

vaises habitudes corporelles sans recourir à la force musculaire. A base de micromouvements répétitifs, exécutés sans effort, la méthode mise sur la prise de conscience, par le système nerveux, du geste juste. Il s'agit de réveiller l'habileté, de libérer les sensations en sommeil. « Forcer, c'est mal s'y prendre », disent les kinés adeptes de cette technique. Utilisée par les acteurs ou les musiciens pour prévenir un mal de dos ou jouer sans tension, la méthode est aussi pratiquée par les sportifs cherchant à affiner leurs perceptions sensorielles. Certaines pathologies chroniques, notamment cardiaques, nécessitent l'avis préalable d'un médecin.

La réflexologie



Une acupuncture avec les doigts.

Si la réflexologie existait déjà dans l'Antiquité, celle d'aujourd'hui a été mise au point en 1930 par une physiothérapeute américaine. C'est une méthode systémique qui « lit » les maux sur les plantes des pieds ou les paumes des mains et les soigne par des pressions exercées sur des points vitaux. Comme dans l'acupuncture, ces stimulations mobiliseraient une énergie en lien avec les organes et les stimuleraient. La réflexologie est pratiquée pour calmer le stress, les maux de dos et de tête chroniques ou pour apporter un bien-être général. La discipline est ●●●

Médecines du bien-être

●●● enseignée dans des établissements privés, dont l'**Institut international de réflexologie**, seule référence pour la méthode originelle. www.institut-reflexologie.com

L'ayurveda

Né en Inde il y a plus de trois mille ans, l'ayurveda (« science de la vie », en sanskrit) est une philosophie à part entière, qui vise le bien-être global, à la fois physique et spirituel. Ses principes se veulent avant tout un moyen de prévention contre les maladies. Régime alimentaire, méditation, massages aux huiles, exercice physique, yoga : tout, dans le mode de vie, doit concourir à l'équilibre des énergies vitales qui gouvernent le corps. La médecine ayurvédique traite principalement les troubles liés au stress, les désordres gastro-intestinaux, mais aussi les douleurs articulaires. Elle

Les mordus des sangsues

La commande, livrée à domicile, arrive dans une banale boîte thermoformée, si légère qu'elle paraît vide. Seule l'étiquette fluo, barrée de la mention « Sangsues vivantes ! Périssable ! », renseigne sur son étrange contenu. A l'intérieur, une bourse aux cordons bien serrés, garnie de huit grosses olives vertes. Les initiés savent qu'il faut la vider au-dessus d'un bocal rempli d'eau pour voir les fruits joflous s'allonger, comme par enchantement, puis onduler en tous sens dans un ballet frénétique. Affamés

