



## Acupression ou acupuncture

L'acupression est fondée sur l'acupuncture, traitement dans lequel des aiguilles filiformes (semblables à des cheveux) sont insérées dans des points d'acupuncture (acupoints) afin de susciter un certain nombre de réponses différentes.

D'un point de vue purement biomédical, on sait que l'acupuncture stimule la réponse immunitaire qui se produit à chaque fois que l'on insère un élément étranger dans le corps. Entre autres, des changements peuvent survenir dans les tissus à l'endroit de l'insertion. Par exemple, des changements hormonaux peuvent avoir lieu, qui entraîneront une sensation de calme et de détente. Du point de vue de la médecine chinoise, l'aiguille est un canal qui permet au Qi (énergie, ou force de vie) dans l'univers d'interagir à la fois avec le Qi du praticien et avec celui du patient. Comme décrit dans le chapitre consacré à la médecine chinoise (voir le chapitre 1), les schémas de la nature guident ceux qui se trouvent à l'intérieur de notre corps, et nous avons parfois besoin de nous reconnecter avec ces schémas universels pour conserver un sentiment de bien-être.

En tant qu'acupuntrice, je suis à même de percevoir les changements qui affectent ces schémas, et je travaille avec les patients pour fluidifier la circulation du Qi. La plupart du temps, je travaille à lever les blocages et à favoriser le retour du Qi dans les parties du corps où il fait défaut, afin de remettre de l'ordre dans le système ; en d'autres termes, ces traitements aident le corps à se souvenir du schéma de santé en éliminant ce qui fait barrage à cette dernière. Il existe plusieurs outils qui accompagnent ce processus – les aiguilles, le massage, les plantes et les huiles essentielles, par exemple. Dans la plupart des cas, il faut de nombreuses années pour devenir un professionnel de l'acupuncture et être habilité à exercer cette discipline. Pour les praticiens qui essaient de travailler avec le schéma de base, il est logique que nous ayons besoin d'énormément de formation. Cependant, traiter les symptômes est une chose que tout le monde devrait être capable de faire. Diminuer le malaise ou améliorer la digestion, par exemple, peut considérablement augmenter la qualité de vie à mesure que l'on avance dans le processus consistant à rétablir l'équilibre du corps.

Comme indiqué, le simple fait d'exercer une pression sur l'acupoint dans l'intention d'aplanir les déséquilibres peut être extraordinairement efficace. L'ajout d'huiles essentielles au traitement permet de profiter de la température, de la nature et de la direction de l'huile pour corriger plus avant les déséquilibres du Qi. La température renseigne sur l'influence de l'huile sur le corps, tandis que la direction influence le fait que le Qi va monter, descendre ou circuler. L'application d'huiles essentielles diluées sur un acupoint avant de le masser permet aux composants chimiques et à leur message de changement de pénétrer dans le canal aux endroits les plus appropriés pour corriger les changements survenus, et ce sont les points que les praticiens en médecine chinoise utilisent depuis des millénaires. Les canaux sont les fleuves du mouvement dans le corps le long desquels voyage le Qi (l'énergie vitale). En d'autres termes, les huiles peuvent remplacer les aiguilles (voir les chapitres 3 et 4 pour de plus amples informations).

## Avant le traitement

Pour des résultats optimaux, il importe de laisser du temps et de faire de la place au traitement – essayez d'effectuer l'acupression quand vous avez la possibilité de vous concentrer, dans un endroit où vous ne serez pas dérangé ni distrait, surtout si vous commencez juste à apprendre cette technique.

Avant de commencer à appliquer le traitement, il faut que vous sachiez où les points sont situés sur le corps. Vous pouvez l'apprendre en percevant les changements dans les tissus. C'est beaucoup plus facile à faire qu'on ne le pense souvent. Commencez par palper doucement – essentiellement du bout des doigts – en suivant les trajets des canaux pour voir si vous arrivez à sentir le parcours de l'énergie. La pratique vous permettra de réussir à l'identifier. Ensuite, référez-vous aux instructions pas à pas détaillées dans ce chapitre afin de localiser précisément les points d'acupression.

### Localiser les points d'acupression

Par chance, nombre de points d'acupression (acupoints) sont situés sur des dépressions et des renforcements naturels du corps, si bien que le doigt s'enfonce tout naturellement dans ces derniers lors de la palpation.

## Exercer les pressions sur les points

Une fois que vous êtes certain d'avoir bien localisé le point recherché, il est temps d'exercer une pression sur ce dernier. Cette pression ne doit pas nécessairement être très forte. En fait, il est plus important qu'elle soit ferme et continue que vraiment profonde. Il ne faut pas appuyer sur le tissu au point d'avoir franchement mal, même si celui-ci peut très bien être sensible ou procurer une sensation d'inconfort (ce qui est souvent le signe qu'on est sur la bonne voie !). Si le tissu reste enfoncé plus de dix secondes après que vous avez retiré votre doigt, diminuez légèrement la pression sur le point suivant. Il ne doit jamais y avoir d'ecchymose sur la peau. D'un autre côté, la pression exercée doit être assez importante pour que vous n'ayez pas de mal à la ressentir. Plus important encore, prêtez attention aux retours que vous fait votre corps. La douleur ou l'inconfort augmentent-ils quand vous exercez une pression sur un point ? Cela peut indiquer que le déséquilibre est en train de se résoudre, ou qu'il faut que vous relâchiez la pression. Plus vous écouterez votre corps, plus il vous sera facile d'estimer ce qu'il vous dit.

