Guylaine Cliche

Préface de Jocelyna Dubuc

Le livre qui fait du bien

L'art de vivre façon Spa Eastman

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Guylaine Cliche

Préface de Jocelyna Dubuc

Le livre qui fait du bien

L'art de vivre façon Spa Eastman

LES ÉDITIONS DE L'HOMME
Une compagnie de Quebecor Media

Préface

Les temps changent. Le temps nous change.

En 1968, quand les Beatles et Maharishi Mahesh Yogi parlaient de méditation et que des marginaux mangeaient de la luzerne, qui aurait pu imaginer ce qu'on allait faire de tout cela quelque 50 ans plus tard ? Aujourd'hui, on jardine sur le toit des immeubles, on trouve pousses, germinations et produits bio dans toutes les épiceries, des chefs d'entreprise méditent, ont leur entraîneur personnel, participent à des marathons, etc. Ce qui avait des apparences de révolution en 1968 a fini par laisser des traces.

C'est à cette époque quasi révolutionnaire que j'ai vécu ma première cure. J'avais 22 ans et un baccalauréat en pédagogie. J'étais professeure d'histoire et géographie dans une école secondaire, curieuse et aventurière. Et j'ai été sous le choc, stupéfaite de constater les effets de cette expérience sur mon corps : certains symptômes, liés à des problèmes de santé considérés comme chroniques, ont soudainement disparu. Rapidement, je me suis retrouvée dans une forme incroyable. Non seulement physiquement, mais aussi mentalement. Je ressentais un bien-être global sans précédent, combiné à une clarté d'esprit étonnante. Du pur plaisir.

Jusque-là, rien ne laissait présager que ce que nous mangions influait directement sur notre état. Personne ne parlait de cela. Je me demandais pourquoi on ne m'avait pas enseigné ce savoir à l'université. J'avais l'impression d'arriver sur une autre planète. Rien ne m'avait préparée à cette expérience. Je découvrais avec fascination à quel point nous avons un pouvoir extraordinaire sur notre santé, et aussi sur notre être, dans son intégrité. Et que ce même pouvoir, en s'exprimant dans nos choix et nos gestes, pouvait aussi avoir un impact sur notre environnement. Rappelons-nous qu'au début des années 1970, nous commencions tout juste à découvrir les effets des produits chimiques et du plastique sur l'environnement.

Dans ce même élan d'exploration, je suis tombée sur un livre intitulé *L'Aventure de la conscience*. La philosophie et les enseignements de Sri Aurobindo que j'y découvrais, conjugués à mes nouvelles habitudes de vie, m'ont tellement secouée que j'ai quitté l'enseignement pour aller en Inde approfondir ma pratique de la méditation et du yoga. Je voulais explorer tout le potentiel de ce nouvel art de vivre.

Toutes ces découvertes ont fait naître en moi une grande quête. Y avait-il d'autres façons de vivre sa vie ? Quelles étaient les conséquences de mes choix alimentaires ? Ma pensée, mes moments de silence et de méditation, ma façon d'être à l'écoute de ce qui se passait en moi pouvaient-ils vraiment avoir un effet profond sur mon bien-être ? Le yoga et l'activité physique pouvaient-ils influencer mon état ? Mes choix pouvaient-ils vraiment contribuer à l'épanouissement de l'humain que j'étais ?

Je n'avais pas encore toutes les réponses. Mais j'imagine que lorsqu'on porte la passion de l'enseignement en soi, on la porte toute sa vie. Dès lors, je me suis mise à rêver d'un lieu où les gens pourraient se ressourcer, découvrir et apprendre des façons toutes simples d'optimiser leur mieux-être. Je n'avais pas de modèle ; je ne connaissais pas d'autres endroits de ce genre.

L'idée a germé doucement. J'ai d'abord fondé une petite entreprise de biscuits santé. Je cuisinais chez nous et vendais mes biscuits dans les quelques magasins d'aliments naturels qui existaient à l'époque. Je suis rapidement devenue un fournisseur important, puisqu'on ne trouvait pas encore ce genre de produit sur le marché.

