



J'AI TESTÉ 4 FAÇONS DE me réenergiser

Techniques de relaxation profonde, méthode innovante pour retrouver du tonus ou se reconnecter à soi-même... Voici quatre manières de faire le plein d'énergie. PAR AUDE TIXERONT

1 LA FLOTTAISON JE SUIS PLEINEMENT RESSOURCÉE

L'isolation sensorielle, qui consiste à flotter dans un caisson rempli d'eau saturée en sel d'Epsom (5 fois plus concentrée en sel que la Mer Morte!), permet d'être totalement coupée du monde extérieur. Utilisée par de nombreux sportifs, cette technique de relaxation née aux Etats-Unis est très efficace pour la récupération physique, et le magnésium que le corps absorbe pendant la séance a un effet booster pendant plusieurs jours.

Notre conseil. On ne se fixe aucun objectif, on se laisse porter par le mouvement, on se prête au jeu sans se poser de questions. Avoir trop d'attentes peut s'avérer contre-productif.

Où pratiquer? Les Bulles à Flotter propose des séances à Paris, Bordeaux et Lille. www.lesbullesaflotter.fr.

MA SÉANCE...

Sans être claustrophobe, j'avoue que l'idée d'être enfermée pendant une heure dans une sorte de grande baignoire qui se referme sur moi m'angoisse un peu. Pourtant, après m'être installée dans «ma bulle», je m'y sens vite à l'aise et j'éteins la lumière rapidement. Je me laisse aller: je m'étire, une jambe, puis l'autre, je fais pareil avec les bras, je baille... Grâce à la sensation d'apesanteur, on ne sent plus le poids de son corps, et ça fait un bien fou! J'ai l'impression de récupérer de la semaine écoulée. Quand j'en sors, je sens que j'ai évacué la fatigue physique et mentale, et j'ai retrouvé mon énergie.



Insolite

UN ESPACE POUR TOUT CASSER!

Munie d'une batte de baseball et équipée d'une tenue de protection, vous avez pour mission de tout casser dans une pièce mise à votre disposition: étagère pleine de bibelots, vieil ordinateur et clavier hors d'usage, bouteilles en verre vides, planche de bois... Un défouloir qui permet d'évacuer les tensions accumulées. Après test, on vous garantit que ça marche! Une première salle a été ouverte à Paris, et d'autres devraient voir le jour prochainement. www.furyroom.fr.

STOCK/GETTY IMAGES

2 LA RIGOLOGIE JE LIBÈRE MES ÉMOTIONS

Derrière le terme plutôt amusant de «rigologie» se cache une méthode sérieuse, aux multiples bienfaits sur le corps et l'esprit. Cette technique psychocorporelle de développement personnel permet à la fois de prendre soin de soi, de cultiver sa joie de vivre et de développer une attitude positive envers la vie, en utilisant les vertus du jeu, du rire et de l'amusement.

Notre conseil. Acceptez vos limites. On est dans un cadre bienveillant, et il est important d'être à l'écoute de soi, de pouvoir avancer à son rythme. On peut même être un peu spectatrice au début.

Où pratiquer? Catherine Delanoë propose des ateliers à Paris (rendez-vous sur la page Facebook de son association, Les Ateliers de Cath). Pour trouver d'autres rigologues, www.ecolederire.org.

MA SÉANCE...

Un peu sceptique au départ, je me lance. On commence par un échauffement corporel, en mouvement dans la pièce: on s'étire, on bouge chaque articulation pour se déverrouiller, on laisse sortir les sons qui viennent. S'enchaînent ensuite différents exercices: jeux de rôle, danse, yoga du rire... L'ambiance est bonne, je ne ris pas forcément aux éclats, mais je suis bien, et j'affiche un sourire constant. L'heure se termine par de la méditation du rire. Allongés sur un tapis, on laisse les rires sortir librement, puis on fait quelques minutes de relaxation pour un retour au calme. J'ai passé un excellent moment, avec des personnes bienveillantes et j'en sors vraiment ragaillardie!



4 L'ASMR MON CERVEAU EST BIEN STIMULÉ

L'ASMR, pour *Autonomous Sensory Meridian Response* (Réponse automatique des méridiens sensoriels), repose sur la stimulation auditive. On écoute des enregistrements de sons divers, de bruits, d'objets tripotés, de voix, de chuchotements..., qui agissent sur la zone réflexe du cerveau et déclenchent une sensation agréable.

Notre conseil. Essayez plusieurs types d'enregistrements (histoires racontées, mise en situation, bruits sans paroles...) avant de trouver le modèle qui vous correspond et qui aura un effet sur votre cerveau.

Où pratiquer? Le livre CD *ASMR, Manuel d'orgasme cérébral* (éd. First), permet de s'initier à la pratique. De nombreuses vidéos sont aussi disponibles gratuitement sur YouTube.

MA SÉANCE...

Sans savoir à quoi m'attendre, je lance la première piste audio du CD, coiffée d'un casque, censé intensifier cette sensation d'intimité: il s'agit d'une mise en situation. Une voix féminine me décrit une scène à la pharmacie: bruits des touches d'ordinateur, échanges avec la préparatrice... Pas vraiment convaincue, je passe à un jeu de rôle. Là, je me laisse porter par la prise d'un rendez-vous chez un dermatologue. La voix chuchotante me berce, je sens comme des «chatouilles» dans mon crâne, et déconnecte vraiment avant de retourner à mes occupations. Un bon moyen de couper avec le monde extérieur le temps d'un instant.

3 LE SHIATSU JE RESSORS REVIGORÉE

MA SÉANCE...

A ma grande surprise, Maha, la praticienne ne m'installe pas sur une table de massage, mais sur un tatami. Habillée en tee-shirt large et jogging, je m'allonge et me laisse faire. Maha procède à des pressions (parfois très appuyées) sur mes jambes, mon dos, mes bras, mes plantes de pieds... Je me détends peu à peu et, à la fin de l'heure, je ressens comme un «coup de fouet» qui traverse mon corps. Apaisée et reboostée, je suis prête à démarrer une nouvelle semaine du bon pied!



Cette technique de massothérapie japonaise (Shi signifie «les doigts», et Atsu «la pression») ne ressemble à aucune autre. Sans huile, elle utilise le toucher, les pressions sur les méridiens et points d'acupuncture, pour faire circuler les énergies et rééquilibrer le corps.

Notre conseil. L'idéal est de s'offrir une séance le matin avant toute activité, et de préférence éloignée des repas. Le moment le plus propice? Aux changements de saison, pour renforcer le système immunitaire.

Où pratiquer? Pour profiter pleinement des bienfaits du shiatsu, on s'offre une heure de massage à domicile (www.urbanmassage.com/fr-fr). Et pour trouver un praticien expérimenté près de chez soi, www.ffst.fr.