

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Sommaire

Trouver... son équilibre

Un exercice d'équilibre

Debout, bien droit, pieds écartés

L'étirement vers le Ciel du Yogi

Debout, bien droit, bras le long des hanches,

La Chaise du Yogi

Ménager son dos au quotidien

La « Posture corrigée »

Bon pour le dos, le maintien et pour se détendre

- **Faire de la « rééducation » posturale**
- **Lutter contre le mal de dos**

Mise en route...

Rotation

Une respiration particulièrement tonique

Votre vitalité

La Salutation simple

Exercices d'étirement à usages multiples

Tronc et mollets

Jumeaux

Quadriceps (cuisses)

Épaules et cou

Le geste de la Tortue

Rotation des épaules

Le cou

Gym au bureau : musclez vos pectoraux !

Pour les poignets et les mains

Travaillez les muscles du thorax

Qi Gong au travail

Auto-massages sur la nuque

Détente de la nuque

Bras en arc

Deux exercices contre le syndrome de la traversée thoraco-brachiale

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Sommaire

Les mouvements croisés

Exercices délassants

Travail et récupération

Travail sur la nuque / le cou

No stress, décontractez-vous

Les fourmis

Couché sur le dos

Le « secouage des mains »

Les « coups de pied »

« Cueillir les nuages »

Se tirer les oreilles

Fatigue – Lassitude

Si vous avez des difficultés pour dormir la nuit

Une respiration pour se régénérer

Faites preuve d'imagination pour vous ménager des pauses n'importe où...

Fatigue des yeux

Fermez les yeux et posez le bout des doigts

Bain d'énergie

La santé de l'œil et sa vascularisation

Le geste du bien-être

Migraine, sommeil et mémoire

Le palming : un peu d'obscurité

Pratiquer cette méditation

Notre esprit est trop souvent encombré de pensées inutiles...

Exercices Nâdî Yoga

Exercice taoïste des mâchoires

Exercice soufi du cœur

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Trouver... son équilibre

Des mouvements tout simples mais qui sont pas mal efficaces pour développer l'équilibre et améliorer la position du corps.

Avec de l'entraînement, vous arriverez à le garder... l'équilibre !

Un exercice d'équilibre



Position de départ : debout, une jambe au sol, l'autre formant un angle de 90°, les bras tendus de chaque côté.

- Garder cette position pendant 15 secondes sans trembler, ni bouger, ni regarder vers le sol.
 - Une fois qu'on maîtrise la position, fermer les yeux. Garder la position sans bouger.
- Répéter avec l'autre jambe.

Debout, bien droit, pieds écartés

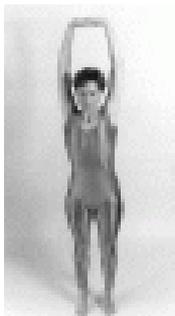
... dressez-vous sur la pointe des orteils en respirant profondément.

En même temps, étirez les bras aussi haut que vous le pouvez, l'un après l'autre, en serrant les poings.

Respirez bien.*

L'étirement vers le Ciel du Yogi

*Vertical + épaules * et pieds*



Inspirez en levant les bras, doigts croisés, paumes au ciel et en montant sur la pointe des pieds. Fixez un point, devant vous.

Rétractez l'abdomen. Étirez bien la nuque.

Maintenez avant d'expirer et de relâcher doucement en abaissant les bras.

Puis reprenez.

*** Ne tirez pas sur les bras**, ce qui risque d'accélérer le rythme cardiaque.
C'est l'espace thorax / hanche qui doit s'allonger.

Debout, bien droit, bras le long des hanches,

... soulevez-vous sur la pointe des pieds.

- Redescendez en pliant les genoux, toujours sur la pointe des pieds.
- Lorsque vous montez, vous inspirez profondément.
- Vous expirez complètement en redescendant sur les genoux pliés.
- Vous inspirez de nouveau en vous relaxant.*

Répétez l'exercice autant de fois que vous voudrez.*

* ... suggérés par le Dr Conyers (directeur Départ. Ostéopathique Fondation E. Cayce)

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

La Chaise du Yogi



Debout, pieds à l'aplomb des hanches. Tendez les bras devant vous, paumes des mains face au sol, pouces croisés.

- Expirez, rétractez bien l'abdomen.
- Et, sans décoller les talons, pliez les genoux jusqu'à avoir les cuisses à l'horizontale.
- Redressez au mieux le dos.
- Maintenez si possible sur quelques respirations ou relâchez et reprenez.

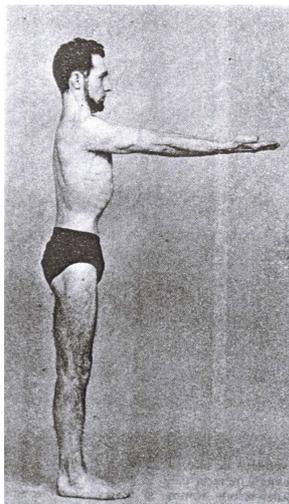
En cas de difficulté, vous pouvez aussi placer les pieds à plus ou moins 30 cm d'un mur pour appuyer le dos contre le mur.



Ménager son dos au quotidien

La « Posture corrigée »

... simple et efficace.



Les pieds sont joints, les bras étendus vers l'avant, paumes vers le haut.

- Poussez les **fessiers** vers l'avant, rentrez le **ventre**, soulevez la **poitrine**.
- Étirez bras et **mains** vers l'avant, rentrez le **menton**, portez la **tête** vers le haut.

Reprenons dans cet ordre : fessiers – ventre – poitrine – mains – menton – tête ; fessiers – ventre – etc.

Au cours de la journée, rappelez-vous votre posture et corrigez-la

Bon pour le dos, le maintien et pour se détendre

Assis sur une chaise, redressez bien le dos, saisissez le siège à deux mains et tirez fort (5 fois)

► Faire de la « rééducation » posturale

La position assise exerce davantage de contrainte sur la colonne vertébrale que la position debout ou allongée.

Si vous restez assis longtemps, soulagiez-la de temps en temps **en vous allongeant ou en faisant quelques pas** : dans ce cas, profitez-en pour **porter le regard au loin**, par la fenêtre par exemple, afin de compenser le travail « de près » au bureau et/ou sur écran d'ordinateur.

