

## TAPIS D'ACUPRESSION

### SES BIENFAITS

Utiliser le tapis d'acupression permet de prendre soin de soi naturellement en apportant rapidement un bien-être dans tout le corps.

La sensation de chaleur ressentie détend les muscles et favorise le lâcher-prise.

Une action bénéfique est constatée sur tous les types de douleurs et notamment chez les personnes souffrant de fibromyalgie. (Pour info, j'ai été diagnostiquée fibromyalgique en 2007. Ce tapis m'est devenu indispensable.)

Je vous propose ci-dessous une liste non exhaustive de douleurs de dos et de cervicales qui peuvent être soulagées par l'utilisation du tapis d'acupression :

- Discopathies hernies
- Lombalgie Lumbago
- Douleur de dos temporaires
  - Cervicalgie - Nuque
  - Entorse cervicale
  - Muscles contractés
  - Cyphose lombaire
    - Scoliose
    - Cruralgie
    - Arthrose
    - Sciatique
- Cou tendu torticolis

Autres cas de douleurs du corps qui peuvent être apaisés :

- Fibromyalgie
  - Cellulite
  - Maux de tête
- Mauvaise circulation sanguine

Les sportifs apprécient d'utiliser ce tapis de relaxation pour soulager les douleurs après l'entraînement simplement pour une relaxation musculaires rapide mais également pour les tendinites, pour la récupération et en cas de manque d'exercice.

L'action bénéfique pour lutter contre l'insomnie, la fatigue mentale, agir contre le stress, l'anxiété et les pensées négatives est également notée.

La pratique du yoga ou de méditation avec un tapis d'acupression permet d'atteindre une relaxation profonde. Cette pratique permet également de prévenir certaines pathologies liées à l'hypertension.

La réflexologie plantaire avec un tapis d'acupression vous apportera un apaisement inattendu.

### **Bienfaits de l'utilisation du tapis d'acupression :**

Il soulage les tensions musculaires du dos, du cou, de la nuque et des articulations.

Il diminue les douleurs du dos et aide à la détente, à la relaxation.

Il réduit le stress et l'anxiété, améliore le sommeil.

Il agit contre la fatigue. Après une séance, l'énergie retrouvée est très agréable.

Il stimule la circulation sanguine et lymphatique afin d'apporter plus d'oxygène, d'eau, de nutriments aux muscles et aux organes.

### **Utilisation :**

Dans un endroit calme, étendez votre tapis sur le sol car un plan dur est nettement plus adapté.

Allongez-vous dessus tranquillement en gardant un tee-shirt par exemple pour les premières séances et les plus sensibles porteront généralement un tissu fin entre la peau et les pointes d'acupression. Les autres pourront progressivement s'installer dos nus sur leur tapis.

Les premières sensations peuvent être inconfortables. Elles sont liées aux picots d'acupression sur la peau.

Celles-ci s'améliorent après quelques minutes et disparaissent grâce à la sécrétion d'endorphines qui vont se propager dans tout le corps apportant ainsi une sensation de détente et un bienfait de relaxation apparaît.

Le temps d'une séance varie de 15 à 50 min.

Les premières séances n'excèdent pas 10 minutes, il faut prendre son temps afin d'évaluer sa propre tolérance.