

Réflexologie plantaire. Méthode Pyé-Ko Kan-3®



Colette Bacchetta (membre de la Fédé. depuis ses débuts - 1988) nous propose un deuxième livre sur la réflexologie plantaire.

Préfacé par le Dr Georges Willem (avant son décès), elle nous présente un document magnifique. De nombreuses photographies en couleur illustrent les propos très détaillés.

Voici un extrait de la préface du Dr Willem : "Colette Bacchetta utilise ses doigts comme un prolongement d'elle-même pour détecter des tensions et des relâchements au niveau de points spécifiques appartenant à des branches énergétiques classiques dites Méridiens tendino-musculaires."

"Le corps souffrant et ses 106 points TM" - Editions Fison Roche

"Les étonnants atouts santé du massage" titre la revue Sciences et Vie

Dans Sciences et Vie - Questions Réponses N° 18 vous pourrez découvrir tout un dossier sur le massage et ses bienfaits.

Voici quelques extraits :

"Se faire masser n'est pas juste relaxant ; ses effets se font sentir au cœur de nos cellules, jusqu'à doper notre système immunitaire !

Se faire masser régulièrement permet de faire grimper de 27 % le taux de lymphocytes dans le sang, renforçant d'autant nos défenses immunitaires."

Cet article est intéressant et confirme ce que j'explique depuis trente ans. A savoir que, lors d'un shiatsu par exemple, les pressions répétées provoquent une hyperémie locale augmentant le nombre de leucocytes ("globules blancs", si vous n'aimez pas le grec). L'augmentation des leucocytes favorise la phagocytose ("phage" : manger - "cyte" cellule) réduisant ainsi les processus inflammatoires.

L'article va un peu plus loin en précisant également que : "le massage active directement les gènes de nos cellules musculaires !"



Méthode Bates pour corriger les troubles de la vue

Cette gymnastique oculaire créée par le Dr Bates revient dans l'actualité. Au départ, sa renommée vient d'un patient célèbre : Aldous Huxley qui a raconté son expérience dans un livre : "L'art de voir". Plus connu pour son best-seller "Le meilleur des mondes", il a participé à faire connaître cette méthode.

Pour se détendre des exercices, le Dr Bates proposait des outils de relaxation : le palming et les balancements. Outils que j'ai introduit dans mes cours pour enfants il y a déjà... 25 ans.



Je cours pour limiter les migraines

"Le jogging plus efficace que les antalgiques ? C'est ce que suggère une étude suédoise portant sur trois groupes de migraineux. Les premiers devaient courir trois fois par semaine, les deuxièmes, prendre des anti-douleur, les troisièmes, participer à des séances de relaxation. Les gagnants sont... les joggeurs, avec moins d'épisodes douloureux. En effet, en courant, nous sécrétons des antidouleurs naturels et éliminons des toxines !"



Article de Christelle Ballestrero (France 2) dans la revue *Femina*

Sexe au logis...



Les ondes de choc, mieux que le Viagra.

"Ce serait l'une des stratégies les plus prometteuses depuis l'invention du Viagra, il y a 15 ans : traiter les troubles de l'érection en appliquant des ondes de choc sur les tissus érectiles. D'après les derniers résultats discutés à Madrid lors du congrès annuel de la Société européenne de médecine sexuelle, l'effet perdurerait jusqu'à un an après la fin du traitement sans effets secondaires. H.J. "

Sciences et Avenir - Avril 2016 - N° 830

Brèves, actualités, liens...

- ✚ Un article sur la sophrologie et les examens paru dans le Figaro → 
- ✚ Le bio peut-il nourrir le monde ? Document de Sciences et Avenir → 
- ✚ Un livre à lire : "Autisme - La grande enquête" - Editions Les Arènes.

IMPORTANT

Si vous habitez Paris ou la région parisienne, vous êtes invité (gratuitement) à la projection en avant première du documentaire "L'hypnose au cœur du corps" qui aura lieu le 17 avril à 11 heures au Cinéma Pathé Quai d'Ivry Paris 13e.

Il est nécessaire de s'inscrire avant auprès du site de la production :

<http://www.prevenir-et-querir.eu>



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