

Manque d'énergie ? Pensez aux techniques

chinoises pour relancer votre tonus dans les périodes difficiles. En massant des points précis, vous aiderez votre énergie vitale à circuler sans encombre dans tout votre organisme.

07

stimulez votre énergie

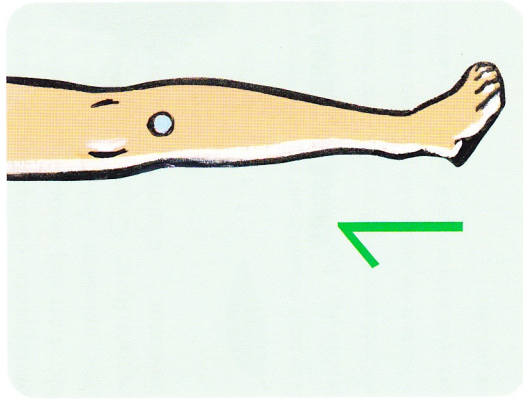
Stimulez, stimulez...

Pour la médecine chinoise, notre forme et notre santé dépendent de la circulation de l'énergie vitale dans le corps. Si celle-ci est harmonieuse, régulière, permanente, tout va bien. Si elle se bloque, stagne en excès dans certaines zones et vient à manquer dans d'autres, les troubles apparaissent. Pour la relancer, les acupuncteurs utilisent des aiguilles qu'ils plantent sur des points précis, le long des canaux énergétiques appelés méridiens. Vous pouvez aussi agir seul, en stimulant certains points aisément repérables avec la pulpe du doigt.

Sur la jambe, le poignet et le ventre

Trois points sont traditionnellement sollicités pour lutter contre la fatigue.

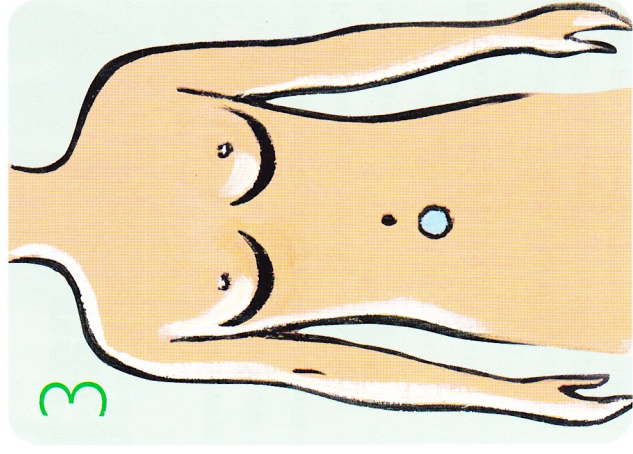
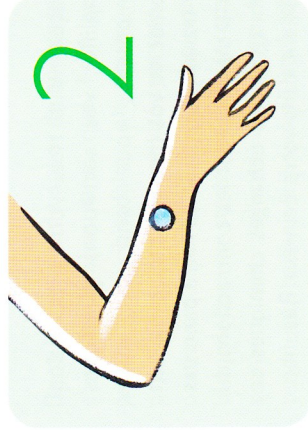
① Le premier est situé juste au creux formé par la jonction du tibia et du



péroné, sur le devant de la jambe, en dessous du genou.

② Le deuxième est sur le dessus du bras, deux doigts au-dessus du pli dorsal du poignet, entre les deux os du bras.

③ Le troisième est positionné sur le ventre, deux doigts en dessous du nombril.



EN DEUX MOTS

- * En médecine chinoise, le tonus dépend de la circulation de l'énergie dans le corps.
- * Pour la régulariser, vous pouvez stimuler vous-même des points particuliers.
- * Les principaux points antifatigue se situent sur la jambe, le poignet et le ventre.

POUR EN SAVOIR PLUS

> Pour stimuler ces points, il suffit d'appuyer fermement avec le pouce, sans jamais aller jusqu'à la douleur. Les points à traiter sont généralement sensibles au toucher. Vous pouvez aussi tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre : un sens disperse les excès alors que l'autre attire l'énergie pour combler les manques. Dans le doute, opérez des deux façons. Si vous sentez un effet, insistez un peu.

Certains exercices permettent à la fois de détendre le corps, d'apaiser l'esprit et de concentrer l'énergie vitale dispersée par la fatigue. Ce sont des postures de yoga. Essayez donc de faire le cobra...

