

Le grand guide pratique des réflexologies



Sommaire

La grande famille des réflexothérapies - - - - -	- 03
Digitopuncture : la réflexologie à la portée de tous - - - - -	- 04
<i>Suivez le réseau électromagnétique de votre corps - - - - -</i>	- 04
<i>Tonifier ou disperser, telle est la question ! - - - - -</i>	- 06
<i>Protocole de mini-massage contre maux de tête et migraines - - - - -</i>	- 06
<i>L'insomnie n'est plus une fatalité - - - - -</i>	- 07
<i>Comment s'automasser pour retrouver le sommeil ? - - - - -</i>	- 09
<i>Toucher vos pieds pour... aider votre estomac ! - - - - -</i>	- 10
<i>Nausées : ce point peut les réduire de 70 % - - - - -</i>	- 11
<i>Adieu kilos émotionnels ! - - - - -</i>	- 11
<i>Sans aiguilles ni doigts : fabriquer un « moxa » pour stimuler les points - - - - -</i>	- 12
Réflexologie plantaire : C'est le moment de prendre votre pied ! - - - - -	- 14
<i>Passez tout de suite à la pratique ! - - - - -</i>	- 14
<i>3 huiles essentielles pour booster votre séance - - - - -</i>	- 16
La réflexologie palmaire : à portée de main ! - - - - -	- 17
<i>3 techniques pour bien masser vos mains - - - - -</i>	- 17
Une réflexologie du ventre ? Faites connaissance avec le Chi Nei Tsang - - - - -	- 19
<i>Massez votre ventre, il vous le rendra au centuple ! - - - - -</i>	- 19
<i>Les bienfaits que vous pouvez attendre d'un massage du ventre - - - - -</i>	- 20
<i>Les points spécifiques que vous pouvez stimuler - - - - -</i>	- 21
<i>4 huiles essentielles pour aller plus loin - - - - -</i>	- 22
Réflexologie nasale : la santé par le bout du nez - - - - -	- 23
<i>Osez la plus sympa des thérapies - - - - -</i>	- 23
<i>Êtes-vous plutôt narine droite ou narine gauche ? - - - - -</i>	- 24
L'EFT : une stimulation de points spécifiques pour la libération... émotionnel - - - - -	- 27

La grande famille des réflexothérapies

Des réflexes qui soignent

Lorsque vous appuyez sur l'interrupteur de votre salon, une information est envoyée via les fils électriques : la lampe s'allume. Rien de plus simple. Eh bien notre corps est « câblé » de la même façon. Certaines zones du corps sont directement reliées à nos organes via nos nerfs, et il est aussi simple de commander à distance des fonctions organiques que d'allumer la lumière de votre salon. Les techniques qui permettent cela sont dites « réflexes » et on peut les mettre en œuvre sur les pieds, le ventre, les mains, des points d'acupuncture... Ce guide vous permettra d'avoir une vue d'ensemble du monde de la réflexologie et ainsi de choisir la technique qui vous convient le mieux, pour agir sur des maux physiques, ou émotionnels !

Les techniques réflexes utilisent notre système nerveux pour commander à distance des organes. Elle utilise ce qu'on appelle des « voies réflexes ».

La plupart de ces techniques sont issues des médecines indiennes et chinoises. Citons les réflexologies plantaire, palmaire, linguale, auriculaire ou même nasale. La moxibustion, qui utilise de l'armoise en combustion, ou la fleur de prunier, un ustensile muni d'aiguilles, stimulent également des voies réflexes par l'intermédiaire de la peau.

Ces techniques reposent sur un principe simple. Chaque organe est innervé, c'est-à-dire relié à au réseau nerveux. Si cet organe se trouve en déséquilibre, il envoie des signaux via les nerfs et crée une zone d'hypersensibilité à distance, par exemple sur le pied, la main, le nez ou l'oreille. Toute action sur cette zone renverra donc des signaux inverses aux organes concernés.

Ces différentes réflexologies peuvent agir sur de très nombreux troubles ou maux : apaiser des douleurs, relancer la circulation sanguine, réveiller une zone ou un organe endormi, apaiser le système nerveux, etc.

Elles ne « soignent » rien en soi mais peuvent soulager extrêmement rapidement et surtout, favoriser les processus d'autoguérison naturels.

Ceux qui pratiquent ces techniques sont appelés réflexologues, auriculothérapeutes... mais beaucoup de naturopathes ont recours à différentes techniques réflexes.

Bien que celles-ci soient plus efficaces lorsque l'on reçoit une séance par un professionnel, leur simplicité permet de les utiliser facilement pour soi-même ou son entourage. Il suffit de connaître quelques notions importantes pour ne pas aggraver un mal et de connaître les points à stimuler ou à « disperser » (nous verrons plus loin à quoi cela correspond), pour faire des miracles !

Digitopuncture: la réflexologie à la portée de tous

Pour soulager stress, insomnie, maux de tête, indigestion...

Vous vous promenez partout avec une formidable trousse à pharmacie universelle : vos mains. Grâce à la digitopuncture, vous pouvez soulager, chez vous et chez vos proches, de nombreux maux courants sans recourir à la moindre substance chimique et même renforcer votre immunité. Partons à la découverte de cette pratique d'acupuncture sans aiguille et de ses nombreux bienfaits, avec des exercices très pratiques à appliquer immédiatement.

Suivez le réseau électromagnétique de votre corps

Que l'on parle de digitopuncture ou de shiatsu, le principe reste le même : appuyer sur des points du corps précis afin de soulager des dysfonctionnements physiques, selon la cartographie du corps établie par la médecine traditionnelle chinoise.

Selon cette cartographie, chacun des quatorze méridiens principaux qui traversent le corps est lié à un organe vital : foie, cœur, rate, poumon, vésicule biliaire... Les points où l'énergie ne circule plus créent des déséquilibres et des maladies : soit à cause d'un blocage de la circulation d'énergie, soit par un déficit de circulation.

Cette énergie vitale, que l'on nomme Qi (prononcez « tchi »), ne suit ni le réseau du système ner-

veux, ni le réseau de circulation sanguine. C'est un réseau électromagnétique à part entière. La santé représente un maintien de l'équilibre, de la bonne circulation de cette énergie, qui repose sur deux forces opposées et complémentaires : les fameux yin et yang.

La médecine chinoise est une approche beaucoup plus holistique que notre vision occidentale actuelle, car les émotions sont prises en compte et peuvent bloquer ou diminuer la circulation des énergies, ou au contraire, la faire déborder.

Elle considère l'organisme comme un ensemble corps-esprit, loin d'une médecine fonctionnelle de « tuyauterie » à entretenir.

La digitopuncture japonaise... le fameux shiatsu

On estime que la pratique du shiatsu remonte au XVIII^e siècle. En japonais, atsu signifie « pression » et shi, « doigt ».

Mêlant médecine, philosophie orientale et thérapie, le shiatsu est une combinaison du massage oriental traditionnel Amma et de l'acupuncture, visant principalement à nous maintenir dans un état de santé optimal.

Ce qui ne signifie pas qu'il n'est pas indiqué en cas de pathologie, au contraire ! Tendinites, constipation, torticolis... les applications sont nombreuses. Cette pratique est d'ailleurs reconnue par le ministère de la Santé au Japon.

Selon la thérapeute de shiatsu japonaise Yukiko Irwin, autrice de L'acupuncture sans aiguilles, alors que nous considérons comme naturelle la présence de nos mains et nos doigts, on porte sur eux un regard tout à fait neuf si on les envisage comme les instruments du bien-être. Et de considérer quel don formidable de la nature d'avoir toujours à disposition ces outils extrêmement sophistiqués et efficaces qui, alliés au temps et un peu de savoir-faire, peuvent soulager la douleur et apaiser les angoisses.

Gestes simples à la portée de tous, même si certaines souffrances nécessitent des soins suivis par un thérapeute qualifié, le shiatsu est un outil quotidien de réponse à tout un tas de maux courants et ennuyeux ou handicapants : insomnie, ballonnements, pannes sexuelles...

Exercice pour mesurer la force d'appui nécessaire à la pratique

Afin que chacun puisse comprendre avec quelle force exercer la pression sur les différents points du corps, la thérapeute suggère l'exercice suivant : équipé d'un pèse-personne, appuyez vos pouces sur la balance posée au sol et raidissez les bras en appuyant jusqu'à ce que la balance indique 10 kg. Vous obtiendrez une référence pour la force à mettre dans une pression maximale des pouces afin de masser des zones très musclées ou tendues. Les zones fragiles, comme le cou et le bas de l'abdomen, devront être massées avec une pression d'environ 4,5 kg, Exercez-vous sur la balance pour affiner votre ressenti.

Tonifier ou disperser, telle est la question!

Il y a trois façons différentes d'utiliser le bout des doigts en fonction des résultats que l'on espère obtenir : harmonisation, tonification ou dispersion.

L'harmonisation, polyvalente

La première s'applique à tous les cas sans avoir besoin de déterminer s'il faut tonifier ou « disperser ». On l'appelle parfois l'harmonisation. Il suffit d'utiliser son majeur, aidé du pouce posé sur la première phalange, pour tourner dans un sens puis dans l'autre sur le point pendant une minute.

La tonification, en cas de ralentissement général

Pour tonifier un point, plusieurs options : certains manuels disent qu'il suffit de presser dans le sens des aiguilles d'une montre, d'autres proposent d'utiliser le majeur pour percuter rapidement le point jusqu'à ce qu'il rougisse et qu'une sensation de chaleur se fasse sentir, preuve que

l'énergie se concentre à cet endroit et circule à nouveau.

Si vous choisissez cette méthode, faites quand même attention à garder le poignet souple, sinon vous risquez d'avoir besoin ensuite d'une séance pour votre poignet douloureux !

Cette façon de faire, tonifiante, est indiquée quand vous avez les yeux qui piquent, si vous avez du mal à digérer ; bref, en cas de ralentissement général de votre corps.

La dispersion, contre les angoisses

Enfin, la troisième option est la dispersion. Utilisée pour gérer les moments de stress, d'angoisse et tous ces moments de tension où l'on a besoin d'apaisement.

Vous pouvez soit appuyer et tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, soit appuyer avec la pointe du pouce durant 20 secondes, trois fois de suite.

Protocole de mini-massage contre maux de tête et migraines

Aux États-Unis, une équipe de chercheurs s'est intéressée de près aux incroyables bénéfices de l'acupuncture sur les patients présentant des maux de tête et migraines.

