

## Un exercice de qi gong contre les acouphènes

Chère lectrice, cher lecteur,

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler d'une technique de qi gong qui peut vous aider à reposer vos oreilles.

Cet exercice ne va pas soulager vos acouphènes sur le long terme, mais il peut les apaiser sur le moment. Il est donc idéal quand vos acouphènes sont particulièrement gênants et que vous recherchez un effet immédiat.

C'est la technique du **Tambour céleste**.

Rassurez-vous, il ne s'agit pas d'un exercice compliqué qui demande une grande souplesse et des années d'expérience.

Le Tambour céleste est un exercice simple que chacun peut pratiquer quand il le souhaite.

Voici la marche à suivre :

- Pour commencer, bouchez-vous les oreilles avec vos index, en appuyant sur le tragus, la partie de cartilage qui se trouve à l'entrée du conduit auditif.
- Ensuite, avec l'extrémité du majeur, tapez doucement sur l'ongle de l'index sur un rythme régulier et lent, de 12 à 36 fois.
- Arrêtez-vous, puis recommencez 3 fois en tout.

Au début, quand vous vous boucherez les oreilles, avant de commencer à tapoter du doigt, vous entendrez un bruit semblable à une chute d'eau.

Ne vous inquiétez pas, c'est normal.

Après avoir pratiqué cet exercice pendant quelques jours, vous pourriez commencer à percevoir des bienfaits directement après l'exercice :

Le bruit de la chute d'eau pourrait s'atténuer et être remplacé par un grand silence.

Cet exercice devrait vous aider à reposer l'oreille interne.

Au début, pratiquez l'exercice le matin. Ensuite, vous pourrez le faire aussi souvent qu'il vous plaira pendant la journée.

J'espère que le Tambour céleste vous fera du bien.

À très bientôt !

Amicalement,

Florent Cavalier