

L'activité physique connaît un regain d'intérêt à l'heure du sédentarisme et du tout connecté. La notion du corps physique a souvent été marginalisée par les doctrines religieuses et par certaines spiritualités "new age".

Pourtant, quelles que soient nos croyances, la plupart des individus sait que notre être ne peut se résumer qu'à un simple corps physique et que si nous voulons évoluer pour certains ou spiritualiser la matière pour d'autres, nous devons prendre soin de notre véhicule d'incarnation à savoir notre corps. En effet, c'est ce dernier qui a travers l'expérimentation nous permet de progresser sur le chemin de la vie. L'activité physique doit être différenciée du sport. En effet dans le sport, il existe une notion de dépassement et de performance. L'activité physique, quant à elle, est en lien avec la simple mise en mouvement du corps comme la marche ou le fait de ne pas prendre l'ascenseur. Pendant et après une activité physique, nous éprouvons une sensation de bien être. Il existe une sécrétion d'endorphines qui vont agir sur des récepteurs cérébraux mais également un travail important de la respiration. Pendant l'effort physique, l'hyperventilation engendrée rappelle les processus liés aux techniques thérapeutiques basées sur la respiration en particulier dans le Yoga.

Une large étude scientifique portant sur plus de 10000 personnes âgées de plus de 65 ans a montré que la pratique d'une activité physique régulière diminuait de 50% à 10 ans le risque de mortalité ou d'avoir un cancer.

Le seuil minimal d'activité physique retenu pour obtenir un tel effet bénéfique est de faire 3 fois 20 minutes d'activité intense par semaine (course à pied par exemple) ou 5 fois 30 minutes d'activité peu intense (comme la marche). Pour être complet, nous pouvons ajouter à cela la réalisation d'étirements et des exercices d'équilibre à partir de 65 ans. Pour prévenir, la déminéralisation osseuse, la montée et la descente des escaliers sont excellentes.

Pour ceux et celles qui souhaitent reprendre une activité plus régulière, il est possible de prendre avis auprès d'un professionnel pour une prescription d'activité physique adaptée et en toute sécurité. Cela peut passer par le choix de chaussures (pour éviter les tendinopathies par exemple), le type d'activité (une activité en décharge sera privilégiée chez le patient en surpoids ou souffrant de pathologie articulaire) et le bilan médical préalable à réaliser (cardiaque notamment).

Ainsi, l'intérêt de la prise en charge de notre corps physique nous permet de prendre soin de nous avant tout. Nous diminuons le risque de maladie et nous contribuons à notre bien être. Cet état favorable est un

atout formidable pour nous reconnecter à notre être dans sa globalité et parcourir au mieux notre chemin de vie.