

À FAIRE EN SOLO

Les sensations liées aux énergies viennent avec la pratique. C'est la régularité, plus que la durée, qui importe ici.

Astuce!

Je n'ose pas...

Le point karaté (PK), au centre du tranchant de la paume de la main, peut dissiper vos doutes. Manipulé, il permet de neutraliser les freins du subconscient et vous donne confiance. Tapotez 36 fois chaque PK avec 2 doigts, énergiquement, en répétant : « J'appréhende de ressentir la force de mon énergie intérieure, mais j'y vais ! »

FAVORISER L'ANCRAGE

LE MASSAGE DES PIEDS

25 minutes par personne. Placez le matelas perpendiculairement à un mur, de façon à ce que la personne qui va donner le massage puisse s'asseoir jambes écartées et s'adosser au mur. Allongée sur le dos, la personne qui est massée présente ses pieds nus. Le masseur saisit entre ses pouce et index l'orteil du milieu de chaque pied du massé. Les doigts sont positionnés sur les bords de l'ongle : l'orteil est ainsi tenu légèrement, sans serrier mais fermement. Au bout de 5 minutes de pression, changez d'orteil, en choisissant celui d'à côté vers l'extérieur du pied, puis celui vers l'intérieur, puis le petit orteil et enfin le pouce (5 minutes par orteil). Echangez les rôles.

Les bienfaits. On se détend, on respire profondément et on ressent ce qui se passe avec intensité.

FAIRE CIRCULER LE QI

LES SÉANCES DE SECOUSSES

5 minutes. Debout, bras ballants, secouez votre corps pour décontracter vos muscles. Laissez-vous rebondir sur les talons de plus en plus fort, puis de plus en plus vite. Le corps épouse chaque secousse, les épaules suivent le mouvement. Puis testez le même exercice en gardant les talons au sol et en pliant et dépliant les genoux. Relâchez les tensions, prenez le temps de le ressentir, et n'oubliez pas de respirer ! Augmentez l'amplitude du souffle au fur et à mesure. Puis laissez-vous aller à tourner le buste, à balancer la tête, le bassin, le dos. Finissez par quelques secousses, puis restez immobile pour ressentir les énergies libérées qui circulent.

Les bienfaits. Emprunté aux techniques de qi gong, cet exercice est un vrai coup de boost pour débloquer ce qui stagne, énergies, émotions, circulation sanguine.

CHASSER LES CONTRARIÉTÉS

LA VÉGÉTO-THÉRAPIE

20 minutes. Allongez-vous sur un matelas. Après 6 respirations, secouez les bras en les soulevant et tapez les mains sur le matelas, en émettant un son de relâchement. Si

vous n'êtes pas contente, c'est le moment de l'exprimer ! Faites sortir votre ras-le-bol, et prenez conscience de cette force incroyable qui sort de vous. Effectuez de même avec les jambes. Vous pouvez feindre une vraie-fausse crise de nerfs, en tapant autant que vous voulez sur le matelas, des pieds, des mains, tout en émettant les sons qui vous viennent. **Les bienfaits.** Efficace pour décharger le trop-plein de mécontentement, d'émotions refoulées.

NETTOYER L'INVISIBLE

LA DOUCHE ÉNERGÉTIQUE

10 minutes. Positionnez vos mains sur votre front et lissez-le sur le côté. Continuez sur tout le visage (oreilles et crâne compris) comme pour dégager les tensions vers l'extérieur. Descendez sur la nuque, la gorge, la poitrine. Vous pouvez frotter, malaxer. Descendez sur les bras. Puis revenez sur la poitrine, passez sur les côtes, les reins, le ventre, les fesses et les jambes. Refaites un deuxième passage de la tête jusqu'aux orteils, mais plus léger. Pour le troisième passage, effleurez juste votre peau.

Les bienfaits. Une pratique idéale pour prendre conscience de ses tensions profondes, les faire remonter et les « tirer » vers l'extérieur.

*Co-auteur du livre *Le bonheur est dans le corps*, avec M. Gablier, éditions Dervy.

Shopping



1



2



3

1. Ecouter. Des sons qui boostent les ondes alpha, theta et delta du cerveau menant à la relaxation. *Essence*, 27 €, Multidimensionalmusic.com.

2. Goûter. La truffe au cacao cru et au moringa, superaliment. Greencao, 15,70 la boîte de 30, Rrraw.fr.

3. Lire. Des exercices pour retrouver l'énergie au quotidien. *Le bonheur est dans le corps*, éd. Dervy, 16 €.

prima

**Votre
nouveau
prima**

**+ DE PAGES
+ DE PLAISIR**

CRÉATIF
IDÉES CHICS AVEC
DES COQUILLAGES

Cuisine provençale

**28 recettes
bonne humeur**

MODE
LA LINGERIE
QUI REND JOLIE

ÉCO & ÉCOLO
LE BICARBONATE DE SOUDE,
LA STAR DE LA MAISON

*Un mois
pour*

**Découvrir
Chypre**

**Chouchouter
ses jambes**

**Tester
les aliments
bronzants**

CONSO
APPELER DE
L'ÉTRANGER
SANS
SE RUINER

*Mon
envie*

**FORME, ET SI ON
ESSAYAIT LES RITUELS
ÉNERGÉTIQUES ?**

ISSN 2205-4084 - CH 4 900 CHF - CAN 6 250 CAD - A 54 - D 5 504 - ESP 3 204 - GR 3 204 - ITA 3 204
- LUX 2 204 - PORT CONT. 3 204 - DOM AVAL 5 504 - Béreau: 2 804 - Maroc: 32 004 - Tunisie: 4 5 704
- Zone CFA Aval: 4 000 XAF - Béreau: 2 500 XAF - Zone CFA Aval: 1 700 XAF - Béreau: 500 XAF

PM PRISMA MEDIA

M 02320 - 408 - F: 2,50 € - RD

