

Se vider la tête

Cours numéro 15

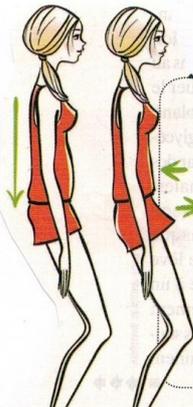
Vendredi 24 avril 2020

Énergie

c'est décidé, je m'y mets!

Faire du sport, un médicament miracle

A GENOUX, assise sur les talons, paumes des mains sur le visage, redressez lentement la tête en avançant au maximum la mâchoire inférieure et reposez le front sur les mains



Des fesses de Brésiliennes

Debout, les genoux légèrement fléchis, les abdos contractés et le dos droit, basculez le bassin vers l'avant tout en contractant les fessiers. Un mouvement très efficace à faire sans même y penser.

Si vous le faites 2 fois chaque jour en vous brossant les dents, c'est 42 minutes par semaine! Un des secrets minceur de la Méthode Orsoni.



COUCHÉE SUR LE DOS,

tenez les genoux sur la poitrine, fermez les yeux, balancez-vous de droite à gauche puis ouvrez les yeux. Levez bras et jambes au-dessus de vous et faites-les trembloter pour les décontracter

Philippe Geluck

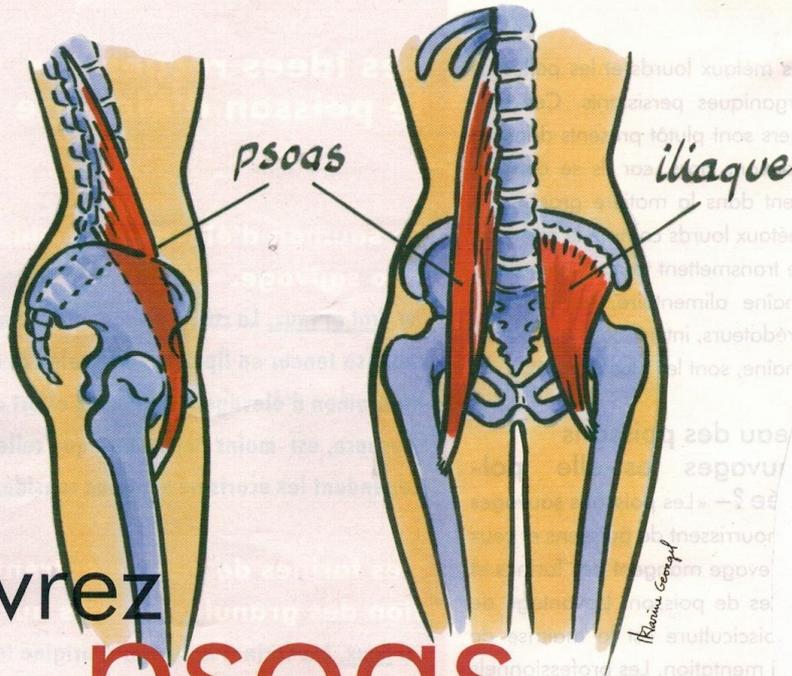
ÇA...

C'EST POUR CEUX QUI ONT FROID AUX FESSES



sur mesure

activité
physique



Découvrez votre **psoas**

Le psoas, par sa position charnière entre le tronc et les membres inférieurs, par ses attaches sur la colonne vertébrale, joue un rôle prépondérant dans la locomotion et la statique humaine. Il mérite mieux que l'ignorance dont il fait l'objet ; de son équilibre dépend la qualité de notre vie.

«TOUT LE MONDE PEUT
S'Y METTRE»

«L'étirement systématique du psoas après la pratique sportive pourrait réduire jusqu'à 80% des douleurs lombaires»

