

Marie-Claire Laparé
Renald Parent

L'acupuncture sans aiguille

2^e édition



Éditions
Chariot d'Or

À LIRE AVANT TOUT

Ce guide n'est pas un traité de médecine. Si nous utilisons dans notre ouvrage des termes reliés à la pathologie, c'est dans le seul but de nous faire bien comprendre. De même, nous employons le mot « traitement » comme on dirait un « traitement facial » en esthétique, et non dans le sens de traitement médical.

Ce guide ne remplace pas une consultation médicale. Celle-ci s'impose de façon régulière à titre préventif ; elle s'impose également à la suite d'un choc pouvant occasionner une fracture ou une déchirure des tissus, d'une infection accompagnée de fièvre ou de douleur et dans tous les cas de symptômes répétitifs ou prolongés.

La stimulation au moyen d'un appareil ne convient pas :

- *aux porteurs de stimulateur cardiaque (pace-maker) ;*
- *aux femmes enceintes ;*
- *aux jeunes enfants ;*
- *aux personnes souffrant d'épilepsie ou de troubles nerveux graves.*

Dans le doute, consultez un professionnel de la santé.

INTRODUCTION

Si le bonheur est la somme de tous les malheurs qui ne nous sont pas arrivés, la santé ne serait-elle pas la somme des maladies qui ne nous ont pas touchés ?

Non, la santé est beaucoup plus que cela ! Il y a deux façons d'aborder la vie : on peut se considérer comme une victime impuissante devant les événements qui surviennent, ou bien on peut essayer de comprendre ce qui arrive et se comporter en personne responsable. Ainsi en est-il des problèmes de santé. On peut jouer le rôle de « victime de la vie » et chercher constamment le remède miracle qui va nous guérir. Ou alors, on comprend que la majorité de nos problèmes de santé sont reliés à notre mode de vie qui n'est pas en harmonie avec la nature. Nos problèmes sont autant de signaux avertisseurs nous invitant à prendre notre santé en main et à être aux commandes de notre propre vie.

Nous sommes à une époque où de plus en plus de gens s'intéressent aux thérapies naturelles. En réunissant les connaissances médicales, les recherches en thérapies naturelles et les éléments de très anciennes méthodes de santé, on élargit l'approche qui devrait donner à chacun une plus grande liberté de choix.

Vivre en santé ne se résume pas à suivre des recettes, si éprouvées soient-elles. C'est d'abord une question d'attitude. En décidant de prendre en main sa santé, on met en branle des ressources extraordinaires permettant de nous délivrer du poids de la douleur, du stress et de la maladie.

On ouvre la porte à la réalisation de son potentiel et de son plein épanouissement sur tous les plans : physique, émotionnel, mental, social et spirituel.

Nous naissons avec un bagage héréditaire et un potentiel énergétique qui nous sont propres. Les nombreux symptômes courants comme des malaises et des douleurs sont autant de signaux nous indiquant que le corps cherche à rétablir un état de santé. Il faut alors savoir reconnaître ses faiblesses et ses limites, et y remédier avant de tomber dans l'engrenage des troubles chroniques.

La santé demande une collaboration étroite entre tous les mécanismes de notre organisme et de notre conscience. Par des sensations agréables ou désagréables, notre corps nous informe de la façon dont nous en prenons soin. En étant attentifs à ses messages, nous pouvons rétablir une relation beaucoup plus harmonieuse avec nous-mêmes, nos proches et tout ce qui nous entoure.

Dans la médecine orientale, on considère que la maladie occasionne ou est occasionnée par un déséquilibre du flux d'énergie. Autant une différence entre les opposés est nécessaire pour produire un mouvement d'énergie, autant un désordre dans cet échange peut briser l'harmonie de l'environnement et se traduire, dans la nature par un cataclysme, dans le corps humain par la douleur et la maladie.

Un déséquilibre dans le flux d'énergie des organes est ressenti par l'organisme tout entier comme désagréable et se traduit le plus souvent par un signal de douleur.

