

L'acupression : une méthode naturelle

Il vous est certainement déjà arrivé de pratiquer l'acupression sans vous en rendre compte. Par exemple, si vous avez mal à la tête, vous avez tendance à vous frotter les tempes. L'acupression est proche de l'acupuncture mais se pratique sans aiguilles : ce sont les mains, les doigts, les coudes, les pieds qui interviennent pour stimuler les méridiens, le flux énergétique du corps (ou chi). C'est une technique chinoise très ancienne. Elle a été inventée car elle permettait de se soulager soi-même. L'acupression est le terme générique qui désigne un ensemble de techniques : do-in : pour les débutants et à faire soi-même acu-yoga : ce sont les postures de yoga qui permettent d'exercer les pressions sur des points précis du corps hin shin jyutsu : technique japonaise qui se présente sous forme d'effleurements plus que de massages shiatsu : « pression du doigt » en japonais. Utilisation généralement du pouce pour appuyer plus fermement sur les points d'acupression. shiatsu zen : y sont ajoutés des mouvements de yoga pour ouvrir les méridiens (pratiqué par des professionnels la pression étant beaucoup plus forte car exercée par tout le poids du corps) shiatsu pied nu : la pression est exercée par les pieds du praticien massage assis : le praticien utilise la main et les coudes, dans une chorégraphie très précise. Cela se pratique sur une chaise spéciale, habillé et assis.

Toutes les parties du corps peuvent être concernées (cela dépend de la technique utilisée). Par exemple pour le Amma assis (très en vogue actuellement), la séance de 15 minutes se déroule en plusieurs étapes et concerne différentes parties du corps sujettes aux plus fortes tensions : la tête, la nuque, les bras, les mains, les épaules, le dos et les hanches. L'acupression permet de rééquilibrer l'énergie qui circule dans votre corps en venant à bout des blocages. Agissant sur les méridiens d'acupuncture, elle détend, relaxe et réénergise la personne. Elle contribue à activer la circulation sanguine. Dans un monde où tout va à toute vitesse, la pratique de l'acupression permet de s'offrir un moment de détente hors du temps. Le stress, l'épuisement quotidiens que beaucoup subissent peuvent être combattus grâce à l'acupression, à condition que cela soit pratiqué de manière sérieuse (attention aux charlatans !) et régulière. Tout le monde peut pratiquer l'acupression « douce », destressante (et non thérapeutique). Certaines techniques pouvant se pratiquer par soi-même sur soi-même ou sur son entourage, pourquoi ne pas organiser régulièrement des séances en famille. Cela peut resserrer les liens.

Au sujet de l'auteur

BRUNET Isabelle Testez vos connaissances sur les méthodes naturelles de santé en allant sur : <http://abondancedition.populus.ch>, rubrique « Tests et quizz »;

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>