Grâce à ce petit commerce, j'ai payé ma maison, dont la vente m'a procuré les fonds nécessaires pour me lancer dans l'aventure. C'est ainsi qu'en 1977, la jeune rêveuse que j'étais participait à la naissance du Centre de santé d'Eastman, aujourd'hui nommé Spa Eastman. L'entreprise repose au cœur d'un domaine de 326 acres dans les Cantons-de-l'Est. La mission de ce lieu hors normes est d'offrir un contexte de vacances profondément ressourçantes et agréables, où tout est prétexte à découvrir les bienfaits durables d'un mode de vie sain.

Ce nouvel art de vivre basé sur l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress, je l'ai développé au fil des ans, tout autant pour moi que pour les clients du Spa Eastman. Je fais partie de cette démarche continue, qui évolue au gré des découvertes. Je demeure moi-même en constante évolution, prête à changer mes habitudes au besoin.

Ce mouvement perpétuel m'oblige constamment à m'adapter, à me poser les vraies questions et à entretenir un dialogue sincère avec mes collègues. C'est ainsi d'ailleurs qu'est née la cuisine tonique, une gastronomie qui allie les aliments les plus sains et les techniques de cuisine les plus audacieuses pour créer des plats savoureux et appétissants, en puisant le meilleur de chaque aliment pour optimiser l'impact de chaque repas sur notre mieux-être global.

Car depuis ma fameuse cure de 1969, ma quête quant au pouvoir de l'alimentation n'a jamais cessé. Malgré de nombreuses années à garder la forme tout en étant végétarienne, j'ai un jour eu des problèmes de santé. Mon végétarisme ne réglait pas tout. Bronchites à répétition, fibromyalgie. Plus rien n'allait. En 1995, j'ai refait ce que je connaissais le mieux : une cure de dix jours au jus vert et à l'alimentation vivante (pousses, salades, noix trempées, etc.). Toutes les douleurs ont alors disparu. Mais, après la cure, le retour à mon alimentation régulière a ravivé certaines douleurs. Voilà qui était étrange. Afin de mieux comprendre les causes possibles de ces changements, j'ai multiplié les lectures, les rencontres et les échanges avec des professionnels de la santé. Vers l'année 2000, une nouvelle nutritionniste nous a sensibilisés aux effets du gluten et de la caséine sur certains problèmes de santé. Elle nous a incités à explorer la création de plats sans gluten et sans protéines laitières, convaincue que le nombre de personnes affectées par des allergies et intolérances alimentaires irait en augmentant. À compter de 2004, guidés par ces nouvelles connaissances, nous avons élaboré une cure tonique pour aider les gens qui souhaitaient ou devaient changer leur façon de se nourrir afin d'améliorer leur mieux-être.

En 2009, j'ai découvert *L'Alimentation ou la troisième médecine* du Dr Jean Seignalet, livre que nos naturopathes et certaines nutritionnistes

connaissaient déjà bien. Les données qu'il contient ont ajouté une nouvelle pierre à l'édifice de notre cuisine tonique. Les recherches du Dr Seignalet jetaient un éclairage scientifique sur les effets observés de notre cure tonique sans gluten et sans protéines laitières. À ce moment-là, j'avais la certitude qu'il était possible — et grandement pertinent — de développer une cuisine de pur bonheur et de plaisirs gourmands pour tous nos clients. Dès lors, il a fallu apporter des changements majeurs à nos infrastructures pour répondre aux besoins de cette nouvelle proposition gastronomique : agrandissement et réaménagement des cuisines ; achat de nouveaux appareils tels thermorégulateur, four à vapeur, thermomix, vitamix, déshydrateur ; etc.

En 2011, la rencontre du chef Jean-Marc Enderlin, du restaurant TAN à Bruxelles, a marqué un nouveau tournant. Dès 2012, Jean-Marc est devenu notre chef formateur en cuisine tonique. Les fondations de cette cuisine respectent les principes de la cuisine hypotoxique du Dr Seignalet.

Nos chefs ont participé à l'élaboration de nouveaux menus qui ont mené à la naissance officielle de notre nouvelle cuisine tonique. Grâce à leur travail créatif exceptionnel, le Spa Eastman a remporté en 2015 le prix Précurseur DUX.

