

Yoga – Détente (R2): Relâchement final

Au yoga, on dit que cette posture (savasana) est la plus difficile de toutes. Le relâchement final permet de se régénérer complètement et de libérer l'esprit en peu de temps.

Se coucher sur le dos, jambes écartées. Les paumes des mains sont tournées vers le haut. Fermer les yeux, respirer de manière naturelle et voyager dans son propre corps, en relâchant chaque muscle. L'enseignant peut invoquer différentes images: sentir le poids de son corps sur le tapis, accompagner la respiration qui entre et qui sort des poumons.



Passer en revue, comme un scanner, toutes les parties du corps et les détendre, s'imaginer dans un endroit particulièrement tranquille (plage, montagne, etc.). Laisser se dissoudre chaque tension musculaire et physique et libérer l'esprit de ses pensées. Maintenir la posture au moins cinq minutes.

Remarque: Se couvrir ou enfiler un pullover, car lorsqu'on se relaxe, la température du corps baisse.

Matériel: Pullover (ou couverture)

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO