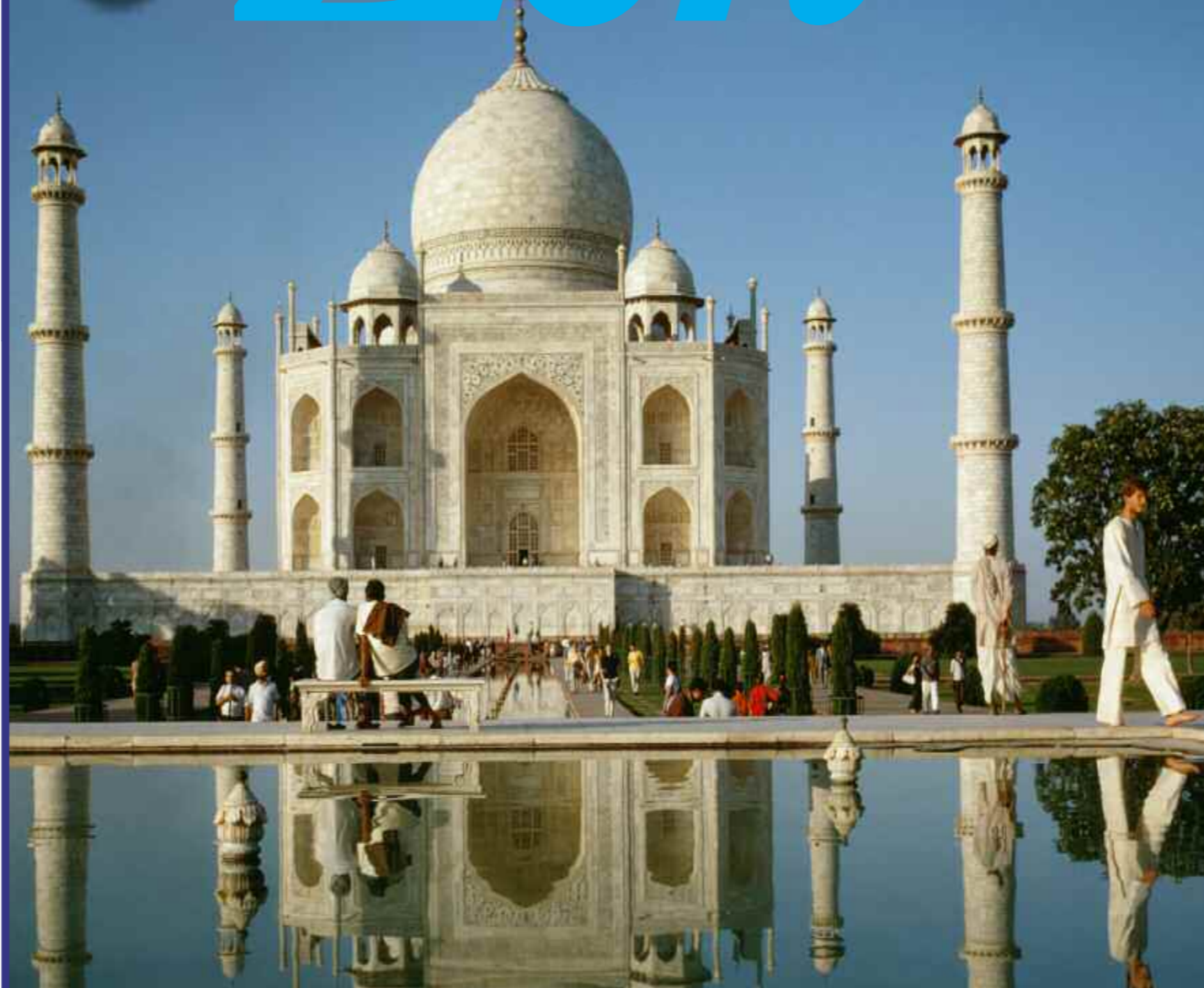


Mai
Juin 2012

Le magazine spécialiste des
médecines douces en ligne

Être **Zen** gratuit

Le magazine spécialiste des *médecines douces* en ligne



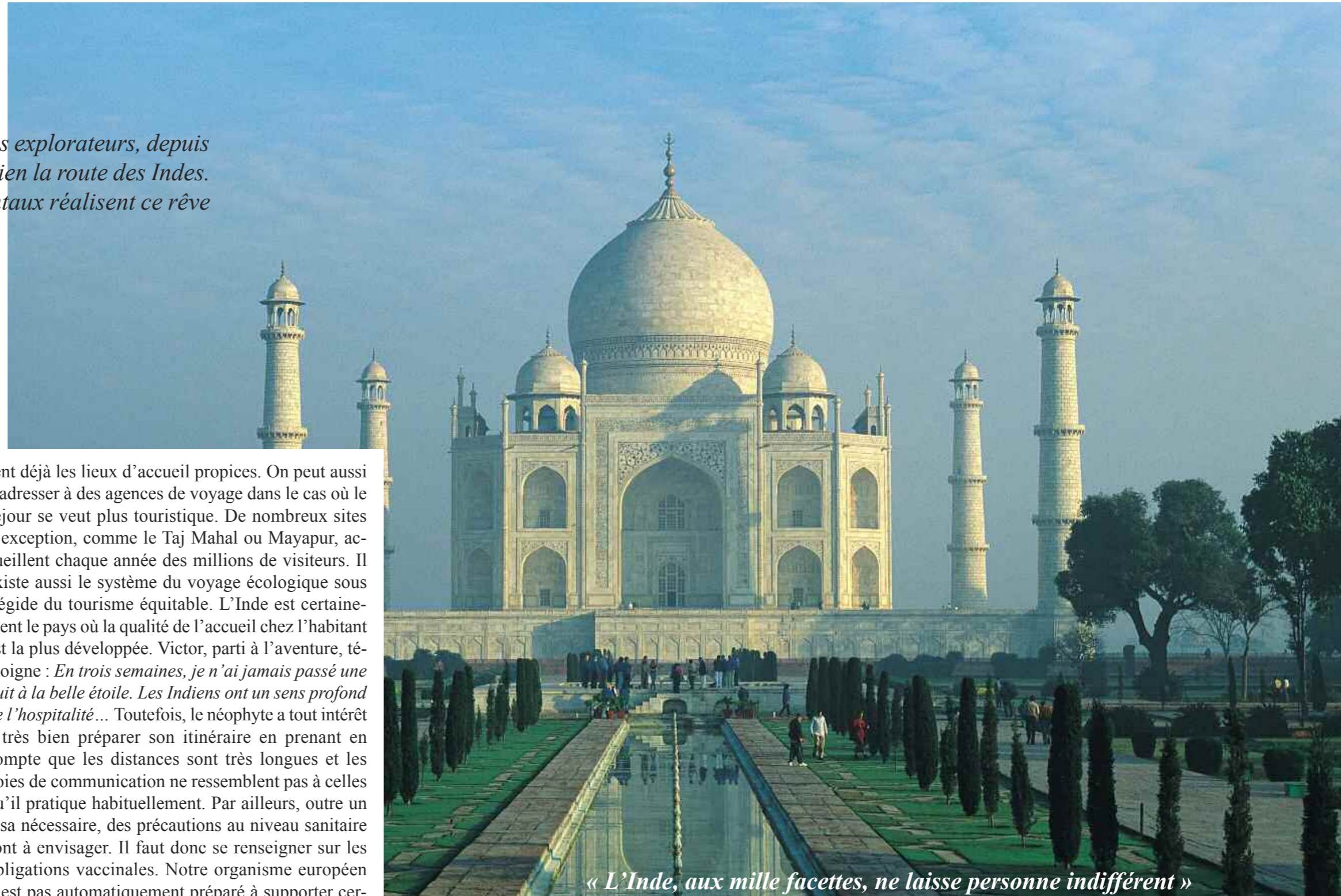
Être Zen gratuit

- L'hypnose éricksonienne
- Les bienfaits préventifs de la médecine chinoise
- Les massages aux pierres chaudes
- Stop aux angoisses !
- Ma cure ayurvédique pour décompresser
- Les soins Reiki

Découvrir l'Inde

Mon voyage en Inde

S'il est une destination qui a fasciné les explorateurs, depuis Christophe Colomb lui-même, c'est bien la route des Indes. Chaque année, des milliers d'occidentaux réalisent ce rêve et en reviennent transformés.



L'Inde, aux mille facettes, ne laisse effectivement personne indifférent. Le contraste est une des singularités de ce mystérieux pays. Les cinq sens y sont sollicités : odeurs, couleurs, bruits des villes, chants et silence des ashrams, nourritures subtiles, massages ayurvédiques... Cette partie du globe est aussi le creuset d'une spiritualité qui a gagné l'occident en quête d'existentiel. Le célèbre psychologue Carl Gustav Jung parle de son séjour, dans son autobiographie, en ces termes : *Les Indes ne sont pas restées sans laisser en moi des traces, au contraire, elles en ont laissé qui vont d'infini vers un autre infini...*

Préparer son voyage

Différentes possibilités s'offrent au voyageur pour découvrir ce pays millénaire. Certains organismes de yoga, discipline venue d'Inde et très pratiquée en Occident, proposent des séjours initiatiques. Il est bon, pour ne pas passer à côté de la sagesse indienne, d'entrer en contact avec des personnes qui connais-

sent déjà les lieux d'accueil propices. On peut aussi s'adresser à des agences de voyage dans le cas où le séjour se veut plus touristique. De nombreux sites d'exception, comme le Taj Mahal ou Mayapur, accueillent chaque année des millions de visiteurs. Il existe aussi le système du voyage écologique sous l'égide du tourisme équitable. L'Inde est certainement le pays où la qualité de l'accueil chez l'habitant est la plus développée. Victor, parti à l'aventure, témoigne : *En trois semaines, je n'ai jamais passé une nuit à la belle étoile. Les Indiens ont un sens profond de l'hospitalité...* Toutefois, le néophyte a tout intérêt à très bien préparer son itinéraire en prenant en compte que les distances sont très longues et les voies de communication ne ressemblent pas à celles qu'il pratique habituellement. Par ailleurs, outre un visa nécessaire, des précautions au niveau sanitaire sont à envisager. Il faut donc se renseigner sur les obligations vaccinales. Notre organisme européen n'est pas automatiquement préparé à supporter cer-

« L'Inde, aux mille facettes, ne laisse personne indifférent »



tains désagréments. Il est conseillé ainsi de préférer, selon les sites, les boissons gazeuses plutôt que l'eau. La pollution du fleuve Gange, si elle n'incommode pas les autochtones, peut causer des inconvénients lorsque la prudence n'est pas de rigueur. Ces quelques conseils, inhérents d'ailleurs à tout séjour exotique, étant pris en compte, la magie indienne agit...

Une autre conception du monde

Lorsque le voyageur pose le pied pour la première fois sur le sol d'une grande ville indienne comme Bombay ou New Dehli, il est tout de suite saisi par un sentiment indéfinissable. Si l'ambiance générale peut paraître déstabilisante – impression de se perdre dans une gigantesque foule colorée assourdissante, climat étouffant –, il suffit de faire une centaine de mètres pour commencer à sentir des effluves de curry, de gingembre, et à porter son regard sur ces magnifiques jeunes filles souriantes aux saris éclatants. Les *ragas* (musique indienne) sont comme une invitation à changer son regard. La misère réelle dans les rues ne semble cependant pas affecter le chaland. La raison en est que pour la majorité des Indiens, le corps n'est qu'un véhicule. Ce qui importe c'est l'*atma* (l'âme) sise dans le cœur de chaque être vivant. Dans les villages, des vaches errantes, ces animaux vénérés par excellence, ont leur place. Pas question de les chasser et encore moins de les tuer ! À Vrindavan, village où aurait vécu la divinité Krishna il y a plus de 5000 ans, les singes aussi sont sacrés et vivent en liberté. Cet animal singulier renvoie en effet, dans la mystique hindouiste, au Dieu Singe Hanuman, compagnon de Rama dont les hauts faits sont relatés dans un texte spirituel, le « Ramayana ». Mythes et réalités se confondent. La croyance en la réincarnation aide à comprendre que le temps en Inde est appréhendé différemment. La loi du *karma* (action-réaction), acceptée par la ma-

jeure partie de la population, veut que chaque situation actuelle, affective ou sociale, soit le résultat des vies passées. Le voyageur goûte à ce sentiment d'infinitude qui a valu à ces contrées le vocable d'« Inde éternelle ». Les Indiens ne disent pas « avoir une âme » mais « être une âme ». Pour certaines écoles spirituelles, même les végétaux sont des âmes. Le principal livre religieux, la « Bhagavad-Gita », l'équivalent de la Bible en Occident, permet de s'en nourrir à condition de l'offrir au préalable au Divin à l'aide de *mantras spécifiques*. La nourriture ainsi sanctifiée devient spirituelle et prend le nom de *prasadam*... On comprend mieux, dans ce contexte, le succès du mouvement de non-violence de Gandhi, unique dans le genre, qui a permis de libérer le pays du joug britannique sans lever d'armée mais en pratiquant une résistance passive.

