

Le Sommeil du Juste

par Georges Charles

2^e volet : Conseils aux pratiquants d'arts martiaux

Un bon sommeil réparateur s'accommode assez mal de la proximité immédiate du défoulement hystérique ou du refoulement obsessionnel. Nos obligations, travail ou famille, nous conduisent pourtant souvent à pratiquer en soirée. Quelques conseils très simples à suivre vous éviteront bien des soucis.

En un mot comme en cent, mieux vaut ne pas terminer un cours d'externe (karaté, kung-fu wushu, taekwondo, etc.) sur un combat libre ou un cours d'interne (tai ji quan, gi gong, méditation) sur une posture (embrasser l'arbre) ou un enchaînement en solo. Cela peut sembler contradictoire, mais il est préférable qu'un cours d'externe se termine par une méditation de quelques minutes (suivant le combat libre!) et le cours d'interne par une application tranquille avec partenaire ou un exercice un peu dynamique.

Attention à la douche !

Dans les deux cas, il est important d'éviter de se précipiter immédiatement sous la douche, ce qui provoque un "choc énergétique", favorable d'une part à l'insomnie ou à la difficulté de s'endormir, et d'autre part aux rhumatismes articulaires. Mieux vaut donc attendre, et ce n'est pas toujours facile, une dizaine de minutes entre la fin du cours et cette douche et surtout, de bien se sécher avant de sortir.

Les vertus de la marche

Il est également important de marcher un peu afin de faciliter le retour à une circulation normale de l'énergie,



même et surtout, si la voiture est garée devant le club ou le Dojo, il convient alors de faire le tour du pâté de maison ou au moins quelques dizaines de mètres à pied.

Alerte au froid !

En ce qui concerne un éventuel repas, celui-ci ne devrait être pris qu'au minimum une demi-heure après la fin du cours. Evitez les boissons trop froides et les jus de fruits qui perturbent en profondeur le métabolisme et l'énergie par excès de froid-humide-sucré et préférez des boissons chaudes ou tièdes naturellement sucrées (miel, fructose). Un proverbe bien senti affirme que les fruits sont d'or le matin, d'argent le midi et de plomb le soir, que dire alors de l'équivalent d'un bon kilo d'agrumes glacés et artificiellement sucrés ingéré en une seule fois ?

Evitons les traumatismes !

Précisons encore que lorsque nos amis orientaux préconisent les frappes sur sac ou Pao, sur paillason de frappe (makiwara), les endurcissements avec partenaire ou sur mannequin, les chutes très dynamiques et les chocs d'encaissement, ils prescrivent généralement divers onguents, potions et autres prescriptions magistrales et autres massages particuliers permettant de restreindre les inconvénients de ces pratiques. Le corps n'étant pas fait pour prendre des coups ni pour en donner, ce type de pratique doit donc nécessairement s'accompagner d'un suivi, ce qui est le cas en Chine, au Japon, en Corée, au Viet-Nam ou en Thaïlande et dans l'immense majorité des écoles traditionnelles. Celles-ci pourtant, oublient souvent d'en informer les pratiquants, et ce qui est plus grave, les enseignants occidentaux qui, de bonne foi, persistent à s'esquinter sans antidotes. Ces traumatismes permanents finissent à la longue par devenir contraignants et ne sont pas sans conséquences sur le confort de vie et le sommeil. En Chine, il est facile dans les transports en commun de repérer ceux qui pratiquent ce type de techniques grâce à l'odeur médicamenteuse caractéristique qu'ils

dégagent. Ces potions naturelles sont très souvent utilisées sous la forme d'emplâtres, ce qui explique que la médecine traumatologique chinoise utilise des "patches" depuis longtemps. Ils permettent d'éviter, notamment, les kystes tendineux des mains et poignets, les problèmes rhumatismaux, les problèmes oculaires et les cervicalgies liés aux contre-chocs répétés. Malheureusement, la plupart de ces spécialités chinoises (Lee's liniment Yunan Pai Yao, etc.), si l'on excepte le baume du tigre et quelques onguents de base de type embrocation siamoise, laodal et Nam Man Muay (potion pour la boxe thaï) ne sont pas disponibles en Occident en dehors de certains circuits spécialisés. Il est, par contre, possible d'utiliser l'homéopathie afin de restreindre ces inconvénients.

Une solution : l'homéopathie

Qu'on le veuille ou non, il existe bel et bien une traumatologie sportive et une traumatologie particulière aux arts martiaux. Si le traitement de cette traumatologie par des traitements allopathiques habituels (anti-inflammatoires, sédatifs antalgiques ou analgésiques, etc.) de la douleur est bien connu par la médecine sportive, seuls certains sportifs de très haut niveau semblent bénéficier de ce que propose l'ostéopathie ou l'homéopathie dans ce domaine. Il suffit de suivre attentivement les reportages sur la dernière coupe du monde de football ou sur les tournois de tennis ou de rugby pour s'en persuader. Les athlètes de haut niveau bénéficient donc d'autres moyens que le pratiquant lambda pour améliorer leurs performances ou restreindre les inconvénients et les dommages liés à ces mêmes performances. Il existe pourtant des indications simples proposées par l'homéopathie. Pour se faire, n'hésitez pas à consulter un médecin homéopathe ou un spécialiste qui saura vous prescrire le traitement et les doses adaptés.

■ G. C.

Pour en savoir plus : P. 60

Liens GTao

- GTao n° 20 : Le sommeil du juste P. 48

www.generation-tao.com

INDICATIONS HOMEOPATHIQUES

- Arnica Montana : chocs et traumatismes, contusions musculaires, surmenage musculaire, hémorragies et hématomes.
 - Cuprum metallicum : spasmes des muscles lisses et striés, crampes musculaires.
 - Sarcocollum acidum : courbatures, douleurs musculaires, contractures aggravées par le mouvement, surmenage musculaire, surentraînement. Il provoque l'élimination par drainage de l'acide lactique accumulé dans le muscle et permet donc une meilleure récupération. Prévention des accidents musculaires et tendineux.
 - Traumatologie musculaire (claquages) et contusions : Arnica, Ledum palustre, Bellis perennis, Hypericum.
 - Traumatologie articulaire : Arnica, Ruta, Rhus toxicodendron, Bryonia, Apis.
 - Tendinites : Causticum, Bryonia
 - Crampes du sportif : Cuprum, Nux vomica, Sarcocollum acidum.
 - Pathologies traumatiques osseuses (après choc, casse, frappes sur sac, chutes, etc.) : Symphytum, Hypericum, Calcarea.
 - Rhumatismes des sportifs : Ruta Graveolens, dulcamara.
 - Angoisse d'inhibition (trac) : Gelsemium
 - Angoisse d'anticipation (insomnies avant compétition) : Argentum nitricum
 - Somatisations diverses (maux de ventre, palpitations) : Ignatia
- Demandez conseil à un spécialiste !**