



## Livres Forme & bien-être

# Yoga, alimentation, digipuncture

# Les 3 clés de la longévité

Aujourd'hui 82 ans, Jacques Staehle est en pleine forme. Son secret ? Il s'en remet au yoga, à l'alimentation raisonnée et à la digipuncture, cette science millénaire particulièrement efficace sur les maux de la modernité : problèmes de dos, migraines et autres douleurs du quotidien.

**S**igné par Jacques Staehle, acupuncteur, kinésithérapeute et naturopathe, cet ouvrage aux frontières de la santé, de l'alimentation et du sport a été conçu dans le but d'aider à vaincre les principales difficultés rencontrées dans la pratique du yoga : manque de souplesse, difficulté à se concentrer, maîtrise de l'équilibre. Parmi les moyens à notre disposition pour nous aider à résoudre ces problèmes : l'alimentation raisonnée adaptée et la digipuncture. Mais au-delà de ces recommandations, c'est à notre santé globale que s'attaque Jacques Staehle, livrant avec sa méthode simple les clés d'une vraie longévité.

### **Pourquoi une alimentation raisonnée adaptée aide-t-elle dans la pratique du yoga ?**

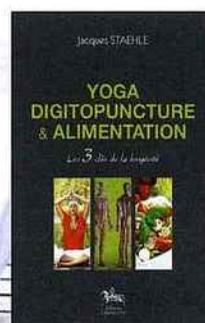
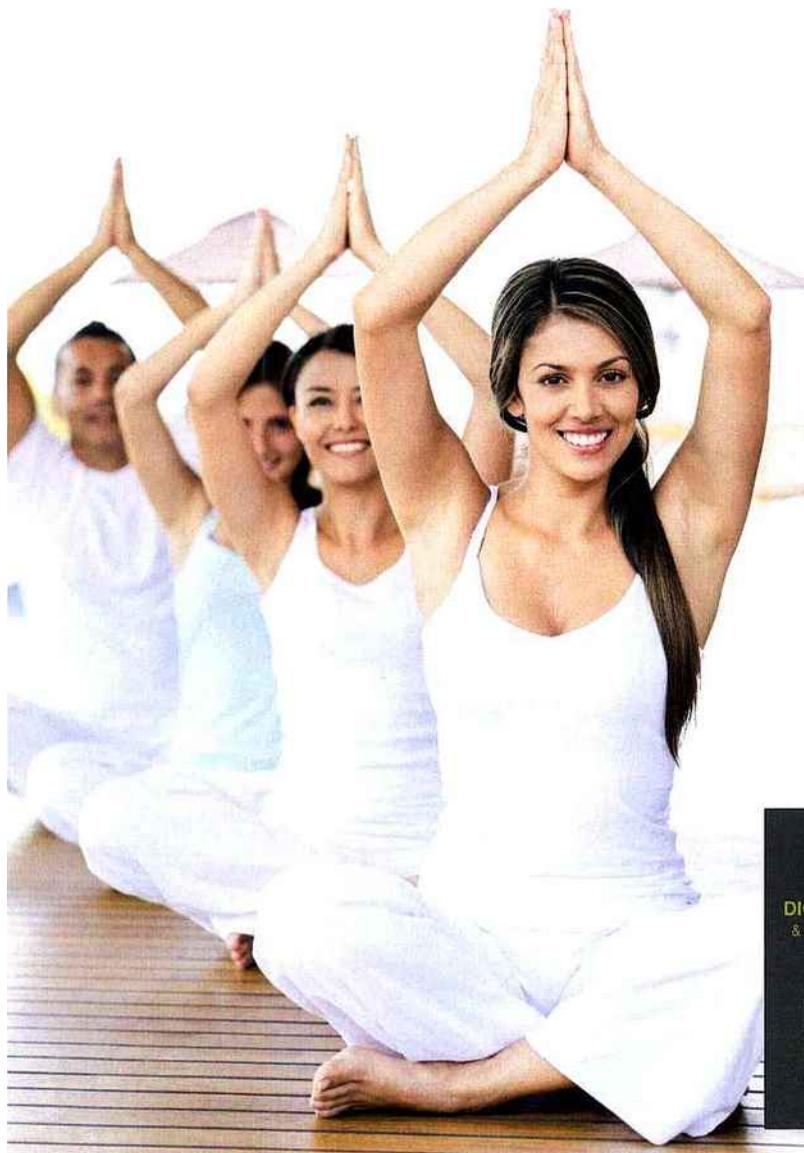
L'alimentation joue un rôle primordial dans la souplesse de nos articulations. Les raideurs articulaires sont souvent dues à une inflammation silencieuse résultant d'une perturbation digestive occasionnée par des aliments inadaptés à nos possibilités digestives. De plus, certains aliments favorisent la concentration et l'équilibre, qualités essentielles à la pratique du yoga.

