

### **Pour cette séance sur les pieds**

Un petit rappel sur l'anatomie....

Un quart de tous les os de notre corps se trouve dans nos pieds. Chaque pied possède 26 os, 20 muscles, 16 articulations et 107 ligaments.

La fonction du pied est de soutenir le corps tout en fournissant une base dynamique stable et mobile à la fois.

Pour activer les voûtes plantaires, enracinez la base du gros orteil et du petit doigt en les reliant à la partie antérieurs du talon. Vous créez ainsi une base triangulaire qui pousse l'arc interne du pieds vers le haut. En posture debout, il est important de solliciter la partie inférieure de la jambe qui se répercutera jusqu'au plancher pelvien.

Exercices d' activation de la voûte plantaire :

En position debout, roulez le pied sur une balle de tennis puis alterner la position flexe et pointée avec les doigts de pieds

Balancer-vous debout (pieds à largeur des hanches) de manière latérale pour ressentir l'appui sur les arcs internes et externes du pied.

En respiration complète, balancer légèrement le corps d'avant à l'inspir, en arrière à l'expir (8 cycles) pour reprendre une position immobile et retrouver l'enracinement de la voûte plantaire. Vous pouvez pratiquer cet exercice en fermant les yeux et observer ainsi tous les muscles des pieds sollicités par ce balancement.

Exercices pour les pieds : à pratiquer en respiration complète.

« Essuie glace » : asseyez vous sur les ischions, dos droit, mains en appui derrière le bassin. Dirigez les orteils vers l'intérieur à l'expir, puis vers l'extérieur l'inspir (8 à 10 cycles)

« Moulinets » ou Pawamuktasana de la cheville: en appui sur les avants bras, jambes tendues au sol, soulevez une jambe, genou dirigé vers la poitrine, pratiquer 8 rotations dans chaque sens. Changez de pied

« Pédiluve » : allongé sur le dos, soulevez les jambes et frotter les pieds l'un contre l'autre, massez avec les pouces le dessous de chaque partie du pied du talon jusqu'à l'extrémité de chaque doigt de pied. Finissez tendre les jambes et écarter chaque doigt de pied.

« Balancier » : assis sur les talons, prenez appui sur les mains au sol de chaque côté des cuisses. À chaque inspiration, soulevez les genoux pour renforcer les arcs de pied, à chaque expiration, posez les au sol.

Posture accroupie sur les orteils : asseyez vous sur les talons, dos droit, mains jointes sur le sternum, maintenez la posture durant 4,6 ou 8 respirations lentes et profondes pour développer la tonicité des orteils. Cette posture développe ancrage et présence.

« Élévation » : debout, faites un pas en avant et pointez le pied arrière. Montez les bras et inclinez légèrement le corps vers l'arrière, regard vers le ciel. Maintenez la posture sur 4 respirations complètes.

« Boucle énergétique » : en posture assise, reliez les pieds avec les mains qui empaument les coussinets des pieds. Dans cette posture de la pince, l'intention est le relâchement et non l'étirement. Faire circuler en boucle la conscience :

- des pieds, l'arrière des jambes, jusqu'au coccyx à l'expiration.
- de l'arrière du dos jusqu'à la tête et redescendre dans les bras à l'inspiration.

Répéter le circuit sur 6 à 8 respirations.

### **Pour rester en forme : recette du wok de légumes au tofu**

Ingrédients :

700g de légumes de saison ( brocolis, carottes, chou-fleurs,épinards...)

200g de tofu ferme lactofermenté aux olives de préférence

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

sauce soja

herbes fraîches finement hachées : ciboulette, persil, coriande, basilique...

Préparation :

Brosser les légumes et détaillez les en fines lamelles.

Chauffer l'huile dans une poêle à bords hauts

Cuire les légumes les plus fermes, 3 mn à feu vif en les faisant sauter avec une cuillère en bois.

Ajoutez les légumes les plus tendres, continuez à les faire sauter 2 mn , puis ajouter les dès de tofu, verser la sauce soja en fin de cuisson.

Saupoudrez de fines herbes avant de servir agrémenté d'un riz nature ou de nouilles

Régalez-vous !