## Atteindre l'équilibre

La plupart des points sont bilatéraux, c'est-à-dire qu'ils se retrouvent des deux côtés du corps. Dans la plupart des troubles de santé, il sera judicieux d'exercer une pression sur les deux points – souvenez-vous que le corps est un système interdépendant et que toute influence exercée par votre traitement l'affectera tout entier. Il y a des chances que l'équilibre soit rétabli plus rapidement si l'on traite aussi bien un côté que l'autre. Si possible, commencez par localiser les deux côtés, puis exercez une pression simultanée sur les deux. L'exception réside dans les points situés à l'avant du cou – le point 9E, par exemple, où l'on risque de bloquer les deux artères principales conduisant à la tête. Si vous le faites, vous perdrez conscience, exactement comme on le voit dans les films ! Soyez très prudent en manipulant ce point, et exercez toujours une pression sur un côté puis sur l'autre. Si le trouble de santé ne concerne qu'un côté du corps, il peut être plus facile de traiter les points situés sur l'autre côté, surtout si l'un des points proposés est situé à proximité d'une zone douloureuse ou inconfortable. Cela peut paraître curieux, mais les deux côtés du corps constituant en fait une image inversée l'un de l'autre, traiter le côté opposé sera bénéfique au côté douloureux ou blessé – ceci pour une raison fascinante qui dépasse le cadre de cet ouvrage.

## Accéder aux points d'acupression

Il est souvent nécessaire de maintenir une tension dans certaines parties du corps pour pouvoir accéder vous-même aux acupoints. Par exemple, traiter les points sur les pieds nécessite de se pencher, et accéder aux points situés sur le cou peut nécessiter de garder les bras levés pendant une période prolongée, ce que beaucoup trouvent inconfortable. Il importe de trouver la position la plus confortable possible pour accéder à ces points, de façon à pouvoir exercer sur eux une pression le temps nécessaire sans que cela ne devienne inconfortable. Vous trouverez dans la description de chaque acupoint des suggestions de positions qui vous aideront à atteindre un confort maximal.

Le premier critère de choix des points décrits ci-après est leur fonction, mais leur accessibilité joue également un rôle déterminant. Pour se traiter soi-même, il faut pouvoir atteindre facilement le point. Cependant, il peut être plus facile de solliciter l'aide d'autrui pour accéder à certains points. Si quelqu'un vous aide, veillez à lui indiquer précisément où se situe le point concerné. Informez-le tout aussi clairement de vos réactions en lui faisant oralement des retours circonstanciés afin, par exemple, que la pression qu'il exerce ne soit pas trop forte.

### À quelle fréquence recourir à l'acupression ?

Vous pouvez appuyer sur les points tout au long de la journée, à votre convenance. À condition de suivre les directives concernant la pression à exercer, un traitement par acupression peut difficilement être excessif. Là encore, écoutez les retours que vous adresse votre corps. Veillez également à boire un grand verre d'eau après chaque séance d'acupression.

## L'application des huiles essentielles sur les points d'acupression

L'application et la fréquence d'application des mélanges d'huiles essentielles sur les acupoints ont certaines limites. Vous trouverez dans le chapitre 4 des suggestions concernant leur application et la manière de les utiliser avec les traitements des acupoints. Les dilutions recommandées (que vous trouverez dans le tableau qui commence page 109) sont jugées comme étant les plus sûres : une utilisation excessive des huiles peut entraîner des problèmes. Si la fragilisation de la peau est le plus souvent causée par des huiles oxydées (voir page 102), on sait qu'elle survient aussi dans des cas d'usages trop fréquents des huiles. C'est assez rare, mais cela peut quand même arriver. Par sécurité, les dilutions préconisées doivent être utilisées trois à quatre fois par jour au maximum pendant une durée maximum de sept jours. Si la zone traitée nécessite de l'être davantage, créez un nouveau protocole – il vous sera très facile de le faire, un grand nombre de points et d'huiles étant suggérés pour chaque trouble de santé. De plus, d'autres traitements figurant sur toutes les pages consacrées à ces troubles dans le chapitre 4 peuvent venir soutenir judicieusement un protocole d'acupression.

## Des durées variables

La durée pendant laquelle maintenir la pression sur chaque point dépend également de l'expérience de chacun. Certaines personnes la maintiennent moins longtemps, mais la renouvellent plusieurs fois pendant la même séance de traitement. D'autres conseillent d'appuyer sur le point pendant une durée déterminée – de trente secondes à une minute, par exemple – mais ces instructions sont foncièrement arbitraires. C'est pour fluidifier le Qi que l'on exerce ces pressions et quand on apprend à écouter son corps, on parvient facilement à sentir le moment où cela commence à être le cas.

