

Davina DELOR
Préface de **Sophie Lacoste**

LES
4 SAISONS
DE LA **SANTÉ**
au naturel

Manuel de **philosophie active**

Illustrations : Pascale Barithel

Sur une idée et la direction éditoriale de Sylvie Desormière

Dangles
EDITIONS 

PRÉFACE

Au rythme des saisons

Notre époque invite à la sagesse, plus que jamais. Dans un monde qui bouge en accéléré, qui évolue à une vitesse telle que les meilleures facultés d'adaptation ne suffisent plus pour garder la cadence, Davina nous invite à vivre au rythme des saisons, à prendre conscience des merveilles qui nous entourent et à y puiser chaque petit bonheur.

Vivre au rythme des saisons de Davina, c'est avant tout vivre dans le présent. Garder du passé l'expérience qui enrichit, sans laisser les remords et les regrets nous alourdir. Savoir être léger. Pas frivole, non, mais optimiste dans la lucidité pour s'ouvrir à un avenir joyeux. C'est un beau challenge.

Prendre le temps de regarder les coquelicots fleurir et les abeilles se réjouir de butiner, mesurer leur importance et celle de la biodiversité, rester innocent pour continuer à s'émerveiller et savoir s'impliquer en ayant conscience que nous sommes tous partie prenante de notre destin, c'est un beau programme, un magnifique défi à relever.

Davina nous encourage, comme Voltaire le proposait à Candide, à « cultiver notre jardin ». Comment ? En apprenant à mieux nous connaître nous-mêmes, et en prenant le temps, chaque jour, à chaque instant, d'arrêter de courir pour nous ouvrir au monde : nous réjouir, enrichir nos connaissances, méditer, nous relaxer et pratiquer quotidiennement

quelques exercices ou postures venus du yoga ou du qi gong pour nous ancrer dans la réalité de la nature.

Les nombreux thèmes abordés dans cet ouvrage sont ici réunis et présentés tel un « manuel de philosophie active » à l'usage de tous ceux qui souhaitent prendre leur bien-être en main. Vous l'avez sous les yeux, c'est un premier pas sur ce chemin.

Sophie Lacoste
rédactrice en chef de *Rebelle Santé*
sophie@rebelle-sante.com

INTRODUCTION

Porteur d'une intention toute simple, celle de vous faire du bien, ce livre s'adresse directement à votre cœur en vous parlant de vous et de vos besoins essentiels, qu'il souhaite combler au gré de ses propositions. Prolifique en matière de méthodes de mieux-être agrémentées de conseils en tous genres pour atteindre le bonheur, notre époque cumule nombre de protocoles formateurs d'existences heureuses. Mais qu'en ressort-il, à la longue, de ces formules soufflées à nos oreilles capitonnées par un trop-plein d'informations prometteuses, insistant sur la forme en oubliant le sens ? La bonne question est de savoir ce que l'on veut vraiment. Sans aucun doute, chacun de nous aspire à une belle vie sans trop de soucis, une bonne santé permettant de s'épanouir dans les meilleures conditions. Est-ce trop demander ? Chacun mérite sa part de bonheur, mais trop nombreux sont celles et ceux qui pensent l'atteindre en se limitant à le souhaiter sans s'efforcer de le gagner par l'effort joyeusement consenti. Accumuler des connaissances du style « Je sais ce qu'il faut faire et ne pas faire », et s'en tenir à donner des leçons sans jamais s'engager soi-même équivaut à ne rien savoir. Chaque page vous propose de vous réaliser au plus beau, au plus grand de votre être, par le seul vrai moyen dont nous disposons, l'expérience personnelle. Ainsi seront comblés vos espoirs les plus chers. Alors, chers lecteurs, bonne expérience de vie à tous.



HIVER

- SEMAINE 1 - L'énergie de la vie

L'énergie de la vie se renouvelle à chaque changement de saison. Il est donc bénéfique pour la santé de savoir ce que nous pouvons faire pour participer favorablement au bon déroulement énergétique des cycles saisonniers en nous.

