

# Les Acouphènes

Par Clara Truchot

**I**l semble - d'après vos courriers que nombre de personnes souffrent d'**acouphènes**. Ce terme est ce qui, médicalement, désigne les *bourdonnements d'oreille*. Ces bruits ne viennent pas de l'extérieur. Ils sont dus à un dérangement interne

(par exemple hypertension ou hypotension) et peuvent être perçus de façon continue ou intermittente.

Ces *bourdonnements d'oreille* sont dérangeants mais ne sont pas graves. Il y a lieu cependant d'intervenir afin, sinon

d'éliminer ces perturbations, au moins d'empêcher leur augmentation.

Dans ce but, voici quelques processus spécifiques de **Do-in** et de **Yoga** qu'il est essentiel de pratiquer tous les jours et qui ne prennent que quelques minutes.

## Do-in

● Debout ou en position confortable.  
1/ avec index ou majeur, pressez fortement les cartilages des oreilles et lâchez sec. Plusieurs fois.

2/ Placez votre main à plat sur l'oreille et avec l'autre main, majeur et index superposés, « tambourinez » vivement. Plusieurs fois avant de changer de côté.



3/ Avec la pulpe du pouce appuyez très fortement le creux, au centre, à la base du crâne - contre l'os. Maintenez longtemps. Reprenez plusieurs fois. Ce creux à la base du crâne, est lié à ce que l'on appelle le tronc cérébral, lieu d'où émergent les nerfs de l'audition et de l'équilibre.

Notez que, vous pouvez aussi "battre le tambour", voir Santé Yoga n°76.

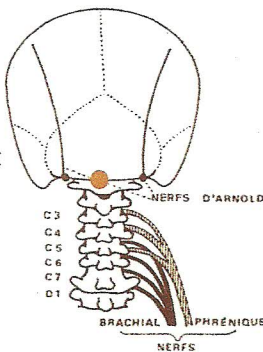


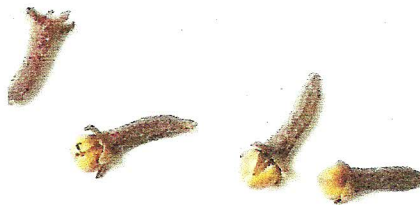
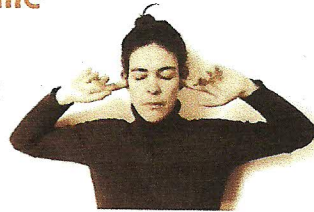
Schéma 23

## Yoga

### Respiration de l'abeille

- Yeux clos. Placez les index sur les cartilages des oreilles - coudes ouverts - et pressez fort.
- Inspirez longuement par le nez. Déglutissez. Puis abaissez le menton vers le creux du sternum.
- Expirez en émettant par la gorge un *bourdonnement* très long et très contrôlé. Redressez la tête et reprenez plusieurs fois.

Notez que, outre son retentissement sur l'audition, cette respiration combat le stress et l'anxiété.



### Conseil Ayurvédique

Faire bouillir 5 clous de girofle dans une bonne cuillère d'huile de sésame. Laisser tiédir. Appliquer juste à l'intérieur du cartilage de l'oreille.

### Amélioration de l'audition

- Tous les doigts de la main interviennent. Pressez les cartilages des oreilles avec les pouces. Placez les index à la base des yeux (sans appuyer). Fermez les narines avec les majeurs. Encermez la bouche mise en « cul de poule »



avec annulaires et auriculaires.

- Aspirez vigoureusement par le « trou » des lèvres, gonflez fortement les joues,



et abaissez le menton vers le sternum.

- Maintenez ainsi « à plein » au mieux.
- Puis relevez la tête. Libérez les narines et Expirez. Reprenez plusieurs fois.

Note : En cas de perturbation importante évitez au moins momentanément les postures inversées (charrue, chandelle, tête)

A LIRE de Clara Truchot

" Trouver le bien-être, DO IN Shiatsu ", Ed. Le courrier du livre