

# Bcôté BEAUTÉ

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2009

OFFRE  
DÉCOUVERTE  
**2,90 €**

## Cosmétique

*La vraie efficacité  
et les promesses marketing ?*

## Rajeunir

*Est-ce que la médecine anti-âge  
trouve la solution ?*

## Bien-être

*Les bonnes méthodes  
pour rester zen*

## Cheveux

*Si on les veut beaux  
et brillants !*

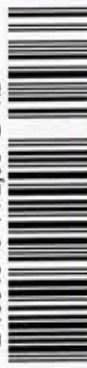
# À domicile, en salle, avec un coach...

*... Pour garder la ligne, on fait du sport !*

## Minceur

*Nouvelle alimentation  
et appareils high-tech :  
des alliés de poids !*

L 19540 - 3 - F - 2,90 € - RD





# Relaxation, sophrologie, yoga, Pilates, Qi Gong...

## *Je fais du sport tout en douceur !*

Loïn des salles de musculation, des cours de fitness intenses, *il existe des disciplines douces qui jouent davantage sur la détente et le bien-être* que sur les performances. Des activités qui font appel au spirituel pour retrouver la forme en toute sérénité... Passez en mode zen !

La gymnastique relaxante regroupe un ensemble d'enchaînements et de mouvements doux empruntés à différentes techniques comme le stretching, l'expression corporelle, le yoga ou la gymnastique chinoise. C'est une méthode calme et sans douleur qui ne demande pas d'efforts physiques intenses. Les mouvements sont lents et fluides et servent à éliminer les tensions pour obtenir un bien-être général. Le corps et l'esprit sont détendus, en harmonie pour une meilleure maîtrise de soi et de son stress. Cette technique s'adresse à tous et particulièrement à celles qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps ou aux seniors.

À partir de 10 € la séance d'une heure en groupe.

### *Le Yoga... pour trouver l'harmonie du corps et de l'esprit*

**Les précisions de Renan de Germain, professeur de Yoga et co-fondateur avec Sabine Naud de l'Espace Nataraja à Paris :**

#### *Expliquez-nous ce qu'est le yoga ?*

En réalité, il existe différentes formes de yoga qui répondent à différents besoins. Certains sont physiques comme l'Ashtanga qui s'adresse à ceux qui veulent avoir une forte relation avec leur corps. Ils travaillent, au rythme de la respiration, des séquences de postures, debout, assises, inversées... À l'opposé, il y a le Pranayama qui se pratique assis ou allongé et repose essentiellement sur la maîtrise du souffle. Entre les deux, l'Hatha Yoga se concentre sur le souffle, les postures et l'alignement.

#### *Peut-on se muscler grâce au yoga ?*

Oui, avec l'Ashtanga qui est très dynamique, vous allez vous muscler de manière harmonieuse. Les muscles sont étirés, non gonflés et raffermis en profondeur. Le yoga affine, sculpte la silhouette et allonge les formes.

#### *Combien de temps dure un cours et à quel rythme pratiquer ?*

Un cours dure idéalement 1 h ou mieux, 1 h 30. Quant au rythme, je dirais que 2 à 3 fois par semaine seraient l'idéal.

#### *Peut-on commencer à tout âge ?*

Oui, il suffit de choisir un cours adapté. L'avantage du yoga, c'est qu'il peut se pratiquer longtemps et sans limite d'âge. Et plus on persévère, mieux on y arrive.

#### *Faut-il être souple ?*

Non, ce n'est pas nécessaire, le but étant de le devenir. Si vous avez du mal à réaliser une posture, nous vous proposons une variante plus accessible. Nous travaillons aussi avec des accessoires (sangles, briques, etc.) qui vont vous aider à progresser sans vous faire mal.