► Lutter contre le mal de dos

Ne jamais faire de sport quand le dos vous fait mal.

Ne vous tenez ni voûté, ni hypercambré.



exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Mise en route...

Rotation



Placez la main droite sur la hanche gauche et la main gauche sur la hanche droite (en passant derrière le dos).

Prenez un point fixe devant vous.

- Expirez, rétractez l'abdomen et sans bouger la tête faites tourner le buste de façon à ce que l'épaule droite arrive sous le menton.

Maintenez quelques instants.

- Inspirez, retour de face.

Changez de côté.

☞ **Recommandée pour affiner la taille**, surtout avec la rétraction abdominale.

Une respiration particulièrement tonique

Assis genoux écartés ou debout légèrement penché en avant, mains sur les cuisses, expirez profondément.

Montez le thorax au maximum et surtout maintenez-le bien en place.

En même temps, vous relâchez et contractez rapidement l'abdomen (sans inspirer) une dizaine de fois environ, jusqu'à ce que vous ayez besoin d'inspirer.

Lâchez le ventre, inspirez, puis expirez et reprenez à volonté.

C'est la « **respiration du feu** ».

Ça réveille !!!

☞ Cette respiration est reconnue **contre l'excès de nervosité et comme technique anti-trac**.

Contre-indication : hypertension, problèmes cardiaques, ulcères.

Votre vitalité

Si vous voulez être bien dans votre corps et « dans votre peau », il vous suffit de **mettre en pratique quelques gestes quotidiens**.

En fait, il s'agit *simplement* d'**apprendre à respirer**.

Suivez l'exercice ci-dessous, et vous deviendrez vite adepte !

1 – Debout, mains derrière le dos, tête baissée et regard vers le sol, effectuez **une très lente rotation du cou et de la tête**.

2 – Puis, **inspirez en montant la tête et expirez en redescendant**.

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

La Salutation simple

- Vous êtes debout, corps souple, pieds joints. Contractez les muscles fessiers. Joignez les mains à hauteur de la poitrine.
- En inspirant profondément, élevez les mains au-dessus de la tête, en les ouvrant, paumes vers l'avant (photo 1). Regardez les pouces.
- Restez quelques secondes dans cette position en retenant votre souffle. Écartez légèrement les bras (écartement des épaules). Maintenez-les tendus, encadrant la tête (ils doivent rester dans le même axe vertical que la tête).
- Courbez-vous lentement en expirant. Essayez de toucher le sol du bout des doigts (photo 2). L'asana (posture) correcte consiste à poser les doigts à plat sur le sol ; vous y parviendrez progressivement, l'essentiel étant de bien faire, **sans forcer brutalement** (surtout).

Se pencher... mais pas n'importe comment.

Commencez par incliner la tête (les bras suivent dans la même mesure) jusqu'à ce que le menton touche le sternum. Vous continuez de faire descendre la tête (et les bras) en essayant de replier la colonne vertébrale le plus possible sur elle-même.

Essayez de faire descendre tête et bras en éloignant le nez le moins possible du corps.

De la sorte, la courbure de la colonne est d'abord maxima à sa partie supérieure (les cervicales se décollent les unes des autres), puis cette courbure descend et ce sont les dorsales qui supportent toute la courbure, enfin ce sont les lombaires qui se recourbent : on fait « rouler » la courbure du haut vers le bas.

La distance des doigts au sol est tout à fait secondaire ; si vous ne parvenez pas à toucher le sol, après étirement vers le haut, vous vous pendrez vers l'avant et, au lieu de poser les mains devant les pieds, vous les placerez 30-40 cm plus loin. Vous resterez dans cette position 5-10 secondes. Les jours suivants, vous rapprocherez les mains du bout des pieds en réduisant le mouvement de bascule vers l'avant.

Chaque semaine, vous vous inclinerez un peu plus, sans rechercher la performance, mais simplement parce que vous serez plus souple.

- Ne restez courbé que quelques instants puis relevez-vous en inspirant profondément.

- Laissez retomber les bras le long du corps, paumes vers l'avant. Expirez.

☞ Effets : assouplissement et élongation de la colonne vertébrale (les vertèbres se « décollent »).

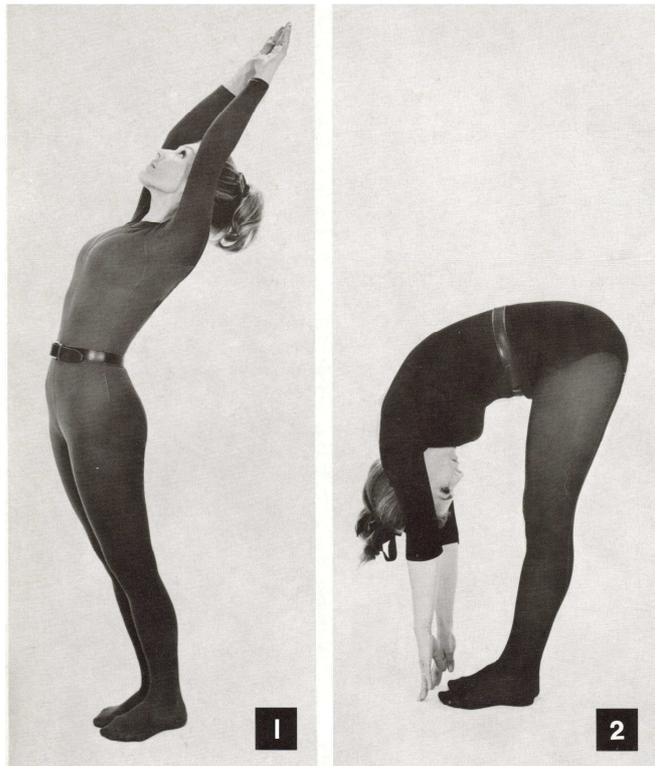
Renforcement des abdominaux, élongation de tous les muscles des membres inférieurs : cuisses, jambes et mollets.

Erreurs à éviter : ne forcez pas, enchaînez en souplesse les 2 parties du mouvement.

Ne pliez pas les jarrets.

Ne prenez pas d'élan pour toucher plus facilement le sol.