L'acupuncture sans aiguille est une méthode efficace et, surtout, entièrement naturelle pour soulager les douleurs et plusieurs malaises, en d'autres mots pour rétablir l'équilibre énergétique. Son efficacité peut être grandement améliorée en respectant un certain nombre de lois toutes simples enseignées par le plus grand maître de tous les temps : la Nature. Un régime alimentaire équilibré, la pratique régulière d'exercice physique et de relaxation, une respiration correcte sont essentiels non seulement pour la santé physique, mais aussi pour la santé mentale et émotionnelle.

L'acupuncture par stimulation transcutanée se fait avec des appareils émettant une décharge électrique de très faible intensité produite par la friction de quartz (piézoélectricité), par des piles, par le courant ordinaire dosé par un transformateur, par un faisceau émis par un laser, par les ondes de l'intrason ou de l'ultrason, par l'application de moxas ou par la simple pression des doigts (digito-puncture). Puisque l'insertion d'aiguilles et la digito-puncture exigent formation et expérience, nous leur préférons les petits appareils électriques qui peuvent être utilisés efficacement par le thérapeute et par le client lui-même entre les visites.

QUAND VOUS PRATIQUEZ L'ACUPUNCTURE SANS AIGUILLE, QUE FAITES-VOUS AU JUSTE ?

Les effets de l'acupuncture sans aiguille sont de deux ordres.

1. Stimulation transcutanée favorisant la production d'endorphines.

Cette stimulation sera bénéfique à tous les symptômes douloureux à la suite d'un traumatisme :

- douleurs musculaires,
- douleurs articulaires ;
- douleurs chroniques ou périodiques telles que migraines, névralgies, douleurs menstruelles, etc.

2. Équilibre énergétique par l'action sur les méridiens.

Cette stimulation sera bénéfique à tous les troubles organiques des systèmes digestif, respiratoire, nerveux, endocrinien, etc.

La stimulation vise à rétablir l'équilibre en faisant passer l'influx énergétique sur le parcours du méridien ou de l'un à l'autre. C'est ici qu'intervient le grand principe du yin et du yang, positif-négatif, jour-nuit, lui-même élaboré en fonction des cinq éléments, des notions qui pourraient faire l'objet d'un guide dix fois plus considérable que celui-ci ! Mais puisque l'on nous a demandé un livre de recettes simples, nous recommandons, à tous les lecteurs intéressés par le sujet, les nombreux ouvrages énumérés dans la bibliographie.

LES MÉRIDIENS

Les points de stimulation sont des endroits précis, situés sur tout le corps, qui composent une sorte de trajet appelé les méridiens. Les appareils électroniques actuels les détectent facilement, puisqu'ils émettent un influx électrique différent du tissu juste à côté.

Pourtant, la médecine traditionnelle chinoise ne disposait pas d'appareil électronique quand, il y a 5 000 ans, elle soignait déjà par les points d'acupuncture.

Un point d'acupuncture ne s'analyse pas au microscope, il ne démontre aucune structure particulière au niveau du tissu, des muscles ou des nerfs, mais il réagit à la détection électronique. Nous ne voyons pas l'électricité courir dans un fil et pourtant, nous en ressentons très bien l'effet quand nous « prenons un choc ». De même en est-il des points situés sur les méridiens : invisibles, mais réellement présents.

Nous avons conçu ce guide dans le but d'apporter soulagement et harmonie à chacun. Il n'est pas un traité d'acupuncture, une discipline qui exige des années d'apprentissage. Mais nous pensons qu'il est important de comprendre quelque peu la matière. Voici, en résumé, les méridiens et leurs principaux points de fonction.

LES DOUZE MÉRIDIENS PRINCIPAUX SONT :

MÉRIDIENS YANG : orientés vers l'extérieur.

Ces méridiens sont reliés aux fonctions digestives, à l'apport énergétique de l'extérieur et à l'évacuation. Le triple réchauffeur distribue l'apport énergétique de l'alimentation.

ESTOMAC	E
INTESTIN GRÊLE	IG
GROS INTESTIN	GI
VÉSICULE BILIAIRE	VB
VESSIE	V
TRIPLE RÉCHAUFFEUR	TR

MÉRIDIENS YIN : orientés vers l'intérieur.

