La rédaction témoigne

J'ai testé la luxopuncture antistress

Une sorte d'acupuncture sans aiguilles qui agirait sur les points réflexes via un faisceau infrarouge. La relaxation serait l'un de ses champs d'action. Je me suis portée volontaire pour tester cette méthode et dire au revoir à mon stress. Récit. PAR *Christelle Mosca*.

Une technique qui non seulement rétablit la libre circulation de l'énergie dans le corps (comme l'acupuncture traditionnelle) mais aussi l'équilibre hormonal. D'où son action sur diverses problématiques, tels le tabagisme, la perte de poids, les troubles du sommeil... Il ne faut pas juger avant d'avoir essayé. Alors personnellement, c'est au stress que j'ai décidé de m'attaquer avant de donner mon point de vue sur la méthode.

Mardi 14 décembre, 11 heures, j'ai rendez-vous au centre de Luxopuncture de Paris (VIIe). Entre une nuit agitée par un bambin de 2 ans et une réunion professionnelle au sommet qui m'attendait à 14 heures, on peut dire que la séance était la bienvenue. Une présentation succincte de la méthode et la directrice du centre en charge de la séance m'invite à m'allonger sur une table (type kiné) tout habillée, eu égard à la température ambiante jugée fraîche. J'ai même droit à une grosse couverture ! Prête à tout pour retrouver un semblant de forme et de zen attitude, je me laisse aller et ferme les yeux. La praticienne commence par placer son faisceau lumineux au niveau des oreilles (l'une après l'autre) selon le principe de l'auriculothérapie (points réflexes des oreilles). Et c'est parti pour une promenade du faisceau infrarouge sur mon corps,

Infos pratiques

* **Durée de la cure:** 1 séance par semaine durant 7 semaines.
* **Séances d'entretien:** 3 séances tous les 3 à 6 mois.
* **Prix conseillé de la cure:** 250 €.

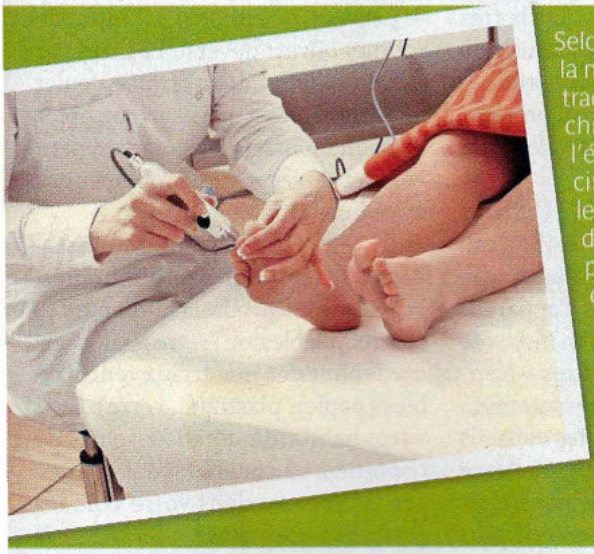
au rythme de petits bips sonores. Oreilles donc, puis bras, mains, ventre, sternum, jambes, pieds et crâne. Tout y passe. Malheureusement, je suis obligée d'ôter mes vêtements au fur et à mesure afin que le faisceau touche ma peau. Je comprends alors qu'en temps normal, le patient est en petite tenue pour être passé au crible du rayon infrarouge. Mais à conditions climatiques exceptionnelles, pratiques exceptionnelles !

Une participation active du patient

La directrice réclame de temps à autre ma participation en me demandant si elle place le faisceau au bon endroit. En effet, le point réflexe où poser l'infrarouge doit être un peu douloureux lorsqu'on appuie dessus. Aussi, afin d'éviter de « tomber à côté », est-il préférable d'orienter la praticienne. Même si, m'explique-t-elle, la luxopuncture nécessite un peu moins de précision que l'acupuncture.

Au terme d'une vingtaine de minutes de « rayonnement », je comprends que c'est terminé. Mais personne ne me dit de me relever. Pensant que cette pause fait partie intégrante du protocole, je reste quelques minutes à profiter des bienfaits de la séance, je continue à me détendre et me sens partir dans un demi-sommeil. Au bout d'un moment, la directrice rabaisse le lit afin que je ne tombe pas en me relevant. J'ouvre alors un œil et comprends qu'il est temps de retourner à la vraie vie. Hyper relaxée, un peu ensommeillée, je découvre que j'ai dormi… une bonne demi-heure ! Bilan : la luxopuncture à visée relaxante fonctionne bien. La journée zen, et le manque d'appétit, qui ont suivi le démontrent aussi !

> « En travaillant sur les points réflexes qui régulent la production d'endorphine et de sérotonine, la luxopuncture agit de façon bénéfique sur l'état psychique et procure une sensation de détente. »



Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie circule dans le corps le long de méridiens parcourus de points réflexes. Ce sont eux que le faisceau infrarouge va stimuler.

Comment ça marche ?

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie circule dans le corps le long des méridiens, lesquels sont parcourus par les points réflexes, véritables terminaisons nerveuses reliées à notre système nerveux végétatif. Celui-ci commande de nombreuses fonctions de l'organisme tel le système hormonal. Or, notre équilibre psychique et psychosomatique résulte en grande partie de la production de trois hormones essentielles.

* **L'endorphine :** l'hormone du bien-être qui procure plaisir, calme et sérénité, mais dont l'absence entraîne stress et anxiété.
* **La sérotonine :** l'hormone du bonheur qui influe sur l'appétit, l'humeur et le sommeil. En manquer provoque des fringales.
* **La dopamine :** l'hormone du désir qui, lorsqu'elle tend à manquer, entraîne des compulsions alimentaires ou tabagiques ainsi que de l'anxiété.

Lors des séances de luxopuncture, le faisceau infrarouge stimule les points réflexes ce qui contribue à rétablir l'équilibre hormonal et diminuer divers troubles.