



# LE CANARD DÉCONFINÉ

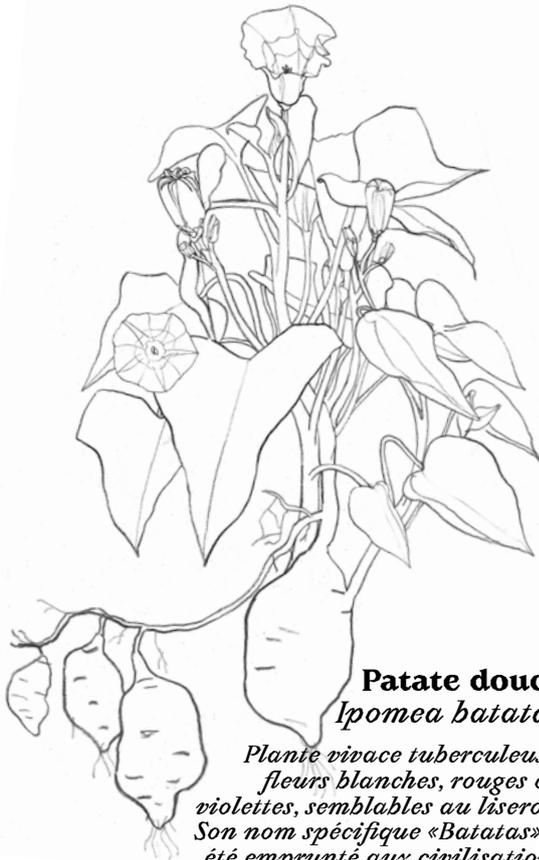


La gazette bi-hebdomadaire du laboratoire de l'accueil et de l'hospitalité (lab-ah) du GHU Paris psychiatrie & neurosciences qui vous accompagne depuis la période du confinement

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](mailto:lab-ah@ghu-paris.fr)



lab-ah



GHU PARIS  
PSYCHIATRIE &  
NEUROSCIENCES