

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

Pâtisserie

LE SHOW DES
BISCUITS
ROULES

Faciles, créatifs
et trop bons

Evasion
ÇA BOUGE
À MADRID !

Bientôt les
sandales

15 secrets
pour sublimer
ses pieds

Santé

Le vrai du faux
sur les
médicaments

Conso
DÉCROCHER UN
CRÉDIT POUR MA
MICRO ENTREPRISE

Actu « glamour »
DANS LES COULISSES
DU FESTIVAL
DE CANNES

Spécial détente

30 IDÉES POUR PASSER en mode plaisir

LES NOUVEAUTÉS QUI FONT DU BIEN
LES BONS PLANS POUR SORTIR EN FAMILLE

Télétravail
COMMENT EN
TIRER LE MAXIMUM
DE BÉNÉFICES

Bien-
être

Le qi gong des
yeux, un super
anti-fatigue

90 JOURS PRESS MEDIA

M 01188 - 1598 - F: 1,70 €



Le féminin le plus lu en France

N°1598 - DU 11 AU 17 MAI 2015



santé
bien-être

J'ai testé le qi gong des yeux

En stimulant certains points du visage et du corps, on défatigue le regard. Bien vu quand on travaille beaucoup sur ordinateur. *Par Agnès Rogelet*

Pour commencer, on chauffe les articulations de la tête aux pieds ! Ce qi gong est plus qu'une gym oculaire. Il détend les yeux « de l'intérieur » : en régulant la circulation énergétique, notamment au niveau des méridiens du foie et de l'estomac reliés à cet organe. Liu Cui Fang, professeure aux Temps du corps*, nous invite à frotter nos mains pour les chauffer, à les approcher des yeux fermés et, sans toucher le visage, à effectuer des rotations comme pour masser les muscles orbiculaires. Pas évident !

Un point sous l'œil me fait pleurer

Le « rituel de prévention » me permettra de voir plus clair. Liu nous indique huit points à masser avec l'index, par petites rotations, dont trois sur les sourcils. Un autre relié à l'estomac, juste sous les cernes, me fait pleurer. « Vous pouvez les stimuler dans n'importe quel ordre, tous



LA PAUSE ANTI-ÉCRAN

Pour préserver vos yeux, pensez de temps en temps à lever la tête de l'écran. Enlevez lunettes ou lentilles. Asseyez-vous, pieds nus bien à plat au sol, et essayez de stimuler le point au milieu des sourcils, lié au stress. Vous pouvez effectuer des mouvements circulaires avec l'index, ou simplement poser le doigt ou le bouger comme pour imiter le signe égal (=). De même, défatiguez vos yeux en dirigeant les pupilles en haut, à droite, en bas et à gauche, avant d'enchaîner une rotation plus fluide.



Top 3 Pour un regard clair



UN MASQUE GEL RELAXANT
Parfait pour décongestionner. Nocibé, 4,95 €.



DES COMPRIMÉS
A base de coquilles d'huître et plantes bonnes pour la vue. Ming Mu Di Huang Pian. Bimont, 15 €.

UN JUS DE MYRTILLES DES BOIS
Riche en anti-oxydants, il dope l'acuité. Biotta, 7,45 €, magasin bio.

les jours ou en cas d'allergie», précise Liu. Ce rituel qui se termine en tapotant doucement le visage du bout des doigts reviendra entre chaque exercice. Et me fera bâiller souvent ! Un signe de détente...

APRÈS LE MASSAGE, LA GYM DES YEUX. La séance alterne un exercice pour améliorer la vision et un point de digitopression antitension, glaucome, inflammation ou douleur. Parmi les mouvements : regarder loin devant soi sans cligner des yeux sur 9 secondes. Je ne tiens pas 6 secondes ! Les points qui soignent se situent sur les avant-bras, les pieds ou entre chaque doigt. Trois heures ne sont pas de trop pour tout retenir. Je ressors avec une barre sur le front ! Mais mon regard me semble un peu plus vif. Reste à m'entraîner.

* 10, rue de l'Echiquier, 75010 Paris. 40 € le cours de 3 h. www.tempsducors.org.

Le guide qu'il nous faut

Un mode d'emploi pour repérer les points d'auto-massage. Écrit par une spécialiste de médecine chinoise, ce livre DVD axé sur les mouvements de qi gong, les indique, schémas à l'appui. Et nous fait méditer sur un mode de vie qui trouble la vue.

« L'art de voir, qi gong pour les yeux », Guy Trédaniel Editeur, 26.36 €.



FABRICE LEROUX / ONOKY / GETTY IMAGES