Passer de l'automne à l'hiver

Faisons un petit inventaire des saisons passées. L'automne est une période délicate où l'énergie de la terre gorgée des dernières lumières de l'été se prépare à vivre sur ses réserves. Du point de vue de la science énergétique chinoise, l'homme trouve son équilibre vital entre les influences de la terre et du ciel. Telle une antenne réceptrice et émettrice des forces de l'univers qui l'interpénètrent, l'être humain vit au rythme de la nature et de l'évolution des saisons qui se déploient tout autant dans son environnement qu'en lui-même. Le mouvement continu des forces universelles engage la nature humaine à s'en accommoder. En automne, la terre contemple encore l'œuvre de générosité de l'été tout en se préparant à se reposer. Dans le corps, l'énergie cherche à établir son équilibre en profondeur en renforçant les manques, remplissant les vides et en se déchargeant des trop-pleins. Il s'agit d'un mouvement énergétique très puissant, qu'il ne faut pas négliger si nous voulons aborder le prochain cycle où l'énergie physique devra se concentrer autour de l'apparente immobilité de l'hiver. Mais, comme vous le savez, il ne faut pas se fier aux apparences. L'hiver peut laisser supposer un arrêt des élans de ses forces vives, mais il n'en est rien.

Lorsque tout est endormi

Voyons les arbres qui, dépouillés de leur splendide feuillage, étendent leurs branches comme les bras décharnés de la mort dans un ultime mouvement d'épuisement. Mais la réalité est tout autre. Sous la terre impassible, la vie se concentre pour mieux se rassembler le prochain moment venu et laisser jaillir une nouvelle fois tout l'éclat des multiples formes de sa vitalité. Tout est question de transformation, rien ne commence, rien ne finit vraiment, tout se renouvelle. Il en est de même pour les êtres vivants, les cycles se succèdent pour parfaire le but de toute évolution. L'hiver est une période de concentration qui se nourrit de l'énergie engrangée et stockée tout au long de l'année. Voilà pourquoi il est si important de savoir vivre au rythme de chaque saison, et ce, à tout niveau de nos expressions. Alimentation, activité, repos, la médecine chinoise préventive autant que curative explique très bien tout cela dans le détail et propose d'exercer le corps, le souffle et l'esprit au rythme correspondant à l'équilibre des éléments vitaux, une sorte d'entretien régulier de la vie nommé qi gong (*qi* = énergie vitale, *gong* = mise en activité de ladite énergie).

Une merveilleuse pratique

Le qi gong est un art de mieux vivre tous les aspects de notre être. Sa pratique ne laisse rien au hasard et englobe tout ce qui fait partie de nous, tant en surface qu'en profondeur. Étudier le qi gong et l'autoriser à être partie prenante de sa vie, c'est se donner les moyens de vivre en harmonie avec les forces de l'univers qui sont en soi. C'est une pratique de santé, de bien-être et de longévité. À chaque instant, la nature nous enseigne le sens de l'existence en déroulant sous nos yeux le mystère de la vie. Tout ce qui commence se développe dans sa continuité jusqu'à sa pleine extension nommée « maturation ». À partir de là, le cycle s'inverse, l'énergie s'absorbe en elle-même jusqu'à revenir à l'état de germe. On appelle ce processus la mort. Il en est ainsi pour toute chose jusqu'au début de la

naissance du prochain cycle. La vie émerge de sa source avec les caractéristiques propres à son germe, s'extériorise dans sa particularité, sa diversité, jusqu'à l'apogée de sa réalisation, puis rétrograde et disparaît pour mieux renaître d'elle-même. Voilà la leçon fondamentale transmise par le qi gong, dont les principes sont exposés selon les connaissances acquises par l'étude et l'expérience des maîtres qui l'enseignent. Cette science de l'être dispose de nombreux moyens qui seront adaptés à la personnalité de chaque pratiquant selon les compétences de l'enseignant. Toute personne cherchant à s'exercer dans cette voie devrait tester plusieurs écoles avant de s'engager et se fier à son propre ressenti, et non au décor présenté ou à la publicité.

