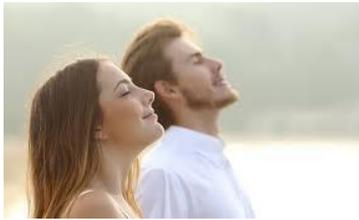


## INTRODUCTION



Madame Odile RENAUD-BASSO, Directrice du Trésor, est la patronne d'une des instances les plus puissantes du ministère des finances avec sous ses ordres 1500 fonctionnaires.

Elle déclare :

« à ce poste, il faut une bonne hygiène de vie et je pratique le yoga tous les week-ends pour évacuer le stress. »

*(Journal Le Monde, du mardi 24 avril 2018)*

### Les activités de bien-être sont dans l'air du temps !

L'époque est de plus en plus à la recherche d'une meilleure qualité de vie.

Bien avant la performance sportive, c'est une vie avec moins de stress qui est recherchée par beaucoup. Ce stress inhérent à la vie moderne.

C'est de bien-être qu'il s'agit, avec moins de tension mentale et une bonne condition physique.

Ces pratiques physiques, yoga, tai-chi, Qi Gong, sont pratiquées depuis les temps les plus reculés en Orient. S'y ajoutent le Pilates, la méditation, la relaxation et la sophrologie qui ont été développés plus récemment.

La relaxation corporelle, le contrôle respiratoire et les exercices d'étirement qui sont à la base de ces pratiques ont un effet anti-stress permettant de mieux faire face aux contraintes de la vie professionnelle et des rythmes urbains.

Ces pratiques conduisent tout naturellement à une meilleure hygiène de vie avec plus d'attention portée à la diététique, un sommeil amélioré (avec coucher à heures régulières) et au final, une meilleure gestion du stress généré par la vie professionnelle et urbaine.

## LE YOGA



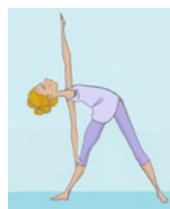
Le yoga est pratiqué depuis des millénaires en orient. Il englobe différents systèmes : le Hatha Yoga, le Hastanga Yoga, le Yoga tibétain et bien d'autres pratiques.

Le Hatha Yoga est le plus pratiqué en Occident. C'est un Yoga tout en douceur où les postures et les exercices de respiration permettant de mieux canaliser l'anxiété. Le but est la recherche d'une harmonie physique et psychique. Le Hatha Yoga améliore aussi la souplesse et l'équilibre et tout cela contribue à atténuer le stress généré par le mode de vie moderne.

Le Yoga est modèle de méditation physique permettant d'être à l'écoute de son propre corps. À mesure que le corps se détend, le sujet prend conscience de ses propres sensations. Les postures, exercices de base du Yoga se pratiquent idéalement dans un local aéré, silencieux, sans facteurs de perturbation (téléphone). Les vêtements ne doivent pas entraver la respiration (pas de ceinture qui étrangle la taille) et il est préférable de pratiquer pieds nus pour un meilleur contact avec le sol.



Posture de l'Arbre



Posture du Triangle



Posture du chien tête en haut



Posture de la cigogne



Posture du chien tête en bas



Posture de la charrue

Chaque posture est suivie de la posture inverse et si une position déclenche une douleur, il ne faut pas insister, la modifier ou l'abandonner.



La salutation au soleil est la série de postures la plus connue des débutants qui doivent apprendre à les maîtriser.

Chaque position comporte une phase d'étirement et le passage d'une position à une autre se fait en souplesse, en se concentrant sur la respiration.

Les exercices ne doivent jamais être exécutés en force. Et pour en tirer le plus grand profit, la pratique doit être très régulière.

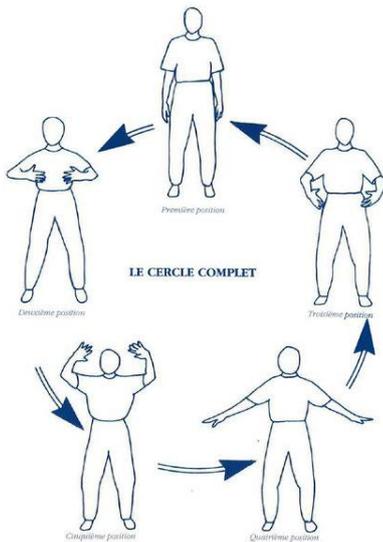
### Le yoga comporte-t-il des dangers ?

Danger, non ! Mais il faut faire attention et être à l'écoute de son corps.

Des douleurs lombaires peuvent être réveillées parfois. Mais 74% des lombalgies pré-existantes sont améliorées par le yoga.

Le yoga ne doit pas être pratiqué comme un sport (risque de blessure sportive) mais comme une discipline de vie.

