

santé

magazine

NOUVELLE FORMULE

+ LE CAHIER NUTRITION 20 PAGES

RELAXATION, MÉDITATION...

VAINCRE L'ANXIÉTÉ
SANS MÉDICAMENTS

Trop connectés

NOTRE CERVEAU EST-IL EN SURCHAUFFE ?

STÉRILET
6 choses à savoir avant de choisir

MAL DE GORGE, TOUX, ÉTAT GRIPPAL, GASTRO...
Les bons remèdes naturels

Le yoga pour équilibrer ses hormones

-4 kilos avant les fêtes

10 FAÇONS de développer sa créativité

Détox anti-sucre
Les bons aliments pour déstocker plus vite

INTESTIN IRRITABLE
La sophrologie, ça marche

ARTICULATIONS
Les bienfaits reminéralisants de la prêle

L 11114 - 492 - F: 2,90 € - RD santemagazine.fr



20 min
6 exercices

PRATIQUE

Le bon rythme : 3 fois par semaine si l'on fait la séance complète. 6 jours sur 7 si l'on fait un ou deux exercices.

Résultats garantis : dès la première séance, on est plus apaisée. Entre 3 semaines et 1 mois, les symptômes diminuent.

Rééquilibrer ses hormones grâce au **yoga**

Notre expert



Tatiana Elle
professeure de yoga des hormones*

Douleurs, bouffées de chaleur et troubles de l'humeur sont parfois dus aux variations hormonales. Tatiana Elle nous montre des postures pour les réguler et être plus sereine.

Laura Chatelain



1 **Contre les règles douloureuses**

LE PAPILLON SUR LE DOS

Allongée sur le dos, genoux ouverts sur le côté, plante de pied l'une contre l'autre. Placer les mains à plat sur le bas-ventre, de façon à former un triangle avec les doigts : les deux pouces et les deux index se touchent. Fermer les yeux et respirer profondément par le nez, en gonflant et en abaissant le ventre. Sur l'inspiration, visualiser que l'on envoie de la lumière dans le bas du bassin. Sur l'expiration, imaginer que l'on expulse la douleur, comme si on soufflait de la fumée. De 5 à 6 respirations minimum.

Le + du coach Si la position est inconfortable, glisser un gros coussin sous chaque genou.

2 min
☆☆☆

2 **Pour calmer les bouffées de chaleur de la ménopause**

LA TORSION ASSISE

Assise, jambes tendues devant soi. Replier la jambe droite et amener la plante de pied à plat au sol, à l'extérieur du genou gauche. Tourner le buste vers la droite et poser la main droite à plat au sol derrière la fesse droite. Venir placer le coude gauche en appui à l'extérieur du genou droit, main tendue vers le ciel. Sur chaque inspiration, bien redresser le dos et se grandir. Sur chaque expiration, appuyer le coude contre le genou pour accentuer la torsion et essayer d'aller regarder derrière l'épaule droite. Entre 5 et 6 respirations, puis changer de côté.

Le + du coach Si la souplesse ne permet pas de placer le coude, poser la main sur le genou et prendre appui pour accentuer la torsion.

5 min
☆☆☆



CONSEILS

Pour bénéficier de tous les bienfaits du yoga hormonal, l'idéal serait de pratiquer la série de postures élaborée par la Brésilienne Dinah Rodrigues (une quinzaine au total, qui prennent moins de 30 min une fois maîtrisées). Cours dans toute la France.



Pour équilibrer l'humeur LA POSTURE DE L'ENFANT

À genoux, fesses sur les talons, genou l'un contre l'autre. Relâcher et enrayer le dos pour aller toucher le sol devant soi avec le front. Laisser les bras reposer le long du corps derrière soi, paumes tournées vers le ciel. Rester dans la position de 3 à 5 min en respirant profondément. Cet exercice est idéal avant de dormir.

5 min
 ★★★

Le + du coach Pour plus de confort (notamment pour le ventre), écarter les genoux et tendre les bras devant soi. Si nécessaire, placer un coussin sous les genoux ou sous le front.



1 min
 ★★★

Pour augmenter la libido LE TAPOTEMENT DES FESSIERS

Allongée sur le dos, placer les mains sous les fesses, paumes à plat au sol. Le bassin repose sur les poignets. Ramener les genoux vers le buste, jambes à 90°. Pieds flex, venir taper énergiquement la fesse gauche avec le talon gauche puis la fesse droite avec le talon droit. 10 fois minimum, en respirant normalement par le nez.

Le + du coach Cet exercice sollicite des points de réflexologie qui stimulent le système reproductif (ovaires, utérus) et la libido.



5 min
 ★★★

Pour réguler la thyroïde LA DEMI-CHANDELLE

S'allonger sur le dos en approchant ses fesses le plus près possible d'un mur, collées si possible. Lever les jambes tendues (ou genoux légèrement fléchis selon la difficulté) contre le mur. Si la souplesse le permet et que c'est confortable, tendre les bras au sol derrière la tête. Sinon, bras le long du corps, paumes tournées vers le ciel. Rester dans cette position au minimum 5 min.

Le + du coach Placer un petit coussin sous le bassin pour augmenter l'effet antistress, notamment avant de dormir. En cas de problème de thyroïde (hypo ou hyperthyroïdie), rester longtemps dans cette posture (jusqu'à 25 minutes).

Pour être moins fatiguée LE CROISSANT DE LUNE

2 min
 ★★★

Se placer à genoux, fesses décollées des talons. Avancer le pied droit loin devant soi, plante de pied à plat au sol. Garder le coup de pied gauche à plat au sol ou retourner les orteils dans le sol si on a besoin de plus d'équilibre. Lever les bras au-dessus de la tête, mains jointes. À chaque inspiration, bien se grandir. À chaque expiration, amener le bassin vers l'avant et vers le bas pour augmenter l'étirement à l'avant de la hanche et tendre davantage les bras. 5 à 6 respirations.

Le + du coach En cas de mal de dos ou de problème d'équilibre, poser les deux mains sur le genou. Serrer les abdominaux et rétroverser le bassin (pubis vers l'avant et vers le haut) pour protéger le bas du dos.



*En studio et à domicile. Rens. : yoga-vision.org, tigre-yoga.com et beyoga.fr. Merci également à Ricarda Langevin, professeure de yoga des hormones.