Deux fois par semaine pendant un mois, les 59 patients du panel de recherche ont reçu le même traitement d'acupuncture. Les séances ont eu l'effet suivant : les participants ont eu des

migraines de façon beaucoup plus espacée et, lorsqu'ils en avaient, l'intensité de la douleur était bien moins forte qu'auparavant¹.

Ce qui est intéressant avec la digitopuncture pour les migraines, céphalées et maux de tête, c'est que vous pouvez agir dès que vous sentez que la douleur arrive, mais vous pouvez également faire des séances en prévention pour vous détendre et ainsi espacer, voire éradiquer complètement les douleurs.

Il existe beaucoup de possibilités de massages, de la tête aux pieds en passant par les épaules. Je vous ai donc sélectionné 6 points fondamentaux que vous pouvez facilement stimuler vous-même :

1. Le premier point se situe au sommet du crâne, à l'endroit où deux lignes imaginaires partant de la pointe de vos deux oreilles se rencontreraient.
2. Le second point en comporte deux, à la jonction entre la nuque et les cheveux à l'arrière du crâne, posez trois doigts en partant du lobe de l'oreille : vous trouverez de chaque côté un creux : c'est là qu'il faut masser.
3. Le troisième point à masser est à la pointe externe de chaque sourcil, le début des tempes.
4. En quatre, posez vos doigts en haut du nez, pile entre les deux sourcils
5. Le cinquième point est réservé aux personnes qui ne sont pas enceintes : le creux qui se situe sur le dessus de la main, entre le pouce et l'index.
6. Enfin, le dernier point se situe sur le dessus du pied, dans le sillon entre le gros orteil et le second orteil. Cherchez à deux centimètres, en bas de la base des orteils, le petit creux douloureux dans le sillon : c'est là !

Selon chacun, certains points vont être plus douloureux ou plus délassants que d'autres, apprenez à vous connaître pour insister sur les zones qui vous soulagent le plus.

Quand tonifier ou disperser un point ?

Pour bien choisir comment appliquer son soin à la situation, il faut réfléchir selon le principe des opposés complémentaires, le yin et le yang. Le yang est une force de chaleur, le yin, de froid. Si une partie de votre corps est enflammée, rouge et chaude, on considère que le yang est en excès, il vous faudra donc disperser. Sont Yang également les crampes, les contractures musculaires et les spasmes.

À l'inverse, vous utiliserez la tonification dans les cas yin : lors de fourmillements, de baisses de tension, faiblesse dans les jambes, étourdissement ou, cas extrême, évanouissement.

Pour simplifier, le yin est associé au repos, le yang au mouvement. Un excès de l'un ou de l'autre est dommageable, il faut un équilibre entre les deux pour être en parfaite santé.

L'insomnie n'est plus une fatalité

On estime qu'en France plus de 12 millions de personnes souffrent de troubles du sommeil. Cette diminution de la quantité et/ou de la quali-

té du sommeil peut être passagère ou chronique, mais toujours handicapante.

1. Plank S, Goodard JL, Pasierb L, Simunich TJ, Croner JR., « Standardized set-point acupuncture for migraines », Altern Ther Health Med, 2013

L'insomnie est considérée comme un problème chronique à partir de trois insomnies par semaine pendant plus de trois mois. Avant d'en arriver là, la digitopuncture offre de très bons résultats avec finalement des moyens assez simples : vos mains et vos pieds !

Avant de vous révéler la technique (si vous ne pouvez pas tenir face à tant de suspense, sautez au paragraphe suivant !), regardons ce qui cause, selon la médecine traditionnelle chinoise, les problèmes de sommeil... Car on ne peut pas vous laisser avec une solution de massage qui s'attaque aux conséquences sans régler les causes !

- Première cause : insomnie due à la nourriture ! Un dîner trop copieux, trop riche, trop tardif pèse sur la digestion et empêche un sommeil réparateur.
- Seconde cause : cette insomnie où vous vous réveillez vers 3 heures du matin est une insomnie due au stress, à l'hyperactivité, à l'usage abusif des écrans ou une colère intériorisée. On lie cette insomnie au méridien du foie, actif dans cette tranche horaire.
- L'insomnie de difficulté d'endormissement, liée à l'excitation de la rétine par la lumière des écrans.
- Enfin, une insomnie moins courante, celle qui s'accompagne d'impatiences dans les jambes dans la journée, ou lorsqu'il fait très chaud et qui est liée à une faiblesse du yin dans les reins.

Une revue d'études et méta-analyse des bénéfices de la digitopuncture² sur les insomnies conclut à l'efficacité de cette méthode non-invasive, sans molécules chimiques.

La clé du succès est la régularité de la pratique : entre 3 et 7 séances par semaine pendant 3 à 4 semaines s'avèrent efficaces et ce même sur les populations à risque qui participaient : personnes âgées et personnes en dialyse.

2. Waits A, Tang YR, Cheng HM, Tai CJ, Chien LY., « Acupressure effect on sleep quality : A systematic review and meta-analysis ». Sleep Med Rev., 2018

Comment s'automasser pour retrouver le sommeil?

Avec le tranchant externe de la main (côté petit doigt), vous allez frotter l'intérieur du pied sur la ligne du méridien rein (voir schéma 1: méridien rein) jusqu'à ce que la tranche de la main brûle, sur chaque pied, l'un après l'autre.

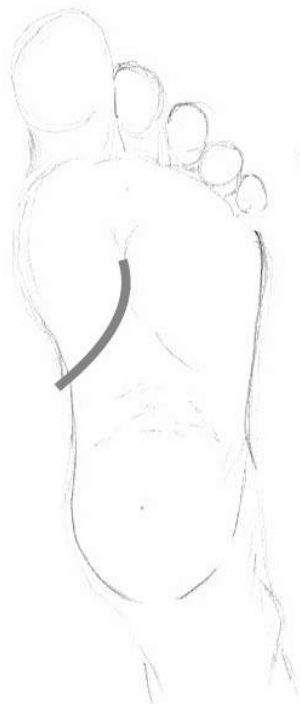
Ce massage permet de rééquilibrer l'axe rein-cœur, lorsque votre tête est en surchauffe intellectuelle de pensées, d'émotions qui vous assaillent. Ce mouvement permet de rééquilibrer la circulation de l'énergie concentrée en haut du corps vers les pieds, qui sont d'ailleurs souvent froids lorsque l'on n'arrive pas à trouver le sommeil.

D'ailleurs, si vous êtes dans l'impossibilité physique de vous masser vous-même les pieds ou de vous faire masser par quelqu'un, un bain de pieds chaud pourra vous servir de palliatif, surtout si vous utilisez ensuite une balle de tennis pour la faire rouler entre la plante des pieds et le sol, le long du méridien.

Le point du croque-mort

Le croque-mort pouvait déclarer une personne décédée d'un coup de dent sur le petit doigt de la main. Ce point précis, sur le côté de l'ongle de l'auriculaire, en face de l'annulaire, correspond au point 9 cœur en médecine traditionnelle chinoise. C'est un point de réanimation : si on le stimule et que la personne ne réagit pas, ce n'est pas bon signe...

Schéma 1: méridien rein

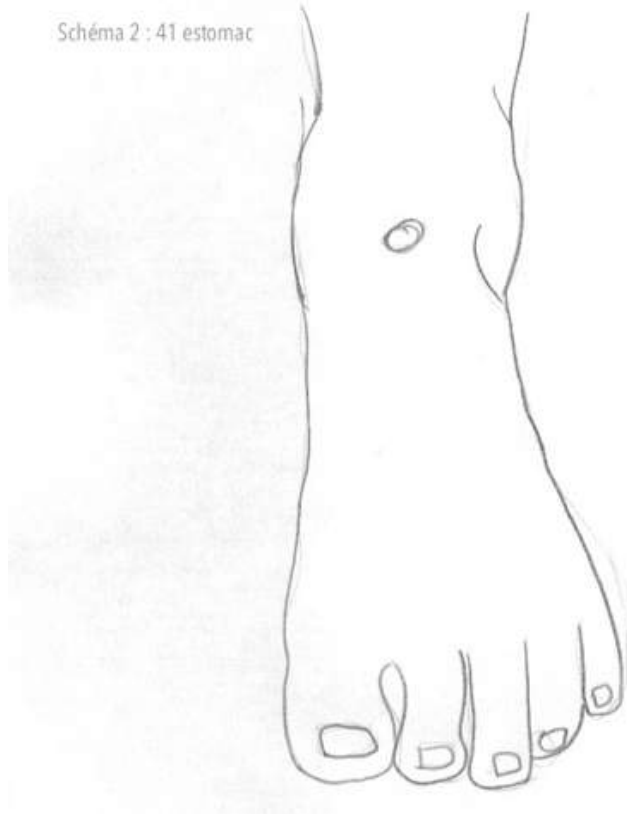


Toucher vos pieds pour... aider votre estomac!

Cet enchaînement de points est destiné à revigorer votre estomac après des repas trop riches et trop copieux. Comme il a un effet dynamisant de la digestion et de l'état global, ne le réalisez pas juste avant de dormir, cette stimulation pouvant favoriser l'état d'éveil !

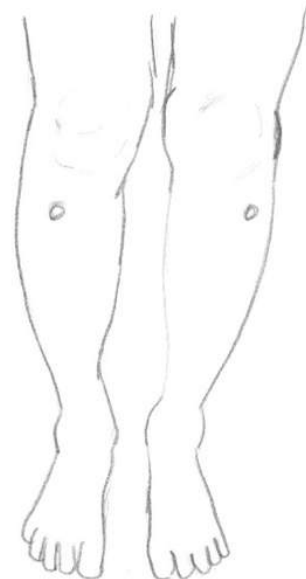
Le premier point à stimuler se trouve en plein centre du coup de pied (voir schéma 2 : point numéro 41 du méridien estomac), stimuler ce point pendant environ deux minutes, puis stimuler le même point sur l'autre pied.

Schéma 2 : 41 estomac



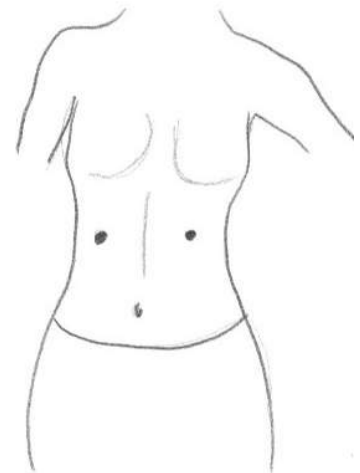
Passer ensuite au point situé 4 doigts en dessous du genou, coté externe (voir schéma 3). Ce point est le point numéro 36 du méridien estomac, utile pour favoriser la digestion et dynamiser le corps.