### **Pourquoi associer la digipuncture au yoga ?**

Le yoga fait partie de l'une des plus vieilles médecines indiennes, la digipuncture appartient quant à elle à la médecine chinoise ancestrale. Ces deux sciences se complètent parfaitement et potentialisent ainsi leurs effets bénéfiques. La digipuncture facilitera la réalisation des postures et permettra de bénéficier encore davantage des bienfaits de celles-ci. La digipuncture améliore les possibilités de se concentrer et favorise les grandes fonctions organiques telles que la digestion, l'oxygénation, la détoxification, l'élimination. Pour les débutants, ces stimulations de points énergétiques leur permettront d'accéder plus facilement et plus rapidement à la réalisation des âsanas (nom sanskrit désignant les postures de yoga). Les personnes de niveau intermédiaire pourront pratiquer avec plus d'aisance les âsanas sollicitant beaucoup de souplesse et de maîtrise. Les yogis confirmés accéderont à de nouvelles dimensions énergétiques grâce à la pratique de la digipuncture.

### **Comment fonctionne la digipuncture ?**

Pour comprendre la digipuncture, il faut savoir que la vie n'est possible que grâce à l'énergie. Pour travailler, nos cellules ont besoin d'énergie, et en travaillant elles en produisent. La circulation de cette énergie se fait dans des voies qui parcourent tout le corps et que nous avons appelées « Méridiens ». Il y a douze Méridiens principaux, plus huit « Merveilleux Vaisseaux » qui assurent leur fiabilité. C'est sur ces douze Méridiens principaux et sur deux des huit Merveilleux Vaisseaux que se situent les points qui assurent le bon fonctionnement de notre corps. En général, on trouve ces points dans un petit creux. Ils sont souvent sensibles à la pression, d'autant plus sensibles qu'il faille les disperser en les massant. Une douleur, une sensibilité n'est pas là par hasard, c'est une sonnette d'alarme qui



Yoga, digitopuncture et alimentation, J. Staehle, 160 pages, 22 €. [Chariot] d'Or.

nous prévient d'un dysfonctionnement organique. Exemple : une douleur au niveau articulaire du coude, que la médecine officielle dénomme tennis elbow, est en réalité une sonnette d'alarme signalant un problème au niveau du Gros Intestin. Il s'agit souvent d'une perturbation de son écosystème, c'est-à-dire de la vie des bactéries et mycoses symbiotiques, perturbées par des gaz intempestifs et agressifs. Cette douleur se situe sur le point n° 11 du Méridien du Gros Intestin, qui a pour fonction de tonifier l'énergie de ce Méridien. Il y a plus de 365 points figurant sur les Méridiens sur lesquels on peut agir. Un point est tonifié en appuyant dessus et en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre pendant environ 2 minutes. Pour le disperser, vous tournez dans le sens inverse.

#### **Pourquoi défendez-vous la digitopuncture ?**

Elle permet d'harmoniser notre circulation énergétique en massant avec un doigt un point spécifique d'acupuncture. C'est une science très pratiquée en Asie et plus particulièrement en Chine. C'est grâce à la digitopuncture, en association avec la pratique du yoga et d'une alimentation raisonnée, que j'ai pu conquérir le bien le plus précieux : la santé. Après avoir obtenu mon diplôme de kinésithérapeute et fait quelques études complémentaires en ostéopathie, je pensais trouver une solution à mes rhumatismes et plus particulièrement à mes maux de dos. À la fin des années cinquante, je fis la connaissance d'un acupuncteur qui me soulagea en partie et me donna envie d'apprendre cette médecine. Ce fut le début d'une nouvelle vie. Non seulement la digitopuncture soulage les douleurs et souvent les élimine, mais elle permet de favoriser les grandes fonctions physiologiques : digestion, transit, élimination, circulation, respiration, métabolisme, détoxification. À plus de 82 ans aujourd'hui, je continue à jouer au tennis, faire du ski, du vélo, de la natation, de grandes marches rapides. À 20 ans j'étais malingre, chétif, asthmatique, continuellement sujet aux angines et rhumatismes. La guerre venait de se terminer et la patrie avait besoin de soldats : je fus affecté au service auxiliaire, exempté de sport et même de marche ! ■