Au début de la flexion, ne courbez pas le dos au niveau des lombaires ou dorsales : commencez bien par les cervicales.



exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Exercices d'étirement à usages multiples

Tronc et mollets



Étirez le bras vers le haut, le plus loin possible et pointez le talon de la jambe opposée vers le sol.

Jumeaux



Tenez-vous bien droit.

Ensuite, faites un pas vers l'avant.

Fléchissez légèrement le genou de la jambe avant.

Une sensation d'étirement devrait être perçue au niveau du mollet de la jambe arrière.

Attention : le genou de la jambe arrière doit être légèrement fléchi.

Quadriceps (cuisses)



À l'aide de la main appuyée sur le mur, maintenez votre équilibre.

Fléchissez la jambe et maintenez-la fléchie en retenant votre pied au niveau de la cheville.

Assurez-vous de rester droit.

Attention : la jambe de support doit être légèrement fléchie.

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Épaules et cou



Placez un bras vers l'arrière et, à l'avant, croisez le bras opposé sur le thorax.

Placez la main sur l'épaule.

À ce moment, faites une flexion du cou vers le côté opposé à l'épaule qui reçoit la main.

Le geste de la Tortue



Debout ou en position assise, dos bien droit.

- Inspirez, en montant les épaules jusqu'aux oreilles puis basculez doucement la tête en arrière. Lèvres relâchées.

- Marquez une pause.

- Expirez, abaissez les épaules en les faisant tourner vers l'arrière tandis que vous relevez lentement la tête en étirant bien la nuque, menton appliqué contre le cou.

- Marquez une pause.

Reprenez à volonté à n'importe quel moment de la journée.

☞ Indiqué en cas de maux de tête.

Grande détente des muscles des épaules et de la nuque dont **le trapèze, muscle particulièrement contracté par le froid, la position devant les ordinateurs, mais aussi les contrariétés.**

Rotation des épaules

Debout ou en position assise, dos bien droit, regard de face, bras le long du corps.

- Inspirez, en montant les épaules jusqu'aux oreilles, puis « roulez-les » vers l'arrière et abaissez-les en expirant.

Faites ceci plusieurs fois de suite (3 au minimum), d'une manière ample.

- Pratiquez une deuxième série (même nombre de fois), vers l'avant : inspirez en montant les épaules jusqu'aux oreilles, puis roulez-les vers l'avant et abaissez-les en expirant.

Il faut sentir le travail des articulations des épaules, des clavicules, des omoplates...

Laissez-les « craquer », cela indique qu'elles se débloquent.

Gardez l'ouverture que vous a procuré ce mouvement, ne vous recroquevillez pas aussitôt terminé, sans toutefois rester raide comme un manche à balai !

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Le cou

Se tenir droit, étirer la nuque.

Garder le dos bien droit, le menton parallèle au sol.

- Faire tourner le cou autour de son axe, **sans à-coups** : vers la D d'abord, en inspirant et en insistant quelques secondes, **sans forcer**. Le regard se porte le plus loin possible vers l'arrière.

- Revenir de face en expirant puis même chose à G, en prenant une inspiration.

- Revenir de face.

Recommencer 2 autres fois.

Gym au bureau : muscler vos pectoraux !

Un petit conseil de gym au bureau : muscler ses pectoraux devant son écran d'ordinateur.

Si, si, c'est possible ! Pas besoin d'être à 4 pattes pour faire des pompes...



Photo 1



Photo 2

Assis sur sa chaise jambes légèrement écartées pour un appui stable (ou quand c'est possible en Tailleur sur le sol), épaules basses, omoplates « glissées » vers les fessiers.

- Joindre les mains devant la poitrine ^(°) (niveau du cœur), en appliquant une pression assez marquée avec les paumes, doigts dressés vers le haut mais relâchés, coudes relevés et avant-bras parallèles au sol (Photo 1). Les mains ne doivent pas toucher le buste.

- Inspirer à fond. En soufflant doucement, presser 5 secondes les mains l'une contre l'autre, sans à-coups et en gardant les épaules basses et la nuque droite (10 fois au maximum). Il faut ressentir une contraction au niveau de la poitrine (les pectoraux, situés directement sous la poitrine), pas de douleur aux poignets.

- Relâcher ensuite.

Recommencer 5 fois de suite ou 3 séries de 15 / jour.

C'est un mouvement débutant, mais plutôt efficace pour réveiller des muscles que l'on n'a pas forcément l'habitude de travailler.

VARIANTES.

- ^(°) On place une petite balle de mousse ou une balle de tennis (☞ + effet dé-stressant) entre les mains jointes devant la poitrine...

- Debout, pousser les paumes l'une contre l'autre en comptant jusqu'à « 20 »
S'entraîner d'abord avec les paumes proches du thorax, puis les éloigner de plus en plus pour rendre l'exercice plus difficile.

- **POUR ÉTIRER**, tendre les bras et essayer d'aller joindre les mains derrière le dos à la hauteur des épaules et toujours au niveau du cœur –mêmes exigences sauf que le contact avec le milieu du dos est cette fois-ci nécessaire (Photo 2)

Contrairement à ce que l'on pense, muscler ses pectoraux ne va pas remonter la poitrine comme par magie...

☞ En revanche, un torse musclé assure **un bon maintien de la colonne vertébrale** (et de la poitrine si elle est généreuse, la galbe).*

Les seins ont besoin d'être portés par un thorax qui se tient droit et qui est souple.