Ces méridiens sont reliés au système sanguin, à la purification du sang et à sa circulation (cœur). Le maître du cœur contrôle la vasomotricité et participe à la gestion du système nerveux.

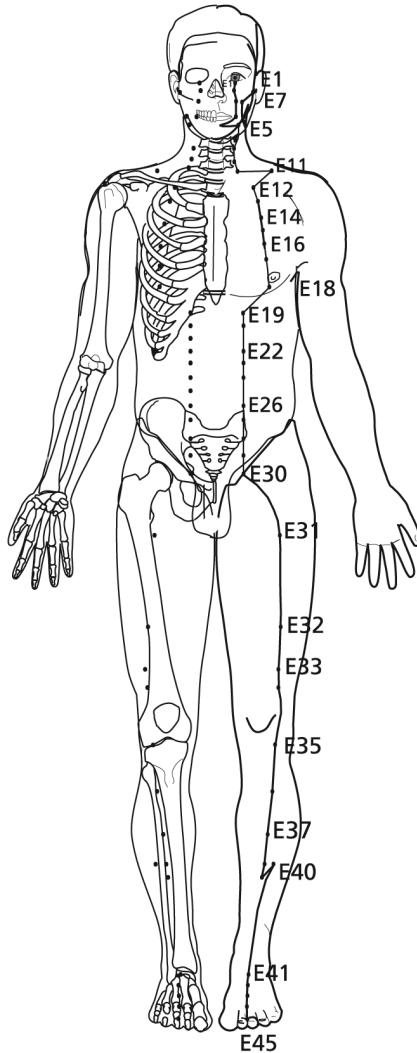
RATE-PANCRÉAS	RP
CŒUR	C
POUMONS	P
FOIE	F
REINS	RN
MAÎTRE DU CŒUR	MC

En plus des douze méridiens principaux, nous sommes dotés de deux merveilleux vaisseaux unilatéraux, qui passent au centre du corps comme les deux arcs d'un cerceau.

MÉRIDIEN ESTOMAC « E »

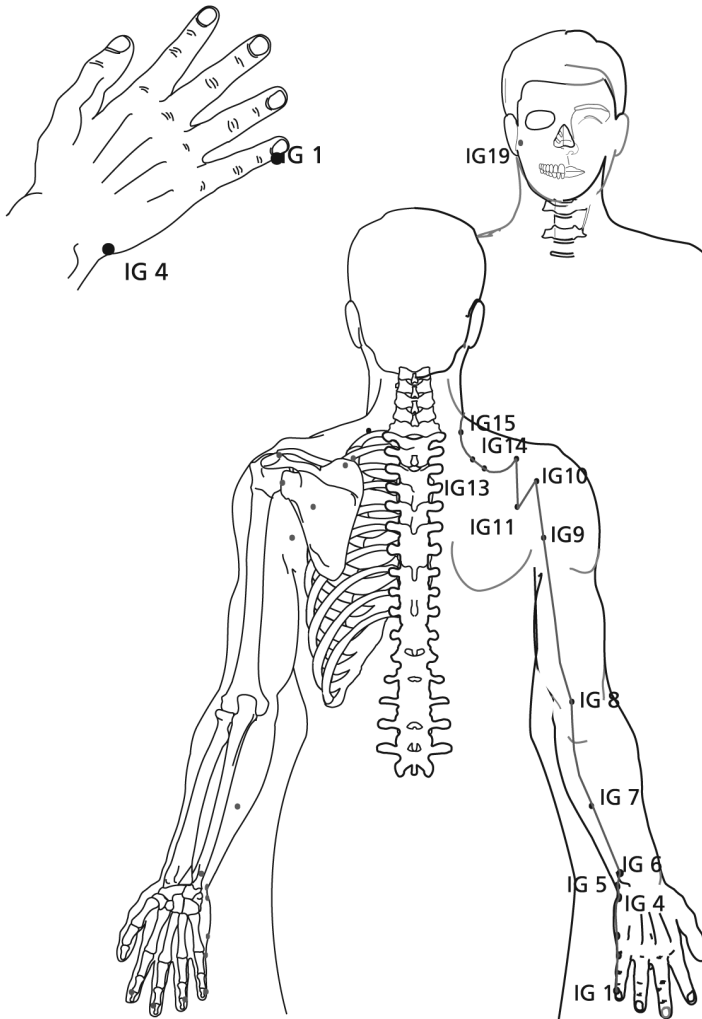
Il débute sous l'orbite de l'œil pour se terminer
au troisième orteil.

