

Un exercice secret des sages taoïstes

L'auto-ajustement de la mâchoire



La bouche est grande ouverte. Avec le pouce ou les doigts, vous ressentez bien l'articulation, près des oreilles. Puis, avec les paumes des mains, vous appuyez doucement sur l'angle des mâchoires, en même temps que la bouche se ferme. Vous continuez à appuyer jusqu'à ce que la bouche soit fermée.



L'articulation de la mâchoire joue un rôle bien plus important dans de nombreuses pathologies que ce que l'on imagine habituellement. Il s'agit d'une articulation dont les mouvements sont complexes. Les troubles les plus fréquents sont des douleurs de la tête, des douleurs des nerfs faciaux, des douleurs dans la nuque et au niveau des vertèbres dorsales et lombaires ; un problème d'articulation des mâchoires se répercute également sur la statique du bassin et du sacrum. Du point de vue de la médecine derviche, cela ne va pas sans troubles collatéraux engendrés par les microluxations et les subluxations au niveau de la colonne vertébrale. Inversement, tous les troubles cités précédemment peuvent avoir une influence qui conduit à une microluxation de l'articulation de la mâchoire. En prenant connaissance de tous les troubles qui peuvent être la conséquence d'une microluxation ou une subluxation de la mâchoire, on comprend l'importance qu'un certain courant traditionnel accorde à la correction de cette articulation, en particulier chez les derviches et les taoïstes. Ces derniers pensent qu'il suffit de prendre conscience le plus souvent possible de la tension des mâchoires, des muscles des joues et des lèvres pour, ensuite, détendre les mâchoires afin d'arriver à être débarrassé de tout stress et à vivre dans la sérénité.

Selon certains sages taoïstes, ce seul exercice suffirait à trouver la paix et la joie de vivre.

• Quelques causes à l'origine des troubles de la mâchoire :

- Mauvais positionnement sur l'oreiller pendant le sommeil, certains stress psychologiques, mauvais positionnement de la tête, émotion négative conflictuelle (peur, colère, irritation).

• Principales conséquences :

- Physiques : torticolis, acouphènes, perte progressive de l'audition, maux de tête unilatéraux, douleurs visage, dents, oreilles, épaule-coude, hanche, genou unilatéral.
- Psychiques : troubles de la mémoire, de la concentration, troubles du sommeil, insomnie, agressivité.