Une promesse de mieux-être

Accessible à tous, quels que soient l'âge, la condition physique et la situation, le qi gong agit sur l'individu comme une médecine naturelle puisqu'il recouvre l'exercice physique, la régulation de la respiration, la tempérance des émotions, et surtout favorise la connexion avec le pouvoir de vie de l'énergie universelle. Une pratique régulière régénère, assouplit et renforce les tissus tendino-musculaires, libère les charnières osseuses, détend les courants nerveux et relance la libre circulation sanguine et lymphatique. Les pratiquants assidus témoignent tous de ses bienfaits immédiats, comme le fait de commencer la pratique en se sentant fatigué pour la terminer en pleine forme ! L'autre grand avantage est que l'exercice du qi gong ne comporte aucune contre-indication, sous réserve de se fier à une bonne et sérieuse guidance.



Le qi gong de l'hiver

→ PRATIQUE

Voici un ensemble de mouvements accessibles à tous. Il faut agir en souplesse, ce qui signifie abandonner les rigidités corporelles. L'énergie de l'hiver se concentre dans les reins et dans les os. Même si vous n'êtes pas très souple, faites comme si en prêtant plus d'attention au déplacement du poids de votre corps sur l'une ou l'autre jambe, et laissez-vous amuser par ces mouvements berceurs qui activent harmonieusement votre *qi* tant vers le haut que vers le bas dans votre corps. Une excellente pratique à exécuter chaque jour si vous le pouvez, aussi bien chez vous que dehors, bien couvert évidemment. Joyeuses fêtes de fin d'année à toutes et à tous dans le bonheur de vivre votre belle énergie !



Les jambes ouvertes dans un écart un peu plus large que les épaules, les deux mains à plat sur les hanches, redressez-vous et sentez toute l'énergie de la terre et du ciel vous interpénétrer par les pieds et la tête. Souriez à la vie.

Puis fléchissez la jambe droite en portant votre buste vers la gauche tout en étirant doucement vos bras, les paumes tournées vers votre visage. Le mouvement est très fluide, c'est comme si vous preniez l'espace dans vos bras...





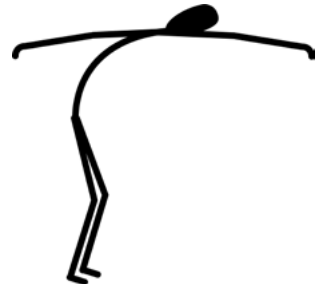
... ce même espace que vous tenez dans vos bras en descendant sur le côté gauche tout en gardant le dos droit et en fléchissant davantage la jambe droite. Vous regardez toujours la paume de vos mains en imaginant que cet espace vous remplit d'énergie.

Redressez-vous lentement en inspirant, tout en déplaçant le poids de votre corps sur votre jambe droite et en étendant votre jambe gauche. Gardez l'idée que dans vos bras souples, vous apportez la vitalité de l'espace extérieur à l'intérieur de votre propre corps.



Élevez ensuite les bras chargés de l'espace qu'ils contiennent, comme une offrande au plus beau et au plus grand que tout en vous.

Réunissez les jambes et étirez les bras en forme d'ailes en contemplant l'œuvre universelle de santé parfaite qui vous inonde.



- SEMAINE 2 -

Le stretching, une discipline tonique et relaxante

Né aux États-Unis dans les années 80, le stretching (du verbe to stretch signifiant « étirer ») est une activité physique complémentaire au sport, à la danse et à la rééducation fonctionnelle. Nul besoin d'être un athlète ni de disposer d'une forme éclatante pour pratiquer cette gymnastique. L'entraînement du stretching s'adresse à tous, parce qu'il sait s'adapter aux aptitudes de chacun.

Gym douce par excellence

Vous souhaitez secrètement commencer une remise en forme, mais vous n'osez pas vous lancer. Complexe de l'âge, mode de vie trop sédentaire, douleurs et rigidités vous empêchent de sauter le pas. Dans tous les cas, le meilleur conseil à vous prodiguer est de faire taire vos doutes pour vous occuper du mieux-être auquel vous aspirez. Le stretching est une méthode douce et forte à la fois. La simple précaution d'une petite visite à votre médecin reste nécessaire en cas de problèmes antérieurs, articulaires ou musculaires, ou si vous êtes atteint d'un handicap particulier. Hormis cette garantie élémentaire, le stretching est à la portée de toutes les personnes en bonne santé.

