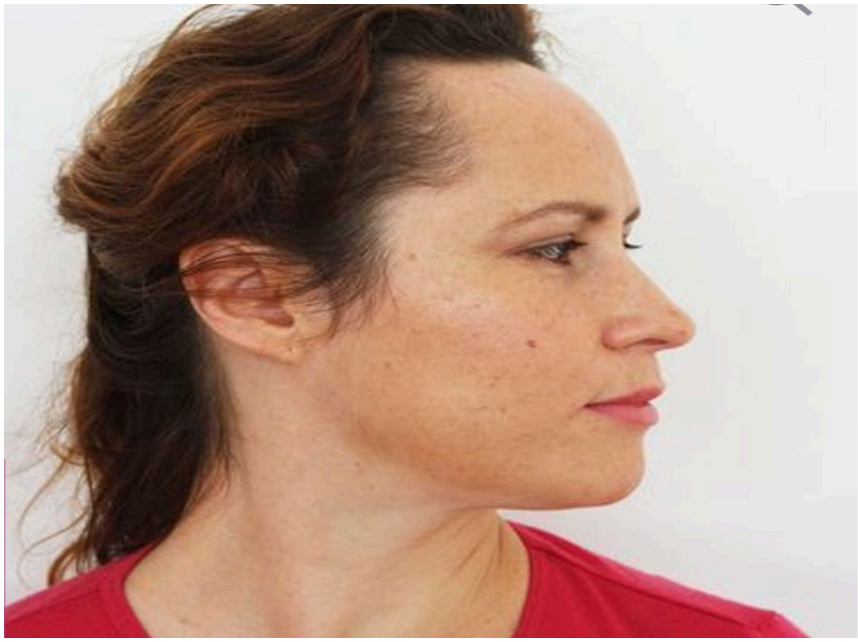
YOGA DU VISAGE FICHE N°1

CETTE SEMAINE RETROUVEZ CHAQUE JOUR 3 EXERCICES POUR EXPERIMENTER LE YOGA DU VISAGE

Se préparer à la relaxation

Le premier exercice consiste en une préparation globale à la détente du visage.

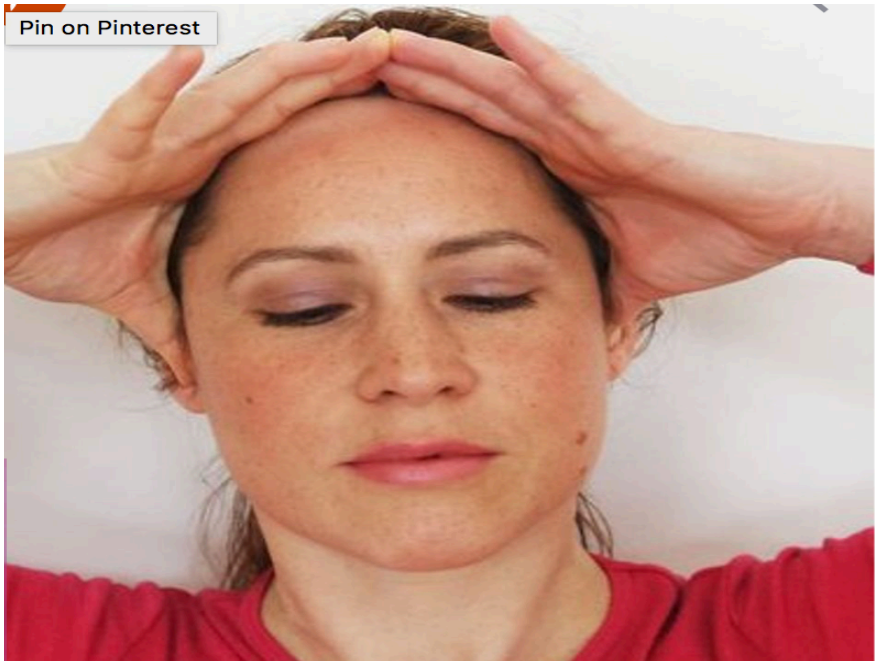
Dos droit, inclinez le visage vers le sol. La pointe du menton doit se diriger vers le cou. Relâchez tous les muscles du visage comme si vous sentiez votre peau tomber vers le bas. Quand vous vous sentez détendu(e), vous pouvez ramener le visage en position normale.



Préparer la zone du cou

Ce deuxième exercice va préparer la zone du cou et de la gorge au drainage déclenché par les exercices à venir.

Yeux fermés ou ouverts, tournez délicatement la tête de chaque côté. Vous devez sentir que les muscles au niveau du cou et du bas du visage s'étirent. Il s'agit d'une prise de conscience de l'allongement des muscles.



Assouplir la zone du front

Attrapez la zone du front (peau et muscles) avec la plus grande surface des doigts. Etirez vers l'arrière en inspirant puis regardez vers le bas (tout en continuant de tirer vers l'arrière) en expirant. Cet exercice va permettre d'assouplir la zone du front.