

L'Acupression



L'acupression, ou digitopuncture, consiste à stimuler des points précis du corps à l'aide des doigts en vue d'obtenir le soulagement d'une douleur ou d'une affection, à très court ou à long terme.

L'effet de cette stimulation peut-être tout à la fois mécanique, physiologique, psychologique et énergétique, ou ne faire intervenir qu'un de ces aspects seulement.

*Le terme **acupression** est généralement rattaché à la Médecine Traditionnelle Chinoise et à sa philosophie de soin, et signifie l'application manuelle des principes de l'acupuncture, tandis que le terme de **digitopuncture** est parfois utilisé pour désigner également d'autres techniques manuelles occidentales qui ne prennent pas en compte l'aspect énergétique.*

La main comme outil de soin

Si le réflexe de passer notre main sur une zone qui fait mal (sur notre corps ou celui d'un proche) est universellement répandu, la recherche d'une correspondance précise entre les zones de notre anatomie et un effet thérapeutique manuel n'a pas été développée de manière systématique dans toutes les civilisations.

Si l'Asie est aujourd'hui la partie du monde la plus connue pour les pratiques de réflexologie qui y ont été développées, il faut savoir que des pratiques semblables ont existé et perdurent en tous points du monde et sur tous les continents.

De la caresse apaisante, qui stimule des mécanismes analgésiques (i.e. anti-douleur) présents dans notre corps, jusqu'à l'acupression, qui régule les flux énergétiques gouvernant les fonctions vitales, en passant par le massage aux multiples effets mécaniques et psychologiques, il y a tout un cheminement et une infinité de combinaisons.

L'acupression en Orient

La médecine énergétique s'intéresse à la circulation de l'énergie vitale dans l'organisme, matérialisée sous forme de lignes d'énergie (méridiens) qui parcourent le corps. Tout déséquilibre de la circulation de l'énergie dans une zone du corps se manifeste par des symptômes physiques (gonflements, douleurs, raideurs, etc.) et psychiques (désordre des pensées, modifications de l'humeur, obsessions, etc.). Le versant physique n'est jamais séparé du versant spirituel, dans l'observation et la compréhension des maladies comme dans la philosophie de soin.

De nombreuses pratiques énergétiques orientales (Chine, Japon, Viêt-Nam, Inde...) visent à harmoniser les flux d'énergie dans l'organisme par la stimulation de points précis situés sur les méridiens, chaque point ayant une fonction spécifique (tonifiante, dispersante, apaisante...) selon son emplacement.

Bien que la plupart des méridiens portent le nom d'un organe (Foie, Poumon, Rein...), tous les points d'un méridien n'agissent pas forcément sur cet organe ; de plus, la notion d'*organe* en médecine orientale traditionnelle n'a presque rien de commun avec celle de la médecine occidentale moderne.

Le symbolisme, les fonctions physiologiques, psychologiques et énergétiques associées en Orient à un organe donné ne sont pas comparables avec les notions anatomiques et physiologiques de la médecine occidentale moderne.

La science occidentale peinant à reconnaître l'existence des méridiens, d'autres mécanismes ont été invoqués pour expliquer l'effet des techniques d'acupression : stimulation de la circulation lymphatique ou sanguine, stimulation myo-faciale, décontraction des chaînes musculaires fonctionnelles, anesthésie temporaire par compression, distraction intellectuelle, etc. Néanmoins, ces observations ne permettent pas d'expliquer l'efficacité dans des pathologies très diverses et la précision des résultats obtenus par les méthodes orientales.



Note : L'acupression est une science à part entière qui nécessite un approfondissement et une grande délicatesse dans sa mise en œuvre, il est important d'être conscient de son action lorsqu'on souhaite se soigner soi-même (certains points étant fortement déconseillés aux femmes enceintes, par exemple).

Une séance d'acupression sérieuse requiert un bilan préliminaire approfondi, quelle que soit la méthode orientale (shiatsu japonais, marmathérapie en ayurveda, réflexologie chinoise, nuad boran thaï, dien chan vietnamien, etc.) et doit être intimement adaptée à votre terrain, votre état global actuel et l'ensemble de vos symptômes.

L'idée d'auto-médication rapide pour "les petits maux du quotidien" ne correspond pas à l'esprit oriental.

Ces "petits maux" font partie d'un ensemble d'informations à mettre à jour et à relier pour pouvoir mettre en place une action juste et englobante.

L'acupression n'intervient généralement pas seule dans le traitement d'un déséquilibre, bien que son efficacité la rende très utile en première intention. Elle fait partie d'une approche globale. Dans la pratique traditionnelle, l'acupression est le plus souvent indissociée du massage, de la moxibustion et de conseils en hygiène de la vie et de l'alimentation. La stimulation des points entraîne en effet une réaction de l'organisme, mais il est souvent nécessaire d'harmoniser ses habitudes de vie pour pérenniser les effets du soin et éviter une rechute.