

DEC. 2018

# GET READY FOR WINTER

*Newsletter de Manalaya*

Bien qu'officiellement l'hiver commencera le 21 décembre, le changement d'heure ainsi que les premières neiges nous ont donné un petit avant-goût.



*L'hiver est beau, c'est la saison des veillées au coin du feu, des chocolats chauds emmitouflés dans un plaid, ou encore de la célèbre raclette. C'est l'occasion de se retrouver, de partager, de profiter. Il est vrai cependant que l'hiver peut être long, il est donc important de bien se préparer.*

***Voici 5 petits éléments à ne pas oublier :***

### **1. Oxygénez-vous !**

Oui, cela semble évident mais c'est important. Avec les températures qui baissent, on est tenté de rester bien au chaud sous notre couette. Si le soleil pointe le bout de son nez profitez-en pour vous recharger en vitamine D. Si le soleil est aux abonnés absents, profitez-en quand même pour prendre un bol d'air frais et bénéficier des bienfaits de la nature.

### **2. Faites du sport**

Non, les salles de sport ne ferment pas de décembre à mars. Et même si c'était le cas, vous pouvez toujours pratiquer quelques exercices chez vous (voir l'article suivant sur le yoga). Le sport, en plus d'être bon pour le moral, renforce vos défenses immunitaires donc diminue le risque d'attraper les virus de l'hiver.

### **3. Mangez (sainement)**

Mauvaise nouvelle, bien qu'on soit tenté de penser qu'en hiver on a besoin de manger plus riche, il faut tout de même réguler les repas "réconfortants". Privilégiez les fruits et légumes de saison. Vous trouverez de la vitamine C dans les agrumes, le kiwi. La vitamine E se trouve dans les noix, les châtaignes. Enfin, pour éviter la baisse de moral, pensez aux oligo-éléments contenus dans les fruits de mer, céréales, laitages. En bref, faites-vous plaisir mais mangez de tout.



## EN HARMONIE AVEC LES SAISONS : QUELLES POSTURES PRIVILÉGIER POUR L'HIVER ?

L'hiver est la saison pendant laquelle nous ralentissons le rythme. Il est plus difficile de se motiver, de bouger. Comme nous adaptons nos habitudes alimentaires, il faut adapter notre pratique du yoga. En douceur, le restorative yoga ou le yin yoga sont idéals pour prendre soin de soi et équilibrer notre intérieur. Voici quelques pratiques pour ne pas se laisser emporter entre fêtes de fin d'année et fatigue..



### **Niveau débutant :**

La salutation au soleil pour apporter tonus et énergie tout au long de la journée.

Cet exercice est à réaliser le matin et potentiellement le soir comme un remerciement au soleil.

Il s'agit d'un enchaînement de postures à répéter qui permet de réveiller son corps en mobilisant chaque muscle et articulation, pour vous apporter de l'énergie petit à petit.

### **Niveau intermédiaire :**

La posture yoga du chameau pour s'ouvrir au monde Elle ouvre la poitrine, favorise une meilleure respiration et l'équilibre de nos chakras.

Il s'agit de se mettre à genoux, écartés de la largeur du bassin, et d'ouvrir la poitrine en relâchant la tête vers l'arrière et si possible attraper ses chevilles.

### **Niveau avancé :**

La posture du pont (Urdhva dhanurasana) pour apporter une grande énergie

Après avoir préparé son corps pour aborder la posture de l'Urdhva dhanurasana, vous éprouverez une sensation de légèreté, de souplesse et de chaleur, pour mieux affronter le froid de l'hiver.