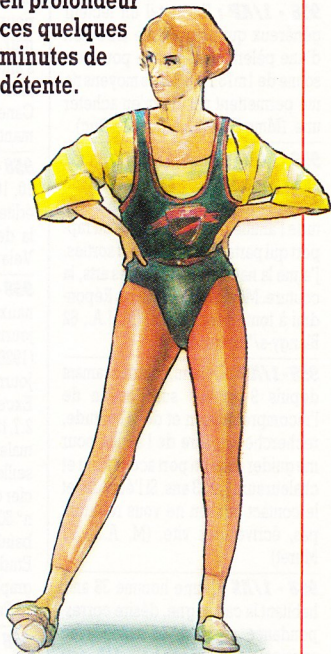
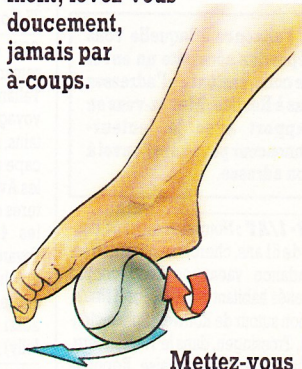


PARTEZ DU BON PIED

Voici un petit massage, facile à accomplir tous les matins au réveil, pour commencer la journée du bon pied. Il ne vous prendra que peu de temps et très peu de matériel, une simple balle de tennis, en fait. Profitez-en pour savourer en profondeur ces quelques minutes de détente.



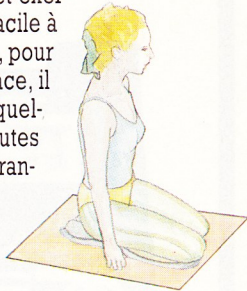
Après vous être étiré soigneusement, levez-vous doucement, jamais par à-coups.



Mettez-vous debout et faites rouler lentement la balle de tennis sous un de vos pieds en veillant à ce que tout le pied bénéficie du massage : aussi bien le creux du pied, que le talon, les bords internes et externes et les orteils. Respirez tranquillement pendant le massage. Changez de pied et massez-le avec autant d'attention. Suivant les méridiens d'énergie localisés sous chaque pied, tous vos organes recevront les bienfaits de ce petit massage matinal.

Au calme

Si les occupations multiples créées par la rentrée de septembre vous fatiguent et vous énervent, voici un exercice qui vous permettra de vous relaxer en profondeur. Sans radio ni télévision ni sonnerie de téléphone, installez-vous au calme. Cet exercice est facile à faire mais, pour être efficace, il requiert quelques minutes de vraie tranquillité.



■ Asseyez-vous sur vos Talons. Prenez le temps d'inspirer et d'expirer profondément par le nez.

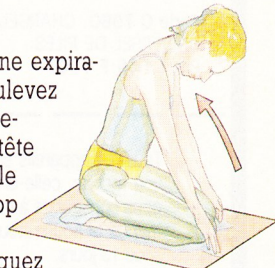


■ Sur une expiration, inclinez le buste vers l'avant, comme si vous vous prosterniez. Posez vos avant-bras et vos mains sur le sol, parallèlement à votre tête et prenez sur eux un appui souple.



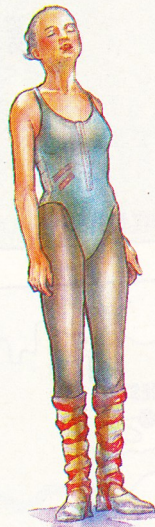
■ Laissez le front posé à terre et faites plusieurs inspirations et expirations, les fesses posées sur vos talons.

■ Sur une expiration, soulevez très lentement la tête (si vous le faites trop vite, vous risquez d'avoir un étourdissement) et redressez-vous, vertèbre après vertèbre : les lombaires, puis les dorsales, les cervicales et, enfin, la tête dans leur prolongement toujours très lentement. Respirez profondément avant de vous remettre debout. Reprenez vos activités sans précipitation. ■



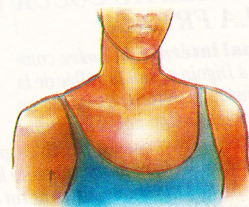
Détendez-vous

Ce petit exercice de gymnastique douce constitue un auto-massage en profondeur. Il apportera à votre cerveau une oxygénation bénéfique et détendra vos vertèbres cervicales souvent crispées et douloureuses. Cet exercice est très simple, mais il demande pourtant à être exécuté avec une extrême lenteur et une attention constante. Mettez-vous debout, les jambes souples et droites à la fois. Respirez calmement par le nez. Vous devez gonfler l'abdomen à chaque inspiration, et vous devez souffler complètement l'air à chaque expiration. Détendez-vous, vos mâchoires ne doivent pas être serrées et vos épaules doivent être relâchées.



Tournez ensuite la tête de gauche à droite et de droite à gauche, très doucement, comme pour dire non, en respirant lentement.

Poursuivez ensuite en faisant oui avec la tête, de bas en haut, puis de haut en bas, toujours très doucement et en respirant toujours très calmement.



Un baillement libérateur aura tôt fait de vous soulager de votre tension nerveuse. C'est votre plexus solaire détendu qui manifeste ainsi son contentement ! ■