Le plein de positif

Sandrine, infirmière, vient de passer plus de trois mois en Inde au titre d'une mission humanitaire : *Au travers de mes déplacements et de mes rencontres, surtout dans le Nord de l'Inde et au Népal, j'ai réalisé – raconte-t-elle – que notre façon de penser influence toute notre existence. J'ai appris, en baignant dans cette culture empreinte de sagesse, ce qu'est réellement la pensée positive. Il y a beaucoup plus de misère physique qu'en Europe mais, paradoxalement, comme disait Mère Teresa, beaucoup moins de souffrance morale...*

Pierre Picot



Les bienfaits préventifs de la médecine chinoise

L'énergétique chinoise regroupe différentes techniques : acupuncture, massage énergétique, chi gong, auriculothérapie, reiki, réflexologie plantaire... Ces pratiques s'effectuent selon les principes de la médecine chinoise. Il s'agit ici de rétablir un équilibre corps-esprit, en harmonisant à la fois le psychisme, le spirituel, l'émotionnel et le physique en rapport avec l'Univers. Le mode d'action de cette discipline présente une dimension à la fois préventive et thérapeutique.

Lors d'une rééquilibration énergétique, il convient avant tout de permettre une libre circulation de l'énergie vitale, dénommée Qi, dans le corps, et de s'assurer l'interaction permanente entre le Ying, principe féminin, et le Yang, principe masculin. Cette énergie circule dans tout le corps selon des méridiens ou lignes énergétiques, en lien avec des organes spécifiques. Elle est vecteur de bonne santé pour l'individu.

Le massage Tuina

Ce type de massage apparaît fréquemment utilisé lors de massages énergétiques chinois. En associant différentes manipulations toniques sur le corps, Tuina - de *Tui* « pousser » - et *Na* - « saisir » - permet d'effectuer un bilan énergétique complet, de libérer les points de blocages musculaires et/ou ostéo-tendineux, de favoriser une bonne circulation veineuse et de rétablir une diffusion harmonieuse du

« Lors d'une rééquilibration énergétique, il convient avant tout de permettre une libre circulation de l'énergie vitale »

Lampe Wai Qi

*Vous avez besoin de + de dynamisme ?
La Lampe Wai Qi originale est la réponse !*

Cette lampe énergétique, issue de la médecine chinoise, bénéficie de la technologie infrarouge de transmission d'informations vitales (20 ans d'expérience clinique en Chine). Grâce à cet atout spécifique, elle contribue à :

- une excellente relaxation
- une meilleure capacité énergétique
- une récupération exceptionnelle après l'effort
- une accélération maximale de la résolution des traumatismes.



* N'hésitez pas à nous contacter :
Sarl Terre de Jade
Distributeur exclusif sur la France

02.38.30.03.47

www.terre-de-jade.com

Qi dans le corps. La durée des séances s'effectue en moyenne sur 1 heure. Grâce à cette technique, le consultant bénéficie d'une meilleure vitalité et d'une protection à l'encontre de différents maux : rhume, migraine, stress...

La réflexologie plantaire

La zone à masser concerne le pied. Il peut être divisé en plusieurs zones réflexes correspondant chacune à un organe ou à une partie du corps humain. Le Docteur Franz Wagner écrit dans « Massage des zones réflexes », aux Éditions Vigot, *lorsque nous pratiquons le massage des zones réflexes, nous travaillons selon le principe du mouvement : nous mettons quelque chose en marche. Nous activons les énergies vitales et renforçons les défenses naturelles de l'organisme. Le massage des zones réflexes permet de mieux comprendre un certain nombre de phénomènes vitaux comme, par exemple, l'alternance entre tension et relâchement.* Facteur de bien-être, la réflexologie fait chuter les différentes tensions du

Le délice du massage aux pierres chaudes

Pur moment de bonheur, on comprend que ce soin soit actuellement très en vogue ! Allongé sur le ventre, le massage s'effectue avec des pierres volcaniques en basalte chauffées, déposées sur le corps. Le contraste thermique, généré par les pierres, apporte un relâchement musculaire et déclenche un effet à la fois drainant et détoxifiant pour l'organisme. Particulièrement recommandé aux individus stressés, cette technique favorise une relaxation intense.

corps, rétablit un bon équilibre énergétique et apporte un effet relaxant et anti-stress immédiat. *Là où se trouvent tes pieds commence le voyage*, écrit Lao-Tseu, dans le « Tao-Te-King ». Une multitude de formations sont aujourd'hui accessibles sous la forme d'ateliers échelonnés durant l'année, de week-end ou de semaines de stages pour lesquels les tarifs évoluent de 200 à 450 euros.

Bruno Largier

INSTITUT DE FORMATION JOËL SAVATOFSKI
le bien-être partagé !

■ stages d'initiation
massages minute / relaxinésie et stretch-massage
massage essentiel / massage assis...

■ stages thématiques
réflexologie plantaire / massage du sportif
spa / galets chauds / massage ayurvédique...

■ formations certifiantes
praticien en massage bien-être
praticien en massage assis / formateur...

25 formateurs sur toute la France : Paris, Dijon, Nantes, Lyon, Montpellier...

Institut de Formation Joël Savatofski
1, rue du Docteur André Barbier 21000 DIJON
Tel. 03 80 74 27 57 / Email : contact@ifjs.fr
www.ifjs.fr Catalogue gratuit sur simple demande

www.ifjs.fr



INSTITUT HYPOTENUSE École Française de Massage

Membre fondateur de la Fédération Française
du Massage Traditionnel de Relaxation (FFMTR)

Paris - Toulouse - Bordeaux - Nantes - Lyon

Fréjus - Fort de France
FORMATIONS MASSAGE ET SPA

> Massage sur table

Formation de base :

- devenir masseuse, masseur...
- exercer de manière professionnelle
- formation Spa, massages du monde
- se perfectionner : Hawaï, Pierres Chaudes, Bali, Corée...

