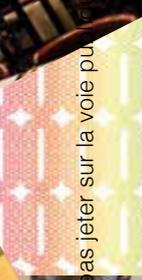


# (Mon P'tit) Boulogne +

Magazine de Boulogne-Billancourt 100% news urbaines N°6

1998  
EMOTION



Magazine gratuit - Ne pas jeter sur la voie publique - Valeur 2 €

#10

# .. Préparer son corps ...avant l'été

## Qui du SPORT ?

Pratiquer un sport - ou plusieurs - est essentiel pour être en forme. Le sport améliore la qualité de vie en général, du quotidien en particulier, et met en évidence le potentiel physique.

Une activité physique régulière favorise la sécrétion d'hormones telles que la dopamine, la sérotonine ou les endorphines.

Faire du sport c'est se faire du bien, se faire plaisir. D'une part cela permet de sculpter son corps, de le rendre plus tonique, plus résistant, d'autre part en augmentant ses dépenses caloriques, on enregistre une perte de poids. Un point non négligeable avant l'été : )

La **dopamine** est un neurotransmetteur qui permet la communication au sein du système nerveux. Elle influe sur le comportement et renforce les actions bénéfiques provoquant la sensation de plaisir

La **sérotonine** est un neurotransmetteur du système nerveux central et dans les plexus intramuraux du tube digestif (entre autres). On associe la sérotonine à l'état de bonheur

Raphaëlle Giacomini-Agostini



**#MPBP :** Quels conseils donneriez-vous pour se préparer au retour du soleil, après de longs mois passés derrière son bureau et un printemps en dents de scie ?

**Raphaëlle Giacomini-Agostini :** Le printemps s'achève et la nature se réveille. Tout bourgeoine. Eh bien nous allons faire un peu la même chose. Nous allons donc réveiller notre corps et aussi le nettoyer : le matin, au réveil et à jeun, les yogis prennent de l'eau à température ambiante.

En occident on la réchauffe un peu pour quelle soit à la température du corps et on l'agrément de citron, excellent pour nettoyer les intestins. Puis attendre 1/4 d'heure avant de manger pour laisser au corps le temps de se réveiller.

Avant le petit déjeuner, je propose une préparation au sol : avec des étirements du muscle psoas (dont la fonction est la flexion de la hanche), des torsions à adapter selon nos possibilités et un travail de renforcement musculaire de la cage thoracique.

Ensuite je propose de poursuivre avec des étirements des flans et torsions. La posture du chat/chien sera parfaite aussi pour retrouver la souplesse de la colonne vertébrale et commencer à entrer dans un travail de respiration et méditation. Et, pour être au top sur la plage, et surtout pouvoir faire face à toutes les activités physiques de l'été, la salutation au soleil à pratiquer au quotidien, au petit matin, autant de fois que l'on veut. Cet enchaînement contient toutes les postures essentielles pour être en forme.

Je recommande vivement aussi de profiter de la saison du concombre pour faire des jus (et non pas des smoothies) verts et frais plein de minéraux et de vitamines, sans fruits ou autres sucres, si possible. L'idée est de nettoyer, rafraîchir, et dynamiser : concombre, fenouil, céleri, gingembre, citron, curcuma.

**#MPBP :** Le mental peut-il avoir un impact sur le corps et la peau en particulier ?

**Raphaëlle Giacomini-Agostini :** Le mental a bien un impact sur la peau. Il n'est pas rare de voir se développer différentes pathologies de la peau sous stress, de l'eczéma jusqu'au zona, ou encore des éruptions isolées. Eruptions qui surviennent d'un coup, souvent suite à un choc émotionnel plus ou moins important pour la personne. Et aussi, plus profondément, le manque affectif, le manque de contact physique parent/enfant peut-être la raison de maladie de peau qui révèle une souffrance du contact et la relation.

**#MPBP :** Pratiquer le yoga et la respiration sont-ils véritablement bénéfiques, pourquoi ?

**Raphaëlle Giacomini-Agostini :** Le yoga est bénéfique tout le temps, et surtout dans les moments où l'on entend la petite phrase « pas aujourd'hui, je suis trop fatiguée ! ».

L'endorphine (morphine endogène) est un peptide produit par le corps, qui agit comme un neurotransmetteur. Elle a une capacité analgésique et procure une sensation de bien-être, voire d'euphorie.



**INSCRIPTION DÈS MAINTENANT !**  
Pour la rentrée de septembre

**Clara et Jo**  
YOGA ET DANSE

Pour les enfants, le **MERCREDI C'EST DANSE** chez Clara et Jo !

**EN SAVOIR PLUS ?**  
[www.claraetjo.com](http://www.claraetjo.com)  
[sophie@claraetjo.fr](mailto:sophie@claraetjo.fr)  
06 13 54 53 71

31 Bis, Rue Fernand Pelloutier  
92100 BOULOGNE BILLANCOURT

[f /claraetjo.fr](https://www.facebook.com/claraetjo.fr) [@claraetjo](https://www.instagram.com/claraetjo)

C'est justement dans ces moments là que nous en avons le plus besoin. Le stress sera déposé sur le tapis, le corps dénoué, avec l'énergie du moment et on en ressort toujours mieux. **Gardons en tête le principe de base de cette discipline : ici et maintenant !**

Il est toujours bon de préparer son corps pendant les saisons intermédiaires pour l'adapter notamment lors de grosses chaleurs l'été et une énergie solaire plus forte. Le corps est beaucoup sollicité dès que le soleil rayonne : soirée longue, danse, sport en plein air, voyage. **Il est donc bon de le préparer au lieu de l'épuiser : )**

### Les Thérapies de Raphaëlle

Psychothérapie / Gestalt / Yoga / Photo / Méditation  
239, Bd Jean Jaurès - 92100 Boulogne Billancourt  
Tél : 07 81 62 85 95

Prochains stages yoga en Sardaigne  
du 25/30 Septembre & 2/7 Octobre 2019  
Ouverture de groupe de paroles en Septembre

