

CHRONIQUE SANTE

Ahhh... le temps des fêtes... un temps pour passer une belle soirée tranquille, pelotonné devant le foyer. Un temps pour regarder les flocons tomber doucement sur les arbres, tout en se laissant bercer par ces jolies chansons de Noël...

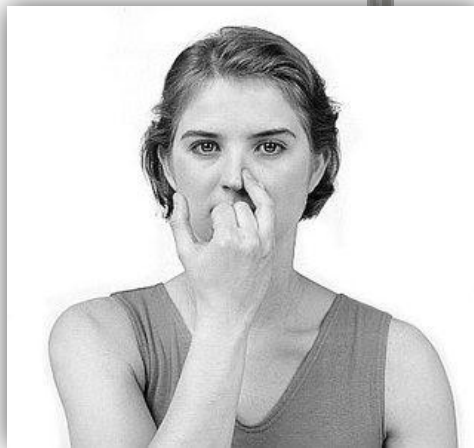
....WOOOOOOHHH!!! RETOUR À LA RÉALITÉ !

La vérité est que le temps des fêtes est un intense tourbillon d'activités... magasinage, planification, emballage et cuisine... une liste interminable d'évènements, d'obligations et de rassemblements... tant à faire en si peu de temps !!!

RELAXEZ... nous avons quelques idées pour que vous puissiez éviter le stress et l'appréhension tant redouté du temps des fêtes... et pour que vous puissiez maintenir votre calme, une respiration à la fois.

1) RESPIRATION ALTERNEE

Assoyez-vous confortablement et fermez vos yeux. Avec votre pouce droit, bloquez votre narine droite, laissant la narine gauche ouverte. Inspirez. Maintenant, avec votre annuaire droit, bloquez votre narine gauche et laissez ouvrir votre narine droite. Expirez. Répétez l'exercice pour 8 autres respirations. (Voir photo)



Bienfaits : Respirer en alternant de narine a un effet calmant instantané sur le système nerveux. Cela a aussi pour effet de balancer et d'éclaircir les idées. Cet exercice est donc excellent si vous êtes sur le point de rencontrer des membres de la famille que vous n'avez pas vu depuis un certain temps, surtout ceux avec qui les relations sont plutôt tendues ! ☺

2) DECONNECTEZ !

Levez-vous du divan... lâchez l'ordinateur... le téléphone... et sortez ! Prenez une marche afin de méditer parmi les arbres et laissez l'air frais rajeunir et ré-energiser votre corps et votre esprit. Pendant que vous marchez, comptez jusqu'à 4 lorsque vous inspirez et jusqu'à 8 lorsque vous expirez.

Bienfaits : Cet exercice sert à vous concentrer sur ce que vous êtes en train de faire présentement tout en vous calmant à partir de votre intérieur. De plus, lorsque l'expiration est plus longue que l'inspiration, cela ralentit automatiquement votre système nerveux. Si quelque chose vous distrait, revenez à votre respiration et continuez où vous étiez rendu.

3) MAGASINER INTELLIGEMENT

Vous demandez vous parfois d'où vient le cadeau que vous avez acheté ? Où il a été fabriqué ? Par qui ? Et s'il contient des produits chimiques ? Vous détenez le pouvoir d'acheter des cadeaux dans des magasins qui offrent des produits locaux, durables & faits par des gens ayant dans de bonnes conditions de travail.

Bienfaits : Acheter des produits locaux signifie moins de voyageage (émission de CO₂) pour envoyer les produits et les matériaux mais aussi moins de voyageage pour vous, pour vous les procurer. De nombreux jouets, vêtements et produits hygiéniques sont faits de produits chimiques et de teintures toxiques... alors choisissez des produits locaux, naturels et faits à la main comme des t-shirts de bamboo, des savons ou du thé naturel. Vous pouvez acheter ces produits chez *THRIVE !...Naturally.*



4) UN VRAI CADEAU

Nous savons tous que les VRAIS cadeaux de la vie ... comme la santé, le bonheur & la tranquillité d'esprit... sont ceux qui ne s'achètent pas. Le Yoga est un cadeau très bénéfique ... et qui fonctionne vraiment.

