

Yoga

PENSEZ À RESPIRER!

◆ Vos journées ressemblent à de véritables marathons qui démarrent au saut du lit? Voici quelques exercices simples de yoga pour vous aider à mieux respirer et à vous détendre au quotidien. À pratiquer sans modération! ——— SOPHIE DORSAZ

Anoula Sifonios
enseigne le
yoga entre Sion
et Lausanne.

Exercices en vidéo sur:
[www.cooperation.ch/
yoga](http://www.cooperation.ch/yoga)

A lors que le monde ne cesse de s'accélérer et les journées de se densifier, la pratique du yoga rencontre un véritable succès dans les pays occidentaux. Le paradoxe? Bien souvent, les pratiquants arrivent tendus à leur cours hebdomadaire et retombent dans l'en-

grenage du stress peu de temps après la pratique. «Comme il n'est pas toujours aisé de trouver une heure par jour pour se plonger dans une longue pratique, il est suggéré de commencer par des micropratiques de trente secondes à quelques minutes. Ensuite, plutôt que d'allonger le temps des pratiques, on

augmente leur fréquence au cours de la journée. Le retour au souffle, aux perceptions corporelles et à la présence à soi aident au recentrage et à la détente», explique Anoula Sifonios, professeure-formatrice de yoga en Suisse romande. Voici ses conseils pour mieux vivre au quotidien. ●



Relâchez les tensions au bureau

En position assise, le dos tend à s'affaisser, les épaules à s'enrouler. Retrouvez la verticalité puis tirez vos épaules vers le haut en inspirant et lâchez-les d'un coup sur une profonde expiration. Répétez l'exercice. «Effectuez ensuite le signe de l'infini avec les épaules pour retrouver la mobilité», suggère la professeure de yoga.



Profitez du train pour vous recentrer

Assis dans le train, décollez-vous du dossier pour une meilleure verticalité du dos. En regardant au loin, portez votre attention sur votre ventre qui se gonfle et se dégonfle en suivant le flux de la respiration. «Le souffle se rallonge et les pensées, souvent sources de stress, passent au deuxième plan.»



Réveillez-vous en douceur

Au sortir du lit, retrouvez la verticalité sur vos deux pieds. En sentant cet ancrage au sol, montez les bras au-dessus de la tête en inspirant, puis baissez-les en expirant. Enchaînez l'exercice six fois. «La synchronisation du souffle et du mouvement favorise le centrage avant de commencer la journée tout en éveillant le corps avec douceur», détaille Anoula Sifonios.



Le soir, déchargez le stress accumulé

De retour chez vous, allongez-vous sur le dos, les jambes repliées, les pieds posés au sol contre les fesses. En inspirant, étirez les bras derrière la tête puis en expirant ramenez le buste, la tête et les bras vers les genoux de manière à enrouler le dos.



Face aux écrans, reposez vos yeux

Une exposition prolongée face aux écrans de téléphone, tablettes et ordinateurs fatigue les yeux. Grimacez et tapotez le contour des yeux pour décrisper les muscles du visage. Posez ensuite vos paumes sur les yeux fermés et restez ainsi deux minutes. «La technique du palming fait partie du yoga des yeux. La chaleur des mains aide au relâchement des tensions des globes oculaires. Ces pratiques préviennent la baisse de la vue et les maux de tête.»