Au fil des ans et à travers l'évolution de l'entreprise, j'ai eu le privilège de rencontrer de nombreux professionnels de la santé et des chercheurs extraordinaires, par exemple Jacqueline Lagacé, Ph. D., avec qui nous collaborons. Quelque 100 recettes de notre cuisine tonique se retrouvent d'ailleurs dans son livre *Recettes gourmandes contre la douleur chronique*.

En plus de son impact sur le mieux-être, la cuisine tonique vise à célébrer les richesses du terroir, diminuant d'autant son empreinte écologique en privilégiant les produits biologiques et locaux. Ces valeurs environnementales font partie de l'ADN du Spa Eastman depuis ses origines. En effet, dès 1977, le jardinage bio, le compostage et le recyclage/réutilisation/réduction faisaient déjà partie de notre quotidien. Aussi, en 2008, nos actions environnementales et notre préoccupation du développement

durable ont été récompensées par le prix Phénix de l'environnement. Aujourd'hui, je suis fière de dire que le Spa Eastman a pour mission de promouvoir la « santé durable ».

Ce livre que nous produisons sous la plume de Guylaine Cliche permet un nouveau déploiement de la mission du Spa Eastman hors de ses murs. Grâce à cet ouvrage, vous serez plus nombreux encore à profiter de ce que nous avons mis plus de 40 ans à développer, à créer.

J'ai accepté d'aller de l'avant dans ce projet avec Guylaine parce qu'elle fait partie de la famille du Spa Eastman depuis une vingtaine d'années. Elle y anime des ateliers d'écriture et les clients apprécient beaucoup son approche. Cette passion de l'écriture, elle l'a dans la peau. Elle est gravée au fond de son cœur. Aucun diplôme ni aucune école ne peut apporter un tel niveau de sensibilité et la capacité de le partager. Et qui serait mieux placé qu'elle pour écrire ce livre, avec son point de vue de l'intérieur, elle qui connaît si bien les rouages du Spa Eastman et ses valeurs ?

Je constate aujourd'hui à quel point je suis choyée d'accomplir ce que j'aime profondément : participer, à ma manière, à apporter du bien-être et du bonheur aux gens, tout en prenant soin d'intégrer tout cela dans ma vie, en m'assurant de garder la forme, à 71 ans.

L'objectif d'un séjour au Spa Eastman est d'y faire le plein d'énergie dans son corps, le vide dans sa tête, et d'avoir en main les outils et les connaissances nécessaires pour poursuivre cette démarche une fois qu'on est revenu à la maison. Dans le plaisir. Avec des étoiles dans les yeux et l'envie d'avancer à son rythme, sur son propre chemin. J'espère sincèrement que la lecture du *Livre qui fait du bien* vous inspirera et vous donnera le goût d'explorer ce nouvel art de vivre, à la manière du Spa Eastman.

Jocelyna Dubuc, présidente-directrice générale
Spa Eastman

Avant-propos

Depuis que j'ai franchi la quarantaine, j'ai commencé à utiliser mon âge pour justifier mon état. J'ai même découvert que mettre sur le compte du vieillissement l'embonpoint, la baisse d'énergie, le flétrissement de la peau, la perte de mémoire et tout ce qui semble inévitable est une excellente échappatoire à la prise en charge de ma santé. Et je ne suis pas la seule à le faire. Pourtant, je côtoie chaque jour des gens qui vieillissent en beauté, dont plusieurs collègues de longue date au Spa Eastman, qui ne semblent pas avoir changé en une vingtaine d'années. Ils n'ont pas engraissé, leur peau resplendit, leurs pensées sont limpides, leur énergie m'étourdit ! Est-ce une question de chance ou de génétique ? J'en doute vraiment. Non. Selon ce que j'observe, il s'agit d'une question d'hygiène de vie. Ces personnes ont plusieurs points communs : actives physiquement, elles choisissent judicieusement leurs aliments, s'accordent des moments de relaxation et, grâce à leurs saines habitudes, elles encaissent avec calme les coups que leur porte parfois la vie, et ce, sans que leur corps soit visiblement marqué par le passage du temps. Quand je les regarde, je suis inspirée et motivée à devenir une belle vieille qui resplendit.

