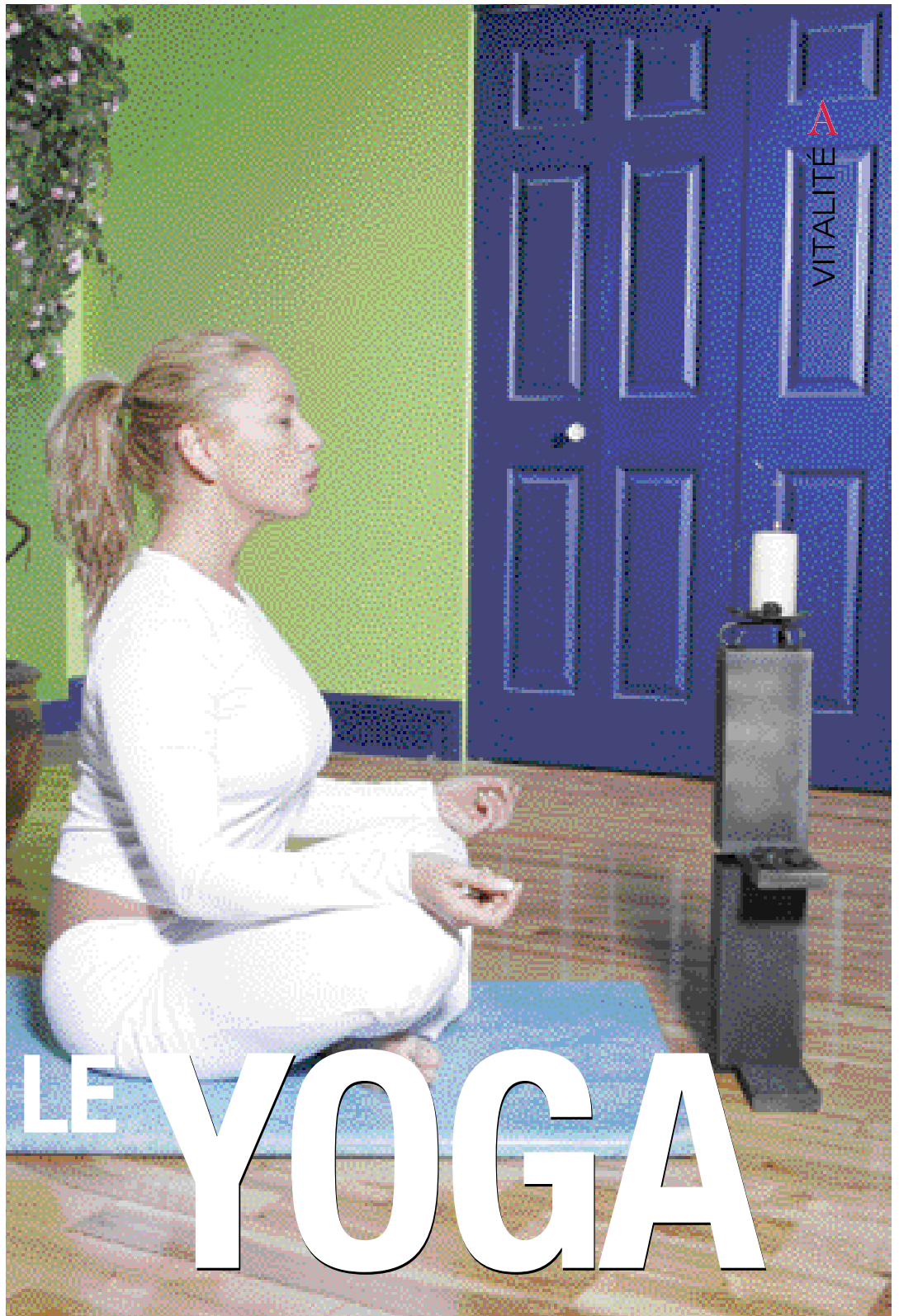




Déjà septembre, et Dieu sait que l'été a filé à la vitesse d'une F1. Avec une surprenante facilité, nous voilà presque à bout de nerf, en train d'appuyer fort sur l'accélérateur. Les forces policières devraient nous émettre une contravention salée! Cours, boulot, famille, amis, obligations financières... Et notre santé là-dedans? Malgré cette cohue, pourrions-nous trouver quelques minutes de calme, afin de reprendre notre souffle?

PAR FRANCINE SAVARD, SPÉCIALISTE EN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
PHOTOS: THIERRY QUENETTE
MANNEQUIN: FRANCE GARNEAU



Bien sûr que oui, et c'est pourquoi j'ai pensé à quelques mouvements inspirés du yoga. Ceux-ci sont faciles à pratiquer dans votre petit cocon. À votre agenda électronique, inscrivez: une dizaine de minutes pour... MOI.

La panique de la rentrée, il faut s'en sortir! Alors, autorisez-vous ces quelques moments de détente. Ceci vaudra mieux qu'une prescription d'anti-dépresseurs, ou à tout le moins, ne pourra certainement pas contrevenir à votre bien-être. Qu'en pensez-vous?