* Par Véronique Geoffroy (*Vivre Champion*) et Lucile (Web 11 Septembre 2008)

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Pour les poignets et les mains

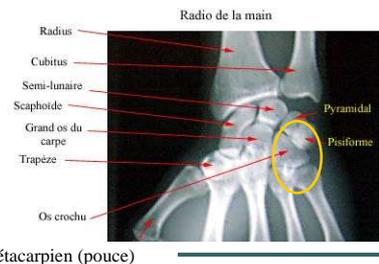
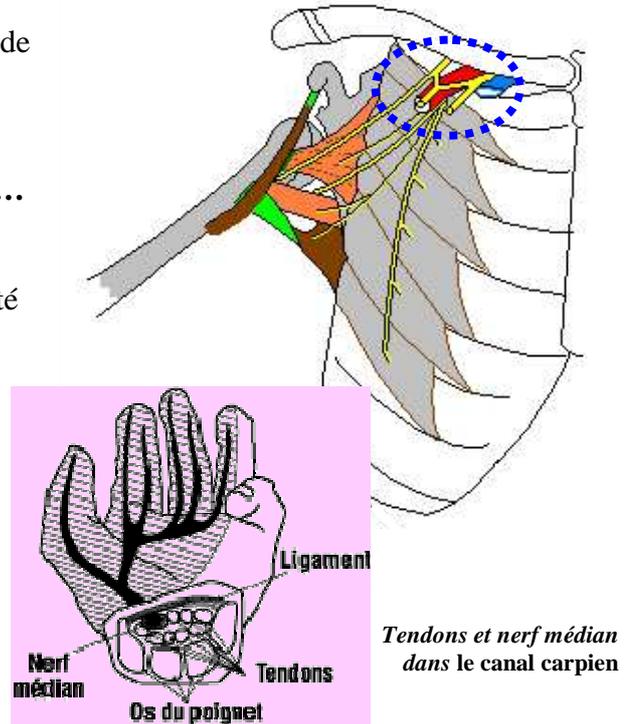
Le **syndrome du canal carpien** se produit lors de la contracture du **ligament annulaire** –due à la compression du **nerf médian**.

Cette contracture peut se traduire par :
troubles moteurs de la main, fourmillements... et par une gêne de la nuque –le nerf médian, une branche du **plexus cervico-brachial**, prend naissance dans la nuque et commande la mobilité des bras, avant-bras et main.

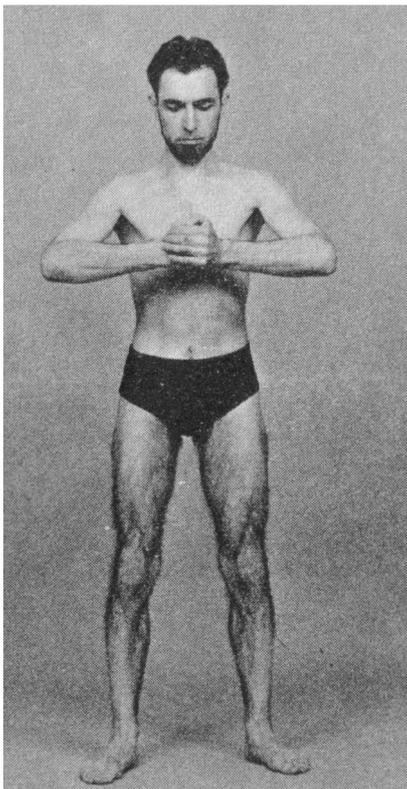
☞ Cet exercice de Yoga peut venir en aide, **sauf contre-indication médicale**.

- Mains jointes au niveau du coeur (Photo 1, page précédente), **les appuyer fortement contre la poitrine et l'une contre l'autre**.
Essayer ensuite de **descendre au maximum les avant-bras sans décoller les mains**.
Quotidiennement.

- **De plus, massez plusieurs fois par jour la première rangée des os du carpe**, ils sont bien perçus, en particulier **l'os crochu et l'os pisiforme** à la base de la main.



Travaillez les muscles du thorax



- Appuyez le poing dans la paume de la main opposée, avec vigueur, comme si vous vouliez la défoncer
Changez la disposition respective des mains après chaque poussée.
Tenez les avant-bras à hauteur du plexus solaire (estomac - nombril)
Remontez-les graduellement jusqu'au niveau des épaules.
Faites ainsi une vingtaine de fois au total.

☞ Cet exercice, d'apparence simple, **arrondit les épaules, supprime les adhérences, développe le thorax en largeur** et agit sur de très nombreux muscles : **scapulaire, trapèze, dorsaux, pectoraux, abdominaux, biceps, triceps...**

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Qi Gong au travail¹

Secteur tertiaire : ingénieurs, responsables d'équipes, personnel administratif... entre 30 et 55 ans environ.

La plupart de ces personnes passent **des heures assises derrière un ordinateur** et souffrent de **maux physiques** tels que mal de dos, de nuque, problèmes oculaires, etc.

Ajouté à cela, souvent **un stress** qui crée **des désordres émotionnels** et qui se répercute sur le **rythme biologique**.

Spécificité du Qi Gong en entreprise. Ce qui m'a semblé intéressant a été de proposer **des exercices utilisables sur le lieu même du travail**, ce qui voulait dire : avec des mouvements simples, facilement mémorisables et praticables dans un bureau.

Intérêt du Qi Gong. À terme, le retour sur investissement pour l'entreprise peut être lié à une diminution de l'absentéisme, dans la mesure où chacun développe un mieux-être personnel.

Il permet aussi de **développer un autre sens de l'écoute de soi-même et de l'autre**, et donc **d'améliorer la communication entre les individus**.

Exemples

☞ **Une série qui favorisera la détente de la nuque** et qui peut être effectuée soit debout, soit assis sur une chaise.

Auto-massages sur la nuque

- a. Frictionner la base du crâne avec les doigts à plat, puis la nuque avec la paume des mains.



- b. Masser la nuque latéralement avec le bout des doigts :
 - placer la main D en creux, la pulpe des doigts en contact avec la nuque, sous l'oreille G, la tête est tournée vers la G.
 - Tourner lentement le visage vers l'avant en même temps que les doigts glissent jusqu'au milieu de la nuque, en appuyant légèrement, puis ramener lentement la tête et la main vers la G.

Répéter plusieurs fois ce geste avant d'effectuer le même mouvement de l'autre côté.

¹ Par Sophie Clemenceau, professeur de Qi Gong, fondatrice du centre ÊTRE SON TAO

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Détente de la nuque

Les mains sont posées sur les hanches, le dos est droit et les pieds écartés de la largeur des épaules.

