

BIEN-ÊTRE

Chromothérapie et Luminothérapie

*D. Bourdin et
S. Bourdin-Darsonval*

La lumière et les couleurs ont un effet sur notre moral et sur la santé. Un médecin et une psychologue récapitulent ici les subtilités des couleurs « matière », des couleurs « lumière », leur origine et leur complémentarité. Ils nous invitent ensuite, via de nombreux exemples, à explorer, étudier, percevoir et utiliser une douzaine d'entre elles. Un b a -ba pratique, pour s'initier à une approche utilitaire, mais néanmoins sensible, des couleurs
Eyrolles, 160 p., 12,90 €.

Kinésiologies

F. Llorca
Bien qu'elle soit en plein essor et donne des résultats probants, la kinésiologie – qui repose sur un test musculaire pourtant simple – pâtit encore de la méfiance du grand public et des médias. Spécialiste en énergétique chinoise et en de nombreuses méthodes de développement personnel – comme le Brain

Gym –, l'auteure fait preuve d'un réel talent pédagogique pour nous expliquer l'origine, les principes et la pratique de la kinésiologie, ses différentes écoles, ses applications.. Au fil des pages, elle nous propose aussi des exercices très simples, susceptibles de nous aider, mais aussi de comprendre, par la pratique, le fonctionnement de cette technique.

Dangles|Éditions, 232 p., 20 €.

Do-In automassage

D. Launay
Technique d'automassage issue de la médecine traditionnelle chinoise, la pratique du do-in est assez proche du shiatsu, « la voie par la pression des doigts ». L'auteur, praticien et enseignant, a mis au point ce guide illustré pour nous permettre d'acquérir les bases de cette technique : mouvement, points de pression, positions, actions spécifiques, effets. Un ouvrage clair pour apprendre à mieux faire circuler notre qi, notre « énergie vitale ».

Éditions Chariot d'or, 124 p., 22 €.