

La sophrologie

par Perline Noisette

un atout majeur pour atteindre et garder son poids de forme

La sophrologie n'est pas qu'une méthode de relaxation, à laquelle elle est très souvent réduite. Elle est aussi une incroyable technique de régulation des émotions, de prise de conscience de son corps, de réorientation des pensées, des sensations et des actes vers le positif, vers son propre bien-être, dans tous les domaines – physique, émotionnel et spirituel.

Rester dans la réalité

Être gros, c'est quoi ? Mincir, c'est quoi ? Le poids de forme, c'est quoi ? Avant d'entamer un processus, il faut faire le bilan de la situation.

D'abord, ce que l'on est, et cela inclut comment on se voit, comment on se sent. Et non pas comment sont les autres, à qui on veut ressembler, ni les injonctions des photos (retouchées ou pas) des magazines.

Ensuite, si l'on pense que l'on doit vraiment perdre du poids, cela n'a d'intérêt que si c'est durable. La prise de poids met en jeu de très nombreux intervenants, physiques, sociaux, psychologiques. Le poids dépend souvent (mais pas toujours) de la nourriture que l'on ingère, qualité et quantité, tout le monde le sait. Mais il dépend aussi des conditions, extérieures et émotionnelles, dans lesquelles elle est prise.

Manger vite, sans conscience : ces calories-là sont mauvaises. Les signaux envoyés au cerveau lors du repas le rendront efficace, rassasiant, ou pas.

Manger après une dispute, par peur, par stress ou mauvaise humeur ne répond pas à une demande de nourriture mais à une demande de calme du corps. Il faut arriver à distinguer la véritable faim, la nécessité, en heure et en quantité, d'ingestion de nourriture, de l'état émotionnel qui demande à être calmé et auquel on répond par la nourriture consolation.

Être conscient(e) dans son corps

Avant tout, il faut donner à notre corps cette bouffée d'air qui nous sortira de notre émotion délétère : respirer, c'est la première et la dernière chose que l'on fait dans sa vie. Entre les deux, on le fait souvent mal ! Nous allons donc (ré)apprendre à respirer.

Vous pouvez faire cet exercice debout, assis(e), au travail, dans les transports, au moment d'un éner-

vement, avant une rencontre anxiogène, avant une prise de parole, ou sans raison précise, plusieurs fois par jour.

Exercice de relaxation dynamique : respirez avec le ventre

Installez-vous debout, pieds écartés de la largeur du bassin.

Le dos droit, les bras ballants, les épaules basses, la tête dans le prolongement du dos.

Fermez les yeux si vous le pouvez, sinon fixez un point neutre droit devant vous.

Posez la paume d'une main sur le ventre, le dos de l'autre sur les reins. Respirez naturellement. Inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon, de manière à soulever la paume de la main devant. Bloquez votre respiration 2 à 3 secondes. Soufflez doucement par la bouche, jusqu'à vider entièrement le ventre ; vous sentez la paume de votre main se rapprocher de votre corps. Reprenez une respiration naturelle, douce et reposante.

Concentrez-vous sur les ressentis dans votre ventre, dans vos reins, dans les mains. La chaleur, le volume, les fourmillements, ou autre chose, ou rien. Sans jugement, sans analyse, il n'y a ni bon ni mauvais ressenti, juste les vôtres. Si vous le pouvez, faites tranquillement cette relaxation 3 fois. Ouvrez les yeux après la dernière relaxation.

Respirer avec le ventre, c'est donner de l'oxygène à notre 2^e cerveau, le centre de nos émotions.

C'est masser les organes par le mouvement de va-et-vient du diaphragme, muscle qui a la forme d'une coupole et sépare le thorax et l'abdomen. Les organes digestifs vont se détendre, provoquant un effet apaisant sur la digestion.

Manger en conscience

Exercice de relaxation dynamique : prendre le temps de détailler l'acte de manger

Asseyez-vous le dos droit, les pieds posés à plat, la paume des mains sur chaque cuisse, décontracté(e). Prenez conscience des points d'appui de votre corps sur la chaise, de haut en bas. Imaginez une vague de détente qui, doucement, parcourt votre corps, de haut en bas. Imaginez-vous devant la nourriture

Sophrologue diplômée RNCP - Dr ès sciences-technologie-société
Sophrologie et Compagnie®. <http://sophrologie-et-compagnie.com>
Perline@sophrologie-et-compagnie.com
Première séance collective gratuite sans aucun engagement.



que vous aimez. Prenez le temps de la regarder sous toutes les coutures, détaillez-la. Prenez le temps de la sentir, d'en savourer l'odeur. Prenez le temps d'écouter quand vous la touchez avec un couvert. Enfin, prenez le temps de la goûter, un petit morceau, que vous découpez avec délicatesse, que vous regardez en détails, que vous sentez avec attention, avant de la mettre dans votre bouche. Sentez comme vous savez, laissez fondre la nourriture, prenez le temps.

Puis, suivez son chemin dans l'œsophage, l'estomac qui le transforme en liquide, puis l'intestin grêle, dans lequel les vitamines et les nutriments sont séparés pour que notre corps puisse les assimiler, avant de passer dans le gros intestin, où les déchets vont perdre toute leur eau afin que notre corps l'utilise. Détaillez les phases qui permettent à votre corps de profiter de toutes les qualités de la nourriture, sans précipitation, afin d'en tirer le meilleur, tranquillement. Puis, reprenez contact avec les points d'appui de votre corps, étirez-vous, bâillez, ouvrez tranquillement les yeux, revenez de ce voyage dans votre corps.