Schéma 3 : 36 estomac



Enfin, sur le haut du corps, le point situé dans les espaces intercostaux s'appelle le 24 vésicule biliaire (voir schéma 4), à stimuler de chaque côté.

Schéma 4 : 24 VB



Nausées : ce point peut les réduire de 70 %

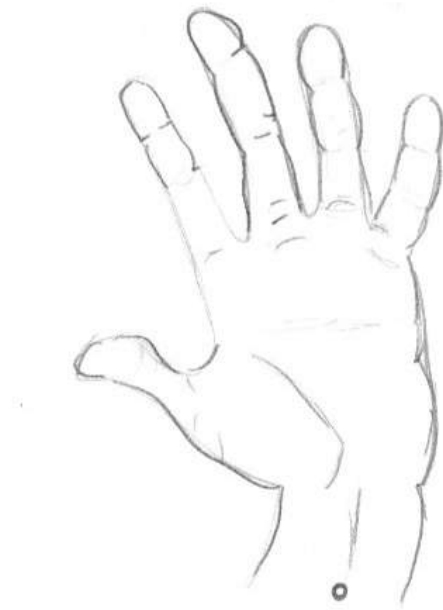
La digitopuncture semble soulager bien des cas de nausées : mal de cœur dans les transports, nausées postopératoires, nausées dues aux traitements de chimiothérapie ou nausées des femmes enceintes.

Même si, dans chacun des cas, les causes des nausées sont très différentes, un seul point suffit à toutes les faire passer !

Lorsque vous avez mal au cœur en voiture, votre corps est immobile dans un véhicule en mouvement. Le thalamus dans le cerveau reçoit donc des informations tellement contradictoires qu'il en conclut à... un empoisonnement ! D'où le réflexe impérieux d'élimination !

Pour vous soulager, sur la face interne du poignet, trois doigts sous la pliure de la main, c'est là que se situe le point P6 (voir schéma 5), qu'il faut que vous massiez des deux côtés. Ce point a prouvé son efficacité dans les nausées post-chimiothérapie³ et même chez la femme enceinte en réduisant les nausées dans 70 % des cas⁴ !

Schéma 5:
Le point contre les
nausées (P6)



On peut trouver en pharmacie des bracelets qui stimulent ce point précis à l'intérieur du poignet.

Adieu kilos émotionnels!

Lorsqu'on stresse on produit de l'adrénaline, une hormone qui bloque temporairement le système de libération des graisses. Le stress chronique est donc un facteur majeur de prise de poids, d'autant qu'il incite souvent à manger des aliments qui font plaisir mais sont rarement cuisinés et sains.

La prise de poids peut être liée à un détachement (inconscient et involontaire) corps-esprit, où le seul lien persistant entre les sensations

corporelles et la tête est le plaisir de s'alimenter. Là encore le stress joue un rôle : respiration plus courte, on s'efforce de porter moins d'attention aux lieux de blocage corporels : des épaules douloureuses, la nuque trop raide, le plexus bloqué... Tous ces signes physiques sont là pour nous indiquer qu'il faut relâcher la pression, mais on les ignore pour continuer à avancer à toute allure, on les ensevelit sous de la nourriture pour les faire taire.

3. Miao J, Liu X, Wu C, Kong H, Xie W, Liu K., « Effects of acupressure on chemotherapy-induced nausea and vomiting-a systematic review with meta-analyses and trial sequential analysis of randomized controlled trials », Int J Nurs Stud., 2017

4. Ozgoli G, Saei Ghare Naz M., « Effects of complementary medicine on nausea and vomiting in pregnancy: A systematic review », Int J Prev Med., 2018 / Aga-Miri Z, Hosseini N, Ramazanzadeh F, Hagollahi F, Vijeh M., « Effect of acupressure on the frequency and severity of nausea in pregnancy », J Payesh, 2008

Il se peut également que la nourriture joue un rôle de compensation ou de récompense face au stress. Si l'on essaye, par exemple, de ne pas se confronter à ses émotions, à des ressentis douloureux, il est plus simple de ne garder avec son corps que la liaison par la nourriture afin d'ignorer les ressentis qui sont comme des gros cailloux dans la chaussure. C'est ce que l'on appelle les kilos émotionnels.

Dans ces deux cas, la digitopuncture pourra aider au processus de perte de poids en réduisant le stress et en permettant à chacun de réintégrer des sensations physiques de détente et de plaisir, sans que ces dernières ne soient automatiquement liées à l'alimentation.

Il est aussi important de réintégrer dans son quotidien des sensations corporelles que de repenser son alimentation.

De plus, la digitopuncture ayant un effet stimulant et drainant, elle aide à la perte de poids en poussant le système lymphatique à drainer les toxines et en décongestionnant les organes.

Les enchaînements de points sont assez nombreux, complexes, et l'application de la digitopuncture pour la minceur demande régularité et accompagnement. Deux séances par semaine sont nécessaires le premier mois pour enclencher la perte de poids, aussi est-il préférable de prendre rendez-vous chez un thérapeute.

La notion de soin et d'accompagnement est fondamentale et joue un vrai rôle dans l'accomplissement des objectifs à atteindre lorsqu'il s'agit de perte de poids.

Sans aiguilles ni doigts : fabriquer un « moxa » pour stimuler les points

La médecine traditionnelle chinoise utilise, depuis au moins l'an 168 avant notre ère, une plante pour guérir et stimuler puissamment les points d'acupression : l'armoise annuelle. Elle figure dans un manuscrit retrouvé dans un tombeau de la dynastie Han où il est mentionné qu'elle guérit plus de 50 maladies ! Et, de fait, on la redécouvre ces dernières années car elle a révélé ses formidables propriétés curatives contre le paludisme, lequel tue encore aujourd'hui 445 000 personnes dans le monde chaque année.

Mais ce n'est pas tout ! Antioxydante, anti-inflammatoire, antimicrobienne, cytotoxique, antimalaria, vermifuge, antispasmodique et

neuroprotectrice, les chercheurs⁵ ne cessent de découvrir les merveilles de cette plante – que l'on peut tout à fait cultiver dans nos jardins – afin de les transformer en outil de stimulation de points d'acupuncture.

Le moxa est un bâton ou un cône fait de feuilles d'armoise séchées, roulées entre elles très serrées, que l'on enflamme à une extrémité. Il faut éteindre la flamme pour approcher le bout incandescent du point à stimuler sans le toucher. Cette source de chaleur intense se révèle extrêmement curative pour toutes les contractures musculaires et autres blocages de type torticolis ou crampes.

5. Taleghani A, Emami SA, Tayarani-Najaran Z., « Artemisia : a promising plant for the treatment of cancer », Bioorg Med Chem., 2020

Quelles contre-indications à la pratique de la digitopuncture ?

Cette technique est non-invasive, douce et adaptée à tous. Il existe cependant quelques contre-indications à connaître si vous pratiquez à la maison (un thérapeute qualifié procède toujours à une anamnèse – bilan des antécédents médicaux – pour vérifier que vous pouvez recevoir le soin avant d'effectuer la moindre manipulation).

- On évitera donc les points de digitopuncture sur les varices, les veines étant déjà fragilisées. Idem pour les femmes enceintes, à confier aux bons soins d'un thérapeute compétent car certains points sont susceptibles de déclencher des contractions.
- Les zones autour de tumeurs cancéreuses, ou un cancer dont les cellules auraient migré jusqu'aux os, sont deux cas de contre-indication. Même si, dans les cas de cancer, un accompagnement complémentaire en digitopuncture peut être extrêmement intéressant pour réduire le stress et les effets secondaires des traitements, mieux vaut là encore confier cela à une personne dûment formée.
- Évitez de pratiquer à la maison dans des cas de blessure à la colonne vertébrale, polyarthrite rhumatoïde et rhumatismes, ainsi que tout problème touchant les os et qu'une manipulation sans formation préalable pourrait aggraver.

En dehors de ces quelques contre-indications, la pratique de la digitopuncture au quotidien est un formidable outil de maintien de la santé et du bien-être !

Note : vous constaterez que cet article renvoie souvent à des études sur l'acupuncture, qui utilise des aiguilles, alors que nous parlons d'acupression ou digitopuncture qui utilise simplement nos doigts. C'est parce que les effets thérapeutiques sont identiques, que l'on pique ou que l'on appuie, ce qui est une bonne nouvelle pour les phobiques des aiguilles !

Une étude en double-aveugle comparant l'acupuncture par ponction à l'aiguille avec la pression (sans pénétration de la peau) a également mis en évidence des résultats analgésiques équivalents pour ces deux interventions⁶.

6. Takakura N, Yajima H., « Analgesic effect of acupuncture needle penetration : a double-blind crossover study », Open Med., 2009.

Réflexologie plantaire: C'est le moment de prendre votre pied!

La réflexologie plantaire est probablement la technique réflexe la plus pratiquée au monde ! Nos pieds sont en effet un endroit privilégié pour agir sur notre santé globale. Cela vous étonne ? En voici les raisons. Nos pieds sont les zones du corps les plus éloignées de notre tête, souvent la cause de nos soucis : stress, anxiété, troubles psychosomatiques, etc. Masser ces membres porteurs permet de déconnecter très facilement. Mais surtout, nos pieds sont largement innervés et la voute plantaire est la zone cutanée la plus sollicitée. Autant dire que les voies nerveuses qui y sont rattachées sont des autoroutes de l'information ! À votre tour de les emprunter pour téléguidar votre santé.

En réflexologie, on considère que tous les organes du corps sont projetés dans diverses zones du corps, et notamment nos pieds. Lorsqu'on sollicite ces zones, on active un circuit nerveux correspondant à un organe. On parle

de « boucles réflexes ». Il s'agit d'une véritable thérapie qui peut être pratiquée par un professionnel aguerri, mais elle peut aussi s'avérer excellente en auto-traitement. Commencez par cette mise en jambes :

Passez tout de suite à la pratique!

À défaut de disposer d'un réflexothérapeute à la maison, installez-vous confortablement dans un fauteuil ou sur un tapis de sol.

Commencez par mettre dans vos mains quelques gouttes d'huile végétale pures ou additionnées d'huiles essentielles (voir plus loin). Vous pouvez également recourir au talc si vous ne souhaitez pas avoir les pieds huileux ou risquer d'imbiber vos vêtements. La sensation est très différente mais non moins intéressante. Votre corps doit être le plus détendu possible.

Préparation du pied

1. Placez votre pied droit sur votre genou gauche.
2. Massez l'ensemble du pied puis mobilisez toutes ses articulations en commençant par prendre votre plante des pieds à pleine main en effectuant des torsions douces.
3. Massez le talon puis le dessus du pied et les zones entre les tendons, en partant des orteils vers la cheville.

