

Confinement et pratique corporelle

L'activité physique est importante pour notre équilibre physique et mental. Tout le monde le sait.

Chacun son objectif : mieux-être, santé, perdre du poids, montrer de belles formes et des muscles saillants. C'est aussi un moyen d'expression et de développement personnel...

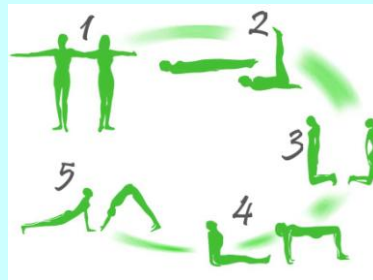
C'est de toute façon, un besoin fondamental et vital pour l'homme !

Mais que choisir comme activité ? Cela peut prendre du temps (en ce moment c'est un argument difficile à tenir), cela demande un effort voire du courage (c'est vrai que le plaisir n'est pas forcément au rendez-vous dès le début, il faut donc persévérer), il faut du matériel (un bout de moquette ou un tapis et c'est tout), ça coûte cher de s'abonner en salle (en ce moment votre salle à manger est gratuite d'accès).

Au début pour certains, c'est un véritable défi, il faut donc mettre en place des petits challenges sans mettre la barre trop haut et s'imposer de petits rituels. Personnellement, après ma douche (chaude pour réveiller l'énergie corporelle et faire remonter la température), je fais une petite séance qui dure 7 minutes et qui allie stimulation musculaire, respiration, étirements, travail d'équilibre.

Chacun peut construire sa propre séance. Pour ma part la séance des « 5 rites tibétains » me convient parfaitement. Et puisqu'en ce moment, j'ai plus de temps, j'y ajoute quelques postures d'étirements de yoga et autres exercices de stretching (qui feront l'objet d'une autre newsletter).

Les rites tibétains



Les 5 Tibétains sont cinq exercices de gymnastique qui augmentent notre énergie vitale et harmonisent les centres énergétiques de notre corps. Malgré leur simplicité, ces exercices ou rites, ont une puissance extraordinaire. L'important est de les pratiquer quotidiennement, ils sont adaptés à ceux qui n'ont pas le temps de pratiquer un sport et sont à la portée de tout le monde, quel que soit l'âge ou la condition physique.

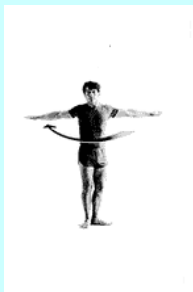
Pratique vieille de plus de 2500 ans, ces rites proviendraient de monastères retirés de l'Himalaya, gardés secrets jusque dans les années 1930.

L'efficacité de cette méthode repose sur la stimulation des glandes endocrines (glandes fabriquant des hormones indispensables à notre fonctionnement interne), ces glandes sont appelées **vortex d'énergie**, plus connus sous le terme des chakras en médecine énergétique. Au nombre de 7, ces glandes (sexuelles, surrénales, pancréas, thymus, thyroïde, hypophyse et épiphyse) fonctionnent en permanence, permettant à l'énergie vitale de circuler dans le corps. Lorsqu'un ou plusieurs de ces chakras commence à ralentir, le flux d'énergie se bloque ou s'inhibe et augmente les risques de maladie.

De plus, la bonne circulation de l'énergie permet de stimuler le système immunitaire, harmonise l'énergie du Yang et du yin et ralentit le vieillissement.

Dans tous les cas, la pratique régulière des 5 Tibétains apporte un bien-être incontesté et permet le matin (cette pratique est préférable en effet le matin) de stimuler l'énergie physique et mentale. Certains préfèrent le café pour se réveiller ; pour ma part, les deux me conviennent parfaitement.

Ici, pas de performance, pas de compétition contre soi-même. Au début, il est préférable de faire chacun des rites sept fois, puis quatorze fois quand on se sent à l'aise, pour arriver à vingt et une fois après quelques jours d'entraînement.



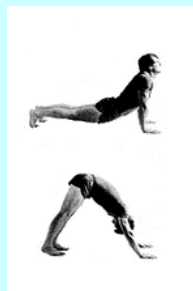
1. Le premier exercice consiste à **tourner sur soi-même** (« Derviche tourneur ») dans le sens des aiguilles d'une montre (de la gauche vers la droite) en position debout, les bras en croix, paumes vers le sol. Ce rite peut donner des sensations de nausée, donc on peut s'aider en fixant un point comme le font les danseurs et se contenter de quelques tours seulement au début.

2. Le Clic-Clac : en position allongée sur le dos, les mains sont placées de chaque côté du corps, paumes à plat contre le sol. A l'inspiration, on va soulever la tête pour rapprocher le menton vers la poitrine et lever les jambes à la verticale (si on peut les jambes tendues), pointes des pieds dirigées vers le visage. À l'expiration, on va rabaisser lentement la tête et les jambes. Il est possible de plier légèrement les jambes si on n'arrive pas à les avoir droites au début. De quoi faire travailler les abdos ! **Petite précaution tout de même, garder constamment les lombaires plaquées au sol !**



3. Le troisième est appelé « l'arc ». On s'agenouille, le buste droit, les pointes de pied sur le sol, les bras le long du corps et mains en arrière des cuisses ou du bas du dos. On incline la tête aussi loin que possible en avant, de sorte que le menton prenne appui sur la poitrine en soufflant. Ensuite, lors de l'inspiration profonde on se penche le plus loin possible en arrière en levant la tête et en tirant le menton aussi loin que possible vers l'arrière (**ne pas forcer au début** en cambrant trop fortement). On se penche à nouveau vers l'avant et on recommence.

4. Le 4^e rite est « la table basse ». On s'assoie sur le sol les jambes tendues devant soi, les pieds écartés à la largeur du bassin et les mains au sol de chaque côté du bassin, doigts vers les pieds. On incline le menton vers la poitrine puis à l'inspire, on bascule la tête en arrière tout en levant le corps de façon à faire une table horizontale (les bras sont tendus et les genoux pliés à angle droit). **Tous les muscles du corps sont en tension.** A l'expiration, on relâche pour revenir à la position initiale.



5. Le dernier rite est appelé « Cobra ». On débute en position de planche, les mains sont sur le sol au niveau des épaules, les jambes droites et les pieds écartés à la largeur du bassin. À l'expiration, on soulève les fesses vers le haut pour avoir une position de V inversé, tête en bas, tout en baissant la tête en direction de la poitrine. A l'inspiration, on redescend le bassin, on arque le dos et on bascule la tête en arrière, pour une posture d'extension du corps. **Il est préférable d'inspirer en arquant le corps et souffler lors de la montée du bassin.**

La respiration est primordiale dans chacune des phases des exercices, elle est volontairement profonde pour stimuler et permet une prise de conscience corporelle accrue.

Des sites à consulter :

<https://www.youtube.com/watch?v=ekhhp78S6r0&t=143s>

<https://www.youtube.com/watch?v=FTgs8vR9XA8&t=73s>

Si vous avez, à votre tour, des conseils et des suggestions à partager pour mieux vivre votre confinement, je vous invite à le faire en commentaire de ce mail. Portez-vous bien !

Pascal Riche Kinésithérapeute Ergonome Directeur de Corps Accordé Formation

www.corpsaccorde.fr corpsaccorde.formation@gmail.com