



Dr Nadia Volf



12 POINTS DE PRESSION

**POUR PRENDRE
SOIN DE SOI**



Angine, mal de tête, mal de dos, mal de ventre, etc.

**Retrouver 25 protocoles
pour un quotidien apaisé**

Flammarion



Dr Nadia Volf



12 POINTS DE PRESSION

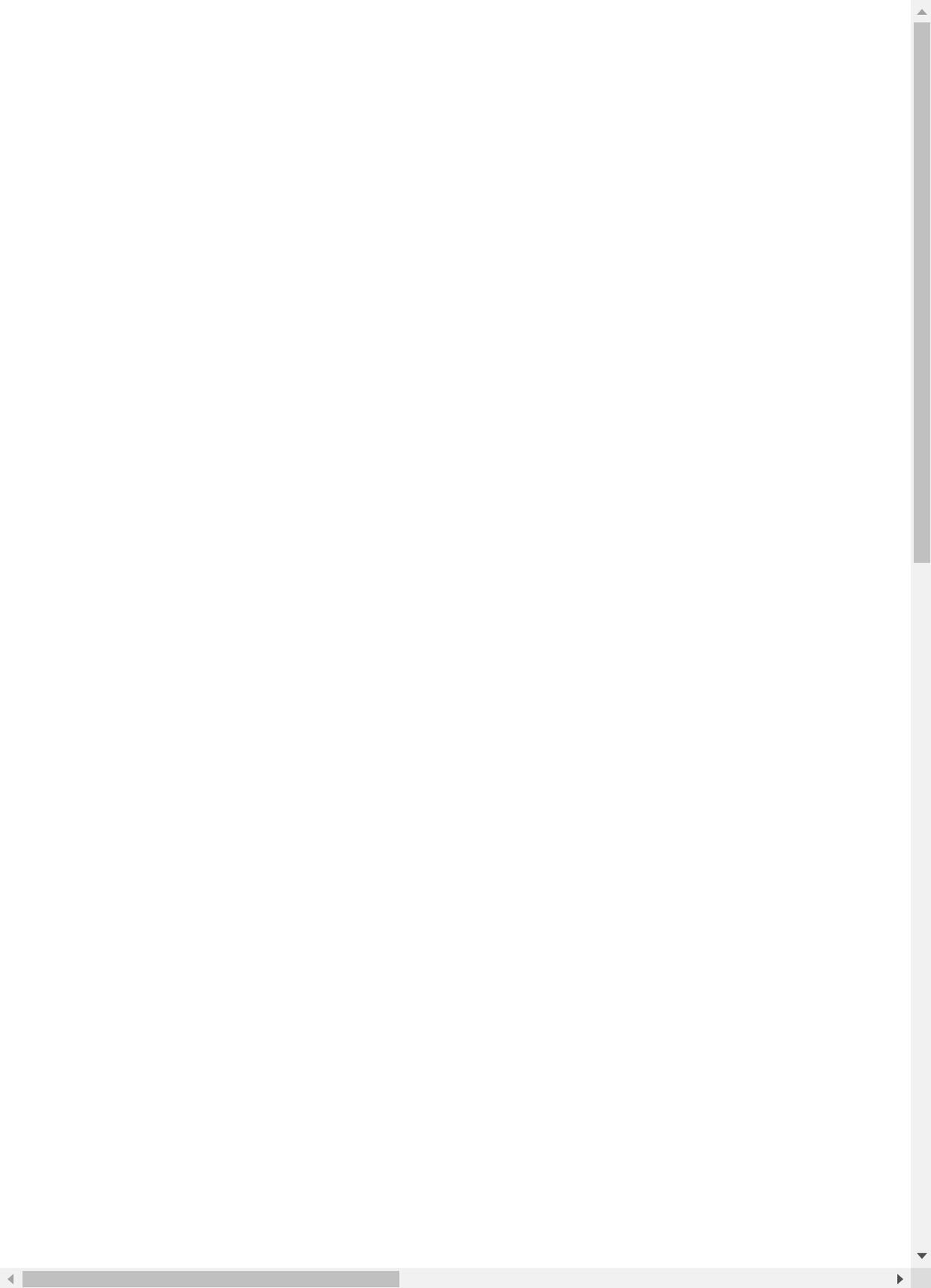
POUR PRENDRE SOIN DE SOI



Angine, mal de tête, mal de dos, mal de ventre, etc.

