



Acupression et bien-être

Contenu

L'acupression	3
L'acupression Climsom Zen.....	4
Mode d'emploi et conseils.....	5
A chaque problème sa solution	8
Apprendre à se détendre.....	17
Exercices de respiration et de méditation	19

L'acupression

L'acupression suit les concepts fondamentaux de la médecine chinoise qui repose sur 5000 ans d'histoire et d'évolution.

L'énergie ou le souffle vital, appelé Qi (ou Chi), est considéré comme la force motrice de la vie.

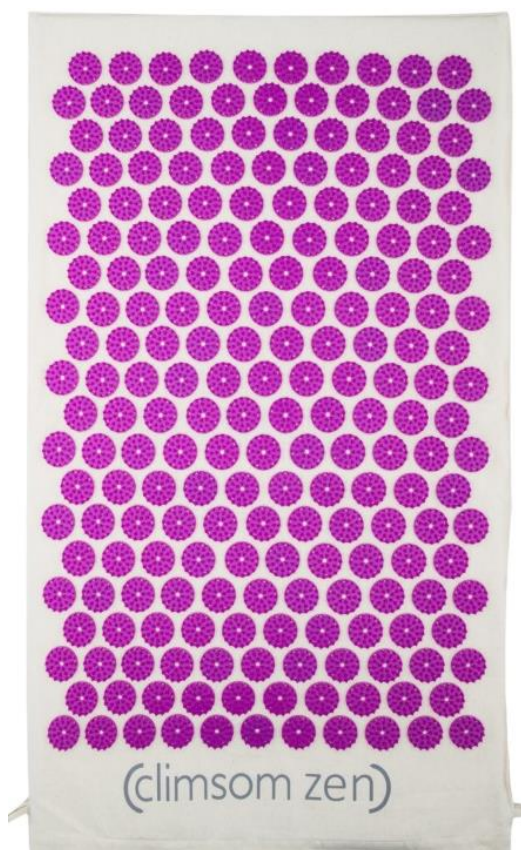
Le Qi circule au travers de canaux d'énergie, les méridiens. Les méridiens gouvernent les grandes fonctions du corps humain. On en dénombre 12 principaux, chacun relié à un ou plusieurs organes (intestin, cœur, foie...). Les méridiens sont associés soit au Yin soit au Yang, deux énergies complémentaires. Si le Yin et le Yang ne sont pas équilibrés le Qi circule mal.

A plusieurs endroits de chaque méridien, le Qi se rapproche de la surface du corps : ce sont les fameux points d'acupuncture. Lorsque le Qi circule mal, ces points se trouvent congestionnés ou vides, créant ainsi un dysfonctionnement physique et psychique.

La fatigue, le stress, une mauvaise alimentation, le manque de sport,... produisent un excès d'acide lactique qui va « polluer » les fibres musculaires. Une tension chronique peut ainsi en résulter ; de nombreux dysfonctionnements et des douleurs peuvent s'installer.

Ces tensions s'accumulent dans le corps et le long des méridiens. Le Qi circule mal et c'est tout notre équilibre et notre bien-être qui sont perturbés.

L'acupression Climsom Zen



Le tapis d'acupression Climsom Zen est composé de 210 fleurs d'acupression elles-mêmes composées de 33 stimulateurs chacun. Soit 6930 stimulateurs qui vont venir masser toutes les zones du corps en contact avec les fleurs d'acupression.

Le nombre de fleurs permet de répartir tout le poids du corps de manière harmonieuse pour apporter confort et bien-être et s'adapter à toutes les corpulences.

Par la stimulation de ces différents points, le muscle est amené à s'allonger, à se détendre, laissant ainsi passer librement le flux sanguin.

Les toxines sont ainsi relâchées et éliminées. L'augmentation du flux sanguin permet d'acheminer plus d'oxygène et de nutriments dans le corps et ses organes.



Le coussin d'acupression Climsom Zen permet de décupler les bienfaits de l'acupression grâce à son coussin intérieur en balles d'épeautre, à réchauffer ou à refroidir, et à placer sur des zones cibles : cervicales, lombaires, plantes des pieds (réflexologie).

Mode d'emploi et conseils

Vous pouvez vous allonger sur le tapis d'acupression, en session de 15 à 20 minutes tous les jours.

