



## - L'activité physique -



Le Corps physique est notre bien le plus précieux car il est le véhicule de tous les autres Corps : il faut donc en prendre soin et bien l'entretenir.

### Le mouvement, c'est la Vie !!!

Effectuer 2 à 3 séances de sport par semaine permet de garder un bon entretien physique, avec une alternance cardio/endurance, sachant qu'un rythme plus élevé peut devenir dangereux pour la santé (les reins chez les marathoniens sont totalement desséchés). Au delà de ce rythme, il faut que le corps soit suivi par des professionnels (kinés, ostéos, fascias...) afin de le rétablir après chaque traumatisme.

Un échauffement est nécessaire en début de séance afin de préparer le corps et l'esprit à l'effort qu'ils vont fournir et éviter les blessures : il se fera du bas vers le haut (des chevilles jusqu'à la nuque), pour monter tranquillement l'énergie et amener l'esprit à déterminer ce que le corps sera en mesure de faire ce jour-là, car nous n'avons pas toujours le même potentiel tous les jours et qu'il est important d'écouter et de respecter le corps. Il est bon également de finir la séance par des étirements (cf. **fiche**), du haut vers le bas pour redescendre l'énergie, et, si le timing ne le permet pas, de les effectuer quelques jours après, même fatigué, car ça réaxe tout le corps.

Sachant qu'il est possible de faire de l'activité physique à tous les âges, mais qu'avec le temps, il faut se tourner vers des activités plus douces, telles que la marche nordique (les bâtons entretiennent bien les bras), le Pilates, le fitness, le yoga, le tai-chi, la danse, la gym douce, le stretching et toutes celles qui sont orientées autour de l'eau...