Bienfaits : Le Yoga est un exercice sain pouvant être pratiqué par des gens de tous âges peu importe leur niveau de forme physique. Cet exercice aide à réduire la tension et le stress, les douleurs de jointures et de dos, la haute-tension et les risques de maladies cardiaques. De plus, le yoga aide à améliorer la mémoire, la flexibilité, l'équilibre ainsi que l'habilité à rester concentré.



Joyeuses fêtes !

Serena Arora
780-213-CALM (2256)
www.thrivenaturally.ca

THRIVE! ... Naturally.
YOGA & WELLNESS



CHRONIQUE SANTÉ

Idées pour la St-Valentin, pour votre cœur et pour ceux que vous aimez

Par Serena Arora, bachelière en éducation, thérapeute de yoga professionnelle, thérapeute holistique



Quand nous tombons en amour, nous sentons notre cœur s'agiter, battre rapidement et bondir de joie. Quand nous sommes rejetés, cela nous « brise le cœur ». On nous appelle « sans-cœur » ou « cœur de pierre » quand nous ne démontrons aucun amour ou affection, ou au contraire, nous disons de nous que nous avons « le cœur sur la main ». Nous « prenons à cœur » ce qui est important pour nous, ou nous nous « vidons le cœur » à propos d'un sujet qui nous ennue. Nous « aimons de tout cœur », mais nous y allons « à contrecœur » lorsque quelque chose ne nous tente pas.

Bref, le cœur est au centre de nos émotions, et la St-Valentin qui approche nous rappelle que nous nous devons d'écouter notre cœur... Mais ne serions-nous pas plus heureux si nous écoutions notre cœur plus qu'une fois par année?

Le cœur VS la tête

Notre cœur est connu comme étant le *Roi*, et la tête comme étant le *conseiller du Roi*. Lorsqu'une décision doit être prise, le Roi peut demander l'opinion de ses conseillers, il peut même l'envoyer chercher de l'information, mais au bout de la ligne, c'est le Roi qui prend la décision finale. Même si les conseillers ne sont pas toujours en accord avec les décisions du Roi, le Roi a toujours raison puisqu'il voit tous les aspects en plus de prendre en considération les besoins des autres.

La tête est en mesure de comprendre les théories mathématiques ou scientifiques les plus complexes, et peut prendre d'importantes décisions. Cependant, cette même tête peut aussi être embarquée dans des futilités et perdre tout son bon sens. Elle peut se fâcher ou se laisser atteindre par une remarque maladroite. Notre tête mène notre vie, nous tirant et nous poussant dans toutes les directions, créant des scènes dramatiques interminables, et laissant nos peurs et nos insécurités prendre le dessus. En y pensant, vivre dans notre tête n'est pas si plaisant finalement.

Alors que notre tête contient qui nous sommes, notre cœur constitue notre nature. Notre cœur n'est pas sujet au chaos ni limité par la douleur ou la peur. Il est plutôt joyeux, créatif et aimant. Certains croient que le cœur peut être incertain ou peu judicieux, mais tout cela est réellement la tête qui parle! Si nous écoutons et faisons confiance à notre cœur, la confusion ou la douleur ne dominent plus. Nous sommes en paix avec nous-même puisque nous savons que nous avons pris la bonne décision. De plus, en ne nous laissant pas atteindre par la peur ou le besoin de contrôler, nous sommes plus heureux. Notre cœur est le noyau, l'essence humaine, un réservoir de joie, d'amour puissant et de compassion infinie qui repose en nous tous.

Voici quelques trucs afin de vous connecter avec votre cœur ainsi que ceux que vous aimez

1- Ouvrir son cœur – Techniques de respiration profonde

Installez-vous dans une position assise, bien droit. Concentrez-vous sur le débit naturel de votre respiration alors que l'air entre et sort de votre corps. Contrôlez votre respiration pendant que votre esprit s'apaise. Laissez votre ventre prendre de l'expansion lorsque vous inspirez, et dégonfler lorsque vous expirez.