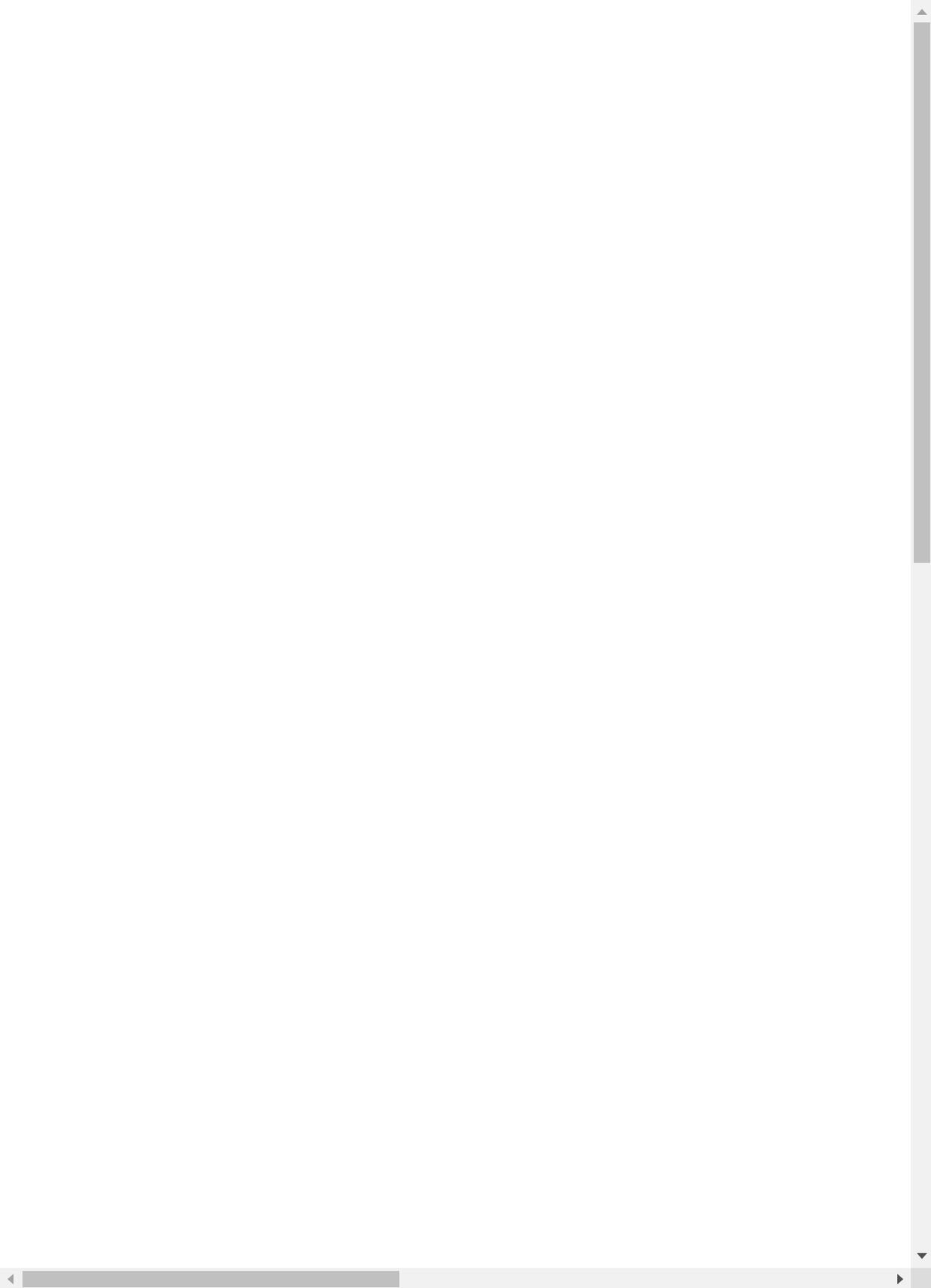
Retrouver 25 protocoles
pour un quotidien apaisé

