

Mon yoga détox

Les torsions et flexions en yoga, ponctuées d'exercices de respiration, participeraient à la détoxification en massant les organes internes, en relançant la circulation du sang et des énergies.

Ils contribueraient à un drainage plus efficace des émonctoires: « Les torsions sont très intéressantes de manière générale pour la digestion, elles libèrent le système digestif », affirme Agathe Sultan.



1 LA TORSION ASSISE

Assise, les jambes allongées devant vous. Pliez le genou droit et posez le pied à plat à l'extérieur du genou gauche. Ramenez le bras gauche à l'extérieur du genou droit, attrapez la cheville droite. Tournez le buste le plus loin possible vers la droite, le dos droit. Faire 5 respirations de chaque côté.



2 LA PINCE ASSISE

Assise, les jambes allongées devant vous. Ramenez le buste vers les genoux, le plus bas possible, attrapez vos mollets, vos chevilles ou vos pieds selon votre souplesse. Tenir 5 respirations.



3 LA CHARRUE

Allongée sur le dos, à l'expiration soulevez les fesses pour ramener les genoux de chaque côté de la tête. Selon votre souplesse, tendez les jambes pour toucher le sol avec les orteils. Soutenez les hanches avec vos mains. Tenir 5 respirations.



4 L'ENFANT

Assise sur les genoux, les fesses sur les talons, la tête posée au sol, les bras le long du corps, laissez les épaules s'écraser dans le sol. Tenir 5 respirations.

A découvrir Le Chi Nei Tsang

D'origine taoïste, ce massage profond des organes internes agit sur la sphère physique et émotionnelle. « On considère en médecine chinoise que toutes les émotions qui ne sont pas exprimées restent bloquées, se figent, empêchent la bonne circulation de l'énergie, du sang et de la lymphe, ce qui entraîne des blocages énergétiques et des dysfonctionnements de l'organisme. Le Chi Nei Tsang remet en circulation les énergies négatives stagnantes au niveau du ventre et du foie pour un meilleur fonctionnement général », explique Elodie Pitrel, naturopathe. Le massage dure généralement une heure.

Après un questionnaire de santé et une observation du nombril (pour détecter un éventuel dysfonctionnement), le massage centré sur le ventre démarre. Il se termine par une harmonisation des émotions avec des sons. A réaliser en préventif, pour maintenir l'équilibre, ou en curatif, à raison de 5 séances.

