

Cerveau et santé

Micronutriments
& Apprentissage

Musclez votre Cerveau tout au long de votre vie

Bien manger pour
mieux apprendre

La ronronthérapie,
l'anti-stress animal

La musique,
une symphonie
pour neurones

Apprendre à
l'ère de l'IA



Avec : Anne Alombert, Florence Servan-Schreiber, Bessel van der Kolck...

En corps

Ne pas négliger son corps est fondamental dans une démarche de bien-être et éventuellement thérapeutique. Découvrez pourquoi, et des propositions pour vous y reconnecter en douceur.



Une contrée unique

Peut-être avez-vous déjà entendu parler l'Antigym® ? Praticienne et formatrice de cette méthode créée par sa propre mère Thérèse, Marie Bertherat accompagne des hommes et des femmes depuis 25 ans sur le chemin de la découverte de leur corps. Délicatement illustré par sa fille Julie de Halleux, ce bel ouvrage invite chacun à explorer son corps zone par zone, à travers des mouvements doux et simples, des automassages et des palpations. Ce voyage extraordinaire vers soi, sans objectif, ni injonction de réussite délie les tensions et aide à retrouver souplesse, tonus et vitalité. Des "promenades" centrées sur des intentions et mixant les différentes parties du corps sont proposées. Découvrez la promenade *Ancrage* en page 92 de ce magazine.

Le Tour de mon corps, Marie Bertherat, Julie de Halleux (illustrations), Les Éditions Martin de Halleux, 384 pages, septembre 2025

À la recherche du souffle

Dans la végétation luxuriante de la Nouvelle-Aquitaine, Céline Barrelet et Marine Duchesnes vous invitent à remettre l'intention au cœur des choses. Les deux professeures de yoga, formées à la méthode Iyengar, ont imaginé un espace où écoute de soi et rencontre avec l'autre cohabitent. Cette retraite de 4 à 5 jours accessible à tous mélange avec brio différentes pratiques de yoga : du yoga dynamique ou Vinyasa pour ramener de l'énergie, mais aussi du yoga restauratif et Nidra pour apaiser le corps. Quelques séances de Yin yoga, des ateliers posturaux et des chants de mantras viennent ponctuer le séjour. Un programme riche, axé sur la pleine conscience, qui favorise la circulation de l'énergie vitale et recentre l'attention sur le souffle, créant ainsi un cocon de sérénité.

Retraite *Union des Souffles*, du 16 au 19-20 juillet, Dojo du Plessis, celinebarrelet.com



La promenade Ancrage

La promenade Ancrage est extraite du magnifique livre *Le Tour de mon corps* de Marie Bertherat (Les Éditions Martin de Halleux) qui propose un voyage unique à la redécouverte de son corps. Cette promenade vous aidera à retrouver de bons appuis, vous reconnecter à la terre et développer votre concentration.



LE TALON AILÉ

Ce mouvement peut se faire debout ou assis sur une chaise ou un tabouret. Le faire debout permet d'observer les liens entre les pieds et le reste du corps.

Matériel

La balle de mousse de la taille d'une orange ou la doudine ou la petite balle de liège.



1 →

Mettez-vous debout, les pieds séparés et parallèles ou bien asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit.



2 →

Glissez la balle sous votre talon droit. Si vous êtes debout, votre jambe droite est donc légèrement pliée. Vos deux pieds sont toujours parallèles. Laissez le poids de votre talon et de votre jambe reposer sur la balle. Il se peut que le contact de la balle ne soit pas très agréable. Pour vous aider : ouvrez votre bouche, relâchez votre langue et respirez ! N'hésitez pas à lâcher beaucoup d'air.

Si vous êtes debout, faites légèrement basculer votre bassin vers le haut pour ramener votre pubis vers votre nombril, ce petit mouvement permettra à votre bassin de retrouver une meilleure place.

MOUVEMENTS POUR LES PIEDS



← 3

Pressez doucement votre talon sur la balle en soufflant, c'est une pression de haut en bas. Relâchez la pression à l'inspiration. Continuez un moment, si vous le pouvez.

