

Yves Réquena,
médecin
acupuncteur

Nathalie Bergeron-Duval,
sophrologue

Marc Guiose,
psycho-
motricien

Yael Benza-
quen, spécialiste de la voix

~~Coup de pompe, baisse de tonus, moral dans les chaussettes ? Pour retrouver l'équilibre, trois étapes : respirer, se relaxer et réveiller l'énergie.~~

► RESPIRATION : OXYGÉNER L'ORGANISME

La danse pour se retrouver

Mélange de yoga dansant et d'art martial, le wutao se centre sur le ventre, notre réservoir d'énergie vitale selon les traditions orientales.

WUTAO.FR

Mélange de yoga dansant et d'art martial, le wutao se centre sur le ventre, notre réservoir d'énergie vitale selon les traditions orientales.

► RELAXATION : MIEUX RÉCUPÉRER

Notre manque d'énergie vient en majorité de nos nombreuses tensions, tant physiques que mentales. La pratique régulière de la relaxation abaisse le niveau d'anxiété. Toutes les méthodes modernes dérivent du training autogène, inventé en 1930 par le psychanalyste viennois J.H. Schultz. Il s'agit d'une technique de relaxation profonde, proche de l'autohypnose, qui utilise la suggestion et la concentration. On prend conscience des tensions corporelles : mâchoires contractées, mal au dos, estomac noué. Ensuite, le praticien suggère des sensations de pesanteur et de chaleur dans les différentes parties du corps. « Les bienfaits sont dus, d'une part au relâchement musculaire qui accroît le potentiel de récupération du corps, et d'autre part au passage en mode alpha (les ondes cérébrales de la détente) qui s'accompagne d'une sécrétion d'endorphines, les hormones du bien-être », explique Marc Guiose, chargé de cours à l'Institut de formation en psychomotricité de la Pitié-Salpêtrière. « Quelques minutes par jour suffisent à se ressourcer. Faire des pauses détente régulières permet de mieux percevoir son niveau de fatigue, et d'en tenir compte », précise Nathalie Bergeron-Duval, praticienne diplômée en sophrologie, qui intervient en entreprise pour introduire des notions de « détente minute ». Nouvelle pratique, le watsu associe le massage énergétique japonais (shiatsu) à des mobilisations articulaires et des étirements de type stretching dans une eau à 34 °C. ■■■

QUE VAUT CETTE IDÉE REÇUE?

Class contains the information about the students.

Un nouveau matériau a été mis au point par des chercheurs de l'Université de Californie. Il s'agit d'un polymère qui se dégrade en 35 jours dans un sol riche en oxygène. Ce matériau est basé sur un mélange de polyéthylène et de fibres de polymère. Les fibres de polymère forment une structure enroulée qui se dégrade en 35 jours dans un sol riche en oxygène. Ce matériau est diffusé dans le sol et se dégrade en 35 jours dans un sol riche en oxygène.

Les personnes qui souffrent de stress chronique ont une tendance à se concentrer sur les problèmes plutôt que sur les solutions. Elles ont souvent des pensées négatives, se voient dans une situation difficile et se voient incapable de résoudre les problèmes. Elles ont une attitude négative et se voient dans une situation difficile. Elles ont une attitude négative et se voient dans une situation difficile. Elles ont une attitude négative et se voient dans une situation difficile.



Test de Compréhension Orale tiré du magazine **Ça m'intéresse**, janvier 2010
« Libérer son énergie »

Compréhension Globale

1 – Cochez la bonne réponse. Le document sonore nous propose :

- A – des cours détaillés
- B – des exercices de musculation
- C – des exercices de respiration et de relaxation

2 – Cochez la bonne réponse. Le but du document est de :

- A – exprimer des considérations sur la validité des méthodes du yoga
- B – donner des renseignements à propos de la méditation
- C – fournir des suggestions pour retrouver l'équilibre mental et physique

Compréhension Analytique

3 – Cochez la bonne réponse. Une mauvaise respiration entraîne :

- A – des infarctus
- B – des coups de fatigue et une baisse de tonus
- C – une perte de l'équilibre

4 – Vrai ou faux ? Cochez la bonne réponse

- a - La respiration remplit une tâche importante : elle contribue à la combustion des graisses inutiles. **Vrai** **Faux**
- b - La relaxation aide la sécrétion d'endorphines, les hormones du bien-être **Vrai** **Faux**

5 – Quelle information n'est pas présente dans le texte ? Cochez la bonne réponse

- A – le training autogène a été inventé par le psychanalyste J.H.Schultz
- B – le tai-chi-chuan se compose de mouvements très fluides autour des points d'acupuncture
- C – si la respiration est irrégulière on se fatigue davantage

6 – Complétez le texte avec les lettres correspondant aux mots de la liste ci-dessous. 6 réponses à donner. Attention, il y a des intrus !

Dans nos sociétés où le domine, nous avons l'habitude de respirer de façon Il faut apprendre à davantage sur la respiration pour une meilleure oxygénation de tous les et retrouver notre La respiration, dite ventrale, permet d'..... ce but.

- a) tissus b) matériel c) atteindre d) activité e) arriver f) harmonieuse g) mental
h) énergie i) travailler j) dérégulée l) corps*



7 – Vrai ou faux ? Cochez la bonne réponse

Si on utilise le diaphragme on opère un massage des organes internes

Vrai

Faux

8 – Vrai ou faux ? Cochez la bonne réponse

L'équilibre des centres nerveux n'a rien à voir avec la respiration

Vrai

Faux

9 – Dites si les suggestions ci-dessous sont citées ou non dans le document.

Cochez la bonne réponse

Suggestions envisagées pour améliorer notre bien-être

a – La méditation régulière ou le <i>qi gong</i> diminuent l'hypertension	Oui	Non
b – La pratique régulière de la relaxation abaisse le niveau d'anxiété	Oui	Non
c – Le yoga améliore les symptômes dépressifs	Oui	Non
d – La respiration ventrale permet de mieux oxygéner l'organisme	Oui	Non
e – Faire des pauses détentes régulières	Oui	Non

10 – Cochez la bonne réponse.

D'après le document on a abordé une des méthodes qui vise à :

- A – combattre le déclenchement des maladies cardiovasculaires
- B – gérer le stress et à réveiller l'énergie enfouie en nous
- C – pratiquer une activité physique très intense

◁ O R R I G E

1 C

2 C

3 B

4 a VRAI b VRAI

5 B

6 g → mental j stériliser i travailler
a → tissus h énergie c atteinte

7 VRAI

8 FAUX

9 a Non

b Oui

c Non

d Oui

e Non

10 B