

## JACQUES STAEHLE

# YOGA, DIGITOPUNCTURE & ALIMENTATION

### LES 3 CLÉS DE LA LONGÉVITÉ

Éditions **Chariot d'Or**

**C**et ouvrage a été conçu dans le but d'aider à vaincre trois des principaux obstacles rencontrés dans la pratique du yoga : le manque de souplesse, la difficulté à se concentrer et la maîtrise de l'équilibre. Pour y parvenir, l'auteur met l'accent sur trois moyens efficaces : une alimentation raisonnée et adaptée (pour s'opposer aux raideurs articulaires et aider à prévenir l'arthrose), les exercices préparatoires et la digitopuncture (ou acupression, "qui permet d'harmoniser notre circulation énergétique en massant avec un doigt un point spécifique d'acupuncture"). Une association jusqu'alors jamais traitée dans les ouvrages de santé et de bien-être, qui a permis à l'auteur – "malingre, chétif, asthmatique et continuellement sujet aux angines et aux rhumatismes" à vingt ans – de débuter "une nouvelle vie" dans les années 50 pour lui permettre aujourd'hui, à 82 ans, "de jouer au tennis, faire du ski, du vélo, de la natation et de grandes marches rapides".

C'est donc cette technique de soins et de santé "3 en 1", didactique et très bien illustrée, que Jacques Staehle propose. Elle permet au débutant de s'initier plus facilement à la pratique du yoga, ou d'en augmenter les performances. Elle aide à mieux se connaître "énergétiquement" grâce aux méthodes de test proposées. Elle dirige vers les "âsanas" (nom sanskrit désignant les postures du yoga) les plus indiqués pour conserver une meilleure santé et rester jeune plus longtemps...

Un programme qui s'apparente selon l'auteur à "un véritable passeport pour la longévité".

**Ancien conseiller et directeur scientifique de l'Association mondiale de médecine naturelle, Jacques Staehle porte plusieurs casquettes : acupuncteur, kinésithérapeute et naturopathe, il est également conférencier et auteur d'une trentaine d'ouvrages (dont certains traduits jusqu'en neuf langues).**

**128 pages – 22 €**