4 →

Appuyez maintenant seulement le bord interne de votre talon sur la balle. C'est un petit mouvement qui vient de votre cheville. Vos orteils peuvent-ils rester tranquillement posés sur le sol ? Votre genou peut-il rester à sa place ? Quand vous faites ce mouvement, votre talon roule légèrement sur la balle. Relâchez et recommencez plusieurs fois.



← 5

Appuyez maintenant le bord externe de votre talon sur la balle. C'est toujours un petit mouvement qui part de votre cheville, un petit roulement de votre talon sur la balle. Relâchez et recommencez plusieurs fois.



6 →

Faites maintenant rouler votre talon une fois vers la droite, une fois vers la gauche, comme si votre talon était une petite queue qui remue dans un sens et puis dans l'autre, vers l'extérieur puis vers l'intérieur. Vos orteils restent tranquillement posés sur le sol, votre genou reste à sa place, c'est votre pied qui se berce, pas votre corps. Si vous faites ce mouvement assis sur une chaise, posez vos mains sur votre cuisse près de votre genou pour le maintenir à sa place. Continuez un petit moment. Ensuite retirez la balle.



7

Si vous êtes assis, levez-vous. Sur lequel de vos deux pieds vous sentez-vous plus confortable ? Sur lequel de vos deux pieds vous sentez-vous davantage en sécurité ? Soulevez un pied, puis l'autre. Êtes-vous plus stable sur votre pied droit ? Comparez les deux moitiés de votre corps. Vos deux épaules, vos deux bras, les deux côtés de votre visage. Penchez-vous en avant et essayez de sentir si vous descendez avec plus d'aisance d'un côté que de l'autre. Faites ensuite quelques pas en comparant l'appui de vos deux pieds. Vous pouvez ensuite « faire » votre côté gauche.

MOUVEMENT
N°1 GRATUIT !



Le tour
de mon
corps

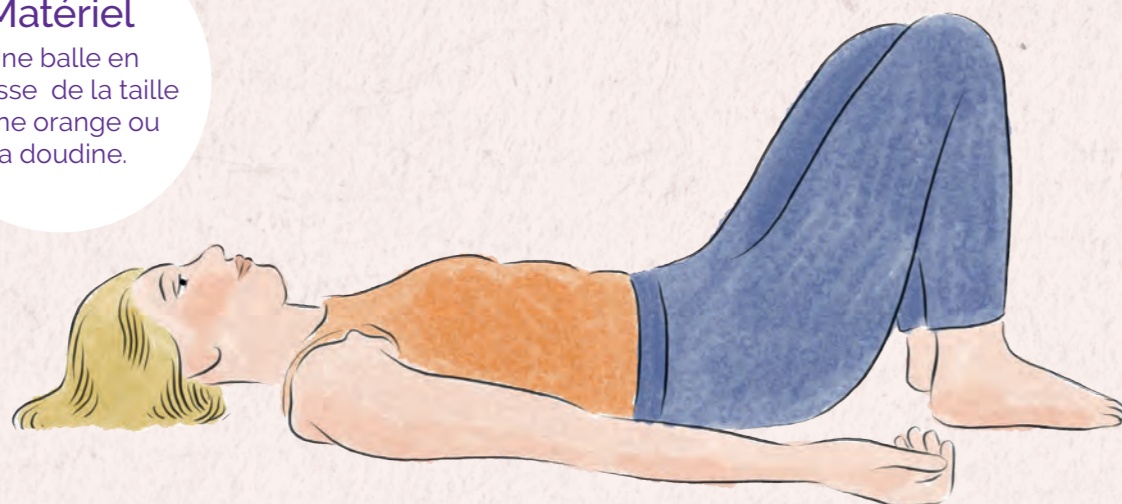
Pour les lecteurs qui sont abonnés au site, scannez les QR codes, vous pourrez faire les mouvements guidés par ma voix.
www.letourdemoncorps.com



COMME UN PETIT POUMON SOUS LA TÊTE

Matériel

Une balle en mousse de la taille d'une orange ou la doudine.