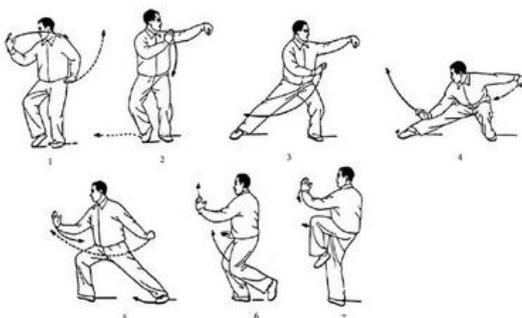
### Le QI GONG



Discipline traditionnelle chinoise, à base de mouvements contrôlés et d'exercices respiratoires, est réputé bénéfique pour la santé ; baisse de la pression artérielle, meilleur équilibre, une anxiété moindre.

Se distingue du tai-chi par des mouvements plus courts et isolés qui peuvent être exécutés en position couchée.

### LE TAI-CHI



Le tai-chi se présente comme une pratique physique pour le bien-être.

Art martial traditionnel d'origine chinoise, le tai-chi s'inscrit comme une discipline à la frontière de la gymnastique et du sport de combat (art martial interne).

Les mouvements sont exécutés avec lenteur et précision. Ces mouvements sont continus et circulaires, exécutés selon un ordre préétabli.

Le tai-chi est, avec le Qi Gong, une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise. Celle des exercices

énergétiques.

Le tai-chi qui est essentiellement pratiqué en position verticale, comporte un enchaînement de 13 postures (ou positions) de base. Il peut être pratiqué à tous les âges.

Il est pratiqué quotidiennement par des millions de chinois, en majorité des séniors.

Le tai-chi s'est affranchi de sa dimension philosophique et met l'accent sur la précision du geste, la maîtrise de la respiration et la méditation. Permet d'améliorer l'équilibre et de réduire le risque de chute des personnes âgées.

Les objectifs du tai-chi sont de vieillir en bonne santé et d'accroître la longévité.

Par certains aspects la pratique du tai-chi se rapproche de celle de la méditation.

Les bénéfices de la discipline sont visibles après 3 à 6 mois de pratique.

Un meilleur indice de satisfaction psychologique (moins de dépression), un meilleur bien-être psychologique, une plus grande satisfaction de vie, une amélioration de la motricité et de l'équilibre, une amélioration de l'humeur et une meilleure tolérance à la douleur. Que du bon !

Le tai-chi, cet art martial taoïste millénaire a des effets positifs tant physiologiques que psychologiques. De nombreux artistes l'utilisent pour booster leur créativité. Le tai-chi n'a pas vocation à soigner les maladies physiques. Les chinois l'appellent la boxe intellectuelle ou boxe savante mettant en avant la dimension mentale et non le sexe ou la force physique.

Le tai-chi comporte des exercices pratiqués seuls, des exercices avec partenaires et des exercices avec épées et lances.

## LA MÉDITATION



La méditation assise comme les activités précédentes peut être associée à une amélioration de la qualité du sommeil, une réduction du niveau de stress, d'anxiété et de dépression. Elle favorise la baisse de la tension artérielle et fait diminuer la consommation de tabac.

Aux États-Unis, une faculté de médecine initie ses étudiants à la méditation transcendantale pour les aider à éviter le stress et conserver leur enthousiasme pour la pratique de la médecine. (Loyola University Chicago Stritch School of Medicine). La

pratique est de 20 minutes deux fois par jour.

La méditation permettrait de nouvelles connexions entre les neurones au bout de quelques semaines d'apprentissage.

Considérant que la population des plus de 60 ans va doubler dans le monde d'ici 2050, l'INSERM va lancer un projet de recherche pour évaluer le bénéfice sur la santé physique et psychologique de pratiques mentales telles que la méditation.

## LA MÉTHODE PILATES



C'est une méthode de gymnastique douce très populaire en Europe et aux États-Unis depuis quelques années.

Il existe trois niveaux de pratique : débutant, intermédiaire et avancé.

La méthode utilise des accessoires et des machines.

Certains exercices sont particulièrement adaptés à des profils spécifiques : les femmes enceintes, les personnes âgées, les personnes souffrant du dos, etc.

Attention, certains exercices de la méthode Pilates ne conviennent pas à tous. Il faut savoir adapter sa pratique à ses propres particularités.

La méthode Pilates emprunte ses exercices au yoga, à la danse et à la gymnastique.

Le programme complet comporte plus de 500 exercices.

Les exercices au sol de la méthode Pilates, se pratiquent par séries et comportent différents niveaux.

Le renforcement musculaire est centré sur les muscles posturaux : abdominaux, dorsaux et fessiers.

La méthode comporte une dimension physique mais aussi une dimension mentale. La respiration, comme dans le yoga, est une composante essentielle du Pilates.

Dans la méthode Pilates, au contraire de la plupart des méthodes précédentes, on utilise des accessoires comme les ballons, les haltères ou la planche à ressort.

### CONCLUSION

Toutes ces activités de bien-être permettent avant tout de lutter contre le stress, et cela dans une ambiance sereine permettant la méditation et la relaxation du corps et de l'esprit.

Maintenant c'est à vous, pour la dernière étape : pousser la porte de la salle de sport !

