N°301 - 4€ - NOVEMBRE 2010

MIEUX VIVRE SA VIE

WWW.PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

13 NOVEMBRE 2010

La Journée de la gentillesse avec Psychologies

20 pages pour agir ensemble

Comment parler **sexualité** avec les ados

TEST
Êtes-vous dépendant à Internet ?

Accepter le temps du **deuil**

MARINA FOÏS
« J'ai appris à me foutre la paix »

DOSSIER

Inventer sa vie de couple

Loin des recettes et des idées reçues

T 01751 - 301 - F: 4,00 €

SE TORDRE POUR MIEUX DIGÉRER

Les rotations de la colonne vertébrale améliorent la digestion et purifient l'esprit. Un bon moyen de se préparer aux agapes hivernales. Par **Agnès Rogelet**

Pivoter le haut du corps contribue à évacuer ce qui reste sur l'estomac, aliments ou contrariétés. Cette torsion engage toute la colonne vertébrale à partir de la taille, située sur la zone de l'abdomen, donc de l'appareil digestif et des tensions émotionnelles. « La posture en spirale libère l'énergie, recentre et favorise le lâcher-prise, précise Isabelle Décamps, professeure de yoga à Canal Central[1]. Elle masse les viscères et assouplit la colonne vertébrale. » Le matin, à jeun, elle nettoie l'organisme. Le soir, en position couchée, elle soulage. Espacez votre exercice des repas – au moins une heure – et évitez-le si vous souffrez du dos. Il est également déconseillé aux femmes enceintes. L'important n'est pas de le « pousser » le plus loin possible, mais de sentir le corps qui « s'essore », ainsi que la légèreté procurée par ce désencombrement. Pour accroître cet effet, prolongez l'expiration.

Avant la torsion, écartez les cuisses, pour dégager le sacrum et fixer le bassin. Étirez-vous alors du coccyx à la nuque. Débutez par une série dynamique : inspirez en vous plaçant, expirez en vous tordant. Puis maintenez la position : restez en torsion le temps de prendre cinq à douze respirations profondes sans affaisser les lombaires.

Deux postures faciles. Étendu sur le dos, les bras en croix, les jambes jointes et repliées, amenez les genoux vers la poitrine, puis penchez-les lentement sur le côté. Ou bien, assis en équerre jambes tendues, orteils vers le ciel et mains derrière vous, pliez le genou droit. Tournez le tronc et la tête vers la droite et collez le bras gauche contre l'extérieur du mollet droit. N'oubliez pas de changer de côté pour équilibrer les échanges énergétiques !

1. canalcentral.fr.