Il compte 45 points numérotés de E 1 à E 45.



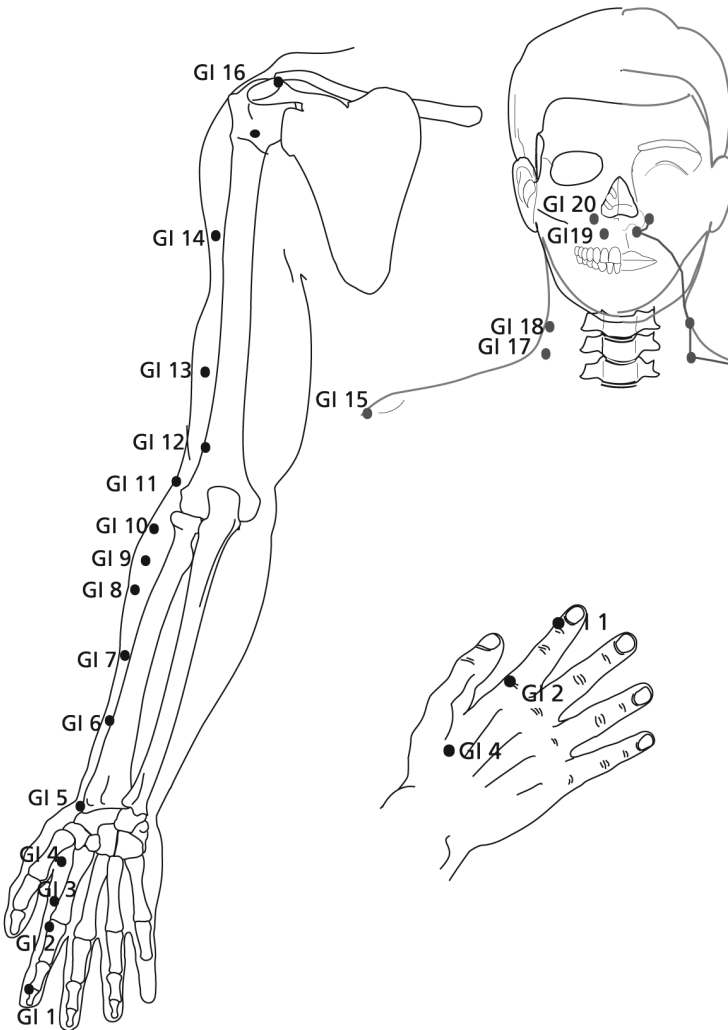
MÉRIDIEN INTÉSTIN GRÊLE « IG »

Il débute au coin de l'ongle de l'auriculaire pour se terminer en avant du tragus de l'oreille.
Il compte 19 points numérotés de IG 1 à IG 19.



MÉRIDIEN GROS INTESTIN « GI »

