

ROUTINE EXPRESS

SOULAGER LE DOS EN 10 MINUTES

UNE PRATIQUE DOUCE, ACCESSIBLE, ENTRE YIN ET YANG.
TU N'AS BESOIN QUE DE TOI, D'UN TAPIS
ET DE 10 MINUTES.

Cette mini-séquence est pensée pour relâcher les tensions dans **tout le dos** : bas du dos, milieu du dos, entre les omoplates, jusqu'à la nuque. Elle redonne de la **fluidité à ta colonne vertébrale** et un vrai **sentiment d'espace** dans le corps.

Accessible à tous, pas besoin d'être souple ou expérimenté. Cette routine est faite pour toi, que tu sois derrière un écran, à courir après le temps, à gérer mille choses, ou juste en quête de mieux-être... ce moment t'appartient.

Pratique quand tu veux, où tu veux : le matin au réveil, le soir pour relâcher, ou en journée quand ton dos dit stop.



BALASANA - Posture de l'enfant

Durée : 1 à 2 minutes

Viens t'asseoir sur tes talons, genoux écartés, front au sol. Allonge les bras devant toi ou relâche-les de chaque côté du corps.

Respiration : profonde et lente dans le dos

Bienfaits : relâchement du bas du dos, apaisement du système nerveux, recentrage.



MARJARYASANA / BITILASANA - Chat / Vache

Durée : 1 à 2 minutes

Place-toi à quatre pattes.

Inspire : creuse légèrement le dos, regarde vers le haut (vache).

Expire : arrondis le dos, rentre le menton (chat).

Continue à ton rythme.

Respiration : fluide et synchronisée avec le mouvement.

Bienfaits : mobilise toute la colonne vertébrale, relâche les tensions cervicales et dorsales.



ADHO MUKHA SVANASANA - Chien tête en bas

Durée : 1 à 2 minutes

Depuis la posture du chat, ancre tes orteils, pousse dans les mains et essaye de tendre les jambes. Talons vers le sol, coccyx vers le ciel, tête relâchée.

Respiration : calme et profonde.

Bienfaits : étirement de la chaîne postérieure, décompression du bas du dos, ouverture des épaules.



JATARA PARIVARTANASANA - Torsion allongée

Durée : 1 minute de chaque côté

Allonge-toi sur le dos. Ramène les genoux vers la poitrine, puis laisse-les tomber d'un côté, bras en croix.

Respiration : lente et consciente.

Bienfaits : relâche les tensions lombaires, apaise les nerfs spinaux, stimule les organes digestifs.





ANANDA BALASANA - Bébé heureux

Durée : 1 à 2 minutes

Allongé sur le dos, attrape l'extérieur de tes pieds, genoux fléchis vers les aisselles, pieds vers le ciel. Balance doucement de droite à gauche si c'est agréable.

Respiration : profonde dans le bas-ventre.

Bienfaits : étire le bas du dos et le sacrum, relâche les hanches, massage du dos au sol.

ET MAINTENANT ?

Tu peux rester encore quelques instants allongé.e, en silence.

Ressens les effets. Ton dos te remercie. Ton esprit aussi.

Envie d'aller plus loin ?

Reçois des conseils réguliers, des routines et des inspirations de yoga dans ta boîte mail.

Inscris-toi à [ma newsletter mensuelle ici !](#)