RELAXOLOGIE F.I.R.

NEWSLETTER

Année 2016 N°05 Mai

Congrès virtuel de l'EFT

Pour sa 6e édition, le Congrès virtuel de l'EFT vous invite à participer à ses conférences. Pendant une semaine, du 19 au 25 mai, vous pourrez vous laisser guider par 14 professionnels du bien-être et du développement personnel. Il vous est proposé, pendant cette période, une série d'audioconférences en accès libre.

Où que vous soyez dans le monde, il suffit d'une connexion Internet ou même une ligne téléphonique pour suivre ces audioconférences, et en plus, tous les soirs, vous pourrez poser vos questions aux experts en direct.

Le Congrès virtuel d'EFT, c'est pour toutes et tous, c'est une seule fois par an, et c'est maintenant !

Voici le lien pour s'inscrire :

http://sdoupeux.lecongreseft.com/weblg.asp?i_id=107808

EFT
Emotional Freedom Techniques

Maria Annel et Noëlle Cassan
Fondatrices du Congrès virtuel

Maïeusthésie ?

Connaissez-vous la maïeusthésie ?

Cette méthode thérapeutique a été élaborée par Thierry Tournebise, psychothérapeute.

Voici sa définition :

"Le mot "maïeusthésie" définit d'une part une certaine approche de la communication, et d'autre part une façon innovante d'envisager et de mettre en œuvre l'accompagnement psychologique.

"Maïeusthésie" désigne donc *"l'art d'être sensible au processus d'accouchement, de naissance du Soi."* Il s'agit d'une approche où priment l'humain et l'expérience vécue, libre de toutes écoles de pensée. La maïeusthésie est cependant théorisée avec précision et située clairement au sein des théories existantes en psychologie".

Vous trouverez sur son site une documentation importante ainsi que des liens utiles.

http://www.maieusthesie.com

Ocytocine pour ne plus avoir peur...

Une étude publiée dans Biological Psychiatry montre qu'une pulvérisation nasale d'ocytocine peut atténuer le sentiment de peur.

Grâce à une IRM, les auteurs ont pu observer que 30 minutes après la pulvérisation d'ocytocine, il y avait une augmentation de la signalisation dans le cortex préfrontal médian.

"La future stratégie pourrait donc être d'utiliser l'ocytocine pour augmenter la signalisation au niveau du cortex préfrontal médian et pour diminuer simultanément les réponses de l'amygdale à la peur conditionnée pendant la thérapie cognitive comportementale" en ont-ils déduit.

Bon, nous ne sommes pas encore au chômage...

Je pense donc je me muscle...

"*Une étude américaine montre que s'imaginer en pleine séance de sport suffit à doubler sa masse musculaire"* nous dit la journaliste santé Bénédicte Demmer. La conclusion des chercheurs est intéressante : *"les exercices d'imagination pourraient constituer un outil intéressant pour prévenir ou ralentir l'affaiblissement musculaire."*

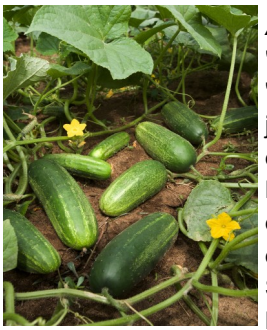
Une fois de plus, à l'ouest rien de nouveau, puisque nous trouvons une similitude dans la méthode Feldenkrais. Pour avoir eu une initiation à cette méthode avec des praticiens suisses, je peux dire que les résultats étaient bluffants. Par exemple, un exercice réel sur un bras est suivi d'un exercice en imaginaire sur l'autre bras avec les mêmes résultats…

Ceci est un exemple et ne résume pas l'ensemble de la méthode Feldenkrais.

Indépendamment de la possibilité d'augmenter sa masse musculaire, nous avons ici une preuve supplémentaire de l'impact des visualisations sur le corps.

Moshe Feldenkrais
(1904 - 1984)
Physicien israélien
Il a participé à l'introduction du judo en France.
Son patient le plus célèbre a été le président américain J. F. Kennedy.

Sexe au logis...



Article de Medisite

"Ces objets du quotidien détournés pour atteindre l'extase."

"Machine à laver, légume, téléphone… Un sondage mené par un site de jouets érotiques révèle les plus folles idées de personnes qui détournent des objets du quotidien pour atteindre l'extase !

Le pommeau de douche est arrivé en tête des objets utilisés à la place du sextoys pour atteindre l'orgasme. 28 % de femmes et 16 % d'hommes ont ainsi avoué l'avoir déjà utilisé, dans le sondage mené par SexyAvenue.com.

Les vêtements, la nourriture et maintenant les sextoys se mettent au bio. Carotte, concombre, aubergines… 17 % de femmes et 22 % d'hommes ont avoué avoir déjà utilisé un légume pour un usage coquin.

Certains ne voient pas la machine à laver comme une corvée… au contraire ! La fonction "essorage" de cet outil quotidien a séduit 7 % des personnes interrogées par le SexyAvenue com."

A cela, ils ajoutent le téléphone portable et sa fonction vibreur (5 %) et la brosse à dent électrique.

C'est digne d'un inventaire à la Prévert, mais qui peut donner des idées...

F.I.R.

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