Un temps d'adaptation peut être nécessaire afin de trouver un état de confort personnel. La plupart des utilisateurs rapportent un temps d'adaptation qui peut varier de 1 à 7 jours en moyenne. Passé cette période, ils ressentent alors confort et bien-être. Vous pouvez ainsi commencer par des petites sessions de quelques minutes 2 à 3 fois par semaine et augmenter le temps au fur et à mesure et à votre rythme, puis passer à des sessions quotidiennes.

Vous pouvez également porter un vêtement ou poser un drap fin entre le tapis et votre peau le temps de vous adapter. Pour une efficacité optimale, utilisez votre tapis et votre coussin d'acupression sur peau nue.

Il est recommandé de faire des sessions pendant 2 semaines minimum pour bénéficier de tous les bienfaits de l'acupression.

Notez que plus vous serez tendu et plus vous allez sentir les pointes d'acupression et vos douleurs. Il est donc important que vous appreniez à vous relâcher et à être à l'écoute de votre corps.

Le coussin d'acupression peut s'utiliser en prolongement du tapis ou seul pour une application localisée notamment dans le cas de douleurs lombaires ou de cervicalgies.

Vous pouvez l'utiliser lorsque vous ressentez une douleur ou une tension, lors d'une session de 15 à 20 minutes.

Vous pouvez chauffer ou rafraichir votre coussin d'acupression :

- En version « chaud » : pour les douleurs types contractures et courbatures. La chaleur va détendre le muscle et apaiser la douleur tout en apportant un sentiment de relaxation intense décuplé par l'alliance avec l'acupression.
- En version « froid » : pour les douleurs types névralgies et inflammations. La fraîcheur réduit l'inflammation et calme la douleur.

Réchauffer votre coussin :

- Placez-le 1 à 3 minutes au four à micro-ondes, pas plus afin de ne pas abimer la fibre naturelle contenue dans le coussin.
- Ou placez-le 15 à 20 minutes au four traditionnel à 60°C
- Ou encore laissez-le 20 à 30 minutes sur un radiateur

Refroidir votre coussin :

- Placez-le 15 à 20 minutes au réfrigérateur pour une fraîcheur modérée
- Ou 20 à 40 minutes au congélateur pour une fraîcheur intense

Reportez-vous à chaque pathologie ou situation présentée dans ce livret pour connaître l'utilisation recommandée.

En prévention, l'acupression se pratique régulièrement par session d'une dizaine de minutes par jour.

A chaque problème sa solution

Maux de dos

Avoir un dos en bonne santé est primordial. Tout d'abord parce que la colonne vertébrale est le pilier central du corps. Elle supporte notre tête, notre tronc et accompagne les différents mouvements de notre corps. Elle abrite également la moelle épinière. Sa fonction principale est la transmission des messages nerveux entre le cerveau et le reste du corps. Elle permet de relayer les informations vers les muscles et le cerveau et la coordination de certains réflexes. Ainsi un problème au niveau de la colonne vertébrale peut-il avoir un impact sur tout le système nerveux et par extension sur de nombreuses parties du corps.

** Voir à ce sujet : « En finir avec le mal de dos », F. Stevignon, aux Ed. Kero.*



Le dos concentre également une grande partie des contractures dues aux mauvaises postures, au stress et aux émotions de tous les jours. Un dos contracté est un dos dont la santé va progressivement se détériorer apportant son lot de douleurs chroniques et de problèmes :

- Cervicalgie, dorsalgie
- Lombalgie, lumbagos
- Sciatique
- Arthrose lombaire
- Névralgies
- Hernie
- Raideurs, etc...

Une douleur au dos est vite handicapante et peut très rapidement s'intensifier et détériorer votre dos et votre santé.

La circulation sanguine est ralentie, empêchant ainsi une bonne oxygénation des cellules et l'apport des nutriments essentiels à son bon fonctionnement.

Les disques vertébraux mal hydratés vont perdre de leur flexibilité et de leur capacité d'amortissement des chocs et des pressions.

Les contractures vont entraîner un déséquilibre des mouvements et des postures.

Ces différents impacts vont avoir comme conséquence d'entraîner des déchirures et des pathologies plus graves comme les hernies discales. Il est donc important de prêter attention à la moindre douleur du dos et de prendre soin de celui-ci chaque jour en adoptant de bonnes postures et en combattant les contractures et les tensions grâce à votre tapis et coussin d'acupression.

