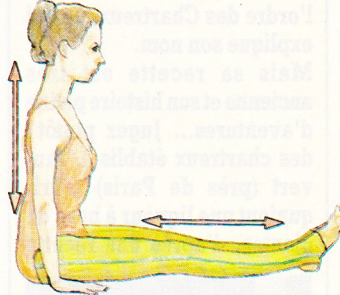
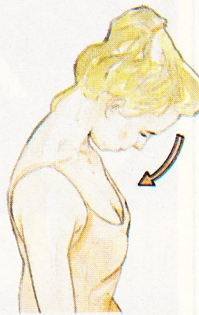


Soyez ferme

C'est le moment ou jamais de profiter des beaux jours pour pratiquer des exercices raffermissants de gymnastique. Étendez un tapis de bain ou une couverture sur le sol. Asseyez-vous dessus, le dos bien droit, en ayant soin de ne pas cambrer les reins. Puis allongez bien les jambes. Posez les mains au sol, paumes contre terre.



Respirez lentement par le nez en plaçant le souffle le plus bas possible dans l'abdomen.

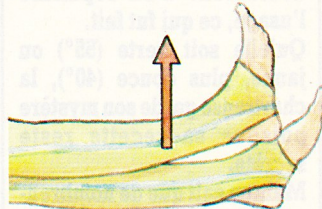


Étirez doucement votre nuque en rentrant légèrement le menton.

Sur une expiration, fléchissez un pied. Tirez les orteils vers vous en laissant la jambe et le genou bien allongés au sol.



Inspirez et expirez plusieurs fois lentement puis, sur une expiration, soulevez la jambe tendue à 10 cm du sol.



Reposez très lentement cette jambe au sol puis détendez-la. Recommencez trois fois le mouvement puis faites de même avec l'autre jambe. ■