

*Les périodes menstruelles et pré-menstruelles nous laissent souvent désemparées: sautes d'humeur, tensions abdominales, crampes et maux de tête ne sont que quelques uns des nombreux symptômes qui nous assaillent et nous déstabilisent chaque mois.*

## **Uma a sélectionné 3 poses simples et efficaces pour se détendre et soulager les menstruations douloureuses**

### **Temps de Pratique**

Prévoyez au moins 20 minutes. Si vous avez le temps et vous vous sentez bien dans chaque pose, restez plus longtemps. Je peux parfois passer une heure entière à faire cette séquence!

### **Matériel Nécessaire**

3 couvertures ou grandes serviettes-éponges, un coussin et une chaise.

### **Mon Conseil**

Si vous êtes sujette aux tensions pré-menstruelles et souffrez régulièrement de règles douloureuses, prenez le temps de pratiquer cette séquence au moins une fois durant le cycle. Ainsi, quand le besoin s'en fera sentir, vous ne perdrez pas de temps à essayer de comprendre les instructions. Vous ressentirez un soulagement immédiat et pourrez continuer votre journée plus sereinement.



## **Préparation**



- 1) Pliez vos 3 couvertures dans le sens de la longueur comme indiqué sur la photo.

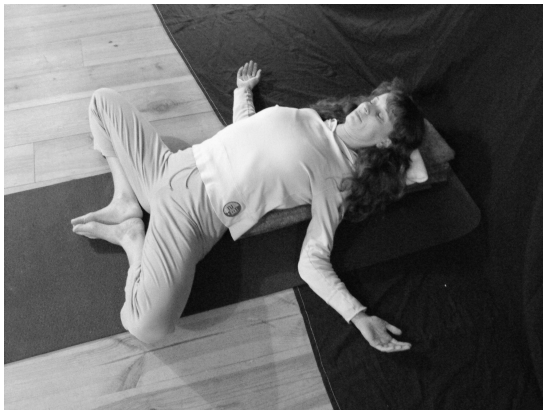


- 2) Empilez vos couvertures l'une sur l'autre et ajoutez le coussin pour la tête.

## Baddha Konasana/ Supta Baddha Konasana



1. Asseyez-vous en Baddha Konasana à une dizaine de centimètres des couvertures. Approchez vos talons du périnée et collez les voûtes plantaires l'une à l'autre. Attrapez vos gros orteils, redressez le dos, roulez vos épaules vers l'arrière afin de garder la poitrine bien ouverte.



2. Allongez-vous sur vos couvertures qui doivent soutenir le dos sans «rentre» dans les lombaires. Vérifiez que la tête et la nuque sont bien soutenues par le coussin. Placez vos bras de chaque côté de la poitrine et gardez celle-ci bien ouverte. Prenez d'amples inspirations jusque dans le haut de la poitrine et expirez jusque dans le bas-ventre et les cuisses.

Chacune de ces longues et profondes expirations vont servir à balayer les tensions abdominales.



3. Afin de maintenir les pieds ensemble et près du périnée, vous pouvez utiliser une sangle passée derrière sur le sacrum et devant sous les pieds. Votre relaxation en sera ainsi facilitée.
4. Restez dans la pose aussi longtemps que vous vous y sentez confortable. Revenez doucement en vous appuyant sur les coudes puis les mains.



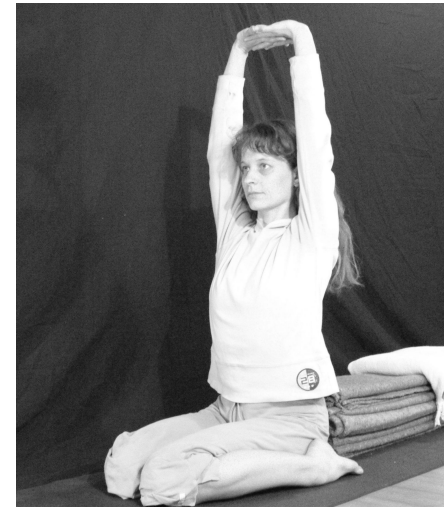
## Virasana/Supta Virasana/ Adho Mukha Virasana



- 1) Asseyez-vous en Virasana, les fesses au sol et les talons tout contre les cuisses.



- 2) Si vos fesses ne touchent pas le sol ou si vous avez des douleurs dans les genoux, asseyez-vous sur une hauteur (une brique, un dictionnaire). Il n'y a pas de limite à la hauteur que vous pouvez rajouter, du moment que vous vous sentez bien assis.



- 3) Les bras tendus devant vous, entrecroisez les doigts, tournez les paumes vers l'extérieur et étirez-les vers le ciel. Sentez votre tronc et abdomen s'allonger. Redescendez les mains, changez l'entrecroisement et recommencez.