O.K., c'est bien charmant comme objectif de vie, mais par où commencer ? La réponse est simple : je commence par où je me trouve aujourd'hui. Pour ça, il faut que j'accepte de me voir telle que je suis, de m'accueillir sans me culpabiliser ni me condamner. Bien que l'objectif soit noble, le chemin pour y arriver est constitué de petits pas, de petits virages, de petites rechutes, de petits ajustements pour en fin de compte obtenir de grands résultats durables. La moindre victoire dans ce processus devient un ancrage auquel m'arrimer. D'ailleurs, tout changement nécessaire au virage santé ne peut s'opérer sans une saine gestion de la pensée. Autrement dit, broyer du noir ne favorise pas les choix éclairés.

Je suis née dans une famille de cultivateurs, d'une mère qui a donné naissance à neuf enfants. Elle a beaucoup cuisiné. Le matin, au petit-déjeuner,

nous trouvions sur la table toutes sortes de bonnes choses : du pain de ménage, des gâteaux, des biscuits, des confitures... Mon père, de son côté, nous gâtait avec son sirop d'érable qu'il nous laissait consommer à volonté.

Encore très jeune, je suis devenue une droguée : le satané sucre a pris le contrôle de mes pulsions alimentaires. Même si ma mère ne nous avait pas cuisiné ces délicieux desserts avec les meilleures intentions du monde et tout son amour, je suis convaincue que le sucre se serait de toute façon frayé un chemin dans mon système endocrinien. Aujourd'hui, pour amoindrir ses effets néfastes sur ma santé, parce que je n'arrive pas à rompre complètement avec les aliments sucrés, j'ai au moins rayé de ma vie les sucres raffinés.

Et que dire du bon pain moelleux encore chaud dont je me suis régalée durant mon enfance et dont j'ai à mon tour nourri mes petits ? Il fallait vraiment, mais alors là indiscutablement, qu'on me convainque avec d'excellents arguments pour que j'accepte de renoncer au blé. Mais j'ai fini par y renoncer. Renoncer. Ce mot me fait frissonner. La vie est courte. Je déteste me priver.

Je travaille au Spa Eastman depuis presque vingt ans. J'y suis entrée comme superviseure de la salle à manger pour ensuite y devenir coach de rédaction et conférencière. Bien que je baigne depuis longtemps dans cet environnement santé, plusieurs années ont passé avant que je m'intéresse vraiment à la philosophie de l'entreprise : la santé n'est pas synonyme de privation ; elle prend racine dans le plaisir. Pourquoi ai-je mis tout ce temps avant d'en arriver là ? Je ne le sais pas vraiment. Une chose est sûre cependant : au moment où j'ai décidé d'écrire ce livre, j'avais besoin de me refaire une santé. Je venais de traverser une période de travail et de stress très intenses. J'étais épuisée et mon médecin souhaitait que je subisse une hystérectomie en raison d'un problème persistant d'anémie. Ma réponse : non. Il y avait certainement autre chose à faire avant d'en arriver à cette solution radicale.

Parce que j'ai la chance de vivre tout près du Spa Eastman, j'ai pu profiter des lieux pour prendre en main ma santé. J'ai donc commencé par me détoxifier grâce à la thermothérapie, à raison de trois ou quatre séances

par semaine. J'ai aussi pris le temps de mieux sélectionner mes aliments, je me suis remise à bouger tous les jours et j'ai consulté une naturopathe qui m'a guidée vers des suppléments de source végétale, lesquels m'ont permis de rétablir mon taux de fer. Elle m'a ensuite suggéré des produits homéopathiques qui ont agi sur mon système hormonal, ce qui a beaucoup amusé mon gynécologue lorsque je lui ai dit que mon cycle menstruel s'était finalement stabilisé grâce aux petites fioles que je lui ai montrées. Bref, au bout de quelques mois, j'ai obtenu les résultats escomptés : mon utérus fait toujours partie de mon corps qui s'est tonifié, mon teint s'est illuminé, mes cheveux ont recommencé à pousser, mes ongles ont cessé de se casser, mon énergie a décuplé et la joie de vivre est revenue m'habiter.

