



LA COMMUNION DU MENTAL ET DU PHYSIQUE

Par Francine Savard, spécialiste en conditionnement physique

Aujourd'hui, le monde de la mise en forme reconnaît que la force de chacun réside non seulement dans sa capacité physique, mais aussi dans la force qui l'anime; une énergie subtile qui émane de l'intérieur, une énergie que l'on ne voit pas, mais que l'on ressent. Photos: Rachel Côté • Mannequin: France Garneau (Agence ProActif Fitness)

●●● Le système énergétique humain comprend plusieurs couches. Telle une échelle aux couleurs d'un arc-en-ciel inversé, nous retrouvons sept chakras pénétrant les couches de l'aura (système énergétique). Ces chakras sont des conducteurs qui puisent l'énergie vitale dans la terre afin de la faire circuler dans le corps et de la libérer sous forme de conscience supérieure. Le mot *chakra* vient de l'ancien sanskrit et signifie «roue de lumière». Il fait référence à l'énergie qui entoure et habite toute forme de vie.

Depuis les dernières années dans le monde du conditionnement, on peut remarquer que l'engouement pour le côté plus spirituel de l'être humain gagne du terrain. Il suffit de penser au yoga, à la technique Pilates, aux cours de neurolinguistique, à la bioénergie totale, à la pratique de l'ostéopathie ou à tout autre cours basé sur la relaxation et la méditation pour constater l'intérêt grandissant à l'égard de ces pratiques. À titre de spécialiste en conditionnement physique ayant transformé plusieurs corps, je peux vous affirmer que la plus phénoménale et radicale des transformations n'est pas celle qui touche le physique, mais bel et bien celle qui prend place tout au long de cette transition vers un corps plus sain, celle qui touche l'esprit. Le fait de bien vous sentir dans votre tête implique définitivement une meilleure attitude envers la vie en général. Donc, sachant que vous avez autre chose à faire qu'entraîner votre physique, c'est-à-dire maintenir au sommet votre système énergétique, voici une méthode facile à pratiquer afin de garder celui-ci en bonne forme. Les positions des mains présentées ici nous viennent de la tradition spirituelle de l'Inde et se nomment *mudras*. La méthode des mudras se retrouve dans plusieurs cultures. Celle-ci a pour but d'utiliser plusieurs postures précises généralement basées sur le symbolisme des chakras.

LES 7 CHAKRAS ET LEURS VERTUS:

- 1) Le chakra **RACINE**: Rouge: Responsable des glandes surrénales
- 2) Le chakra **SACRÉ**: Orange: Responsable des organes sexuels
- 3) Le chakra **PLEXUS SOLAIRE**: Jaune: Responsable des fonctions pancréatiques
- 4) Le chakra du **COEUR**: Vert: Responsable du système immunitaire
- 5) Le chakra de la **GORGE**: Turquoise: Responsable du métabolisme
- 6) Le chakra **FRONTAL**: Indigo: Responsable de la croissance et les hormones dont celle liée à la maternité
- 7) Le chakra **CORONAL**: Violet: Responsable du système endocrinien



1) **Mudra Vayu**: soulage les douleurs articulaires et améliore la circulation sanguine.



2) **Mudra Prithvi**: est un fortifiant général du corps et de l'esprit, donne force et sérénité.



3) **Mudra Varun:** purifie le sang, est bénéfique à la peau et aux intestins.



4) **Mudra Kaleshvara:** apaise les pensées, fait taire les associations d'idées non désirables, apporte la lucidité et aide à trouver de nouvelles solutions.



5) **Mudra Hakini:** aide à se souvenir de quelque chose, améliore la mémoire.



6) **Mudra Linga:** tient son nom du lingam, le sexe masculin. Il augmente la température du corps et la résistance au froid.



7) **Mudra Ganesha:** nommé d'après le dieu éléphant, symbole de persévérance calme. Il fortifie le muscle cardiaque, réduit les tensions dans la poitrine et libère la respiration.



8) **Mudra Siva Linga:** active la force masculine, est utile contre la fatigue, la dépression et le surmenage.

Et voilà! Ne retrouvez-vous pas ci-dessus un écho des maux chroniques de la société d'aujourd'hui? Sur ce, je vous recommande de pratiquer ces mudras seule et retirée dans un endroit calme, au moins pendant 10 minutes au début, plusieurs fois par jour. Créez-vous un enchaînement de mudras et que la force soit avec vous! Par la suite, la durée et la fréquence pourront être adaptées selon vos besoins et les effets obtenus. **Soyez Proactif! Musclez votre santé!**