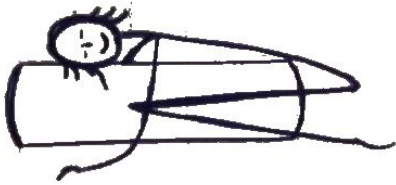


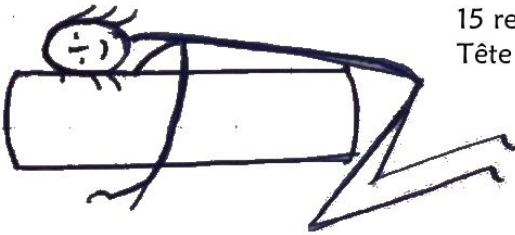
Yoga quand on a mal à la tête

Posture de l'enfant avec un bolster



Genoux écartés, coussin entre les cuisses
Fesses sur les talons
10 respirations minimum
Changer la tête de côté au milieu

Torsion avec un bolster

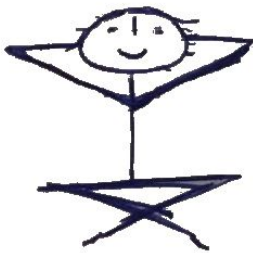


15 respirations minimum
Tête du côté des genoux (- intense) ou du côté opposé (+ intense)

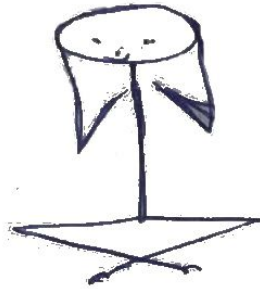
Le bolster est aligné avec le dos, contre la hanche

Assis.e au sol

1/ Etirement de la nuque et du haut du dos

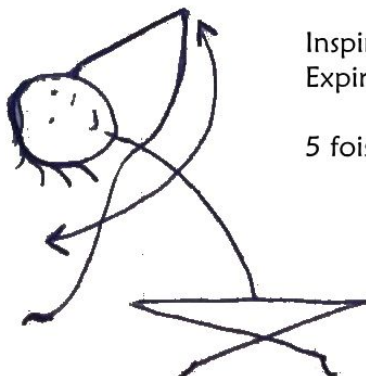
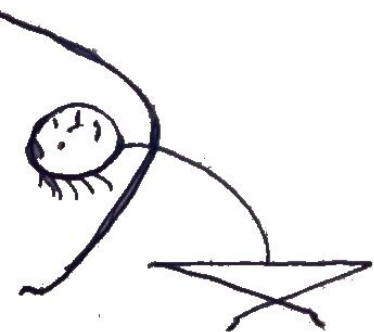


Inspire ouvre les coudes et la poitrine



Expire rapproche les coudes et enroule le dos et la nuque

2/ Etirement latéral



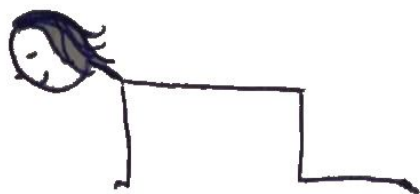
Inspire ouvre
Expire tire le coude vers le sol

5 fois

+ Autre côté !

Temps d'observation : Comment je respire ? Quelles sensations je sens ? Quelles pensées me viennent en tête ?

4 pattes : "Ourse qui maraude"



Bougez dans tous les sens
Enroulez / creusez le dos
Allez de droite à gauche, d'avant en arrière
En douceur et en conscience de
vos mouvements / sensations / souffle

Sur le dos

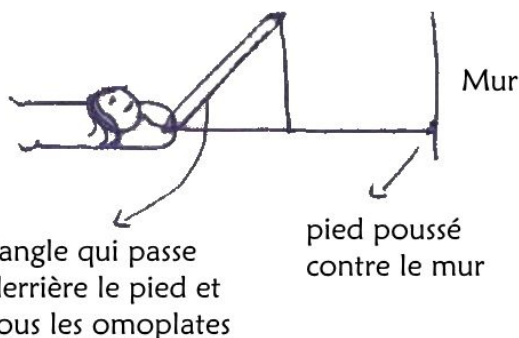
1/



Faire des cercles avec les genoux dans les directions opposées
(ce sont vos mains / bras qui guident le mouvement)

2/ Etirement des jambes

10 à 15 respirations



+ ouvrir la jambe en l'air sur le côté, rester 10 à 15 respirations

Attention : la fesse de la jambe au sol ne doit pas se décoller. Eventuellement, placer un coussin sous la jambe ouverte pour que l'étirement se fasse en douceur.

Pour ressortir, plier le genou et s'aider de ses bras / mains pour refermer.

Prendre un temps d'observation après chaque jambe étirée !

Puis pliez les genoux, roulez sur le côté et poussez dans les bras pour vous redresser DOUCEMENT

Assis.e au sol à nouveau : torsions

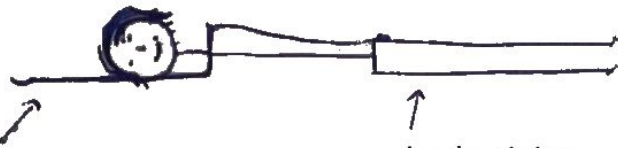


9 respirations

Avant de passer de l'autre côté, on s'observe :-)

Repasser doucement sur le dos.