- Massez les orteils en commençant par le gros orteil. Tournez-les dans un sens puis dans l'autre, étirez-les.

Stimulation localisée

Vous êtes maintenant prêt pour stimuler chacune des zones réflexes et donc les organes correspondants. Notez que ce travail permet autant de mettre au jour les défaillances que de rétablir l'équilibre. Lorsqu'une zone est douloureuse, cela signifie que l'organe correspondant a besoin d'être stimulé ou apaisé.

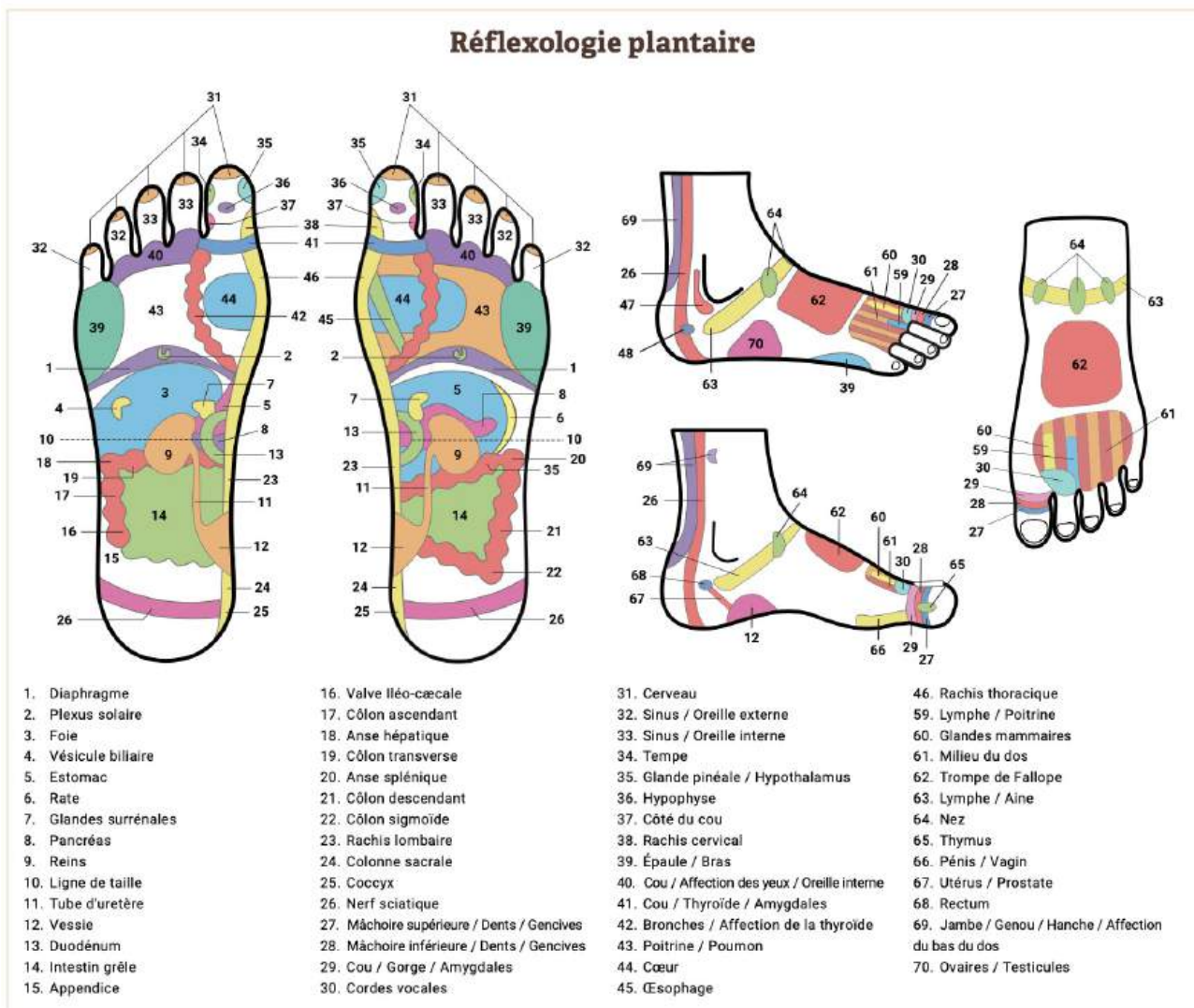
À vous ensuite de travailler en douceur, mais fermement, sur ces zones jusqu'à ce que la douleur s'efface. Voici un exemple de protocole :

- Commencez par la voûte plantaire et la zone correspondant à la colonne vertébrale. Partez de la zone cervicale pour presser et dénouer

toutes les zones avec précision jusqu'au coccyx.

- Pressez ensuite la zone du plexus et celle du diaphragme.
- Pressez chacun des orteils en insistant bien sur le pouce et la zone du cerveau.
- Recherchez toutes les zones douloureuses et travaillez-les.
- Continuez avec l'intestin, puis les reins et la vessie.
- Terminez par un massage global du pied et procédez de même pour l'autre pied.

Contre-indications à la réflexologie plantaire : contre-indiquée en cas de grossesse, de phlébite, de maladie infectieuse en phase aiguë, de dépression ou de toute maladie grave ou chez les personnes porteuses de pacemaker. Prudence chez les personnes très fatiguées.



3 huiles essentielles pour booster votre séance

Très vite absorbées, les huiles essentielles apportent des bienfaits sur l'ensemble du corps. Leurs molécules circulent via le réseau sanguin tandis que les boucles réflexes véhiculent l'information énergétique.

Intégrez 2 à 3 gouttes d'une des huiles essentielles suivantes dans un peu d'huile végétale de sésame, d'argan ou de macadamia. Utilisez ensuite ce mélange pour optimiser votre massage ou pour une séance de réflexologie améliorée.

Huile essentielle	Intérêts, précautions
<p>Le romarin pour tonifier</p> <p><i>Rosmarinus officinalis camphoriferum</i></p>	<p>Le romarin à camphre est un excellent tonique général. Il est également intéressant pour décongestionner les pieds gonflés ou douloureux. C'est aussi un puissant stimulant du foie, pensez-y lorsque vous stimulerez la zone correspondante !</p> <p>Attention, les personnes allergiques au camphre ou sujettes aux crises d'épilepsie doivent éviter d'utiliser cette huile essentielle. D'une manière générale évitez de l'utiliser de manière prolongée, surtout si vous souffrez d'hypertension ou d'hypotension.</p>
<p>La marjolaine pour « décrocher » et se régénérer</p> <p><i>Origanum majorana</i></p>	<p>La marjolaine a le côté réchauffant de l'origan, son proche cousin, avec en plus un effet de soutien sur les forces de régénération. La plante fortifie le parasympathique, cette branche du système nerveux autonome qui permet la récupération. Pensez à la marjolaine quand le stress vous empêche de « décrocher » mentalement ou pour bien dormir par exemple.</p>
<p>Le gingembre pour réchauffer et réveiller</p> <p><i>Zingiber officinale</i></p>	<p>Le gingembre réveille la vitalité qui dort. Il réchauffe et peut booster la libido. Il traite les stases et les ralentissements, qu'ils soient digestifs, circulatoires ou énergétiques.</p>

En résumé, vos pieds ont besoin que vous les considériez à leur juste valeur. Marchez pieds nus dès que vous le pouvez, chez vous ou même dehors. Offrez-leur des chaussures confortables et privilégiez les matières naturelles comme le cuir qui laissent respirer. Pour les chaussettes, le coton, bio idéalement, sera plus respectueux des besoins de vos pieds. Ils y respireront mieux que dans les matières synthétiques.

Soyez conscient de vos pieds, de leur position comme de leurs crispations ; bref, de leur confort. Suivez une hygiène irréprochable et massez-les chaque jour, sous la douche, dans le bain ou le soir au coucher. S'occuper de ses pieds, c'est accepter que notre corps est un tout, pas seulement une tête qui se déplace grâce à un corps. Petit à petit, vous redécouvrirez toute la portée de l'expression populaire « c'est le pied ! »

La réflexologie palmaire: à portée de main!

Avec cette technique, inutile de se déchausser ou d'utiliser un quelconque onguent: seules vos deux mains sont requises! Malgré sa simplicité, elle peut être tout aussi efficace que la réflexologie plantaire en auto-traitement. On la pratique de façon assez similaire: une préparation générale, puis une stimulation sur chaque main de points précis, correspondant à une cartographie bien établie. À vous!

Tout comme pour la réflexologie plantaire, on peut concevoir quantité de protocole pour différents maux. À vous de créer votre enchaînement selon vos besoins.

Commencez toujours par une phase de préparation, qui consiste en un massage global harmonisant. Durant cette phase, l'important est de « cajoler » la main massée, de prendre en

compte toutes ses zones: la paume, le dos de la main, le poignet puis chacun des doigts... avec des mobilisations simples qui donneront de la mobilité à toute votre structure de la main: peau, tissus profonds, tendons, os... La technique du glissé (superficiel ou profond) est la plus adaptée pour cela.