Flammarion



105

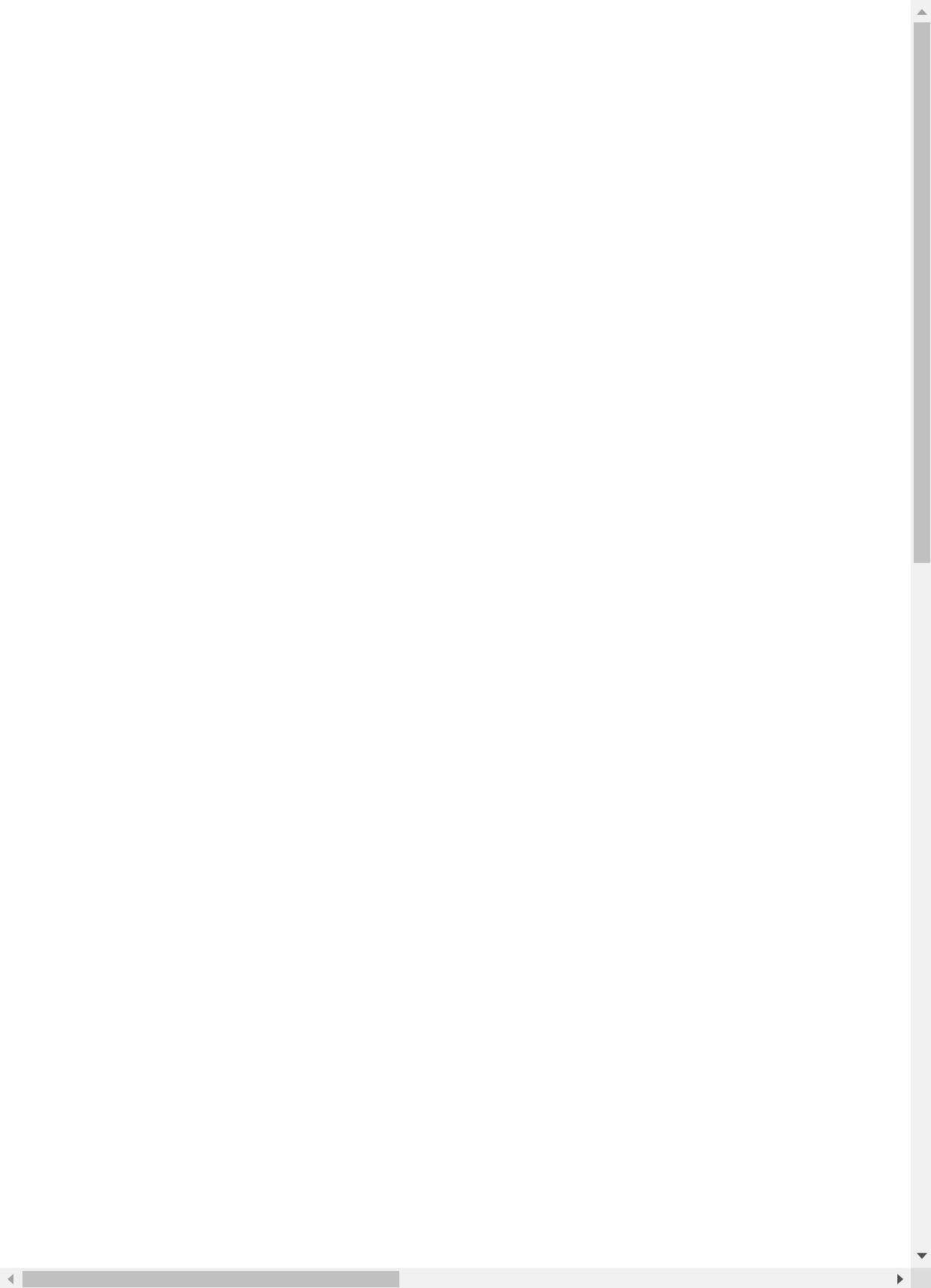
DE DEPRESSION



D r N ä

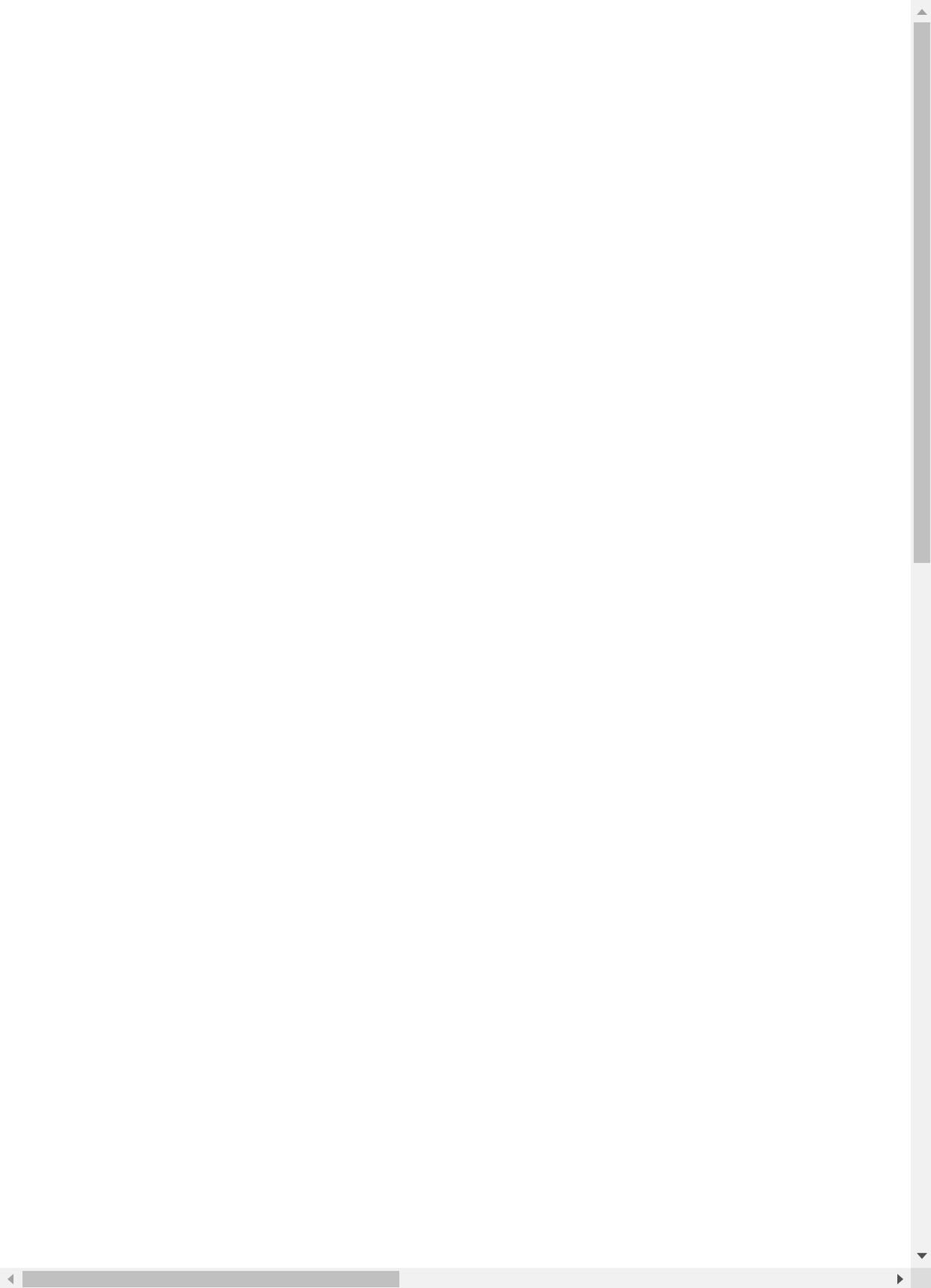
NUS

DE PRESSION



**À ma famille, mes é
les personnes dont le but est de
et de leurs**

**À tous les rêveurs, poètes, a
par la beauté de**



Sommaire

Introduction.....

PARTIE 1

UN PEU D'HISTOIRE.....

Chapitre 1 - Aux origines des 12 points célestes

PARTIE 2

EN PRATIQUE.....

Chapitre 3 – Connaître et stimuler les points de pression

- Comment trouver les points de pression ?.....
- Les techniques de stimulation des points de pression.....
- L'importance de la visualisation des couleurs.....
- Utiliser les huiles essentielles et les pierres.....
- Le rôle clé du mouvement et des positions du corps.....
- Application au rituel des 12 points merveilleux
- Non-action (Wu Wei).....