Les avantages des étirements

Le travail du corps en longueur présente des avantages que l'on entrevoit facilement. L'étirement musculaire bien réparti entre mouvements de stretch et périodes de compensation permet aux tissus de devenir plus

élastiques et plus résistants à la fois. Les tensions musculaires occasionnées par une mauvaise habitude posturale, une station assise prolongée, une accumulation de fatigue ou un léger traumatisme trouvent dans les étirements le moyen de se relâcher. Aux sportifs, aux danseurs et à tous ceux devant accomplir une performance musculaire, le stretching assure la meilleure forme. Ces mouvements allongés dans l'espace, effectués en douceur et en concentration, diffusent un état de relaxation bienfaisant et durable. Pratiquée régulièrement, une demi-heure à une heure, deux ou trois fois par semaine, cette agréable gym est l'antidote des raideurs, le remède contre le stress et le secret de votre beauté.

Une méthode efficace

Très inspiré par le yoga, le stretching se pratique cependant plus facilement. Aucune difficulté particulière dans les postures. L'étirement prolongé de dix à trente secondes doit être maintenu dans la détente. Jamais de crispation et surtout jamais de pression, risquant de vous conduire au seuil de la douleur. Inutile de forcer, vous ne feriez que gâcher les bienfaits de votre travail. En revanche, il y a tout de même un effort à fournir, celui de votre application à conduire gentiment mais fermement votre corps jusqu'à ses limites, pour apprendre graduellement à les repousser. Ce faisant, vous développez votre concentration, ce qui a pour effet de vous donner plus d'assurance physique et mentale en un minimum de temps. Devenant conscient de vos mouvements, vous obtenez progressivement la maîtrise de vos gestes et de vos déplacements. Vous savez ainsi repérer les zones fragilisées qu'il vous faut renforcer au moyen d'étirements adaptés à votre cas personnel.

Acquérir son autonomie

Si vous faites partie de celles ou ceux qui redoutent les salles de sport mais souhaitent pouvoir s'entraîner seuls et sans danger, le stretching est

la réponse à vos attentes. À l'origine, cette méthode fut conçue pour être pratiquée dans n'importe quelle situation de la vie courante. Utilisant votre propre matériel de bureau comme appui, les parois des murs ou les troncs d'arbre comme partenaires, les bancs publics ou n'importe quel espace qui permette l'application des exercices, le stretching n'a besoin que de votre bonne volonté. L'enthousiasme dont vous faites preuve soutient votre effort et, au début, il ne vous manque que l'apprentissage du juste placement de votre corps. Cependant, si rien ne remplace jamais l'attention vigilante et les conseils avertis d'un professeur avisé, rien non plus ne vous empêche de prendre quelques cours collectifs avant de vous lancer dans l'aventure individuelle. Vous pourrez ensuite alterner pratiques sous surveillance et pratiques personnelles.

Actions thérapeutiques

Si le stretching est plus généralement considéré comme une activité d'entretien physique, ses propriétés préventives et curatives sont moins connues. En augmentant le flux du sang dans les artères, les étirements favorisent la circulation, allègent les jambes, soulagent les oppressions du cœur. Les flexions/rotations du tronc agissent comme un massage interne favorisant les fonctions digestives. Les torsions vertébrales placent le rachis dans l'axe juste, assurant un champ de mobilité plus large et plus facile. L'assouplissement des articulations diminue les risques de déchirures ou de ruptures ligamentaires et articulaires. La capacité respiratoire étendue apporte le calme et le bien-être. Les personnes asthmatiques apprécieront les exercices d'étirement liés au travail du souffle, capables de développer leur amplitude respiratoire sans pour autant demander d'effort particulier.

