

# Mon attitude

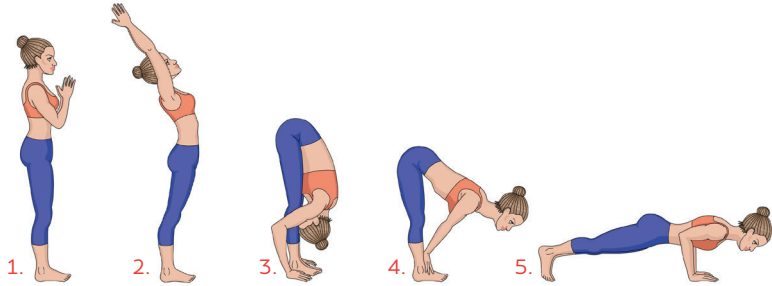
## *Bien-Être !*

Les bons gestes à adopter  
pour se relaxer tout au long  
de la journée

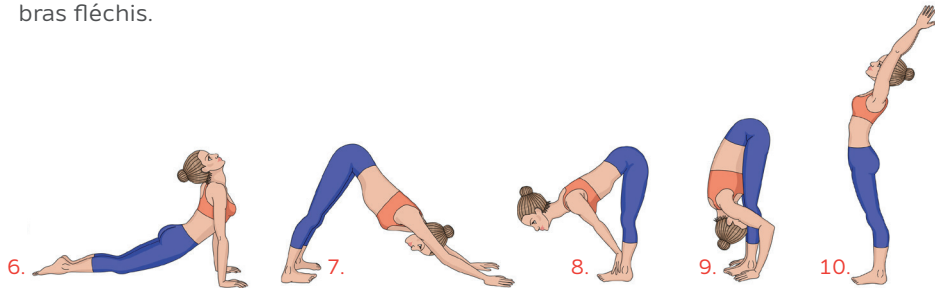




Levez-vous assez tôt pour **étirer et oxygéner votre corps** avec la salutation au soleil. Vous pouvez la faire autant de fois que cela vous fait du bien.



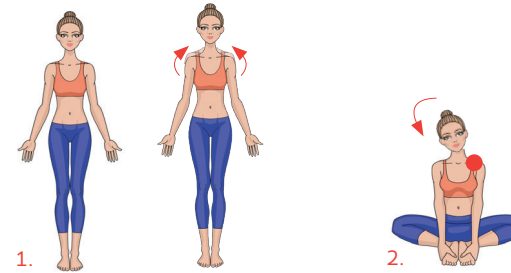
- 1. Debout**, centrez-vous sur votre respiration les mains jointes devant le cœur.
- 2. A l'inspiration**, levez les bras au ciel, les paumes de mains l'une contre l'autre. Étirez l'ensemble du corps.
- 3. A l'expiration**, dos droit, penchez-vous en avant, posez les mains à plat au sol, genoux fléchis si besoin.
- 4. A l'inspiration**, étirez le dos en relevant un peu le buste, mains au sol, genoux fléchis si besoin.
- 5. A l'expiration**, amenez les pieds vers l'arrière l'un après l'autre pour vous mettre en planche, bras tendus. Déposez délicatement le corps au sol, dos droit, bras fléchis.



- 6. A l'inspiration**, déposez les mains au sol et relevez doucement le torse.
- 7. A l'expiration**, amenez les fessiers vers le ciel, talons vers le sol, dos droit.
- 8. A l'inspiration**, ramenez les pieds entre les mains, étirez le dos en relevant un peu le buste, mains au sol, genoux fléchis si besoin.
- 9. A l'expiration**, rapprochez le nombril des cuisses et relâchez la tête, genoux fléchis si besoin.
- 10. A l'inspiration**, déroulez le dos pour vous redresser, bras tendus vers le ciel.
- 11. A l'expiration**, revenez à la posture de début (1).



**Décontractez vos épaules.**



- 1.** Pour chauffer les muscles et le corps dans son ensemble, **haussez (en inspirant) et relâchez (en expirant) les épaules. Répétez l'opération 3 fois.**
- 2.** Penchez la tête sur un côté pour **masser avec la main les zones de tensions (●) en accompagnant avec une respiration consciente et profonde.** A faire jusqu'au relâchement des épaules.



**Riez !**



Les effets bénéfiques du rire se font ressentir même si le rire n'est pas naturel. **Mettez-vous face à face avec un partenaire**, ami, membre d'un groupe, tenez-vous les mains et **riez quelques minutes en vous regardant mutuellement dans les yeux.** Cet exercice peut aussi se faire seul face à un miroir.



**Prenez 5 minutes de méditation.**



Installez-vous confortablement **en posture assise stable**, sur une chaise ou au sol. **Mettez les mains sur les cuisses, paumes de main vers le ciel. Restez 5 minutes en observant ce qui se passe en vous, en ayant conscience de l'extérieur.** Si une pensée arrive, observez-la et laissez-la passer comme un nuage, pour retrouver votre sérénité.

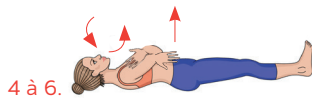


**Chaque jour, pour retrouver ou conserver la forme :**

- Répétez chaque exercice pendant 5 à 10 minutes.
- Prenez le temps de respirer après chaque enchaînement.



**Donnez-vous un temps de respiration ventrale pour faciliter l'endormissement.** Ce type de respiration favorise le relâchement.



- 1. Allongez-vous sur le dos et fermez les yeux.**
- 2. Posez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre.**
- 3. Inspirez profondément et lentement par le nez en gonflant l'abdomen.** Pour vous guider, vous pouvez compter **dix secondes d'inspiration**. La poitrine bouge le moins possible et la main posée sur le ventre se soulève.
- 4. Retenez votre souffle environ cinq secondes** avant d'expirer.
- 5. Expirez doucement par la bouche tout en rentrant l'abdomen** et faites sortir le maximum d'air des poumons. **Expirez minimum sur dix secondes.** La main posée sur le ventre s'enfonce lentement.
- 6. Recommencez le cycle** autant de fois que vous le voulez. Vous pouvez le faire **tous les jours de 5 à 10 minutes.**

## La Mutualité Française en Occitanie

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

**3 200 000**

Personnes protégées

**132**

Mutuelles

**Près de 800**

Actions de prévention et de promotion de la santé par an

**Plus de 500**

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Textes élaborés par : Raphaëlle Cadenas,  
responsable prévention  
à la Mutualité Française Occitanie.

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