S'installer sur le flanc droit. Si le haut de la cuisse est douloureux, mettre une couverture en dessous

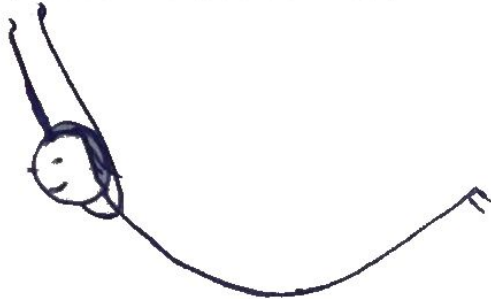


Bras sous la tête pour la soutenir

Jambes jointes

Essayez de trouver votre équilibre.

1/ Ouverture (vue d'en haut)



Ne vrillez pas. Activez bien les fesses.
Pas d'inconfort dans le bas du dos

Maintenez jusqu'à 10 respirations
En essayant de gagner en ouverture si votre corps le permet !

2/ Enroulement



Ramenez les genoux vers le buste, le buste vers les genoux.
Étirez votre dos.

Restez 10 respirations, plus si c'est agréable.

Puis on se délie et on revient sur le dos DOUCEMENT

+ Autre côté !

Etirement du psoas + avant de la cuisse / hanche

Sur le dos. Placez un bolster sous les fesses. La position doit être très confortable pour le bas du dos, qui se relâche.



Un genou vers la poitrine, l'autre jambe tendue, pied au sol.

On peut rester ici d'abord en activant (en cherchant à tendre le plus possible la jambe et en tirant le plus possible le genou vers la poitrine)

Puis en relâchant (même position mais sans tension ni maintien musculaire).

10 à 15 respirations.



On termine avec les deux jambes tendues, pieds au sol. 10 à 15 respirations également.

Si cela provoque des sensations désagréables dans le bas du dos, bougez le coussin pour que ça ne soit pas le cas, Et si ça ne s'arrange pas, sautez cette posture.

Pour ressortir, pliez doucement les genoux, l'un après l'autre, reposez les pieds au sol. Marquez une pause ici si nécessaire. Puis poussez dans les pieds, soulevez le bassin, décalez le coussin et reposez les fesses au sol.

Enroulez-vous



Roulez complètement sur le côté, poussez dans vos bras et redressez-vous DOUCEMENT

Assis.e au sol : Nadi Shuddhi, la respiration alternée

Respirez en vous bouchant alternativement narine droite et narine gauche.

1 cycle : inspire à gauche, expire à droite, inspire à droite, expire à gauche.

Suivant votre confort, vous pouvez inspirer sur 4 temps et expirer sur 4, 6 ou 8 temps.

NE FORCEZ SURTOUT PAS

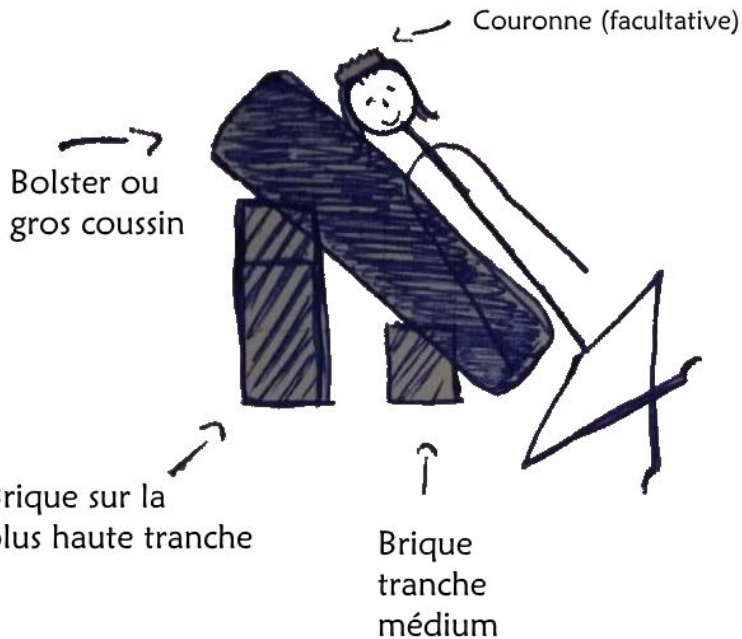
10 cycles minimum. Vous pouvez faire jusqu'à 21 cycle, ou même plus, si c'est agréable.

Relaxation - Aahhhahahhaaa - :-)

Si vous n'avez pas de matériel particulier :

Allongez-vous sur le dos, ou adossez-vous contre un mur si le fait d'être allongé.e ravive le mal de tête. N'hésitez pas à vous aider d'un enregistrement pour vous accompagner dans votre relaxation.

Si vous avez du matériel avec vous : Posture de la Reine



- Allongez-vous sur le dos, en collant le bas du dos au bas du coussin, la colonne bien soutenue par le coussin.
- Croisez les jambes ou posez les pieds au sol, genoux fléchis, l'un contre l'autre.
- Eventuellement, placez un petit coussin sous la tête (si vous avez l'impression de partir en arrière)
- Et des coussins sous les bras pour les soutenir (non représenté).

Sur le dessin, la perspective n'est pas juste, On devrait voir le personnage de profil et non en biais.

Profitez. Restez en relaxation autant de temps que nécessaire.

Pour ressortir, prenez appui dans vos bras, et redressez-vous
DOUCEMENT

Prenez le temps d'émerger de votre séance.

Dessin absolument pas proportionnel et ne respectant pas la perspective :-/