> Rituels SPA

- Rose Thérapie, Aromastones, Bio Karité Spa, Hot karité Spa

> Massage assis

- Synthèse techniques amma, tuina, coréen



École certifiée ISO 9001, Formations certifiantes reconnues par la FFMTR

www.hypotenuse-institut.com - 02 38 32 00 63 / 06 60 69 88 85

Ma cure ayurvédique pour décompresser

Tradition

La médecine ayurvédique, issue de la tradition yoguïque de l'Inde, a plus de 5000 ans d'existence. Impossible d'en faire l'impasse à une époque où un grand nombre de nos contemporains cherchent non seulement à guérir le corps mais aussi à calmer l'esprit. L'Ayurvéda vient effectivement à point nommé pour offrir sa sagesse millénaire en matière de bien-être.

Les *Védas* (que l'on peut traduire par *Connaissance*) rassemblent une somme considérable d'écrits sanskrits dont l'origine se perd dans la tradition orale de l'Humanité. On y trouve aussi bien des traités à la fois spirituels et philosophiques « Le Srimad Bhagavatam », dans lequel est incluse la bible indienne « La Bhagavad Gita », que des épopées (« Le Mahabharata »). L'*Ayurvéda*, terme signifiant *science de la vie*, s'inscrit dans ce corpus, désignant une forme de thérapeutique toute en subtilité.

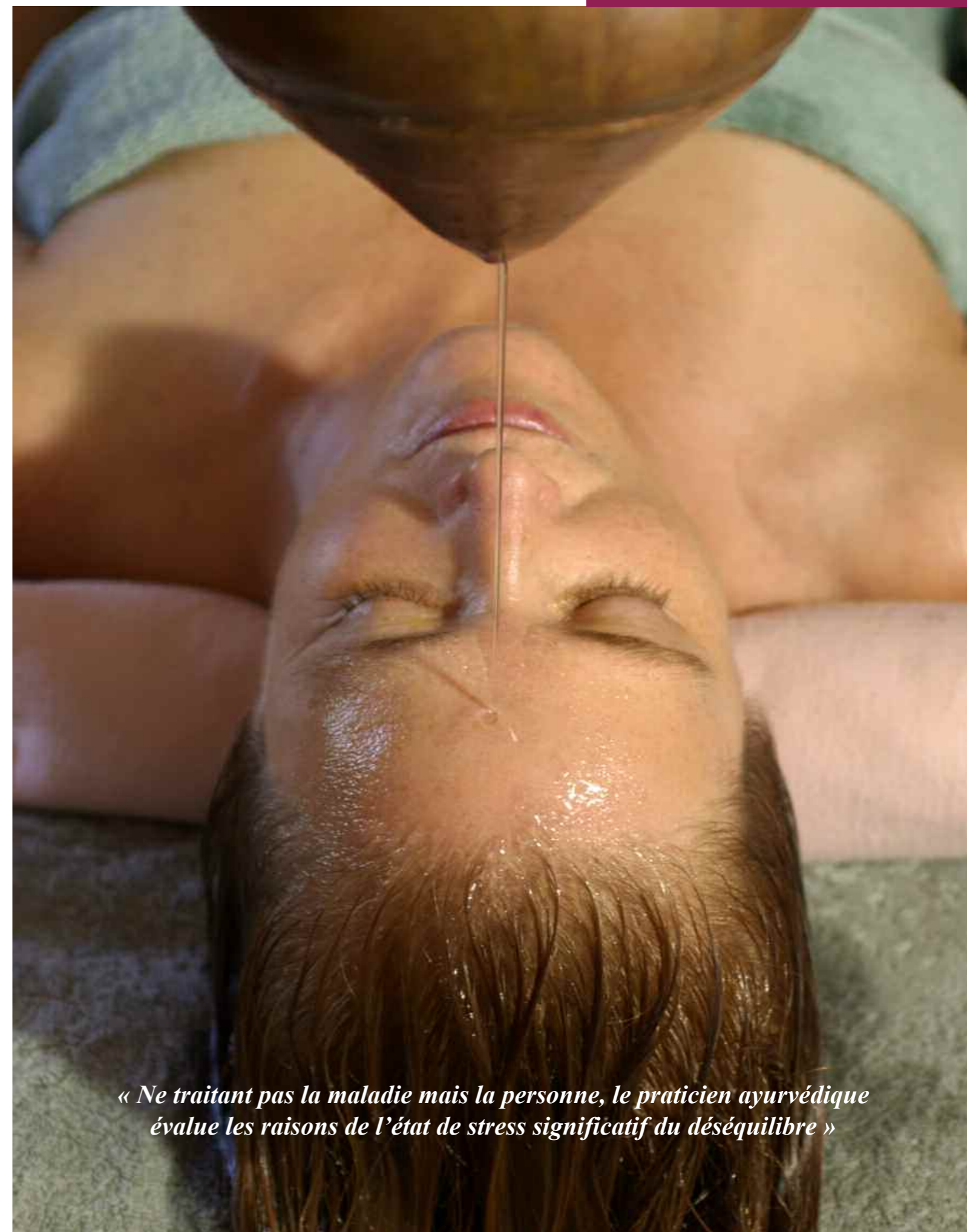
Les principes ayurvédiques

Selon l'*Ayurvéda*, l'organisme humain se compose de cinq éléments (terre, eau, feu, air et éther), agissant selon trois types structuraux ou humeurs appelés *doshas*. Lorsqu'un déséquilibre se fait sentir dans

cette alchimie, la personne développe un symptôme de mal-être, voire une maladie. La médecine ayurvédique est capable de repérer de façon préventive ces inconvénients. Ne traitant pas la maladie mais la personne, le *védyā* (praticien ayurvédique), par la simple prise du pouls, évalue les raisons de l'état de stress significatif du déséquilibre et propose des solutions tels que des massages, un rééquilibrage nutritionnel ou encore un soin plus personnalisé.

