

Apprenez à vous détendre sur le bout des doigts

Magique : on peut apaiser son stress, ses coups de barre et même ses maux de tête en se massant le visage aux bons endroits. Suivez le guide...

Tout comme l'acupuncture, l'acupression a sa source dans la médecine traditionnelle chinoise. La technique est similaire, les aiguilles en moins. Elle repose sur les mêmes principes philosophiques : pour pouvoir fonctionner, notre corps a besoin d'énergie, appelée « ki » ; et le moindre déséquilibre (blocage, stagnation...) est à l'origine des maladies. Présente dans tout le corps, le ki circule de façon privilégiée le long de lignes invisibles, les méridiens. Ce réseau forme une sorte de seconde peau, le « corps d'énergie ». Sur chaque méridien se trouvent les points d'acupression qui sont reliés à un ou plusieurs organes vitaux. En les stimulant par massage, par échauffement ou par des aiguilles, on peut rétablir notre équilibre interne et soulager nos maux.

Le visage, une zone à privilégier

Dans le massage thaï traditionnel, qui associe acupression et étirement, six des méridiens énergétiques passent par le visage. C'est pourquoi cette zone est particulièrement riche en points relaxants et bienfaisants. Autre avantage : votre visage est bien plus accessible que le bas de votre dos. Son massage permet donc des positions plus confortables que celui de la plante des pieds !

Au bureau, chez vous, au milieu d'un embouteillage et même à la caisse du supermarché, vous pouvez discrètement soulager les effets d'un trop grand stress ou une migraine persistante.