3 techniques pour bien masser vos mains

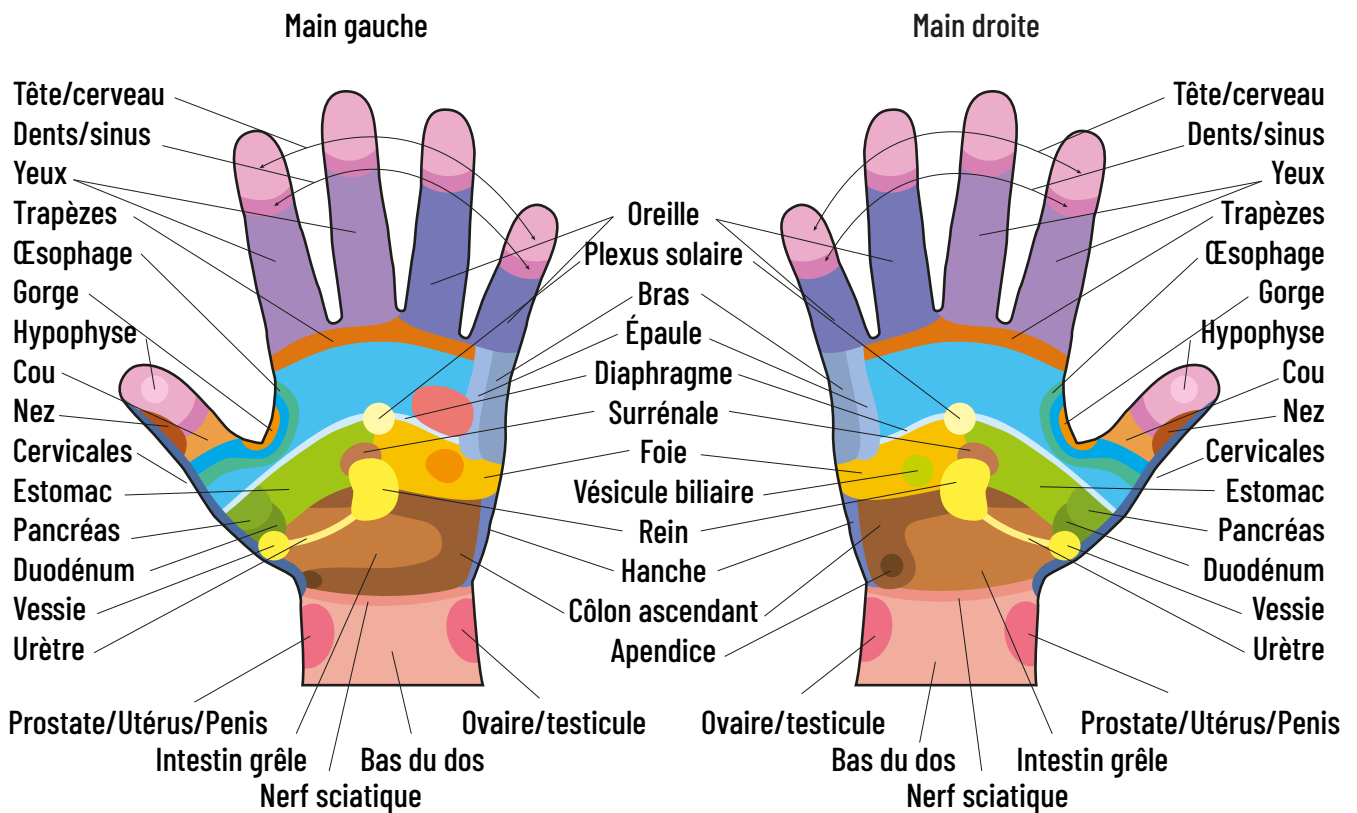
- Le glissé: généralement utilisé au début du massage. On le pratique avec le pouce, le tranchant ou la paume de la main afin d'englober de larges zones et préparer aux stimulations plus précises qui viendront. Ce glissé peut être superficiel ou plus profond selon les besoins.
- L'appui fixe: il permet de stimuler une zone précise, avec le bout d'un doigt, souvent le pouce.
- La chenille: consiste en une pression constante accompagnée d'un mouvement, généralement avec le pouce qui a plus de force. En réalité, la chenille combine les effets du glissé et du point fixe. Elle convient bien pour les zones organiques étendues comme l'intestin ou le trajet rein/urètre/ vessie.

En pratique

La pratique de la réflexologie palmaire est très simple en soit. Il suffit de respecter quelques règles pour obtenir un maximum d'effets.

- Respecter une phase de préparation (notamment par un touché glissé sur les différentes zones de la main).
- Procédez sur les zones souhaitées avec des appuis plus ou moins puissants, le but étant de ressentir une pression suffisante pour stimuler les nerfs mais sans aller jusqu'à la douleur.
- Lorsqu'une zone est douloureuse, « disperser » l'énergie avec un appui fixe en tournant légèrement sur place dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

- Si vous sentez une zone « creuse », atone, faites un appui fixe mais en tournant cette fois dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Stimuler toujours les deux mains, l'une après l'autre.



Contre-indication de la réflexologie palmaire :
grossesse, phlébite, maladie infectieuse en phase aiguë, dépression, toute maladie grave

ou chez les personnes porteuses de pacemaker.
Prudence chez les personnes très fatiguées.

Une réflexologie du ventre? Faites connaissance avec le Chi Nei Tsang

Notre ventre est au carrefour de notre santé. Et ce n'est ni la sagesse millénaire ni la recherche actuelle qui vous diront le contraire. Voici une méthode d'automassage du ventre inspirée par le Chi Nei Tsang mais améliorée par le naturopathe François Bertrand. Cette méthode vous permettra d'agir en quelques minutes votre santé globale, du ventre au cerveau!

Massez votre ventre, il vous le rendra au centuple!

Après avoir été longtemps une zone taboue et mal-aimée, notre ventre est maintenant un centre d'intérêt pour les chercheurs. Nos ancêtres d'Orient lui accordaient déjà beaucoup d'importance. Les taoïstes ont élaboré un massage renommé, le Chi Nei Tsang, pour lequel j'ai été formé. J'ai personnalisé ensuite cette pratique ancestrale en l'enrichissant de l'approche de l'ostéopathie tissulaire réflexe et de la stimulation de points d'acupuncture spécifiques. Grâce à l'approche complète que je vous propose ici, vous pourrez, comme les personnes que j'accompagne, améliorer votre santé et même votre moral. Ce massage du ventre permet de :

- activer des voies nerveuses dites « réflexes » : ce sont les mêmes que l'on utilise dans la réflexologie plantaire. En stimulant des zones précises, on stimule des organes ou des systèmes à distance ;
- stimuler le nerf vague, qui régule toutes les fonctions digestives, cardiaques ou respiratoires, et améliore le moral ;
- intervenir sur la mobilité des tissus. Et notre ventre en a bien souvent besoin car en cas de stress ou de mauvaise alimentation, des tensions et des spasmes musculaires compriment le nerf vague ;
- stimuler la circulation sanguine et lymphatique ;
- interagir avec les 250 millions de neurones de l'intestin, notre deuxième cerveau, qui sont en communication permanente avec notre encéphale. L'intestin assure 95 % de la production de sérotonine dans notre corps, hormone indispensable au bien-être psychique.

Les bienfaits que vous pouvez attendre d'un massage du ventre

Par le biais du nerf vague, qui contrôle la qualité de la digestion, la régulation de la production de sucs digestifs et l'activité des muscles digestifs, ce massage peut améliorer votre transit, apaiser vos brûlures d'estomac ou réguler les battements de votre cœur.

En décongestionnant les tissus abdominaux, vous percevrez une amélioration de votre capacité respiratoire. Votre diaphragme aura effectivement plus d'espace pour s'abaisser et votre respiration n'en sera que meilleure.

L'action réflexe et ses effets bénéfiques sur l'intestin améliorent significativement le moral. Vous garderez ainsi à distance la déprime et l'anxiété.

L'effet circulatoire aidera votre corps à éliminer les toxines, notamment par le biais du foie et de l'intestin. Vous pourrez même perdre des centimètres de tour de taille en aidant à l'évacuation des gaz qui ballonnent votre abdomen.

Voici comment pratiquer

Quatre minutes par jour suffisent pour détendre votre ventre. Mais idéalement, réservez une heure par semaine pour réaliser le protocole complet qui comprend la stimulation des points énergétiques indiqués sur le schéma. Vous pouvez pratiquer à n'importe quel moment de la journée, dans une ambiance agréable, de préférence en position allongée. Vous pouvez également pratiquer debout ou assis du moment que votre ventre est bien détendu. Voici comment procéder.

Allongez-vous sur le dos sur un tapis ou un matelas puis pliez les genoux afin que vos pieds se trouvent à plat. Au besoin, utilisez des coussins afin d'être installé confortablement.

Concentrez-vous sur votre respiration: veillez à ce qu'elle soit ample et fluide. À l'inspiration, gonflez votre ventre comme un ballon, sans contracter vos abdominaux. À l'expiration, dégonflez votre ventre, sans forcer. Utilisez cette respiration pendant toute la séance.

Posez vos mains sur votre ventre. Ressentez sa chaleur et écoutez ce qu'il vous dit aujourd'hui. Est-il tendu ou fluide, chaud ou froid? Y a-t-il des zones sensibles? Faites ce tour d'horizon sans aucun jugement. Accordez-vous 30 secondes pour cette prise de contact.

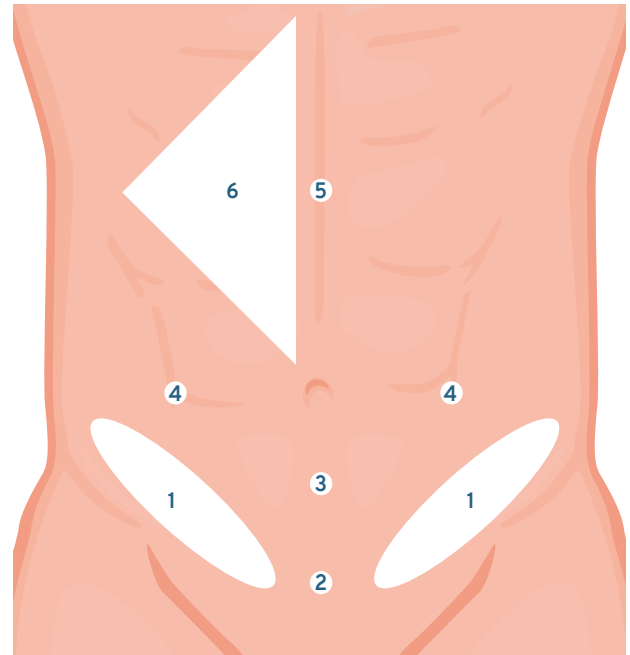
En respirant profondément, caressez votre ventre en faisant de grands cercles concentriques avec la paume de vos deux mains. D'abord dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis dans le sens des aiguilles d'une montre. Continuez ainsi jusqu'à ressentir une agréable chaleur (1 minute).

Avec la pulpe des doigts de vos deux mains, massez en effectuant de petits cercles autour de votre nombril. La zone du nombril est souvent dense. Soyez donc progressif en commençant par appuyer légèrement puis un peu plus fort. Si vous ressentez la moindre douleur, massez de manière plus superficielle (1 minute).

Posez ensuite une main à plat sous votre nombril pour maintenir votre ventre. Avec la pulpe des doigts de l'autre main, effectuez une friction: faites des allers-retours rapides et énergiques d'une amplitude de 1 à 2 cm. Si une zone est tendue attardez-vous un peu plus. Au fur et à mesure, déplacez vos doigts pour frictionner toutes les zones de votre ventre (1 minute).

Enfin, posez à nouveau vos mains à plat sur votre ventre: à chaque inspiration, visualisez de belles couleurs et une douce chaleur inonder

votre ventre, et à chaque expiration, imaginez que vous vous délestez de votre stress dans votre souffle. Enfin, prenez un moment pour vous remercier de ce temps que vous vous accordez (30 secondes) !