Une cure ayurvédique

L'avantage d'une cure ayurvédique consiste dans le fait qu'elle diffère selon l'individu. Pour un même symptôme, le praticien védique propose des solutions en lien avec l'unicité du consultant. Ainsi le docteur Partap Chauhan dans son ouvrage « Ayur-



« Ne traitant pas la maladie mais la personne, le praticien ayurvédique évalue les raisons de l'état de stress significatif du déséquilibre »



Ces plantes qui déstressent

La phytothérapie offre un panel intéressant de plantes lorsque le stress déclenche des angoisses difficilement contrôlables. C'est ainsi que la *valériane*, particulièrement apaisante et relaxante, contribue à un endormissement serein. Dans ce même registre, pensons à la *passiflore* qui calme le système nerveux et agit contre les insomnies. La *mélisse* abrite aussi des capacités sédatives. Le *pavot* de Californie s'impose, de son côté, comme un anxiolytique naturel efficace. L'avantage supplémentaire du recours à la phytothérapie est qu'il n'y a aucune accoutumance. Les plantes qui déstressent peuvent donc être consommées durant les périodes de l'existence qui entraînent anxiété, tensions, irritabilité comme lors de la prise d'un nouvel emploi, d'une préparation à un concours etc...

véda, l'équilibre de la vie », publié aux Éditions le Courrier du Livre, énumère-t-il les nombreuses propositions qui peuvent être faites en fonction du consultant : exercices physiques (*Hatha Yoga*), exercices de méditation (*Dhyana Yoga*), nettoyage interne (*Panchkarma*), usage de pierres précieuses, de pâtes et de compresses à base de plantes, massages etc. Une cure ayurvédique agit à titre préventif en augmentant l'*ojas* ou *vitalité* du sujet. Elle privilégie l'état de relaxation, permettant de décompresser en profondeur grâce à ses massages spécifiques aux huiles essentielles. Il existe aussi des thérapies dites de rajeunissement (*rasayanas*) utilisant des aphrodisiaques naturels (*vajikaranas*). Il est important également que le processus d'élimination se fasse harmonieusement. Le docteur Partap précise à ce sujet que *pour maintenir une bonne santé et traiter la maladie, les toxines et les déchets en excès devront être, soit évacués du corps (« shodana »), soit équilibrés (« shamana »), à l'aide de plantes médicinales ou de thérapies de désintoxication.*

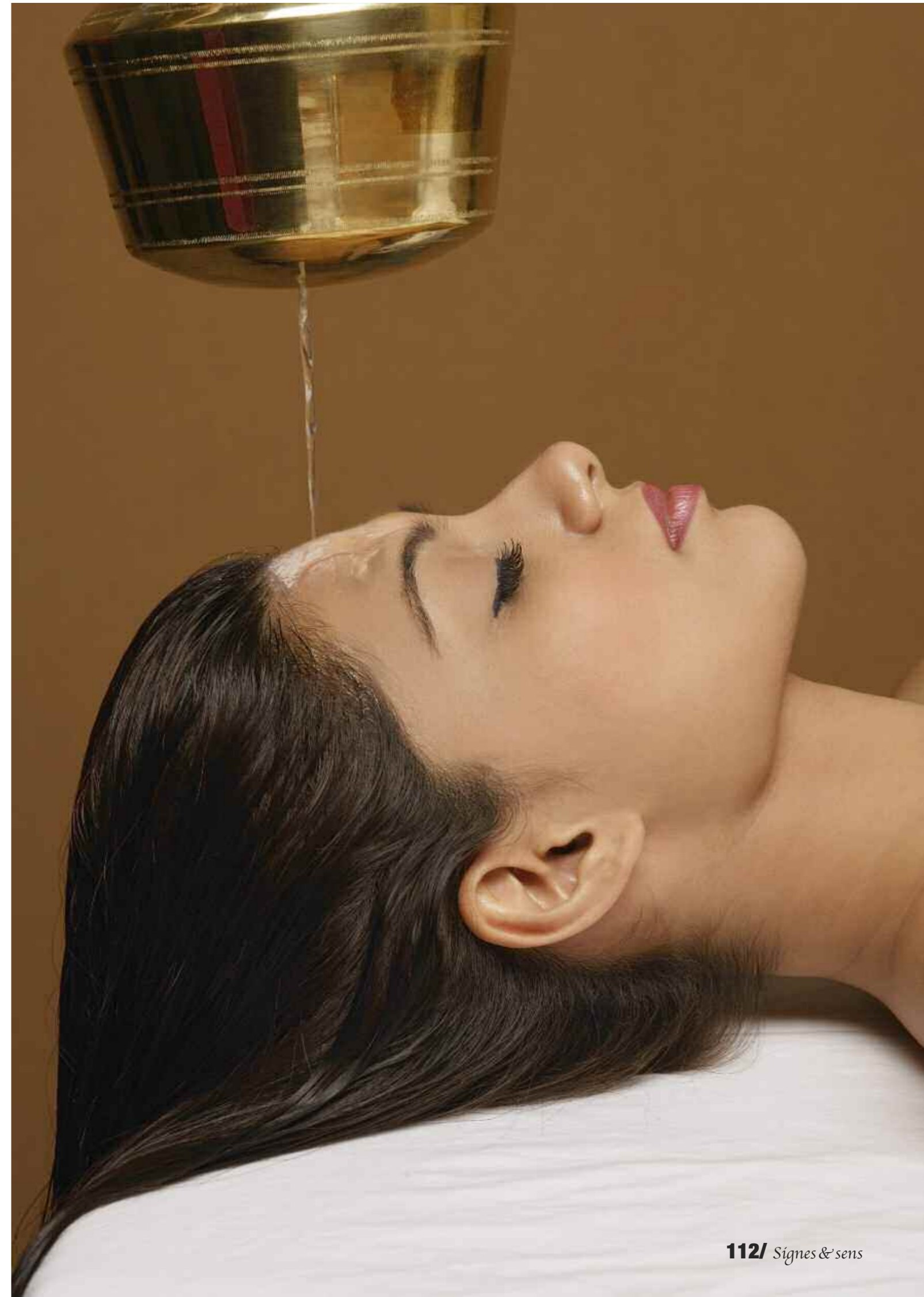
Astuces ayurvédiques antifatigue

Bien que la consultation d'un spécialiste soit incontournable lorsque l'épuisement résiste et en l'absence de résultats médicaux qui nécessitent un traitement approprié, il existe des astuces ayurvédiques pour lutter de manière naturelle contre la fa-

tigue due au stress :

- éviter les aliments lourds. Privilégier les légumes verts à feuilles (épinards, céleri, persil). Manger des noix, des dattes, des pruneaux. Absorber dans du lait 5 cuillères à soupe par jour d'un mélange de dattes séchées, d'amandes, de pistaches et de graines de coing, le tout finement haché constituant une recette efficace.
- effectuer un massage deux fois par jour à l'huile de sésame et respirer de l'huile de menthe poivrée (sur un mouchoir) pour diminuer la lassitude.
- pratiquer quotidiennement *Surya namaskar* (« La salutation au soleil »). Il s'agit de 12 postures traditionnelles à synchroniser avec le rythme de la respiration. On trouve facilement leurs descriptions dans tout ouvrage ou site internet consacré au yoga.

