

# Yin Yoga - méridien de l'estomac (anxiété)

• 60 minutes • Yin Yoga pour apaiser l'anxiété



Apaiser l'anxiété, les ruminations et le trop-plein mental

Le méridien de l'estomac est souvent lié aux pensées en boucle, à l'inquiétude et à la digestion émotionnelle.

Cette séquence Yin aide à relâcher le ventre, les hanches et le mental, tout en ramenant stabilité et sécurité intérieure.

**Faites 1 min de "pause" en Savasana après chacune de ces postures : le Sphinx, le Dragon, le Papillon, la Chenille, le Chiot pour laisser le corps intégrer**

**et éviter la surcharge des tissus. Sauf la toute fin où il y a un Savasana long (10-15 min).**

Note : Il est également possible de prendre la posture de l'enfant simple après la pose du Chiot à la place de Savasana, vous choisissez.

3m



**1. La posture du sphinx** Salamba  
Bhujangasana  
Ouvre le cœur, stimule le bas du dos, réchauffe le méridien.

3m



**2. Dragon ailé**  
Étire profondément les fléchisseurs de hanches, libère le bassin.

5m



**3. Variation de la posture du papillon : flexion avant** Tarasana  
Relâchez l'intérieur des cuisses, apaisez le bas du dos.

4m



**4. La posture de la chenille**  
Ardha Paschimottanasana genoux pliés  
Étirez la chaîne arrière pour calmer le système nerveux.

4m



**5. Posture de yoga de torsion de la colonne vertébrale en position couchée I** Supta Matsyendrasana I  
Décompressez la colonne, massez les organes digestifs

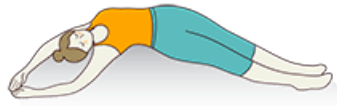
4 min de chaque côté.

3m



**6. La posture du chiot** Uttana Shishosana  
Ouvre la poitrine et le haut du ventre, relâche les épaules.

3m

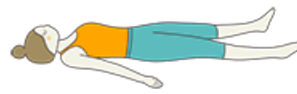


**7. La pose de la banane**

Étirement latéral profond du méridien, libère les flancs.

3 min de chaque côté.

10m



**8. La pose du cadavre**

Shavasana

Intégration, apaisement global, retour à soi. 10 à 15 minutes.



Cours de yoga à Strasbourg

Séjours en Provence - Yoga dans les Parcs

[cielmonyoga.fr](http://cielmonyoga.fr)

Juliette & Luigi