Exercices d'étirement du psoas

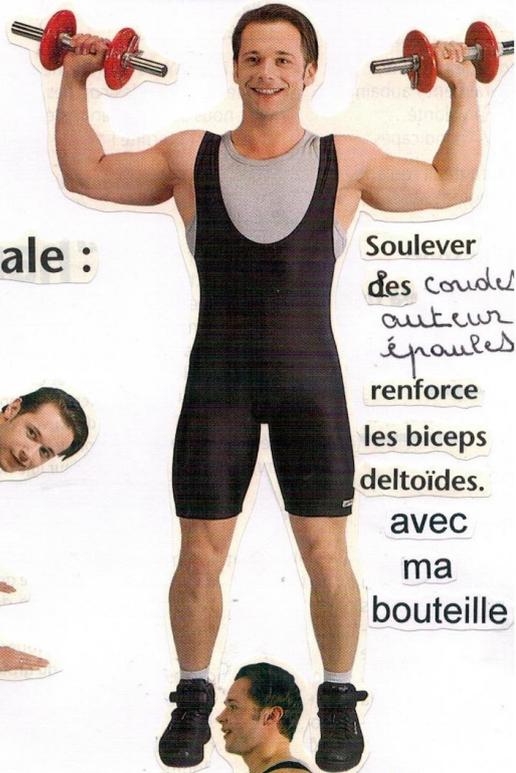
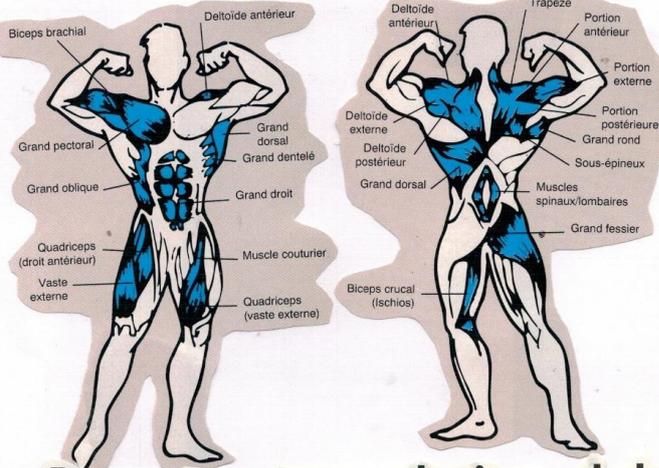
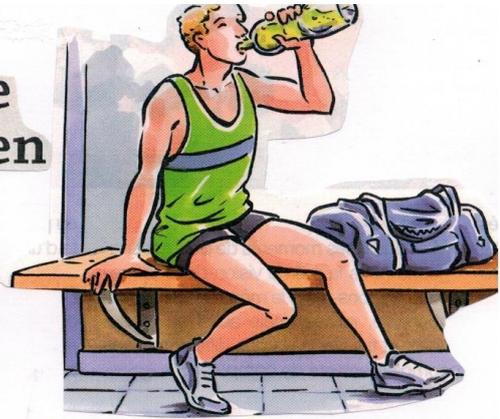
Les étirements sont un moyen de percevoir le psoas à travers une tension que l'on peut ressentir au niveau de l'aîne. Voici deux exercices à faire en toute sécurité.

1. Reculer au maximum le genou arrière. Laisser descendre le bassin vers le sol. Retroverser le bassin.
2. Mettre les mains en avant des genoux pour s'opposer à la flexion des hanches et au rapprochement des genoux vers la poitrine. Important: bien plaquer la région lombaire au sol.



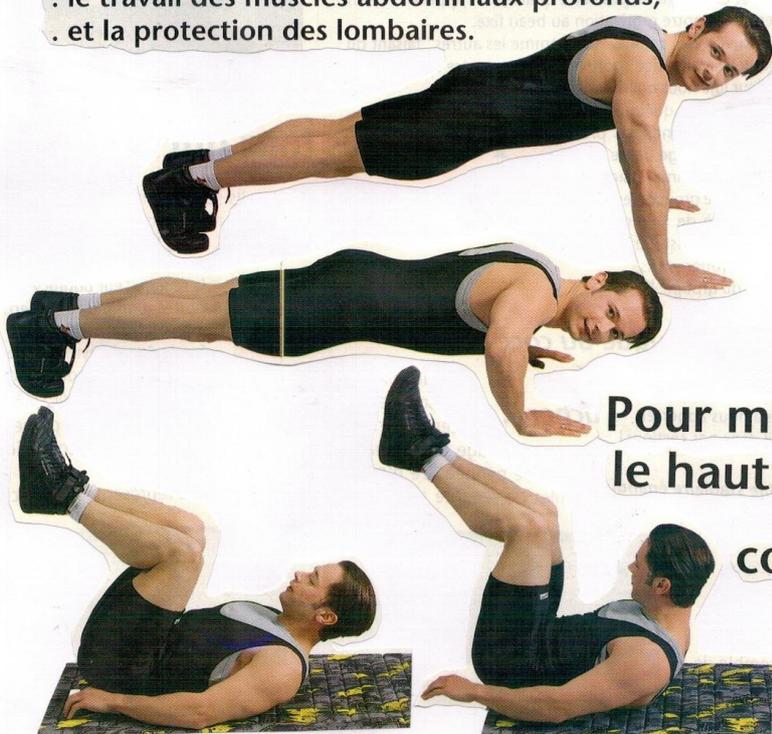
Mon programme express **TESTEZ**

Stress, fatigue
la petite bouteille
qui vous fait du bien



Pour une musculation globale :

"Les pompes" permettent :
 . le gainage abdominal,
 . le travail des muscles abdominaux profonds,
 et la protection des lombaires.



