

# En équilibre Le triangle

## QUELS BIENFAITS?

Cette posture nous amène à améliorer notre ancrage au sol et notre équilibre... sur nos deux pieds comme dans notre tête ! En travaillant à être bien ancré, c'est tout notre équilibre de vie qu'on améliore.

Dans la **posture du triangle** vers la droite, il faut essayer de garder la jambe droite étirée sans bloquer le genou. Un étirement à l'arrière de la cuisse droite et sur tout le côté gauche devrait se faire ressentir.

1.



### POUR COMMENCER

- Debout, les pieds écartés d'environ 1 mètre.
- Les jambes forment un triangle avec le sol.

2.



- Les bras en croix à la hauteur des épaules, paumes tournées vers le sol.
- Le pied droit vers l'extérieur.

3.



Maintenir cette posture pendant 3 respirations complètes.

- Inspirer et expirer lentement.
- **En expirant**, se pencher lentement vers le côté droit, aussi loin que possible, sans forcer.  
*Le tronc ne doit pas tourner, et le nombril doit toujours rester vers l'avant.*
- Poser la main droite sur le côté de la jambe droite, à une hauteur confortable.

### Trop facile ?

Si c'est possible, descendre la main droite jusqu'au sol, près du pied droit.

Pointer le bras gauche vers le haut.



4.



**En inspirant**, remonter lentement en gardant les bras en croix.

5.



Faire cette posture **de l'autre côté** en répétant la séquence.

# En équilibre L'arbre

## QUELS BIENFAITS?

L'arbre est une posture d'équilibre que l'on gagne à pratiquer régulièrement. Bien connue, même de ceux et celles qui n'ont jamais fait de yoga, celle-ci favorise la **concentration** et la **stabilité**.

Dans la posture de l'arbre, il est possible de s'appuyer contre un mur pour aider à atteindre l'équilibre.

Merci à Michel Raymond, entraîneur de yoga certifié, pour sa collaboration à cet outil.

1.



### POUR COMMENCER

- Debout, les pieds collés.
- Prendre le temps de sentir que l'ancrage au sol est bon.
- Fixer un point en avant pendant toute la durée de l'exercice.

2.



Lever un pied et le poser sur la jambe opposée, à la hauteur de la cheville ou de la cuisse, selon ce qui est confortable.

3.



Maintenir cette posture pendant 3 respirations complètes.

Joindre les mains à la hauteur de la poitrine.

### Trop facile?

Si c'est possible, lever les mains au-dessus de la tête et les joindre.

Une fois dans cette posture, fermer les yeux.



4.



- Descendre le pied au sol et remettre les mains parallèles au corps
- Revenir à la position de départ.

5.



Faire cette posture de l'autre côté en répétant la séquence.