

Les « gyms » qui ressourcent

Tirées de techniques chinoises ou indoues, certaines disciplines aident à libérer les tensions et à retrouver notre vitalité... en toute sérénité.

Le yoga

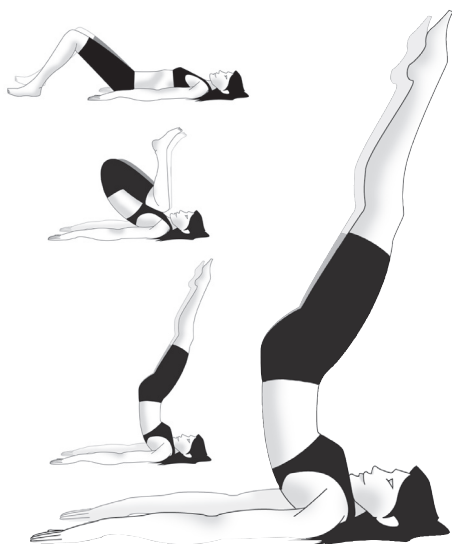
D'origine indoeuropéenne, il aide à unifier le corps, le mental et le souffle par des postures qui réclament une grande concentration. Celle-ci permet de faire le vide dans la tête et ainsi de retrouver notre propre énergie. Il existe plusieurs écoles de yoga. La plus douce est le hatha-yoga. L'objectif est de discipliner l'esprit et de garder le corps dans un état de santé optimal. L'ashtanga-yoga est plus physique et énergisant. Le kundalini yoga part quant à lui du principe qu'un serpent dort dans la colonne vertébrale, enroulé sept fois autour de lui-même, la tête vers le bas. Le travail du souffle et des postures réveille le serpent qui, du coup, s'élève à la verticale le long d'un canal énergétique subtil (kundilini) traversé par des roues appelées chakras qui tournent et dirigent l'énergie dans le corps. En travaillant, vous réveillez le serpent qui est tapi à la racine le reste du temps. Tant qu'on est en vie, le serpent ne sort pas du corps.

Les bienfaits : souplesse de la colonne vertébrale, stimulation et équilibre nerveux, musculaire, articulaire et hormonale.

Posture dynamisante :

La chandelle

Pour stimuler la glande thyroïde : allongé sur le dos, pliez les genoux vers la poitrine et continuez de vous enrouler jusqu'à poser vos genoux sur les épaules. Placez vos mains sous vos fesses et montez vos pieds vers le plafond. Tenez la posture en rentrant bien le menton et en respirant lentement et profondé-



ment. Pour revenir allongé, pliez d'abord les jambes et déroulez progressivement le dos sur le sol.

Le Qi gong

D'origine chinoise, il consiste en un ensemble d'exercices visant à faire circuler l'énergie dans le corps à l'aide de mouvements globaux. On utilise également des mouvements de respiration ainsi que la concentration de l'esprit pour intensifier la circulation de l'énergie.

Les bienfaits : relaxation mentale, assouplissement du corps et harmonie du mouvement dans l'espace. Travail énergétique profond de revitalisation des organes internes. Résultats : au bout de quelques séances, on se sent plus tonique, moins tendu, on retrouve un calme intérieur et une plus grande capacité de concentration.



Posture énergisante :

La respiration inversée

Pour stimuler l'énergie vitale du rein : assis en tailleur sur un petit coussin, le dos bien droit, menton légèrement rentré, inspirez en contractant le périnée et continuez à faire monter l'air jusqu'au sommet du crâne en contractant au passage les abdominaux comme si vous souhaitiez que le diaphragme passe sous les côtes puis en gonflant les poumons. Rempli d'air, cage thoracique élargie, expirez doucement en commençant par la poitrine, puis l'abdomen et enfin le périnée.

TABLE DES MATIÈRES

LA FATIGUE	10
La fatigue a ses raisons	10
Et si c'était la thyroïde ?	12
Les « gyms » qui ressourcent	14
Mono diète et mini jeûne	16
Des boosters ciblés	20
 LA TENSION	 22
Une tension capricieuse	22
30 minutes d'effort par jour	24
Moins de sel !	26
La solution par l'alimentation	28
 LES ARTICULATIONS	 22
Souples les articulaires !	30
Vive le sauna	32
10 minutes pour faire du muscle	34
Au boulot !	36
Un plein de bons minéraux	38
 LE SOMMEIL	 40
Un sommeil de rêve	40
Les hormones de nos nuits	42
Mieux dormir avec les plantes	44
Trucs et astuces	46
 LE POIDS	 48
Le poids des kilos	48
Je grossis de partout	50
Mon ventre s'arrondit	52
Je me sens gonflée	54
Chasse aux idées reçues sur le sport	56

LA PEAU	58
Toujours jeune	58
Des soins adaptés	60
Les bons plans de la médecine esthétique	62
La gym qui déride	64
La bonne assiette antirides	66
 LES SEINS	 68
Haut les seins !	68
Une diète anti-hormones	70
Une gym spéciale seins	72
SOS chirurgie	74
 LA LIBIDO	 76
La libido... toute une histoire	76
Un périnée entraîné	78
Les plantes du désir	80
Le temps des initiatives	82
 MENUS DE LA QUARANTAINE	 85
 QUESTION RÉPONSES	 91
 LEXIQUE	 94
 POUR ALLER PLUS LOIN	 95