Les points spécifiques que vous pouvez stimuler

Pour stimuler ces points, utilisez la pulpe de vos majeurs et index des deux mains : appuyez progressivement, mais profondément, et maintenez la pression pendant 30 secondes, tout en concentrant votre respiration au niveau de la zone stimulée. Relâchez ensuite la pression et renouvelez jusqu'à sentir la zone se détendre totalement.

1. Les Psoas

Stimulez cette zone pour favoriser la circulation sanguine et énergétique dans le petit bassin et dans les jambes et pour soulager vos maux de dos.

2. La Barrière de l'Origine (4RM)

Ce point est situé dans la zone pelvienne, à trois doigts au-dessus de l'os pubien, sur la ligne du nombril. Il possède une action fortifiante, en plus de stimuler les reins et d'apaiser les troubles menstruels.

3. La Mer de l'Énergie (6RM)

Localisé à deux doigts sous votre nombril, ce point combat la fatigue. Il est aussi très efficace pour soulager les lombalgies.

4. Les Pivots Célestes (25E)

Ces deux points situés de part et d'autre du nombril régulent tous les problèmes intestinaux : constipation, diarrhée, ballonnements.

5. Le Milieu de l'Estomac (12RM)

Situé à une distance d'une largeur de main au-dessus de votre nombril, ce point soulage tous les dérèglements de l'estomac : reflux acide, indigestion. Il est également très efficace pour soulager les insomnies.

6. Le Carrefour de Chauffard

Le nom de cette zone est celui donné par les ostéopathes. Elle est située du côté droit de votre abdomen, sous vos côtes. Masser cette zone permet de réguler les fonctions biliaires et pancréatiques et favorise la digestion.

7. Le Plexus Solaire

Massez cette zone doucement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour calmer

votre système nerveux en cas de stress et d'anxiété et clarifier vos idées quand trop de pensées vous assaillent.

4 huiles essentielles pour aller plus loin

Pour augmenter les bienfaits du massage, vous pouvez utiliser de l'huile végétale de sésame, ainsi que 3 à 5 gouttes d'une des huiles essentielles suivantes : estragon ou basilic tropical en cas de troubles digestifs ; petit grain bigarade ou lavande fine en cas de stress et d'anxiété.

La stimulation des points et l'utilisation d'huiles essentielles sont contraindiquées chez la femme enceinte. Certaines huiles essentielles ont des contre-indications : demandez conseil à un spécialiste avant toute utilisation.

Réflexologie nasale: la santé par le bout du nez

Oui, le nez aussi possède ses zones réflexes ! Celles-ci sont même les plus réactives du corps. En effet, les muqueuses du nez sont tellement sensibles et innervées qu'il en faut peu pour une efficacité immédiate. Lors d'une séance avec un praticien aguerri, souvent un naturopathe qui sera le plus à même d'être formé à cette technique, les réactions courantes sont une crise de rire, des étouffements à répétition, voire un besoin irrésistible de faire une sieste, preuve de l'effet rééquilibrant immédiat du système nerveux. Voici comment s'y prendre...

Osez la plus sympa des thérapies

Les pieds ont leur réflexothérapie, le nez aussi ! Comme l'oreille ou les mains, le nez possède une zone de projection des organes de notre corps.

La réflexothérapie par le nez se nomme : la sympathicothérapie. Elle consiste à stimuler successivement ces zones dans les trois cornets des fosses nasales à l'aide de stylets métalliques. Cette sollicitation permet d'agir à distance sur nos organes internes via les terminaisons nerveuses de la muqueuse nasale. Le système nerveux se fait ainsi le véhicule de l'information. Il est étonnant de constater l'effet instantané de cette technique qu'on pourrait comparer à la réinitialisation d'un système informatique.

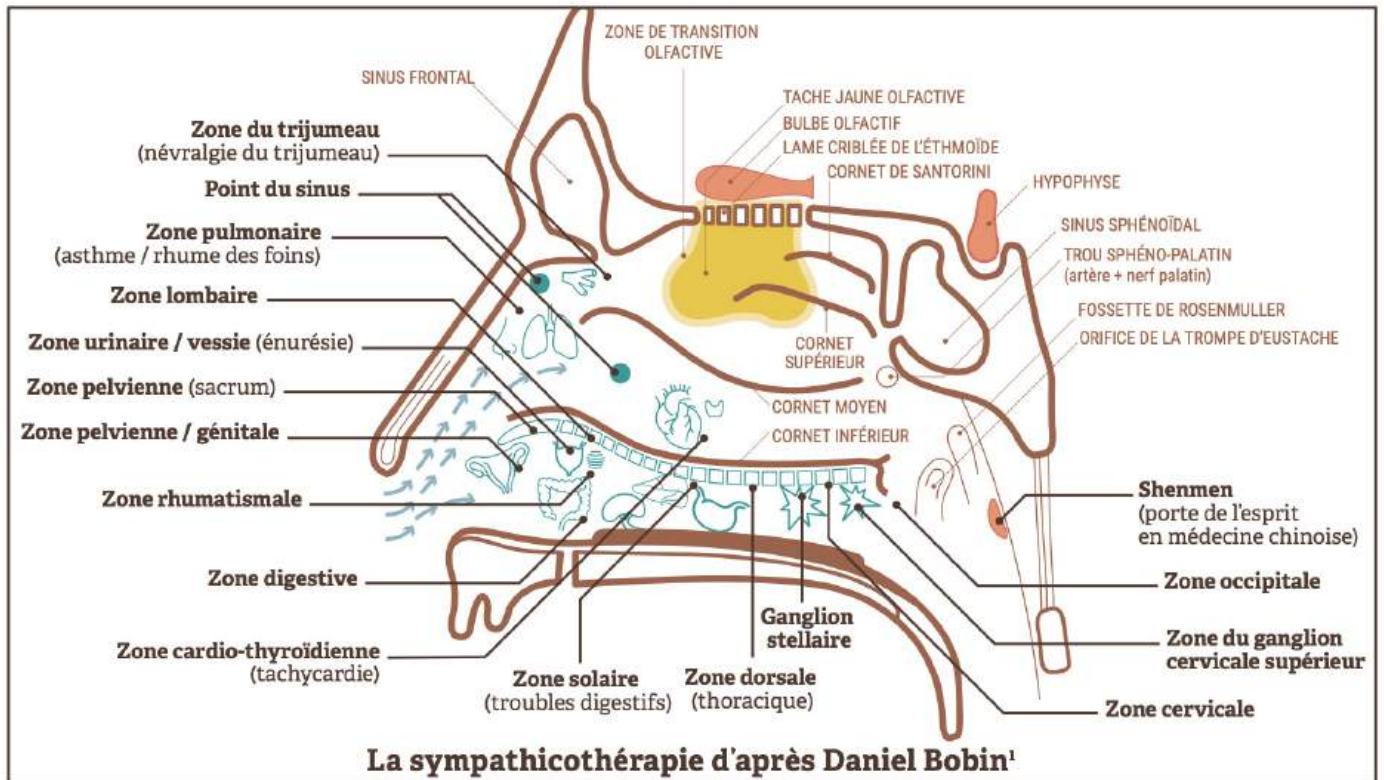
En effet, la muqueuse nasale est hyperactive. L'arrivée d'une tige métallique est parfaitement incongrue pour elle, ce qui provoque une sorte de sidération du système nerveux. Si cette technique est sans douleur et sans risque, le mieux

est de la recevoir d'un praticien formé, souvent un naturopathe. Ci-contre, vous trouverez la cartographie utilisée pour une séance de sympathicothérapie. Elle est ici davantage dans un but informatif que pour la pratique car une vraie séance nécessite une formation adéquate.

La sympathicothérapie est particulièrement indiquée en cas de : anxiété, angoisse, insomnies, troubles sexuels, hypertension liée au stress, prévention de l'asthme, spasmophilie, troubles digestifs ou tout autre déséquilibre neurovégétatif.

Si vous souhaitez pratiquer seul, limitez-vous à une approche générale avec ces fameux stylets. Les « touches nasales » spécifiques sont plutôt réservées aux praticiens formés. Vous pouvez trouver ces stylets en cliquant [sur le lien suivant](#). Vous pourrez compléter avec le nettoyage du nez par l'eau, comme nous le verrons plus loin⁷.

7. Président de l'Institut français de Sympathicothérapie et du Cercle d'Étude et de Recherche en Sympathicothérapie.



Êtes-vous plutôt narine droite ou narine gauche?

Pourquoi avons-nous deux narines ? C'est vrai après tout, une seule aurait suffi ! La tradition hindoue, qui accorde une grande importance au souffle et à l'énergie (des synonymes) a compris depuis longtemps que les narines étaient sous l'influence de deux fonctions nerveuses complémentaires, régies par un rythme d'alternance. On parle de courants d'énergie lunaire et solaire, respectivement nommés Ida et Pingala.

On sait aujourd'hui que ces deux courants correspondent aux deux branches du système nerveux autonomes : ortho et parasympathique qui influencent constamment notre fonctionnement interne.

Cette alternance se vérifie facilement lors d'un rhume. Une narine est bouchée puis elle se libère d'un coup, et c'est sa voisine qui devient bouchée à son tour. Cette alternance s'opère en moyenne toutes les 90 minutes.

Lorsque cette alternance n'est pas équilibrée, l'ortho ou le parasympathique prédominent et des troubles apparaissent. On parle dans ce cas de dystonie neurovégétative. Grâce au tableau ci-contre, déterminez votre tendance en observant quelle narine est la plus souvent libre ou au contraire obstruée.

	Narine gauche	Narine droite
Symbolique ayurvédique	Correspond au courant Ida qui est de nature lunaire et féminine. Elle est en relation avec les éléments terre et eau, donc à caractère froid et humide. Elle offre des qualités d'intériorité. En relation avec notre sphère émotionnelle.	Correspond au courant Pingala, de nature solaire et masculine, en relation avec les éléments feu et air, à caractère chaud et sec. Ce courant d'énergie nous pousse à nous tourner vers l'extérieur. En relation avec notre mental.
Fonction physiologique	Correspond à la branche parasympathique, garant de la récupération d'énergie, de la digestion et du fonctionnement des organes d'élimination (foie, reins, peau, intestins). Lors des rapports sexuels, il permet la lubrification vaginale chez la femme et l'érection chez l'homme.	En relation avec le système orthosympathique qui nous prépare à l'action et à l'effort, favorise l'activité musculaire et la libération de sucres stockés dans le foie, dilate nos bronches et augmente la fréquence cardiaque et la tension artérielle. Dans le domaine de la sexualité, il précède l'orgasme et l'éjaculation.
Troubles possibles cas de déséquilibre	Si votre narine gauche est souvent bouchée, vous pouvez souffrir des troubles suivants: manque d'énergie, passivité, abattement, émotions négatives, resassement, ralentissement excessif du rythme cardiaque (bradycardie), libido en berne...	Une narine droite souvent obstruée peut se manifester par: stress, palpitations cardiaques, acidité gastrique, colère, tempérament autoritaire, troubles inflammatoires, éjaculation précoce...