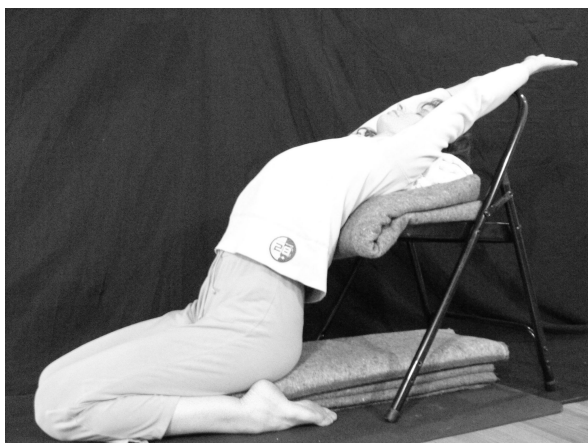
- 4) Allongez-vous sur vos couvertures en prenant garde que celles-ci ne rentrent pas dans les lombaires (elles doivent encore une fois se trouver à plusieurs centimètres du fessier). Étirez vos bras par-dessus la tête et attrapez vos coudes. Inspirez vers le haut de la poitrine, puis faites de longues expirations vers le bas-ventre et les cuisses afin de vous libérez des tensions et résistances. Revenez doucement en vous appuyant sur vos coudes.



- 5) Vous pouvez utiliser une ceinture pour maintenir les cuisses ensemble si elles ont tendance à trop s'écarter.



- 7) Mettez-vous maintenant face aux couvertures (celles-ci doivent être contre le périnée), les gros orteils ensemble et les genoux écartés. Mettez une couverture sous vos fesses et allongez-vous sur les couvertures pliées, le front sur le coussin. Attrapez vos coudes. Laissez votre abdomen se détendre sur les couvertures. Faites de longues expirations le long de la colonne et laissez votre dos s'allonger.

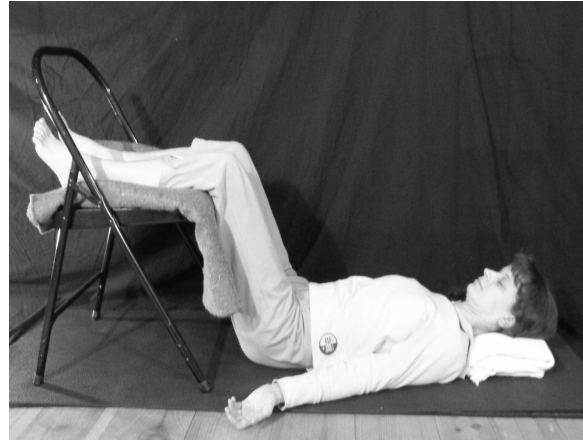


- 8) En gardant cette pose au moins 5 minutes, vous donnez non seulement à votre dos le temps de se détendre mais l'opportunité à votre mental de se calmer et se «déverser» dans le coussin.

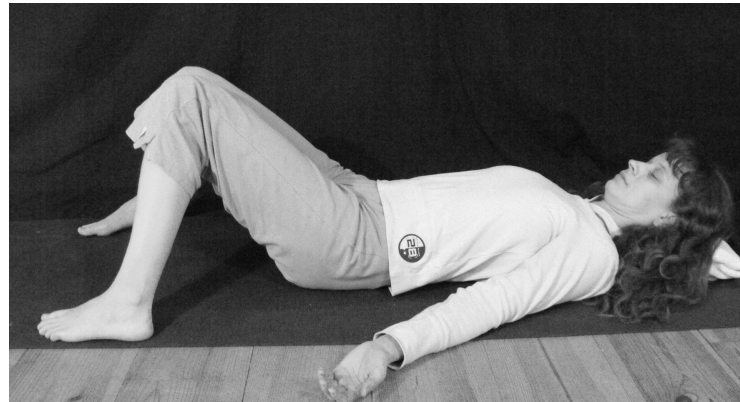
- 6) **Le fait que vous manquiez de souplesse ne doit pas vous empêcher de faire cette pose aux multiples bénéfiques.** Rehaussez plutôt le support sous les fesses et sous le dos comme sur la photo.



## Savasana



1. Terminez par la pose du mort en vous allongeant sur le dos, la tête sur le coussin. Posez vos mollets sur la chaise, son rebord coincé dans le pli des genoux. **Cette façon de faire savasana a des effets relaxants prodigieux.** Les cuisses et l'aine frontales se détendent en profondeur et chacune des vertèbres peut venir se poser en douceur sur le sol. Un régal pour les dos en compote, les reins fatigués, ceux qui souffrent de sciatique et d'une cambrure exagérée.



2. Une autre façon agréable de faire le mort: reposez les genoux l'un contre l'autre et écartez les pieds. Le dos se détend plus facilement qu'avec les jambes allongées.

**Bonne Pratique à Toutes!**