

PSYCHOLOGIES

SUPPLÉMENT
GRATUIT

MAGAZINE

Peut-on aimer
deux personnes
à la fois ?

Réhabilitons
l'obéissance !

TEST POURQUOI
ÊTES-VOUS ÉGOÏSTE ?

Comment vivre après
une expérience
paranormale

DOSSIER

Dès 30, 40, 50 ans...

BIEN VIEILLIR ça s'apprend

Toutes les pistes pour profiter de son âge

Karin Viard
*« J'ai perdu
un temps fou à
me détester »*

T 01483 283 - F. 3,50 €



ÊTRE BIEN L'ÉNERGIE EN DOUCEUR

► Les mouvements en douceur, libère les tensions et améliore la posture, le corps retrouve son axe naturel, sa verticalité. La bonne circulation du qi s'accompagne d'un état de détente qui permet de retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit ». En plus des exercices de qi gong, il est possible d'utiliser le bâton Idogo quotidiennement : en marchant, en courant ou en faisant du yoga. Il existe même des modèles miniatures à glisser dans sa poche car, dit-on, la forme de ce bâton aurait des vertus énergisantes. De plus, un institut de sport et de médecine préventive allemand aurait démontré que l'utilisation de l'Idogo entraîne une amélioration significative de l'équilibre et une augmentation de la capacité vitale. Idéal pour se recentrer, l'Idogo est un art énergétique doux, tout à fait adapté à la saison froide et à ceux qui aiment bouger. Dernier avantage : on peut réaliser de nombreux exercices seul.

Contact : idogo-france, Marie-Jo Augoyard.
Rens. : 0476 45 03 12 et www.idogo-france.com
Stage de trois heures : 20 euros.
Stage de deux jours : de 70 à 100 euros.
Le bâton coûte 41 euros. On peut se le procurer auprès de l'enseignant.

Les vibrations japonaises pour se revitaliser

Soumis à une rude discipline et à de longues séances de méditation, certains moines zen japonais utilisent une méthode séculaire de relaxation corporelle pour soulager les tensions et harmoniser le ki. Debout ou à genoux, le praticien provoque avec ses mains des vibrations dans le corps de son patient. Étendu sur un tatami, celui-ci reste passif pour mieux se détendre, et percevoir les secousses et leurs retentissements. Le protocole est précis et codifié. « On débute par les pieds et on remonte progressivement : les jambes, puis le thorax médian, les bras – des poignets aux épaules –, le thorax supérieur et enfin la tête », explique Jean-Marie Roquet, formateur en vibrations japonaises. Celles-ci se propagent en résonnant d'un bout à l'autre du corps. Elles agissent aux niveaux musculaire, articulaire et organique. En dénouant les tensions, elles favorisent une meilleure mobilité de l'énergie dans le corps. La séance est rythmée par les temps de vibrations, les déplacements du thérapeute autour de son client, et les moments de récupération et de silence. « Cette relaxation non verbale se pratique dans un esprit de méditation associé à la beauté du geste », précise Stéphane Graudeau, praticien à Paris. Les vibrations japonaises se révèlent parfaites pour une revitalisation en douceur. Les effets d'une séance se perçoivent en deux temps : juste après, la détente prime, tandis que le regain de tonus se fait sentir à partir du lendemain. À renouveler dès que l'on est fatigué.
Contact : Association nationale des praticiens en vibrations japonaises (ANPV), Jean-Marie Roquet.
Rens. : 06 68 13 33 57
et www.vibrationsjaponaises.com
Séance de quarante-cinq minutes : environ 60 euros.

3 conseils pour bien passer à l'heure d'hiver

- Une fois vos tâches quotidiennes exécutées, déconnectez ! Retrouvez votre espace intime aussi souvent que possible, car l'hiver qui s'annonce est aussi la saison du repos et de l'intériorité.
- Pour pallier le manque de lumière solaire, illuminez votre intérieur. Parsemez votre salon de bougies : leur léger côté hypnotique chasse les tensions sans éteindre les énergies.
- Buvez à volonté de l'infusion gingembre-miel-citron. Le gingembre est reconnu pour ses propriétés tonifiantes, stimulantes et revitalisantes. Il est donc recommandé en cas de fatigue et de manque de tonus.