Pour équilibrer ces rythmes, l'insuffisance ou l'excès, certaines techniques sont très efficaces comme jala neti, un nettoyage du nez par l'eau à l'aide d'un petit arrosoir.

Le petit arrosoir qui lave les sinus

Les yogis utilisent un outil en forme de théière, le lota, pour nettoyer les sinus avec une solution saline. Cette technique, appelée Jala Neti, permet d'éliminer efficacement les poussières et le mucus accumulés dans les sinus.

- Remplissez le lota avec de l'eau tiède, de 250 à 400 ml. La température de l'eau doit être entre 35 et 37 °C maximum. Vous pouvez tester en faisant couler quelques gouttes sur le dos de votre main ou avec un thermomètre.
- Rajoutez ensuite une cuillerée de fleur de sel. Mélangez ensuite jusqu'à ce que le sel se dissolve. Si vous mettez trop ou pas assez de sel, vous aurez une sensation désagréable de brû-

lure dans le nez. Au dosage correct l'exercice n'est pas douloureux.

- Au-dessus de votre lavabo, penchez la tête vers le bas et sur le côté gauche. Introduisez le bec du lota dans la narine droite et laissez s'écouler l'eau à travers le nez. Vous remarquerez que l'eau introduite par la narine droite s'écoule par la narine gauche.
- Arrêtez de verser à la moitié du lota, mouchez-vous, puis répétez l'opération en changeant de narine. Terminez votre lota puis bien mouchez les sinus jusqu'à obtenir une sensation de bien-être dans le nez.



Quand pratiquer ?

Vous pouvez pratiquer cette technique tous les matins au réveil afin de nettoyer les toxines accumulées pendant la nuit. C'est une très bonne technique de prévention du rhume en toute saison. Les personnes souffrant régulièrement de reflux acides le matin au réveil peuvent pratiquer cette technique tous les soirs au coucher. En effet, il existe un lien entre ces reflux matinaux et l'écoulement nocturne de mucus dans le fond de la gorge. Les personnes sujettes aux excès de mucosités peuvent pratiquer tous les jours.

Étape suivante : la purification des sinus par l'air

Une fois que les voies nasales sont dégagées grâce à l'usage de l'eau, passez à l'assainissement des sinus par l'air. L'exercice suivant est un exercice de purification yogique, un Kriya, que l'on nomme Kapalabhati. Il vise à stimuler l'élasticité des bronches et vider l'air résiduel vicié du fond des poumons. Cela permet d'accroître votre oxygénation cellulaire et votre circulation sanguine. Cet exercice consiste à expirer avec force par le nez en contractant l'abdomen, et à inspirer par le nez de façon passive en relâchant simplement le ventre.

- Asseyez-vous confortablement, en tailleur ou sur une chaise.
- Redressez le dos et dégagez bien la poitrine et le sternum en roulant les épaules légèrement vers l'arrière.
- Prenez une grande inspiration ventrale, puis expirer avec force par le nez en contractant les muscles abdominaux. Relâchez le ventre sur l'inspiration (toujours par le nez). Puis répétez ce mouvement de pompe une trentaine de fois si possible (arrêtez avant si vous ressentez des vertiges). Commencez par un rythme plutôt lent, puis accélérez selon votre aisance dans la pratique.

- À la fin des 30 répétitions, prenez le temps de faire 5 respirations profondes. Pour cela, contractez les abdominaux en fin d'expiration en ralentissant votre souffle, puis inspirez amplement. Répétez ce cycle 5 fois.
- À la fin des 5 fois, prenez une inspiration confortable et retenez votre souffle. Restez en apnée poumons pleins tant que cela est confortable pour vous, puis expirez tranquillement.

Ce cycle peut être répété jusqu'à trois fois d'affilée. Commencez par 30 mouvements de pompe puis progressivement augmentez jusqu'à 50 lorsque vous serez plus à l'aise.

Les temps de rétention peuvent aussi être augmentés au fil de la pratique, de 30 secondes jusqu'à deux minutes.



Quand pratiquer et pour qui ?

Cet exercice est très dynamisant. Je vous conseille donc de le pratiquer le matin, et surtout à jeun si vous voulez éviter de faire remonter votre petit-déjeuner !

Kapalabhati est utile à tous, et tout particulièrement si vous souffrez d'asthme, si vous fumez ou si vous souffrez de bronchites chroniques. Commencez par deux fois par semaine, puis avec un peu de pratique pendant 5 à 10 minutes chaque matin.

L'EFT : une stimulation de points spécifiques pour la libération... émotionnel

EFT : vous avez forcément déjà vu cet acronyme. L'Emotionnal Freedom Techniques prétend soigner le stress, l'anxiété, les traumatismes graves, simplement en tapotant des doigts certains points précis du corps. Le problème, c'est qu'on ne trouve jamais personne pour expliquer clairement pourquoi ça marche. Bonne nouvelle : nous avons trouvé l'homme qu'il nous faut !



Président de l'Institut français de psychologie énergétique clinique (IFPEC), Jean-Michel Gurret est l'un des pionniers de l'EFT en Europe depuis une dizaine d'années. Il est également certifié en hypnose Ericksonnienne et en cohérence cardiaque. En plus

de pratiquer et d'enseigner l'EFT, Jean-Michel Gurret donne des conférences en France et à travers le monde, notamment à Haïti, au Maroc et en Algérie. Il a aussi écrit de nombreux livres pour le grand public.

Jean-Michel Gurret, nos lecteurs aimeraient une explication scientifique et claire de ce qu'est l'EFT. Vous relevez le défi ?

Bien sûr ! EFT veut dire « Emotional Freedom Techniques », qu'on peut traduire par « techniques de libération émotionnelle. » Elle découle

d'une autre technique découverte dans les années 1980, la psychologie énergétique, qui regroupe une trentaine de techniques différentes. En fait, la psychologie énergétique rassemble toutes les techniques qui ont une intervention sur l'énergie corporelle. Ça peut être en agissant sur les chakras, sur le champ électromagnétique humain, ou encore, comme pour l'EFT, en stimulant des points sur les méridiens décrits par la médecine traditionnelle chinoise, les mêmes que pour l'acupuncture.

Quand on demande à quelqu'un de penser à un traumatisme ou à un choc émotionnel par exemple, le cœur de cette personne commencera à accélérer, sa respiration deviendra plus rapide, elle se mettra à transpirer, etc. Le but est de l'amener dans cet état d'émotion forte, souvent d'anxiété ou de colère, puis de stimuler par des tapotements du doigt ou de la main des points d'acupuncture qui se situent sur le visage, le haut du corps et les doigts. Ces stimulations calment les réactions émotionnelles du patient et les déprogramment. Si l'on prend le cas d'une phobie, par exemple une personne qui a une peur extrême de parler en public, on vient alors confronter le patient à la source de cette peur et on réapprend à son cerveau à réagir différemment grâce à ces stimulations. On modifie sa réaction de peur.

Et après la séance, le patient est-il définitivement libéré de ses phobies, de ses peurs ou des autres émotions handicapantes ?

Oui, l'EFT permet de supprimer complètement le traumatisme. En fait, au moment où l'on vit le traumatisme, il y a une multitude de connexions neuronales qui se créent. Pendant très longtemps, on a cru qu'elles étaient indélébiles après des traumatismes très violents ou répétés. Pourtant, certaines personnes guérissaient malgré tout. Les chercheurs se sont alors aperçus qu'il fallait respecter trois étapes pour obtenir une guérison.

La première consiste à réactiver l'émotion liée au souvenir traumatique.

La deuxième est d'avoir une intervention thérapeutique intense qui contredit l'événement passé : tout en rappelant le souvenir qui déclenche la peur, il faut avoir une intervention qui sécurise la personne tellement fortement qu'elle contredit l'événement initial.

La troisième est de répéter plusieurs fois cette opération pour que les neurones qui s'étaient connectés entre eux arrivent à se déconnecter.

C'est ce qu'on fait avec les techniques de psychologie énergétique comme l'EFT. Et l'intervention qui permet de déconnecter ces synapses, ce sont simplement ces stimulations de points d'acupuncture. Elles permettent de changer de manière définitive la réaction qui était programmée. D'autres techniques permettent aussi de faire ce changement, mais l'EFT a l'avantage d'y parvenir d'une manière extrêmement simple. Un enfant peut déjà se stimuler tout seul et gérer ses problèmes, comme la peur d'avoir des mauvaises notes à l'école ou de faire une récitation en public.

Que deviennent ces émotions après l'intervention ?

Le but n'est pas de les supprimer. On parle souvent d'émotions négatives, mais il n'y a pas d'émotions négatives. Les émotions sont adaptatives, c'est-à-dire que toutes les émotions sont bonnes : la colère me donne l'énergie de passer à l'action, de me faire respecter ou de lutter contre une injustice ; la tristesse a comme effet positif de me mettre en repli sur moi et suscite la compassion des autres, elle attire l'aide extérieure ; le dégoût me permet de rejeter ce qui est mauvais pour moi, etc. L'idée n'est donc pas de supprimer ces émotions mais de les réguler, et notamment quand elles durent au-delà de la durée normale. Lorsque la colère et la culpabilité sont permanentes par exemple, on développe souvent certaines maladies ou des douleurs chroniques.

Peut-on pratiquer l'EFT soi-même ?

