

Mode d'emploi pour Acupression pour Débutants

par Cindy Mason, CMT, PhD, Professeur Licencié par l'Etat de Californie aux Etats-Unis

Cet article présente l'ancien art japonais de Jin Shin Jyutsu (traduit en français par "l'art de l'homme qui fonctionne par l'esprit de compassion"). Cet art est développé en collaboration entre le Japon et les Etats-Unis, par les professeurs Jiro Murai et Mary Burmeister. Je suis un professeur de traitement médical autoprescrit, et je voudrais vous présenter quelques conseils utiles :

### 1. Comment positionner vos mains ?

Vous pouvez utiliser vos mains, vos doigts (pouces, ou tout autre doigt), le dos de la main, toutes autres parties de la main (ce qui est le plus confortable pour vous) sur la zone du corps pertinente. J'ai même vu des gens qui utilisent leur pieds, si c'est confortable, sur la zone pertinente.

C'est important de se détendre pendant l'exercice pour une meilleure utilisation du temps.

### 2. A quoi devez vous vous attendre durant l'exercice ? (ou quelles sensations vous pouvez ressentir durant l'exercice ?)

Parfois, vos mains vont sentir quelque chose. Souvent c'est une sensation de chaleur, ou de bourdonnement. Parfois il arrive aussi que vous puissiez ressentir des sensations de chaleur dans la partie du corps dont vous êtes en contact. Remarquez aussi la texture du tissu. Est-ce que c'est collant, dur, souple? Au fil du temps, vous vous familiariserez mieux avec les réponses de votre corps, et vous allez pouvoir mieux vous connaître.

Parfois, votre estomac peut se mettre à gargouiller. Certaines personnes peuvent gigoter involontairement, d'autres bouge et gigote comme si elles étaient dans un sommeil profond.

### 3. Pour combien de temps dois-je maintenir une position ?

Vous pouvez maintenir une position aussi longtemps que vous voulez. C'est comme quand vous serrez quelqu'un dans les bras; vous savez le moment opportun de lâcher.

Il est possible que vous ne ressentiez rien la première, deuxième, ou troisième fois. C'est normal, prenez votre temps. Il y a, je pense, un effet d'accoutumance. Au fil du temps, vous apprendrez à être plus sensible aux sensations de votre corps.

Parfois, vous pouvez ressentir votre pouls; soit le pouls de votre main, soit celui de la partie du corps dont vous êtes en contact. C'est naturel. Il y a deux façons de ressentir votre pouls. La première c'est à travers la qualité de votre pouls, son tempo, sa puissance, et sa continuité.

Est-ce que votre pouls, apparaît, puis disparaît, et réapparaît par la suite ? Le pouls, est-il «synchronisé», est resté-t-il en synchronisation pendant le traitement ? Si vous ressentez les pouls, tant mieux, mais ce n'est pas essentiel afin de ressentir l'effet favorable de ces traitements autoprescrits. La seconde façon de ressentir votre pouls est une expérience interne et personnelle.

### 4. Que pouvez vous vous attendre à ressentir ?

Vous pouvez éprouver une sensation de calme ou d'apaisement profond. Vous pouvez avoir envie de dormir, même jusqu'au point d'arriver à dormir. C'est aussi normal. Acceptez volontiers toutes les sensations que vous éprouvez, c'est une partie indispensable du processus de guérison. Parfois des larmes peuvent apparaître; c'est un signe de soulagement de crispation, et de rétablissement de votre équilibre. Parfois, on peut entrer en contact avec notre âme, nos vérités intérieures, jusqu'à nous amener à trouver la sagesse. C'est une sorte de connaissance du moi intérieur.

Permettez-vous de vous détendre tranquillement. Accordez-vous suffisamment du temps en chaque position des mains pour que votre corps comprenne vraiment les sensations. Au début, vous pouvez masser, palper ou explorer la zone concernée, afin de concentrer l'attention du système nerveux. La zone est-elle sensible ou irritée ? Durant l'exercice, essayez de toujours maintenir votre confort, votre calme, et votre tranquillité.

#### 5. Comment finir l'exercice?

À la fin de l'exercice, prenez le temps de vous re-accoutumer à votre environnement avant de retourner vos activités quotidiennes.