Apportez maintenant votre attention sur la région de votre cœur, au centre de votre poitrine. Inspirez et expirez à partir de cette région. En faisant ainsi, vous sentirez votre cœur s'ouvrir et s'attendrir avec chaque inspiration. Avec chaque expiration, relâchez toute tension ou résistance. En faisant cet exercice, répétez « Mon cœur s'ouvre et s'attendrit ». Vous ressentirez une grande joie, ou peut-être même de la tristesse. Laissez les émotions venir et continuez à vous concentrer sur votre respiration qui provient toujours de la région de votre cœur. Restez à cet endroit aussi longtemps que vous le désirez. Lorsque vous êtes prêts, prenez une grande respiration et relâchez-la. Ouvrez doucement vos yeux, et apportez la paix de votre cœur avec vous toute la journée.

2- Étirements de yoga avec partenaire

« Seated Angle Pose » : accroît la flexibilité des hanches

Assoyez-vous face à votre partenaire. Écartez vos jambes pour qu'elles forment un angle et rejoignez les pieds de votre partenaire. Agrippez ses poignets, ses avant-bras ou ses coudes,

dépendamment de votre flexibilité. Restez en position assise, les fesses complètement au sol. Exercez un peu de pression sur vos talons en gardant vos genoux droits. À tour de rôle, penchez le haut de votre corps vers l'avant (le partenaire aide en tirant doucement), les hanches étant le point de rotation, et gardez votre dos droit. Échangez les rôles.



« Seated Boat Pose »: Accroît la flexibilité des hanches et l'alignement du dos.

À partir du mouvement précédent (assis en angle) : pliez les genoux et amenez les pieds à la largeur des hanches. Joignez vos gros orteils à ceux de votre partenaire tout en maintenant les pieds au sol. En gardant votre dos aussi droit que possible, penchez vous vers l'avant et empoignez les mains ou les poignets de votre partenaire. Placez la plante de votre pied droit contre la plante du pied gauche de votre partenaire. Levez vos jambes dans

les airs et gardez les bien droites. Si possible, faites le même mouvement avec l'autre pied. Gardant le dos bien droit, placez vos genoux vers le haut pour allonger vos jambes. Pour compléter le mouvement, laissez votre bassin glisser sur le plancher vers votre partenaire. Gardez votre dos droit tout au long de l'exercice et souriez à votre partenaire! ☺



« Arm Balancing Backbend » : Accroît la flexibilité de la colonne vertébrale et la mobilité des hanches, ainsi que la force du haut du corps et le contrôle de la région centrale.



Haha!

Ce n'est que des blagues! Laissons ce mouvement au Cirque du Soleil!

3- Massage thaï pour deux

Expérimentez, en étant guidé, plusieurs étirements de yoga (pas du genre Cirque du Soleil!) en partenaires lors de cette session de « Thaï Massage » le 13 février.

Le massage thaï est aussi connu sous le nom de « yoga pour personnes paresseuses ». La personne qui se fait masser est mise dans de nombreuses positions ressemblant au yoga par son partenaire. Elle expérimentera de profonds étirements et un massage relaxant. Chaque partenaire apprendra à donner et à recevoir un message.



« Thaï Massage for Two »

Dimanche le 13 février 2011

15h à 17h (3pm à 5pm)

50\$ par couple

Au studio de *THRIVE!...Naturally*

Appelez au 780-213-CALM (2256) pour vous inscrire!

Joyeuse St-Valentin!

Serena Arora

www.thrivenaturally.ca

780-213-CALM (2256)

THRIVE!...Naturally.
YOGA & WELLNESS

CHRONIQUE SANTÉ

Nous prenons soin de votre dos!