Recommandations

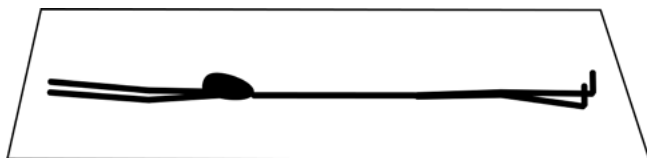
Le stretching s'adapte à toutes situations, hormis extrêmes, bien entendu. Si vous êtes affligé d'une maladie rhumatismale sérieuse, vous



devez consulter avant de vous engager dans un entraînement sauvage. Votre médecin ou votre kinésithérapeute sont habilités à mesurer le degré de pratique qui vous convient. Ne négligez pas leurs précieux conseils, souvenez-vous qu'ils veillent sur votre santé. Sachez également prendre soin de vous-même en planifiant vos séances. Mis au programme de la journée quelque temps à l'avance, vous pourrez plus facilement organiser votre emploi du temps. N'oubliez pas de choisir un pantalon large et un sweat confortable sur un léger T-shirt. Une paire de chaussettes préservera l'hygiène de vos pieds en gardant votre corps à bonne température. Il est en effet essentiel que vous n'ayez jamais froid. Buvez de l'eau avant, pendant si vous en sentez le besoin et après la séance. Et, surtout, amusez-vous ! Un effort effectué dans la joie fait de vous un gagnant.

→ PRATIQUE

Total stretch



Après avoir posé au sol un petit tapis, allongez-vous sur le dos.

Inspirez en élevant les bras au-dessus de votre tête pour aller poser vos mains sur le sol. Puis étirez le plus loin possible vos bras et vos mains en arrière, vos jambes et vos pieds en avant. Maintenez cette position le temps de compter jusqu'à 10, puis choisissez un temps d'expiration pour relâcher progressivement votre étirement.

Recommencez cet exercice cinq fois. Prenez le temps de le faire lentement et restez bien concentré. Vous pourrez ressentir une large zone libre dans l'espace central de votre corps. L'effet de cette pratique est antistress.

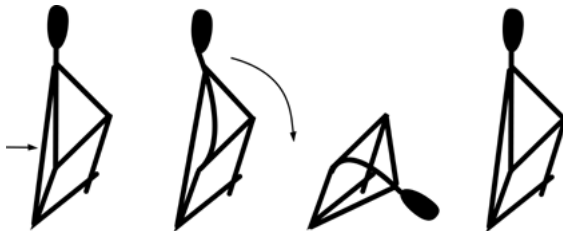
Les blocages situés dans la région lombaire et celle de l'estomac trouvent un moment propice à la détente !

Assouplir les hanches, le bassin et les jambes



Assis jambes tendues, dos droit, inspirez. Repliez les jambes vers vous et penchez votre buste sur les genoux, expirez. Inspirez, revenez dos droit, jambes allongées devant vous. Expirez en effectuant un étirement général, jambes tendues, dos plat allant vers l'avant, tête redressée. À faire dix fois.

Assouplir la colonne et la nuque



Creusez la colonne en inspirant, fléchissez la nuque, tête vers l'arrière (surtout, sans forcer). Expirez, arrondissez le dos (très rond), creusez le thorax, relâchez la tête. Puis revenez au point de départ. À faire cinq fois.

Étirer les jambes



Allongez-vous sur le dos, prenez un genou dans vos mains et étirez-le vers la poitrine sans décoller les épaules tandis que vous étirez la jambe allongée au sol sans plier le genou à terre. À faire cinq fois pour chaque jambe.

- SEMAINE 3 -

Quand le ventre n'en fait qu'à sa tête

Lorsque l'animal se dressa sur ses deux pattes arrière pour y demeurer, il accomplit le geste sacré qui le fit accéder au statut d'être humain. En exposant son ventre, il se privait de l'excuse de n'exister que par instinct et devenait ainsi le précurseur des lois prônant les valeurs humaines. La première règle correspondante est celle d'une saine attention à soi-même, ce que nous allons évoquer à présent.

L'amour de soi

Est-ce une brillante idée que de passer son temps à se le regarder ? De quoi s'agit-il ? Mais de notre nombril, bien sûr ! Voici une information circulant sur le Net qui renforce ce propos. Une nouvelle mode se répand en Corée depuis quelques années qui veut que les parents soient autorisés légalement à conserver le cordon ombilical de leur nouveau-né dans de la résine artificielle, ou encore à le faire plaquer en or ! Il n'est peut-être pas nécessaire de s'en offusquer puisque nous savons que ce précieux cordon, outre ses fonctions de relais vital, est en fait le premier jouet de l'enfant à venir. Car, effectivement, nous avons tous et toutes enroulé le cordon tel un cerceau autour de notre petit corps en formation, et nous l'avons serré entre nos mains pour tourner, nous retourner et faire des galipettes dans le ventre de notre mère. Ce qui n'a pas manqué de causer quelques soucis aux bébés audacieux, qui ont ainsi provoqué l'enroulement du cordon autour de leur cou. Et si l'esprit perd le souvenir de ces jeux innocents, le corps, lui, sait en garder la mémoire. Une fois mis au monde et le cordon coupé, le petit être crie, pleure et tempête dans la nostalgie de son trésor perdu.

