

fe mme

MAGAZINE

REPORTAGE
QUELLE EAU
BUVONS-NOUS?

TENDANCES

Blanc urbain
Graphique
Manteaux au top
Les looks de la saison

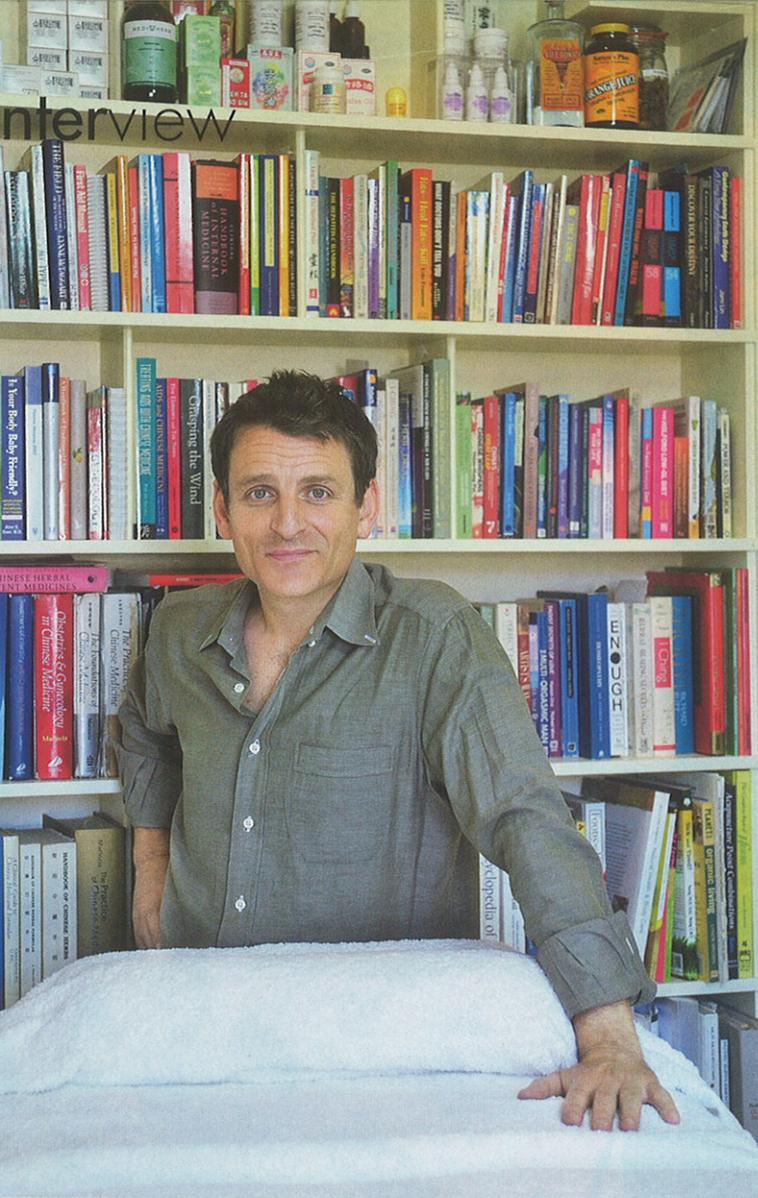
VE
REMONITOIRE
OIRE OU DOUTER

Spécial
MODE

ne Fontaine, Barbara Bui, Simoné Sauvage,
bougies pour Gucci, rétro à gogo...

NOBEL DE LA PAIX
AU FEMININ

MAQUILLAGE
LE B.A.-BA DE L'HIVER



ROBERT OGILVIE

L'acupuncteur de Notting Hill à Beyrouth

Il pratique son art depuis 22 ans à Londres et soigne les corps et les esprits endoloris des célébrités. Il affiche complet depuis plus d'un an dans la capitale anglaise et sera bientôt à Beyrouth, à l'Hôtel Le Gray, pour partager son expérience d'une pratique vieille de 5000 ans... **Leçon d'acupuncture avec l'indispensable Robert Ogilvie.**

Pourquoi avoir choisi Beyrouth pour dispenser vos soins?

Je voulais quelque chose de différent, un vrai choc de culture! En février dernier, je suis tombé sous le charme de Beyrouth. À Londres mon rythme était tel que j'allais finir enterré vivant dans mon propre cabinet! Je serai donc au Liban cinq jours par mois à l'Hôtel Le Gray qui dispose d'un excellent spa. Personne ne pratique l'acupuncture à mon niveau et dans ma spécialité qui est la fertilité. J'espère pouvoir soigner un maximum de personnes, et pas seulement les clients de l'hôtel...

L'acupuncture est-elle suffisamment développée au Liban?

