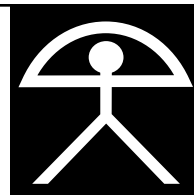


La Gymnastique Holistique et les aînés



Rester actif fait partie de l'hygiène quotidienne peu importe l'âge, et ce même malgré un problème de santé. Pour conserver leur qualité de vie en vieillissant, les aînés doivent bouger régulièrement. Et heureusement, il est possible d'améliorer sa condition physique et ses capacités fonctionnelles jusqu'à un âge très avancé; c'est d'autant plus motivant de le faire lorsqu'on sait que l'activité physique retarde (jusqu'à un certain point) les effets du vieillissement, prévient la maladie et accroît la longévité chez ceux qui en ont fait une habitude depuis de nombreuses années. D'ailleurs, la prise en charge de sa santé et le maintien de son autonomie devraient être des objectifs prioritaires dans ce tournant de la vie. Les personnes âgées, physiquement actives, consomment moins de soins de santé, s'assurent une meilleure qualité de vie et une récupération plus rapide après une période de maladie ou d'inactivité. Alors, il n'est jamais trop tard pour commencer à bouger. Même à un âge avancé, le corps a la capacité de se régénérer et les muscles peuvent se renforcer. Alors pourquoi ne pas commencer dès maintenant !

La Gymnastique Holistique (GH) a une vision globale du vieillissement. Sa pratique constitue un moyen efficace pour maintenir, et même améliorer sa santé. En pratiquant cette méthode, on favorise le retard de l'affaiblissement des fonctions physiologiques dues à l'âge. Ainsi, on maintient la vitalité du système respiratoire et circulaire, la mobilité du système musculo-squelettique et le bon fonctionnement des organes. La GH soulage aussi les malaises et la douleur qui s'installent avec l'âge. Sa pratique régulière permet de conserver une aisance de mouvements et une meilleure coordination, tant dans les loisirs que pour l'accomplissement des tâches quotidiennes, et fait en sorte qu'un aîné demeure plein d'entrain.

Quand les articulations s'ankyloisent et sont douloureuses, on n'a guère envie de bouger. Malheureusement, moins on bouge, plus la problématique s'aggrave et plus on se sédentarise. Grâce aux mouvements doux, lents et ciblés effectués en GH, on contribue à régénérer le cartilage, à réduire la raideur et la douleur articulaire mais aussi, on conserve et gagne de la souplesse articulaire et de l'amplitude de mouvement. Le corps bouge alors de manière plus libre et plus fluide et cela, avec un minimum d'efforts... parce qu'en GH, on apprend aussi à se ménager !

Et les muscles dans tout ça ? La GH maintient et améliore le tonus musculaire, renforce les tendons et corrige les déséquilibres musculaires, contribuant ainsi à l'amélioration de la posture et de la stabilité. Et pour les muscles tendus et endoloris, cette méthode saura les détendre et les relâcher afin de leur redonner leur longueur et leur élasticité, en plus de réduire les maux de dos et autres désagréments du genre. De plus, avec des orteils, des pieds, des chevilles et un tronc à la fois plus souple, plus mobile et plus solide, le sens de l'équilibre se développe, les risques de chute diminuent et l'on est mieux protégé contre les fractures.

Par ailleurs, la GH maintient les habiletés motrices des adultes vieillissants et leur permet d'accomplir plus aisément les gestes quotidiens comme : se lever et s'asseoir d'un lit ou d'une chaise, faire sa toilette, s'habiller, faire le ménage, se déplacer dans la maison ou à l'extérieur, monter et descendre les escaliers, faire ses courses, exécuter de petits mouvements exigeant la dextérité des mains et des doigts, etc. Ainsi avec une bonne condition physique et une bonne mobilité, les aînés peuvent poursuivre plus longtemps leurs engagements professionnels et sociaux ainsi que leurs activités physiques, sportives et récréatives. Tout ceci contribuant donc à agrémenter leur vie en plus d'avoir un impact positif sur leur humeur et leur santé mentale. Parce qu'on se sent bien dans son corps et dans sa tête après une séance de GH, on aura réduit son anxiété et son stress (donc moins d'insomnie) et amélioré l'image et l'estime de soi. Même le cerveau en profite puisque la pratique d'une activité physique accroît la capacité de mémoriser et de se concentrer, ce qui retarde le déclin des fonctions cognitives. Et grâce à la stimulation du travail neuro-sensori-moteur de la proprioception durant la séance de GH, on laisse une empreinte cognitive qui s'imprime dans le cervelet et par la suite dans les neurones.

En conclusion, il faut retenir qu'en GH on travaille des pieds à la tête, des muscles superficiels au plus profonds et dans une variété de postures et de positions. Chaque séance est élaborée en fonction des besoins des participantes et participants et de leur état de santé. Actif ou passif... on y trouve de quoi bouger à son rythme et à son niveau. Puis en tant que professionnelle, la praticienne en GH n'hésite pas à consulter un médecin (ou d'autres spécialistes) afin de proposer un accompagnement ciblé sur les particularités de santé des participantes et participants afin de favoriser leur bien-être et d'augmenter leur vitalité.