

UN ESPACE POUR SOI

Faire des pauses

Nos agendas de plus en plus chargés nous font courir du matin au soir. Se recentrer sur soi, sur le corps, sur le moment présent, est loin d'être évident au milieu d'une journée bien remplie. Voici 2 exercices pour nous ramener "ici et maintenant", l'un centré sur la respiration, l'autre centré sur le corps. Ces 2 exercices ne nécessitent pas de matériel particulier, ni d'un espace adapté. Ils peuvent être facilement intégrés dans une journée de consultation.

La respiration "au carré"

Lisez les instructions qui suivent, puis prenez le temps de faire l'exercice.

Arrêtez-vous un instant dans une pièce où vous pouvez rester quelques minutes sans être dérangés.

Asseyez-vous sur une chaise, les pieds à plat sur le sol, le dos droit, la tête soutenue.

Cet exercice est un exercice de respiration consciente.

L'objectif est de dessiner avec votre doigt, dans l'air, devant vous, un carré et de synchroniser la respiration avec le mouvement de votre doigt.

Chaque côté du carré correspondra à une phase respiratoire, inspiration ou expiration.

Dessinez chaque côté pendant une phase respiratoire (inspiration et expiration) d'une durée d'environ 3 à 6 secondes selon votre confort.

Si vous le souhaitez, vous pouvez introduire des rétentions à poumons pleins et/ou à poumons vides en arrêtant votre doigt quelques instants dans les angles du carré.

Commencez par l'angle en bas à gauche ou à en bas à droite du carré. Pointez votre doigt dans cet angle et dessinez la première verticale en inspirant jusqu'à l'angle en haut. Ensuite, en expirant, dessinez le côté horizontal du haut du carré jusqu'à l'angle. Puis, descendez vers le bas et dessinez l'autre côté vertical du carré en inspirant à nouveau, jusqu'à l'angle. Enfin, fermez le carré en dessinant sa base tout en expirant.

Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez ou suivre votre doigt du regard.

Valeria Busoni, DMV, coach stratégique selon le modèle de Palo Alto et enseignante de yoga et mindfulness

5 minutes de yoga entre 2 consultations

La séance de yoga ci-dessous est adaptée pour être réalisée dans n'importe quel environnement disposant d'un point d'appui. Le point d'appui peut être la table de consultation, un bureau ou n'importe quel autre support immobile. Toutes les postures sont réalisées avec une ou les 2 mains en appui sur le support qui sert à garder l'équilibre. Elle a comme objectif de mobiliser le dos en douceur en station debout. Comme les mouvements sont de faible ampleur, cette séance peut être réalisée avec les vêtements que nous portons au quotidien. Comme dans une séance de yoga classique, chaque mouvement est accompagné par la respiration, qui en yoga se fait par le nez. La séance se termine par 8 respirations réalisées en position debout les yeux fermés.

IN = inspiration, EX = expiration, RP = rétention à poumons pleins, R = respiration complète

