

plaisir de ne pas penser, de relâcher les tensions.

4. Écoutez une méditation guidée

Il existe de nombreuses méditations guidées de 5 à 10 minutes, disponibles gratuitement sur *YouTube*, qui vous permettent de déclencher votre créativité, de relâcher les tensions musculaires et de vous concentrer sur le travail à accomplir. Placez un casque sur vos oreilles, fermez les yeux et profitez de la paix et de la détente.

5. Pratiquez le yoga des yeux

En position debout, profitez d'un moment de pause pour faire quelques exercices faciles de yoga avec vos yeux. Regardez d'abord un objet proche, puis orientez votre regard vers un objet éloigné dans la pièce ou à l'extérieur. Vous pouvez également pratiquer le *palming* : en position assise, les coudes posés sur une table, frottez vos mains l'une contre l'autre pour produire de la chaleur. Puis appliquez les paumes des mains en coque sur vos paupières, les doigts bien serrés pour ne pas laisser passer la lumière. Démarrez l'exercice les yeux ouverts. Une fois dans le noir complet, fermez vos yeux. Pratiquez 2 à 5 minutes. Vous constaterez une amélioration notable de votre vue.

6. Vibrez au rythme de la musique

La musique est une excellente source pour changer d'humeur, surtout si vous vous permettez de vous lever et de bouger en écoutant vos morceaux favoris. Quelques minutes à fredonner ou à danser suffisent pour retrouver le sourire et augmenter le flux sanguin.

7. Mangez un encas en conscience

Au milieu d'une demi-journée bien remplie ou lorsque vous sentez le stress monter en vous, faites une pause de 2 à 5 minutes pour manger un fruit, des fruits secs, des oléagineux...

Mangez lentement pour calmer votre système nerveux et soyez pleinement présent à la saveur, à la texture, à la fraîcheur.

8. Maintenez une posture correcte ou de gainage

Une posture correcte permet de rééquilibrer votre corps, limiter les douleurs et les compensations. Par exemple, restez en *squat complet* pendant 1 à 3 minutes. Le *squat complet* ou de repos est une posture dans laquelle nous nous accroupissons complètement, talons au sol, en abaissant nos hanches vers le sol. Cette posture permet d'étirer le bas du dos, de décompresser la colonne vertébrale et de libérer les hanches. Vous pouvez aussi tenir une planche coudes au sol ou faire la posture du demi-pont (vous vous allongez, puis soulevez les hanches en joignant vos mains au sol sous le dos en pressant dans les talons, tout en gardant les cuisses parallèles) pour renforcer votre gainage. Commencez par 30 secondes et augmentez de 10 secondes par semaine.

9. Bougez, mobilisez et renforcez votre corps

Faire des squats, des *step-up*, des pompes, des tirages, des mouvements globaux (au poids du corps, avec haltères, *Swiss Ball*, bande élastique, *kettlebell*...) qui font intervenir de nombreux muscles et articulations, sauter sur un trampoline, jongler, pédaler sur un vélo stationnaire ou mobiliser vos articulations étage par étage (des pieds à la tête) ou avec un mouvement global... Ces exemples vous permettront de maintenir ou d'augmenter votre liberté de mouvement, votre proprioception (le sens de l'équilibre), votre contrôle neuromusculaire, amélioreront votre plasticité neuronale, limiteront grandement les maladies métaboliques et cardiovasculaires.

12 idées de pauses intelligentes

Voici 12 idées de pauses intelligentes qui visent à restaurer votre énergie, à affiner votre concentration, à augmenter votre productivité et à limiter les douleurs musculaires et articulaires :

1. Faites une promenade sans téléphone

Laissez votre téléphone portable sur votre lieu de travail et sortez pour une marche rapide. Profiter de la chaleur du soleil, de la fraîcheur d'une brise ou de l'air printanier peut faire des miracles pour votre esprit et votre corps. Vous reviendrez prêt à aborder votre travail avec une nouvelle énergie.

2. Fermez les yeux et prenez 10 respirations profondes

Levez-vous et éloignez-vous de votre lieu d'activité. Trouvez un endroit calme et paisible où vous pouvez vous asseoir, fermez les yeux, souriez à vous-même et respirez profondément. Imaginez la tension, le stress et l'anxiété quittant votre corps lorsque vous expirez, et la paix, la positivité et la relaxation remplissant votre esprit à chaque respiration que vous prenez.

3. Lisez une revue ou un livre

Choisissez une lecture qui n'a rien à voir avec votre domaine de travail ou l'actualité. Donnez à votre cerveau le

10. Libérez vos tensions musculaires et tissulaires

La pratique des automassages (avec bâton, rouleau ou canne de massage) et les étirements permettent de diminuer toutes les douleurs corporelles, d'agir sur le système nerveux et de relâcher les tensions liées par exemple à la position assise prolongée. Laissez en évidence votre outil d'automassage et utilisez, par exemple, votre chaise pour vous étirer ou une bande élastique. Focalisez-vous sur les muscles du cou, du dos, des épaules ainsi que les muscles autour des hanches qui ont une fâcheuse tendance à se spasmer lors des longues périodes assises prolongées.

11. Laissez votre esprit vagabonder

Prendre une pause artistique est une excellente façon de couper avec une longue tâche. Essayez le griffonnage, écrivez un poème court, faites un dessin pour vos enfants, prenez quelques photos de votre environnement... Laissez briller votre côté créatif !

12. Cultivez la gratitude

Avoir de la gratitude, c'est tout simplement éprouver de la reconnaissance pour les mille petits riens positifs du quotidien. Écrivez, sur un carnet spécifique, trois choses pour lesquelles vous avez de la gratitude. Cela peut-être quelque chose à propos de vous-même comme une réussite, un événement en particulier, une personne qui vous a souri... Mettez-y des émotions et essayez de revivre au plus près cette situation. Cette simple action reposera pour un temps votre attention de tout problème urgent ou important et vous mettra de bonne humeur pour reprendre votre activité !

Thomas Mahieu

Coach sportif/santé

www.actif-coaching.com