Liliane Giraud



Spasmophilie ?

Un handicap pas comme les autres qui se traite aussi... naturellement !

Entraînant crampes, fourmillements des extrémités, gêne respiratoire, la spasmophilie est couramment définie comme un état d'hyperexcitabilité neuro-musculaire. Ses modes d'expression sont donc multiples. Plus fréquente chez les femmes que chez les hommes, ce véritable handicap peut devenir extrêmement invalidant.

Maladie à part entière pour certains, crise d'anxiété pour les autres, le diagnostic de spasmophilie est resté longtemps sujet à débat et ce, malgré plusieurs milliers d'individus touchés. C'est en 1948 que le Professeur Klotz propose de regrouper l'ensemble des signes présents dans cette maladie sous l'appellation spasmophilie, l'idée étant de pouvoir inscrire le patient dans un diagnostic et ainsi de le rassurer. Pourtant, cette affection n'est toujours pas encore vraiment reconnue comme une entité à part entière.

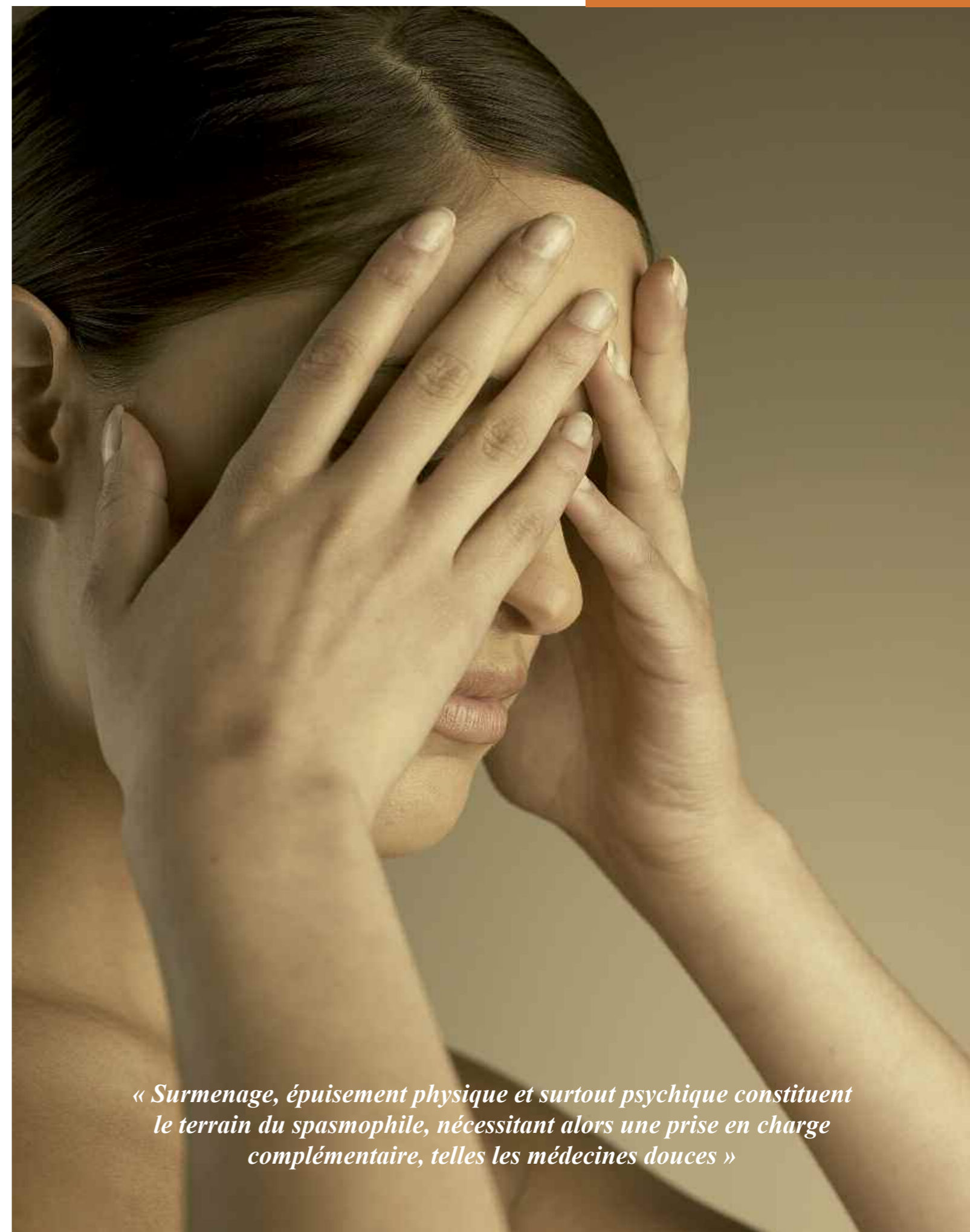
Un tableau clinique parfois spectaculaire

Semblable par certains signes à la fibromyalgie, aux crises d'angoisse, voire aux attaques de panique, la spasmophilie se déclenche fréquemment de façon aiguë, submergeant alors le sujet et le contrôlant. Ses signes annonciateurs - simple crampe, sensation de tension musculaire, mauvaise récupération à l'effort chez les sportifs, sommeil agité, asthénie persistante

- passent le plus souvent inaperçus. Une fois déclenchée, la crise se caractérise classiquement par la combinaison de différents symptômes comme une sensation de gêne respiratoire, une hyperventilation, une impression de gorge nouée, des difficultés à déglutir, parfois une oppression thoracique, des palpitations, une anxiété intense, des troubles de la vue à type de mouches devant les yeux, une sensation d'endormissement des doigts et du visage - essentiellement en regard du pourtour labial - ou des spasmes digestifs. L'importance des raideurs et contractures musculaires peut engendrer un aspect de tétanie généralisée, avec une main crispée aux doigts collés les uns contre les autres, à moitié fléchis en direction du poignet, dite *main d'accoucheur*.

