

mensuel gratuit
en magasins bio

biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 245 500 exemplaires

septembre 2016

n°271

le point sur la maladie

quand le psychisme s'y met...

agir sur son environnement avant tout

bien manger, c'est se protéger

quelle hygiène de vie adopter ?

[anti-] cancer

priorité à la prévention



LUNCH BOX AU BUREAU MANUPUNCTURE CORÉENNE

Et si on essayait la manupuncture coréenne ?

Pratique d'équilibrage des énergies du corps s'inspirant des méridiens d'acupuncture mais concentrée sur la main, la manupuncture coréenne a vu le jour dans les années 1970 en Corée du Sud. Efficace et facile d'accès, elle donne à chacun la possibilité d'être le moteur de son bien-être.

En décidant d'être acteur et non plus consommateur, on mobilise des ressources qui nous permettent de nous délivrer du poids de la douleur, du stress et du mal-être. On ouvre ainsi la porte à son plein épanouissement sur tous les plans : physique, émotionnel, mental, social et spirituel.

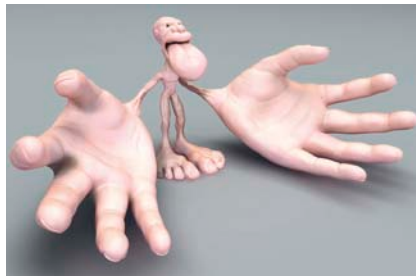
L'approche orientale considère que nos problèmes de santé sont la conséquence d'un déséquilibre des flux d'énergies internes (physique, émotionnel, mental) et externes (nature, animaux, humains). Ce déséquilibre est ressenti par l'organisme tout entier comme désagréable et souvent douloureux. C'est un signe qui nous invite à plus de conscience, à réfléchir et à évoluer.

Nous connaissons tous l'acupuncture, qui est l'une des branches fondamentales de la médecine traditionnelle chinoise. Les points d'acupuncture sont en relation avec des méridiens, eux-mêmes en relation avec des organes. Plus récemment, l'iridologie, l'auriculothérapie ou la réflexologie plantaire ont montré que l'on pouvait considérer chaque partie du corps comme un reflet du corps entier. A l'image de chaque cellule, qui contient toute l'information (ADN) de l'ensemble du corps.

Les neurosciences ont prouvé que la main est la partie du corps qui utilise le plus de neurones dans notre cerveau pour la motricité et la sensibilité, comme le présente l'Homonculus de Penfield (voir image). La manupuncture établit sur la main une cartographie de l'ensemble du corps. Et il s'agit de bien plus que d'une simple réflexologie, puisqu'on y retrouve l'image du système nerveux, de la circulation sanguine cérébrale et des méridiens d'acupuncture.

Une découverte surprenante

En 1971, le Pr Tae-Woo Yoo, acupuncteur enseignant à l'Institut coréen d'acupuncture et de moxibustion, effectuait des recherches sur la théorie des réflexes somatiques selon laquelle les désordres touchant certains organes se répercutent sur d'autres viscères, tissus ou muscles interconnectés par le système nerveux.



L'Homonculus sensitif de Penfield représente les différentes parties du corps en proportion du nombre des neurones du cerveau qui les contrôlent. Plus grande est représentée la partie du corps, comme les mains, plus elle est sensible aux pressions tactiles.

Une nuit, il fut réveillé par une violente douleur à la tête dont il voulut se soulager afin de retrouver le sommeil.

Par hasard, il découvrit une zone douloureuse sur la face dorsale de son majeur. Il lui vint alors à l'esprit qu'il devait y avoir là un point qui pourrait être en relation avec son mal de tête. Il décida d'utiliser une aiguille à l'endroit le plus sensible et le mal de tête disparut en quelques minutes. Il fut stupéfait par la rapidité et le degré de soulagement de la douleur. Il commença alors à imaginer le bout de son doigt comme une représentation de la tête et se demanda s'il existait une relation entre le reste de la main et les autres parties du corps. Des expériences ultérieures confirmèrent effectivement l'existence de cette relation. Une pratique nouvelle venait de naître : la manupuncture coréenne.