Maintenant que je suis convaincue qu'il est possible d'améliorer notablement mon état de santé, je souhaite sincèrement que vous puissiez à votre tour trouver des outils, des façons de faire qui rendront votre virage santé agréable, et ce, en respectant votre identité et les contraintes de votre réalité. Pour ma part, plus j'en apprends au sujet des solutions de rechange qui me permettent d'habiter confortablement mon corps, plus je souhaite en savoir. Et j'avance, un petit pas à la fois, sur le chemin du mieux-être, en me félicitant d'avancer.

Dans ce livre, vous bénéficierez des judicieux conseils de la trentaine de spécialistes chevronnés qui œuvrent au spa et qui m'ont guidée dans mon travail de rédaction. J'ai consacré plusieurs semaines à assister à leurs conférences, à consulter les ouvrages qu'ils ont écrits et ceux qu'ils m'ont recommandés, à parcourir leur site Web, et je leur ai fait lire ce livre avant qu'il soit publié. J'ai même fait une cure de jus sous leur supervision. D'ailleurs, cette démarche m'a définitivement convaincue que mon corps peut encore jouir d'une bonne santé.

Cependant, dans un seul livre, il est impossible de plonger en profondeur au cœur de chacun des sujets abordés. Néanmoins, de nombreuses clés vous seront présentées, qui vous permettront d'amorcer des changements. Par ailleurs, ceux qui voudront approfondir un sujet en particulier trouveront des ressources dans la bibliographie.

Le corps humain, admirable création, est constitué de différents systèmes (gastro-intestinal, respiratoire, circulatoire, urinaire, nerveux, etc.). Aujourd'hui, je me réjouis de m'être arrêtée à temps pour entrer en relation avec lui. Je découvre avec grand intérêt les aliments et les comportements qui l'influencent le plus positivement. Je respire consciemment. Je travaille de pair avec mon cœur (dans tous les sens que ce mot comporte) et je berce mon être en lui accordant du silence et du repos, réduisant ainsi l'emprise de l'anxiété.

À chacun son histoire : certains doivent affronter la maladie, un accident, une opération chirurgicale nécessaire à la survie. Toutes sortes de décisions sont prises tant par les individus que par les professionnels de la santé dans le but de trouver les meilleures solutions possible. Il n'en reste pas moins que l'alimentation, l'activité physique, la gestion du stress et la créativité offrent un terreau fertile menant plus aisément à la récolte d'une saine santé.

Guylaine Cliche

Respirer
en profondeur

DE NOS JOURS, ON VOIT FRÉQUEMMENT DES FAMILLES ENTIÈRES SUR LES SENTIERS PÉDESTRES OU LES PISTES CYCLABLES, MÊME AVEC DES BÉBÉS. Notre société valorise de plus en plus de saines habitudes de vie. Les enfants apprennent à bien choisir leurs aliments, à faire de l'exercice physique, etc. D'ailleurs, le contexte social incite à la performance, même chez les enfants. Une séance d'entraînement de hockey le mardi soir, des tournois un peu partout dans la province toute la fin de semaine, les études qui nécessitent du temps chaque soir, en plus des leçons de piano, etc. Certains enfants ont un agenda quasiment aussi rempli que celui d'un ministre. Et que dire de celui de leurs parents ?

Pour certains adultes, l'anxiété de performance ne se limite pas à une gestion optimale du temps. Le souci de bien manger et de bouger engendre parfois une obsession. Nous voulons les vêtements dernier cri, le vélo le plus performant, les équipements les plus efficaces. Et ça coûte cher. Alors nous travaillons plus. Peut-être avons-nous simplement oublié la base même de notre santé : respirer. Qu'arriverait-il à notre société si nous enseignions à nos enfants à prendre le temps de bien respirer ? Il faudrait tout d'abord que les parents et les professeurs mettent en pratique leur enseignement. Quelle bonne idée !

RESPIRER EN PRIORITÉ

Faire un virage santé, c'est bien beau, mais par où commencer ? Par bien s'alimenter ? Par bouger plus ? Par se faire masser ? Pas nécessairement. La fonction première qui nous maintient en vie et qui réclame des soins en priorité, c'est la respiration ! Respirer pour s'oxygéner. Respirer pour se libérer des tensions, des émotions. Respirer pour maintenir ou retrouver la santé. Respirer pour combattre le stress.

