

AGILITÉ ET YOGA

Qui dit Agilité dit : Daily, Atelier ou ... attendre à la machine à café.
Quand tu fais tout cela, tu es ... DEBOUT !
Et parfois, quand tu es debout :



TU AS MAL AU DOS



TU AS LES JAMBES LOURDES



TU AS LA FLEMME



**TU TE DANDINES D'UNE
JAMBE SUR L'AUTRE**



**TU RELUQUES LES CHAISES ET
TABOURETS (hélas pas dispo)**

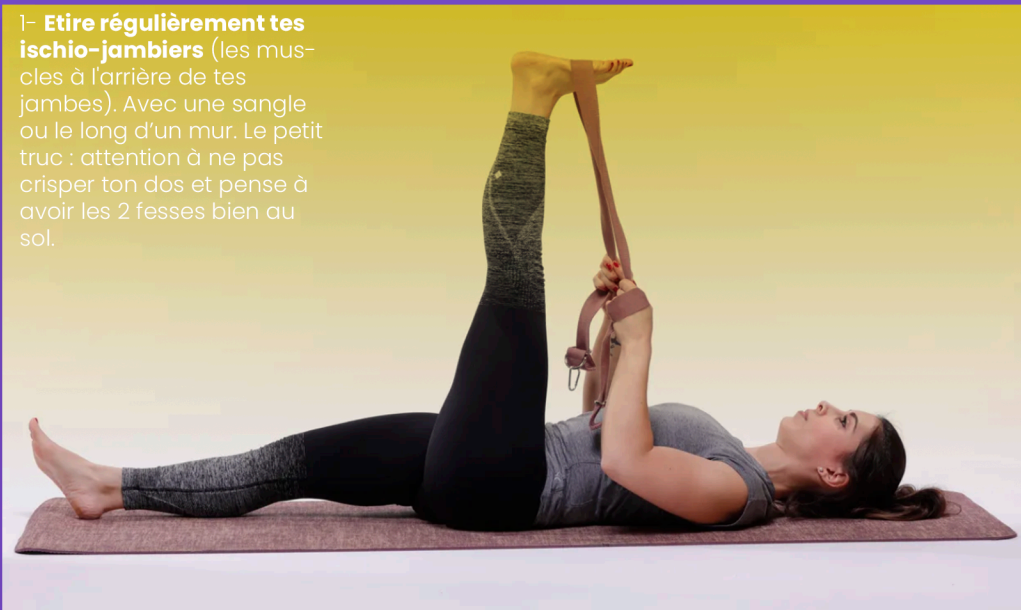
Bref, parfois, tu galères avec ton corps.
Pour cela, le **yoga** peut t'aider.

Pour être à l'aise dans ton corps quand tu es debout, il y a 1 TIP à savoir.
ECOUTE ton corps et prends en CONSCIENCE
Il suffit juste de prendre quelques minutes pour écouter ton petit corps qui te parle.
Et ensuite, tu passes à l'ACTION:

Tu as les 2 pieds au sol, bien ancrés. Le poids est réparti équitablement sur les 2 pieds.
Tes jambes sont toniques, elles te portent.
Ton ventre est détendu : tu respirez !
Tes épaules aussi sont détendues, souples.

Pour aller plus loin – 2 petits exercices tout simple à faire chez toi :

1- **Etire régulièrement tes ischio-jambiers** (les muscles à l'arrière de tes jambes). Avec une sangle ou le long d'un mur. Le petit truc : attention à ne pas crispier ton dos et pense à avoir les 2 fesses bien au sol.



2- **Masse le dessous de tes pieds avec une balle de tennis.** Un pied après l'autre, prends le temps de masser tout ton pied. Le petit truc : veille à avoir les 2 pieds parallèles, les jambes détendues, les hanches souples.

Et pour aller encore plus loin :

Inscris-toi à un cours de Yoga pour essayer !

Maintenant, quand tu seras debout au daily, quand tu attends ton café à la machine, quand tu papotes entre deux portes avec un collègue, quand tu animes un atelier...

Pense à ta posture !