

Bibliothérapie (suite...)

La Bibliothérapie continue à faire parler d'elle...

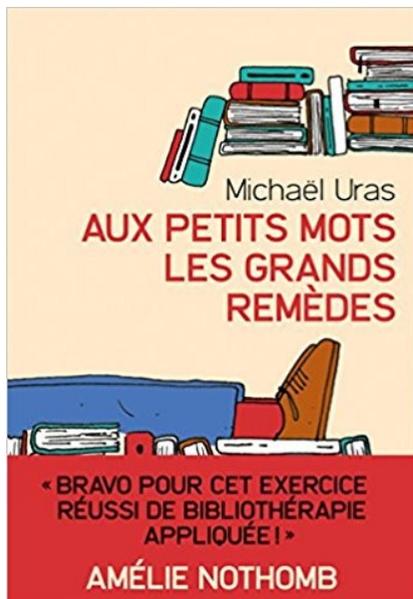
Extrait de la quatrième de couverture du livre de Michaël Uras "Aux petits mots les grands remèdes" :

"Alex, passionné par les livres, a choisi d'exercer le métier peu commun de bibliothérapeute. Sa mission : soigner les maux de ses patients en leur prescrivant des lectures... En convoquant les auteurs qui ont compté, Michaël Uras propose, sous une plume vive et légère, une histoire revigorante et inspirante, pleine d'humour et d'esprit..."

Amélie Nothomb a commenté ce livre par ces mots : *"Bravo pour cet exercice réussi de bibliothérapie appliquée !"*

La démarche du bibliothérapeute dans cet ouvrage est intéressante et rejoint celle de toute thérapie, avec ses doutes et ses difficultés.

Il faut évidemment aimer lire pour exercer cette activité qui peut avoir son intérêt ; dans la mesure où on n'est pas dans l'excessif. Par exemple que soit proposé, dans un autre ouvrage, des livres d'auteurs pour soigner... les hémorroïdes !



Yoga. Une mode ?



Le Yoga fait partie du paysage français depuis très longtemps. Si, en plus, il est associé au Yoga Nidra, c'est l'idéal !

Mais le Yoga suscite également des effets de mode en créant des "produits" dérivés où le marketing très américain est particulièrement présent.

Voici une liste, très exhaustive, de ces nouveaux protocoles yogiques :

Modo Yoga : se pratique dans une salle surchauffée (35 à 37°).

Yog'N Dance : association de danse classique et de Yoga.

Fly Yoga : les postures ont lieu sur un hamac positionné à un mètre du sol.

Horseback Yoga : cette fois, c'est sur le dos d'un cheval.

Goat Yoga : les asanas s'effectuent en présence de chèvres naines.

Doga : yoga avec son chien.

Beer Yoga : les postures sont prises en s'appuyant sur une bouteille de bière.

Rage Yoga : Yoga où les cris et les insultes ponctuent les postures.



Quelques brèves :

Un régime sans gluten peut prédisposer au diabète de type 2. En effet, les produits sans gluten ont peu de fibres complètes ce qui augmente l'indice glycémique. (Association

Américaine de Cardiologie).

La danse est plus efficace que le fitness pour préserver les processus de mémorisation. (Université de Madgebourg - Allemagne).

Si les rendez-vous chez le médecin généraliste s'enchaînent toutes les 10 minutes, il ne consacre que 23 secondes à laisser s'exprimer son patient avant de diriger l'entretien. (Professeures Anne Révah-Lévy et Laurence Verneuil dans leur livre : "Docteur écoutez !").

Massages Kobido

Kobido, dans sa traduction littérale, signifie "voie traditionnelle de la beauté". Complémentaire du massage Amma, il est composé de 48 techniques spécifiques. Techniques qui s'appliquent uniquement sur le visage.

Réservés autrefois à l'élite japonaise féminine, ces massages ont été introduits en France dans les années 1990.

Ils sont surtout pratiqués par les esthéticiennes et souvent associés à des soins du visage occidentaux.

Les pressions digitales exercées sur le visage ne sont pas sans rappeler celles préconisées dans le shiatsu. La tendance actuelle est de mélanger une pratique ancestrale japonaise avec la médecine chinoise (comme pour certaines écoles de shiatsu) où la stimulation de points énergétiques fait partie du protocole.

Elixir de jouvence ? ce serait excessif, mais pas dénué d'intérêt, ne serait-ce que pour apprendre ou réapprendre à s'occuper de soi.



Dr Hélène Volet et Relaxologie Psycho corporelle

Le Dr Hélène Volet (Ph D) est vice-présidente de la FIR et nous soutient depuis de nombreuses années.

Hélène dirige l'Ecole de Sophro-Relaxologie Psychosomatique de Lausanne (Suisse). Très impliquée dans la diffusion du Yoga dans son pays, elle est aussi fondatrice de l'Ecole Supérieure de Yogathérapie.

Auteure, ce sont ses derniers livres que nous allons présenter :

"La Maison Bleue" - Conte initiatique.

Très riche en symboles, agréable à lire, cet ouvrage doit faire impérativement partie de votre bibliothèque. *"Ce parcours initiatique se déroule dans la Maison Bleue, refuge poétique, propice à la découverte des pouvoirs des chakras, où couleurs, odeurs, pierres, symbolique indienne et psycho-soma, jouent un rôle capital."* (Hélène Volet). En raison de son succès, "La Maison Bleue" a été récemment rééditée.

Raja Yoga 1 - Aspects psychologiques

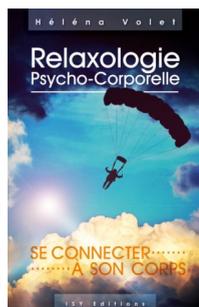
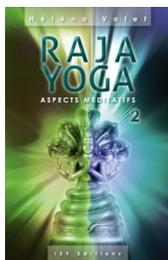
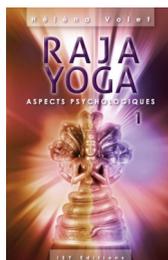
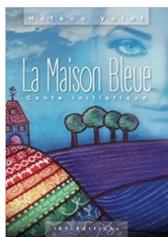
Raja Yoga 2 - Aspects méditatifs

Ces deux ouvrages concernent plus particulièrement les adeptes du Yoga Royal, mais chacun pourra trouver dans leur lecture une approche qui ne manquera pas de susciter de nombreuses réflexions.

Relaxologie Psycho-Corporelle.

C'est son dernier ouvrage que je viens juste de recevoir. Il me semble très complet et particulièrement riche. Après lecture approfondie, je le présenterai de nouveau dans la prochaine Newsletter.

[Pour commander](#)



<http://www.psyrelax.org>

Pour supprimer votre nom de notre liste de diffusion ou modifier vos coordonnées. Des questions ou commentaires ?

Envoyez-nous un mail à l'adresse suivante :

psyrelax@orange.fr