Le stress influence notre sommeil : à cause de lui, nous dormons moins profondément, moins longtemps. Il influence nos habitudes de vie : nous sautons des repas, mangeons plus, mangeons moins, mangeons n'importe quel mets vite fait, consommons plus d'alcool ou de cigarettes. Il influence aussi nos relations : nous sommes moins patients avec notre entourage, nous tendons à nous isoler. Bref, le stress nuit globalement à notre santé, tant physique que mentale ou relationnelle. Heureusement, il perd énormément d'emprise sur notre corps lorsque nous savons bien respirer.

Comment ne pas se lWnvahir par le stress ? On peut aller se détendre au spa, bien sûr, mais on peut aussi y parvenir en tout lieu et à tout moment, simplement en respirant !

De toutes les fonctions du corps gérées par le système nerveux autonome (digestion, battements du cœur, etc.), qui se font automatiquement, sans que nous ayons à y penser, la respiration est la seule que nous pouvons contrôler. Vraiment la seule ? Oui, puis en la contrôlant nous sommes en mesure d'influencer notre rythme cardiaque. Y aviez-vous déjà pensé ?

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Cette section a été écrite avec la collaboration de l'équipe de kinésiologues du Spa Eastman : Audrey Blais-Lebel, Jean-Michel Bourgeois (aussi massothérapeute et aromathérapeute) et Katarzyna Chelkowska (aussi massothérapeute et instructrice de yoga).

Le cœur se met à battre de plus en plus vite quand nous éprouvons une émotion (peur, colère, enthousiasme, etc.). Par contre, l'inverse est aussi vrai : la vitesse des battements de notre cœur, quand on arrive à la modifier, peut influencer nos émotions. Notre cœur ralentit et accélère en permanence, mais nous pouvons influencer son rythme grâce à la respiration. La cohérence cardiaque est donc une manière de régulariser la vitesse des battements de notre cœur. Il suffit de respirer à un rythme régulier pendant quelques minutes, à différents moments de la journée.

La cohérence cardiaque se fonde sur des exercices simples dont la pratique génère de nombreux effets physiologiques et psychologiques. Cette méthode a été découverte par des chercheurs américains, puis rendue largement publique par le Dr David Servan-Schreiber. Depuis, les médecins et thérapeutes du monde entier préconisent cette pratique dont les bienfaits sont prometteurs. En effet, les chercheurs ont découvert que la vitesse de la respiration est directement liée à celle des battements cardiaques.

Quand nous parvenons à régulariser nos battements cardiaques, nos fonctions vitales s'harmonisent et les effets durent plusieurs heures. Les conséquences de la pratique de la cohérence cardiaque sont multiples : sensation immédiate de bien-être et de calme ; baisse du niveau de cortisol (hormone du stress) ; augmentation de l'efficacité du système immunitaire ; augmentation de l'attention et de la concentration ; meilleure récupération après un effort physique ; diminution de la douleur ; diminution de la réactivité émotive ; diminution des troubles du sommeil et de l'anxiété ; meilleure gestion du stress ; perte de poids ; augmentation du taux de DHEA (surnommée « hormone de jouvence ») ; baisse de la tension artérielle.

La méthode 3-6-5 : 3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes

Seulement cinq minutes de cohérence cardiaque génèrent des effets pour les trois à six heures suivant la séance. Avec trois séances par jour, nous bénéficions de bienfaits pour quasiment toute la journée. On peut choisir de pratiquer la cohérence cardiaque au lever, à l'heure du dîner, puis au coucher. Mais on peut aussi la pratiquer dès que le besoin se fait sentir. Il n'y a pas de limite recommandée.

BON À SAVOIR

La cohérence cardiaque ne fonctionne pas bien en position couchée. Mieux vaut la pratiquer debout ou assis confortablement sur une chaise, le dos droit, les deux pieds au sol.

Le rythme de six respirations par minute équivaut à une inspiration qui dure cinq secondes et à une expiration qui dure cinq secondes. Cependant, on peut varier la durée de l'inspiration et de l'expiration, selon l'effet recherché, mais le total des deux doit toujours donner 10 secondes.

