

Votre rendez-vous bien-être

magazine

wellness & santé

N° 36 - Printemps 2010

Société
**Pourquoi
les ados
boivent-ils
autant?**

Ostéopathie
**Les séquelles
d'une saison
de ski**

Concours
**Entre Cannes
et les Canaries**

Invité
Le fabuleux pari de David Max!



Eva Sekera

La doctoresse Eva Sekera est médecin interniste FMH, spécialiste des addictions. Depuis 2006, elle est directrice du Centre Envol de la Fondation Phénix (www.phenix.ch), qui a pour mission de traiter les personnes souffrant de problèmes liés à l'alcool, aux addictions et aux abus de substances.

Contact: Eva Sekera, eva.sekera@phenix.ch, téléphone 022 404 02 70 (réception du Centre Envol).

Hubert Rolle

Hubert Rolle est associé dans un cabinet genevois d'experts-comptables. Il a été opéré d'un cancer de la prostate en 1999. Suite à une enquête sur la qualité de vie et cancer de la prostate à Genève en 2002, il participe à la création de PROSCA en février 2003. Après le décès de Charles-Henri Rapin, en juillet 2008, il est nommé à la présidence de l'association.

Vincent Griesser

Après une formation de médecin, suivie d'une thèse en neurobiologie, Vincent Griesser se spécialise en informatique médicale. En parallèle, il poursuit sa formation en psychologie humaniste et sexologie. Il devient formateur certifié en programmation neuro-linguistique (PNL). Conseillé de l'Association PROSCA depuis 2008, il poursuit aujourd'hui son action en qualité de membre et de secrétaire.

Sinosanté

Les médecins chinois des centres Sinosanté de Morges, Lausanne, Vevey, Yverdon, Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds.

Mara Vinadia

Pédagogue, diplômée de l'Institut Feldenkrais d'éducation somatique de Montréal, Mara Vinadia (www.mara-vinadia.ch) a en permanence été attirée par des modes d'être en mouvement avant-gardistes. Praticienne à Genève, s'adressant en particulier aux enfants et à leur famille, elle est spécialisée dans le domaine neurologique et des troubles de la communication. Professionnels d'horizons variés la recommandent.

Cécile Muller Monforte

Cécile Muller Monforte est diététicienne diplômée depuis 1989, date à laquelle elle a fini l'Ecole de diététique de Genève. Elle a travaillé sept ans aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) avant d'ouvrir son propre cabinet il y a onze ans. Depuis l'automne 2009, la spécialiste travaille aussi dans le nouveau Centre périnatal de Genève.

Michèle Brandenburg DO

Membre du comité de communication de la Fédération suisse des ostéopathes, Michèle Brandenburg est née à Zoug et a fait ses études d'ostéopathie à Saint-Etienne (France). La Fédération suisse des ostéopathes (FSO-SVO) a été créée en novembre 2005 afin de regrouper exclusivement les ostéopathes pratiquant en première intention et répondant à des critères de formation très exigeants selon les normes reconnues par la Conférence des directeurs cantonaux de la santé (CDS). www.fso.ch

FITS/Philippe Klébert

FITS est une école de formation spécialisée dans les métiers du fitness et de la forme, implantée en Suisse romande depuis 1997. Entreprise pluridisciplinaire, FITS est à la fois une école de formation et une entreprise de services et conseils aux professionnels. C'est également le représentant exclusif des meilleurs labels de l'industrie du fitness et un portail de vente de matériels spécialisés.

David Max

Le 29 juin 1978, sa vie volait en éclats. Aujourd'hui, il raconte trente-deux années de souffrance.

Pourquoi boivent-ils autant?

L'alcool est la drogue la plus consommée chez les adolescents. Quelles sont les causes et les conséquences d'un tel comportement?

Prostate, pour en finir avec un tabou

Le cancer de la prostate est la tumeur la plus fréquente chez l'homme de plus de 50 ans, et pourtant cette maladie demeure mal connue.

Insomnie: un symptôme, pas une maladie

L'insomnie se caractérise par la difficulté à dormir suffisamment. Et si la solution était dans la médecine traditionnelle chinoise?

Apprendre à apprivoiser son corps

«Si l'on ne sait pas ce que l'on fait, on ne peut pas faire ce que l'on veut», postulait Moshe Feldenkrais.

L'anxiété sociale

Un trouble évident de la personnalité.

Le plaisir de se nourrir

Des conseils simples pour manger plus sainement.

Assistance ostéopathique en cas de chute

Pas de muscles froissés, pas de ligaments déchirés, rien n'est cassé. Pourtant, la douleur est là.

Fitness en pleine révolution

Le succès des fitness «Low Cost» est aussi un constat d'échec.

Capacités thérapeutiques des abeilles

Les différentes substances fabriquées par les abeilles sont de véritables médicaments.