Par Serena Arora, bachelière en éducation, thérapeute de yoga professionnelle, thérapeute holistique, AFLCA

Les maux de dos sont presque une épidémie dans notre pays, plus d'une personne sur 2 doit vivre avec... mais pourquoi? En vieillissant, les ligaments et les tendons raccourcissent et le mouvement des joints devient de plus en plus difficile. Les disques dorsaux perdent leur habileté à absorber les chocs, les muscles ramollissent et les os perdent de la masse. De plus, nous passons trop de temps assis – dans l'auto, au bureau, devant la télévision ou l'ordinateur – et nos muscles du dos s'affaiblissent. Une mauvaise posture empire les choses et le bas du dos, qui porte une majeure partie de la charge, est particulièrement enclin à des problèmes de disques.

Mais voici la bonne nouvelle : plus de la moitié des problèmes de dos peuvent être évités!

SOINS DU DOS DÉBUTANT PAR L'ENSEMBLE DU CORPS

Les problèmes de dos impliquent le corps complet et, contrairement aux exercices traditionnels pour le dos qui isolent la partie du corps devant être étirée ou fortifiée, les mouvements de yoga sont conçus pour intégrer et en faire bénéficier le corps au complet. En étirant les tissus connecteurs, en augmentant l'amplitude des mouvements des joints et en améliorant la posture, le yoga peut protéger contre les blessures au dos! Plusieurs facteurs peuvent contribuer aux maux de dos, comme : les muscles tendus ou affaiblis, une mauvaise posture, l'obésité, le stress ou les mouvements limités des épaules et des hanches. En d'autres mots, aucun mal de dos ne peut être isolé du reste du corps. Une pratique régulière du yoga est la clé d'un programme efficace afin d'entretenir des exercices du dos.

COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL?

Respirez lorsque vous faites les positions de yoga. Lorsque nous retenons notre souffle, nous retenons la tension. La respiration tranquille et approfondie du yoga altère le signal de balance du nerf sympathique et du nerf parasympathique aux artères et aux veines. Cela permet aux tissus ayant des vaisseaux crispés lors de situations stressantes d'avoir une circulation accrue.

Créer un mouvement de la colonne vertébrale avec la flexion et l'extension. La colonne vertébrale a besoin de mouvements afin de lubrifier ses articulations et de fournir une alimentation à ses disques spongieux qui se trouvent entre les vertèbres. Pendant le mouvement, les disques absorbent les éléments nutritifs. Pour nourrir et lubrifier les disques correctement, il est nécessaire d'inverser les courbures pour de

brèves périodes de temps, ce que les postures de yoga permettent de faire en douceur.

L'équilibre entre la flexibilité et la force. La force est vitale, mais la flexibilité l'est aussi. Développer des muscles forts et flexibles est sûrement le principe le plus crucial dans les soins du dos. Rappelez-vous qu'un muscle contracté n'est pas nécessairement un muscle fort. Au cours des séances de yoga, nous allongeons les muscles contractés avant de travailler sur la force. Nous travaillons à créer plus d'espace entre les vertèbres et les disques, tout en maintenant les courbes naturelles (qui sont conçus pour absorber les chocs et faciliter l'amplitude articulaire).

Étirements simples. Nous vivons une vie sédentaire alors, certains muscles de notre corps ont tendance à être raides et d'autres faibles. Le mal de dos n'est généralement jamais dû au dos lui-même - c'est tous les autres muscles attachés à l'arrière, la hanche et les jambes, qui sont raides et qui provoquent souvent des douleurs dorsales. Le yoga aide à étirer et à allonger tous ces muscles et ainsi soulager la pression exercée sur le dos.

Il n'est jamais trop tard pour commencer à faire du yoga. Être capable de faire des mouvements de yoga avancé n'est pas nécessaire. En fait, les mouvements de yoga les plus simples sont parfois les plus efficaces pour les soins du dos. Une pratique constante est la clé pour maintenir un dos en bonne santé et aide définitivement à la prévention de futurs maux de dos.

ESSAYEZ CE SIMPLE MOUVEMENT DE YOGA POUR LES SOINS DU DOS

Pratiquez ces postures de yoga dans l'ordre où ils sont présentés et ne retenez pas votre souffle!

