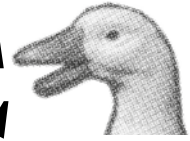




LE CANARD DÉCONFINÉ

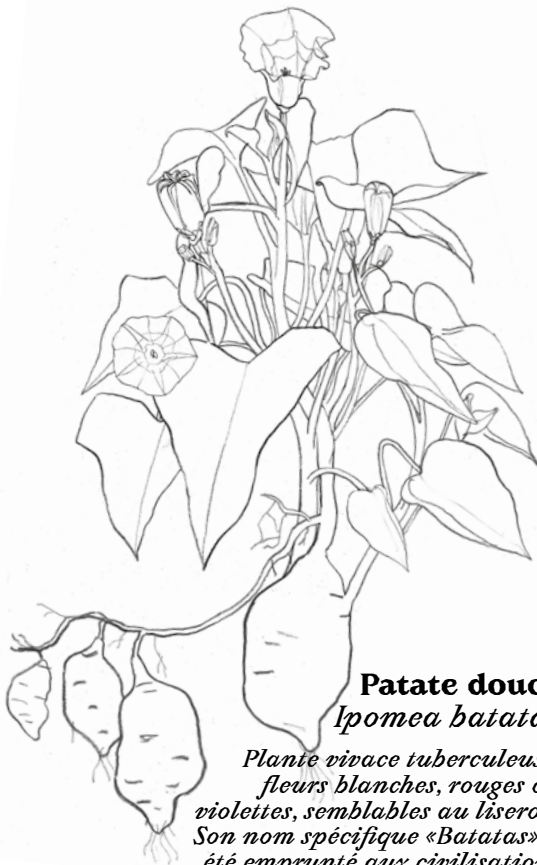


La gazette bi-hebdomadaire du laboratoire de l'accueil et de l'hospitalité (lab-ah) du GHU Paris psychiatrie & neurosciences qui vous accompagne depuis la période du confinement

n°15 - WEEK-END - vendredi 5 juin 2020

L'herbier

Chaque semaine, une plante à (re)découvrir ou à mettre en couleurs



Patate douce
Ipomea batatas

Plante vivace tuberculeuse, fleurs blanches, rouges ou violettes, semblables au liseron. Son nom spécifique «Batatas» a été emprunté aux civilisations indigènes d'Amérique du Sud dont elle est originaire, ramenée en Europe par les Espagnols puis diffusée dans le reste du monde.

La posture

Pour s'apaiser et développer son sens de l'équilibre, à réaliser en respirant lentement par le nez

- L'arbre -

1. **Debout**, les pieds l'un contre l'autre en appuyant bien au sol, *inspirez* et **redressez** la colonne vertébrale. **Déhancez-vous** légèrement vers la droite, **sentez le poids du corps** sur cette jambe.



2. *En inspirant*, joignez vos mains à hauteur du cœur, **ouvrez** le genou gauche de côté en prenant appui sur les orteils et **placez le talon** au-dessus de la cheville.

3. *Suivant votre souffle*, **glissez la pointe du pied** gauche au-dessus de la cheville droite, en gardant bien le genou gauche sur le côté. **Montez** le pied gauche sur le mollet, voire jusqu'à l'intérieur de la cuisse (mais pas au niveau du genou).



4. *Sur plusieurs respirations*, **maintenez** la posture **en fixant un point** devant vous, **ouvrez** la cage thoracique en appuyant les mains l'une contre l'autre.

5. *En expirant*, **reposez** le pied au sol, puis **répétez** l'exercice de l'autre côté.

Astuce
Si vous avez peur de perdre l'équilibre, placez-vous près d'un mur ou d'une chaise.

Des exercices proposés par Florent Dulong

La réponse à l'énigme du n° 14 était : « hôtesse de l'air » (ôte S de l'R)

Le lab-ah remercie chaleureusement toutes les personnes ayant contribué à ce numéro !



Une idée, une suggestion, un témoignage à partager ?
Écrivez-nous à lab-ah@ghu-paris.fr



lab-ah



GHU PARIS
PSYCHIATRIE & NEUROSCIENCES