

**Yoga avec Francine**

**Exercices de respiration et relaxation**

**Respiration**

1. S’allonger confortablement sur un tapis, sur un canapé ou sur son lit, avec ou sans coussin. Les jambes ne se touchent pas. Sur l’inspiration, gonfler le ventre et sur l’expiration, creuser le ventre. Lors de cette respiration abdominale, inspirer et expirer par le nez. Suivre son propre rythme de respiration. Faire minimum trois ou quatre répétitions et autant de respirations que souhaité.
2. Respiration abdominale inversée : sur l’inspiration, creuser le ventre et sur l’expiration gonfler légèrement le ventre. Toujours suivre son rythme.

**Relaxation**

S’asseoir sur une chaise le dos droit, les épaules détendues et la tête légèrement inclinée vers l’avant (on peut aussi s’allonger au sol ou dans son lit, sur le dos). Poser les pieds au sol et les mains sur les jambes, paumes vers le plafond ou posées sur les genoux. (En position couchée, les bras sont légèrement écartés du corps, les jambes ne se touchent pas). Fermer les yeux et laissez-vous guider :

* Parcourir et sentir les points de contacts du corps avec le sol, la chaise (ou le matelas). Prendre le temps et respirer librement.
* Quand le souffle est calme, porter son attention sur le pied gauche : dessiner son contour, parcourir la plante du pied, du talon aux orteils, des orteils au talon comme une caresse sous son pied. Parcourir les orteils, le cou du pied, la cheville et remonter par le mollet, le tibia, le genou et la cuisse.
* Laisser la jambe gauche et aller vers le pied droit : dessiner son contour, parcourir la plante du pied, du talon aux orteils et des orteils au talon. Remonter par les orteils, le cou du pied, la cheville, le mollet, le tibia, le genou, la cuisse. Parcourir les fessiers et l’abdomen : sentir le souffle dans le ventre, remonter le long du dos. Penser aux omoplates puis à la poitrine et aux clavicules.
* Porter son attention vers la main gauche en passant par la paume de la main, le dessus de la main. Remonter jusqu’à l’épaule et l’aisselle. Aller vers la main droite : passer par la paume et le dessus de la main, le poignet et remonter le long du bras jusqu’à l’épaule, l’aisselle. Parcourir la gorge, la nuque, l’arrière de la tête et les oreilles.
* Les mâchoires sont desserrées. La langue est molle dans la bouche et les lèvres se rejoignent délicatement.
* Le front est lisse et les yeux posés tout au fond des orbites.
* A chaque inspiration, sentir l’air qui entre et qui sort au niveau des narines. Laisser les narines et poser l’attention sur l’harakiri au centre du corps, (l’harakiri se situe 3-4 cm au-dessous du nombril). Laisser faire le souffle.
* Lentement, retrouver les points de contacts avec le sol, la chaise ou le matelas.
* Avant d’ouvrir les yeux, faire quelques mouvements et étirements en douceur.