La Grande Canarie

Un pays où le printemps est éternel.

Cannes

Entre glamour, paillettes et gros contrats, une destination également réservée à tous.

Mots fléchés



Abonnements

Fr. 17.50 / 4 numéros
Téléphone 022 99 99 242
redaction@atema.ch
Atema Communication SA,
CP 336, 1196 Gland
www.atema.ch

Apprivoiser son corps pour élargir son champ d'action

AVEC MARA VINADIA
PÉDAGOGUE

PROPOS RECUEILLIS PAR
YANNICK CHAVANNE/TLC-ATC.COM

Se destinant à tout le monde, des bébés aux seniors, que l'on présente des problèmes physiques, psychiques, ou dans une optique d'accession au bien-être, la Méthode Feldenkrais® se montre efficace. A sa base: la prise de conscience de nos mouvements. Mara Vinadia, praticienne diplômée, nous la présente en détail.

maxime résume bien en quoi consiste la méthode mise au point à partir des années cinquante par ce physicien atypique qui fut l'une des premières ceintures noires de judo en Europe. Cet ensemble de techniques visant à optimiser sa gestuelle par la connaissance de sa propre façon de se mouvoir séduit naturellement sportifs et artistes. Provenant de l'univers de la danse contemporaine, Mara Vinadia, praticienne à Genève, qui a été chorégraphe et directrice artistique, a adopté ce qu'elle définit comme une «méthode d'apprentissage par le mouvement qui permet d'apprendre la conscience de soi et l'habileté du mouvement».

Un enseignement universel

La Méthode Feldenkrais® ne s'adresse pas seulement aux personnes exerçant une activité physique dans leur quotidien professionnel. Universelle, cette pratique, qui considère le corps et l'esprit comme un tout, permet par exemple d'accompagner les enfants présentant des difficultés psychomotrices, de même que les individus souffrant de douleurs chroniques des suites d'un accident ou d'une maladie. Celles et ceux qui désirent

améliorer globalement leur qualité de vie y trouveront aussi leur compte. Car «le but général, c'est l'éducation au bien-être. Le mouvement révèle la manière que l'on a d'interagir avec le monde. Et en s'observant avec attention, on peut moduler nos actions, travailler à changer nos habitudes, nos routines», développe Mara Vinadia avec la passion qui la caractérise. Il s'agit ainsi de réorganiser sa gestuelle. Pédagogie de l'expérience du corps, que l'on se réapproprie petit à petit, la méthode inventée par Moshe Feldenkrais s'appuie sur ce que la praticienne appelle «les mouvements fondamentaux». Elle

En s'observant avec attention, on peut moduler nos actions et changer nos habitudes.

entend par là: «respirer, s'orienter, prendre, donner, se pencher toutes les actions de base. C'est grâce à ce répertoire que l'enfant acquiert la verticalité et qu'il commence à marcher.»

L'intuition d'un visionnaire

La méthode repose sur le concept d'apprentissage organique. «L'être humain progresse par ses erreurs. Quand une action procure des sensations plaisantes – par son efficacité, sa fluidité – le système nerveux la mémorise comme agréable et va par la suite chercher à retrouver cette émotion, en activant la boucle cognitive d'auto-

régulation positive», nous détaille Mara Vinadia. Rien de tout cela ne s'avérerait possible sans la plasticité neuronale dont Moshe Feldenkrais, en précurseur visionnaire, avait eu la géniale intuition. La praticienne explique: «Le cerveau a la capacité d'apprendre de nouvelles choses durant toute la vie. A l'époque, créer une méthode qui mettait concrètement cette idée en application se voulait particulièrement novateur.» Ça l'est encore, sans aucun doute!

La méthode est transmise en séances individuelles d'intégration fonctionnelle Feldenkrais® ou en groupe. Le praticien utilise deux formes d'enseignement en guidant soit par le toucher, soit verbalement. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à visiter le site de l'Association suisse Feldenkrais (www.feldenkrais.ch).



Mara Vinadia prend en charge des poupons jusqu'aux adultes.

«Si l'on ne sait pas ce que l'on fait, on ne peut pas faire ce que l'on veut», postulait Moshe Feldenkrais, créateur de l'enseignement non conventionnel auquel il a donné son nom. La

Approche systémique basée sur les mouvements fondamentaux, la méthode inventée par Moshe Feldenkrais permet d'apprendre la conscience de soi et d'élargir nos possibilités d'action par le biais de notre sens kinesthésique. On met alors en place une nouvelle image neuromusculaire de sa gestuelle. Son but général est l'accession au bien-être. Elle s'adresse à tous, dans l'optique de soulager un trouble grave ou d'augmenter ses performances artistiques, sportives ou professionnelles.