1. « Supta Padangusthasana » (Reclining Big Toe-Pose)

Étirements des ischios-jambiers

Pliez le genou gauche sur votre poitrine. Placez une sangle sur la plante de votre pied. Redressez lentement la jambe gauche vers le ciel, étirant du talon jusqu'à la plante du pied. Activez votre jambe droite en étirant la cuisse en pointant le pied loin de la tête.



Étirements des adducteurs

Ramenez la jambe gauche sur le côté gauche et vers la tête. Empêchez la fesse droite de se soulever du sol. Faire ce mouvement pour les deux jambes.



Étirement du muscle piriforme

Tenez la corde avec la main droite. Déposez votre jambe gauche sur la ligne médiane dans le sens inverse de la photo ci-haut. Roulez sur la hanche droite, en degrés que possible, tournant vos orteils du pied gauche vers le sol. Gardez la jambe gauche le plus près d'un angle de 90 degrés. Répétez de l'autre côté.

Renforcement des abdominaux

Baisser votre jambe gauche de 90 degrés à 60 degrés, à 45 degrés, à 30 degrés, et finalement à quelques pouces du sol tout en gardant le bas de votre dos collé au planché et vos abdominaux contractés. Laissez reposer votre jambe sur le plancher. Faites le même mouvement avec la jambe droite. Les maux de dos sont souvent dû aux muscles abdominaux trop faibles, donc, cet exercice devrait aider – mais arrêtez-vous lorsque le bas de votre dos décolle du plancher.

2. Étirement en angle droit au mur

Placez vos mains à la hauteur de vos hanches et reculez vos pieds du mur pour que votre corps soit en angle droit. Vos mains, vos épaules et vos hanches doivent être parallèle au plancher et vos hanches en ligne avec vos chevilles. Appuyez les paumes de vos mains sur le mur et allongez votre dos et vos hanches loin du mur. Gardez le bas de votre dos dans sa position naturelle de courbes concaves.



3. Articulations de la colonne vertébrale

- « Cow Tilt »

Inspirez tout en relevant votre coccyx et vos os des fesses, comme une vache assise. Le bas de votre dos est dans une position courbée concave. Levez à partir de la couronne de votre tête.

- « Cat Tilt »

Expirez et abaissez votre coccyx et vos os des fesses. Laissez votre nombril et le bas de votre dos tomber. Levez le milieu de votre dos comme un chat en remontant vos épaules et laissant votre tête se relâcher.



4.« Downward-facing Dog »

Commencez à 4 pattes et gardez votre dos dans sa courbe naturelle. Avancez vos mains devant vous. Levez vos genoux et votre bassin. Appuyez sur vos paumes et allongez-vous jusqu'aux os de vos fesses. Tranquillement, raidissez vos jambes tout en levant vos fesses. Gardez le bas de votre dos dans sa position courbée naturelle.



5. Étirements des hanches

- Étirements au sol

Avancez votre pied droit et placez votre genou légèrement devant votre cheville. Placez votre genou gauche par terre. Penchez-vous vers l'avant pour étirer le devant de votre hanche, où les fléchisseurs.

- Étirements surélevés

Placez-vous sur vos orteils de votre jambe gauche et levez votre genou gauche du sol. Soulevez à partir de la cuisse intérieure gauche pour vous allonger de l'arrière de la jambe jusqu'au talon. Répétez de l'autre côté.



6. Guerrier 2

Placez vos pieds à 4 pieds $\frac{1}{2}$, 5 pieds de distance. Ouvrez votre pied droit à 90 degré et votre pied gauche légèrement vers l'intérieur. Placez vos mains sur vos hanches et mettez vos hanches au niveau. Étirez vos bras de chaque côté à la hauteur de vos épaules. Pliez votre jambe droite jusqu'à ce que votre genou droit soit en ligne avec votre talon droit et que votre cuisse soit parallèle au sol. Cela créera un angle droit. Gardez le haut de votre corps au milieu de vos jambes. Gardez votre jambe gauche bien droite et utilisez votre talon gauche pour rester bien ancré au sol. Répétez de l'autre côté.



