

L'appui
sportif

L'acupuncture
peut vous
aider

L'Acupuncture peut aider à... l'appui sportif

Actuellement le sport est promu dans toutes les médias possibles. Selon ces médias vous n'êtes pas "cool" si vous n'avez pas courru le marathon, ou parcourru le pays en vélo.

Pratiquer le sport a seulement de l'effet, si vous vous y prenez de façon intelligente. Il faut user de son énergie avec intelligence. Et si on parle d'énergie, il va de soi que l'acupuncture peut y attribuer son appui.

Dans notre société actuelle on met surtout l'accent sur "guérir". Dans la plupart des cas le sportif s'adressera seulement à l'acupuncteur pour le traitement d'une blessure (la brochure "L'Acupuncture peut aider en cas de blessures du sport") Mais c'est important que le sportif sache, qu'il faut plus pour que la blessure ne revienne pas.

Un des principes de base de la **MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise)** est que l'acupuncteur a pour tâche importante de veiller à ce que son patient reste en bonne santé. On néglige trop souvent le caractère préventif de la MTC.

Dans la prévention de la maladie, le sport (ou les exercices pour garder le corps en bonne santé) est une condition de base. Pratiquer le sport de manière correcte est la seconde condition de garder le corps sain. Pour cela aussi votre acupuncteur peut vous aider.

Si on veut pratiquer le sport correctement, plusieurs facteurs doivent être tenus en compte. Aussiben l'amateur qui pratique pour la première

fois la “course à pied”, que l’athlète professionnel doit tenir compte de tous ces facteurs.

Tout d’abord il faut **s’entraîner** de la bonne manière. S’entraîner c’est produire le combustible pour livrer une prestation. Le combustible=énergie=Qi. Naturellement il faut s’entraîner suffisamment pour produire le combustible (énergie), mais si pour l’une ou l’autre raison l’énergie est en manque ou en stagnation dans notre corps, l’entraînement n’aura pas l’effet voulu. Pour optimiser l’entraînement il vaut mieux faire mettre en état son énergie par un acupuncteur.

L’acupuncture semble être un moyen excellent pour **le rétablissement des muscles** après la prestation. Avant d’entamer une nouvelle prestation aussibien après la compétition qu’entre les entraînements il faut toujours prendre soin du rétablissement du corps. Sinon le corps sera surmené et les lésions de surmenage seront inévitables.

Beaucoup d’athlètes s’entraînent et pratiquent le sport à haut niveau. Gagner des compétitions et surmonter les défaites, des fins commerciales, des programmes d’entraînement intenses, la pression des sponsors, le stress général et la tension....Le psychologue du sport ne peut plus manquer dans la pratique actuelle du sport. Un corps en équilibre est en fait **un système énergétique qui fonctionne optimalement**. Sous l’influence du stress cet équilibre énergétique est perturbé. La tension des muscles est plus forte que strictement nécessaire et cette situation n’est pas optimale pour le sportif.

Le stress produit en première instance un déséquilibre de l’énergie(Qi). Ce déséquilibre provoque un blocage et ensuite une stagnation de l’énergie.

Puisque le foie est responsable de la libre circulation de l'énergie et de l'alimentation des tendons et des muscles, le stress excessif sera néfaste pour la prestation sportive.

Mais le stress peut aussi avoir un effet positif. Energétiquement un peu de stress peut faire accélérer l'énergie du foie, et pourvoir ainsi les muscles et les tendons de l'énergie nécessaire à la prestation.

En conclusion on peut dire que l'acupuncteur aide l'athlète à améliorer ses prestations à différents moments:

- pendant l'entraînement
- avant la compétition
- le rétablissement après la compétition.

Un facteur important est l'aide de l'acupuncture pour ménager le stress.

L'acupuncture est-elle remboursée?

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par quelques mutuelles. Des informations à ce sujet sont disponibles auprès de votre caisse d'assurance maladie ou chez un acupuncteur affilié à la BAF.

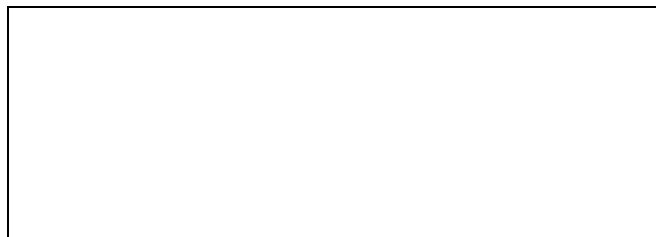
Un certain nombre de compagnies d'assurances ont conclu un accord avec la BAF dans le cadre de leur polices accident (du sport) ou hospitalisation. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police, chez votre courtier ou auprès d'un acupuncteur affilié à la BAF.

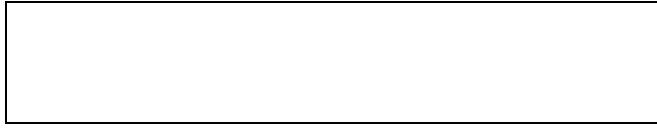
Acupuncteurs reconnus

La liste des acupuncteurs reconnus par l'association professionnelle légale "Belgian Acupunctors Federation BAF", peut être consultée sur le site www.acupunctuur-baf.be,

ou peut être obtenue en envoyant une enveloppe adressée à vous-même et dûment affranchie à:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.





© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2008