

magazine

yoga

yoga

magazine

À GAGNER :
3 MILXXER +
RIVIERA & BAR

Un
calendrier
lunaire
offert!

+ un rituel
pour chaque
phase de la Lune

CHOUCHOUTEZ
VOS YEUX AUSSI

Plantez
aujourd'hui
les bonnes
graines...

5 PORTRAITS DE
GRANDS YOGIS
PAR FRANCESCO
MASTALIA

DURABLE & TENDANCE
LE NOUVEAU
DRESSCODE DU YOGA

“Le travail du
corps sert à ouvrir
une porte vers
la spiritualité.”
CYRIL MOREAU

Bonjour l'énergie du
PRINTEMPS!

AVEC LE YOGA DES 5 ÉLÉMENTS

AVRIL-MAI
2019 N° 24

L 18873 - 24 - F - 5,50 € - RD



BELUX: 6.50€ - DOMS: 6.50€ - DOMVA: 7.30€ - LMAU: 6.50€ - CAUS: 7.00€ - CANA: 1.000€ - POLS: 7.50€ - POLA: 1.250€ - CFP: 7.50€ - CFI: 10.50€ - CAN: 11.50€ - SCAD: 6.50€ - ESPITA: 6.50€ - MAR: 6.50€ - MAD: 6.50€ - AFRQUE: 37.00€

J'ai testé... le neurofeedback

C'est pleine de curiosité et sans attente particulière que je vais à ma première séance de neurofeedback. Depuis mon plus jeune âge, j'ai cette intuition que nous utilisons une infime partie des capacités de notre cerveau. Aujourd'hui, avec la vulgarisation des neurosciences, les publications scientifiques abondent dans ce sens : le cerveau possède une extraordinaire neuroplasticité. Comme l'attestent également les nombreux témoignages de guérisons ou résiliences opérées grâce à la méditation, au yoga ou à l'hypnose...

La thérapeute en EMDR Corinne Goodman qui me reçoit me précise qu'il s'agit de neurofeedback dynamique et non linéaire (ou statique), comme celui qui est pratiqué à l'hôpital.

Alors, comment ça marche ? Des capteurs fixés sur la tête enregistrent les ondes électriques émises par le cerveau (60 impulsions par seconde) pendant que le patient regarde un film ou des images fractales. Quand le programme qui traite ces informations décèle un changement brutal de l'activité

électrique, il envoie un feedback (ou "retour"). Pas une décharge électrique bien sûr !, mais une micro-interruption du son dans les écouteurs. Le cerveau fait alors naturellement le lien entre la turbulence et le feedback, et se corrige. C'est l'autorégulation.

Installée dans un confortable fauteuil, je me retrouve avec cinq électrodes collées sur la tête, des écouteurs dans les oreilles et... c'est parti pour 33 minutes de visionnage d'images fractales. Immédiatement, j'entends des grésillements, comme lorsqu'il y a une poussière sur un disque vinyle... J'imagine toutes ces choses qu'il doit y avoir à réviser dans mon cerveau et cela me fait sourire ! Je pourrais dormir sans que cela modifie le processus en cours, mais je résiste malgré ma fatigue et le léger ennui qui m'envahit. Je suis soulagée quand la thérapeute revient me "débrancher" et je rentre chez moi, un peu dubitative.

Le lendemain matin, je ressens quelque chose d'inhabituel. En fait, je suis... reposée ! C'est alors que je réalise que j'ai dormi d'une seule traite, alors que depuis des mois je me réveille toutes les nuits entre deux à quatre fois.

Les jours suivants, je constate un imperceptible changement dans ma manière d'être, moins d'inhibition, plus de naturel, et une plus grande capacité à me relier à mes besoins et à exprimer les choses sans détour.

La seconde séance booste tellement mon énergie que cela se fait au détriment du récent rétablissement de mon sommeil, mais tout se rééquilibre à la troisième séance. Le neurofeedback semble m'avoir donné accès à de subtiles ressources inexploitées, et j'ai bien l'intention de creuser ce sillon. (CD) **Neurofeedback Neuroptimal®**, centre Qee, Paris 9^e, qee.fr



© Qee