10 prenez-vous pour un serpent

Corps et âme...

Se retirer en soi-même, se connecter avec une source d'énergie que personne ne peut atteindre, s'y ressourcer... un rêve ! Ce songe devient réalité lorsqu'on pratique le yoga. Cette discipline millénaire, née dans l'Inde ancienne voilà plus de vingt siècles, propose des séries de postures qui tonifient les muscles, améliorent le fonctionnement des glandes endocrines et soutiennent l'action des organes vitaux. Dans le même temps, la concentration et le travail sur la respiration apaisent la tension nerveuse. La pratique régulière du yoga fait merveille pour combattre la fatigue.

La force du cobra soit en vous...

Voici une posture particulièrement efficace pour redonner du tonus aux organismes les plus épuisés.



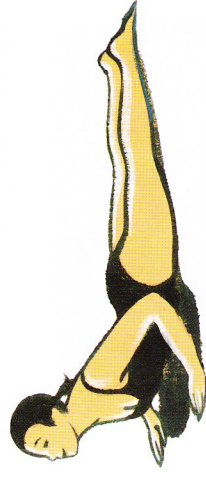
- ① Allongez-vous sur le ventre, pointes des pieds tendues, les bras repliés posés au sol, les mains à plat à hauteur des épaules.
- ② Inspirez puis soulevez la tête en gardant les mains au sol et les bras légèrement pliés. Levez le menton vers le ciel, sans décoller les hanches du sol. Respirez profondément et calmement en gardant cette position pendant une dizaine de secondes.
- ③ Redescendez le buste jusqu'au sol et tournez vos mains vers l'intérieur en écartant les coudes.
- ④ Inspirez et levez à nouveau le buste,



POUR EN SAVOIR PLUS

> Pendant les exercices, vous devez garder votre esprit concentré sur ce qui se passe à l'intérieur de votre corps. Essayez de chasser les pensées parasites. Fixez votre attention sur vos sensations. Respirez calmement et profondément. Sentez le souffle qui emplit vos poumons, qui effleure vos narines au passage et qui est expiré. La posture du cobra détend les muscles du dos, soulage la glande thyroïde et les surrénales.

sans hausser les épaules. Levez le menton et décollez légèrement vos hanches du sol. Respirez calmement en tenant cette posture pendant une dizaine de secondes, puis revenez à votre position initiale.



EN DEUX MOTS

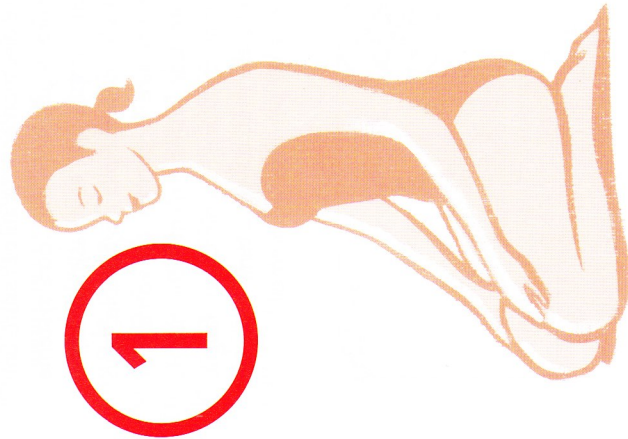
- * La pratique régulière du yoga permet de lutter efficacement contre la fatigue.
- * La posture du cobra détend les muscles du dos et sollicite la glande thyroïde et les surrénales.
- * Pendant les exercices, respirez à fond et restez concentré sur vos sensations.



Faites donc quelques minutes de yoga le matin au réveil et le soir au coucher pour vous détendre, chasser les idées sombres, calmer le système nerveux et accélérer les sécrétions hormonales. Sommeil garanti !

15

réveillez-vous yoga !



1

Moins de nervosité, plus d'hormones

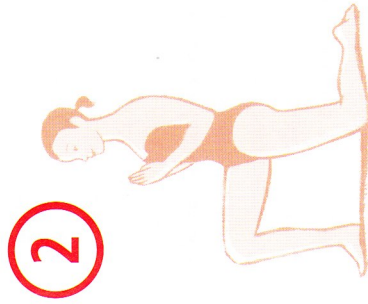
Le yoga est un travail sur le corps, la respiration et la concentration. C'est aussi un outil de connaissance de soi, un regard tourné vers l'intérieur. Cet ensemble de postures est né aux environs du IV^e siècle avant J.-C. dans la vallée de l'Indus. Depuis, le yoga a fait le tour du monde. Des études ont montré que la pratique du yoga régularise le système neurovégétatif et sollicite le système endocrinien, accélérant les sécrétions hormonales. Autant d'éléments qui améliorent rapidement le sommeil.

