

vie pratique **santé**

En
forme
toute
l'année!

Amincissants,
hydratants,
rafraîchissants...

**LES TEXTILES
MALINS,
ÇA MARCHE!**

**ALLERGIES
AUX POLLENS**

10 astuces
pour
éviter les crises

ADOS
Au top pour
les examens
(et sans
médicaments)

Nouveauté

WEIGHT WATCHERS

Mincir avec les aliments rassasiants

+ NOS RECETTES 100 % PLAISIR

**EAU DE COCO, BAIES
D'ARONIA, INSECTES
GADGETS OU ALIMENTS
MIRACLES ?**

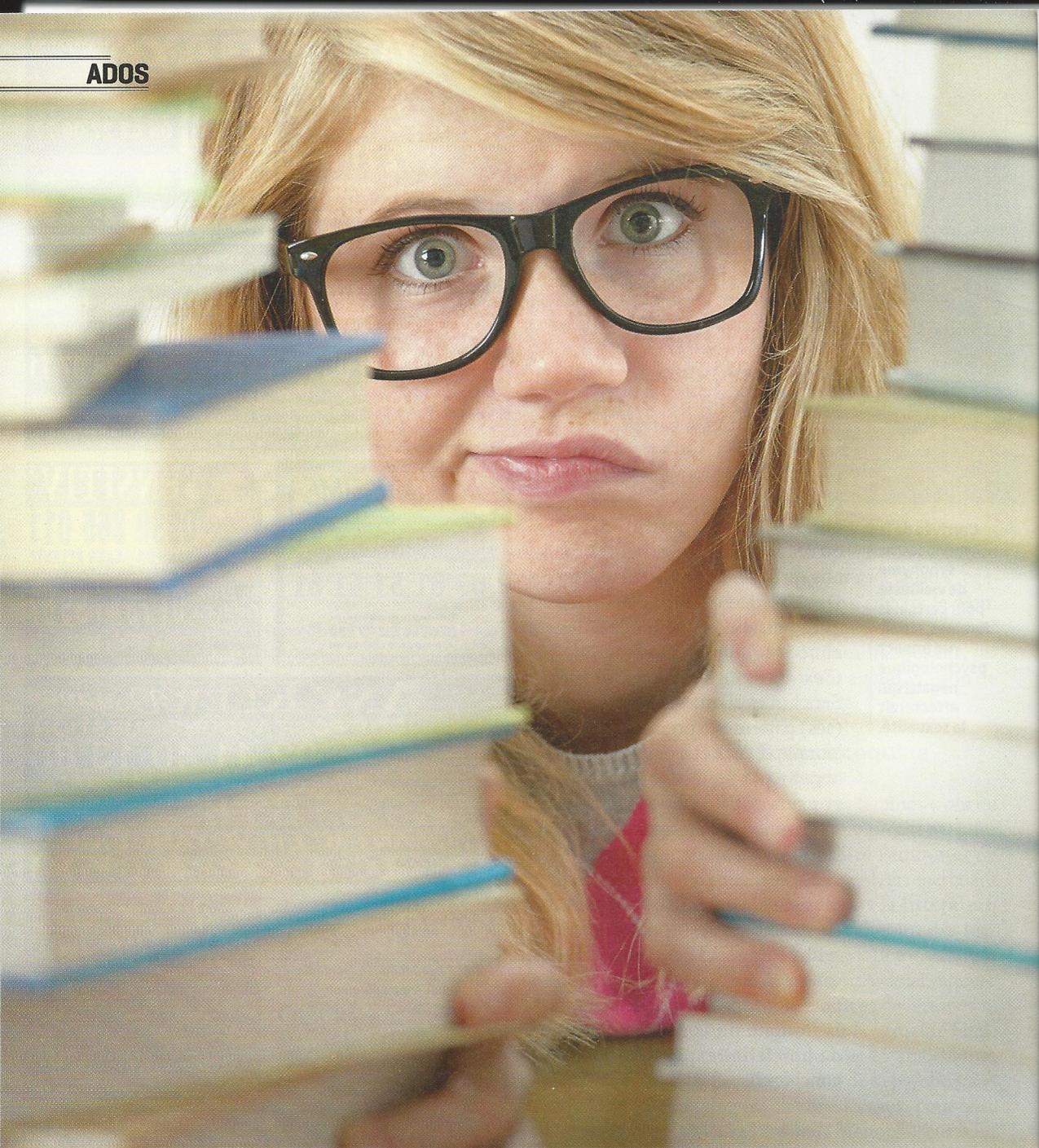
N°63

2,85€



3 264422 604070

Belgique 2,96€ - Luxembourg 2,88€



Les exams

SANS LE STRESS

Manque de concentration pendant les révisions, panique le jour de l'épreuve, mal au ventre, sommeil perturbé... À la veille du brevet, du bac ou des partiels, la pression met à mal leur organisme. Nos solutions zen. *Par Hélène Natale*

TRAVAILLER SA CONCENTRATION AVEC LE QI GONG

Qu'est-ce que c'est ? Cette discipline issue de la médecine traditionnelle chinoise active la circulation et renforce l'énergie dans le corps. En période de stress, des postures corporelles, des exercices de respiration et de concentration apportent le calme et l'équilibre émotionnel. L'étudiant peut y consacrer 5 à 10 minutes, 3 ou 4 fois par jour, dans les moments de fébrilité.

Deux exercices à faire seul. Dans les moments de grande fatigue ou avant de s'atteler à sa copie, pour retrouver de l'énergie : assis sur une chaise, le dos droit et les mains sur les cuisses, on inspire profondément en rentrant le ventre. On doit sentir l'air qui monte du bassin jusqu'au sommet de la tête. On suspend le souffle environ 3 secondes puis on expire en relâchant tout le corps, sans oublier le visage et les paupières. On reproduit l'exercice deux ou trois fois. Pour dégager les tensions, on masse son visage quelques minutes en partant de la zone située entre les deux sourcils. On passe sur les tempes avec des mouvements circulaires et on finit derrière les oreilles. On recommence deux ou trois fois.

(RE)TROUVER LA SÉRÉNITÉ AVEC LE REIKI