7. « Upward Facing Dog » avec une chaise

Placez les paumes de vos mains sur le dossier d'une chaise, les doigts pointant vers l'extérieur. Amenez votre bassin vers la chaise. Montez sur la pointe de vos pieds en amenant votre coccyx vers l'avant et vers la bas. Étirez votre poitrine vers le haut et étirez jusqu'à la tête.



8. Étirement debout sur une chaise

Placez une chaise près du mur et mettez un bloc sur le siège. Placez-vous pour que le côté gauche de votre corps soit presque accoté au mur. Placez votre pied droit sur le bloc se trouvant sur la chaise. Placez vos mains sur le mur à la hauteur de vos épaules. Inspirez et étirez votre colonne vertébrale. Expirez et tournez le haut de votre corps vers la gauche. Appuyez sur votre paume gauche afin de tourner encore plus. Laissez votre tête suivre le mouvement du haut de votre corps. Faites de l'autre côté. Cet exercice peut aussi être fait sans bloc.



9. Étirement assis sur une chaise

Asseyez-vous de côté sur une chaise pour que l'intérieur de votre cuisse gauche fasse face au dossier de la chaise. Placez un bloc entre vos 2 jambes. Tournez pour agripper le dossier de la chaise avec vos 2 mains. Inspirez et étirez votre colonne vertébrale. Expirez et faites un mouvement de torsion avec le haut de votre corps. Poussez avec la paume de votre main gauche tout en tirant avec votre main droite. Laissez votre tête suivre le mouvement du haut de votre corps. Faites de l'autre côté.



10. Relaxation

Étendez-vous par terre en ayant le bas de vos jambes (à partir du genou) sur le siège d'une chaise. Relaxer votre corps un muscle à la fois. Répétez-vous « Je », en inspirant, et « relaxe » en expirant.

Serena donne des sessions de yoga pour hommes et femmes de tous les âges dans son studio qui se trouve à 8 km à l'est du Lac La Biche.

Pour plus d'informations :

www.thrivenaturally.ca

780-213-CALM (2256)

**THRIVE! ... Naturally.**
YOGA & WELLNESS

Chronique Santé

Par Serena Arora, bachelière en éducation, thérapeute de yoga professionnelle, thérapeute holistique, AFLCA

Le 22 avril 2011, c'est le jour de la terre! Découvrez combien de gas à effet de serre, d'eau, d'électricité et d'argent vous pouvez sauver au : www.ecoactionteams.ca/pub/ et participez au défi ÉcoAction en prenant ces 10 bonnes habitudes



JOUR de la TERRE[®]
CANADA

1. Magasiner intelligemment : « Achetez ce que vous avez besoin, pas ce que vous voulez »

- Pensez à emprunter plutôt qu'acheter un objet que vous savez que vous utiliserez seulement une fois.
- Soyez un consommateur conscient – observer si l'objet vient d'un commerce équitable ou non – et prenez cela en considération

2. Trucs pour sauver de l'énergie

- Remplacez les ampoules incandescentes pour des ampoules fluocompactes
- Utilisez des aérateurs sur les robinets et les pommes de douche
- S'assurer de l'isolation thermique des portes et fenêtres



3. Moyens de transports alternatifs

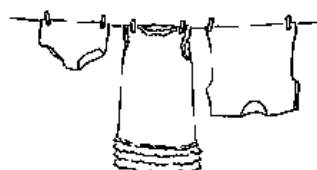
- Marchez, prenez votre bicyclette ou faites du co-voiturage. En ville, utilisez les transports en commun.
- Lorsque vous conduisez, évitez le traînage et maintenez une bonne pression d'air dans vos pneus.

4. Choisir ses aliments

- Choisissez des aliments de la saison, locaux et organiques, et supportez les producteurs locaux.
- Mangez moins de viande. L'élevage de bétail est dommageable à l'environnement.

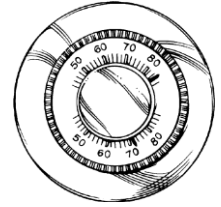
5. Le lavage & le séchage

- Attendez d'avoir assez de linge sale pour pouvoir faire une brassée complète. Lavez à l'eau froide et laissez sécher à l'air.



