

J'ouvre mon dos

L'exercice Prenez-vous dans vos bras ! Pour cela, croisez-les et essayez d'attraper vos omoplates. Respirez amplement en conservant cette position. Efforcez-vous d'avancer de plus en plus les doigts en direction de la colonne vertébrale. Après cinq cycles respiratoires environ, ouvrez grand vos bras durant une expiration, telle une danseuse altière qui salue son public. Grandissez-vous et respirez encore à fond.

Pourquoi ? Ce geste apprend à « respirer dans le dos ». On oublie souvent que la cage thoracique ne concerne pas que l'avant du corps. Elle se déploie aussi sur les flancs et à l'arrière du tronc, les côtes se raccrochant aux vertèbres. Travailler cette zone permet d'augmenter son volume respiratoire. De plus, cet étirement détend et soulage la partie dorsale, notamment les trapèzes, et redresse la posture.

Je bâille bruyamment

L'exercice Enchaînez une série de larges bâillements en inspirant bruyamment. Allez jusqu'au bout de l'inspiration, retenez un instant, puis lâchez en même temps l'air et le son. Ce dernier doit résonner dans la poitrine et non dans la tête, comme si vous soupiriez de bonheur. Profitez-en pour vous étirer et vous masser le visage et le crâne.

Pourquoi ? Bâiller est un réflexe naturel qui évacue la fatigue. Cela étire tous les muscles respiratoires – diaphragme et muscles intercostaux – ainsi que ceux du cou et du visage. En suspendant sa respiration lors de l'inspiration, on maintient les poumons sous pression, ce qui facilite la diffusion de l'oxygène dans les cellules. Quant au soupir sonore, il ôte toutes les tensions de la langue et du pharynx, fluidifiant ainsi la respiration, et régénère tout l'organisme en stimulant le système nerveux parasympathique.

Je ceinture mon diaphragme

L'exercice Debout, le bassin en légère rétroversion (basculé vers l'avant), encerclez la base des côtes avec une sangle de type ceinture de judo. Saisissez-la par les extrémités, mais ne la nouez pas. Inspirez puis, pendant l'expiration, serrez-la. Inspirez ensuite tout en maintenant cette compression. Un partenaire peut vous aider. Continuez à respirer ceinture bien serrée.

Pourquoi ? Travailler en résistance tonifie le diaphragme, ce muscle en forme de coupole situé entre le thorax et l'abdomen. Habituellement, il se relâche lors de l'expiration en arrondissant le dos, ce qui comprime les poumons vers le haut, tandis qu'il se contracte pendant l'inspiration, en « aplatisant » le dos vers l'abdomen, ce qui étire les poumons vers le bas et libère de l'espace dans la cage thoracique pour prendre de l'air. Cet exercice contrarie son mouvement, l'obligeant à développer plus de puissance.

* Auteur des Vertus de la respiration, Guy Trédaniel. Pour approfondir le sujet : respirologie-france.com.

LE BON AIR DE LA MONTAGNE... EN VILLE !

A Paris et à Aix-en-Provence, on grimpe en haute montagne sans bouger d'un fauteuil, grâce à un masque sur le nez relié à un appareil de simulation d'altitude qui raréfie de plus en plus l'apport en oxygène selon la réaction de l'organisme. En plus de développer le souffle, cela favorise la récupération musculaire après le sport et cela détend. Rens. sur simalti.com.

Je me tapote le ventre

L'exercice Allongez-vous sur le dos, jambes repliées et pieds à plat au sol. Posez la paume de la main gauche sur le ventre. Main droite fermée, frappez doucement le dos de la main gauche avec vos phalanges, tel un petit marteau. Explorez ainsi tout l'abdomen et, si nécessaire, interrompez cette palpation pour masser les zones qui sonnent creux jusqu'à ce qu'elles s'assouplissent.

Pourquoi ? Ce massage chasse les poches de gaz qui encombrant le ventre. Leur présence empêche en effet le diaphragme de descendre librement vers l'abdomen à l'inspiration. Elle limite aussi le travail de compression abdominale lors de l'expiration. Les dissoudre permet donc de mieux respirer tout en réduisant les ballonnements. Cerise sur le gâteau, cela affine le tour de taille... moyennant quelques exercices réguliers de respiration et de musculation !

Par Agnès Rogelet

Publicité

Votre comprimé pour les yeux



Grand-mère, où sont tes lunettes ?

Troubles oculaires

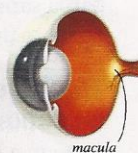
C'est au moment de prendre sa retraite que Mona a commencé à s'inquiéter pour ses yeux. Elle était gênée par des troubles oculaires, des yeux larmoyants et irrités.

Plantes pour les yeux

« Un jour, en lisant un article sur les comprimés 100% naturels **Blue Berry**, j'ai compris qu'ils contenaient des extraits végétaux bénéfiques pour les yeux. J'ai ressenti une amélioration très tôt, tant sur la vue que sur les larmes. Et puis un jour il s'est passé une drôle de chose : alors que j'étais en train de conduire, mon petit-fils de 10 ans me dit soudain - Grand-mère, tu as oublié tes lunettes ! **Blue Berry** a fait du bien à mes yeux - Je suis ravie, dit Mona. »

Myrtilles suédoises et lutéine

Dans la partie centrale de la rétine se trouve une tache jaune appelée macula lutea - responsable de la vision centrale. Le pigment jaune de la macula est la lutéine. Cela explique pourquoi la formule unique de **Blue Berry** est riche en Lutéine ainsi qu'en Euphrase (plante traditionnellement connue sous le nom de « casse-lunettes ») et en Myrtilles suédoises pour contribuer à maintenir une vision normale.



DÉTACHEZ ET DONNEZ CE COUPON À VOTRE PHARMACIEN

Blue Berry 60, 120 et 240cp sont disponibles en pharmacie sous les codes ACL **481 848 2**, **481 849 9** et **295 185 7**

Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au **01 40 41 06 38 (tarif local)**

www.vitalco.com



"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" www.mangerbouger.fr