

Davina DELOR
Préface de **Sophie Lacoste**

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

Illustrations : Pascale Barithel

Un ouvrage paru sous la direction éditoriale de Sylvie Desormière

Dangles
EDITIONS 



HIVER

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

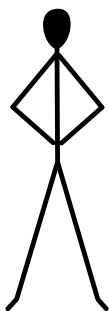
Accessible à tous, quels que soient l'âge, la condition physique et la situation, le qi gong agit sur l'individu comme une médecine naturelle puisqu'il recouvre l'exercice physique, la régulation de la respiration, la tempérance des émotions, et surtout favorise la connexion avec le pouvoir de vie de 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

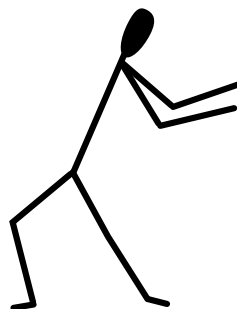
→ PRATIQUE

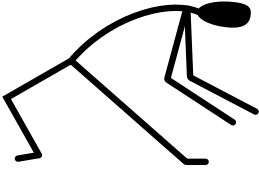
Voici un ensemble de mouvements accessibles à tous. Il s'agit d'agir en souplesse, ce qui signifie abandonner les rigidités corporelles. L'énergie de l'hiver se concentre dans les reins et dans les os. Même si vous n'êtes pas très souple, faites comme si en prêtant plus d'attention au déplacement du 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.

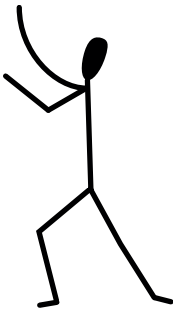
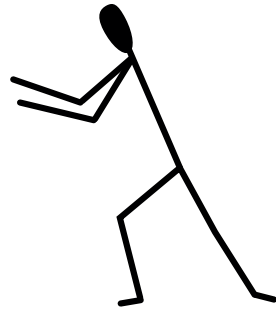
Puis fléchissez la jambe droite en portant votre buste vers la gauche tout en étirant doucement vos bras, les paumes tournées vers votre visage. Le mouvement est très fluide, c'est comme si vous preniez l'espace dans vos bras...





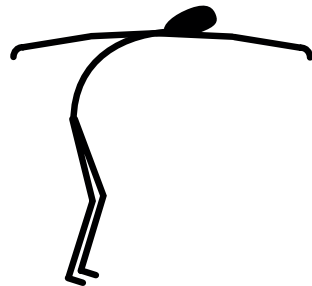
... ce même espace que vous tenez dans vos bras en descendant sur le côté gauche tout en gardant le dos droit et en fléchissant davantage la jambe droite. Vous regardez toujours la paume de vos mains en imaginant que cet espace vous remplit d'énergie.

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

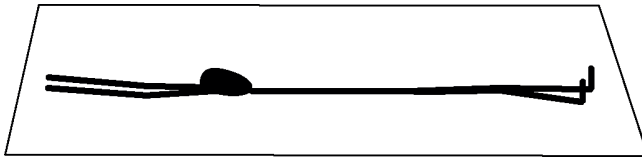
Le stretching s'adapte à toutes situations, hormis extrêmes, bien entendu. Si vous êtes affligé d'une maladie rhumatismale sérieuse, vous



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

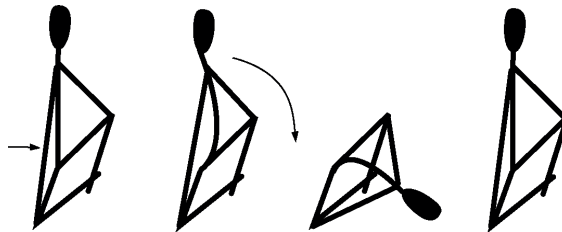
blocages situés dans la région lombaire et celle de l'estomac trouvent un moment propice à la détente !

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.