

(bien-être)

Comme en Asie, faites le plein d'énergie...

Pourquoi ne pas essayer ces techniques antistress qui sont réputées améliorer l'équilibre physique et mental et redonner de la vitalité ?

Face aux difficultés quotidiennes, de nombreux Français cherchent un meilleur équilibre intérieur. L'essor de techniques asiatiques, souvent millénaires, va dans le sens de cette quête du bien-être physique et mental. Toutes visent à rétablir une bonne circulation des énergies du corps (appelée *ki* en japonais et *qi* ou *chi* en chinois), s'appuyant sur les notions à la fois antagonistes et complémentaires du yin et du yang. Des postures du yoga au toucher bienfaisant du shiatsu, chacune propose des moyens différents pour avoir un esprit sain dans un corps sain.

TÉMOIGNAGES

“Le tai-chi m’a appris à me détendre”

Jean-Pierre, 70 ans, Presles (Val-d'Oise)

« Avant, je n'arrivais pas à me relaxer, j'étais toujours tendu à l'extrême. Alors, après dix ans de judo et vingt-huit ans d'aïkido, je me suis mis au tai-chi. Aujourd'hui, j'en ressens les bénéfices dans mon quotidien, j'ai gagné en souplesse, aussi bien au niveau du corps que de l'esprit. En plus, j'aime les cours collectifs qui me font voir du monde. »



“Le yoga m’aide à prendre soin de ma santé”

Marie-Claude, 69 ans, L'Isle-Adam (Val-d'Oise)

« J'ai commencé il y a trois ans. À l'époque, j'étais tout le temps malade. J'attrapais tous les rhumes et j'ai même fait une broncho-pneumonie qui m'a obligée à arrêter la gym. Alors je me suis mise au yoga, qui me permet d'aller à mon rythme et d'écouter mon corps. Depuis, j'ai davantage de vitalité, une plus grande souplesse, et ma santé s'est nettement améliorée. »



TAI-CHI L'art de la fluidité

Pratiqué chaque matin dans des parcs par des milliers d'adeptes, il forme avec le qi-gong l'un des cinq piliers de la médecine chinoise. Cette technique de combat face un adversaire invisible se travaille debout, au moyen de mouvements lents, précis et continus, qui visent à atteindre le bien-être intérieur.

Les bienfaits Stabilité renforcée, meilleur contrôle de l'hypertension et du diabète, réduction des risques de maladies cardiovasculaires et accroissement des capacités de concentration et de mémorisation.

YOGA Pratique indienne ancestrale

De la version traditionnelle *hatha* (avec ses enchaînements de postures) au *fly yoga* (ou aérien, pratiqué à l'aide d'un hamac) en passant par le *nidra* (allongé, proche de la relaxation), ses variantes sont nombreuses. L'esprit reste toujours le même : travailler à son rythme, selon ses capacités, en se focalisant sur la respiration. Chaque séance s'achève par une relaxation.

Les bienfaits Mental apaisé, réduction de l'anxiété, de la déprime, des douleurs dorsales et de l'hypertension, sans oublier l'amélioration de la digestion, de la souplesse et de l'équilibre.



PHOTOS : ISTOCK

QI-GONG L'harmonie en douceur

Le qi-gong désigne le travail et la maîtrise (*gong*) de l'énergie interne (le *qi*). Postures statiques, mouvements dynamiques, étirements, visualisations et méditation renforcent les liens entre le corps, la respiration et la conscience. Le ressenti, l'intériorisation, priment sur la performance physique.

Les bienfaits Amélioration des fonctions respiratoires, digestives, cardiovasculaires et nerveuses, assouplissement musculaire et articulaire, meilleure gestion du stress et des émotions.

Du sport sur ordonnance

Depuis le 1^{er} mars, les médecins peuvent prescrire des séances d'activité physique aux personnes souffrant « d'affections dont la gravité et/ou le caractère chronique nécessitent un traitement prolongé et une thérapeutique ». Sont entre autres concernés : les cancers, l'insuffisance cardiaque grave, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques et les diabètes de type 1 et 2. Yoga, qi-gong et tai-chi peuvent aider le patient à devenir acteur de sa guérison. Si le financement des cours n'est pas évoqué par les textes, des villes comme Strasbourg, des mutuelles, des associations et certains hôpitaux ont développé des programmes de prise en charge.

Carnet pratique

Où s'adresser ? Auprès des associations (cours collectifs) aux tarifs annuels intéressants. Auprès d'un professionnel indépendant (cours individuels ou collectifs). Les fédérations proposent des annuaires.

