

# Yoga A Votre Bureau

Et bien oui, il est possible de faire du Yoga en étant à votre bureau! De plus, dépendant de l'arrangement de votre bureau, vos vêtements et votre niveau de confort avec vos collègues, vous pouvez presque faire une session de yoga complète de votre station de travail au bureau. Note: Si vous portez des talons haut, il est préférable de les enlever, puisqu'il est préférable de placer les pieds à plat au sol. De plus, si vous avez une chaise ajustable, assurez-vous d'être assise à une hauteur confortable, les genoux alignés avec les hanches.

Voici donc six postures de yoga unique et atteignable, même pour un débutant à la pratique du yoga. Ceci vous permettra de trouver votre bon milieu, s'étirer et se détressé sans interrompre votre productivité ou encore de couper votre horaire de travail. C'est très pratique et facile à faire, et de plus une façon très efficace de gagner les avantages du yoga sur un horaire chargé et avec des ressources limités. Vous pouvez ces postures individuellement ou utiliser toutes les 6 une après l'autre pour une session de yoga à votre bureau complète.

## Posture #1: La Posture de Départ

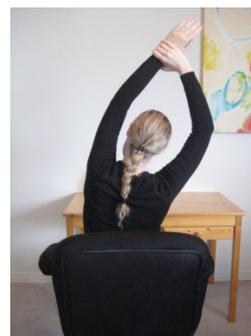
Pour débiter, s'asseoir sur le bord de la chaise avec vos pieds placés directement au plancher, à la même largeur que vos hanches. Placer vos paumes des mains à plat sur vos cuisses, et sentir la longueur de votre colonne vertébrale avec votre tête bien équilibré au-dessus de votre cœur, votre cœur équilibré au-dessus de vos hanches. Inspiré et expiré en comptant jusqu'à cinq à chaque fois. Répéter aussi souvent que vous le désirez. Utiliser la photo comme guide pour cette posture.



## Posture #2: Etirement de Côté

Faire cette posture est très naturel car notre corps a besoin de le faire naturellement. Assis durant de longues périodes de temps et se concentre sur nos tâches, nous sentons souvent le besoin de monter les bras et d'étirer notre dos, poitrine et épaules. Nos corps nous disent lorsque l'on doit l'étirer et l'ouvrir. Cet étirement se concentre justement sur cela, tout en étirant nos côtés gauche et droit.

Semblable à la posture #1, vous commencerez par vous assoir droit à votre bureau, les pieds plats au plancher à la même largeur que vos hanches. Inspirer et monter les bras par-dessus la tête, attraper votre poignet gauche avec votre main droite. En expirant, se pencher légèrement vers la droite. Garder cette position pour trois respirations. Avec l'expiration de chaque respiration, essayer de descendre légèrement plus en profondeur dans cet étirement. Après le côté droit, revenir à la position verticale au centre et changer de poignet. Expiré, et se penché vers la gauche. Garder cette position pour encore trois respirations. Répéter de nouveau du côté gauche tout en allant plus profondément à chaque expiration. Inspirer en revenant à la position de la colonne vertébrale allongée. Expirer, et relâcher vos bras. Utiliser la photo comme guide pour cette posture.



## Posture #3: Haute Hyper-Extension du Dos

Nos épaules ne sont pas faites pour être porté comme des boucles d'oreilles mais nous avons tendance à les arrondir lorsque nous travaillons à notre bureau – souvent sans en avoir connaissance. Cet exercice aidera à relâché votre cou et épaules et ainsi les empêcher à se rouler vers l'avant et de causer des douleurs. Ceci est aussi un excellent étirement pour la poitrine.

Comme pour les deux premières postures, commencer de nouveau par vous assoir droit, les épaules rétractés avec vos pieds à plat au plancher, à la même largeur que vos hanches. Faire des cercles avec vos épaules pour quelques minutes. Sur le quatrième roulement, entrecroisé vos doigts derrière votre dos avec vos bras aussi droit que vous pouvez. Si vous n'avez pas assez d'espace derrière vous, étirer les bras vers l'arrière et tenir les côtés extérieurs de votre chaise. En expirant, soulever la poitrine, faisant une haute hyper-extension du dos. Ouvrir votre poitrine et profitez de l'étirement. Garder cette posture et prendre trois grande et riche respirations. Utiliser la photo comme guide (option disponible) pour cette posture.



