



1 Exercice 1:

Allongez-vous sur un tapis de yoga puis respirez profondément par le ventre, continuez jusqu'à apaiser votre anxiété.

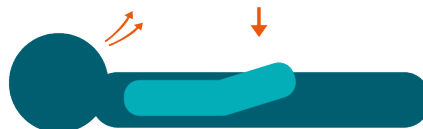
Il s'agit d'une respiration abdominale : lors de cet exercice, mettez vos mains sur votre ventre pour bien le sentir se gonfler.

L'expiration doit être plus longue que l'inspiration.

1



2



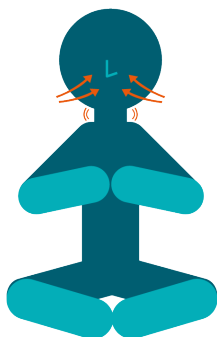
2 Exercice 2:

Installez-vous en position du lotus (ou ce qui s'en rapproche le plus) et concentrez-vous sur votre respiration et émettez un son qui vient du fond de votre gorge (comme un petit râle) en vous rapprochant du bruit du ressac de la mer.

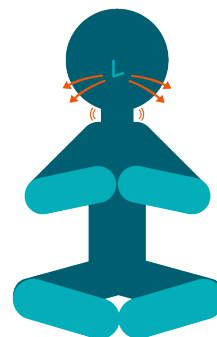
Pensez à inspirer et expirer profondément en vous concentrant sur ce petit son.

Le timing dépend de votre besoin.

1



2



3 Exercice 3:

Un exercice simple pour se dépenser, allongez-vous sur le dos et vous allez faire semblant de pédaler dans le vide.

Pensez à poser vos avant-bras et coudes bien à plat sur le sol en redressant un peu le buste si vous n'avez pas de douleurs aux cervicales.

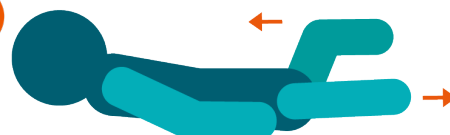
Pensez aussi à bien garder le bas de votre dos plaqué au sol en engageant vos abdominaux.

Le timing dépend de votre besoin de vous dépenser.

1



2





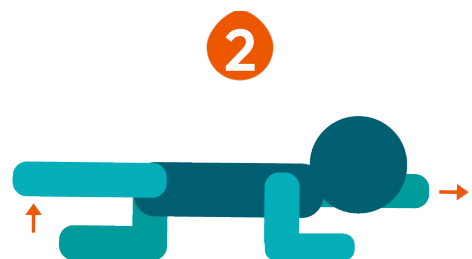
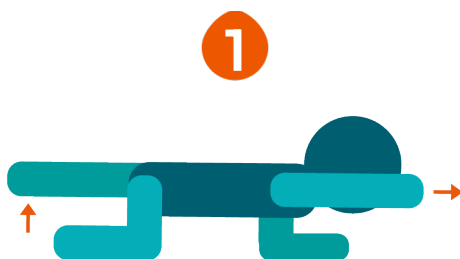
4 Exercice 4 :

Installez-vous en **position de chien** (ou chat) et vous allez jouer sur des mouvements croisés.

Dans cette position, **tendez une jambe** et faites la **même chose avec votre bras opposé**.

Pensez à bien **contracter les abdominaux** quand vous faites l'action.

30 fois d'un côté, puis de l'autre.



5 Exercice 5 :

Laissez-vous un espace de quelques mètres devant vous pour **faire des allers-retours en avançant et reculant**.

Vous partez du point A en levant un genou d'un côté et le coude du côté opposé qui le rejoint, puis vous avancez vers le point B sur deux mètres pour faire la même chose avec le coude et genou opposé.

Et vous recommencez.

Faites cet exercice pendant 2 min