D'abord, assurez-vous d'être dans une pièce bien aérée, calme et dans laquelle vous aurez assez d'espace. Aucun équipement requis, sauf de la musique transcendante et des chandelles, si vous le désirez. Lorsque vous effectuerez ces exercices, je vous encourage à visualiser des couleurs. Lors de l'inspiration, voyez du rouge, et lors de l'expiration, voyez du bleu comme le ciel, du vert comme les feuillages des arbres, ou encore du blanc comme de petits nuages lors d'une belle journée d'été. Le but de cette visualisation est de vous faire relaxer encore plus. Voici les descriptions des exercices:



Exercice 5: La pose de l'enfant

À partir de votre petite boule, allongez vos bras devant vous et pressez doucement les aisselles vers le sol tout en demeurant assise sur vos talons. Ceci relaxe le bas de votre dos et étire les muscles adducteurs de vos épaules, là où s'accumulent beaucoup de tensions.

Exercice 6: Respirations diaphragmatiques

Couchée sur le dos, les mains sur votre abdomen, inspirez comme un petit enfant. Vos mains devraient s'élever sur votre abdomen. Gardez les yeux ouverts et fixez un objet pendant quelques minutes. Ceci vous aidera à développer une maîtrise de vous-même.



Exercice 7: Ce n'est pas votre fête... mais soufflez quand même!

À 50 cm de votre bouche, installez une chandelle. Soufflez lentement pendant une dizaine de secondes afin de faire danser la flamme sans l'éteindre. Répétez trois ou quatre fois. Si vous êtes étourdie, c'est que vous soufflez trop fort et trop vite.



Maintenant relevez-vous lentement et buvez un bon verre d'eau. Sur ce, rappelez-vous que la vie ne se mesure pas par le nombre de respirations prises, mais par le nombre de moments qui nous ont coupés le souffle. Soyez proactive! Muscler votre santé!

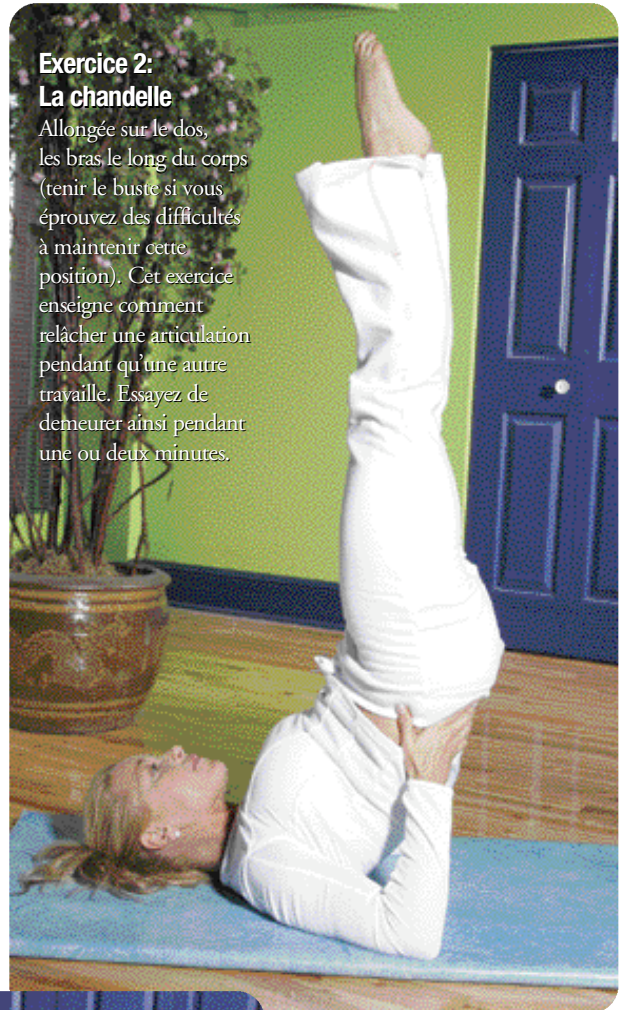
Pour en savoir plus, ou pour un rendez-vous visitez le www.proactiffitness.com

Proactif fitness
Soyez Proactif ! Muscler votre Santé !



Exercice 1: Assise en Indienne

Assise en Indienne, les paumes des mains unies, inspirez par voie nasale tout en allongeant les bras le plus haut possible et en soulevant votre cage thoracique. Expirez lentement par la bouche tout en ramenant les paumes vis-à-vis votre plexus solaire. Ceci vous oxygénera et réduira votre anxiété de la journée.



Exercice 2: La chandelle

Allongée sur le dos, les bras le long du corps (tenir le buste si vous éprouvez des difficultés à maintenir cette position). Cet exercice enseigne comment relâcher une articulation pendant qu'une autre travaille. Essayez de demeurer ainsi pendant une ou deux minutes.



Exercice 3: Pieds par-dessus tête

À partir de votre chandelle, laissez vos jambes redescendre jusqu'à ce que vos orteils touchent le sol. Conservez cette position au moins deux minutes. Ceci étirera les érecteurs spinaux (muscles longeant votre colonne vertébrale).

Exercice 4: Roulez-vous en petite boule

À genoux, assise sur vos talons, la tête posée au sol, les bras tombant de chaque côté du corps, le dos de vos mains au sol. Sensation de bien-être et de détente totale.