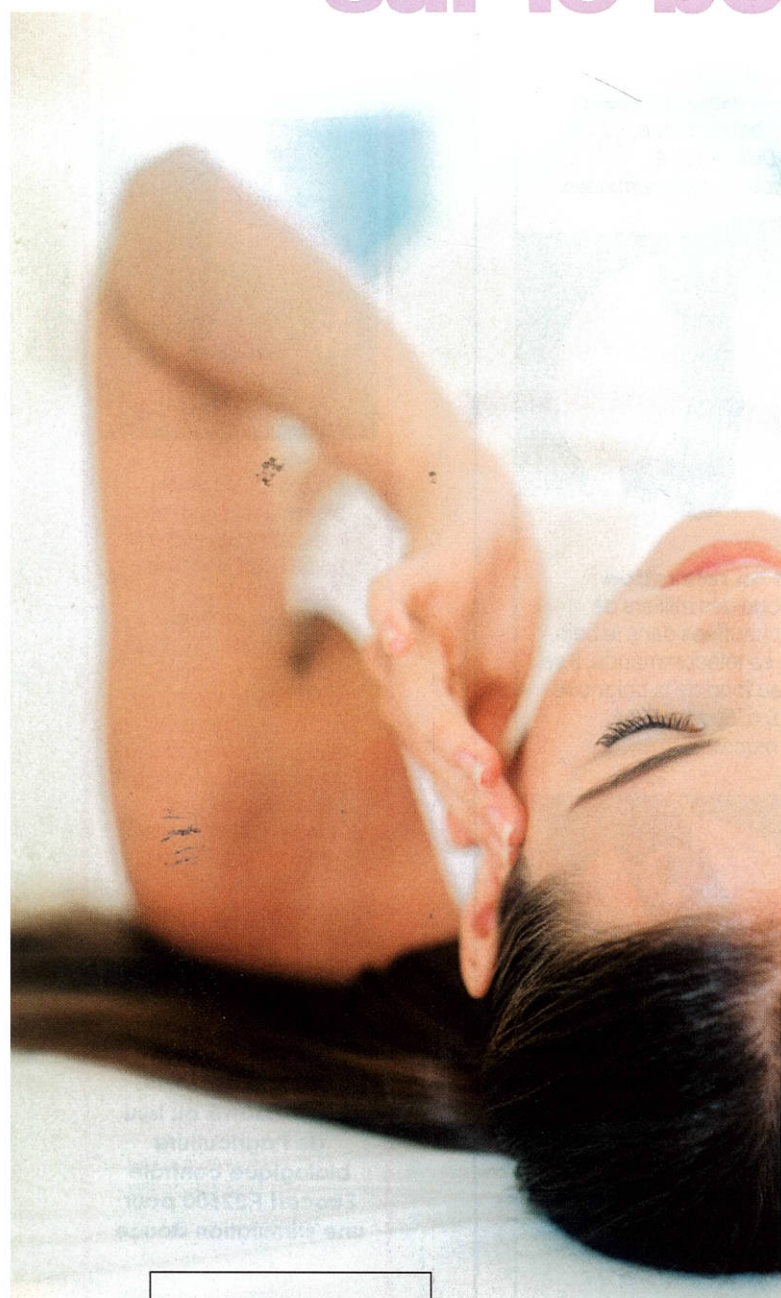
Les vertus d'un massage-caresse

Bien sûr, il est préférable de choisir un moment plus propice à la détente et au calme. Installez-vous le plus confortablement possible : si la position allongée est idéale, vous pouvez aussi renverser la tête sur le dossier d'un fauteuil. Si vous avez les mains froides, prenez la précaution de les frotter l'une contre l'autre pour les réchauffer.

Pour un simple massage relaxant, laissez-vous guider par votre intuition. Tout naturellement, vos doigts iront vers les zones douloureuses, souvent les tempes et les yeux. Commencez par des mouvements caressants du bout des doigts sur tout le visage. La pression s'exerce sur les différents points d'énergie, principalement avec les pouces, de manière à y mettre plus de force. Mais pas la peine d'appuyer trop fort !

Tous les points peuvent être stimulés dans n'importe quel ordre, à plusieurs reprises et plus ou moins longtemps. Travaillez toujours en direction des tempes. Au préalable, insistez sur le front et les sourcils. Puis attardez-

...



L. MANGINI

Se masser le visage pour se détendre, un geste naturel. En Orient, c'est un massage à part entière.

- vous sur les yeux : passez vos pouces tout autour et pressez doucement les glandes lacrymales. Si vous portez des verres de contact, dispensez-vous de cette phase. Passez ensuite le long des mâchoires en réalisant des mouvements de frottement.

Dix secondes de silence

Dirigez-vous ensuite vers les oreilles afin d'en manipuler le pavillon : à ce niveau, se trouvent 115 points d'acupression bénéfiques pour l'ensemble du corps. Faites l'expérience de boucher vos oreilles pendant dix à quinze secondes : l'effet est extrêmement relaxant. Il nous arrive bien de fermer les yeux lorsque nous sommes victimes d'un coup de fatigue ! En conclusion de ce massage, exercez une légère pression sur le point appelé le « troisième œil » pendant au moins une minute. Vous voilà remise à neuf ! ■

MARION CLAUSS

le saviez-vous ?

Une histoire vieille de 5 000 ans raconte qu'un général chinois souffrait d'une douleur aiguë allant du bas du dos à la cuisse (une sciatique). Lors d'une bataille, il reçut une flèche dans le tendon d'Achille et la douleur première disparut. Il ne lui en fallut pas plus pour faire le rapprochement. L'acupression était née.

