



# Mon guide de Yoga



Ce guide m'aidera à pratiquer régulièrement le yoga.  
Le yoga a pour objectif de limiter les effets indésirables de l'hormonothérapie sur les articulations.

**Toutes les postures sont à faire en douceur** et sans provoquer de douleur.

Conçu à partir d'expériences d'autres femmes, ce guide comporte **10 postures**.  
Vous pouvez les réaliser en fonction de ce que vous recherchez.

### RÉVEILLER SON CORPS ?

---



**Du n°1 au n°10**

Idéal au réveil

### SE DÉTENDRE ?

---



**Du n°10 au n°1**

Idéal avant de se coucher

**N'hésitez pas à nous contacter**



Enregistrement audio disponible  
sur simple demande.



A votre écoute pour toute question  
ou en cas de besoin.

**Kerstin Faravel : 04 67 61 30 69**

**kerstin.faravel@icm.unicancer.fr**

Je prends conscience de ma respiration en position allongée, genoux pliés si besoin



“

Je prends conscience de ma respiration, douce, abdominale,  
bien présente. Inspire... Expire.

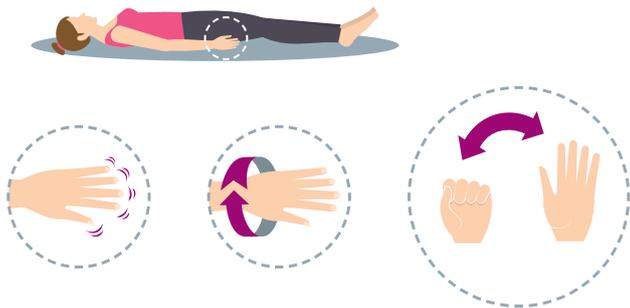
J'amène mon attention sur la partie de mon corps la plus sensible.  
Je me détends...

Je dilue cette zone sensible en imaginant une scène apaisante :  
une source claire et vive qui s'écoule, une brise rafraichissante...

”

1

## Ma main et mon poignet



- J'amène mon attention dans ma main.
- Je bouge doucement mon pouce, le 2<sup>e</sup> doigt, le 3<sup>e</sup>, le 4<sup>e</sup>, le 5<sup>e</sup> doigt.
- Je fais une rotation du poignet.
- J'ouvre la main et je la referme.
- Je recommence de l'autre côté.

2

## Mon bras et ma jambe

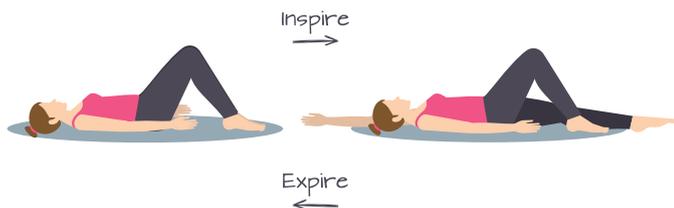


- Je soulève doucement l'avant-bras en ramenant la main vers l'épaule, puis je remets le bras en position initiale.
- Je décolle doucement l'épaule et la repose.
- Je prends conscience de mon côté, la hanche, la cuisse, le genou, le mollet, le pied et doucement, je remue la cheville puis les orteils.
- Je contracte toute la jambe puis je relâche.
- Je recommence de l'autre côté.

## Je me détends et m'étire en position allongée, jambes repliées, pieds à plat

3

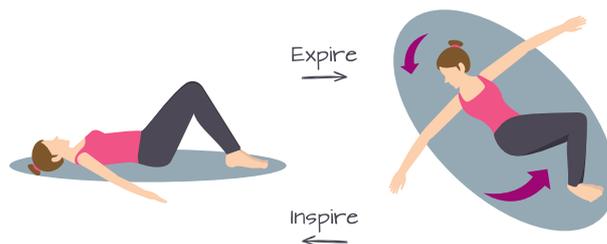
### Les bras le long du corps



- En inspirant, j'étire la jambe et le bras gauche.
- En expirant, je ramène la jambe et le bras gauche.
- Je recommence du côté droit.
- Puis les deux bras et jambes en même temps.

4

### Les bras écartés, paumes vers le bas



- Je m'installe les bras écartés sur les côtés, paumes des mains vers le sol.
- En expirant, je fais rouler la tête du côté droit en laissant les genoux descendre doucement du côté gauche.
- En inspirant, je reviens à la position de départ.
- Je recommence de l'autre côté.

5

## Les bras le long du corps



- En inspirant, je monte le buste puis le bassin.
- En expirant, je les descends.

6

## Les mains sur les genoux



- En expirant, j'amène les genoux vers la poitrine.
- En inspirant, j'éloigne les genoux.

“

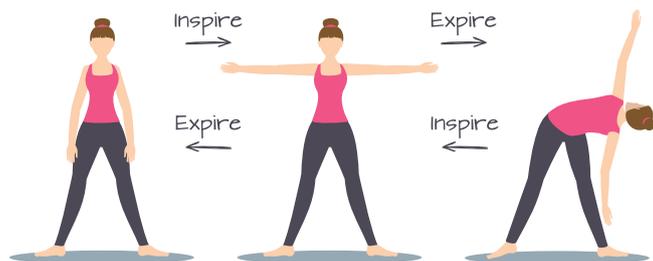
Je reste concentrée sur ma respiration.  
Elle accompagne toujours mes mouvements.

”

## Je m'assouplis et me renforce en position debout

7

### Les pieds écartés



- En inspirant, j'écarte les bras sur le côté.
- En expirant, je me tourne puis me penche vers la jambe gauche, la main droite en direction de cette jambe et la main gauche vers le plafond ou dans le dos.
- En inspirant, je reviens à la position précédente.
- En expirant, je relâche les bras.
- Je recommence du côté droit.

8

### Les pieds joints



- En inspirant, je monte les bras tendus au dessus de ma tête.
- En expirant, je me penche doucement vers l'avant en relâchant bien la tête, le dos relâché.
- En inspirant, je me redresse, les bras vers le haut.
- En expirant, je reviens en position initiale.

9

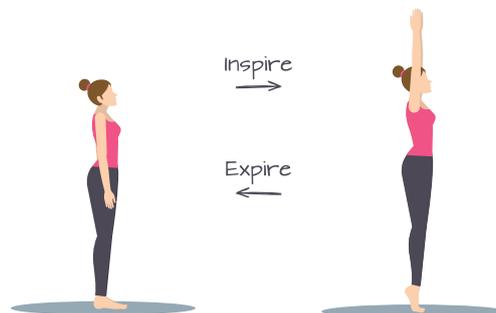
## Les pieds écartés



- En inspirant, j'écarte les bras sur le côté.
- En expirant, je me penche du côté gauche, la main droite vers le plafond.
- En inspirant, je reviens à la position précédente.
- En expirant, je relâche les bras.
- Je recommence du côté droit.

10

## Les bras le long du corps



- En inspirant, je monte les bras vers le plafond en montant sur la pointe des pieds en m'étirant.
- En expirant, je descends les bras le long du corps et les talons au sol.

“

Je prends conscience de mes pieds,  
de leur contact avec le sol.

”



Elaboré par le groupe de travail **SKYPE**

Projet soutenu par  **Cancéropôle**  
Grand Sud-Ouest

réf n° 782 - Février 2018

---

Illustrations : Bakar015 - Freepik.com & Marie-Anne Ricard

Mise en page : Pictine - [www.pictine.fr](http://www.pictine.fr) - 07.81.91.61.31



**Bonne journée !**



réf n° 782



Institut régional du **Cancer**  
Montpellier | Val d'Aurelle