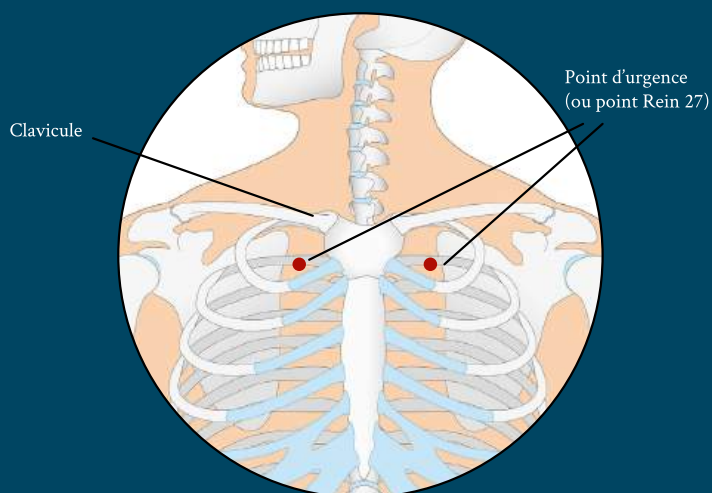
En fait, l'intérêt de l'EFT est justement sa capacité à autonomiser les personnes : on peut s'en servir tout seul. Il suffit de stimuler quinze points les uns après les autres pour avoir déjà un effet bénéfique (ndlr : lire encadré). C'est comme si l'on arrêta d'appuyer sur l'accélérateur qui nous maintient en état de stress et qu'on laissait notre système parasympathique (ndlr : branche du système nerveux autonome qui assure les fonctions de récupération) nous ramener au calme.

Une méthode simple pour chasser le stress

Voici un moyen simple de vous calmer lorsque vous êtes anxieux ou que vous vous sentez stressé.

- Stimulez en tapotant avec le doigt, le poing ou le plat de la main les deux points qui se trouvent environ 2 cm en diagonale sous les clavicules, que la médecine chinoise appelle Rein 27.

En EFT, on l'appelle « point d'urgence », car il permet de calmer les émotions fortes. D'ailleurs, quand on est surpris ou qu'on a peur, on frappe naturellement cet endroit.



Vous trouverez davantage d'explications sur les différents points à stimuler et sur les exercices d'EFT que vous pouvez faire vous-même dans ces trois vidéos réalisées par Jean-Michel Gurret :

- Bien identifier les points EFT : <http://youtu.be/ixC96AihVrs>
- Les points de la main utilisés en EFT : <http://youtu.be/4EPs6JMrNPK>
- La séquence type en EFT : <http://youtu.be/W7ZHcO-jHsY>

Vous dites que l'EFT permet de soigner des phobies ou des traumatismes. Avez-vous des exemples concrets à nous donner ?

Je vais prendre un cas qui concerne beaucoup de personnes, puisque 30 % de la population en est affectée : la peur de parler devant les autres. Un jour, alors que j'animais une conférence à Montpellier, je vois une femme, au premier rang, qui touche souvent la partie sous son nez, un point souvent en lien avec la honte et le malaise en public. Je lui demande alors si elle a des difficultés à s'exprimer en public, et elle acquiesce : elle est professeur à la fac, et quand elle intervient dans le grand amphi, elle est complètement en vrac, elle a des nausées, des troubles intestinaux, etc. À l'idée de venir sur scène, devant les autres, elle est complètement paniquée. On commence alors à faire une remier enchaînement de stimulations des points d'EFT : ça l'apaise, elle est capable de se lever, puis de venir sur la scène, d'abord de dos, et finalement face au public.

Tandis qu'on continuait les stimulations, un souvenir, jusqu'à présent occulté, lui revient subitement à l'esprit. Elle se rappelle que lorsqu'elle avait 5 ou 6 ans, son père la battait à coups de ceinture en la forçant à se taire. Ce genre de souvenir est hypertraumatisant et le cerveau a tendance à l'encapsuler, à le mettre à distance pour qu'on ne soit pas envahi par lui. Mais le fait de se retrouver face à ses élèves et de devoir parler devant eux joue un rôle de déclencheur et active les émotions liées au souvenir encapsulé. Elle n'a pas le souvenir, seulement les émotions. Elle est totalement paniquée. Je lui demande de repenser à ce qui s'est passé dans son enfance, de raconter son souvenir pendant qu'on continue à stimuler les points. En l'espace de quelques minutes, elle a commencé à se détendre totalement et le changement était visible par toute la salle. Je l'ai revue un an plus tard et elle m'a dit : « C'est dingue, deux jours après la conférence, je me suis retrouvée dans l'amphi et je n'avais plus aucune peur, juste le plaisir de me retrouver avec mes étudiants. » Et ça n'a jamais changé.

Haïti : des rescapés du séisme soignés par l'EFT

Suite au tremblement de terre, je suis allé en Haïti pour donner des formations lors du Grand Séminaire de Haïti. Les gens étaient tellement traumatisés qu'on ne pouvait pas faire la formation à l'intérieur. On a dû rester à l'extérieur, sous une tente. À un moment, un avion de ligne est passé juste au-dessus de nous : les vibrations et le bruit ont déclenché une réaction de peur chez un tiers des personnes présentes qui se sont jetées par terre. On en a donc profité pour travailler là-dessus, en verbalisant ce qui s'était passé. L'après-midi, quand un nouvel avion est passé, personne ne s'est jeté par terre. Ils ont alors pris conscience que quelque chose avait déjà changé.

Plus tard, j'ai demandé un volontaire pour faire une séance en face-à-face. C'était un jeune homme qui avait perdu sa jambe dans le tremblement de terre, après être resté 3 jours sous les décombres. Il est arrivé avec ses béquilles, sa prothèse, et m'a dit qu'il avait vraiment très mal. Son stock d'antalgiques était épuisé depuis 15 jours et il avait des douleurs permanentes qu'il estimait à 8/10. Il avait le syndrome du membre fantôme, c'est-à-dire qu'il sentait des picotements dans le pied qu'il n'avait plus. On a donc travaillé directement sur sa douleur en faisant des stimulations aux différents points d'acupuncture. Ensuite on a travaillé sur le souvenir du traumatisme et sur la culpabilité du survivant, la colère, l'injustice, etc. De 8/10, sa douleur était passée à 2/10. Un an et deux mois plus tard, quand je suis revenu à Haïti, il jouait au foot avec ses copains. Il était capable de courir et de jouer avec sa prothèse ; ses douleurs avaient complètement disparu.

À ce jour, dispose-t-on d'études scientifiques qui légitiment la pratique de l'EFT ?

Une centaine d'études sur ce sujet ont été publiées dans diverses revues scientifiques. Aux États-Unis, ces techniques sont désormais reconnues et validées, notamment pour le traitement des troubles anxieux ou de l'humeur, comme le stress post-traumatique et la dépression. L'APA, l'Association américaine de psychologie, qui dans les années 1990-2000 regardait ces techniques avec beaucoup de méfiance, valide aujourd'hui les formations en EFT et en psychologie énergétique données aux psychologues. En France et dans les pays francophones, il n'y a cependant pas encore de reconnaissance officielle. Mais la question, aujourd'hui, ce n'est plus tellement de savoir si l'EFT marche, car on sait que ça marche, c'est plutôt de découvrir comment est-ce que ça fonctionne exactement.

Y a-t-il des risques ?

Quand on s'en sert sur soi, on peut dire qu'il n'y a aucun risque. Parce que notre cerveau est là pour nous protéger et ne nous laisse pas accéder tout seul aux souvenirs traumatisants qui sont encapsulés dans un coin de notre inconscient. Le risque est plutôt lié à l'utilisation de l'EFT pour l'autre. Il arrive que des personnes très enthousiastes après avoir réussi à pratiquer l'EFT sur elles-mêmes aient envie de le transmettre pour aider les autres. Si ces personnes travaillent sur des problèmes qu'elles ne connaissent pas, elles risquent de faire plus de mal que de bien. En fait, tout dépend de nos connaissances initiales. Le danger, c'est de vouloir faire le bien de l'autre et de s'improviser thérapeute. Il ne faut pas oublier que, parfois, derrière des dysfonctionnements anodins, quotidiens, il peut y avoir de gros traumas. Et si l'on ne sait pas prendre en charge le trauma, il y a danger. Mais il y a des gradations, on peut évidemment travailler sans risque avec son enfant s'il a de l'anxiété ou une phobie scolaire.

L'EFT est-il limité aux problèmes émotionnels ou peut-on également l'utiliser dans d'autres circonstances ?

En fait, tout est lié aux émotions. Je parlais des douleurs : une jambe coupée, par exemple, c'est physique, il ne semble pas qu'il y ait des émotions là-dedans. Mais en réalité, oui : dans le cas du jeune homme à Haïti (ndlr : lire encadré), le gros du travail s'est fait sur le souvenir traumatique et toutes les émotions qui étaient liées à ce souvenir. C'est pareil pour les allergies : quand on travaille avec une personne allergique aux pollens par exemple, on s'aperçoit que l'allergie a commencé quand elle avait 12 ans, au moment où ses parents ont divorcé et lui ont laissé un choix : soit maman, soit papa. Un choix impossible à faire pour un enfant. La personne a vécu une émotion tellement forte que l'inconscient a encodé tout ce qu'il y avait de présent autour d'elle, et parmi ce qui était présent, comme on était au mois de mars, il y avait du pollen. On tra-

vaille alors sur l'événement, on le déprogramme et l'allergie disparaît. C'est la même chose pour les acouphènes, on a constaté qu'on pouvait soigner ceux qui étaient liés à un choc émotionnel. Pour les insomnies aussi, ou pour l'accompagnement des personnes souffrant du cancer, ou encore si je me casse la jambe. L'EFT ne va pas réparer la jambe mais contribuera à accélérer la récupération.

Les thérapies énergétiques ne sont donc pas des thérapies alternatives, car « alternatif » signifie « soit l'un, soit l'autre ». Avec l'EFT, on est dans le champ du complémentaire. Les personnes qui intègrent l'EFT dans leurs pratiques sont bluffées. J'en fais tous les jours depuis dix ans et, depuis dix ans, je suis enthousiasmé par tout ce qu'on arrive à faire. Comme on travaille à la fois sur l'origine du problème et sur le comportement dysfonctionnel, la conjugaison de ces deux approches fait que les gens changent très vite. Il n'y a rien de magique, c'est psychothérapeutique et ça fonctionne quand on s'en sert bien. De plus en plus de psychologues se mettent à intégrer dans leur pratique des outils de la psychologie énergétique et chacun témoigne de leur efficacité.

Pour visionner cet entretien exclusif sur la réflexologie du visage,
cliquez sur l'image ou sur le bouton ci-dessous :

Crédits photos : kavzov – fizkes – FGWDesign – Peter Hermes Furian
– ilusmedical / Shutterstock.com

Le grand guide pratique des réflexologies
@Pure Santé Éditions

Directrice de la publication : Carole Levy

Auteurs : François Bertrand, Anne-Charlotte Fraise,
Marine le Gouvello, Nicolas Wirth.

Société éditrice : PureSanté Editions SA, Place Saint-
François 12B, c/o Loralie SA, 1003 Lausanne

Date de dépôt légal : avril 2022