On m'a dit qu'il y avait à Beyrouth une dizaine d'acupuncteurs. Ils ont été deux mois en Chine étudier cet art ancestral. J'ai pour ma part suivi huit ans de formation au Royaume-Uni et suis en permanence en apprentissage. En acupuncture, il faut près de 10 ans de pratique pour commencer à être bon et à comprendre ce que vous faites et plus de 20 ans pour devenir inconsciemment compétent: vous tenez alors compte de toutes les informations, les signes, symptômes, l'observation de la langue, du pouls, la couleur de la peau, la façon de parler, le son de la voix, la posture, le langage corporel, etc. L'apogée de la médecine chinoise est de parvenir à synthétiser toutes ces informations pour trouver le point qui fera la différence.

Quelle est votre particularité par rapport à d'autres acupuncteurs?

Mon style est très axé sur l'esprit, sur le potentiel de l'individu et sur les émotions. Je me suis spécialisé dans la fertilité car celle-ci va mal dans les pays occidentaux, mais également dans le traitement du stress, de la bipolarité, de la dépression ou des insomnies. J'ai eu la chance de rencontrer deux professeurs qui m'ont donné accès à leurs vastes connaissances. J'ai alors commencé à me renforcer jusqu'à avoir un océan d'informations que j'utilise comme autant de couleurs sur une toile.

C'est la raison pour laquelle la première session dure systématiquement deux heures?

Absolument! Je traite les causes et non les symptômes! Dans neuf cas sur dix, les émotions sont à l'origine du problème. Comprendre de quelle façon cette cause affecte votre santé vous permet d'améliorer votre situation. Lorsque vous prenez conscience de ce que vous faites, vous commencez alors à prendre votre vie en main. La moitié des femmes qui me consultent pour des problèmes de grossesse et de fertilité tombent enceintes dans les trois mois qui suivent. En étudiant leur mode de vie, leurs symptômes, l'état de leurs règles, le type et la nature des douleurs qu'elles ressentent, etc, je leur permets de se comprendre et de changer pour être au meilleur d'elles-mêmes.

D.R.

► **Mais l'acupuncture n'est-elle pas avant tout une question d'aiguilles?**

Si, mais parfois une information minime peut changer une vie. J'aimerais à terme faire un doctorat sur la médecine chinoise et la santé et sur la façon dont les petites choses peuvent parfois faire la différence et créer les grands changements. Je l'ai expérimenté pour moi-même! Et puis on m'appellera enfin "docteur", c'est toujours très plaisant!

Quels sont les différents canaux utilisés par l'acupuncture?

Imaginez que le corps soit une immense machine composée d'organes: le cœur, le foie, les reins, etc. Si le corps et l'esprit étaient un royaume, le cœur en serait l'empereur. Les organes qui ont une fonction à accomplir pour le corps et l'esprit sont comme des maisons posées sur un chemin qui va de bas en haut. L'énergie circule le long de conduits (méridiens) et insuffle son principe vitalisant, yang, à l'organisme. Le sang irrigue le corps de son principe yin. Lorsque l'équilibre entre yin et yang est perturbé, l'énergie se bloque. Mon rôle est d'établir un diagnostic en recherchant les niveaux auxquels l'énergie est bloquée.

L'insertion d'aiguilles est-elle douloureuse?

Pas vraiment, mais la sensation ressentie est forte. C'est celle d'une énergie qui se déplace d'un endroit à un autre de votre corps. Je ne suis pas là pour relaxer mes patients mais pour les réveiller. J'ai besoin qu'ils soient réceptifs. Les hommes sont d'ailleurs plus douillets que les femmes, même si la plupart ne gardent en mémoire que la sensation de bien-être éprouvée à la fin de la séance.

Mixez-vous l'acupuncture aux herbes chinoises?

