DÉTENDS TOI À TON BUREAU

www.yogainthelibrary.com

Les mains sur le bureau, les pieds plats au sol, laisser la tête pendre.

Inspirer, tourner vers la droite, expirer. Répéter de l'autre côté.

Inspirer, se pencher vers la droite, expirer. Répéter de l'autre côté.

Inspirer, s'envoyer vers l'arrière, expirer.

Inspirer, se pencher vers l'avant, expirer.

Ouvrir et fermer les poings, tranquillement au début et ensuite le plus vite possible.

Les mains vers vous

Les mains vers le bas

Les mains vers l'extérieur

Les mains vers l'intérieur

Se frotter les paumes de la main pour créer une friction et les réchauffer. Les placer par-dessus les yeux pour une pause sensorielle.

Placer le bras à un angle 90 degrés avec le corps, la paume de main à plat et le coude touchant le mur. Avancer le pied du même côté vers l'avant. Répéter de l'autre côté.

Placer le bras plus haut sur le mur, la paume de main à plat et le coude touchant le mur. Avancer le pied du même côté vers l'avant. Répéter de l'autre côté.

Avec les pieds plats au sol, inspirer, tourner vers la droite, expirer. Répéter de l'autre côté.

Debout derrière une chaise, tenir le dos de la chaise, soulever la jambe droite un peu derrière vous et baisser. Répéter de l'autre côté.

Soulever la jambe et le bras vers le côté. Baisser. Répéter de l'autre côté.

Photographie et conception par Brendan Helmuth

Produit par et mettant en vedette Jenn Carson, MSLIS, CYT, CCYT