

Quelques exercices pour garder la forme de la part de Hélène de la Fédération Seniors Moselle



1) Faire rouler une petite balle sur l'ensemble du corps.
D'une main à l'autre, autour de la taille, le long de la jambe jusqu'au pied si possible (sans forcer) puis remonter.

2) En équilibre sur un pied puis l'autre.
Se tenir au début de l'exercice.
Lâcher l'appui si la position est stable.
Reprendre l'appui ou reposer le pied à la fin de l'exercice
(tenir 5s, 10s, 15s... suivant vos possibilités).



3) Debout, un bâton en bois (balai) dans chaque main et tenu verticalement devant soi, les coudes au corps, fléchis. Tendre le bras droit vers l'avant et fléchir simultanément la jambe gauche. En parallèle, la jambe droite est tendue et le bras gauche est fléchi vers l'arrière. Inversement.
Réaliser cet enchaînement 10x.

4) Se lever et s'asseoir sur la chaise.
Dans l'idéal sans s'aider des mains (x6)



5) Assis ou debout
Une petite bouteille d'eau ou un haltère de 500g tenu dans la main droite, la main gauche est posée sur la jambe opposée.

Lever l'haltère en pliant le coude vers le haut et l'arrière (x10s).
Réaliser le même exercice de l'autre côté.

Les oiseaux, qui portent chance, ...

La Tourterelle



Des tourterelles qui roucoulent devant vous annoncent un amour heureux.
Elle annonce, aussi, le passage des difficultés à un cycle de paix, de sérénité.

Elle ouvre la porte à un nouveau cycle. Cela signifie que tous les tracassés, les soucis et les épreuves sont bientôt terminés et vont très prochainement s'effacer. Que le bonheur est en chemin.

La tourterelle indique aussi que nous devons trouver l'équilibre au niveau de nos émotions et refermer la porte du passé pour pouvoir accueillir un avenir radieux.

Cela nécessite parfois de revoir nos projets et faire preuve de patience.

Tout tournera à notre avantage si nous faisons preuve d'adaptation.

La tourterelle apporte la tranquillité de l'esprit et l'harmonie.