Pour muscler
le haut
du
corps

Soulever
des caudex
extérieur
épaules
renforce
les biceps
deltoïdes.
avec
ma
bouteille

c'est
bon
pour
le
cœur

Rouler en arrière permet un massage et un assouplissement de la colonne vertébrale.

Se relever, sans s'appuyer sur les mains, permet un renforcement musculaire du bas du corps.

YOGA

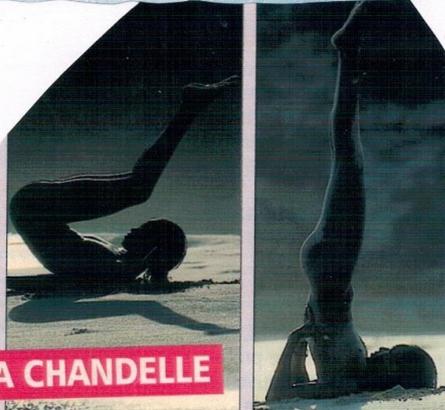
... en toute sérénité.

LE CHAMEAU



Assise sur vos talons, mains posées au sol derrière vous, tête relevée. Inspirez profondément en ouvrant au maximum votre cage thoracique. Relevez-vous sur les genoux et dégagez lentement une jambe. Si vous le pouvez, tendez-la devant vous. Cette posture libère les tensions du ventre et de la nuque.

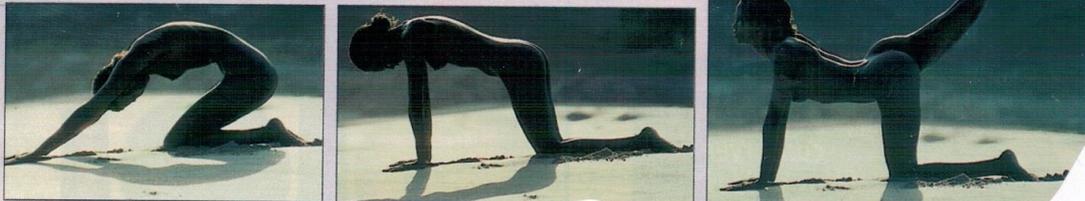
LA CHANDELLE



A plat dos, mains le long du corps, jambes groupées, faites la chandelle. Evitez de bloquer la respiration, même en position verticale. Soutenez le bas du dos avec les mains. Un très bon moyen d'irriguer le cerveau et d'en chasser les idées noires.

LE CHAT

Miaou... Faites le chat, maintenant ! A quatre pattes, bras tendus devant vous, le dos rond, le regard tourné vers l'intérieur, expirez lentement. Redressez-vous, puis levez la tête en relevant une jambe haut, vers l'arrière. Expirez profondément.



Ce sont les petits

gestes

qui

font

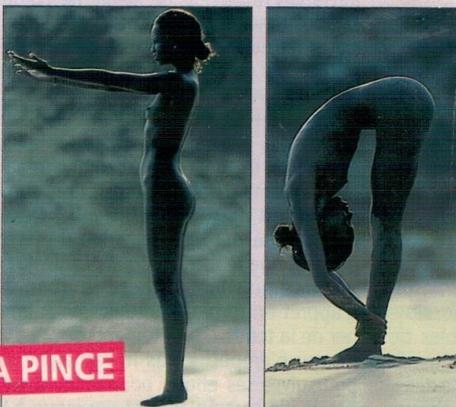
A lundi...

Bon

week-end

60

LA PINCE



Debout, bien droite, en étirant autant que possible les jambes et les bras, sans bloquer votre respiration, mais en inspirant et en relâchant le ventre. Tout en expirant, fléchissez ensuite le buste en direction des genoux, sans forcer. Ce mouvement étire les muscles du dos et des jambes. Il stimule les fonctions d'élimination (foie, rein, pancréas).

Se sentir bien, se sentir mieux, au fond, n'est-ce pas réconcilier le corps et l'âme, trouver ou retrouver le calme, se sentir en accord avec soi-même, les autres, l'environnement ? Le yoga vous y aidera. Les postures, dont certaines vous sont peut-être familières, permettent de libérer progressivement les articulations. Elles améliorent la respiration, assouplissent le corps et empêchent le stress, la fatigue et l'anxiété de s'installer. N'effectuez ces mouvements qu'une seule fois, mais enchaînez-les très lentement en respectant une pause après chaque posture. Rassurez-vous, vous n'êtes pas obligée de les réaliser en tenue d'Eve, comme cette jeune femme de rêve. L'important est d'être à l'aise et au calme, pour la concentration. N'oubliez pas de débrancher le téléphone...

vivre mieux

Entretenir au quotidien notre forme, booster notre capital santé, respecter notre écosystème digestif