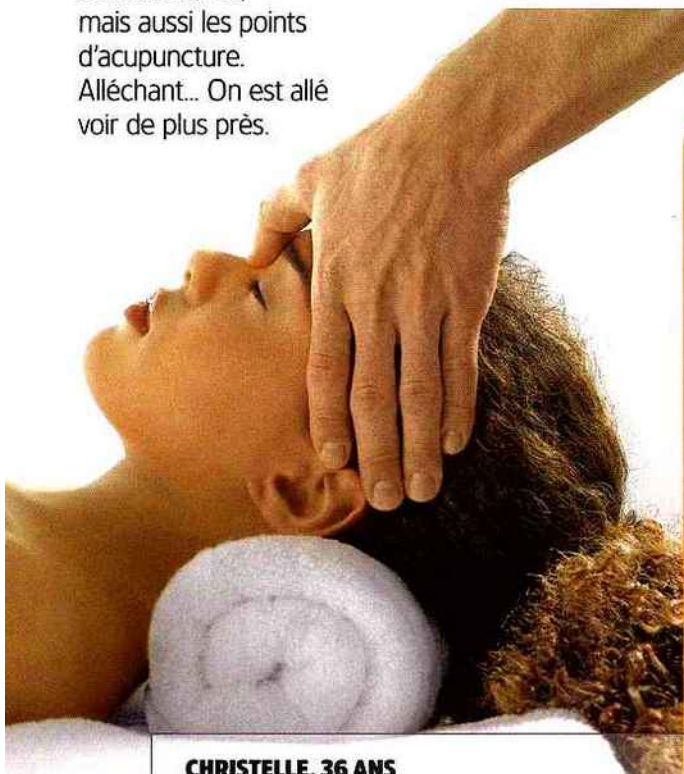


soin de vous

Nervosité, fatigue, mal de dos, migraine... Cette technique à base de massages est censée traiter les problèmes articulaires et musculaires, mais aussi les points d'acupuncture. Alléchant... On est allé voir de plus près.

Dénouez vos tensions avec la biokinergie



CHRISTELLE, 36 ANS

Efficace sur mon stress

Tout débute par une discussion avec Marc, le praticien. Pendant qu'il m'observe, je lui parle de mon état de santé et de mes antécédents: grosse fatigue, léger stress et fragilité de mon système ORL depuis l'enfance. Une fois allongée sur la table de massage, il commence par de légères pressions, main à plat sur mon visage, puis sur mon plexus solaire. Avec les doigts, il effectue aussi des pressions en spirale au niveau des zones de tension, « là où les points réflexes sont bloqués », précise-t-il. Il s'agit des enroulements spiralés à la base de la technique. Après une demi-heure de palpations, je me sens complètement détendue. Au bout de trois quarts d'heure, je m'endors presque, totalement décontractée. Au final, si je n'ai pas senti d'amélioration de mon système ORL, je me suis sentie libérée de mon stress et revigorée les jours suivants.

G. J. NORMAN / GETTY IMAGES

La bioki... comment?

Pas évidente à décrire, cette technique de soins manuelle. La kinésithérapie se concentre sur les tensions musculaires, l'ostéopathie sur les blocages articulaires et la médecine chinoise sur les désordres énergétiques. La biokinergie, elle, conjugue ces trois actions par une technique de massage originale, sans manipulations ni pose d'aiguilles.

Quel est le principe?

« Notre corps enregistre tous les traumatismes que nous avons vécus. Ils restent en mémoire dans nos tissus sous forme de tensions et de blocages », explique Michel Lidoreau, fondateur de la biokinergie. Dans un premier temps, notre organisme compense, puis les déséquilibres resurgissent et la douleur apparaît. « Après avoir localisé les points de tension, on remonte à la source des perturbations, qui peuvent être musculaires, articulaires ou énergétiques. On soigne la cause, et non le symptôme, précise le spécialiste. En stimulant des points réflexes, on redonne leur souplesse aux muscles et aux articulations, on rétablit les échanges circulatoires et nerveux... »

Ça soigne quoi?

Un peu tout, d'après notre expert: aussi bien le mal de dos que les entorses, les tendinites, les migraines, les problèmes digestifs ou les jambes lourdes. Au niveau psychique, elle a un effet bénéfique sur le stress, la fatigue, les problèmes de sommeil...

C'est sérieux?

Les praticiens sont d'abord des masseurs-kinésithérapeutes ou des médecins, qui ont suivi une formation de deux ou quatre ans au Centre d'enseignement et de recherche en biokinergie (CERB). Mais il existe aussi un cursus pour les ostéopathes. On compte environ 800 praticiens en France à ce jour.

Et côté pratique?

Prévoyez trois à cinq séances (espacées d'un mois), à raison de 45 à 90 € la séance, non remboursée. Mais certaines mutuelles la prennent en charge sur la même base que l'ostéopathie. En traitement préventif ou d'entretien, une ou deux séances annuelles sont conseillées (plus d'infos sur www.mk-biokinergie.com). ■

SOASICK DELANOË

→ NOTRE EXPERT

Michel Lidoreau, masseur-kinésithérapeute, ostéopathe et fondateur de la biokinergie.