RELAXOLOGIE F.I.R.

NEWSLETTER

Année 2016 N°01 Janvier

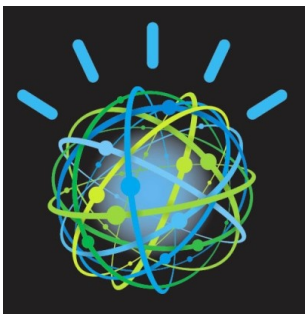
FIR. Un peu d'histoire...

La Fédération de Relaxologie prend naissance en 1987 sous l'appellation de FFR (F. Française de Relaxologie), avec la complicité et l'investissement personnel du Dr Jean Paul Guyonnaud (Président). Décédé en 2013, il a été mon ami et mon maître pendant plus de trente années.
En 1990, la FFR devient FER (Européenne) sous la présidence du Dr Georges Byll. Compagnon depuis 1984 dans "l'aventure de la relaxologie", notre complicité est toujours d'actualité.
La Fédération évolue en 2007 pour devenir Internationale. Grâce au Dr Héléna Volet (Suisse) et Jean Marie Jobelin (France), vice-présidents de la FIR, tous les deux responsables d'écoles de formation, nous avons élaboré les nouveaux statuts de la Fédé. Mais c'est surtout la "définition du relaxologue" qui donne un sens précis à notre métier qui faut retenir de cette collaboration.
Engagés dans la "relaxologie", ce sont aussi deux amitiés qui perdurent avec le temps que je voudrais saluer.

Bonne Année 2016 !

Nous vous souhaitons une année 2016 correspondant à vos espérances et vos choix de vie.
Et que vos projets prennent le chemin de la réussite.

L'intuition



"Se manifestant sous différentes formes - simple impression, impulsion, petite voix intérieure ou révélation soudaine - l'intuition peut provoquer un malaise, ou au contraire un sentiment de bien-être, le fameux *gut feeling* (sensation dans le ventre) cher aux anglophones. *"Avoir mal à l'estomac peut alerter sur le fait que quelque chose dont nous n'avons pas conscience ne va pas,* confirme John Kounios, du département de psychologie de l'université Dexel (Etats Unis). Comme les intestins sont innervés par des millions de neurones, il n'est pas étonnant que ce "cerveau inconscient" se manifeste dans le ventre."
Il s'agit cependant de ne pas se tromper car cela peut-être une simple douleur due, par exemple, a une indigestion… Il faut donc écouter son corps et savoir interpréter ses symptômes en se posant la question lors de l'apparition d'une telle sensation : pourquoi survient-elle ici, à ce moment et dans cette situation ?"
Sciences et Avenir Janvier 2016
J'aime bien la formule : *"Ecouter son corps et savoir interpréter ses symptômes"* car cela fait partie des outils que nous proposons à nos clients.

Yoga Bikram

Issu directement du Hatha Yoga, le Yoga Bikram porte le nom de son inventeur : Bikram Choudhury. Né à Calcutta, Bikram a commencé à développer cette technique dès le début des années 70 au Yoga Collège of India de Los Angeles.
Bikram a sélectionné 26 postures et deux exercices de respiration. Les séances, comprenant postures debout et au sol, durent 90 mn et sont toujours effectuées dans le même ordre. Elles débutent et se terminent par un exercice de respiration.
Autre particularité du Yoga Bikram : il se pratique dans une salle chauffée à 40,6 °.
Le Yoga Bikram est ouvert à tous, sauf aux cardiaques et femmes enceintes débutantes.

La syllogomanie. C'est quoi ?

Si la pathologie est bien connue, le terme l'est moins. Il est dans l'actualité puisque repris dans différents médias.
La syllogomanie est le fait d'accumuler de manière compulsive des objets, indépendamment de leur utilité ou de leur valeur.
Ainsi un facteur avait entassé 13.000 courriers au lieu de les distribuer. En jugement à l'heure actuelle, le débat s'oriente vers sa responsabilité ou la reconnaissance de sa pathologie.
Considérée comme Troubles Obsessionnels Compulsifs (névrose obsessionnelle), cette pathologie est à rapprocher des collectionneurs compulsifs. Une collection ne se termine jamais (ou il en relance une autre) pour conjurer les angoisses de la mort. L'hypnose, associée aux techniques de TCC, peut limiter les compulsions, mais un travail plus en profondeur sera nécessaire (catharsis).

La caverne d'un collectionneur...

Le Mandala

De plus en plus populaires, les mandalas, initialement destinés aux enfants en France, envahissent tous les foyers. Les adultes trouvent dans ses « coloriages » des outils anti-stress, des moyens de se relaxer, d'oublier leur quotidien.
Le Mandala nous aide également à méditer, à exprimer notre énergie créatrice, à se recentrer sur soi.
De nombreux ouvrages présentant des mandalas sont disponibles dans les grands magasins, mais une formation sur le sujet me semble plus judicieux.

Sexe au logis...

Femmes fontaine ou éjaculat au féminin.
C'est un sujet controversé car les résultats sont mitigés. Des études américaines, en analysant les sécrétions, avaient trouvé un élément proche du liquide prostatique. Des études plus récentes du Dr Samuel Salama (en France) laisseraient apparaître deux possibilités en fonction des sujets.
L'émission "fontaine" en provenance de la vessie serait accompagnée ou non d'un éjaculat issu de la prostate. Dans le cas d'éjaculat associé à l'émission d'urine le liquide serait blanc laiteux et moins abondant.
Pour information, la prostate des femmes correspond aux glandes de Skene.
J'attends des observations plus précises (5 à 7 femmes seulement), car les études américaines ont montré qu'en donnant à boire du bleu de méthylène (qui colore les urines) à des femmes "fontaine", l'éjaculat restait incolore.

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