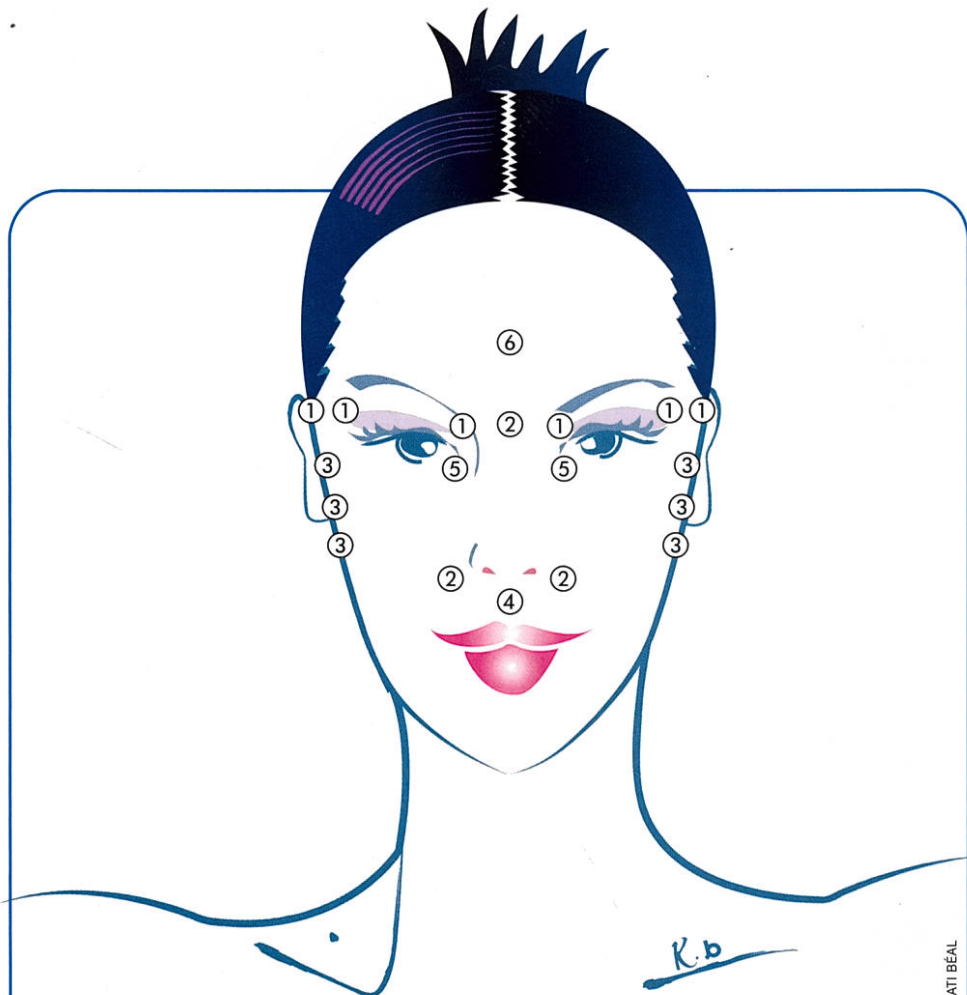


ILLUSTRATION KATI BÉAL

LES POINTS CLÉS POUR...

① SOULAGER UNE MIGRAINE

- À la base des sourcils, ces deux points symétriques réussiront peut-être à vous faire oublier le goût de l'aspirine. En les pressant simultanément, vous devriez obtenir un soulagement rapide et durable. N'hésitez pas à maintenir la pression durant plusieurs dizaines de secondes et à répéter ce geste plusieurs fois.

- Sur les tempes, se trouvent des points importants à connaître pour traiter les maux de tête. Prenez le temps de les localiser avec précision et massez-les longuement.

- Le coin extérieur des yeux présente également des points thérapeutiques contre la migraine. À manipuler avec délicatesse.

② DÉGAGER LES SINUS

Si vous êtes enrhumée, il existe des points susceptibles de vous soulager. En cas de gêne due à des sinus encombrés, exercez une pression sous les ailes du nez et entre les deux yeux. Très vite, vous sentirez que vous respirez mieux.

③ APAISER LES MAUX DE DENTS

Sous les tempes, différents points peuvent soulager maux de dents et douleurs auriculaires. Ils se situent dans de petits creux aux extrémités supérieure et inférieure des maxillaires, ainsi qu'au milieu de la naissance du pavillon de l'oreille.

④ CALMER LES VERTIGES

En cas de vertige, d'insolation ou de gêne respiratoire, activez le point de l'évanouissement, situé entre le nez et la lèvre inférieure.

⑤ MIEUX S'ENDORMIR

Le meilleur moyen de trouver le sommeil, et le plus inoffensif, est d'appuyer doucement sur les glandes lacrymales (coin interne des yeux). Vous pouvez maintenir la pression pendant une minute et la répéter plusieurs fois. Cette manipulation détend l'ensemble du corps.