6. Le chauffage et la climatisation

- Pour la climatisation d'été, réglez votre thermostat à 24°C ou 25°C
- En hiver, réglez votre thermostat à 19°C ou 20°C
- Installez des ventilateurs et des thermostats programmables



7. Restez proche de la maison

- Prenez vos vacances, voyagez et travaillez le plus près de la maison possible.

8. Gestes de base dans la salle de bain

- Prenez des douches courtes à la place de bains
- Fermez les robinets lorsque vous brossez vos dents

9. Portez une attention au nettoyage

- Choisissez des produits naturels et non-toxiques
- Faites vos propres nettoyeurs simples et naturels avec des ingrédients tels le vinaigre, le bicarbonate de soude et l'eau.

10. Ne jetez pas

- 50% de nos déchets sont organiques. Apprenez les biens-faits du compostage!
- Faites un don, réutilisez et recyclez les objets avant de les jeter à la poubelle
- Les matériaux dangereux comme les produits chimiques, les batteries, les objets électroniques, etc. devraient être apportés aux sites désignés.

Pour d'autres trucs pour mieux vivre VERT, visitez le www.thrivenaturally.ca et cliquez sur LIVE LIFE BETTER/SurTHRIVEal Tip.

Visitez notre page Facebook pour découvrir les événements de *Live Life Better* qui se dérouleront à Lac La Biche

Pour plus d'informations :

www.thrivenaturally.ca

780-213-CALM (2256)



Chronique Santé

DORMIR...AVEC UNE PETITE TRACE DE CONSCIENCE

Est-ce que vous êtes l'une de ces personnes qui se réveille le matin avec un sentiment d'anxiété, de fatigue et repos inadéquat? L'origine de cet inconfort est en raison que même durant votre sommeil, des inquiétudes et des pensées continuent à pénétrer dans votre cerveau...ce processus empêche le période de relaxation profonde et complète.

La plupart des gens assument que fermer simplement les yeux et dormir ne sont pas suffisants pour la relaxation. Mais, la réalité est que jusqu'à ce que vous accomplissiez la liberté complète des muscles, des tensions émotionnelles et mentales, la relaxation profonde et la réduction du stress ne sont pas atteints. YOGA NIDRA (« Méditation de Sommeil ») relaxe le corps, l'esprit et l'intellect d'une façon très systématique, en relâchant trois types de tensions : musculaire, mental et émotionnelle.

Yoga Nidra est une technique de relaxation effective qui est capable d'enlever toute tension et d'accomplir une détente psychologique et physiologique. À travers la recherche, on a découvert qu'une heure de méditation Yoga Nidra peut fournir une période de relaxation égale à quatre heures de sommeil conventionnel!

C'est aussi un outil très puissant pour atteindre une transformation de soi, de débarrasser l'esprit de toutes négativités et de surmonter des problèmes reliés au stress et des problèmes physiques et psychologiques comme par exemple *l'asthme, l'insomnie, l'hypertension, les troubles digestifs et la dépression.*

Le mot Yoga Nidra est créé d'une combinaison de deux mots en Sanskrit : « yoga » (qui veut dire « Unité ») et « Nidra » (qui veut dire « sommeil »). Donc, en dormant, l'individu est transporté à travers un processus de relaxation consciente. Pendant que l'esprit et l'intellect sont dans un état de relaxation, la conscience continue à fonctionner à un niveau plus profond.