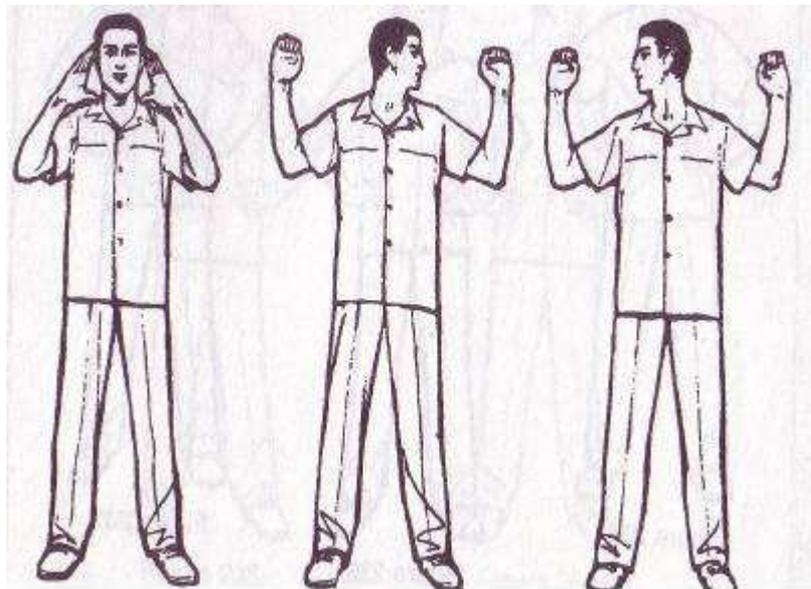
- a. Inspir : tourner lentement la tête vers la G ;
- b. expir : ramener la tête vers l'avant.

Même chose vers la droite.

- c. inspir : pencher légèrement la tête vers l'arrière ;
- d. expir : redresser la tête.
- e. Inspir : pencher la tête en avant ;
- f. expir : redresser la tête.



À ne pas faire en cas de cervicalgies aiguës



Bras en arc

☞ **Cet exercice aura l'avantage de favoriser aussi la détente oculaire**

- a. Élever les mains devant le visage, les paumes vers l'avant.
- b. Les avant-bras s'écartent jusqu'à la verticale, les mains se ferment, poings à hauteur des yeux
- c. Inspir : la tête se tourne à G, le regard reste à l'horizontale et se fixe sur le creux du poing.
- d. Expir : revenir en position de départ.

Idem à droite.

Deux exercices contre le syndrome de la traversée thoraco-brachiale²

Parfois, **des épisodes d'engourdissement, des fourmillements dans les membres supérieurs**, s'ils ne signent pas un pincement discal, peuvent faire suspecter –surtout chez la femme après 30 ans– un « **syndrome de la traversée thoraco-brachiale** ».

Dès la fin de l'adolescence, la clavicule s'horizontalise et, à partir de 25 ans, le dos prend un « coup de vieux ». Au fil des ans, la perte de trophicité* du muscle trapèze supérieur s'accompagne d'une fermeture de la « pince » formée par la clavicule (en avant) et la première côte (en arrière)

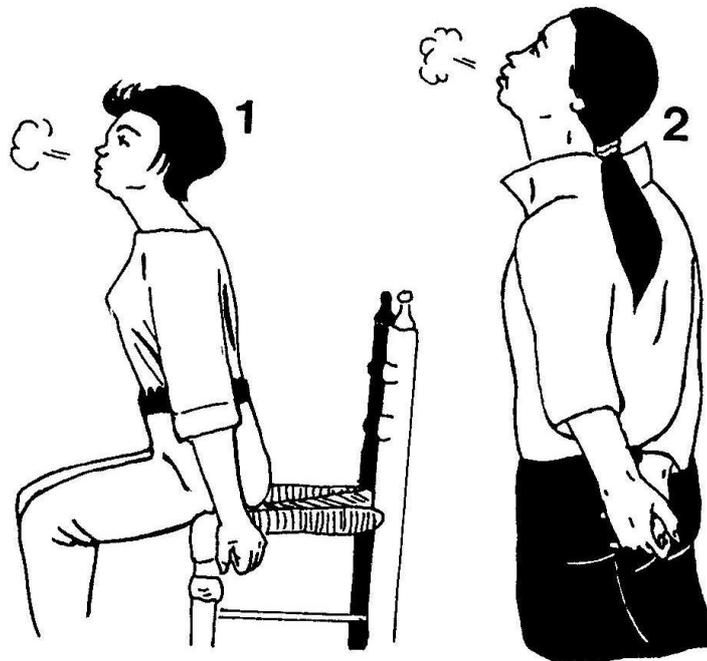
☞ Ces exercices visent à **abaisser l'épaule, à décompresser sous-clavière et racines nerveuses** concernées, favorisent l'accélération de la circulation sanguine entre les **omoplates**. Par ailleurs, ils permettent de corriger les mauvaises positions répétées devant les ordinateurs, en voiture, dans des sports trop violents... L'étirement obtenu procure un réel soulagement.

La respiration est abdomino-diaphragmatique.

Inspirer en gonflant le ventre, souffler –ou expirer par le nez– en le rentrant.

1 Sur une chaise, attraper l'assise (point d'ancrage)
Se grandir en jouant les « têtes de proue » des navires.

2 Debout, abaisser les épaules en soufflant.
Se grandir, les mains glissées sous les fesses.



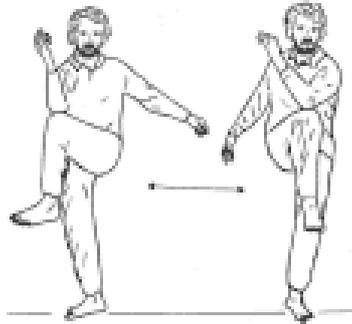
² *Le Geste qui soigne* (Éd. Dangles, février 1997), Gilles Orgeret (masseur-kinésithérapeute)

* De trophique (adj.) : qui, en physiologie, se rapporte à la **nutrition** des tissus.

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Les mouvements croisés

Relancer la circulation de l'énergie dans le bon sens en effectuant des mouvements croisés dynamiques qui obligent les deux cerveaux à travailler ensemble, et ce pendant environ une minute (soit 40 fois)



40 mouvements (20 à G, 20 à D, alternés) 3-5 (jusqu'à 10) fois / jour
(Première série au réveil... dernière au coucher)

- Faites la série des 40 mouvements croisés, debout, en amenant le coude (ou la main) D vers le genou G, puis inversement, comme une marche sur place rythmée.