⑥ SE RELAXER

Massez votre « troisième œil », un point situé au milieu du front.

Avec la digitopuncture

Soignez-vous du bout des doigts

Véritable acupuncture sans aiguilles à pratiquer chez soi, la digitopuncture soulage les petits maux quotidiens par simple pression des doigts.

La digitopuncture agit sur les méridiens qui parcourent le corps humain de la même façon que l'acupuncture. Mais, ici, pas d'aiguilles. De simples pressions des doigts sur des points précis du corps suffisent.

Comment ça marche

Comme toutes les techniques liées à la médecine chinoise, elle part du principe que le corps est parcouru par des courants d'énergie qui passent par des méridiens, sortes de canaux reliés aux organes. En pressant sur ces points, on normalise la circulation des énergies et on corrige les déséquilibres éventuels.

Pour quels maux

La digitopuncture ne peut rien contre les affections graves, mais elle est efficace contre les maux du quotidien : fatigue, anxiété, insomnie, troubles digestifs, rhume, sinusite, douleurs du dos. Elle influe aussi sur le tonus en combattant les points faibles de l'organisme : digestion difficile, mauvaise élimination, etc. Le traitement doit être suivi sans interruption, à raison de deux séances par jour pendant cinq jours pour un trouble aigu et de deux séances quotidiennes pendant dix jours pour un mal chronique.

Une petite pression pour un grand bien-être...

Trois techniques

Selon le cas, on exerce une pression sur le point d'acupuncture avec un ou plusieurs doigts en effectuant parfois des mouvements de rotation.

► L'harmonisation

Cette méthode est applicable dans tous les cas, pour régulariser les flux d'énergie selon le besoin de l'organisme. Placez le bout du majeur sur le point. Pressez le point, puis pivotez très rapidement avec un mouvement de tournevis dans les deux sens pendant une minute (100 rotations).

► La tonification

Ce geste simple est souverain pour stimuler l'organisme. Avec le bout du majeur, percutez rapidement et souplement le point (deux battements par seconde) pendant une minute.

► La dispersion

C'est la méthode la plus employée. Pressez le point à l'aide de la pointe du pouce et maintenez cette pression pendant vingt secondes. Recommencez trois fois. ●



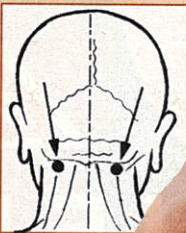
Mal de tête

En cas de douleurs au front, au-dessus des yeux et à l'arrière du crâne, stimulez par dispersion le point du milieu, situé entre les deux sourcils sur une légère dépression.

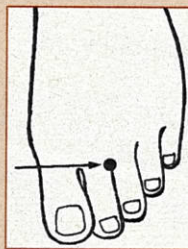


Rhume

Débouchez votre nez en stimulant par harmonisation les deux points dits étang de l'énergie ou étang du vent, situés à la limite de la ligne cheveux-peau, derrière le cou.



Les points à stimuler



Trouble digestif

Contre les digestions lentes. Stimulez par tonification la chambre interne, point de réunion des 2^e et 3^e orteils sur le pied.

Nervosité et anxiété

Calmez-vous en agissant par stimulation douce sur la source jaillissante, point situé au milieu de la plante du pied. Une légère douleur est normale.



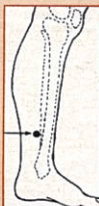
Fatigue

Tonifiez le point des trois lieues, grand centre d'énergie situé au niveau du genou. Pour le repérer, placez la paume de la main sur le genou, doigts vers le bas, bien au centre. Le point se trouve légèrement sur le côté externe du tibia, au bout du majeur.



Mal de dos

En cas de douleurs chroniques, stimulez par tonification la réunion des trois yin, située sur la face interne du mollet, à trois largeurs de doigts au-dessus de l'os de la malléole interne, sur le côté et en arrière du tibia. Une vive douleur vous indiquera le bon endroit !



A lire

Manuel pratique de digitopuncture, par Gérard Édde. Editions Dangles, 18,50 €.