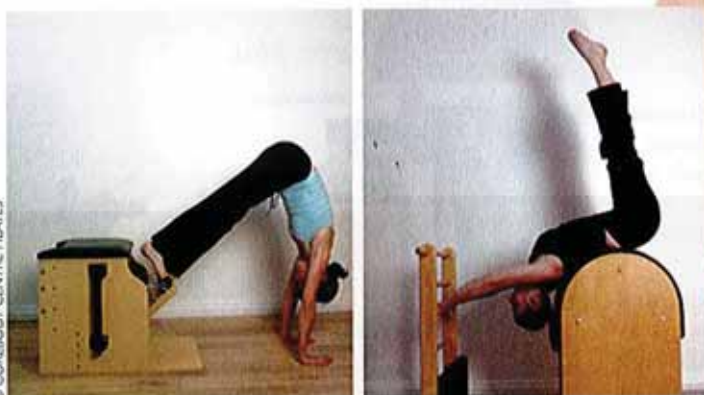
#### *Certains «exercices» paraissent compliqués, est-on rapidement à l'aise ?*

Non, il est certain qu'on n'est pas forcément tout de suite à l'aise. Il faut apprendre les postures et, au début, les réaliser peut paraître compliqué. Mais le yoga apprend aussi la patience. Petit à petit, le corps s'assouplit et se renforce... Et ce qui semblait difficile au départ devient facile et agréable.

Cours collectifs à partir de 20 €.







## La Méthode Pilates : coordonner le corps et l'esprit

«Après 10 séances, vous sentirez la différence, après 20 vous verrez la différence, après 30 vous aurez un corps tout neuf» ainsi parlait Joseph Pilates, inventeur de la méthode du même nom en 1920 !

Le Pilates est une méthode posturale qui allie exercices intenses et techniques respiratoires spécifiques, jouant sur la coordination du corps et de l'esprit. Chaque cours dure 55 à 60 minutes en moyenne et met en action, en alternance, tous les groupes musculaires.

Il peut se pratiquer au sol sur un tapis ou à l'aide d'accessoires (ballons, ressorts, élastiques) qui incitent le corps à travailler des séries de muscles spécifiques. Il existe également une série d'appareils étonnants comme le Reformer, constitué d'un cadre de bois de la taille d'un lit, avec un plateau coulissant, des poulies, des accessoires et des ressorts qui permettent d'ajuster des tensions plus ou moins grandes. Si certains exercices sont difficiles, ils n'en sont pas moins doux, sans mouvement brusque, ni impact.

Selon les 10 professeurs du studio Corebody Centre Pilates à Paris : «cette méthode tend à améliorer la santé. Elle permet d'augmenter la capacité respiratoire tout en réduisant les tensions au niveau articulaire ou musculaire. Ainsi aidé, le corps retrouve son équilibre et tend vers un développement harmonieux.»

Cours individuel, 80 € en moyenne. Duo, 50 €. Quatuor, 45 €. À pratiquer 2 fois par semaine.

## Témoignage

### Catherine, 42 ans, directrice de production

*Peu sportive, je cherchais une activité qui ne soit pas intense et qui me permette de m'assouplir et de me détendre. Pour cela, la gymnastique relaxante a été une découverte. Elle me procure à chaque séance un bien-être étonnant. Les mouvements sont simples et j'en reproduis certains à la maison pour me libérer de mon stress. En rentrant du bureau, je m'allonge sur le dos, les yeux fermés et les jambes légèrement repliées. J'attrape un genou que je plaque contre ma poitrine pour étirer le bas du dos. Je maintiens cette position et je fais la même chose avec l'autre jambe. À force de répétition, je me sens totalement détendue, nerveusement et musculairement.*



## Sophrologie, la relaxation dynamique



**Avec Catherine Aliotta, Fondatrice et Directrice de l'Institut de Formation à la Sophrologie, vice-Présidente du Syndicat des Sophrologues Professionnels.**

### Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation dans lequel on retrouve des exercices qui mettent en avant la contraction musculaire pour relâcher les tensions. On travaille aussi énormément sur la respiration

et l'imagerie mentale : visualiser et imaginer des situations positives pour favoriser la détente.