Utilisation

Nous recommandons des sessions d'acupression de 20 minutes par jour pour une amélioration significative de votre mal de dos.

En prévention, une pratique d'une dizaine de minutes par jour permet de garder un dos en bonne santé.

Vous pouvez utiliser le coussin en application sur les cervicales ou dans la région lombaire. Sa forme permet un confort et un appui optimaux. La thermothérapie que permet le coussin intérieur apporte un soulagement supplémentaire pour une diminution rapide de la douleur :

- En version « chaud » : pour les douleurs types contractures et courbatures. La chaleur va détendre le muscle et apaiser la douleur, tout en apportant un sentiment de relaxation intense décuplé par l'alliance avec l'acupression.
- En version « froid » : pour les douleurs types névralgies et inflammations. La fraîcheur réduit l'inflammation et calme la douleur.

Réchauffer votre coussin :

- Placez-le 1 à 3 minutes au four à micro-ondes, pas plus, afin de ne pas abimer la fibre naturelle dont est garni le coussin.
- Ou placez-le 15 à 20 minutes au four traditionnel à 60°C
- Ou encore laissez-le 20 à 30 minutes sur un radiateur

Refroidir votre coussin :

- Placez-le 15 à 20 minutes au réfrigérateur pour une fraîcheur modérée
- Ou 20 à 40 minutes au congélateur pour une fraîcheur intense

A la fin de chaque utilisation, reportez-vous également aux exercices détaillés de respiration et de méditation (page 19) pour profiter au mieux de vos séances d'acupression.

Jambes lourdes et jambes sans repos



L'utilisation du tapis d'acupression sur les jambes permet d'améliorer la circulation sanguine et de soulager les douleurs. Pour les personnes souffrant de problèmes de jambes lourdes, le tapis va aider à améliorer le flux sanguin, limitant ainsi les varices, les œdèmes et les inflammations.

Dans le cas des jambes sans repos, l'amélioration de la circulation sanguine et l'effet de relaxation nerveuse ont également fait leurs preuves dans de nombreux cas, permettant ainsi d'aider à diminuer les impatiences.

Utilisation

Positionnez le tapis d'acupression sous vos jambes. Vous pouvez vous tenir allongé ou assis, veillez cependant à ce que les fleurs d'acupression fassent suffisamment pression sur vos jambes pour être efficaces.

Restez dans la position pendant 15 à 20 minutes chaque jour. Vous pouvez indifféremment vous positionner sur le dos ou sur le ventre et il n'est pas nécessaire de vous retourner pendant la séance. A vous de trouver votre position de confort.

L'utilisation du tapis d'acupression, allongé sur le dos, donne également des résultats impressionnants sur les jambes lourdes en relançant la circulation dans tout le corps. Utilisez régulièrement, le tapis d'acupression vous aidera non seulement à limiter vos douleurs mais également à diminuer vos symptômes.

Sommeil et insomnies

Pour toutes les personnes souffrant de troubles du sommeil, le tapis d'acupression peut apporter de véritables améliorations.

Le tapis d'acupression va vous aider à vous relaxer en chassant les tensions musculaires et nerveuses à l'origine de nombreuses difficultés d'endormissement.

Grâce à l'augmentation de votre taux d'endorphine, l'hormone du bien-être, l'acupression va vous permettre d'atteindre un état de relaxation idéal pour vous endormir rapidement.

Utilisation

Allongez-vous 15 à 20 minutes le soir avant de vous coucher. Essayez autant que possible d'éloigner votre repas de 2h de l'utilisation du tapis et du moment du coucher afin de ne pas perturber votre sommeil.

Vous pouvez utiliser votre tapis plus ou moins longtemps, en fonction de vos besoins. Après 45 minutes le taux d'endorphine est à son maximum

et beaucoup finissent par s'endormir sur le tapis. Il n'est cependant pas nécessaire de rester aussi longtemps pour ressentir les bienfaits.

Une utilisation régulière va vous permettre d'améliorer votre sommeil et de réduire votre niveau de stress pour une plus grande rapidité d'endormissement.

Stress, déprime et perte d'énergie

Le tapis d'acupression va vous aider à vous libérer de vos tensions nerveuses. La libération d'endorphines va vous permettre d'atteindre un niveau optimal de relaxation.