Plus tard, il pensera le retrouver au centre de lui-même, dans sa terre corporelle appelée abdomen, là où se tient le moi qu'il ne cessera dès lors de chérir plus que tout. Nous y sommes tous passés et resterons esclaves de ce cordon qui nous tient en laisse tant que nous n'aurons pas réalisé que si le premier geste pour nous livrer au monde revenait à nos parents, le second, dit « ultime », s'inscrit dans la réalité de notre être conscient. Nous devons tôt ou tard accoucher de nous-mêmes si nous voulons nous délivrer. Le lien qui nous relie au moi est illusoire parce que transitoire, source d'erreur en cette vie ; il est la base de la souffrance. L'amour de soi dans son sens noble n'est pas cette démesure qui pousse l'individu à contempler sans cesse ses propres avantages et à vouloir les augmenter encore et toujours. S'aimer soi-même consiste à se réconcilier avec les autres, tous les autres. Comprendre un jour que l'extérieur n'existe pas sans l'intérieur et qu'il est vain de se laisser piéger par les seules apparences.

S'occuper de soi

Le soin de soi authentique et donc bénéfique passe également par le corps. Pour se sentir à l'aise dans sa vie, il faut être bien dans sa corporalité. Les bonnes relations avec soi-même sont les fondements de l'équilibre entre la communication avec le monde extérieur et l'univers intérieur propre à chacun. Plus vulgairement, l'on peut dire que la tête et le corps avancent ensemble sur le chemin de la vie, rien ne peut les séparer. Lorsqu'un malaise psychologique provoque un décalage dans l'union corps-esprit, l'éloignement de l'harmonie nécessaire au bon fonctionnement s'inscrit autant dans la santé physique que psychique. Le plus fréquemment, des symptômes physiques vont traduire un mal-être désavoué ou secret, et c'est ce qu'il y a de plus facile à remarquer, parce que le ventre en est souvent le premier indicateur. Quid de l'enfant se plaignant de son ventre pour tenter d'échapper à ses obligations écolières, quid de l'adulte focalisant dans ses viscères les difficultés relationnelles entre son

moi et le sens de son existence ? Entre réalité individuelle et réalité universelle, le ventre reste le centre d'accueil de la vie telle qu'elle est.

Mon ventre, centre du monde

En réponse aux espoirs de satisfactions autocentrées, le moi-ventre se gorge et se remplit d'un vide pesant qui lui coûte son apparence. Le problème des gros ventres est majoritairement réservé aux hommes, quoique nombre de femmes soient concernées. Au demeurant, de multiples raisons expliquent les gros ventres : les repas d'affaires, la sédentarité, l'ennui, le stress, la ménopause autant que l'andropause, l'alcool et la paresse, la consommation excessive de sucre, dont fait partie le chocolat. Viennent ensuite l'alimentation industrielle, l'absorption de produits chimiques et les problèmes digestifs. Mais au-delà, une souffrance psychologique se tient tapie dans son coin, que le ventre sait abriter avec une certaine compassion. Parce qu'il est le centre d'accueil de la vie, il est aussi le refuge des chocs et des chagrins, des frustrations et de la rébellion, qui ne peuvent autrement s'exprimer. Pour certaines personnes, leur gros ventre est le moyen de se rassurer, voire de se protéger. Tel un bouclier, elles le portent en avant, sans chercher à le dissimuler. Au paroxysme de leur névrose, elles en tirent une certaine fierté. Cependant, presque à leur insu, elles établissent une mauvaise image d'elles-mêmes, qui, malgré le déni, leur porte préjudice. Être bien dans sa vie, c'est aussi savoir se plaire, sans tomber dans la complaisance ou dans la vanité. Notre corps nous aimera si nous savons l'aimer, dans le bien-fondé et la juste mesure. Or, posséder et conserver un gros ventre est tout simplement outrepasser les bornes de la bienséance. Bien évidemment, le jugement que vous portez sur vous-même ne s'affiche pas forcément à la vue de tous. Mais même si vous dites n'y attacher aucune importance, votre gros ventre vous gêne pour mettre vos chaussures, fermer votre jupe ou votre pantalon, et porte



la disgrâce sur un corps qui aimerait mieux être libéré de cette pesanteur et de ce gonflement pour pouvoir passer à autre chose en toute liberté.

