

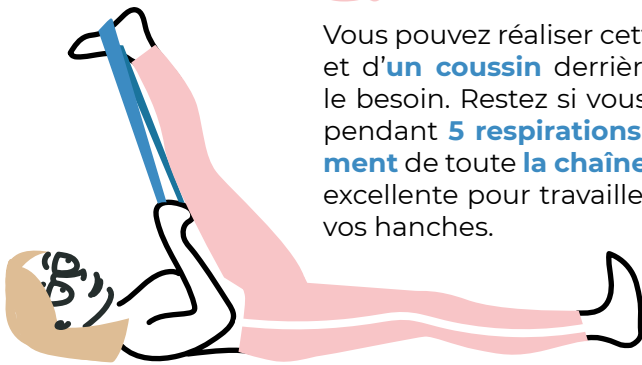
Les postures de yoga

proposées par le Dr de Gasquet, médecin et professeure de yoga

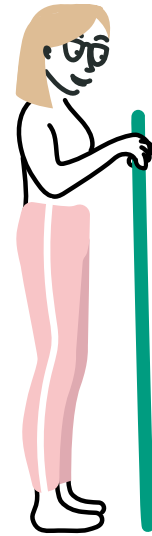
Prenez soin de bien respirer avec le ventre dans chacune des postures et surtout ne forcez pas !

Cette fiche pratique vous est offerte par KLESIA, qui prend soin des Grands-Parents et de toute la famille !

1.



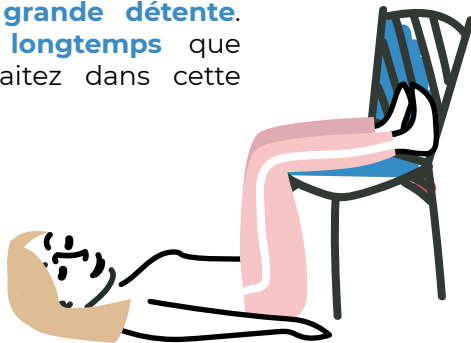
Vous pouvez réaliser cette posture à l'aide d'**un foulard** et d'**un coussin** derrière la tête si vous en ressentez le besoin. Restez si vous le pouvez dans cette posture pendant **5 respirations**. Cette posture permet l'**étirement** de toute la **chaîne postérieure du corps**. Elle est excellente pour travailler la **souplesse** notamment de vos hanches.



2.

Pour réaliser cette posture, munissez vous d'**une chaise** et éventuellement d'**un tapis** pour la rendre encore plus confortable.

Cette posture est magique pour installer **une grande détente**. Restez aussi **longtemps** que vous le souhaitez dans cette posture.



3.

Saisissez **un manche à balais** et tenez vous bien droit, **les pieds écartés** de la largeur du bassin. Veiller à bien aspirer le nombril et à **contracter les fessiers** et **abdominaux** tout en respirant bien. Cette posture permet de **s'auto-grandir** et de vous **muscler les abdominaux** tout en étirant votre colonne vertébrale jusqu'à la nuque. Pour travailler votre **équilibre**, vous pouvez lever un pied puis l'autre.

Restez si vous le pouvez dans cette posture pendant **5 respirations**.



4.

Plus qu'une posture, voici une gestuelle à adopter dans votre **quotidien** pour vous baisser et ramasser quelque chose **sans vous abîmer ou bloquer** votre dos. Commencez par vous baisser en **pliant les genoux**, puis **tirer les fesses en arrière** en veillant à garder **un dos plat** et posez les coudes sur les genoux pour saisir le poids. Gardez bien les genoux fléchis et le dos droit pour remonter.

Pour écouter les conseils du Dr de Gasquet, écoutez le podcast «**10 minutes pour vous**», le podcast qui prend soin des Grands-Parents. Retrouvez aussi le Dr de Gasquet sur le site <https://www.degasquet.com/>