Chapitre 4 – 25 protocoles d'acupression pour booster sa santé.....101

16. Soulager les yeux.....

17.Soulager les crampes musculaires, stimuler les muscles,
activer la récupération après une endurance physique..

18. Activer la circulation du sang, soulager les hémorroïdes.....

19.Améliorer les fonctions urinaires et sexuelles, soulager les douleurs
des reins et de la vessie, l'incontinence, les pertes de la s

20. Soulager les palpitations et la douleur dans la zone du cœur.

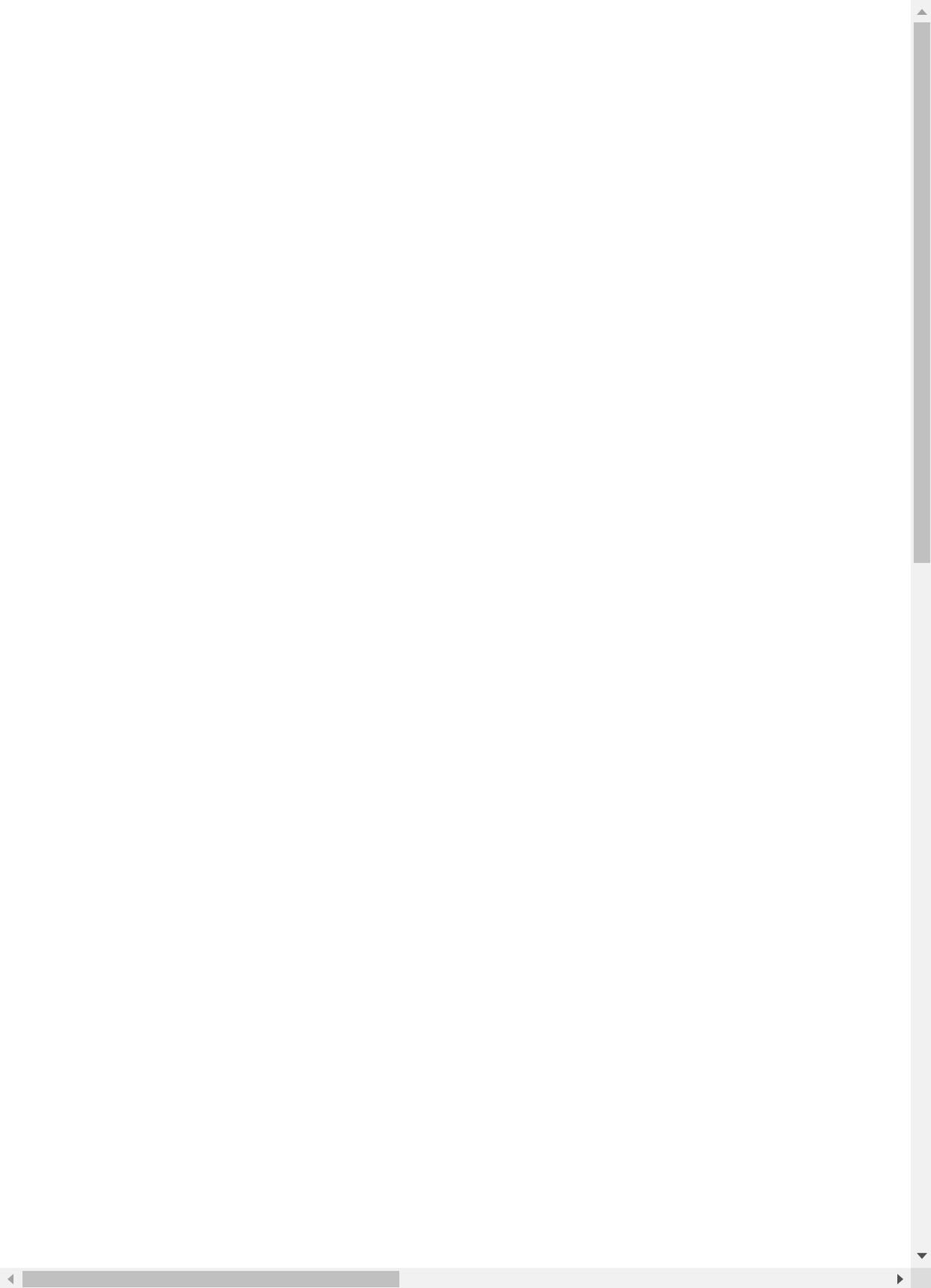
21. Conception.....