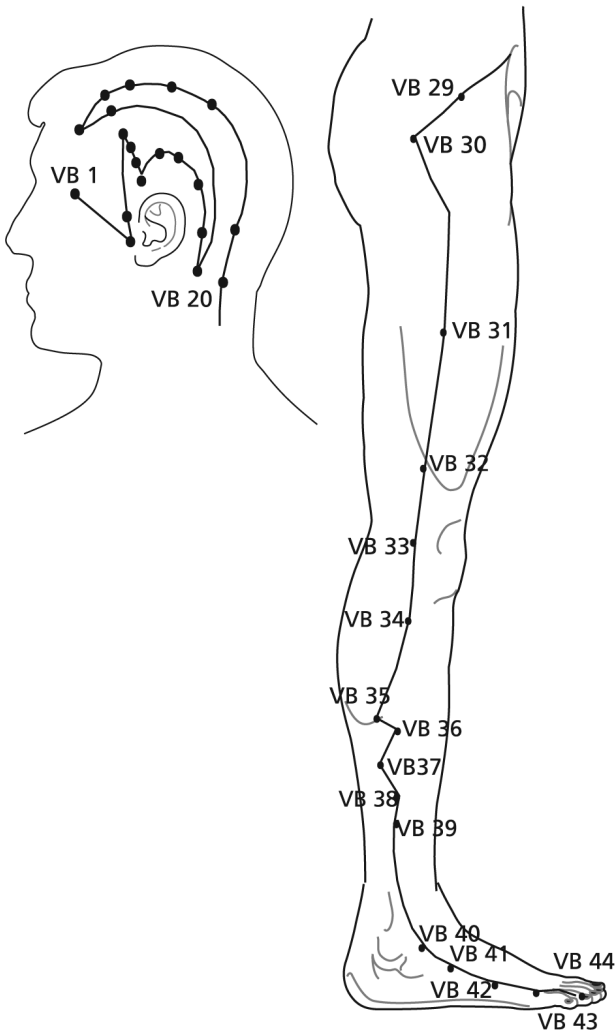
Il débute au coin de l'ongle de l'index
pour se terminer au coin du nez.
Il compte 20 points numérotés de GI 1 à GI 20.



MÉRIDIEN VÉSICULE BILIAIRE « VB »

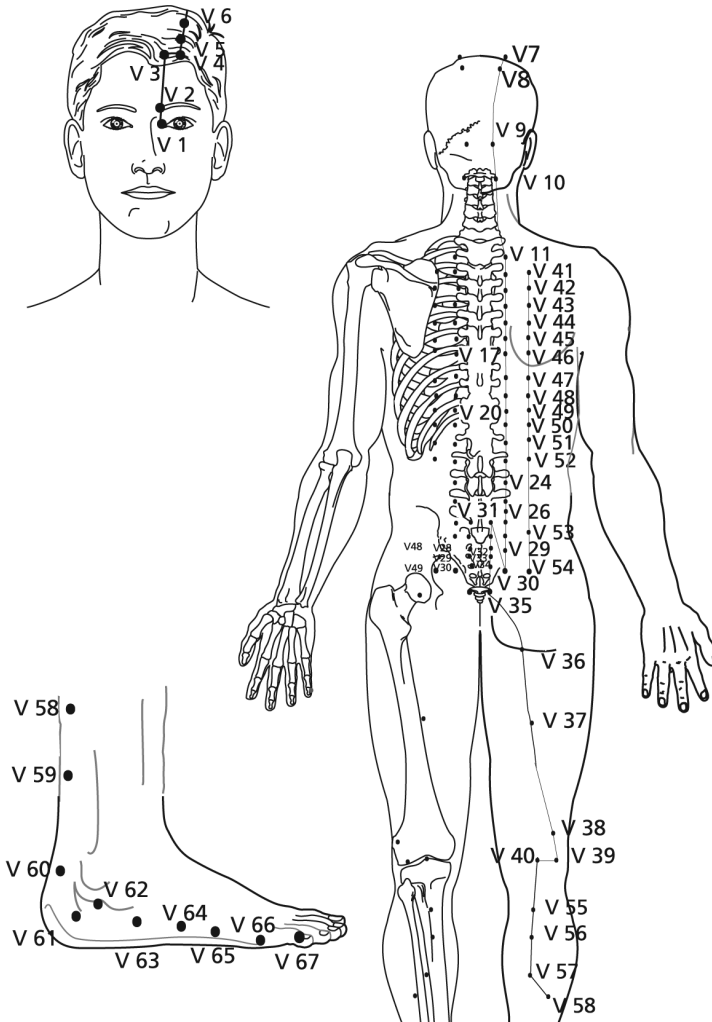
Il débute au coin externe de l'œil, suit un trajet complexe sur le côté du crâne pour se terminer au 4^e orteil.

