

**Vous voulez apprendre à soulager le stress en seulement 1 minute? Voici la meilleure thérapie**



## **Acupression**



Vous voulez apprendre à soulager le stress en seulement 1 minute?

Image crédit : [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

**Vous voulez apprendre à soulager le stress en seulement 1 minute? Voici la meilleure thérapie**

Si vous vous retrouvez constamment dans une douleur sans fin et que vous avez besoin de soulager rapidement votre fardeau, alors vous devriez essayer l'acupression et la réflexologie, deux méthodes qui visent à soulager bon nombre de douleurs / symptômes sans jamais avoir à planifier un rendez-vous.

## **Essayez certaines de ces méthodes qui sont une combinaison de ces deux pratiques.**

**Soulager le stress en seulement 1 minute :**

### **1. Pour la fatigue**

Massez toute la main avec une pression très douce. En appuyant directement sur le point de votre majeur qui est juste en dessous / sur le côté de l'ongle, le côté le plus proche de votre index.

### **2. Pour les rhumes de cerveau/ les maux de gorge**

Massez tout votre pouce tout en le chauffant. Vous pouvez exercer une pression pendant une longue période de temps sur la partie charnue qui est située entre le pouce et l'index.

Assurez-vous d'exercer une force moyenne sur votre pouce, sur le tissu présent à l'intérieur de votre ongle.

### **3. Pour la tension / les douleurs dans la nuque**

Massez la partie médiane entre l'articulation dans la partie supérieure vers la base du doigt. N'oubliez pas de le faire pour tous les doigts de vos deux mains.

### **4. Pour les céphalées / les migraines**

Concentrez-vous sur la zone qui est à la base de vos ongles. Exercez une pression sur l'index ainsi que la zone située entre le pouce et l'index.

### **5. Pour les maux d'estomac**

Massez tout votre pouce, faites-le chauffer. Cette méthode activera les méridiens de l'estomac et de la rate. Vous pouvez également appuyer directement au centre de votre paume.