### Quels types d'exercices réalise-t-on ?

Il y a la relaxation dynamique avec des mouvements associés à la respiration qui favorisent la décontraction musculaire. Et des exercices, appelés sophronisations, qui sont davantage axés sur l'esprit et le mental. La personne est assise ou allongée et imagine le relâchement de son corps, le sophrologue lui demandant de visualiser des situations particulières.

### Quels en sont les bienfaits ?

La sophrologie apporte relâchement, décontraction, musculaire et favorise le lâcher prise. Elle permet de se recentrer sur soi, de reprendre contact avec son corps, d'affiner ses ressentis. Et, pour ce qui est de la gestion du stress, cela libère les tensions pour mieux gérer ses émotions, reprendre confiance et renforcer l'estime de soi.

### Comment se passent les cours ?

On pratique seul ou en groupe. Les séances individuelles répondent généralement à un besoin particulier et sont conseillées pour la prise en charge des «petits maux du quotidien» : stress, douleurs, examens, etc. En groupe, on est davantage dans une optique de bien-être et de détente au sens large. Ces deux types de cours durent une heure en moyenne.

### À quel rythme pratiquer ?

Une fois par semaine, sachant que les techniques enseignées peuvent et doivent être reproduites à la maison. Il y a une notion d'entraînement : la détente n'est pas innée, elle s'acquiert. C'est en répétant les exercices qu'on gagne en performance et en qualité de relâchement.

Cours en groupe à partir de 15 €, individuels à partir de 40 €.



## Qi Gong, les mouvements de l'énergie

Le Qi Gong est une discipline traditionnelle chinoise qui se définit comme l'art de maîtriser le souffle et l'énergie "qi". C'est une gymnastique de santé qui vise à se réharmoniser en réconciliant le corps et l'esprit pour retrouver forme et vitalité. En Chine, dans les parcs, les jardins, sur les places, à l'usine, jeunes et moins jeunes sont des millions à pratiquer quotidiennement ces exercices physiques tout en douceur.

Le Qi Gong repose sur trois principes : des mouvements du corps (gong), naturels, lents et détendus, des techniques de respiration (tuna), synchrones avec le geste et un contrôle de la pensée qui dirige l'énergie originelle (qi) à l'intérieur du corps. Selon la Fédération Française de Wushu, arts énergétiques et martiaux chinois, le Qi Gong permet de développer et d'améliorer sa condition physique, favorise la détente, soulage le stress, améliore les capacités respiratoires et développe la concentration.

Les cours sont généralement collectifs et durent d'1 h à 1 h 30. À partir de 16 €.

## L'abdologie... des abdos autrement

Explications du Dr Bernadette de Gasquet, médecin et professeur de yoga, à l'initiative de cette discipline qui repose sur des mouvements en douceur, orientés forme, beauté mais aussi et surtout santé.

### Qu'est-ce que l'abdologie ?

L'abdologie, c'est la science des abdominaux. Une méthode qui envisage les abdos sous un jour médical et non plus seulement esthétique. Il s'agit de faire travailler ses abdominaux avec des exercices adaptés afin de renforcer la protection du périnée et du dos.

### De quoi s'inspire-t-elle ?

L'abdologie s'inspire du yoga. Elle repose sur des postures et non sur des séries de mouvements répétitifs. L'important est de bien placer son corps, avec une bonne bascule du bassin, sans tassement, afin de solliciter le muscle transverse qui tapisse toute la hauteur de l'abdomen, en partant du dos et en s'accrochant aux vertèbres. Bien tonifié, ce muscle profond affine la silhouette en agissant comme une gaine. La respiration joue également un rôle essentiel : il faut apprendre à bien respirer. Quand on inspire, le ventre doit se gonfler et quand on expire, il doit à l'inverse se rentrer. Or, aujourd'hui, avec les séries d'abdos classiques, on sort le ventre à l'expiration, ce qui n'est pas physiologique !

### Quand et comment pratiquer ?

En cours. Mais aussi au quotidien à la maison, au bureau, dans les transports, etc. Certaines postures se pratiquent assise, d'autres allongée ou debout. Sans oublier les abdos imaginaires...

