

www.femmeactuelle.fr

# Femme actuelle

N°1490 HEBDOMADAIRE  
DU 15 AU 21 AVRIL 2013

**ULTRA BON**  
NOS 8 RECETTES  
DE TERRINES  
SURPRENANTES

**Santé**  
LES MEILLEURS CONSEILS  
POUR MIEUX DORMIR

**C'EST NOUVEAU !**

# Le régime plaisir de Jean-Michel Cohen

20 MENUS MINCEUR GOURMANDS SPÉCIAL FÉCULENTS

**DÉCO**  
Les meubles de  
cuisine en couleur,  
c'est la tendance

GRUPPO EDITORIALE L'ESPRESSO

M 01188 - 1490 - F: 1,00 €



LE FÉMININ LE PLUS LU EN FRANCE  
(Résultats AEPM 2009 - Hors suppléments)

**1€**  
SEULEMENT

**Beauté**  
JE VEUX UNE  
BOUCHE SUBLIME  
Le hit des rouges  
glamour + tous les  
soins repulpants

**TESTEZ-VOUS**  
BOULOT, SEXO, AMOUR...  
QUELLES FEMMES SE  
CACHENT EN VOUS?

**Bien-être**  
LES BONS ALIMENTS  
AMIS DES DENTS

**Mode**  
Un petit air folk  
en cuir et dentelle







## beauté forme

# Les sons qui nous énergisent

Certaines méthodes utilisent les sons vibratoires pour stimuler l'énergie. Bien connues en Asie, elles sont de plus en plus tendance chez nous. On essaye ? PAR HÉLÈNE HODAC

Certains sons donnent du dynamisme. Le moyen le plus simple de l'éprouver, c'est de chanter dans des lieux (une église, par exemple) où l'acoustique est particulière. En effet, le son est une sensation auditive provoquée par une vibration. C'est cette dimension vibratoire (une transmission d'énergie) qui explique l'impact sensoriel, physique et psychique. On sait aujourd'hui que l'ouïe est un vecteur sensoriel plus puissant que la vision ou l'odorat. Et l'écoute de sons (musique) stimule la sécrétion de dopamine, le neurotransmetteur de la récompense, celui qui donne envie d'aller de l'avant. Pour ressentir des émotions à travers des vibrations sonores, voici deux méthodes.

### Le massage sonore au bol chantant tibétain

#### POUR SE DÉTENDRE

Le frottement du maillet en bois ou en feutre sur les parois martelées de ce bol en métal fait naître un son unique. Celui-ci favorise l'inspiration, la détente et la méditation. Les sons se propagent alors dans le corps pour effectuer une sorte de micromassage et toucher des zones que les mains ne peuvent atteindre.

**Où l'expérimenter ?** Chez soi. Par exemple, on positionne le bol (en vente chez Nature &



Découvertes, 35 €) sur le corps (ventre, poitrine...), on frappe doucement à l'aide du maillet et on se concentre sur la diffusion du son dans le corps. A lire: *Les bols chantants. Jeu et autres applications*, de M. Reimann (éd. Vega).

### Le yoga du son

#### POUR DÉNOUER LES TENSIONS

A partir de sons chantés, on se sert du corps comme d'un instrument de musique, d'une caisse de résonance pour libérer les blocages, réharmoniser l'énergie et la faire circuler. Le travail sur le son, le souffle, l'harmonique est amplifié par certaines postures.

**Où l'expérimenter ?** Chez soi, grâce au livre *Yoga du son* (éd. Trédaniel) et son CD de sons thérapeutiques en relation avec les chakras, mantras et syllabes énergétiques (comme le célèbre «aum» des moines tibétains). Et à l'Institut des arts de la voix, yogaduson.free.fr. ■



### notre expert

**STÉPHANE GUÉTIN**  
docteur en psychologie, musicologue et musicothérapeute

## « RYTHME ET MÉLODIE NOUS INFLUENCENT »

### CERTAINS AIRS NOUS DONNENT LA PÊCHE. COMMENT L'EXPLIQUER ?

Tout dépend du rythme, de la mélodie et de l'harmonique. Un tempo rapide est entraînant, c'est le principe des marches militaires. Pour l'harmonique, les fréquences aiguës agissent plus sur le dynamisme. Les tonalités graves sont utilisées pour la relaxation. A propos de la mélodie, les morceaux en mode majeur, comme *L'hymne à la joie* (Beethoven), *I Feel Good* (James Brown) ou *You are the First* (Barry White) favorisent des émotions positives, alors que le mode mineur accompagne mieux l'intériorisation.

### QUEL EFFET SUR NOS ÉMOTIONS ?

Le rythme agit notamment sur le comportement, car il influe sur la fréquence cardiaque et respiratoire; la mélodie, elle, joue sur la palette des émotions. La composante harmonique touche plus précisément les sensations. C'est elle qui donne des frissons, par exemple.

### QUE CHOISIR POUR ME BOOSTER PENDANT LE SPORT ?

L'effet tonique est dû principalement au tempo rapide qui va influencer le système cardio-vasculaire et entraîner le pas. C'est idéal pour découpler l'effort et l'endurance. Donc, n'hésitez pas à faire votre jogging avec le baladeur sur les oreilles!

➔ sur [femmeactuelle.fr](http://femmeactuelle.fr)

Hatha, Raja, Mantra, Kriya...  
trouvez le bon yoga, celui qui est fait pour vous.

► Rubrique Bien-Être



## Je soulage mes muscles après l'effort

### FRICTIONS DOUCES

Cette préparation magistrale antirhumatismale est composée de teinture de gingembre, d'alcoolat de romarin, d'huile essentielle de térébenthine... A utiliser avant ou après l'exercice physique ou en cas de douleurs liées à l'arthrose, les rhumatismes, les elongations musculaires... Flexarome bio, Docteur Valnet, 9,90 €, en pharmacies.

### MASSAGE ODORANT

Voici un mélange d'huiles antidouleurs et anti-inflammatoires (gaulthérie, menthe poivrée, arnica) associées à des huiles décontractantes (lavandin, romarin, camphre). Le tout est souverain en massage après le sport, en cas de crampes, de faux mouvement... Huile de massage musculaire bio, Aromazone, 7,90 €, [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com).