Une détente nerveuse associée à une meilleure qualité de sommeil et à un sentiment de bien-être vont aider à réguler votre humeur, lutter contre la dépression et retrouver votre énergie.

Utilisation

En fonction de vos besoins, utilisez le tapis le matin et/ou le soir au cours de sessions de 15 à 20 minutes.

Si vous manquez d'énergie, privilégiez une utilisation le matin pour vous aider à partir du bon pied. Si les tensions nerveuses vous causent des troubles du sommeil, privilégiez une utilisation le soir. Si vous manquez d'énergie le matin et êtes stressé le soir, n'hésitez pas à réaliser une session le matin et une session le soir.

Autres traitements

L'utilisation du tapis d'acupression est également bénéfique dans de nombreux cas. Grâce à la libération d'endorphines, il procure un soulagement rapide de la douleur et peut donc être utilisé pour différents problèmes : maux de têtes, douleurs au ventre, etc....

En améliorant la circulation sanguine, le tapis d'acupression va s'avérer idéal pour garder un corps en bonne santé en permettant une bonne circulation des nutriments et de l'oxygène, vitaux pour notre bien-être et notre santé.

Apprendre à se détendre

Une grosse période de stress ou une angoisse persistante peuvent provoquer de nombreux maux pouvant aller jusqu'à la maladie. On ne le répète jamais assez mais le stress peut fortement impacter l'état de santé !

On rêve tous de décompresser et de se relaxer mais nous nous accordons rarement des moments pour souffler. Pourtant seulement 15 petites minutes par jour suffisent pour se détendre et pour retrouver un bien-être et un équilibre physique et psychologique à long terme.

Mais il n'est pas toujours facile de savoir se détendre, faire le vide dans son esprit, apprendre à se relaxer et évacuer le stress quotidien.

C'est pourquoi Climsom vous aide à retrouver le chemin de la sérénité !

Et tout d'abord on commence par les bons gestes :

On se trouve un petit coin au calme, loin du bruit et de l'agitation quotidienne. On aménage son espace pour s'y sentir bien : musique relaxante, bougies, encens...

Vous pouvez réaliser vos séances le soir après une journée fatigante ou le matin au réveil pour un moral au top !

Exercices de respiration et de méditation



Se concentrer sur sa respiration est un excellent moyen de lâcher prise et de vivre le moment présent, pendant que votre corps se détend grâce aux fleurs d'acupression.

Essayez de trouver un espace calme et pratiquez ces exercices 10 à 20 minutes par jour, 3 à 5 fois par semaine.

Exercice de décontraction

- Allongez-vous sur votre tapis
- Relâchez toute la tension dans le cou et les épaules.
- Relâchez toute la tension de la mâchoire.
- Concentrez-vous uniquement sur votre respiration, rien d'autre.
- Lorsque vous expirez, laissez retomber les épaules, détendez-vous et laissez votre corps « couler » sur votre tapis.
- Répétez cet exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez détendu.

La respiration complète

- Allongez-vous sur votre tapis
- À l'inspiration par les narines, gonflez votre ventre
- Puis une fois que vous pensez que votre ventre est entièrement gonflé, complétez l'inspiration en insufflant encore de l'air dans le haut de vos poumons (votre ventre se contractera légèrement)
- Retenez l'air 5 secondes, puis expirez.
- Faites l'exercice une dizaine de fois.

Exercice de méditation

- Installez-vous confortablement, assis ou couché.
- Fermez les yeux.
- Prenez quelques respirations profondes et observez ce qui se passe au niveau de vos pensées.
- Regardez vos pensées comme s'il s'agissait d'un film.
- N'analysez pas ces pensées, ne les jugez pas non plus, regardez-les simplement et laissez-les être là.
- Observez s'il y a une agitation ou si le mental est calme.
- Observez comme les pensées apparaissent d'elles-mêmes. Une pensée apparaît et elle entraîne une autre à sa suite. Cela forme comme des chaînes de pensées et parfois elles vous embarquent totalement. Il se peut qu'à ce moment-là vous oubliez totalement que vous êtes là. Cela n'est pas grave, dès que vous le remarquez, redevenez observateur.
- N'essayez pas de contrôler ou de chasser les pensées. Ne leur donnez pas suite volontairement. Ne les nourrissez pas non plus. Laissez-les simplement être et observez.
- Faites cela pendant le temps que vous souhaitez. Ne forcez rien.