

## 10 MINUTES POUR LA FORME

# Réveillez votre énergie

**Manque de tonus ?  
Ces exercices sont  
parfaits pour  
faire travailler  
vos muscles et  
articulations...**



Pieds écartés, dos bien droit, pliez la jambe gauche en tendant l'autre sur le côté. Gardez cette position quelques instants, les bras croisés sur la cuisse gauche. Puis, repliez lentement la jambe droite pour tendre l'autre jambe. À faire dix fois de chaque côté.

Debout, fléchissez la jambe droite vers l'arrière et attrapez votre pied avec la main droite. Comptez jusqu'à trois, puis reposez le pied par terre. Répétez dix fois en alternant pieds droit et gauche.



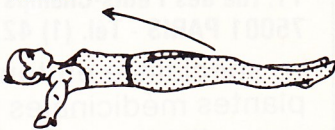
Jambe droite légèrement fléchie, montez le genou gauche en l'encerclant avec les bras. Puis, faites le dos rond en vous appuyant sur votre cuisse. À répéter dix fois sur chaque jambe.

Jambes écartées, posez la main gauche derrière le dos et attrapez votre coude avec la main droite. Effectuez, avec les bras, dix mouvements de ressort vers la gauche en veillant à garder le dos bien droit. Effectuez ce mouvement cinq fois de chaque côté.



## Faites circuler !

Pour optimiser le fonctionnement de votre système hépatique, rien de tel que de réveiller vos intestins, toujours un peu paresseux à la sortie de l'hiver. Pour cela, faites travailler les muscles du ventre.



**1.** Allongez-vous sur le dos, les bras à l'horizontale sur le sol. Plaquez les reins au sol et étirez votre nuque, le menton légèrement rentré. Respirez lentement par le ventre.

**2.** Tendez les jambes réunies parallèles au sol en respirant calmement.



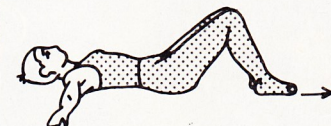
**3.** Repliez-les, les genoux sur la poitrine.



**4.** Descendez vos jambes, toujours réunies, vers la droite en roulant les hanches de ce côté. Allongez les jambes à environ 15 cm du sol en continuant d'inspirer et d'expirer pendant l'exercice.



**5.** Repliez les jambes et descendez-les vers la gauche, toujours sans toucher le sol.

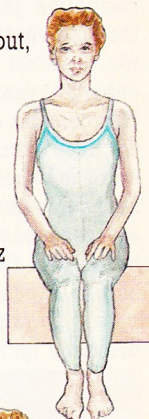


**6.** Ramenez les genoux sur la poitrine. Allongez les jambes sur le sol. Recommencez l'exercice deux fois de chaque côté. Vous sentirez vos abdominaux travailler pendant ce mouvement. Ne serrez pas les dents mais, au contraire, respirez profondément. Les intestins qui se trouvent sous ces muscles bénéficieront ainsi d'un massage en profondeur.

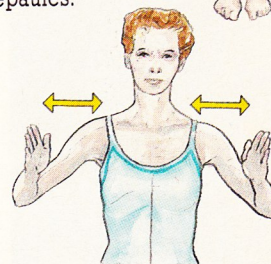
## Au doigt et à l'œil

Amusez-vous à pratiquer régulièrement ce petit exercice. Très simple à effectuer, il vous aidera à équilibrer votre système nerveux, à réguler le fonctionnement de vos organes internes et à développer votre concentration.

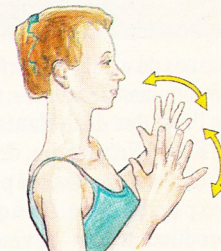
■ Assis ou debout, respirez calmement par le nez.



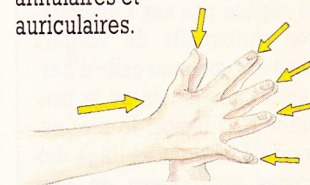
■ Fléchissez légèrement vos coudes et écartez les mains d'une distance supérieure à la largeur de vos épaules.



■ Ecartez largement vos doigts les uns des autres.



■ Sans bloquer votre respiration, rapprochez rapidement vos deux mains en faisant se toucher le bout de vos pouces, index, majeurs, annulaires et auriculaires.



Recommencez trois fois l'exercice en restant conscient de votre respiration. Si vous sentez qu'il ne vous donne pas de difficultés, répétez-le en fermant les yeux. Sinon, persévérez tranquillement. Votre système nerveux s'équilibrera peu à peu grâce à l'action de ce mouvement sur les deux hémisphères du cerveau. ■