En faisant cette relaxation, vous visionnez l'ingestion des aliments sans stress ni précipitation. Vous prenez votre temps, inutile de vous dépêcher. Vous appréciez les aliments, vous éloignez les tensions

par la relaxation et par le leurre que vous proposez à votre cerveau, donc à votre corps. Vous réalisez combien il est important de permettre à votre corps d'assimiler les aliments sans hâte. Un patient a expliqué que, depuis qu'il l'avait pratiquée lors d'une séance collective, il refaisait cette relaxation quand il avait faim, y compris dans les transports, et qu'en arrivant chez lui, il n'avait plus – ou moins – faim. Son cerveau se rassasie de la part de fausse faim, ne reste plus que la part de réel appétit.

L'image de soi

Mincir – ou pas – relève aussi de l'image de soi, qui agit sur l'estime de soi, qui génère la confiance en soi.

S'approprier son corps, l'image de son corps, les sensations de son corps, indépendamment des injonctions externes, de la famille, des médias, des publicités, est un défi qui vaut la peine d'être relevé. La sophrologie permet d'induire des messages positifs, de se réapproprier son corps, son image, son estime, sa confiance en soi. Nous en parlerons dans une prochaine chronique.

En attendant, respirez fortement et soufflez en une seule fois tout ce qui vous énerve. Puis, reprenez une respiration naturelle, douce et reposante.

Rubrik' à trucs

Spécial-Mincir durablement

Vous prendrez bien une tasse de thé vert ?

La thermogénèse, à l'origine d'une augmentation de la dépense énergétique, participe à la réduction pondérale.

L'effet thermogénique du thé vert (*Camellia sinensis*) a d'abord été attribué à son contenu en caféine. En fait, le thé vert stimule la thermogénèse de façon beaucoup plus importante que ne le fait la caféine. Il semble que les polyphénols, et plus particulièrement l'épigallocatechine gallate (EGCG), ainsi que la caféine du thé vert agissent de façon synergique pour stimuler la thermogénèse, l'augmenter et la prolonger. Des études montrent également que les catéchines du thé vert, de puissants antioxydants, réduisent efficacement l'augmentation des concentrations sanguines de glucose et d'insuline et que l'EGCG diminue l'appétit, le poids corporel, la glycémie et les niveaux d'insuline. Variez les plaisirs en buvant des thés verts différents, tels que le Sencha, le Matcha, le Shincha, le Genmaicha, le Gyokuro...



Tisane sylphide !

Dans un grand bol, mélangez 20 g de piloselle, 20 g de thé vert et 20 g d'orthosiphon. Préparez une infusion à raison de 2 g de ce mélange pour 250 ml d'eau bouillante. Buvez 1 tasse 2 à 3 fois par jour en dehors des repas pendant 2 à 3 semaines (à renouveler si besoin).

Du lierre grimpant pour un corps de rêve...

Anti-cellulite, drainant et raffermissant, le lierre agit efficacement contre la cellulite et la peau d'orange.

Utilisez-le sous forme de cataplasme. Pour cela, faites bouillir 200 g de feuilles de lierre grimpant dans 1 litre d'eau. Laissez frémir jusqu'à évaporation complète de l'eau. Après avoir laissé tiédir les feuilles bouillies, appliquez-les sur les cuisses et laissez agir environ 30 minutes. Rincez ensuite à l'eau tiède.



Mon allié minceur d'Amazonie

Pour vous donner un petit coup de pouce pour mincir, buvez le matin et en début d'après-midi cette potion magique des plus salvatrice :

dans une bouteille d'eau d'1 litre, mettez 70 cl d'eau de source, 25 cl de jus de citron bio, 2 cuillères à soupe de warana (brûle-graisse) et 1 cuillère à soupe de maca (plante adaptogène qui permet à l'organisme de bien s'adapter aux changements d'alimentation tout en boostant la vitalité). Secouez avant de boire.



Un zeste de minceur

Que diriez-vous de vous concocter un mélange aromatique anti-cellulitique « mangeur de graisse » ?

Il suffit pour cela de mélanger 3 gouttes d'huile essentielle de citron à 1 cuillère à soupe d'huile de son de riz, qui active la microcirculation, draine et décongestionne. Un cocktail d'une efficacité redoutable ! Procédez ensuite à un auto-massage sur les zones ciblées.



Un bain poids plume

Le fucus vésiculeux (*Fucus vesiculosus*) est une algue très connue sur le littoral atlantique. En France, il abonde sur les côtes bretonnes et constitue la majeure partie du varech rejeté par la mer. **Le fucus favorise la résorption des tissus graisseux. Il est reconnu pour ses propriétés amincissantes**, grâce à son acide alginique et à ses composés phénoliques. Préparez une infusion en versant, dans 2 litres d'eau, une poignée de chacune de ces plantes : fucus vésiculeux, pissenlit, prêle des champs et camomille. Laissez refroidir, filtrez et ajoutez à l'eau de votre bain. À faire 1 à 2 fois par semaine.



Tisane au gingembre

Cette tisane, à boire chaude ou froide, calme l'appétit tout en vous redonnant de l'énergie !

Coupez un morceau de gingembre préalablement pelé au couteau (environ 3 cm) puis taillez le morceau en fines lamelles. Disposez les lamelles dans une théière et versez de l'eau frémissante dessus. Laissez infuser pendant une dizaine de minutes.

Plus longtemps vous laisserez infuser, plus le côté « piquant » du gingembre ressortira.

Filtrez (sinon la tisane aura un goût trop fort). Buvez l'infusion de gingembre toute la journée. Additionnée de jus de citron, elle améliore le transit et aide à digérer.

(www.toutpratique.com)