☞ Indiqués en cas de

... pertes de **MÉMOIRE**

... difficultés de **CONCENTRATION** (lecture, écoute).

... **FATIGUE** et **FATIGABILITÉ** augmentant durant les pratiques sportives.

... sommeil apparemment de qualité, mais **SE RÉVEILLER FATIGUÉ**,

Exercices délassants

Travail et récupération

La fatigue est un signal d'alarme qui indique un épuisement momentané des réserves.

Dès qu'elle se fait sentir, un arrêt immédiat est nécessaire, au moins pour quelques instants.

Tension psychologique, crispation d'une vie perpétuellement agitée, vous usent sans même que vous en ayez conscience. En vous empêchant de récupérer, elles vous mènent de la simple insomnie à la plus profonde dépression.

Un surmenage, un état d'alerte constant, peuvent provoquer des traumatismes psychologiques qui aboutissent au blocage de la plus grande partie de votre énergie.

Vous ne « *perdrez pas de temps* » en fractionnant votre activité d'intervalles de repos, vous en « *gagnerez* » !

Reposé, détendu, vous travaillez mieux et plus vite, vous décuplez votre puissance de travail.

Travail sur la nuque / le cou

Pétrissez puissamment la nuque avec toute la main, puis avec l'autre, et décollez la peau comme celle d'un petit chat.

Partir de la bosse du bison la vertèbre la plus proéminente à la base du cou à très haut à la limite du crâne.

☞ Cet exercice, important **en cas de fatigue du cou -utilisateurs**

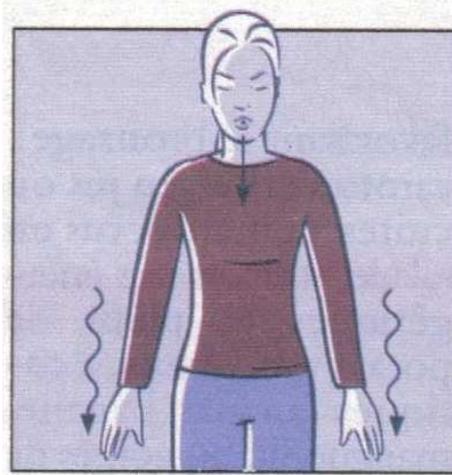
d'ordinateur par exemple-, soulage les **tensions des muscles de la nuque** dans son ensemble et permet de **rétablir une bonne circulation entre la tête et le reste du corps.**



No stress, décontractez-vous

Les fourmis

Ça décontracte l'ensemble du corps.



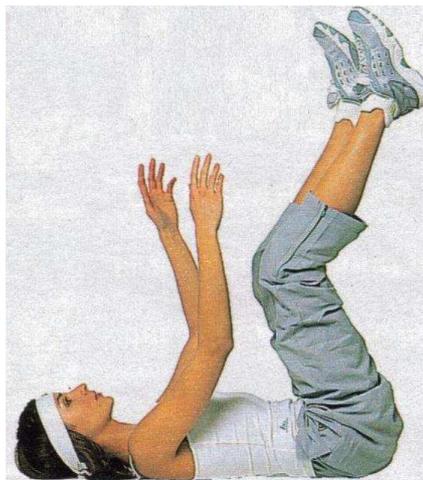
- Debout ou assis, laissez baller les bras le long du corps, les épaules tombantes. Tirez les bras vers le bas en agitant les mains comme pour vous débarrasser de fourmis.
- Agitez les mains de plus en plus vite, au rythme de la respiration pendant au moins une minute.
- Terminez par **une expiration tonique**, puis **en vous étirant au maximum, tout en bâillant et en fermant les poings**.

☞ À renouveler plusieurs fois par jour **si la tension monte et en cas de raidissements des cervicales, des épaules et dans les avant-bras**.

(V. page suivante « le secouage des mains »)

Couché 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. 5 fois.

(+ V. page suivante « les coups de pieds »)

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Le « secouage des mains »

Debout, petite station écartée, pieds parallèles et bien à plat sur le sol.

- Mains devant soi, commencer par secouer les 2 poignets, doucement puis de plus en plus vite, bien faire rouler les articulations jusqu'à mobiliser les coudes. Une fois le mouvement bien engagé, élever les bras devant soi jusqu'au-dessus de la tête et tourner le buste à D, puis à G ; revenir de face puis se pencher légèrement vers l'arrière, mains toujours actives.

- Faire cela plusieurs fois avant de s'accroupir, bras devant soi, de face, buste à D, à G, puis entre les jambes, les mains ne cessant leurs mouvements. Plusieurs fois.

- On se redresse, bras au-dessus de la tête, toujours en secouant les mains, puis on stoppe net en fermant les poings paumes vers l'extérieur, bras repliés vers les avant-bras.

- On retient la respiration pendant quelques secondes, puis en soufflant fortement par la bouche, on étire d'un coup les bras devant soi en ouvrant les mains.

Replacer les bras le long du corps, fermer les yeux et ressentir l'effet tonique de l'exercice...

☞ **Évacue le stress** de fin de journée ; bon aussi pour **faire circuler l'énergie** dès le matin.

Les « coups de pied »

La version « pédestre » du secouage des mains.

Debout, petite station écartée, pieds parallèles et bien à plat sur le sol.

Veiller à la respiration qui doit être ample et régulière et à la détente du corps.

- Renforcer l'appui sur le pied G, sur toute la plante, puis décoller légèrement la jambe D du sol en commençant à secouer la cheville doucement, puis de plus en plus vite.

Écarter le pied vers la D, l'avant, l'arrière, tout en laissant la cheville en mouvement.

Comme si le pied n'appartenait plus à la jambe...

On peut pratiquer de petits cercles, dans un sens puis dans l'autre, plusieurs fois de suite.

- Puis balancer la jambe d'avant en arrière et vice versa en mobilisant aussi genou et hanche, avant de donner des coups de pied comme si l'on tapait dans un ballon... pour marquer un but : le mouvement doit être net et ferme mais non brutal. Plusieurs fois.

Revenir sur ses 2 pieds, bras le long du corps, pour un instant.

- Puis même chose à G. Renforcer l'appui sur le pied D...

Sur ses 2 pieds, yeux fermés, ressentir les effets de ces mouvements, pour un moment.

