

► au massage ayurvédique à l'huile de sésame chaude. A l'Institut Sarah, situé à Paris, dans le VI^e arrondissement, Nathalie prodigue également un excellent massage indien, tonique et relaxant à la fois, qui lève les tensions musculaires en travaillant les tissus profonds. Experte en shiatsu, technique de digito-puncture qui rééquilibre les énergies, Caroline, à l'institut Marc Delacre, à Paris - réservé aux hommes -, effectue régulièrement des stages en Asie et pratique un formidable soin relaxant, le Tui-Na. Suzanne au Spa des Galeries Lafayette et Malika à l'Institut Yonka posent des pierres volcaniques chaudes sur les méridiens de la détente tout en exerçant une manipulation décontractante, en prime des compresses chaudes aromatiques. La perle asiatique chez Bleu Comme Bleu, c'est Hoy, pour son exquis massage thaïlandais, qui redonne des ailes à celles qui les ont perdues.

Se faire coacher

En conjuguant exercices et respiration, le stretching et la méthode Pilates aident à prendre conscience de son corps. Chez Élément, nouveau centre de bien-être qui voit défiler nombre de célébrités, Fabienne enseigne la méthode Pilates en travaillant sur ce qu'elle nomme le corps sensible. «Mieux vaut s'exercer une heure en prenant conscience de ses mouvements et de ce qui se passe dans son corps que trois heures mécaniquement sans réflexion. Le bénéfice sera toujours plus grand dans le premier cas.» Cette méthode renforce la chaîne musculaire dans sa globalité et relance l'énergie, notamment sur le haut du corps où elle est souvent bloquée au niveau du plexus. Et, bonus, on ne sort pas épuisée de la séance. On récupère du tonus, de la souplesse et de l'élasticité dans ses mouvements. Le cours sur machine se pratique en privé (60 € l'heure). Parmi les méthodes douces génératrices de bien-être, le yoga a le vent en poupe. Chez Élément également, Diane de Gunzburg enseigne cette discipline, qui exige une grande concentration. «Plus on s'investit dans la posture, plus on se relâche ensuite et plus le bénéfice de relaxation est important. La maîtrise de la respiration est essentielle, c'est l'élément moteur du travail énergétique». Elle conseille aux débutants Natha Yoga, aux postures plus simples à réaliser, et Ashtanga Yoga, plus dynamique, aux initiés. Comptez deux séances par semaine pour un résultat optimum, et 18€ la séance

d'une heure (165 € les 10 séances). Élément, 41, rue de Richelieu 75001 Paris. Tél.: 01 40 20 42 62. Et 16, rue de la Grande-Chaumière 75006 Paris. Tél.: 01 53 10 86 00.

Au nouvel Espace Forme de la Maison de beauté Carita, exclusivement réservé aux femmes, Véronique, formée à la danse classique, a développé sa propre méthode de travail, qui insiste sur le souffle, la relaxation et les elongations. «Le bien-être physique se répercute positivement sur le mental. De plus, ces notions de maintien, on les intègre pour la vie.» Ici, on s'abandonne, les exercices s'effectuent dans le calme en minigroupe. Du sur-mesure en somme qui correspond à une philosophie de vie très Carita. Comptez 180 € le trimestre (1 cours par semaine). Maison de beauté Carita, 11, rue du Faubourg-Saint-Honoré, 75008 Paris. Tél.: 01 44 94 11 11.

Bon à prendre

Ces petites gélules à base de magnésium, à prendre au moment des repas, en cure d'un mois ou en permanence, régulent le duo infernal nervosité-irritabilité, aident à mieux résister au stress et améliorent aussi la qualité du sommeil. D-Stress, du Laboratoire Synergia. Sérénité, de Phyt's Nutricosméticos. Perfoptim Magnésium, du Laboratoire Phycience. Mgbiane, de Pileje. DNV, de Lero.

Faire appel au bon sens

Dès que l'on sent monter le stress, le bon réflexe est d'inspirer à fond en gonflant le ventre, on bloque quelques secondes, puis on expire en le rentrant lentement. Bâiller autant que faire se peut. Le bâillement abaisse les défenses, la détente suit naturellement. Rire à gorge déployée nettoie, aère et provoque un formidable massage interne qui diminue les tensions. Chanter à tue-tête, sous la douche, au volant. Le chant fait si bien baisser la tension artérielle qu'il a aujourd'hui sa place dans les mœurs thérapeutiques. Danser le plus souvent possible, pieds nus, seule, à deux ou en groupe. C'est ainsi que l'on soigne certaines névroses en milieu hospitalier. Les couleurs influencent aussi notre psychisme. Si le rouge est un stimulant, le vert rassure et le bleu apaise et calme, à privilégier donc. Et plus simplement, de l'eau, de l'air pur, de l'amour, rien que des choses qui font du bien et aident à rester zen. ■

J.-L. S. et Brigitte Pailhès