La salutation à la lune

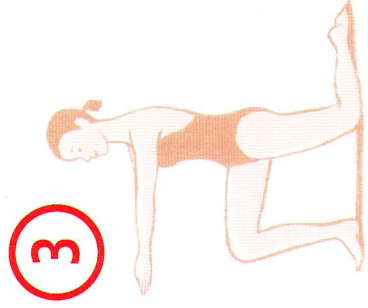
De nombreuses postures permettent de mettre fin aux insomnies. Parmi elles, la salutation à la lune. Vous pouvez la pratiquer matin et soir.

① Agenouillez-vous, puis asseyez-vous sur vos talons, mains posées sur les cuisses.

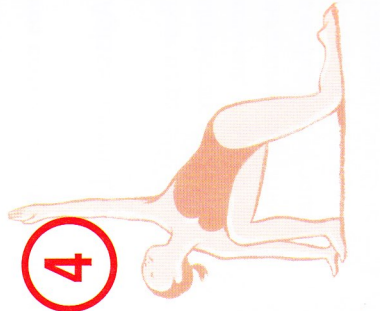
- ② Serrez vos mains l'une contre l'autre devant la poitrine, comme pour une prière. Dressez-vous sur les genoux. Avancez le pied droit et posez-le au sol, devant vous.
- ③ Inspirez, puis tendez vos bras à l'horizontale devant vous en expirant. Inspirez à nouveau, puis écartez vos bras à hauteur des épaules.



2



3



4

- ④ Expirez, posez la main droite au sol, à côté du pied droit. Puis inspirez, levez la tête et regardez le ciel. Expirez et baissez la tête. Revenez ensuite à la position 2.
- Expirez, placez la main gauche sur le sol à côté du pied droit, et procédez comme pour la figure 4. Revenez à la position de départ.



EN DEUX MOTS

- * Le yoga est un travail sur le corps, la respiration et la concentration, un regard tourné vers l'intérieur de soi.
- * Il régularise les systèmes neurovégétatif et endocrinien, ce qui améliore le sommeil.
- * Il est nécessaire de pratiquer tous les jours à la même heure et au même endroit.



POUR EN SAVOIR PLUS

> Il est conseillé de le pratiquer tous les jours à la même heure et au même endroit. Choisissez un lieu calme où vous ne serez pas dérangé. Il vaut mieux être à jeun. Veillez à être habillé légèrement pour ne pas être gêné par les vêtements, mais sans risquer d'avoir froid ou chaud.

14 pratiquez l'art de la sieste



Pour chasser les tensions et la fatigue

La sieste n'a pas besoin d'être longue pour être réparatrice : 30 minutes suffisent. Au passage, vous aurez éliminé des tensions physiques et psychiques, de la fatigue inutile, vous aurez donné un coup de pouce à votre digestion et vous aurez assuré une meilleure régulation entre votre système nerveux sympathique et parasympathique. En plus, et ce n'est pas négligeable, vous aurez préparé le terrain de votre nuit suivante. Car la sieste n'empêche pas de dormir, au contraire ! En dissolvant fatigue et stress, elle évite d'avoir à tenir « sur les nerfs », ce qui perturbe le sommeil.

Fausse amie de la paresse, la sieste est l'alliée du tonus et de la détente. Dès que vous en avez le temps, mettez à profit l'heure qui suit le repas pour vous ressourcer.

Deux pics de sommeil par jour

Nous avons deux pics de sommeil : l'un la nuit, le plus important, et un autre vers la mi-journée. Si vous ressentez le besoin de dormir en pleine journée, ne vous sentez pas coupable de paresse. Car la sieste est un véritable instrument de détente et de santé.



EN DEUX MOTS

- * Il suffit de 30 minutes pour que la sieste soit réparatrice.
- * Elle détend, chasse la fatigue, améliore la digestion et prépare à une bonne nuit de sommeil.