#### Posture #4: Le Chat Assis

Cette posture est l'étirement renversé de la posture d'haute hyper-extension du dos. Vous pouvez la faire immédiatement après la posture #3, ou en isolation. Vous trouverez cela naturel de les faire ensemble puisque ce sont des étirements de groupes musculaires opposés.

Commencer par vous assoir droit, les pieds à plat au plancher et de la même largeur que vos hanches. Soyez sûr d'être équilibré, assis directement au-dessus de vos hanches. Prendre une grande respiration et en expirant, placer vos mains sur vos genoux et arrondir votre colonne. Rentré votre bassin et tirer le nombril loin de vos genoux, pour arriver à la posture que l'on nomme le chat assis. Respirer profondément et sentir la largeur de l'arrière du corps. Laissez votre tête balancer afin d'ouvrir l'arrière du cou. Continuer à respirer lentement, et expirer, vous permettant de vraiment bien sentir l'étirement. De plus, prêter attention à vos épaules et s'assurer qu'elles sont relaxes, ne pas arrondir vers vos oreilles. Utiliser la photo comme guide (option disponible) pour cette posture.



#### Posture #5: Le Fléchissement Avant – Une Inversion

Cet étirement commence de la même manière que le chat assis, mais va encore plus en profondeur, vers le plancher ce que l'on appelle une inversion. Ceci est adapté de la posture de fléchissement avant en position debout. Note: vous voulez reculée votre chaise vers l'arrière, éloigné légèrement de votre bureau, afin de vous donner l'espace nécessaire pour faire cette posture.

Pour commencer, assurez-vous d'être assis au centre de vos hanches avec vos pieds à plat au sol, approximativement de la même largeur que vos hanches. Arrondir lentement vers l'avant, laissant le haut de votre corps tomber entre vos hanches. Vous serez peut-être capable de toucher le sol avec la paume à plat de vos mains ou non, essayer de tenir vos chevilles ou tibias. L'idée est de laisser votre tête descendre plus bas que vos hanches puisque c'est une inversion. Assurez-vous de continuer à respirer lentement. Vous devriez sentir un léger étirement à travers l'arrière de vos cuisses. Utiliser la série de photo comme guide pour cette posture et modifications.



#### Posture #6: La Rotation

Cette posture sert en tant qu'un excellent étirement pour le dos, poitrine et cou. Soyez sûr de faire cette posture lentement, afin d'assurer que chaque section de votre haut du corps est engagé adéquatement dans cette posture.

Commencer avec la posture initiale que vous avez vue répéter à travers cette série, assis en position droite et les pieds à plat au plancher – même largeur que vos hanches. Vous pouvez aussi faire la posture #6 comme une continuation à la posture d'inversion, en inspirant et en roulant vers le haut lentement. Trouver la longueur de votre colonne. En expirant, tourner vers la droite. Vous pouvez placer votre main gauche sur l'extérieur de votre cuisse droite ou alternativement, votre main droite à l'arrière du dossier de votre chaise. Garder une posture, assurez-vous de vérifier que votre aisselle –poitrine soit soulevée. Souvenez-vous d'inclure votre tête dans la rotation tout comme à ne pas causer de douleurs directionnels non voulu. Comme vous regardez au-dessus de votre épaule droite, bouger vos yeux vers le coin supérieur droit et ensuite vers le coin inférieur droit. Répéter cet exercice deux fois. Ensuite, fermer les yeux en retournant vers le centre. Répéter de l'autre côté. Cette posture est conçu pour prendre 5 minutes ou moins et vous vous sentirez plus revitaliser. Utiliser la photo comme guide afin de bien accomplir cette posture.