Elle s'est développée très rapidement en Corée du Sud et au Japon. Elle est enseignée dans plusieurs universités aux Etats-Unis. En France, la manupuncture est surtout présente à Aix-en-Provence, grâce aux travaux effectués dans le cadre de l'Ecole de manupuncture coréenne traditionnelle (EMCT) sous le contrôle de Pr Yoo, fondateur de la technique.

Cartographie et correspondances

Après plusieurs années de recherches, le Pr Yoo et ses étudiants parvinrent à dresser de manière scientifique une cartographie des

méridiens et des points de la main. Sur chaque main, l'ensemble du corps (os, muscles, organes et méridiens) est représenté :

- la face palmaire de la main correspond à la partie antérieure du corps, et le dos de la main, à la partie postérieure ;
- l'index et l'annulaire représentent les membres supérieurs ;
- le pouce et l'auriculaire représentent les membres inférieurs ;
- les trois phalanges du majeur représentent respectivement la tête, le cou et le thorax ;
- tous les viscères et les os ont leur représen-

La correspondance du nez

La 3^e phalange du majeur représente la tête. Je peux y dessiner ma tête comme une petite marionnette.

J'ai un problème au nez, rhume, rhinite, nez bouché ou qui coule...

1. Je recherche au centre de la phalange, avec un crayon par exemple, un point ou une zone douloureuse.
2. Je stimule la zone douloureuse, toujours avec le crayon.
3. Je ressens rapidement les effets positifs.



Tout se passe donc sur la main, image du corps. La correspondance va être recherchée à l'aide d'un crayon, par exemple. Ici, correspondance du nez.

tation, notamment les vertèbres, sur la face dorsale de la main.

La manupuncture établit une carte très détaillée de la correspondance du corps sur la main. Comme dans l'acupuncture traditionnelle, chaque méridien représente un organe et chaque point une région définie du corps. Ainsi, le point A28, au centre de la face palmaire de la 3^e phalange du majeur, représente le nez et sert à stimuler notre organisme pour lutter contre des affections comme le rhume, la rhinite, etc. (voir encadré).

En quoi consiste la technique ?

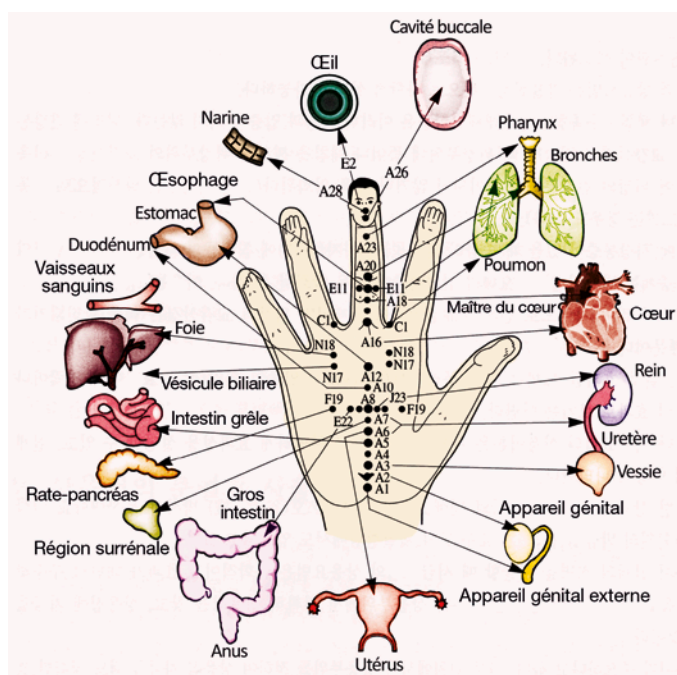
Tout se passe donc sur la main, image du corps. La correspondance va être recherchée à l'aide d'un stylet, par le praticien ou la personne elle-même puisque la main est accessible. Les points douloureux de la main vont correspondre aux points douloureux du corps. Il conviendra ensuite de stimuler ces points par divers moyens, durant quelques minutes. Puis, une nouvelle palpation de contrôle permettra de vérifier l'amélioration ou la nécessité de poursuivre le traitement.