Il compte 44 points numérotés de VB 1 à VB 44.



MÉRIDIEN VESSIE « V »

Il débute au coin interne de l'œil, parcourt le crâne d'avant vers l'arrière, se partage en deux branches parallèles dans le dos pour se terminer au 5^e orteil.
Il compte 67 points numérotés de V 1 à V 67.



BIBLIOGRAPHIE

- ACADÉMIE DE PÉKIN. *Précis d'acupuncture chinoise*, Éditions Dangles.
- AUTEROCHE, B. et P. NAVAILH. *Le diagnostic en médecine chinoise*, Éditions Maloine.
- BELICHAT, Docteurs G. et P. *Grand dictionnaire médical*, Éditions Club France Loisirs.
- BORSARELLO, J.-F. *Cahiers d'acupuncture*, Éditions Masson.
- BOSSY, LAFONT et MAUREL. *Sémiologie en acupuncture*, Éditions Doin.
- DUMOULIN, J. et G. de BISSCHOP. *Électrothérapie*, Éditions Maloine.
- FAUBERT, A. *Traité d'acupuncture traditionnelle*, Éditions Trédaniel.
- GAURIER, T. *Acupuncture traditionnelle*, Éditions Épidaure, Jollois.
- GRUPE COOPÉRATIF. *Atlas anatomique des points d'acupuncture*, Éditions scientifique et technique du Shandong.
- KESSOUS, Docteur Y. *Médecine et énergie*, Éditions de Mortagne.
- LADE, Arnie. *Images and functions*, Eastland Press Inc.

- LEBARBIER, A. *L'acupuncture pratique*, Éditions Maison neuve.
- LEPRINCE, Docteur A. *L'acupuncture à la portée de tous*, Éditions Dangles.
- MACIOCIA, G. *Les principes fondamentaux de la médecine chinoise*, Éditions Satas.
- MARIEB, E. *Anatomie et physiologie humaines*, Éditions du Renouveau pédagogique.
- NOGIER, P. F. M. *Correspondance fréquentielle des points d'acupuncture*, Éditions Maison neuve.
- RICHARDS, Docteur Dean. *Votre santé est entre vos mains*, Australie du Sud, Superior Health Products PTY Ltd.
- ROBERT, Docteur Hervé. *L'acupuncture par vous-même*, Éditions Artulen.
- ROUSTAN, C. *Traité d'acupuncture traditionnelle*, tomes I, II et III, Éditions Trédaniel.
- Séminaires de l'École européenne d'acupuncture, Italie, Éditions So-Wen, S. A. S.
- SIONNEAU, P. *L'acupuncture pratiquée en Chine*, tomes I et II, Éditions Trédaniel.
- VILLADORATA, Massimo di. *Acupuncture en médecine clinique*, Éditions Maloine.
- VILLADORATA, Massimo di. *Manupuncture*, Éditions Guérin.
- VOISIN, Docteur H. *L'acupuncture du praticien*, Éditions Maloine.
- WONG, Ming. *Les massages en médecine traditionnelle chinoise*, Éditions Masson.

SOMMAIRE

À lire avant tout.....	7
Introduction.....	9
Quand vous pratiquez l'acupuncture sans aiguille, que faites-vous au juste ?.....	13
Les méridiens	15
La localisation des points	31
La douleur.....	35
Du bout des doigts au cerveau	41
Endorphine, enképhaline et cortisol	47
Les appareils d'électrostimulation.....	51
Comment faire un traitement	53
À quelle fréquence devez-vous faire un traitement ?.....	59
LES TRAITEMENTS	
Le système respiratoire.....	63
Le système O.R.L.....	71
Le système circulatoire.....	83
Le système digestif.....	91
Le système musculo-squelettique.....	105
Le système génito-urinaire.....	125
Le système nerveux.....	139
Le système tégumentaire.....	157
La localisation des principaux points d'acupuncture utilisés.....	169
Index rapide.....	181
Bibliographie.....	189