

## Le sommeil joue un rôle essentiel pour la mémoire et l'immunité

### LES 5 piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise

Le massage – la phytothérapie – Tai Chi - Qi gong - l'acupuncture – la diététique

#### ◆ Le massage

Le Do-In est une méthode d'automassage composée de frictions, de pressions et de tapotements. Le Do-In ne comporte aucun danger, c'est une pratique traditionnelle qui a la réputation de préserver la santé et de retarder le vieillissement.

#### ◆ Etirements des mains

Les taoïstes préconisent que chaque doigt correspond à la terminaison d'un réseau subtil, relié aux cinq principaux organes internes. D'après les hindoues, ce système est tantrique, issue des mudras de guérison. Chaque doigt est vecteur d'une certaine force qualitative, qui s'intègre dans le système des cinq éléments.

- 1 – croiser les doigts, monter les mains au dessus de la tête relâcher et secouer poigné relâchés En haut → en bas
- 2 – croiser les doigts et enrouler les mains
- 3 - enrouler chaque doigt et faire une rotation- glissé dans les 2 sens autour du doigt
- 4 – plier les doigts
- 5 – secouer énergiquement les deux mains poignets et doigts très relâchés
- 6 – massage en rotation de toutes (les 14) phalanges
- 7 – le pouce sur la première bosse et pousse vers l'intérieur
- 8 – enrouler les doigts avec le pouce et tirer vers l'arrière
- 9 – croiser les doigts paume tournée vers le ciel puis pivotez et joignez les poignets
- 10- croiser les doigts paumes inversées devant vous puis pivoter en rotation terre ciel

#### ◆ La Phytothérapie

Le soir une Tisane de Mélisse/tilleul/verveine → 1/3 de chaque plante favorise le sommeil, un bon équilibre du système nerveux et une meilleure résistance au stress.

En comprimé l'EUPHYTOSE est composé de Valériane-passiflore-aubépine-ballotte

#### ◆ La Diététique

**« Fais en sorte que ton aliment soit ton médicament » Hippocrate**

Selon une étude américaine, 1 jus de cerise matin et soir pendant deux semaines a permis à des insomniaques de gagner 1h20 de sommeil. Source de mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil.

◆ Tai chi - Qigong

Se mettre dans sa Bulle de bien être	Monter les bras Dessiner avec le bout des doigts une bulle de lumière, une bulle de bien être Ouvrir la cage thoracique dans l'expiration
<b>Respiration abdominale</b>  3 respirations abdominale matin – midi – soir dans la durée amélioreront votre résistance au stress	Mettre une main sur le ventre A l'inspiration laisser gonfler le ventre comme un ballon Sentez l'air dans le ventre Dans l'expiration sentez le nombril qui vient se coller sur la colonne Creuser bien le ventre Ne pas inspirez trop fort ni trop vite Inspirez sur 3 temps et expire sur 6 temps
Tout ce qui est à l'extérieur (travail, soucis) je le laisse à l'extérieur	Lavez-vous les mains en conscience Prenez conscience de votre capacité à vous laver les mains des soucis de la journée



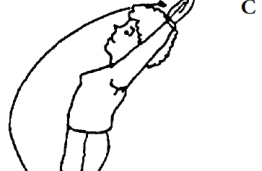

6 conseils pour bien dormir

- Le soir dinez léger évitez les aliments gras, alcool, café moins de 6 heures avant d'aller se coucher
- Instaurer dans votre rituel du coucher une séance de relaxation Avant de vous coucher, prenez au moins 30 minutes rien qu'à vous pour évacuer le stress de la journée
- Trouver et respecter votre horloge biologique. Il faut regagner son lit quand les signaux du sommeil s'allument : yeux lourds, bâillements...Le sommeil dépend d'une horloge biologique interne qui se règle selon la lumière. Le soir, notre cerveau sécrète de la mélatonine : il est temps d'aller au lit
- Eloignez- vous de vos écrans les écrans émettent de la lumière bleue qui stimule les récepteur de la rétine et leur envoie un signal d'éveil
- 20 minutes de marche si possible au soleil s'exposer à la lumière naturelle pour une bonne sécrétion de la mélatonine surtout avec l'âge cette hormone a tendance à diminuer
- Le silence « Les spécialistes du sommeil et du cerveau ont établi que le bruit, même s'il ne réveille pas, est un stress qui perturbe la qualité du sommeil

