SANTÉ MENTALE

YOGA

Le yoga est une méthode ancienne qui relie le corps et l'esprit par des mouvements physiques et des exercices de respiration simultanés. Il existe de nombreuses postures de yoga que vous pouvez essayer pour vous aider à vous détendre et à soulager votre stress. Le yoga offre de nombreux avantages pour la santé, notamment une plus grande souplesse, une plus grande force physique, une meilleure maîtrise de soi, etc. Ce sont là quelques-unes des raisons pour lesquelles le yoga est en train de devenir l'une des stratégies d'auto-assistance préférées.

Dans ce dépliant, nous allons explorer deux postures de yoga pour débutants. Il est recommandé de commencer par ces deux postures et de passer à des postures plus avancées après avoir maîtrisé les plus simples.

Attention : Si vous avez des blessures corporelles ou si vous ressentez une gêne pendant ces exercices, ARRÊTEZ et consultez un instructeur de yoga certifié pour savoir comment vous pouvez modifier ces positions de yoga.

Les instructions de yoga suivantes sont fournies par l'organisation CIGNA. (Poture du chiot et Posture du chat-vache).

POSE DU CHIOT

Regardez les vidéos de cette technique de yoga ici : Pour les jeunes ▶ Pour les adultes ▶

Niveau de difficulté : Facile

1. Commencez par poser vos mains et vos genoux sur un tapis ou une moquette. Alignez votre corps de façon à ce que vos épaules soient directement au-dessus de vos poignets et que vos hanches soient alignées avec vos genoux. Inspirez profondément et lentement.
2. Expirez, déplacez vos mains de quelques centimètres vers l'avant et abaissez vos hanches vers vos talons, juste à mi-chemin. Vos bras doivent être tendus vers l'avant et seules vos mains doivent toucher le sol.
3. Abaissez ensuite votre front sur le tapis ou la moquette et détendez votre cou. Appuyez vos mains vers le bas et vers l'avant sur le sol. Sentez l'étirement de vos bras. En même temps, ramenez vos hanches vers vos talons. En déplaçant vos bras et vos hanches dans des directions opposées, vous pouvez étirer votre colonne vertébrale. Dans cette position, respirez normalement et sentez l'étirement de votre colonne vertébrale. Maintenez cette posture pendant 30 secondes à une minute.
4. Reposez vos hanches sur vos talons et détendez-vous.

POSE DU CHAT-VACHE

Regardez les vidéos de cette technique de yoga ici : Pour les jeunes ▶ Pour les adultes ▶

Niveau de difficulté : Facile

1. Commencez par poser vos mains et vos genoux sur un tapis, en alignant votre corps de façon à ce que vos épaules soient directement au-dessus de vos poignets et que vos hanches soient alignées avec vos genoux. Votre dos doit être droit et votre cou doit s'étendre dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Regardez le sol.
2. Lors de votre prochaine expiration, arquez votre colonne vertébrale et votre bassin vers le haut, comme un chat. Sans bouger les genoux et les épaules, inclinez la tête vers le sol. Essayez de ne pas toucher votre poitrine avec votre menton.
3. En inspirant, cambrez votre dos et soulevez votre poitrine et votre bassin (les ischions sont les os de vos fesses que vous pouvez sentir lorsque vous vous asseyez sur une chaise dure) vers le haut. Ce faisant, votre abdomen se rapprochera naturellement du sol. Levez la tête en regardant droit devant vous (sans regarder vers le haut). Répétez la séquence 10 à 20 fois. Veillez à effectuer les mouvements en inspirant et en expirant.

Il existe de nombreuses postures de yoga que vous pouvez apprendre à votre rythme. Vous pouvez les trouver en ligne ou dans les bibliothèques publiques. Certaines villes proposent même des cours gratuits ou peu coûteux à la communauté dans le but de promouvoir la santé publique.

Vous pouvez regarder d'autres vidéos de yoga ici :

Jeunes	Adultes
▶	▶

Si vous souhaitez en savoir plus sur les différentes stratégies d'auto-assistance, visitez la page du Centre de ressources pour enfants non accompagnés : ucresourcecenter.org.