De nombreux moyens de stimulation sont utilisables, comme des aimants, des qibong (petites pastilles métalliques), des stylets, un laser, des moxas (petits cônes d'armoise que l'on fait chauffer sur la région sensible de la main), le massage et aussi la stimulation avec l'ongle ou un stylo.

Ainsi, chaque personne connaissant la correspondance est capable de se rééquilibrer par des moyens simples et naturels. La manupuncture est un système facile à apprendre et aisé à mettre en œuvre, sans effets secondaires pour la personne. Les déséquilibres aigus se règlent en général assez rapidement, parfois en une séance. Les déséquilibres chroniques nécessitent souvent plusieurs séances.

La manupuncture est efficace pour agir sur un large éventail de troubles tels que les maux courants de l'hiver ou des changements de saison, les douleurs musculaires et rhumatismales, les maux de tête, les allergies, la baisse d'énergie, les troubles digestifs, etc.

Ses limites sont celles de l'acupuncture, comme les affections qui relèvent de la chirurgie et les maladies infectieuses graves. Non exclusive, la manupuncture peut jouer un rôle utile en complément de la médecine occiden-



Cartographie de la main utilisée en manupuncture coréenne.

tales, en allégeant notablement les douleurs, en favorisant le rétablissement et en diminuant les effets secondaires de certains médicaments.

Une pratique originale qui plaît !

La manupuncture est originale sur de nombreux points, qui concourent à son efficacité et sa popularité, par l'utilisation de la main, partie du corps très accessible, très sensible et sans zone dangereuse, mais aussi par l'utilisation d'outils de traitement variés et économiques, adaptés à une situation d'urgence (chantier, randonnée, etc.). Facile à apprendre, la manupuncture est accessible à tous, quel que soit l'âge ou le niveau de formation. Il est facile de se rééquilibrer soi-même.

Si elle présente des valeurs bénéfiques

importantes, elle a avant tout un aspect préventif, fidèle en cela aux valeurs traditionnelles des approches orientales.

Egalement, noter l'effet placebo induit, dû à l'implication du patient qui devient lui-même acteur en prenant son bien-être en main.

Quand la manupuncture arrive à l'hôpital...

La manupuncture est utilisée à l'hôpital, dans le cadre de la « prise en charge non médicamenteuse de la douleur ». Ainsi, le centre hospitalier de Salon-de-Provence (CHSP) a mis en place une formation diplômante de cinq jours pour tous les personnels paramédicaux.

Suite aux excellents résultats, le CHSP devient centre référent et la formation validée devient disponible pour tous les établissements de soin ou de séjour.

Une technique innovante à suivre !

S'inscrivant directement dans l'héritage de l'approche énergétique chinoise millénaire, la manupuncture coréenne permet d'établir un autre rapport avec soi, d'être plus facilement à l'écoute des résonances de son corps et d'intervenir rapidement, en cas de difficulté, à l'aide d'une technique naturelle.

La manupuncture pourrait donc bien s'imposer dans les années à venir par son efficacité, par sa facilité d'utilisation, son faible coût et son caractère préventif ■

L'EMCT

L'École de manupuncture coréenne traditionnelle organise, à Aix-en-Provence et à Paris, différentes formations accessibles à tous, d'un cursus de 3 week-ends ou plus.

L'EMCT est présente du 29 septembre au 3 octobre au salon Zen à Paris et du 20 au 23 octobre au salon Artemisia à Marseille.

École de manupuncture coréenne traditionnelle

Domaine de l'Escapade
203, avenue Paul-Julien-Palette
13100 Aix-en-Provence
Tél. : 06.03.29.11.75
Site : www.manupuncture.fr

► Maître Jung Yun-Hwan.



Diplômé 8^e dan d'arts martiaux chinois, il enseigne le kung fu, le tai ji quan et le qi gong pour ses vertus thérapeutiques. Représentant officiel pour la France de l'Institut coréen de manupuncture (Koryo Sooji Chim), dirigé par le Pr Tae-Woo Yoo à Séoul, il organise à partir de 1985 des stages de manupuncture coréenne, puis fonde à Aix-en-Provence en 2000, assisté par ses élèves, l'École de manupuncture coréenne traditionnelle (EMCT), spécialement dédiée à la manupuncture.