

« Je me muscle par la pensée »

un document paru dans Femme Actuelle.



## Je me muscle par la pensée

Ça a l'air fou et surréaliste, mais les études attestent que ça marche. On peut faire travailler ses muscles sans bouger le petit doigt... PAR HÉLÈNE HODAC

Par la simple pensée, on peut obtenir autant de résultats qu'avec un travail réel! Les sensations sont plus subtiles, et nécessitent de bien connaître son corps pour se concentrer sur les muscles en jeu ainsi que sur sa respiration. Il s'agit d'imaginer le mouvement et de laisser les muscles concernés se mettre en tension, mais sans qu'il n'y ait aucun mouvement.

### Je gaine ma taille au lit

**Allongée dans le lit, pliez les genoux (les pieds restant à plat sur le lit), puis allongez les bras tendus derrière la tête, paumes dirigées vers la tête de lit.** Contractez le périnée et, en expirant, imaginez que vous poussez la tête de lit (ou le mur) qui est derrière vous avec les paumes des mains: vous devez sentir une énergie qui part du bas-ventre et va vers les bras. Refaites plusieurs fois ce travail imaginaire en expirant de plus en plus lentement et en poussant de plus en plus puissamment.

### Je tonifie mes cuisses dans les transports

**Assise, pieds à plat, imaginez que vous portez tout le poids de votre corps sur un seul pied et que vous patinez. Tantôt sur un pied, tantôt sur l'autre, mais sans bouger vos pieds.** Il est nécessaire de bien visualiser le geste pour sentir le travail de la cuisse et de la jambe, qui, comme dans le patinage réel, part du ventre. A l'expiration, vous sentez le transverse et les obliques du côté droit quand vous êtes en train de patiner sur le pied droit (et du côté gauche quand vous patinez sur le pied gauche).

### J'allonge les muscles de ma colonne vertébrale au bureau

**Assise sur le bord d'une chaise, posez les avant-bras sur la table (ou le bureau) devant vous. Expirez et appuyez les ischios sur le siège.** Maintenant, imaginez que vous appuyez les avant-bras sur la table comme pour vous grandir. Vous pouvez fermer les yeux pour mieux ressentir les muscles des bras, de la ceinture abdominale et du dos se mettre en action. ■



notre experte

DR BERNADETTE DE GASQUET, médecin\*

## « LA GYM IMAGINAIRE EST UN SUPER OUTIL SUPPLÉMENTAIRE »

### COMMENT ÇA MARCHE ?

Le seul fait d'envoyer les influx nerveux du cerveau vers les muscles entraîne une contraction de ceux-ci. Les électroencéphalogrammes et l'imagerie du cerveau ont permis de voir que les mêmes zones étaient vascularisées et stimulées, que le mouvement soit réel ou imaginaire.

### Y A-T-IL, À VOTRE AVIS, DES PARTIES DU CORPS PLUS FACILES À DÉVELOPPER DE CETTE FAÇON-LÀ ?

A la base, ces exercices ont surtout été donnés pour les bras et les jambes car ils étaient destinés aux personnes et sportifs immobilisés pour limiter la fonte musculaire. Mais le travail imaginaire est efficace sur tous les muscles. Pour le tester, pratiquez des exercices que vous avez l'habitude de faire: votre corps sait précisément où diriger l'influx nerveux, et connaît déjà les sensations.

### QUELS SONT LES AVANTAGES ?

Avec un peu d'entraînement, ce sont des exercices que l'on peut faire n'importe où, sans matériel, et sans se mettre en tenue de sport. C'est vraiment pratique! Et surtout, ils nécessitent zéro mouvement. Les articulations n'étant pas sollicitées, on ne risque pas de générer des frottements ou des inflammations.

### QUEL RÉSULTAT PEUT-ON ESPÉRER ?

En trois semaines à raison de 15 minutes par jour, les études ont montré une augmentation du volume musculaire et de la tonicité. Ce travail est bon aussi pour le cerveau puisqu'il fait travailler nos capacités cérébrales.

\* Professeur de yoga, [www.degasquet.com](http://www.degasquet.com).