, ce n'est pas toujours commode de devoir changer de position pour adopter la posture de l'enfant. Or, certaines postures allongées font très bien l'affaire : elles soulagent le bas du dos, et dissipent la tension présente dans le corps.
- ▶ Allongée sur le dos, si possible yeux clos, mains posées sur le bas-ventre, vos deux genoux sont pliés, vous pouvez aussi les ramener sur la poitrine. Votre tête repose soit directement sur le sol, soit sur un coussin de méditation. Vous abandonnerez ainsi toute tension.



Exercice



Savasana

- ▶ Cette posture est l'une des plus connues en yoga pour se détendre et observer un temps de pause. Elle est volontiers utilisée pour clore une série d'exercices. Savasana permet d'atteindre un état de paix très profond.
- ▶ Allongez-vous à plat sur le sol. Selon ce que vous préférez, bras posés sur le bas-ventre ou à côté du corps, de façon à ce qu'ils ne touchent pas le tronc, paumes des mains dirigées vers le haut. Vos jambes sont tendues et écartées l'une de l'autre, vos pieds et vos genoux pointent légèrement vers l'extérieur. Abandonnez vos tensions à la terre. Faites si possible cet exercice les yeux fermés.



Flexion avant

- ▶ Cette posture relaxante s'effectue debout, elle permet d'étirer tout l'arrière du corps. Ce qui compte, lors de la flexion avant, c'est que le ventre entre en contact avec les cuisses, les jambes ne doivent pas être forcément tendues. L'essentiel est de vous sentir bien et de pouvoir respirer profondément.
- ▶ Vous êtes debout, dos bien droit, jambes écartées de la largeur de vos hanches. Inclinez le buste le plus possible vers l'avant en gardant un dos bien droit, jusqu'à ce que votre ventre entre en contact avec vos cuisses. Mieux vaut plier légèrement les genoux et réussir à poser les mains sur les tibias que de faire le dos rond en gardant les jambes tendues.