L'étiologie

Épisodique, la spasmophilie peut devenir récurrente et un réel handicap au quotidien. Spécificité de cette



« Surmenage, épuisement physique et surtout psychique constituent le terrain du spasmophile, nécessitant alors une prise en charge complémentaire, telles les médecines douces »



Stop aux angoisses !

L'angoisse survient à la faveur d'une crise brutale et paralyse l'individu. Dans sa forme extrême, elle se transforme en une véritable attaque de panique. Gêne respiratoire, douleur thoracique, anxiété intense, peur de mourir, elle peut surprendre l'individu de nuit comme de jour, sur son lieu de travail comme à son domicile. Son apparition surprend et son intensité forte nécessite la prise d'un traitement anxiolytique d'action immédiate. Sans sombrer dans une dépendance aux médicaments, l'homéopathie propose différents produits performants : *ignatia* contre la sensation de boule dans la gorge, *argentum nitricum* pour toute réaction anxieuse ou crise d'agoraphobie, *aconit* pour les impressions de mort imminente. Certains préféreront une application sur les poignets, tempes et artères du cou d'un spray ou d'un roller aux *huiles essentielles* comme la *lavande*, le *ylang-ylang*, la *marjolaine*, le zeste de *mandarine*, moyens tout aussi efficaces.

affection, les bilans sanguins effectués dans les cas de chronicité sont le plus souvent normaux et révèlent rarement un déficit en calcium ou magnésium. Hormis la technique bien connue, parfois cependant inefficace, qui consiste à respirer la tête dans un sac en papier (élévation du taux d'acide carbonique) pour faire cesser la crise, le magnésium reste le traitement de référence pour la spasmophilie. Une magnésémie plasmatique normale n'impliquant pas nécessairement une déplétion en magnésique intracellulaire. L'apport en magnésium, minéral bénéfique sur le plan de l'excitabilité musculaire et nerveuse, permet généralement - sous une forme intraveineuse en urgence - en comprimés, sachets ou ampoules buvables, de faire céder la symptomatologie et de prévenir les récurrences. Les carences fréquentes en magnésium étant favorisées par les états de stress, des entraînements sportifs intenses, un régime amaigrissant trop strict, une grossesse, la lactation....

Traiter le terrain

Naturelles, les cures de magnésium marin offrent l'avantage d'une remarquable biodisponibilité. Leur association à la vitamine B6 est bénéfique sur leur assimilation et leur mode d'action. Pour autant, cet apport en magnésium s'avère insuffisant lorsque les accès de spasmophilie deviennent répétitifs. Surme-

nage, épuisement physique et surtout psychique constituent le terrain du spasmophile, nécessitant alors une prise en charge complémentaire, telles les médecines douces. Ainsi existe-t-il en oligothérapie d'autres traitements : le phosphore et le manganèse qui régulent les terrains trop anxieux dits neuro-toniques, le lithium qui agit favorablement sur l'humeur et le millepertuis et la passiflore, sous une forme homéopathique ou en phytothérapie, pour rééquilibrer stress et insomnie. En alternative à ces produits ou en association avec eux, d'autres approches thérapeutiques sont à même d'apprendre une meilleure gestion de son stress et de ses états émotionnels afin de parvenir à un équilibre de vie plus harmonieux : relaxation corporelle, yoga, acupuncture, shiatsu, ou une prise en charge du psychisme, constituent autant de techniques adaptées.

Docteur Laurence Pescay

BOUCHES-DU-RHÔNE
PSYCHANALYSTE

*Prise en charge
adolescents et adultes*

Conduites d'échecs affectifs
et professionnels
Crises d'angoisses – Phobies

Consultations sur rendez-vous

 **06 25 14 98 25**

Envie d'équilibre et d'harmonie ?

**Vous vous sentez stressé ?
Vous désirez augmenter vos performances ?
Vous avez une baisse d'énergie ?**

Le Centre CELIVA saura vous apporter des réponses adaptées et personnalisées...

- > **Kinésiologie**
- > **Neuro-training**
- > **Gestion du stress...**

Pour trouver ses propres solutions :
Centre CELIVA
Tél : 04 90 87 34 15 - Sur rendez-vous
48 cours Gambetta - 84250 Le Thor
 www.centre-celiva.com

Les effets thérapeutiques de la musique Zen

Le mot « Zen » renvoie inmanquablement à la notion de paix de l'esprit et à la centration. Or, la musique est par définition l'harmonie des sons. Sources de méditation, de relaxation et de présence à soi-même, les vibrations de la musique Zen possèdent la particularité de véhiculer de réels effets thérapeutiques pour le corps et pour l'esprit.

C'est décidé, je mets sur mon lecteur une de ces musiques qui ont le pouvoir de contribuer à la guérison du mauvais stress. Les sonorités tirées des différents instruments à corde orientaux et de la flûte possèdent des fréquences énergétiques. Aujourd'hui, on en sait un peu plus sur les atouts thérapeutiques de ces fréquences, d'où la spécialisation de musiciens dans ce domaine et l'apport de la technologie moderne.

Une action subtile sur l'organisme

L'activité cérébrale dégage 4 types d'ondes : les ondes *alpha*, *beta*, *theta* et *delta*. Chacune correspond à un état de conscience. Les ondes *alpha* sont propices à la relaxation et à la méditation, les ondes *beta* à l'activité quotidienne, les ondes *theta* s'associent à la créativité et les ondes *delta* au sommeil profond. La musique Zen est composée, en premier lieu, dans l'objectif d'induire la production d'ondes *alpha*. Tout simplement parce que ces fréquences induisent un état d'éveil, tout en rechargeant énergétiquement l'ensemble du complexe corps/esprit. D'autre part, elles entrent naturellement en résonance avec les sept chakras. Les musiciens musicothérapeutes sont aujourd'hui capables de produire électroniquement des vibrations sonores en synergie avec chacun de ces centres psychiques subtils logés

le long de la colonne vertébrale. Ainsi, la connaissance ancestrale du *kundalini yoga* se trouve réactualisée par ces professionnels qui ont tous une expérience des états de méditation.

