

Comment se masser le bas du dos ?

Choisir une chaise au dossier assez haut.

S'asseoir dessus à califourchon, le dossier devant soi, sur lequel on met un oreiller ou une couverture pliée afin d'y déposer le torse ou la tête. Une fois confortablement installée, on peut commencer le massage.

• **Placer les mains à plat** (à l'horizontale, doigts de chaque main réunis) de chaque côté de la colonne vertébrale.

• **Effectuer des pressions glissées** assez fermes avec la pulpe des doigts, de la colonne vers l'extérieur, en partant du bas du dos et en remontant aussi haut que possible.

• **Recommencer** 10 fois.

• **Terminer** en effectuant des petits cercles avec les doigts (ou les phalanges), de chaque côté de la colonne vertébrale, en partant du bas et en remontant.

• **Recommencer** 5 fois.



HO, HO, HA
Ho, hâ, hâ, hâ
Ho, ho, ha, ha

Pourquoi fréquenter un club du rire ?

Un club de rire est un groupe de personnes qui se réunissent autour d'un animateur pour rire ensemble, sans faire appel aux blagues ou à l'humour. Le but ? Se sentir bien physiquement, mentalement et émotionnellement. Ces clubs ont été inventés en 1995 par Le Dr Madan Kataria, un médecin indien qui avait réalisé que ses patients joyeux guérissaient mieux que les autres. Il a donc créé le yoga du rire, une technique simple qui permet de déclencher le rire sans raison grâce à un travail corporel. Le yoga du rire se pratique en groupe et consiste à faire des exercices de rire « forcé » entrecoupés de respirations spécifiques inspirées du yoga et d'un char stimulant : « Ho, ho, ha, ha, ha » accompagné d'applaudissements. Une séance dure environ 1 heure et se termine souvent par un fou rire collectif... dans la bonne humeur !

Pour trouver un club du rire :
www.clubderire.org

**vrai
ou
faux**

Une douche froide le soir, ça empêche de dormir.

FAUX. C'est le contraire. Pour se préparer au sommeil, notre organisme diminue sa température interne. En prenant une douche froide (ou tiède), on aide donc le corps à faire baisser sa température, à fonctionner au ralenti et... on favorise un bon endormissement.

Que faire pour retrouver de l'énergie ?

Stimuler le point d'acupression appelé « Océan de l'énergie ».

Il lutte contre la fatigue physique ou mentale et l'épuisement.

À noter : stimuler ce point aide aussi à soulager les règles douloureuses et les problèmes digestifs. L'acupression est l'une des trois grandes disciplines de la médecine chinoise.

OÙ SE SITUE-T-IL ?

Sur la ligne médiane du corps, à deux travers de doigt sous le nombril.

COMMENT FAIRE ?

• **Debout, assise (dos bien droit et pieds à plat au sol) ou allongée**, placer l'index, le majeur et l'annulaire d'une main sur le point.

• **Puis presser** avec la pulpe des doigts vers l'intérieur du corps, jusqu'à rencontrer une petite zone plus ferme, pendant 1 à 2 minutes.

• **Le faire** de 3 à 5 fois par jour.

■ **Merci à Anne Cossé, praticien certifié d'acupression et de shiatsu thérapeutique** (www.zenattitudewellness.com).