

## Garder une bonne forme physique

Commençons par le réveil zen.

Il est composé de 5 exercices, que vous pouvez répéter un plus ou moins grand nombre de fois. L'essentiel est que vous vous sentiez bien. Vous pouvez même répéter toute la séquence si vous sentez que vous êtes en trop plein d'énergie, ou au contraire pas encore réveillé.

Le réveil zen

Exercice 1 :

Debout, pieds écartés, bras tendus paumes vers le sol, tournez sur vous-même dans le sens des aiguilles d'une montre. Ce mouvement améliore l'équilibre en quelques semaines, vous le pratiquerez facilement.

Exercice 2 :

Allongé au sol sur le dos, bras le long du corps avec les mains sous les fesses, paumes vers le sol, inspirez en amenant les jambes à la verticale et le menton vers la poitrine. Expirez doucement en reposant tête et jambes. Ce mouvement stimule le centre énergétique du plexus solaire.

Exercice 3 :

À genoux, les orteils posés au sol, les mains sur les fesses, inspirez en amenant la tête vers l'arrière et en arquant le dos. Laissez la tête partir aussi loin que possible. Expirez en revenant à la position de départ. Ce mouvement active l'énergie du cœur.

Exercice 4 :

Assis les jambes allongées, pieds écartés, les mains à hauteur des hanches, le menton vers la poitrine. En inspirant, pliez les genoux et soulevez le bassin à l'horizontale, laissez la tête partir vers l'arrière. Revenez en expirant. Ce mouvement renforce les centres énergétiques du nombril et de la racine

Exercice 5 :

À quatre pattes, pieds à la largeur du bassin et mains à la largeur des épaules, en expirant soulevez le bassin vers le plafond jambes tendues. En inspirant, redescendez le bassin, gardez les jambes et les bras tendus, étirez la tête vers le haut et arquez le buste, le poids du corps repose uniquement sur les orteils et les mains. Ce mouvement stimule tous les flux d'énergie du corps

Envie de vous dépenser un peu plus, un peu de rage à évacuer ?

Privilégiez le réveil 5BX (pour 5 Basic eXercises), un programme d'entraînement de l'Armée de l'air canadienne. Il existe plusieurs niveaux, du débutant à l'athlète confirmé.

Commençons gentiment...

Le 5BX : cinq exercices en onze minutes chrono !

Exercice 1 : 2 minutes d'assouplissement.

Debout, jambes écartées, bras levés. Fléchir gentiment le buste en gardant le dos plat, toucher ses orteils avec les doigts, puis revenir à la position de départ et se cambrer. Si nécessaire, les genoux peuvent plier légèrement.

Exercice 2 : 1 minute d'abdominaux

Couché sur le dos, les jambes écartées de 20 cm, bras le long du corps. Relever gentiment la tête pour regarder ses pieds. Les jambes restent droites. La tête puis les épaules doivent se détacher du sol.

Exercice 3 : 1 minute d'hyper-extensions

Couché sur le ventre, paumes sous les cuisses. Lever la tête et une jambe (tendue), reposer, puis faire de même avec l'autre jambe. Les mains restent sur le sol, la cuisse doit se détacher de la paume à chaque fois. Compter un chaque fois que la seconde jambe touche le sol.

Exercice 4 : 1 minute de pompes

Couché sur le ventre, mains sous les épaules, paumes au sol. Tendre complètement les bras ; les genoux et les pieds restent au sol, le corps est droit de la tête aux genoux. Plier lentement les bras pour revenir à la position de départ et compter un lorsque la poitrine touche le sol.

Exercice 5 : 6 minutes de course sur place entrecoupée de sauts en extension

Course sur place. Compter un à chaque fois que le pied gauche touche le sol. Les pieds doivent décoller de 10 cm environ. Chaque fois qu'on atteint 75, faire 10 sauts en ciseaux : sauter avec la jambe droite et le bras gauche tendus vers l'avant et la jambe gauche et bras droit vers l'arrière, puis re-sauter en inversant les positions des bras et des jambes avant d'atterrir. Les bras doivent être tendus à hauteur des épaules. Répéter plusieurs fois cette séquence (Valérie conseille 10 fois, moi la première fois j'ai trouvé que ça faisait beaucoup).

Autres exercices à faire quotidiennement, mais à un autre moment de la journée...

Travailler la souplesse (attention, il vous faut... une chaise)

1. Asseyez-vous sur une chaise, jambes espacées de la largeur des hanches, le dos bien droit (étirez-vous vers le ciel et regardez devant vous). Vous devez être perché(e) sur vos ischions (petits os pointus des fessiers), les épaules placées au-dessus des hanches. Vos mains, l'une contre l'autre, sont placées devant votre sternum (position de prière), épaules basses et clavicules ouvertes. Vous devez sentir vos aisselles se contracter, comme si vous essayiez de presser un citron.

2. En inspirant par le nez, effectuez une rotation du torse à droite (sans entraîner le bassin), en pressant vos mains l'une contre l'autre. Veillez à stabiliser votre bassin tout en vous grandissant. Engagez votre sangle abdominale en pensant à contracter le périnée, res - serrez le sphincter. Ne sortez pas le ventre (aspirez le nombril), et surtout ne vous cambrez pas ! Votre regard, tout comme votre respiration, doit accompagner le mouvement tout au long de l'exercice

3. En expirant par la bouche, revenez en position initiale, levez la pression entre vos paumes, les abdominaux toujours contractés, la colonne vertébrale toujours étirée.

