

# YOGA SUR UNE CHAISE

Rester assis toute une journée à regarder un écran d'ordinateur peut vous laisser tendu de la tête aux pieds. Ce n'est pas toujours possible de faire une pause pour une vraie session de yoga pendant la journée, mais vous pouvez exécuter certains étirements efficaces dans le confort de votre chaise. Pour de meilleurs résultats, faite chaque étirement au moins une fois par jour (deux fois si vous en avez le temps). Maintenez les positions pendant 20 à 30 secondes, ne forcez pas, et ne travaillez qu'avec une amplitude de mouvement qui vous convient, où vous sentez un étirement profond, mais pas de douleur.

**N'oubliez pas:** Vous ne devez jamais vous étirer au point de ressentir de la douleur, seulement une légère tension. Il est aussi recommandé de consulter un médecin avant de commencer toute nouvelle activité physique.



Soulevez les bras au-dessus de la tête pour étirer le dos, les abdominaux et les épaules.



Les bras toujours au-dessus de la tête, penchez-vous vers l'avant pour étirer le bas du dos.



Baissez lentement les bras et placez vos mains sur vos cuisses. Relâchez doucement votre corps en roulant votre colonne vertébrale vers l'avant, la tête en bas, en respirant lentement et profondément. Détendez aussi vos bras. Remontez doucement.



Les mains sur les cuisses, roulez les épaules vers l'arrière en ouvrant la poitrine et en serrant les omoplates.



Nouez les mains derrière le dos, les doigts entrelacés et les paumes tournées vers le haut. Roulez les épaules vers l'arrière et tirez doucement en ouvrant la poitrine.



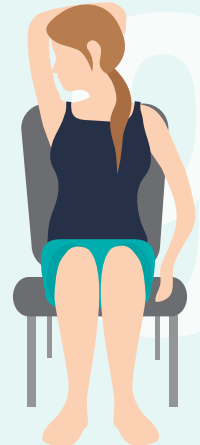
Relâchez, puis les mains ouvertes, étirez les bras au-dessus de la tête en vous assoyant bien droit.



Penchez-vous doucement vers la gauche tout en levant votre bras droit vers le plafond, en le courbant légèrement au-dessus de votre tête, paume vers le bas. Maintenez la position, puis répétez de l'autre côté.



Asseyez-vous et laissez tomber un bras le long du corps. Passez l'autre par-dessus votre tête et plaquez la main sur votre joue opposée : main droite contre la joue gauche et inversement. Inclinez progressivement la tête de façon à étirer la zone située entre l'épaule et le cou et aidez-vous de la main pour maintenir l'inclinaison. Changez ensuite de côté.



En gardant la même position, baissez le menton vers l'aisselle.



Placez les deux mains derrière la tête et baissez légèrement le menton vers la poitrine en appliquant une légère pression derrière la tête pour étirer le long du dos.



En vous assoyant sur le bord d'une chaise, posez un genou près du sol pour étirer les hanches et les quadriceps.  
\* répétez avec l'autre jambe



Placez le mollet gauche sur le genou droit pour étirer la hanche et penchez-vous légèrement vers l'avant.  
\* répétez avec l'autre jambe



Terminez les mains au centre à la hauteur du cœur.