





**forme** ► MIEUX ÊTRE

# Les secrets de longévité

## DES SAGES CHINOIS

*Travailler sur l'énergie pour vivre mieux est la base de la médecine chinoise. Ces petits exercices vont vous aider à évacuer les tensions et à régénérer votre corps...* PAR HÉLÈNE HODAC

### L'ARAIGNÉE DES PROFS DE TAI-CHI

En équilibre sur un pied, secouez celui qui est en l'air, comme si vous vous apprêtiez à donner un coup de pied. En même temps, secouez fortement la main opposée comme pour vous débarrasser d'une araignée. Répétez 9 fois. Changez de côté et recommencez.

**Mon bénéfice vitalité** Cet exercice lutte contre la stagnation de l'énergie liée à une station assise ou peu mobile. Idéal pour remettre le sang en mouvement et redonner de l'aisance aux articulations.

### L'avis de l'expert



**AMAËL FERRANDO**,  
auteur du livre *Qigong Tuina - Massage et automassage*, aux éditions Chariot d'Or.  
[www.qigong-tuina.com](http://www.qigong-tuina.com)

#### LE RÔLE DES NOMBRES

« Chez les Chinois, le chiffre 9 est considéré comme le chiffre le plus yang, tandis que le 6 est le plus yin. Le mouvement, la jeunesse, la vitalité étant associés au yang, beaucoup d'exercices de longévité sont pratiqués 9 fois (ou parfois  $9 \times 9 = 81$  fois), tandis que les exercices visant à renforcer le yin sont effectués 6 fois. »

ISTOCKGETTYIMAGES



## LE CLAP DES EXPERTS DU QI GONG

Mettez vos mains en cuillères (doigts allongés, paumes légèrement creusées) et tapotez-vous vigoureusement le creux des reins, puis sur les fesses, poursuivez le long des jambes sur le côté et remontez par l'intérieur des jambes. Passez plus doucement au niveau du ventre, puis entre les seins, jusqu'aux clavicules. Ensuite, avec la main droite, tapotez l'intérieur du bras gauche en descendant et remontez sur l'extérieur, puis refaites l'exercice sur l'autre bras.

**Mon bénéfice vitalité** Ce circuit suit le trajet des principaux méridiens, et permet de rééquilibrer et d'harmoniser le qi, l'énergie vitale.

## LA FRICTION DES LOMBAIRES

Pour bien commencer la journée, frottez énergiquement les paumes de vos mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes, puis appliquez-les sur le bas du dos et massez-le de haut en bas, le long de la colonne vertébrale. Frottez à nouveau vos deux paumes et recommencez le massage, jusqu'à sentir la chaleur de vos mains se propager dans le bas du dos. Ensuite, fermez les poings et tapotez doucement la zone au niveau des reins.

**Mon bénéfice vitalité** Cette manœuvre réchauffe tout l'organisme, accroît la résistance contre les maladies et redonne la pêche.

## L'EXERCICE DE LAO ZI

Si vos yeux fatiguent devant un écran de télé ou d'ordinateur, frottez vigoureusement vos paumes de mains l'une contre l'autre et, une fois bien chaudes, posez-les sur vos yeux, sans appuyer, durant vingt secondes.

**Mon bénéfice vitalité** Cet exercice renforce la vue et repose les yeux. Dans les méthodes anciennes, on conseillait de fixer le vert d'un arbre durant cinq minutes sans ciller: selon la théorie des 5 éléments, le vert améliore la vision. Cette méthode permet aussi d'atténuer le larmoiement ou la sécheresse oculaire.

## La salive, le meilleur des médicaments

Le premier geste à faire au réveil est de claquer doucement les dents, 36 fois, la bouche fermée, pour augmenter le volume de salive dans la bouche. Puis passez la langue devant les dents, 9 fois dans un sens et 9 fois dans l'autre. Avalez ensuite la salive et dirigez-la mentalement jusqu'au bas du ventre. Rien de tel pour bien préparer le tube digestif au petit déjeuner! Pour les taoïstes, la salive, aussi appelée « liquide d'or et de jade », est sans doute le meilleur des médicaments: elle serait, en effet, capable de régénérer l'ensemble du corps. Locale, naturelle et bonne pour la santé, c'est une ressource dont on peut abuser!

## LA STIMULATION DES OREILLES

En cas de coup de pompe, pincez chaque lobe d'oreille entre deux doigts, puis malaxez-les énergiquement. Frottez-vous ensuite les deux oreilles avec les paumes des mains et passez l'index sur tous les cartilages du pavillon de l'oreille. Enfin, introduisez l'index dans le conduit auditif, puis retirez-le d'un geste sec. Recommencez 6 fois pour chaque oreille.

**Mon bénéfice vitalité** En médecine traditionnelle chinoise, l'oreille est considérée comme l'orifice du rein, l'organe qui fait office de centrale énergétique du corps. Frotter et masser les oreilles assez longuement permet d'obtenir des répercussions positives sur tout le corps.