

## Se recentrer avec la médecine tibétaine

Contre le stress de la rentrée, *Élise Mandine, praticienne, spécialiste du Tibet, propose trois techniques pour renouer avec le calme.*

### LA RESPIRATION

À la base de toute méditation, la respiration *vajra* permet d'apaiser tous les vents (*rLung*) qui régulent paroles et pensées, contrôlent les systèmes nerveux et respiratoire. Adoptez la posture méditative *vairocana* en sept points (colonne droite, jambes en lotus si possible, poings refermés sur les pouces et posés sur l'aine, épaules relevées, regard devant soi, menton abaissé et langue collée au palais). Inspirez en faisant résonner un « Om » mental et en visualisant la couleur blanche, puis, lors de la retenue, émettez – toujours mentalement – un « A », et visualisez le rouge qui se diffuse dans le corps ; enfin, expirez avec un « hung » en visualisant le bleu. Effectuez cette respiration pendant au moins trois minutes le matin, à tout moment de la journée, le soir pour favoriser le sommeil, ou encore à la suite d'une session de yoga Nejang.



### LE MASSAGE

Dans la panoplie des outils du massage traditionnel (*ku nye*), on trouve le *hor-mé*, une technique de stimulation de points spécifiques par la chaleur. Celle-ci provient de petits pochons en coton contenant des plantes préalablement immergées dans l'huile de sésame chaude. On peut les fabriquer soi-même avec des épices comme la muscade, l'anis, le gingembre et l'ail, pour leurs vertus chauffantes et apaisantes. Plongez le pochon dans l'huile de sésame chaude et utilisez-le comme une compresse en l'appuyant sur les cinq portes du vent : les plantes des pieds, les paumes des mains et le point couronne (la fontanelle postérieure, au sommet du crâne). Une des meilleures thérapies pour apaiser les désordres du vent – calmer l'esprit, le stress – et réguler l'ensemble du système nerveux. À pratiquer après une journée stressante.

### LE REMÈDE

La médecine tibétaine s'appuie sur plus de trois mille ingrédients. Ici, on opte pour une synergie de six plantes – *sangpo drug* – consolidant nos organes : le safran (ou le calendula) fortifie le foie, la cardamome verte réchauffe les reins, la muscade aide au bon fonctionnement du cœur, le tabashir (extrait de sève de bambou<sup>1</sup>) refroidit les poumons et atténue les risques d'inflammation, la

cardamome noire<sup>2</sup> agit sur la rate et l'estomac, favorise la digestion et calme les gaz ; le clou de girofle, enfin, stimule l'aorte, notre canal vital. Diluez une pincée – pas plus ! – de ces plantes réduites en poudre dans une tasse d'eau chaude, à consommer une demi-heure avant ou deux heures après les repas. ● Marie-Laurence Grézaud  
1. En magasins bio. 2. Dans les épicerie indiennes.

Pour trouver des praticiens, des formations certifiées et des initiations (massage, yoga Nejang...) : [sorigkhang.fr](http://sorigkhang.fr).  
À lire : *La Médecine tibétaine, ses secrets de guérison* du Dr Ingfried Hobert, 352 p., 22 €, en librairies le 1<sup>er</sup> octobre.