**Yoga avec Stéphanie, ergothérapeute**

Postures debout et respirations

Respiration consciente

S’installer dans la longueur du tapis, veiller à ne pas glisser, les pieds à une largeur de bassin. Sentir la respiration, une main sur le vendre et l’autre sur la cage thoracique. Inspirer (l’abdomen se soulève un peu) et expirer doucement (relâcher les épaules et les mâchoires). Ne pas chercher de longues respirations. La respiration est confortable, on découvre l’amplitude de son souffle.

Si cela est possible, faire l’exercice en fermant les yeux. Env. 2 x

Posture d’équilibre (si nécessaire s’appuyer à une chaise)

Fixer un point devant soi. La colonne vertébrale allongée, on maintient légèrement la sangle abdominale. Sur l’inspiration, se mettre sur la pointe des pieds. Sur l’expiration, ramener les talons au sol.

Refaire l’exercice en levant les deux bras devant sur l’inspiration. Sur l’expiration, baisser les bras. Env. 5 x.

Posture du héros

Amener le pied gauche en avant, les deux jambes tendues. Sur l’inspiration, monter les bras par les côtés. Sur l’expiration, fléchir le genou avant et descendre les coudes (faire min. 2 respirations pendant la pause). Sur l’inspiration, retendre la jambe et remonter les bras par les côtés. Sur l’expiration, ramener les bras au corps et resserrer les jambes. Refaire l’exercice avec le pied droit en avant.

Si vous êtes à l’aise, s’assoir confortablement dos droit, ou se coucher. Refaire quelques respirations conscientes, éventuellement les yeux fermés. Prendre le temps de sentir les sensations corporelles.

**Des questions ? Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme, tél. 032 913 22 77**