

exercices de remise en forme

Avant tout se détendre.

- Assise en tailleur, mains posées sur les genoux, dos et tête bien rectilignes, les yeux fermés, concentrez vous sur votre respiration, comptez la respiration, pendant quatre temps et bloquez la respiration quatre temps et bloquez à nouveau la respiration. Recommencez dix fois de suite.

* Pour une sangle abdominale plus solide.

A quatre pattes, dos droit, rentrez votre ventre au maximum et comptez jusqu'à six en inspirant, puis comptez jusqu'à quatre temps en bloquant la respiration. Tranquillement, la main sur le ventre. Expirez six temps en relâchant les abdominaux, bloquez la respiration, pendant quatre temps et recommencez le plus longtemps possible

* Pour tonifier bras ventre fessiers

Debout, jambes légèrement écartées et fesses serrées, levez les deux bras en l'air et étirez les, tout en fléchissant un peu les jambes, le bassin bascule vers l'avant, dans cette position, inspirez en comptant jusqu'à six. Bloquez la respiration et tenez quatre temps. Puis doucement sur six autres temps. Baissez les bras comme si vous vouliez repousser l'espace, en redressant les jambes et en relâchant les épaules. Bloquez la respiration 4 temps, et recommencez au moins 10 fois.

- Si vous avez l'occasion, un peu plus pour éliminer les toxines en faisant une ou deux séances de sauna (chaleur sèche) ou de hammam (chaleur humide). Par semaine commencez des séances de 5-10mn. Alternez chaque séquence avec des douches fraîches pour stimuler activement votre circulation.

- Reposez vous au moins un quart d'heure après la séance. Enroulée dans une serviette chaude.

- Buvez bien avant, pendant et après, par petites quantités pour permettre une meilleure hydratation de tout votre corps.

* Dans votre lit le matin faites ces exercices très lents qui vous affineront en tonifiant vos muscles.

1 Allongée sur le dos, écartez un peu les jambes et fléchissez les genoux, inspirez puis expirez en descendant les genoux d'un côté, la tête se tournant de l'autre côté 3 fois.

2 Assises en tailleur, mains en appui en arrière des hanches, inspirez profondément et expirez en décollant les fesses et en tenant en appui sur les genoux, contractez les muscles fessiers et restez quelques instants en rentrant le ventre: 5 fois.

3 Couchée sur le côté droit, en appui sur le bras droit, jambe droite fléchie, en soufflant, levez la jambe gauche à la verticale, inspirez en abaissant la jambe

tendue devant vous sans la posée. Redressez vous en expirant 10 fois de chaque côté.

4 Assises au bord du lit, pieds à plat au sol, les mains jointes derrière la nuque et les coudes ouverts, penchez vous légèrement vers l'avant en gardant le dos bien droit et tournez les épaules de la droite vers la gauche en expirant profondément et en serrant le ventre 20 fois.