

**Ca**  
**M'INTÉRESSE**

www.caminteresse.com

**HORS-SÉRIE** N°3 - 5,50 €

# LES MÉDECINES NATURELLES

+  
12 pages  
**PHYTO**

Les liens entre  
le corps et l'esprit

Bien vivre  
sa féminité

Renforcer  
ses défenses

Faire face  
au cancer

Soulager  
ses douleurs

L'ABC des médecines  
douces et curieuses



# L'ABC<sup>é</sup>daire des médecines douces et

Héritées de traditions asiatiques millénaires ou des psys New Age californiens, validées par la science et utilisées à l'hôpital, totalement ésotériques ou bien proches d'une philosophie de vie, elles ont pour point commun de pouvoir apporter un mieux-être voire une guérison.

TEXTES CLÉMENTINE BAGIEU



## ABANDON CORPOREL

Le but n'est ni de régler un problème rapidement ni de guérir mais plutôt d'explorer son monde intérieur. Une ouverture sur soi que l'on pratique couché, les yeux fermés sans rien faire, en attente que le corps manifeste ce qu'il veut avec l'aide du toucher-présence du thérapeute. Comme l'a observé dans les années 1970 le psychologue québécois Aimé Hamann, formé à la philosophie et la théologie, les patients « accueillis » peuvent s'abandonner totalement, d'où des gestes, larmes et cris spontanés. A moins qu'il ne se passe rien. Cette approche psychothérapeutique proche d'une philosophie se pratique individuellement ou en groupe et dans ce cas les séances combinent travail corporel, échanges verbaux, réflexion, etc. Elles favorisent des manifestations qui touchent les autres, donnant ainsi accès à des éléments personnels insoupçonnés.



# curieuses

## LE JANDZU SE PRATIQUE EN APESANTEUR...

dans une eau chaude (ici à 34 °C à la thalasso d'Oléron dans le cadre de la cure D-stress avec Stéphanie Vautey) qui rappelle la sécurité du ventre maternel. La discipline vient du Mexique. Elle suppose un abandon total dans les bras du praticien qui berce le receveur, l'entraîne dans des mouvements lents et

amples sur et sous l'eau, tout en le soumettant à des massages et effleurements pour libérer les tensions, des étirements du dos et une mobilisation de toutes les articulations. Une expérience psychologique et spatiotemporelle unique dont on ressort non seulement joyeux et insouciant mais fortifié et libéré. Magique !

[www.blisstouch.net](http://www.blisstouch.net) et [www.janzu.fr](http://www.janzu.fr)

Algoimages



**AU PROGRAMME** des écoles Steiner-Waldorf appliquant les principes de l'anthroposophie, l'eurythmie ou chant visible est une forme d'expression artistique où musique et paroles sont exprimées par des mouvements spécifiques du corps. Elle aide les enfants à harmoniser leur corps et leurs forces vitales.

**Ferdinand Hodler**, *Sensation eurhythmique, à six figures*, 1895. Huile sur toile et charbon.

## ACUDETTOX

Méthode d'acupuncture auriculaire fondée sur un travail clinique, elle est utilisée en addictologie pour traiter de la dépendance à l'alcool ou à la drogue et éviter les rechutes.

En 1985, un groupe de soignants spécialistes des toxicomanies forme à New York la *National Acupuncture Detoxification Association* (Nada) qui fonde sa méthode sur la découverte fortuite par un neurochirurgien hongkongais, H.L. Wen, que l'acupuncture peut soulager les symptômes de manque et permet de diminuer ou de supprimer le soutien médicamenteux. Puncturer 5 points de l'oreille externe, la méthode AcuDetox ou Nada est un procédé simple, peu cher et permet de traiter les patients en ambulatoire.

D.R.

## ANTHROPOSOPHIE

Selon des études récentes, la médecine anthroposophique pourrait contribuer à diminuer les symptômes de maladies chroniques, améliorer la santé et la qualité de vie des malades du cancer ou encore prévenir les allergies. Fondée sur l'anthroposophie, système social et philosophique créé au début du xx<sup>e</sup> siècle par le scientifique et philosophe, Rudolph Steiner, elle propose une vision humaniste du monde intégrant les dimensions matérielles et spirituelles de l'être humain. Totalement holistique bien que dans la continuité de la médecine classique dont elle ne rejette pas les fondements, elle affirme que l'être humain est constitué de quatre corps indissociables, corps physique, éthérique (les forces de vie), astral

(sentiments et sensations) et égotique (force d'ordonner et de donner forme). De déséquilibres entre eux viendrait la maladie que l'on traite en agissant donc sur les quatre corps. En plus de médicaments, on peut conseiller des massages, des ateliers d'art plastique ou de musique, un changement de régime, voire plus radical, car l'anthroposophie est une intervention globale sur le mode de vie du patient qui doit prendre en charge son processus de guérison. [www.ivaa.info](http://www.ivaa.info) ●●●