22.Déclencher l'accouchement et aider l'évacuation du placenta
lors de la délivrance

23. Améliorer le sommeil

24.Améliorer les fonctions cognitives : mémoire et concentration

25.Activer les défenses immunitaires, stimuler la vitalité,



Introduction

N

otre organisme est ainsi fait
d'autorégulation de l'énergie vitale
de 12 méridiens, reliés entre eux
bioénergétiques. Les méridiens et les points
points de pression, sont employés notamment par l

Du point de vue physiologique, nous savons que de chacun de ces points active une zone du système central spécifiquement associée avec ce point. Cela a été prouvé par plusieurs équipes de chercheurs utilisant le principe de la résonance magnétique, avec l'IRM fonctionnelle. La stimulation bioénergétique « allume » une zone particulière du cerveau à partir de ce point par des voies nerveuses, alors que la stimulation de points voisins qui ne présentent pas de points bioénergétiques ne provoque aucune activation de cette même zone du cerveau.

Par ailleurs, il a été prouvé que la stimulation de ces points de pression déclenche la sécrétion d'opioïdes internes (endorphines et encéphalines), substances physiologiques impli-

taoïstes de la Chine ancestrale, c'est Ma Dan Yang, un ancien et maître taoïste, qui, le premier, a décrit les «12 étoiles extrêmement efficaces, utilisés depuis des siècles pour aider les gens à survivre dans les moments difficiles. Je raconterai cette histoire dans le chapitre 1.

Afin de léguer ses connaissances aux générations futures, Ma Dan Yang avait codé ses connaissances dans une « Chanson des 12 points célestes », pour traiter les maladies.

E36, E44, GI11, GI4, V40, V57, V60, F11, F12, F13, F14, F15, F16, F17, F18, F19, F20, F21, F22, F23, F24, F25, F26, F27, F28, F29, F30, F31, F32, F33, F34, F35, F36, F37, F38, F39, F40, F41, F42, F43, F44, F45, F46, F47, F48, F49, F50, F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F58, F59, F60, F61, F62, F63, F64, F65, F66, F67, F68, F69, F70, F71, F72, F73, F74, F75, F76, F77, F78, F79, F80, F81, F82, F83, F84, F85, F86, F87, F88, F89, F90, F91, F92, F93, F94, F95, F96, F97, F98, F99, F100 sont les 12 points ou étoiles célestes.