1 ↑

Allongez-vous sur votre tapis, les jambes fléchies, les pieds parallèles et bien posés sur le sol. Vos yeux sont ouverts, votre bouche entrouverte, votre langue large, couchée sur le plancher de votre bouche.



← 2

Appuyez légèrement votre tête dans le sol et, en maintenant cette légère pression, faites quelques petits signes « oui », sans vous presser, en respirant tranquillement.

3 →

Votre tête toujours légèrement pressée dans le sol, faites quelques petits signes « non », sans vous presser, en respirant tranquillement.



← 4

Votre tête toujours légèrement pressée dans le sol, faites encore quelques « oui » et quelques « non » en cherchant le croisement entre vos « oui » et vos « non ». Placez la balle sous votre tête à l'emplacement de ce croisement.



5 →

Regardez un point au plafond au-dessus de votre visage et lorsque vous soufflez, pressez votre tête sur la balle. Relâchez lorsque vous inspirez. Répétez ces pressions, toujours sur le souffle, plusieurs fois en imaginant que la balle est un petit poumon qui se gonfle et se dégonfle au rythme de votre souffle. Observez aussi lorsque votre tête presse la balle ce qui se passe dans votre nuque, votre dos, votre sacrum. Certaines parties de votre corps se posent un peu plus ? Ensuite, relâchez l'effort et retirez la balle.



6 ↑

Observez l'appui de votre tête sur le sol, votre dos, votre sacrum. Allongez vos jambes l'une après l'autre, en faisant traîner vos talons. Observez l'appui de vos jambes, de vos pieds. Observez aussi la longueur de votre corps, sa largeur. Comment est l'avant de votre

corps ? votre gorge ? votre poitrine ? votre respiration ? Reposez-vous un moment. Puis levez-vous et observez comment votre tête repose sur vos épaules et comment vos pieds reposent sur le sol.

LA LONGUE TIGE



1 ↑

À plat dos, jambes fléchies, les pieds bien posés à plat sur le sol et parallèles. Vos bras sont posés sur le sol, vos paumes de mains mollement tournées vers le ciel. Vos yeux sont ouverts. Entrouvrez votre bouche et respirez tranquillement, en encourageant votre cage thoracique à s'épanouir. Portez attention à vos pieds, étalez tous vos orteils

sur le sol. Essayez de poser la petite peau fine à la base du dessous de vos orteils. Imaginez que vos orteils ont des racines qu'ils cherchent à mettre en contact avec la terre. Lorsque vous soufflez, vos pieds racines s'appuient sur le sol, plusieurs fois. Sentez-vous si cette pression se propage ailleurs ? Vos pieds se reposent.



2 ↑

C'est maintenant au tour de votre tête de s'appuyer sur le sol, sur le temps de l'expiration. Vos épaules sont tranquilles.

Votre gorge et vos mâchoires ne sont pas serrées. Sentez-vous si cette pression se propage ailleurs ?



3 ↑

Maintenant, alternez vos appuis, toujours sur le souffle, au moment de l'expiration. Une fois, c'est votre tête qui presse le sol, puis, à l'expiration suivante, ce sont vos pieds racines qui s'appuient. Il n'est pas nécessaire de presser fortement, il est intéressant de faire ces appuis tout en subtilité.

Imaginez qu'une longue tige se déroule entre le bas de votre dos et votre tête, votre sacrum et votre crâne. Visualisez votre colonne vertébrale comme une longue tige dans laquelle passent les nutriments, la vie, le mouvement.



4 ↑

Reposez-vous en observant comment vous êtes posé sur le sol. Que dit votre dos ? Que dit votre tête ? Comment est votre respiration ? Puis allongez une jambe, en faisant traîner votre talon sur le sol, puis l'autre jambe de la même manière. Récoltez encore. Puis tournez-vous sur le côté pour vous asseoir. Ensuite mettez-vous debout et observez comment vous êtes sur vos pieds.

Le Tour de mon corps, Marie Bertherat, Julie de Halleux (illustrations), Les Éditions Martin de Halleux, 384 pages, septembre 2025