ELLE®

FILMS, DANSE, MUSIQUE, LIVRES, THÉÂTRE
25 PAGES
POUR CONTINUER À VIBRER

ATTENTATS DU 13 NOVEMBRE
MELISSA ET DIEGO : L'INCROYABLE HISTOIRE DE DEUX ORPHELINS

SPÉCIAL
culture

AVEC ISABELLE ADJANI, DOROTHÉE GILBERT ET BENJAMIN BIOLAY
ELLE SE MOBILISE AUX CÔTÉS DES ARTISTES

ÉLECTIONS AMÉRICAINES
RETOUR SUR UN SCRUTIN SOUS HAUTE TENSION

FORME ET NUTRITION
LAURY THILLEMAN
NOUS COACHE POUR L'HIVER

CMI FRANCE
L 14149 - 3908 - F: 2,50 €

HEBDOMADAIRE 13 NOVEMBRE 2020 FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,50 €. A : 5 € / AND : 3 € / BEL : 2,90 € / CAN $: 6,50 CND / CH : 4,60 FS / D : 5 € / ESP : 4 € / GR : 5 € / IT : 4 € / LUX : 2,90 € / MAR : 40 MAD / NL : 5,20 € / PORT. Cont : 4 € / TUN : 10 TND / ANTILLES A : 6 € / GUY S : 5 € / RÉUNION A : 7 € / POLY A : 1700 XPF / POLY S : 550 XPF / N.CAL A : 1500 XPF / N.CAL S : 530 XPF

elle.fr

SOPHRO SO COOL

FLORENCE BINAY, SOPHROLOGUE, NOUS CONSEILLE QUELQUES EXERCICES SIMPLES QUI RÉVEILLENT, DYNAMISENT ET APAISENT TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE.

PAR **LISE BOUILLY**

AU RÉVEIL, SE DÉTENDRE

Pour désengourdir doucement son corps, on s'étire comme un chat dans son lit : en prêtant attention à chaque partie du corps tout en respirant amplement. On peut y associer, tel un mantra, une affirmation positive. Par exemple : « Je suis remplie de vitalité », « Je suis de plus en plus sereine ». À répéter lentement, dans sa tête ou à haute voix, en respirant profondément, avec toujours une inspiration par le nez et une expiration par la bouche.

DANS LES TRANSPORTS, S'APAISER

Debout dans une rame de métro ou un tramway, on se visualise dans une bulle (ou un œuf !) colorée ou lumineuse, qui fait rempart à notre environnement. On respire en allongeant l'expiration qui contrôle le système parasympathique et apaise le système nerveux. Le cœur s'emballe ? On détourne l'attention sur une partie du corps qui est tranquille (pieds, mains...), ou on convoque une image apaisante comme le bord de mer.

À SON BUREAU, FAIRE DES PAUSES

Un cerveau qui tourne au ralenti ? Sur sa chaise, le dos droit, on respire profondément en effectuant des mouvements très lents de la tête : vers la droite, vers la gauche, en avant puis en arrière ; puis des cercles dans un sens et dans l'autre. Peu à peu, les tensions au niveau de la colonne cervicale et des épaules se diluent, et le cerveau s'oxygène.

AU DÉJEUNER, RALENTIR

Avant de se précipiter sur son assiette, on porte son attention quelques secondes sur le mouvement de son ventre (en y posant éventuellement ses mains), qui s'amplifie à l'inspiration et se relâche à l'expiration. Pendant le repas, on reste attentive à ce que l'on mange et on mâche longuement... À la clé : détente et digestion optimisées !

AVANT UNE RÉUNION, DÉSTRESSER

Assise ou debout, on s'étire avec vigueur dans une inspiration. Puis on se relâche dans une expiration, en imaginant que l'on expulse stress et appréhensions. À répéter trois à cinq fois. Place ensuite à une courte visualisation. On ferme les yeux et on se projette en réunion, calme et efficace. On peut aussi réactiver le souvenir d'un événement similaire pendant lequel on a particulièrement assuré.

À TOUT MOMENT, ÉVACUER

Une réflexion désagréable, une nouvelle contrariante ? Pour couper court aux ruminations et apaiser le mental, on respire en portant son attention sur les épaules qui se soulèvent et s'abaissent au rythme de la respiration. Pour apaiser des émotions négatives, on privilégie plutôt la respiration des côtes qui s'écartent sur l'inspiration et se rapprochent sur l'expiration.

EN SOIRÉE, DÉCOMPRESSER

L'enjeu : créer un sas de décompression entre la vie professionnelle et personnelle. En position assise ou allongée, on se représente le corps en trois parties : la tête et les épaules, les bras et le thorax, et les jambes. On visualise la première et on inspire et expire trois fois de suite en évacuant tracas et soucis sur chaque expiration. On procède de la même façon sur les deux autres parties du corps.

AU COUCHER, DÉCROCHER

Au lit, allongée sur le dos, on visualise un à un les points d'appui du corps sur le matelas. Se dire par exemple : « Je sens l'appui de ma tête sur l'oreiller » et, à chaque expiration, imaginer que la tête se dépose un peu plus sur l'oreiller. Une bonne façon de décrocher des préoccupations de la journée susceptibles de contrarier l'endormissement. ■

« 121 ASTUCES DE SOPHROLOGIE & AUTRES PETITS BONHEURS », de Florence Binay (éd. Le Souffle d'Or).

POUR TOUT SAVOIR

La sophrologie est une méthode psychocorporelle qui sollicite nos ressources positives pour éliminer tensions physiques et psychiques. Elle propose des exercices axés sur l'attention au corps, la respiration et la visualisation de différentes situations – réelles ou imaginaires – positives.

À lire : « Retraite yoga », de Caroline Wietzel (éd. du Chêne). Pour se relaxer en rêvant.

À écouter : la « Morphée Box », 210 séances de sophrologie et de méditation audio – élaborées par Florence Binay – pour vaincre ses insomnies. **Chez Nature & Découvertes, Boulanger et sur morphee.co**

ISTOCK