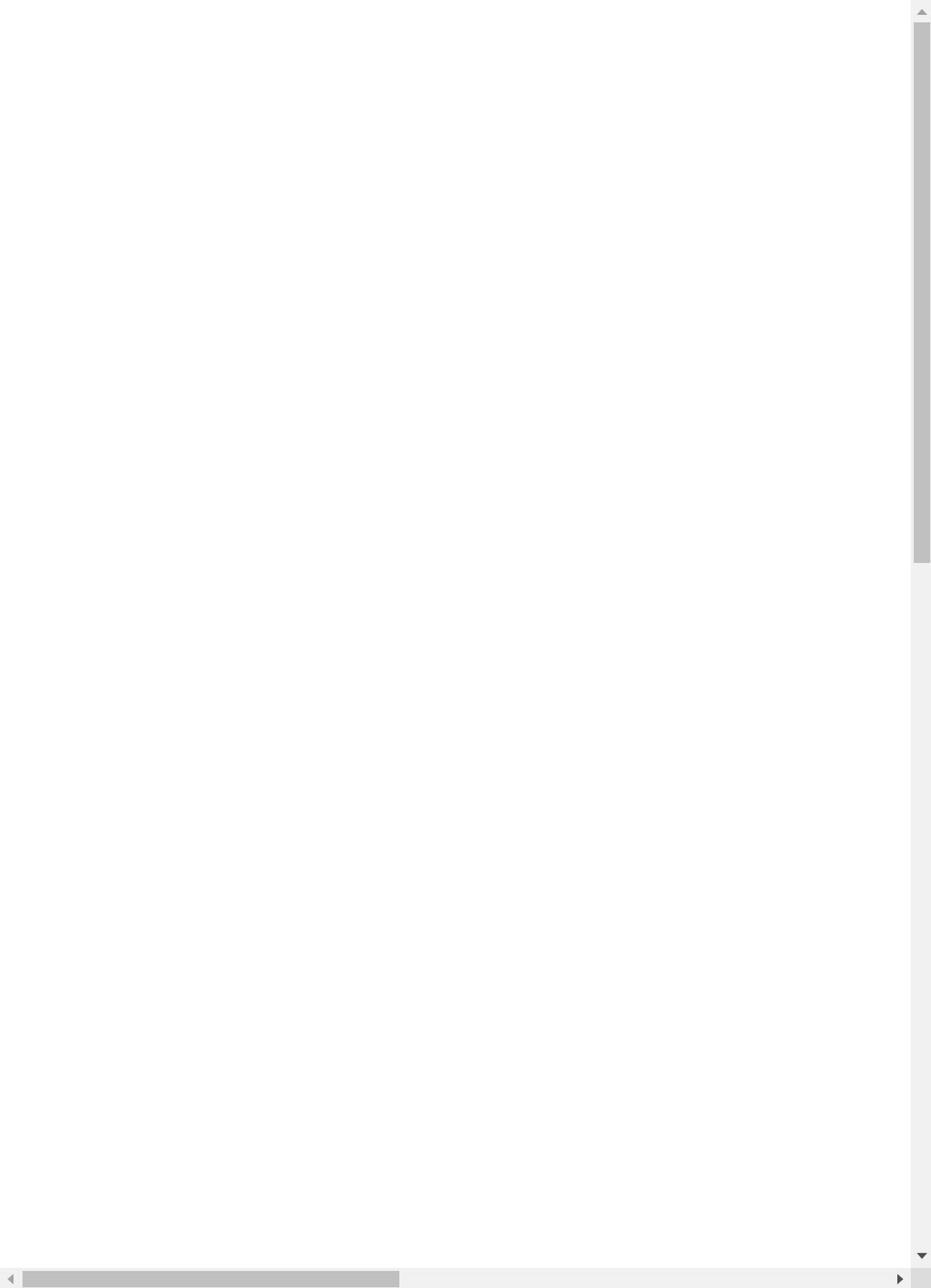
Le chapitre 3 vous explique comment localiser les points, comment les utiliser et comment les stimuler. Vous découvrez également les techniques d'utilisation des huiles essentielles, des cataplasmes de poudres des pierres pour potentialiser l'efficacité de la stimulation des points.

Les points bioénergétiques peuvent être utilisés seuls ou en combinaison, selon l'effet souhaité. Le chapitre 4 détaille 27 protocoles pour booster votre santé au quotidien : les troubles intestinaux, les maux de dos, les hémorroïdes, la grippe, baisser la fièvre, apaiser la souffrance émotionnelle...

