

Les bases de l'acupuncture

L'acupuncture est une pratique médicale issue de la médecine traditionnelle chinoise, utilisée depuis plus de 2 000 ans et aujourd'hui reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé dans de nombreuses indications.

Elle repose sur une vision globale de l'être humain, considérant que la santé dépend de la libre circulation de l'énergie vitale, appelée Qi, dans le corps.

Cette énergie circule à travers des réseaux appelés méridiens, qui relient les organes, les tissus, les émotions et les grandes fonctions physiologiques.

Lorsque cette circulation est fluide, l'organisme s'adapte, se régule et se répare naturellement.

Lorsqu'elle est perturbée (stress, émotions, fatigue, traumatismes, maladies), des déséquilibres peuvent apparaître.

L'acupuncture consiste à stimuler des points précis situés sur ces méridiens à l'aide de très fines aiguilles stériles, afin de :

- rétablir les équilibres énergétiques,
- soutenir les capacités naturelles d'autorégulation,
- soulager les troubles fonctionnels et certaines douleurs.

Elle s'inscrit dans une approche personnalisée, prenant en compte le terrain, le mode de vie, l'histoire et la sensibilité propre à chaque patient.