Pour bénéficier au maximum de cet exercice et si l'on est peu sûr de son équilibre, il est possible de poser légèrement la main du côté de la jambe d'appui sur une table ou contre un mur, sans toutefois exagérer en s'agrippant au support ou en s'affalant dessus !

☞ Cet exercice, en plus de **détendre les membres inférieurs**, du bassin aux chevilles, permet un travail sur l'**équilibre** -lequel est favorisé par un souffle régulier et des mouvements tout en souplesse- qui conduit à une prise de conscience de soi, au **lâcher-prise**...

« Cueillir les nuages »

- Debout, on lève les bras par palier et alternativement (comme si l'on grimpe à une échelle), jusqu'à la verticalité.

- Continuer ce mouvement ascendant en montant sur la pointe des pieds, étirer encore plus les bras, allonger la colonne vertébrale le plus possible, comme si l'on voulait toucher le plafond ou le ciel, en portant le regard vers le haut et les mains.

Exercer une traction réelle sans toutefois forcer outre mesure.

Prendre plusieurs fois de suite, en veillant à bien respirer, amplement.

☞ Cet exercice permet une détente de tout l'organisme par l'élongation de la colonne vertébrale qu'il implique ; il aide à **évacuer toute tension** physique voire psychologique.

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Se tirer les oreilles

Tirez sur les lobes des oreilles vers le bas et vers l'arrière, par petits à-coups.

☞ Le « Triple Réchauffeur » ainsi activé permet de délasser et de... réchauffer.

Fatigue – Lassitude



Avec le pouce, insistez sur le creux de la main, point appelé le « Palais du Travail », une cinquantaine de fois, ou plus.

Si vous avez des difficultés pour dormir la nuit

- ▶ Massage des plantes des pieds
- ▶ Boire des infusions chaudes (valériane, tilleul, etc.)
- ▶ Boire du lait chaud
- ▶ Appliquer de l'huile sur le corps

Une respiration pour se régénérer

Un formidable moyen – et le plus sûr – de retrouver ses forces, un bon équilibre physique / psychique, de prendre conscience de son potentiel vital, d'acquérir des réserves d'énergies.

- **Dès le matin** – c'est le meilleur moyen de bien commencer la journée – n'importe où, debout, assis, le corps bien droit, les pieds bien à plat au sol sans croiser les jambes ; plusieurs fois dans la journée dès que l'on sent, par exemple, venir une certaine nervosité ou une fatigue... 10-15 minutes / jour à répartir en 2-3 périodes de 5 minutes.

- **INSPIRATION.** Bouche fermée, inspirez l'air par le nez doucement, en comptant mentalement et lentement « 1 – 2 – 3 – 4 – 5 » ; remplissez bien les poumons.

- **TEMPS D'ARRÊT.** Bloquez tout cet air en comptant « 1 – 2 »

- **EXPIRATION.** Videz l'air des poumons en soufflant doucement par la bouche et en comptant lentement « 1 – 2 – 3 – 4 – 5 ».

Essayez de suivre le même rythme régulier, sans jamais forcer.

Bien vider l'air des poumons à chaque expir.

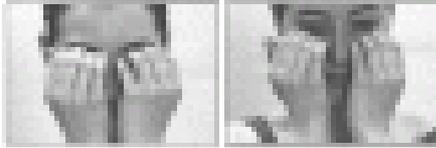
Faites preuve d'imagination pour vous ménager des pauses n'importe où...

- ▶ Profitez de 5 minutes de tranquillité (travail, salle de bains...) pour méditer. Assis dos bien droit, fermez les yeux, **respirez profondément en gardant l'esprit fixé sur une lumière au centre de votre tête** (personne ne s'en apercevra et le résultat vaut la peine !)
 - ▶ Si vous pouvez vous isoler, apportez un petit tapis ou une serviette de bain. Étendez-vous dessus par terre et **posez les jambes, genoux courbés, sur une chaise suffisamment haute pour que vous ayez le dos très légèrement soulevé.**
 - ▶ Pour vous reposer, vous pouvez aussi **vous étirer souvent** ou **faire quelques pas...**
- ... Tout le monde peut se ménager des plages de repos : comme le sport ou la méditation, il suffit de le décider pour trouver le temps...*

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Fatigue des yeux

Fermez les yeux et posez le bout des doigts



- ... entre arcade sourcilière et globe oculaire.
- Faites quelques pressions progressivement appuyées.
- Même manœuvre entre globe et base de l'orbite.

Bain d'énergie



Placez les mains jointes au-dessus de la tête.

- Magnétisez bien vos mains : frottez-les vigoureusement jusqu'à ce que vous sentiez une grande chaleur.
 - Puis placez-les « en coque » sur les yeux (paupières closes, puis ensuite yeux ouverts) et sentez l'absorption de cette chaleur.
 - Vous pouvez, en respirant, incliner doucement la tête de droite à gauche.
- Sentez le Ki (l'énergie) pénétrer vos yeux.
Reprenez à volonté.

Mal actuel des « accros » à l'ordinateur, n'oublions pas que **la tension des yeux peut être due à l'air pollué qui nous environne.**

Les problèmes résultant de la tension oculaire concernent aussi bien les adultes que les enfants.

La santé de l'œil et sa vascularisation

Les mouvements des yeux sont des mudrâ que l'on appelle également drishti. Jouant directement sur le nerf optique, ces mudrâ doivent être considérées avec prudence et pratiquées sans aucune tension.



Le geste du bien-être

Le geste symbolique des yeux

- Assis, mains posées sur les cuisses, paumes vers le bas, respiration normale ;
- inspir en tournant la main gauche paume vers le haut,
- expir en montant cette main vers l'épaule D en suivant des yeux son déplacement
- Puis inspir en descendant cette main dos sur la cuisse
- et expir en retournant la paume gauche vers le bas.

Faites la même chose avec la main droite. 4 fois chaque matin, en alternance.