### Les abdos imaginaires ?

C'est une technique utilisée pour la rééducation des sportifs quand ils sont immobilisés. Il s'agit de visualisation. Allongée sur le dos, les jambes sur vous, posez-les sur le côté. Dans cette position en torsion, imaginez que vous passez les jambes de l'autre côté. Vous verrez que même sans le faire, les muscles se contractent et travaillent !

Pour en savoir plus : «*Abdominaux : arrêtez le massacre*» par le Dr Bernadette de Gasquet aux Éditions Marabout. 223 pages. 15 €. Et le DVD «*Abdologie Initiation*» avec des exercices tirés du livre. 15 € sur [www.physiomat.com](http://www.physiomat.com).



## SHOPPING

Pour en savoir plus...



L'AUTEUR EXPLIQUE SA MÉTHODE AVEC DES DESCRIPTIONS PRÉCISES DES MOUVEMENTS, ACCOMPAGNÉES DE SCHEMAS SIMPLES. ÉDITIONS MARABOUT. 94 PAGES. 10 €.



MICHÈLE FREUD VOUS PROPOSE D'ACQUÉRIR LES BASES DE LA SOPHROLOGIE À TRAVERS D'EXERCICES PRATIQUES. ÉDITIONS ALBIN MICHEL. 243 PAGES. 17,50 €.



CIRCULATION DE L'ÉNERGIE VITALE, MOUVEMENTS, RESPIRATION, CONCENTRATION... ÉDITIONS MARABOUT. 158 PAGES. 30 €.

SHARON STONE, KRISTIN SCOTT-THOMAS ET BIEN D'AUTRES NE JURENT PLUS QUE PAR CETTE DISCIPLINE ! ÉDITIONS MARABOUT. 160 PAGES. 7,90 €.



DIFFÉRENTS POSTURES SONT ICI PASSÉES À LA LOUPE. ÉDITIONS VIGOR. 209 PAGES. 21 €.

## Et, pour les accros aux nouvelles technologies...

### SymbioFeel, c'est moi le coach !

Pour vous aider à améliorer votre bien-être physique et psychique, SymbioFeel propose 16 exercices interactifs, simples et rapides, à pratiquer devant votre ordinateur. S'inscrivant dans une démarche de self-help thérapie, SymbioFeel développe les capacités à se relaxer. Inspiré par des techniques comme le yoga, la sophrologie ou la méditation, ce programme propose une approche basée sur la respiration, la détente musculaire, la pleine conscience et la visualisation. Accessible à tous et personnalisable, SymbioFeel intègre des vidéos, des fiches conseils, des exercices, des musiques relaxantes, un test d'auto-évaluation, un suivi et les recommandations du Dr Dominique Servant, médecin responsable de l'unité Stress Anxiété au CHRU de Lille.

SymbioFeel est disponible en téléchargement sur internet (59,90 €) ou en CD Rom (69,90 €).

### GymStill, ma coach est virtuelle !

Accessible sur internet, GymStill est un concept de remise en forme qui vous incite chaque jour à réaliser des exercices de gym, assis devant votre écran ! Mis au point par des experts en disciplines corporelles comme Philippe Cornet, ostéopathe, et Martine Ferrari, psychomotricienne, ce programme se compose des séances courtes de 6 à 8 minutes chacune, incluant échauffement, musculation et relaxation. Sans contrainte de déplacement, d'horaire ou d'accessoires, vous pouvez choisir des entraînements classiques pour travailler tout le corps ou des séances ciblant des muscles particuliers. Le tout sous la direction de «Miss GymStill», votre coach virtuel, en image de synthèse et visible à 360°. Un widget vous rappelle à vos exercices régulièrement et vous permet de suivre le programme à tout moment. Sur abonnement : Formule 48 h, 4,90 € ; 1 mois, 29,90 € ; 3 mois, 19,90 €/mois ; 6 mois, 14,90 €/mois.