- Fédération de qi-gong : www.federationqigong.com
Tél. 04 42 93 34 31.
- Fédération française de hatha-yoga : www.ff-hatha-yoga.com. Tél. 01 45 44 02 59.
- Fédération française de shiatsu traditionnel : www.ffst.fr. Tél. 01 42 29 64 22. Environ 60€ la séance.
- Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois : <http://faemc.fr>. Tél. 01 40 26 95 50.
- Fédération française de reiki traditionnel : www.ffrt.fr
Environ 60€ la séance.



DO IN

L'auto-massage

Comme dans le shiatsu, il s'agit d'étirer, de frictionner et d'appuyer sur certains points précis du corps pour stimuler ses capacités et dénouer les tensions physiques ou mentales. Mais, dans cette discipline, vous êtes votre propre praticien. Cependant la méthode peut s'apprendre auprès d'un spécialiste.

Les bienfaits Renforcement du potentiel des organes, réduction du stress et amélioration du sommeil.

SHIATSU Thérapie japonaise

Cette méthode de décontraction dont le nom signifie « pression des doigts » fait elle aussi partie des disciplines de la médecine extrême-orientale. Assis ou allongé, pendant une heure, sans même vous dévêtir, vous passez entre les mains d'un praticien qui réalise un ensemble d'étirements et d'appuis sur des points précis du corps en fonction des effets recherchés. Le tout, dans un climat de confiance et de bienveillance.

Les bienfaits Optimisation du fonctionnement des organes, stimulation de la circulation sanguine et lymphatique, détente physique et psychique (réduction du stress, des tensions et des douleurs).



REIKI Relaxation

Reiki signifie « force de l'esprit » en japonais. Pendant une petite heure, le praticien associe un travail extérieur de toucher (imposition des mains sur le corps du patient, allongé et détendu) à un travail intérieur de méditation. Cette discipline, née au XIX^e siècle, est censée améliorer notre état de santé aussi bien sur le plan physique que psychologique. Toujours est-il que le reiki aide à se relâcher et à trouver en soi comment gérer ses blocages et ses tensions.

Les bienfaits Réduction du stress, détente profonde et diminution des douleurs.



Wendy

Faire de beaux rêves pour vivre sa vie pleinement

En découvrant les comprimés **Melissa Rêve**, Wendy a enfin trouvé une solution pour se ressourcer.

Je savais que j'avais désespérément besoin d'une bonne nuit de sommeil

« Alors que notre fils allait partir pour l'université, il a dû subir une très lourde intervention chirurgicale nécessitant à la fois des soins post-opératoires intensifs à domicile et de nombreux déplacements à l'hôpital. Comme si cela ne suffisait pas, la maison restait en vente depuis des mois, je travaillais durement, tout en essayant d'achever mon Doctorat. Le « Burn-Out » me guettait.

Je vivais dans un état de panique quasi permanente, obsédée par tous les problèmes que je devais affronter. Je n'arrivais plus à dormir, j'avais perdu l'appétit et souffrais régulièrement de migraines.

J'ai décidé d'essayer les comprimés naturels **Melissa Rêve** après les avoir découverts dans un magazine. Au bout seulement de deux jours j'ai remarqué que je me sentais plus calme et plus positive car j'avais réussi à dormir correctement. Je me sentais détendue d'une façon qui ne m'était plus arrivée depuis une éternité.

Maintenant, je prends régulièrement les comprimés **Melissa Rêve** et parce qu'enfin je passe de bonnes nuits de sommeil, je me sens ressourcée et pleine d'énergie, prête à soulever des montagnes.

Mon mari et ma famille ont tous remarqué la différence - je suis redevenue moi-même et ça fait du bien ! J'ai pu reprendre les entraînements d'athlétisme, la course et même des séances de gym. » - Wendy

UNE SOLUTION PEU ORDINAIRE POUR VOTRE SOMMEIL

Sa formule unique contient des extraits végétaux (Mélisse, Matricaire) et de la L-théanine issue du Thé vert, qui favorisent un état de relaxation propice à l'endormissement. Les Vitamines B et le Magnésium complètent cette action en participant au bon fonctionnement du système nerveux. Les comprimés naturels **Melissa Rêve™** favorisent un sommeil profond, sain et réparateur.

Détachez et donnez ce coupon à votre pharmacien

L'arbre argenté, le logo New Nordic, est un gage de qualité et d'authenticité reconnu par des millions de personnes dans le monde.

Melissa Rêve 60 cp est disponible en pharmacie sous le code **ACL 977 100 6**.

Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au 01 40 41 06 38 (tarif local) ou sur info@vitalco.com

www.vitalco.com

