

# Sommaire

---

Préface

4

## Détente 10

---

Étire-toi	12	Étirement du bras	28
Se détendre sur une chaise	14	Dans la salle d'attente	30
Haut les mains !	16	Détente des doigts	32
Améliorer sa posture de travail	18	Lifting rapide	34
Au feu rouge	20	Contre-indication	36
Surf sur la colonne vertébrale	22	Tout simplement divin	38
Faire le gros dos	24	Détente profonde	40
Hula hoop sans cerceau	26	Haute tension minimale	42

## Clarté 44

---

Respirer calmement	46	Ventre, jambes, fesses	
Un petit oiseau	48	au bureau	62
Petite aide pour y voir		S'entraîner à ne rien faire	64
plus clair	50	Un coup de fil qui tire	
Travail des yeux	52	en longueur	66
Tourner de l'œil	54	Méditation e-mail	68
Un peu de ménage...	56	Procéder par ordre	70
Bonbon à la menthe pour l'âme	58	Écouter son corps	72
Ouverture de la cage thoracique	60	Souhaitez-moi bonne chance !	74

# Calme intérieur 76

L'équilibre sur une jambe	78	Dodo, l'enfant do	94
Retrouver l'équilibre	80	Méditation en marche	96
Être d'aplomb	82	Déesse à cheval	98
Se libérer du poids du monde	84	Avec le calme d'un sphinx	100
Haleter comme un chien	86	La vie au ralenti	102
Le bourdonnement d'une abeille	88	Ce que tu ne veux pas que l'on te fasse...	104
Embrasse-moi s'il te plaît	90	Se brosser les dents, la tête en bas	106
S'enlacer soi-même	92		

# Énergie 108

Se lever sans stress	110	Le poisson-globe	124
Spirale sur le lit	112	Le lion silencieux	126
Wake me up before you go-go	114	La grenouille	128
Une sensation différente	116	Faites circuler l'énergie	130
Sur la pointe des pieds	118	L'abc de la respiration	132
Chantez la vie !	120	Sourire avec les yeux	134
Col du cygne pour débutant	122	Les yeux d'un tigre	136
		Sautiller sur le chemin	138

Postface	140
Index des exercices	141

# Préface

---

## S'accorder un instant yoga

**Aujourd'hui**, quand on pratique le yoga, la tendance est de suivre des cours sudorifiques (Flow, Hot et Core yoga) ; le yoga concurrence sérieusement le Pilates et les exercices ventre-jambes-fesses. Il existe aussi des exercices adaptés aux joggeurs et aux sportifs de compétition.



**Pourtant**, on néglige souvent l'une des caractéristiques essentielles du yoga : le calme intérieur, et la liberté que l'on acquiert grâce à celui-ci. Les étirements et les rotations douces favorisent la détente et le bien-être.



**Ce n'est pas un hasard** si de nombreux exercices de yoga ressemblent aux consignes des kinésithérapeutes pour traiter les maux de dos chroniques.