

Séance de Yin pour calmer l'anxiété (7 posture apaisantes)

Pratique lente dans le relâché le plus total. Le yin cible les tissus profonds du corps. Maintenir les postures passivement, avec le moins d'engagement musculaire possible pdt 3 à 5 min*, pour permettre aux fascias de se ramollir et de se libérer. Mais aussi pour renforcer les tissus profonds en créant un stress positif favorisant la bonne santé des articulations pour une meilleure mobilité.

INSTALLATION : Pratiquez dans un endroit calme et reposant. Créez votre espace, ambiance musicale ou non. Préparez le matériel si besoin (coussins, brique yoga, à défaut un dictionnaire, des couvertures pliées...) *Pour le Timer, j'utilise Insight Timer. Appli de méditation gratuite

COMMENCEZ EN VOUS ALLONGEANT SUR LE SOL DANS LA POSTURE DE REPOS, 2 jambes pliées, pieds à l'ext. du bassin, largeur du tapis, laissez les genoux venir se rencontrer. Fermez les yeux et laissez le corps se poser. Ecoutez votre souffle et observez tout ce qui se passe dans cette posture. Sentez ce qu'il se passe au niveau du bas du dos et du bassin. Observez vos appuis, essayez de relâcher les tensions. Laissez le corps se déposer avec les souffle. Inspire et expire par le nez, tranquille, sans forcer... Laissez le souffle vous emmener dans votre maison intérieure...

Continuez avec l'enchaînement des postures de 1 à 7...