Qu'est-ce que c'est ? Le rei (esprit) ki (énergie) est une pratique japonaise qui développe la force de l'esprit, l'aptitude innée au bien-être. En reiki, c'est le praticien qui entre en méditation en touchant très légèrement certains points précis du corps. Par résonance, la personne allongée plonge dans une relaxation méditative et bénéficie de tous ses bénéfices : meilleure disponibilité des capacités mentales et de mémoire, libération des tensions et bon sommeil. En période d'exams, 3 ou 4 séances (compter 60 € en moyenne la séance d'une heure) peuvent aider à trouver la force intérieure pour affronter les épreuves.

Comment choisir son professionnel ?

Pour trouver un professionnel qualifié, adressez-vous à la Fédération française de reiki traditionnel (www.ffrt.fr).

Bon plan

Les XX^{es} Journées nationales du qi gong auront lieu partout en France du 1^{er} au 30 juin. Des ateliers gratuits seront proposés aux étudiants. Federationqigong.com

DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI AVEC LA SOPHROLOGIE

Qu'est-ce que c'est ? Un ensemble de techniques qui passent par la relaxation du corps pour répondre de manière préventive, pédagogique et thérapeutique au mieux-être (confiance en soi, développement de ses capacités, sommeil...). L'idéal ? 6 ou 7 séances pour aborder les révisions sereinement. Au pire, 2 séances à 1 semaine d'intervalle permettent déjà de bien faire tomber la pression et retrouver tous ses moyens (compter 50 à 60 € la séance individuelle).

L'exercice de Nathalie Saulnier, sophrologue

(Bulledesophrologie.com) La respiration dite « en carré », juste avant l'épreuve, permet de s'apaiser, de ralentir le rythme cardiaque et d'aiguiser la concentration. Explication : on visualise un carré. On va commencer par inspirer en comptant jusqu'à 4 sur le premier côté de ce carré, puis on bloque la respiration, poumons pleins, sur le deuxième côté. On souffle sur le troisième. On reste en apnée, les poumons vides, sur le dernier côté. On recommence trois fois. »

