



# YOGA MUDRA

Dans une position verticale , demi-lotus

Epaules basses

Position des mains : tournées vers le haut/ciel

Faire le point sur les ancrages , redressement sans raideur, relâcher les hanches, les mâchoires .

Inspirer dans la posture, laisser l'air entrer. Retenir la position quelques instants. Retenir le souffle quelques instants. Être là, ici et maintenant.

Expirer en s'inclinant, relâchant d'abord la nuque puis les vertèbres les une après les autres. Puis rester dans la posture.

Mains tournées vers le bas / sol. Prendre conscience des chevilles , hanches , genoux , de l'étirement du trapèze, de l'afflux de sang au visage, de la détente du haut du corps.

Prendre conscience du corps qui s'abandonne un peu plus à chaque expirer.

Penser à un sankalpa.

## Variantes:

1) Allonger les bras devant sur le sol.

## Indications :

Stress ++, anxiété, dépression, mais aussi troubles du sommeil...

## Effets de cette posture :

Se sentir dans un cocon, protégé.e.

La position doit être confortable, afin de permettre le lâcher prise.

Une fois bien installée.e dans la posture, penser ou dire un sankalpa ("Rien ne peut m'arriver" –" Je suis en sécurité y compris... (dire la situation qui pose problème)"...)

Rester trois minutes si possible.

Se connecter à la sensation.

2) Paume contre paume coudes au sol, avant- bras à 90 degrés.

3) Attraper le poignet D dans la main G dans le dos.

Rester 3 min dans cette posture si possible.