La première fois que vous pratiquez, commencez par exercer une pression d'environ trente secondes sur le point, puis interrompez-vous pour voir s'il y a un changement – douleur moindre, confort accru d'un tissu, par exemple – avant d'appuyer à nouveau pendant trente secondes. Renouvelez cette opération jusqu'à trois fois pendant la séance.

Comme toujours dans un traitement, s'il se produit un effet secondaire inattendu, cessez d'appuyer. Parmi les effets secondaires possibles, citons les céphalées, les vertiges, les nausées ou les explosions émotionnelles. Nombre de personnes réagissent très bien à l'acupression et n'en attendent pas un résultat immédiat, bien que celui-ci soit tout à fait normal.

Enfin, essayez toujours de vous donner au moins une minute ou deux pour intégrer les changements avant de quitter l'« espace de traitement ». Cela permet au corps de conserver plus longtemps les bienfaits de la séance.

### Choix des points d'acupression

Chaque acupoint permet de traiter des troubles différents. Passez en revue les encadrés intitulés « Contribue à soigner les troubles suivants » ainsi que le chapitre 4 pour déterminer comment et quand appliquer certains traitements de points d'acupression.

# Estomac 40

Ce point se situe sur la partie inférieure de la jambe.

## Contribue à soigner les troubles suivants

- Mucosités
- Douleur et sensation de lourdeur dans la poitrine
- Aphonie
- Toux
- Troubles bipolaires
- Respiration sifflante
- Douleur et sensation de lourdeur dans la gorge



- 1** Pour localiser ce point, asseyez-vous sur une chaise les deux pieds à plat sur le sol et les genoux fléchis. Trouvez le bord inférieur de la rotule. C'est le repère supérieur. Notez bien ce repère.



- 2** Ensuite, localisez le pli antérieur de la cheville. Pour trouver ce repère, faites remonter votre index à l'horizontale de vos orteils à votre pied jusqu'à ce qu'il rencontre votre cheville, juste devant l'inclinaison à 90° créée par la partie inférieure de la jambe. C'est le repère inférieur.



- 3** Ensuite, faites descendre votre index du repère supérieur le long du tibia pour trouver le point situé à mi-chemin entre ces deux repères - il devrait se trouver à une distance correspondant approximativement à la largeur de deux mains en descendant à partir du repère supérieur.



- 4** Faites glisser l'index dans le sens latéral (vers le côté extérieur de la partie inférieure de la jambe) le long d'un repère horizontal correspondant à la largeur de deux doigts. C'est là que vous trouverez le point 40E.

# Estomac 43

Ce point se situe sur le pied, entre les deuxième et troisième orteils.

## Contribue à soigner les troubles suivants

- Névralgie du trijumeau (douleur faciale du nerf trijumeau)
- Œdème
- Yeux gonflés
- Ballonnement abdominal et gargouillements



- 1** Pour localiser ce point, asseyez-vous sur une chaise et croisez une cheville sur le genou de l'autre jambe pour pouvoir accéder facilement à votre pied.



- 2** Trouvez le pli de l'orteil entre les deuxième et troisième orteils.



- 3** Faites remonter la pointe de votre index du pli de l'orteil jusqu'au pied, à une distance correspondant approximativement à la largeur de deux doigts au-dessus du pli.



- 4** Il y a deux dépressions bien distinctes. Quand votre doigt atterrit sur la seconde, la plus éloignée des orteils, vous avez trouvé le point 43E.

# Cœur 7

Ce point se situe sur l'avant-bras, au niveau du pli du poignet.

## Contribue à soigner les troubles suivants

- Symptômes aigus de rhume et de grippe, en particulier les mucosités
- Syndrome de Raynaud
- Céphalée due à une raideur du cou
- Tous les déséquilibres post-partum
- Dépression



1 Pour localiser ce point, posez votre main sur une surface confortable, paume tournée vers le haut.



2 Localisez le pli du poignet en relevant légèrement la main. Relâchez votre main.



3 Ensuite, faites glisser la pointe de votre index le long du pli du poignet en direction de l'os pisiforme, ce petit os du poignet situé juste au-dessous du cinquième doigt (auriculaire).



4 Vous trouverez le point 7C à l'intersection du pli du poignet et de ce petit os.

# Intestin Grêle 1

Ce point se situe sur le cinquième doigt (auriculaire), près de l'ongle.

## Contribue à soigner les troubles suivants

- Mammite
- Ptose mammaire
- Congestion mammaire galactophores
- Obstruction des canaux



1 Pour localiser ce point, posez votre main sur une surface plane, paume tournée vers le bas. Repérez la base de l'ongle du cinquième doigt (auriculaire).



2 Notez bien le repère à la base de l'ongle.



3 Ensuite, notez un repère le long du côté latéral (extérieur) de l'ongle.



4 Vous trouverez le point 11G à l'intersection de ces deux repères.