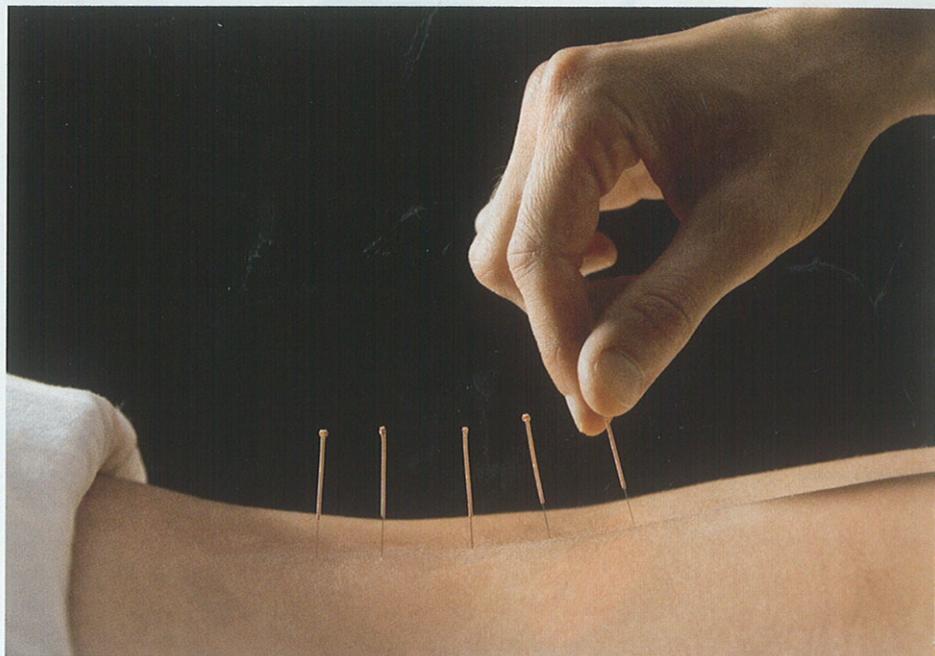
Pas tout le temps, uniquement lorsque c'est nécessaire. Je me consacre de plus en plus aux herbes dernièrement. Pour des questions de pratique, de goût et d'odeur, je les administre sous forme de poudre. Ça me permet de traiter efficacement et en douceur.

De quelle façon le stress affecte-t-il le corps?

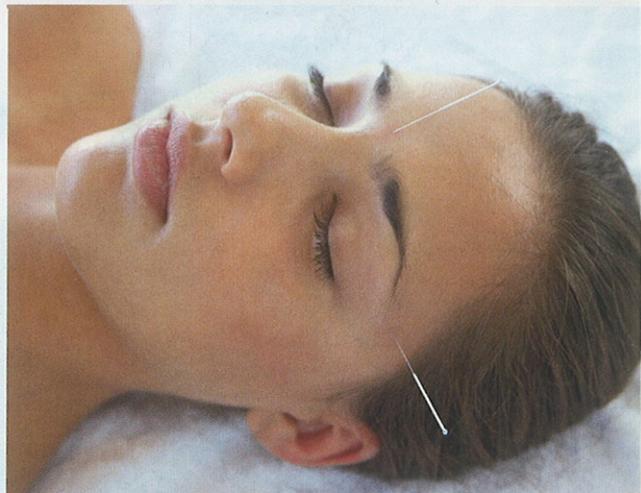
Le stress déclenché par la colère, la frustration ou le ressentiment affecte principalement le foie. Les Chinois considèrent que la dépression vient essentiellement de là. En permettant aux gens de se comprendre, ils parviennent à faire de leur faiblesse une force. L'acupuncture à elle seule ne suffit pas à soigner tous les maux. Arts martiaux, massages, yoga ou tai-chi sont d'excellents compléments pour gérer votre vie au mieux et avoir un esprit sain et flexible.

Soignez-vous également les personnes qui souhaitent arrêter de fumer?

Je suis d'accord pour en parler avec elles, mais il faut vouloir réellement arrêter. Priver les personnes de leur capacité de se



Le stress déclenché par la colère, la frustration ou le ressentiment affecte principalement le foie. Les Chinois considèrent que la dépression vient essentiellement de là.



prendre en main leur retire une opportunité: celle de grandir. Je donne ce même conseil aux personnes qui prennent de la cocaïne, de l'ecstasy ou du cannabis. Elles réalisent trop tard les dommages causés à leur corps, les conséquences désastreuses sur le foie, les reins, la fertilité!

Vos traitements donnent-ils toujours des résultats positifs?

Si le problème n'est pas résolu voire s'aggrave (rare!) c'est que le diagnostic est mauvais. Les effets doivent se ressentir dès la première session. La moitié des cas est facile à résoudre, d'autres prennent un peu plus de temps ou nécessitent quelques ajustements. Tout dépend des causes, des symptômes, de la constitution de l'individu. En général, quatre à cinq sessions sont nécessaires.

Que diriez-vous aux personnes qui ne croient pas en la médecine chinoise?

Chacun a le droit d'avoir son point de vue. Les gens sont de simples croyants. Lorsqu'ils ont une maladie chronique ou dégénérative, ils vont voir un médecin qui leur prescrit un médicament. Ils le prennent en pensant que tout ira bien jusqu'à ce qu'ils réalisent qu'ils ne sont toujours pas guéris, c'est alors qu'ils frappent à notre porte. C'est surtout le cas chez les hommes qui ne viennent nous voir qu'en dernier recours, alors que les femmes viennent de façon plus préventive.

MIA SFEIR