

UN sentiment DE VACANCES TOUTE L'ANNÉE

Qui a dit qu'il fallait partir loin pour se reposer? Les belles plages, le soleil, les voyages... c'est bien attrayant! Et si nous n'avions pas besoin de tout ça pour décrocher et nous sentir bien?

Par **MYLÈNE GARON-LABRECQUE**

Et si le corps pouvait parler! Que pourrait-on apprendre? Élargissons nos horizons pour quelques instants. Laissons le rationnel de côté un moment pour envisager une autre façon de percevoir notre corps, différente de celle qui nous a été enseignée dès notre plus jeune âge.

L'HOMME ENTRE CIEL ET TERRE

L'acupuncture est une médecine qui considère l'individu et son environnement comme un tout. L'homme, corps et âme, est constamment influencé par l'univers (climat, saisons, température, saveurs, etc.). Il est perçu comme un microcosme dans un macrocosme puisqu'il détient, à lui seul, toutes les caractéristiques de la nature. Il existe une relation entre tous les systèmes physiologiques (digestif, respiratoire, reproducteur, etc.), entre tous les organes et avec l'environnement.

À la base de la vie, il y a le Qi, le Shen et le Jing, trois substances qui nous permettent de manifester notre vitalité. Elles sont aussi appelées les 3 trésors, San Bao, et représentent la vision que les Chinois ont du corps et de l'esprit. Le corps et l'esprit ne seraient pas des entités distinctes, mais un amalgame de substances et d'énergie qui forment l'organisme à part entière.

DÉCOUVRONS CES TRÉSORS

> Le Qi

Tout phénomène de l'univers repose sur le Qi (énergie). Très simplement, il est décrit comme une force vitale dynamique qui permet au corps d'exister. C'est la mise en mouvement. Zhang Cai (1020-1077) dit: « Si le Qi se condense, on le voit effectivement, et une forme physique apparaît »¹. Il est donc intéressant de comprendre le Qi sous ses formes plus matérielles, il devient alors le sang et les liquides organiques du corps.

> Le Jing

Le Jing quant à lui, représente les « essences » du corps. De façon simplifiée encore une fois, il y a les essences que les Chinois appellent celles du « ciel antérieur » et celles du « ciel postérieur ». L'hérédité qui vient des parents par la fécondation et par la grossesse déterminera la constitution de l'être et constituera le ciel dit antérieur. Il est impossible de changer le cours d'évolution, car il nous est donné avant même la naissance. Pour les essences du ciel postérieur, c'est tout le contraire. Lorsque le corps se met à fonctionner après la naissance, il extrait les essences du ciel postérieur par la nourriture, les liquides qu'il reçoit et l'air inspiré. Le Jing représente la trame matérielle du corps et est stocké dans les reins.

> Le Shen

Le Shen, que l'on pourrait désigner par le mot « esprit », repose quant à lui sur toutes les fonctions de l'organisme. C'est le Shen qui permet d'être en relation avec l'environnement, d'interagir avec notre entourage. Il se manifeste dans la clarté du regard et dans le teint, dans nos aspirations et nos désirs, c'est ce qui forme notre personnalité. Le Shen permet de faire le lien entre l'organisme physique et psychique.

SE REPOSER AVEC L'ACUPUNCTURE

Ainsi, lorsque l'énergie du corps circule bien, librement, et que chaque organe peut accomplir ses fonctions correctement, une détente s'installe, une paix d'esprit nous habite et un sentiment de bien-être est ressenti. Le Shen est bien alimenté par les fonctions organiques, le Qi est florissant et les essences permettent la croissance et le développement du corps. Les matins sont agréables et un réveil reposé permet de démarrer la journée avec énergie alors que même après deux semaines de vacances, le corps peut parfois être encore fatigué ou la vie peut sembler lourde. Pour atteindre cet équilibre, un petit coup de pouce peut parfois être utile et c'est ce que permet l'acupuncture.

UN BRIN D'HISTOIRE

L'acupuncture est une médecine qui existe depuis plus de 4 000 ans. Les premières traces de cette médecine ont été trouvées en Chine où les gens utilisaient des bambous ou des pierres aiguisées pour diminuer les douleurs.

L'acupuncture (ou acuponcture) vient du latin « acus » (aiguille) et « pungere » (piquer), dont le traitement consiste à insérer de petites aiguilles sous la peau. Elle fait partie de la médecine traditionnelle chinoise qui regroupe la diététique, le tuina (le massage), le Qicong (une forme d'exercice) et la pharmacopée chinoise.

Cette médecine présume l'existence d'une énergie vitale qui circule dans le corps. Cette dernière circule en suivant de grands axes appelés méridiens qui approvisionnent tous les systèmes du corps (organes, os, peau, cerveau, glandes, muscles, nerfs, etc.). Selon la médecine traditionnelle chinoise, la santé résulte d'une bonne circulation dans les méridiens. Par contre, il peut y avoir un blocage

« Une bonne alimentation, de l'exercice, un sommeil suffisant et réparateur ainsi qu'une saine sexualité permet de protéger et de nourrir nos essences et notre Qi tout au long de l'année nous assurant une bonne santé. »

ou un ralentissement à cause d'habitudes de vie malsaines ou suite à un évènement particulier, c'est alors que la maladie apparaît.

L'acupuncture possède sa propre méthode d'évaluation basée sur la médecine chinoise et vise à stimuler certains points précis sur le corps qui auront une action définie sur les systèmes énergétiques. Cette stimulation a pour but de rétablir le flot énergétique qui a été déséquilibré auparavant. Elle se fait grâce à l'insertion de petites aiguilles sous la peau. La piqûre ressemble à celle d'un moustique et n'y paraît plus une fois l'aiguille enlevée. Les aiguilles sont très fines et elles restent en place de 10 à 30 minutes.

Une bonne alimentation, de l'exercice, un sommeil suffisant et réparateur ainsi qu'une saine sexualité permet de protéger et de nourrir nos essences et notre Qi tout au long de l'année nous assurant une bonne santé. Il est certes préférable de se sentir reposé toute l'année et de prendre des vacances simplement pour s'amuser. Si vous ne pouvez pas maintenir le rythme de vie que vous avez en ce moment pendant toute une année, c'est peut-être que vous en faites trop et vous risquez d'épuiser vos essences.

L'acupuncture peut aussi **traiter**

Stress
Dépression

Fatigue
Insomnie

Migraine
Douleur

Fertilité
Digestion

Allergie
& plus encore...



Mylène Garon-Labrecque

Dans le domaine de la santé depuis 2002, elle a travaillé comme préposée aux bénéficiaires et comme thérapeute en réadaptation physique, puis a poursuivi son chemin en acupuncture. C'est depuis 2008 qu'elle est acupuncteure et écrit des articles pour différents journaux.

www.acupuncture-laval.com
Clinique d'acupuncture Mylène Garon-Labrecque
144 boul. Curé-Labelle, Sainte-Rose, Laval, H7L 2Z4
(514) 686-7346

Références

- ¹ Source of Chinese Philosophy, p. 503
- MACIOCIA, Giovanni. Les principes fondamentaux de la médecine chinoise, Satas, 1992
- Kaptchuk, Ted J. Comprendre la médecine chinoise — La toile sans tisserand, Vigot, 1999
- Passeportsante.net/fr/Therapies/MedecineChinoise