◆ position seisa

**Travail du DIAPHRAGME pour apprendre à apprivoiser et réguler sa respiration**

Le but n'est pas de contrôler sa respiration mais chercher à l'apprivoiser ou simplement à la réguler

			
Expirez et chassez tout l'air de vos poumons	Inspirez en gonflant d'abord le ventre. Puis les poumons pour finir les bras en arrière en sous claviculaire	Retenez votre souffle pendant quelques secondes et expirez lentement	Expirez en remâchant le dos, le poids du corps posé sur les cuisses aide à expulser le reste de l'air

**La respiration Yogique**

- 1- Inspirer profondément par le nez en essayant mentalement de sentir l'air pénétrer dans la partie abdominale de votre corps ce qui aura pour effet de bomber légèrement le ventre
- 2- Sentez la progression de l'air, il pénètre maintenant dans la partie médiane du thorax, ce qui aura pour effet **d'écarter les côtes inférieures.**
- 3-L'air pénètre ensuite dans la partie supérieure des poumons, ce qui aura pour effet de soulever les clavicules. Ensuite, le processus se poursuit en expiration toujours par le nez, dans le même ordre que l'inspiration. Contractez doucement l'abdomen, puis pressez les basses côtes et abaissez les clavicules. Faire ainsi graduellement, sans effort et lentement.

◆ Digipuncture ou acupression

<p>Réguler le feu (Yang) du méridien du cœur avec le tranchant de la main, l'eau (Yin) du méridien du Rein</p>	<p>Massage du R1 sous la plante des pieds avec le tranchant de la main Saisir le gros orteil et frapper une dizaine de X avec le poing fermé sur R1</p>
	<p><b>Point LV3: ce point d'acupression peut traiter l'insomnie et de nombreux maux</b> Avec tant de personnes souffrant d'insomnie, ne serait ce pas fantastique si vous pouviez appuyer sur un bouton et vous endormir instantanément ? En appliquant une pression sur les points clés d'acupuncture, c'est presque le cas ! Vous pouvez améliorer la qualité de votre sommeil et bannir l'insomnie. En fait, l'acupuncture, la réflexologie et l'acupression utilisent tous ce point et obtiennent de fabuleux résultats.</p>
	<p><b>Quels points d'acupression peuvent vous aider à obtenir un bon sommeil réparateur ?</b> De nombreux points d'acupression existent sur le corps humain, mais la Réflexologie moderne explique que le point communément appelé LV3, ou « Tai Chong », est considéré comme le « point de guérison unique pour tous les problèmes » y compris l'insomnie (mais aussi le stress, la douleur et bien plus encore). Ce point est « situé sur la sangle charnue entre le gros orteil et le deuxième orteil, sur le dessus du pied.</p>
	<p>Gardez votre poignet légèrement relâché pour mieux localiser le point dans la dépression et pour le masser. Massez matin et soir, et si nécessaire dans la journée, sur chaque poignet avec le bout de votre pouce (ou de votre doigt) perpendiculaire au point pendant une à deux minutes par pressions circulaires allant de modérées à fortes dans le sens des aiguilles d'une montre. Vous pouvez également stimuler ce point avec votre pouce avec des pressions maintenues et relâchées de 30 secondes, que vous répétez si nécessaire. Si vos ongles sont trop longs, utilisez simplement le bout de l'efface d'un crayon de plomb pour le masser</p>