7 Avantages Incroyables du Yoga Nidra

- 1) **Améliore dramatiquement la qualité du sommeil** et fournit la relaxation profonde à tous les niveaux.
- 2) **Suscite de l'énergie vitale**, en améliorant considérablement l'efficacité et l'enthousiasme au travail.
- 3) Réduit le besoin de drogues hypnotiques, des médicaments analgésiques et des antidépresseurs, ainsi que d'**aider à guérir des maladies** comme des ulcères, migraine, des problèmes digestifs, l'asthme, la dépression, l'hypertension et l'insomnie.
- 4) Aide à **renforcer la mémoire et à améliorer les habiletés d'apprentissage**, approfondir la concentration et la rétention des connaissances.
- 5) Elle est reconnue comme étant une **des meilleures techniques de soulagement pour la réduction du stress et le bien-être socio-émotionnel**. Cette discipline est aussi prescrite par les docteurs en tant que thérapie préventive et curative face aux désordres psychosomatiques.
- 6) Cette pratique quotidienne **rend l'esprit plus réceptif**. Elle accélère le processus d'apprentissage des langues et des autres sujets. Elle aide aussi à se débarrasser des mauvaises habitudes et des comportements compulsifs qui sont très difficiles à contrôler et à traiter.
- 7) Le Yoga Nidra est efficace pour **entraîner l'esprit subconscient et reconstruire votre personnalité**. Vous pouvez très facilement donner à votre vie une nouvelle direction positive en faisant de l'autosuggestion pendant la pratique du Yoga Nidra. Cet exercice (« Sankalpa ») pourrait se comparer à la semence d'une graine mettant en évidence le fruit désiré au cours de votre vie.

Pour en savoir plus au sujet du Yoga Nidra, voici le lien :

<http://www.yogajournal.com/health/1372>

Sessions de Yoga Nidra

Mercredi, le 18 mai, 2011

19 h 45 à 20 h 15

Lundi, le 6 juin, 2011

19 h 45 à 20 h 15

GRATUIT avec participation aux classes de Yoga ou \$5 Yoga Nidra seulement.

Visitez le www.thrivenaturally.ca ou appelez Serena au 780-213-2256 pour plus de renseignements.



Chronique Santé

Le golf et le yoga

Le yoga pour le golfeur est une des meilleures méthodes pour améliorer la flexibilité et rester souple, et il n'y a pas de meilleure sensation sur le terrain que de faire des swings de golf libres et fluides n'est-ce pas?!



Le yoga aidera votre corps en entier à répondre aisément aux demandes que requiert votre swing de golf et vous gardera souple tout au long de l'activité.

C'est une des **formes les plus croissantes** de conditionnement physique pour le golf aujourd'hui. Rester flexible et souple est un problème pour les golfeurs de tout âge. C'est pour cette raison que le yoga et le golf cohabitent bien ensemble. Vous pouvez choisir le niveau d'implication d'étirement de yoga que vous désirez donner. En vieillissant, la flexibilité est sans doute le problème numéro un qu'un joueur de golf rencontre le plus souvent durant sa carrière.

Le yoga vous permet de maintenir la souplesse dans chaque région focalisée en plus de maintenir une souplesse d'ESPRIT. Demandez à n'importe quel entraîneur ou professionnel du golf, ils vous diront qu'ils ne connaissent pas de meilleure approche pour améliorer votre jeu qu'un mariage entre le yoga et des activités mentales reliées au golf. En fait, le calme intérieur et un **état d'esprit paisible** acquis à travers la pratique du yoga fournissent une base excellente pour chaque aspect de votre jeu.

Donc, pendant que vous faites ce qu'il faut pour améliorer votre flexibilité, vous acquérez aussi le bénéfice d'un paisible état d'esprit – une vraie façon de faire d'une pierre, deux coups.

Le yoga augmente la puissance

Le yoga n'est pas juste de l'étirement. Il nous permet de se sentir fort et plus détendu; un entraînement physique pour le corps complet. Alors si c'est d'ajouter de la distance à votre swing de golf ou d'enlever quelques minutes de votre course, le yoga va sans doute vous amener à cette étape merveilleuse de puissance aisée au lieu d'un effort sans puissance!



Le yoga et le sport sont une parfaite combinaison...alors mettez-vous en forme dès aujourd'hui!

Serena Arora est thérapeute professionnelle de yoga, instructrice de yoga certifiée et thérapeute holistique et offre une variété de sessions de yoga pour enfants, adolescents et adultes aux écoles de Lac La Biche et de Plamondon, ainsi qu'à son studio. Pour plus d'informations, visiter son site web www.thrivenaturally.ca.