Modalités de cohérence cardiaque		
Effet recherché	Inspiration	Expiration
Relaxation	4 secondes	6 secondes
Équilibre	5 secondes	5 secondes
Stimulant	6 secondes	4 secondes

De plus, il est possible de télécharger gratuitement des applications pour téléphone intelligent, destinées à vous guider. Ces programmes calculent pour vous la durée de chaque étape de la respiration ; vous n'avez qu'à suivre sans devoir compter[1]. Par ailleurs, vous trouverez aisément sur le Web des tutoriels qui vous donneront des explications supplémentaires et vous aideront dans votre pratique.

1. CardioZen (Android et Apple) ; RespiRelax (Apple) ; Respiroguide (Android et Apple).

Une fois que le corps a assimilé les rythmes bénéfiques de la respiration, on peut se mettre en état de cohérence cardiaque à n'importe quel moment de la journée. N'hésitez pas à la pratiquer, que ce soit lors d'un stress occasionnel, dans le métro, dans une salle d'attente, au cinéma, bref, n'importe où. Votre cœur vous en remerciera.

RESPIRER POUR MIEUX VIVRE

Cette section a été écrite avec la collaboration de Marie-Claude Dubeau, chanteuse et artiste multidisciplinaire, éducatrice de la voix et de la respiration.

Depuis l'enfance, nous avons appris que, dès le réveil, nous devons manger. On nous a d'ailleurs enseigné que le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Pourtant, quelque chose de plus vital s'impose à nous, pour que nous puissions vivre. Si vous arrêtiez de manger, là, maintenant, pendant quelques minutes, il ne se passerait rien de particulier dans votre corps. Mais si vous arrêtiez de respirer, dans trois minutes vous seriez mort. Donc, si on arrête de manger, on peut survivre de deux à trois semaines ; mais, si on cesse de respirer, en trois minutes le triangle de vie (cerveau, cœur, poumons) cesse de fonctionner.

Ainsi, la première nourriture qui permet à notre corps de rester en vie n'est pas l'aliment, c'est l'oxygène. Le deuxième élément est l'eau ; puis, le troisième, c'est la nourriture. Or, nous nous nourrissons d'abord et avant tout de l'oxygène distribué par le sang partout dans notre corps.

La respiration est le reflet de la façon dont nous vivons notre vie. Nous pouvons maîtriser notre respiration afin de tirer le maximum du rendement de notre corps. Malheureusement, la plupart du temps, nous attendons qu'il y ait urgence pour nous donner des outils pour mieux fonctionner, telle une bonne respiration.

Pour la plupart d'entre nous, la vie quotidienne se déroule à la vitesse d'un marathon qui engendre stress et tensions. Et s'il était possible de se sentir chaque jour comme si nous revenions d'une détente au spa, malgré l'agenda? Réunissant les valeurs et les savoirs transmis au Spa Eastman, pionnier dans le domaine du mieux-être, ce livre se veut une conviviale invitation pour quiconque souhaite retrouver ou préserver les plaisirs de vivre en bonne santé. Respiration, activité physique, alimentation, recettes savoureuses, thermothérapie, aromathérapie, yoga, méditation, écriture… Partez à la découverte d'une panoplie d'outils peu coûteux et aisément accessibles, qui amélioreront votre qualité de vie et vous aideront à faire un virage vitalité tout en douceur et dans le bonheur.

Auteure, conférencière et coach d'écriture, Guylaine Cliche travaille depuis une vingtaine d'années au Spa Eastman. Épaulée par une trentaine de ses collègues chevronnés, elle a plongé au cœur des conférences et activités proposées au spa pour ensuite rédiger dans ce livre le fruit de ses découvertes.

ISBN 978-2-7619-4876-0
9 782761 948760

Groupe Livre Québecor Média

Couverture : Nicole Lafond - Photo de l'auteure: ©Marianne Deschênes - Photo de la couverture: ©Paul-Émile Rioux
Photos : ©Shutterstock, Vicuschka (bol et pétales) - ©Tungsten (watsu) - ©Tango (gâteau)