Migraine, sommeil et mémoire

- Pour préparer les gestes de l'œil, suivez des yeux les mouvements de l'une de vos mains dans l'espace.
 - Puis, gardez les yeux mi-clos, le regard ni vers le haut, ni vers le bas, ni vers l'extérieur, ni vers l'intérieur, sans intention.
 - Pratiquez en même temps un mouvement de tête très doux.
 - L'expiration est 2-3 fois plus longue que l'inspiration.
- ☞ Bienfait pour la santé de l'œil et sa vascularisation, cette mudrâ **peut réduire migraines et troubles du sommeil, calmer et stimuler la mémoire.**

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Le palming : un peu d'obscurité

Cette technique aide à délasser les yeux, à les régénérer, les ressourcer et à conserver leur santé.

Elle « vide » aussi la tête.

Assis devant une table, accoudez-vous et placez sur les yeux les paumes de main en forme de coque, en serrant le nez ; les doigts arrivent en haut du front (position de *palming*, mains palmées).

Les doigts sont bien joints afin de ne pas laisser filtrer la lumière, de faire le noir devant les yeux, sans les serrer. Vos yeux sont au repos, fermés, derrière les paumes.

Prenez conscience de la respiration, puis **concentrez-vous à la fois sur le mouvement respiratoire et sur le noir devant les yeux.**

L'obscurité leur permet de se ressourcer profondément.

C'est la combinaison chaleur - obscurité qui amène un tel bien-être.

Laissez reposer au moins une minute. Prolongez l'exercice jusqu'à vous sentir complètement relâché.

Terminez par une expiration tonique, puis en vous étirant au maximum, **tout en bâillant et en fermant les poings.**

À pratiquer au quotidien, à tous moments de la journée, dans toutes les situations **où les yeux sont très sollicités en vision rapprochée et dans un effort soutenu sur ordinateur**, et plus particulièrement pour clore la journée sereinement.



exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Pratiquer cette méditation

... portera notre conscience directement à notre cœur, le « Centre du corps ».

La seule chose dont nous ayons besoin est un endroit calme où nous ne serons pas dérangés.

- Lire les étapes à plusieurs reprises avant de commencer ou les enregistrer en prenant une pause de 1-2 minute(s) entre chaque étape

Notre esprit est trop souvent encombré de pensées inutiles...

On ferme les yeux.

On sent la respiration monter et descendre dans le corps.

On place les mains sur son cœur.

On sent son battement, la force de la vie.

On le sent pomper le sang vers toutes les parties du corps.

On garde son attention centrée sur le cœur et ses pulsations.

Si l'esprit se disperse, le ramener au cœur, Centre de la nature émotionnelle.

On visualise une lumière ou une flamme au centre de son cœur.

Elle représente la « Source de l'être ».

Quelle qu'en soit la manière, on se relie à cette étincelle, on perçoit ce qu'elle signifie pour soi.

On expire complètement.

Prêt, on ouvre à nouveau les yeux.

« ... je me sens calme.

Je me sens bien dans le présent et je peux à nouveau sentir mon cœur... »

Nous pouvons utiliser cet exercice à tout moment de la journée, au bureau, en voiture arrêtée au feu rouge...

Nos vies sont tellement plus compliquées que celles de nos grands-parents que tout ce qui peut aider à rester centrés est bienvenu !

Et cela ne prend que quelques minutes.

exercices choisis sur le lieu du travail et hors de chez soi

Exercices Nâdî Yoga

Le Nâdî Yoga s'adresse non seulement aux pratiquants du yoga mais aussi à tous les chercheurs, médecins, psychologues, éducateurs.

Les nâdî sont des lignes énergétiques qui parcourent tout le corps. Les yogi disent qu'ils conduisent l'énergie vitale dans toutes les parties du corps, tous les organes, toutes les glandes, ainsi que dans toutes les parties du cerveau et qu'en même temps ils sont en lien avec notre environnement ainsi qu'avec nos centres énergétiques, les **chakra**.

Les nâdî transmettent également **toutes les formes d'informations qui circulent dans la moindre de nos cellules.**

L'enseignement du Nâdî Yoga dit que tout trouble (corporel, intellectuel, émotionnel, relationnel, environnemental et même spirituel) est d'abord dû à une déconnexion des nâdî, c'est-à-dire une rupture de la circulation de l'énergie dans ces nâdî.

Les techniques du Nâdî Yoga permettent de rétablir ces connexions et ainsi posent les bases d'un véritable bien-être ou d'un retour à la santé.

Exercice taoïste des mâchoires

En particulier, nous pouvons apprendre à pratiquer la méthode des anciens taoïstes chinois : détendre les mâchoires.

Il s'agit d'un exercice qui semble anodin : au lieu de serrer les mâchoires face à la contrariété ou à l'opposition, nous faisons le contraire : nous relâchons volontairement et consciemment les muscles des joues, en détendant les épaules, les muscles des bras et tout le reste du corps se détend à la suite. Le plus simple est de commencer par les mâchoires et cela, chaque fois que nous sommes face à une difficulté.

Nous pouvons également nous y entraîner à n'importe quel moment de la journée, chaque fois que nous y pensons.

Les étapes de l'exercice

1. S'intérioriser avec deux ou trois respirations abdominales lentes et profondes pendant 10 ou 20 secondes.
2. Relâcher les mâchoires.
3. Laisser la nuque, les épaules et les bras de détendre. L'ensemble de cette attitude est à l'opposé de celle de l'animal qui montre les crocs et bande ses muscles pour attaquer. Un léger sourire, souvent imperceptible, peut s'installer sur le visage, ce qui signifie que le réflexe euphonique de détente ou la cohérence neurocardiaque se sont produits.

Exercice soufi du coeur

Il est possible de pratiquer un deuxième exercice qui, lui, nous vient des sages soufis.

Les étapes de l'exercice

1. S'intérioriser avec deux ou trois respirations abdominales lentes et profondes, pendant 10 ou 20 secondes.
2. Se concentrer sur le cœur ou la région de la poitrine en y sentant la respiration et en pensant au fait qu'elle apporte de l'oxygène qui calme et fortifie.
3. Essayer de ressentir la chaleur qui se manifeste dans la poitrine. Il s'agit, au début d'essayer de la ressentir, et au fur et à mesure de la pratique de l'exercice, on la ressentira plus nettement. Pour s'aider à la ressentir, on peut penser à l'amour, à la gratitude que l'on éprouve pour quelqu'un. En effet, gratitude et amour sont des sentiments "chaleureux".