

Prise de parole en public Les astuces du yoga

Nous avons tous été amenés à prendre la parole en public, qu'il s'agisse d'une intervention devant une salle comble, une réunion professionnelle, un entretien d'embauche ou l'annonce d'une décision difficile !

Gorge serrée, respiration courte, mains moites, débit de parole rapide et jambes qui se déroboent sont les principaux symptômes observés lorsqu'on est pas préparé à l'exercice. La nuit précédant la prise de parole est souvent courte et agitée, l'estomac noué le matin.

Je vous propose une petite 'routine', quelques exercices à répéter régulièrement, quelques jours avant le jour J, voire juste avant l'événement.

Cette routine prend 5 à 10 minutes, libre à vous d'en allonger la durée.

La plupart des exercices peuvent se faire à la maison, mais aussi isolé(e) dans une salle, certains assis à son bureau ou dans les transports en commun.

Exercice 1 : accessible à tous. Durée : 5 à 6 minutes

1 ère posture : la montagne



En position debout, idéalement pieds nus ou en chaussettes, prenez conscience de l'ancrage des pieds sur le sol. Sentez la solidité dans les chevilles, les mollets, les genoux, les cuisses, le bassin. Essayer de bien redresser le dos. Laissez les épaules relâchées de chaque côté, la mâchoire et le front eux aussi relâchés.

Puis commencez à prendre conscience de la respiration. Sentez l'air qui entre par les narines. Privilégiez une respiration basse et ventrale.

Prenez une dizaine de respirations.

Effets : prise de conscience du corps et de la respiration, ancrage.

2 ème mouvement : L'étirement de tout l'arrière du corps



En position debout les bras le long du corps.

Inspirez en montant les mains vers le plafond.

En expirant, pliez le corps vers l'avant. Si les jambes sont raides, pliez légèrement les genoux.

En inspirant, remontez les bras vers le haut, puis redescendez les bras le long du corps en expirant. Répétez 4 à 6 fois.

Effets : relâche les tensions, apaise et recentre.

3 ème mouvement : La chaise



En position debout, les bras le long du corps. Inspirez en montant les bras à l'horizontal par l'avant.

En expirant, pliez les jambes comme si vous veniez vous asseoir sur une chaise. En inspirant, remontez jambes tendues. Ramenez les bras le long du corps en expirant. Répétez 4 à 6 fois.

Effets : donne de l'énergie, ancre et aide à passer à l'action.

4^{ème} mouvement : *La posture du guerrier*



En position debout, faites un grand pas vers l'avant. Ouvrez légèrement le pied arrière et gardez la jambe arrière tendue pendant tout le mouvement. Montez les bras à la verticale de chaque côté en inspirant, pliez en même temps la jambe avant. Le buste est vertical, sortez un peu la poitrine. Sentez les pieds bien ancrés dans le sol.

Le regard est fixé sur un point à l'horizon.

En expirant, revenez à la position de départ les bras le long du corps.

Répétez 2 ou 3 fois puis pratiquez de l'autre côté

Effets : développe la confiance en soi et la détermination.

Exercice 2 : accessible à tous. Durée : 3 à 4 minutes

La respiration alternée

Assis confortablement en tailleur ou sur une chaise. Redressez le dos. Fermez les yeux.



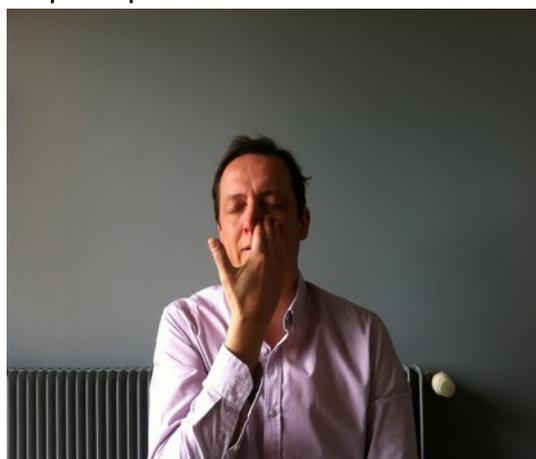
Faites une petite pince avec le pouce et l'annulaire de la main droite.
Bloquez la narine droite avec le pouce et inspirez par la narine gauche .



Bloquez ensuite la narine gauche et expirez par la droite.



Inspirez par la droite.



Bloquez la narine droite et expirez par la gauche.



Répétez le cycle complet 6 à 8 fois.

Effets : apaise le mental. Donne confiance. Equilibre les 2 hémisphères du cerveau et apporte de la lucidité.

Exercice 3 : accessible à tous. Durée : 2 à 3 minutes

Le « mudra de l'éléphant ».

En yoga, les Mudras sont des gestes/positions des mains qui agissent sur le corps et le mental d'une façon particulière.

Assis sur le sol en tailleur ou sur une chaise, le dos est bien droit.

Repliez la main gauche, dos de la main contre la poitrine, les doigts repliés. Avec la main droite, paume vers la poitrine, venez agripper les doigts de la main gauche.

(a) Inspirez dans cette position. (b) En expirant, tirez fortement les bras sur les côtés comme pour séparer les mains. Tenez bon.

(a) En inspirant relâchez tout effort.



(a)



(b)

Répétez 5 à 6 fois, puis refaites la même chose en intervertissant les mains.

Prenez ensuite un petit temps pour observer les effets.

Effets : développe la confiance en soi, le courage. Dépasser les obstacles. Aller vers les autres.

Bonne pratique et n'hésitez pas à me [contacter](#) pour partager vos impressions et expérience !

Retrouvez cette séquence en vidéo sur www.guillaume-yoga.fr

Précautions : Pratiquez ces exercices suffisamment loin des repas. En cas de pathologie, validez avec votre médecin la non contre indication à la pratique du yoga.