Un équilibre énergétique

La musique Zen utilise le son de la harpe, le bruit de l'eau, des voix aiguës et cristallines afin de stimuler les chakras situés dans le haut du corps et, principalement, *ajna* (le troisième œil) au centre des deux sourcils, mais aussi le chakra du cœur, *anahat*. Le mental se détend, avec apaisement de l'état émotionnel. Mais il est important aussi de stimuler le centre que les moines Zen nomment le *hara*, au niveau de l'abdomen, entre le nombril et les parties génitales. Le *hara* est un point d'ancrage essentiel à la terre et à la réalité qui nécessite des sons de basse fréquence. Ainsi entend-on parfois des vibrations de gong tibétain ou des bruits de vagues. La musique électronique permet aussi d'obtenir des sons graves adéquats. Il s'agit donc, par une savante alchimie de rythmes et de tessiture sonore, d'équilibrer le système énergétique. Une musique ainsi composée peut tout à fait s'écouter en fond sonore en se livrant à une activité. Elle sera toutefois d'autant plus efficace dans une posture de relaxation allongée ou assise.



« L'activité cérébrale dégage 4 types d'ondes : alpha, beta, theta et delta »

Le Shoggi®

100 %
bois
régionaux

Un confort qui respecte votre dos...

Il faut l'avoir essayé pour en parler !

Le Shoggi® saura se rendre indispensable pour la méditation, la relaxation, le Yoga, la détente...



- > **Adaptable** : pour adultes et enfants (différentes dimensions)
- > **Démontable** : transportable dans un petit sac (1,400 kg seulement)
- > **Solide et esthétique** : constitué d'une assise cambrée en lamellé collé de hêtre

Le Shoggi® est réalisé par l'Atelier Gaubert, fabricant ébéniste traditionnel, avec des bois régionaux séchés naturellement.



Le Bois Vivant - Création Atelier Gaubert
Tél/Fax : 02 54 80 85 63

www.atelier-gaubert.com

15 à 25 minutes, selon le temps dont on dispose, suffisent pour recharger un organisme fatigué à n'importe quel moment de la journée.

L'apport de la vidéo : le clip Zen

La vidéo est en train de *booster* les effets positifs de la musique Zen. Musiciens et spécialistes de l'image s'associent pour produire des clips de quelques minutes décuplant les potentiels thérapeutiques. Visionner et écouter sur son ordinateur ces véritables médicaments de l'esprit ont le pouvoir de remettre en pulsion de vie n'importe quel sujet au moral déprimé. Les images – ainsi que le montage vidéo – sont élaborés en parfaite harmonie avec des vibrations sonores. De merveilleuses prises de vue évoquant la nature, l'éclosion de fleurs, parfois accompagnées d'un texte de pensée positive, existent sur des sites spécialisés pris d'assaut par des milliers d'internautes qui témoignent, par leurs commentaires, de l'objective efficacité thérapeutique d'une telle association.

Jean-Luc Piot

L'atout des soins énergétiques Reiki

Le terme *Reiki*, signifiant énergie, définit originellement une méthode japonaise de soins par imposition des mains. Mais on peut aussi bénéficier de soins *Reiki* à distance. Le praticien *Reiki* a suivi une formation (ouverte à tous) qui lui permet de venir en aide à un consultant si celui-ci le demande. L'éthique de cette méthode exige que l'émetteur ne fasse rien sans l'accord express du récepteur. Il s'agit d'une approche énergétique efficace ne remplaçant pas une consultation médicale mais qui travaille sur le principe de guérison présent en chaque être humain. L'aspect spirituel est important dans la mesure où la technique peut faire appel à des mantras (prières) ou à un rituel particulier. Un praticien *Reiki* ne promet rien en terme de guérison et ne se l'approprie pas lorsqu'elle survient. Cependant, le *Reiki* reste une forme de soutien énergétique qui permet au consultant de bénéficier d'un atout de plus dans la situation qui lui pose problème, qu'elle soit d'ordre physique, mentale ou même matérielle.



L'Éphilogie® ou l'étude de l'amour de soi

L'Éphilogie® fondée par Martine Briand Pacôme est une nouvelle école de Développement Personnel orientée vers le bien-être et l'épanouissement de chacun d'entre nous.

L'école d'Éphilogie® propose les formations suivantes :

- Éphilogie®
- Reiki
- Sophrologie
- Aide à l'installation du thérapeute

Plus d'informations : Tél. 06 11 98 66 70
E-mail : martine.briand@ephilogie.fr

www.ephilogie.fr

Signes & sens magazine

Les annOnces

bien-être

Rejoignez « les pages des spécialistes »

et

**bénéficiez
de votre remise**

« page des spécialistes »

en contactant dès maintenant **Philippe**

au **04 90 23 51 45** ou **06 18 34 29 84**

et dites « page des spécialistes » !



Vous êtes professionnel dans les domaines bio, bien-être, santé ou dans un tout autre secteur, vous désirez rejoindre les pages des spécialistes de Signes & sens magazine et annoncer dans nos colonnes, vous bénéficierez alors, dès la première annonce et à chaque reconduction de votre espace publicitaire, d'une **remise professionnelle**. Par ailleurs, Signes & sens magazine étant bimestriel, votre annonce publicitaire est accessible à des milliers de lecteurs pendant 2 mois, ce qui vous fait économiser 50 % sur le tarif de votre annonce ramené au mois.

LES AVANTAGES Signes & sens magazine

Signes & sens magazine

Magazine téléchargeable gratuitement sur le web pendant les 2 mois de la parution du numéro en cours (sur notre site www.signesetsens.com et sur des portails leaders francophones mondiaux, tels que www.psychosources.com, www.biovert.com, www.medicines-douces.com, www.placedubienetre.com, etc).



EAU THERMALE
JONZAC

RÉVOLUTION DANS L'UNIVERS
DE LA DERMO-COSMÉTIQUE

EAU THERMALE JONZAC®

Les bienfaits d'une eau thermale
millénaire associés à l'expertise
dermo-biologique
d'un laboratoire renommé

LEA LABORATOIRE
DERMO-COSMÉTIQUE
NATURE