Votre ventre est ce que vous décidez qu'il soit

Puisque le corps médical nous enjoint à pratiquer le sport, nous allons maintenant envisager ensemble de suivre son conseil. Le relâchement musculaire et la surcharge pondérale sont les effets évidents d'un manque d'exercice et de mauvais principes alimentaires. Les contrariétés de toutes sortes, les soucis et l'anxiété agissent sur les viscères qui se distendent et font gonfler le ventre. Alors, haro sur les régimes à répétition et sur les thérapies « bidon », facteurs de rechutes vers les comportements nuisibles. Priorité à ce dont on dispose, c'est-à-dire soi-même, engagé dans une prise en charge personnelle. Pour faire du bien à votre corps et lui apporter un certain confort, il va falloir marcher et/ou nager, et/ou danser, et/ou remodeler votre silhouette. C'est cette dernière option que nous allons développer ici et étudier ensemble. Sans compter que pour faire conjointement du bien à votre esprit, soutenir votre moral, le nettoyer, le renforcer, l'exercice physique est la clé de l'entrée dans la bonne humeur et la détente. Cela étant, suivant votre âge et l'état de votre santé, il vous faut tenir compte d'un entraînement adapté que votre médecin saura vous conseiller.

Les abdos, c'est magique !

Trêve de blablas, à présent agissons. Avant toute chose, il faut savoir que si nous ne faisons que contracter les muscles (principe des abdominaux), nous n'obtiendrons pas l'effet désiré, mais plutôt le contraire. Le travail idéal pour retrouver un ventre plat est l'alternance entre les étirements et les contractions. Le yoga, le stretching et la méthode Pilates sont les amis de vos efforts, parce que, soyez-en sûr, ils vous donneront des résultats satisfaisants.

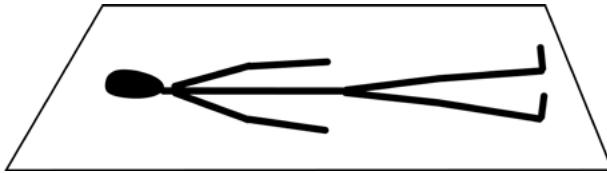
→ PRATIQUE N° 1

La posture de yoga *Pavana Muktasana* ou « posture de la délivrance » permet une décompression vertébrale complète et un massage organique foie-estomac-intestins. Son but est d'éliminer les gaz contenus dans le corps. En sanskrit, *Pavana* est le vent, *Mukta* est ce qui le chasse.

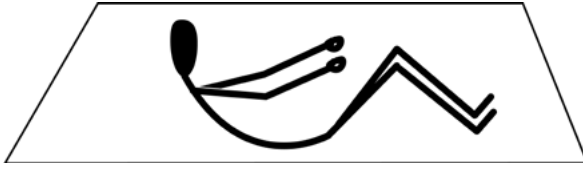


Allongez-vous sur le dos, repliez vos jambes à l'aide des bras qui les entourent. Effectuez une forte, intense et durable pression des genoux contre le ventre. Inspirez pour prendre la pose. Expirez pour presser lentement les genoux. Inspirez, relâchez la pression. Expirez, reprenez. Puis redressez la tête et le haut du dos pour joindre le front et les genoux. Inspirez pour prendre la pose. Expirez pour presser les genoux contre le front. Inspirez, relâchez la pression. Expirez, reprenez. À faire cinq fois de suite.

→ PRATIQUE N° 2



1. Allongez-vous sur le dos et, en un seul élan, contractez l'ensemble de votre corps en restant immobile. Contractez les jambes, les cuisses, le ventre, les bras, serrez les poings et les pieds, contractez le visage et, d'un coup, relâchez tout. Respirez trois fois de suite amplement.