4. Même mouvement, cette fois en effectuant une rotation du torse à gauche.

5. Répétez l'enchaînement 5 à 10 fois, en alternant côté droit et côté gauche.

Cherchez, tout au long de l'exercice, à vous grandir, afin d'alléger le poids qui pèse sur les disques intervertébraux.

Si une douleur survient, arrêtez tout de suite l'exercice, ne forcez pas (vous risqueriez d'aggraver la situation!).

Contre-indications: à éviter en cas d'ostéoporose ou si vous souffrez du dos.

Renforcer les pectoraux (attention, il vous faut un ballon)

Durée : 5 à 10 minutes en alternant le mouvement puis les étirements.

1. Installez-vous à quatre pattes sur votre tapis (le ballon placé entre les genoux pour stabiliser le bassin), les mains sous les épaules et le bassin au-dessus des genoux. Le dos doit être le plus plat possible (ventre rentré). Vos épaules sont bien placées en rotation externe (tournées vers l'arrière). Inspirez par le nez, contractez votre centre en partant du périnée, puis en passant par votre bas-ventre et en remontant jusqu'à la pointe du sternum comme si vous zippez un anorak. Sans affaisser votre dos, afin d'allonger toute votre colonne vertébrale.

2. Expirez par la bouche tout en maintenant la contraction de votre ventre. Pliez les coudes en direction de la taille et effectuez une série de 5 pompes très douces. Le poids du corps va alors se déporter dans vos bras et il va falloir bien stabiliser vos épaules et vos omoplates tout en gardant un dos très étiré.

3. Revenez dans la position initiale en inspirant et faites un dos rond comme un chat pour vous étirer (tête rentrée entre vos épaules et bassin rétroversé).

4. Recommencez la série de 5 pompes qui peut aussi être réalisée avec les coudes orientés sur les côtés, ce qui fera davantage travailler les biceps et les pectoraux

Si vous avez les poignets fragiles, ou en cas de crises d'arthrite au niveau des poignets ou des épaules, évitez cet exercice.

Muscler les bras

(attention, il vous faut une chaise... et deux bouteilles d'eau, 1 demi-litre ou 1 litre si vous êtes très fort)

1. Assis sur la chaise, jambes écartées de la largeur du bassin, fléchies, genoux au-dessus des talons, tenez vos bouteilles d'eau dans chacune de vos mains, bras tendus à l'horizontale devant vous, à hauteur d'épaules. Veillez à étirer votre dos, le sommet de la tête comme relié au plafond par une ficelle, et le ventre maintenu (attention à ne jamais exercer de poussée vers le bas !).

2. Commencez un 1er enchaînement, paumes vers le sol (travail des triceps/biceps). Sur l'expiration, levez les bras au niveau des joues en les étirant vers l'avant, et sur l'inspiration redescendez les bras en position de départ. Sur l'expiration suivante, abaissez les bras le long du corps toujours en cherchant à les étirer (comme si vous tentiez de vous décrocher le bras) et sur l'inspiration, remontez-les en position de départ. Alternez ces deux mouvements pendant 3 minutes, en faisant attention à votre respiration: inspirez par le nez en contractant le bas-ventre (périnée, sphincter), allongez la taille, sans gonfler la sangle abdominale. Et expirez par la bouche en approfondissant la contraction abdominale.

3. Continuez avec le même exercice, mais, pendant qu'un bras se lève à la hauteur de la joue, l'autre descend le long du corps. (figure C) Ramenez bien les bras en position de départ en même temps, avant d'alterner.

4. Reprenez les mêmes enchaînements, mais cette fois-ci les paumes tournées vers le plafond (le biceps travaillera davantage dans la levée).

5. Si vous vous en sentez capable, vous pouvez conclure la séance avec de petits cercles. Effectuez les rotations les bras tendus devant vous, comme si vous vouliez dessiner des ronds du diamètre d'un melon.

Contre-indications : en cas d'arthrose sévère, limiter le mouvement en veillant à ne pas lever le bras plus haut que l'épaule. Ne pas effectuer en pleine crise inflammatoire (tendinite, arthrite, arthrose...).

Les bénéfices si vous faites l'effort de pratiquer ces exercices quotidiennement sont :

vous allez structurer votre journée, et comme je vous l'écrivais hier c'est en soi important pour notre moral ;

vous allez tonifier vos muscles, alors qu'ils vont être moins sollicités tant que nous serons confinés chez nous ;

vous allez exercer votre respiration et votre système cardiaque, modestement certes, mais quand même davantage qu'en restant simplement assis à la maison ;

Le secret du Qigong

[https://paid.santenatureinnovation.info/qig02-0/?source=SNI28470012&utm\\_campaign=qig02-0&utm\\_source=pages&utm\\_medium=-&base=647&campaignId=1097447&segmentId=1107694&shootId=1143145](https://paid.santenatureinnovation.info/qig02-0/?source=SNI28470012&utm_campaign=qig02-0&utm_source=pages&utm_medium=-&base=647&campaignId=1097447&segmentId=1107694&shootId=1143145)