2. Repliez vos jambes pieds sur le sol en appui sur les avant-bras. Inspirez, redressez votre buste à l'expiration en contractant les abdominaux bras tendus en avant. Restez dans cette posture immobile le temps d'un aller-retour respiratoire. Puis reprenez la posture n° 1 suivie de celle-ci et refaites l'exercice cinq fois de suite. À la fin de la séance, restez allongé sur le dos en vous étirant horizontalement bras-jambes.

Ces deux pratiques peuvent être renouvelées deux fois de suite ou espacées entre le matin et la fin de la journée. Bon entraînement !

Table des matières

PRÉFACE	5
INTRODUCTION	7
HIVER	9
SEMAINE 1 - L'énergie de la vie	11
SEMAINE 2 - Le stretching, une discipline tonique et relaxante	17
SEMAINE 3 - Quand le ventre n'en fait qu'à sa tête	23
SEMAINE 4 - Mal-être – mal du siècle	29
SEMAINE 5 - La thérapie lumineuse	35
SEMAINE 6 - Le guérisseur intérieur	41
SEMAINE 7 - Le feng shui ou l'art de maîtriser les énergies qui nous entourent	47
SEMAINE 8 - Les secrets de l'éternelle jeunesse	53
SEMAINE 9 - Guérir par la paix	59
SEMAINE 10 - Le yoga du bien dormir	67
SEMAINE 11 - Donner un nouvel élan à sa vie	71
SEMAINE 12 - Méditer pour apprendre à s'aimer	77
SEMAINE 13 - Le pouvoir de l'esprit sur le corps	85
PRINTEMPS	93
SEMAINE 14 - Les bons plans du printemps	95
SEMAINE 15 - L'art sacré de la santé	103

SEMAINE 16 - Ce que le printemps nous dit	109
SEMAINE 17 - La méditation pour trouver le bonheur sans le chercher	115
SEMAINE 18 - Le qi gong du printemps	121
SEMAINE 19 - La plus belle chose au monde c'est... l'amour !	129
SEMAINE 20 - Objectif gym	135
SEMAINE 21 - Un voyage chamanique	143
SEMAINE 22 - Respirer la vie	151
SEMAINE 23 - L'éveil de la nature	159
SEMAINE 24 - L'esprit guérisseur	165
SEMAINE 25 - L'art de la relaxation	171
SEMAINE 26 - Les couleurs de la vie	179
ÉTÉ	185
SEMAINE 27 - L'eau, cristal de vie	187
SEMAINE 28 - En route vers le bien-être	195
SEMAINE 29 - Le corps-conscience	201
SEMAINE 30 - L'été, force de vie	209
SEMAINE 31 - L'éducation essentielle	215
SEMAINE 32 - La vie en forme	221
SEMAINE 33 - Les couleurs du bien-être	229
SEMAINE 34 - Les recettes du bonheur	235
SEMAINE 35 - Qi gong au féminin	241
SEMAINE 36 - Méditer pour se ressourcer	247
SEMAINE 37 - Les travaux d'Hercule ou comment effectuer une bonne rentrée	253
SEMAINE 38 - La guérison psychocorporelle	259
SEMAINE 39 - Le bien-être dès la rentrée	265

AUTOMNE**273**

SEMAINE 40 - Le qi gong de l'automne	275
SEMAINE 41 - La jeunesse n'a pas d'âge	281
SEMAINE 42 - Un bonheur par jour, sinon rien	289
SEMAINE 43 - L'essence des sens	295
SEMAINE 44 - Le secret de la vie	303
SEMAINE 45 - Croire en sa guérison	309
SEMAINE 46 - Être femme	315
SEMAINE 47 - Le voyage immobile ou partir en retraite spirituelle sans bouger de chez soi	321
SEMAINE 48 - Entre passion et respiration	329
SEMAINE 49 - Adieu mes douleurs !	337
SEMAINE 50 - Qi gong ou l'unité de la santé	343
SEMAINE 51 - Mincir par l'hypnothérapie	349
SEMAINE 52 - Le meilleur de soi-même	355