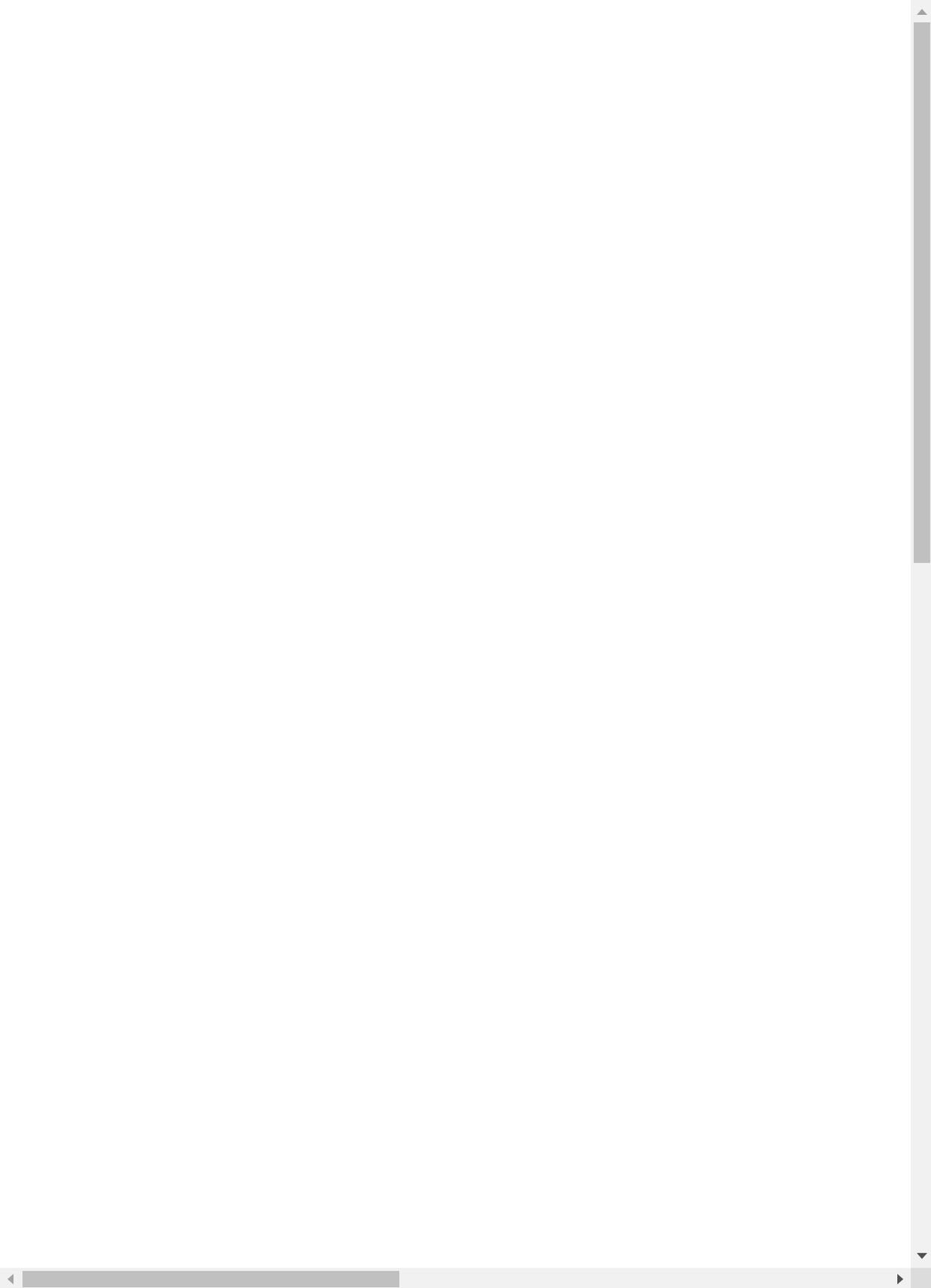
La vie est aussi faite de souffrances émotionnelles,

J'espère du fond du cœur, mes chers lecteurs, de vous faire plaisir à connaître ces points merveilleux et à les utiliser.

Note importante : En aucun cas les conseils donnés ne se substituent à un traitement médical. S'ils sauront compléter la prise en charge spécialisée ou être d'aide médicale, en cas de problème grave, il est recommandé de consulter un médecin.



PARTIE 1



CH

Aux origines

des 12 points

célest

UNE MÉTHODE DE SOL

Un peu d'histoire

Or, l'acupuncture est une méthode de soin accessible destinée à renforcer de concert les forces physiques. En un mot : l'acupuncture aidait les hommes et les femmes contre le système politique qui les opprimait en plus de leurs maux physiques. Elle fut donc ouvertement et fermement interdite par les pouvoirs en place, et ses praticiens furent persécutés. Mais ces derniers résistèrent et développèrent des trésors de connaissance pour continuer à soigner les populations, affiner leur pratique et peaufiner leur enseignement.

**LA NAISSANCE DES 12 PO
ENTRE LA BIENVEILLANCE
ET LA PERSÉCUTION DES**

entre les gouvernements du Nord et du Sud par
de violentes altercations armées dévastatrices po

Au fil des années, les attaques des Mongols
Song s'intensifièrent. Les hordes mongoles
cruauté, semaient la terreur sur leur passage, inc
entiers et tuant leurs habitants, menées par le cé
Gengis Kahn, fondateur de l'empire mongol. Les M
aux populations chinoises qu'ils avaient soumis
médecine traditionnelle et leurs soins ancestraux.
détruire l'âme du peuple chinois en faisant dispara
illustres philosophes, poètes et médecins qui fo
pensée chinoise. Ainsi, l'acupuncture était dés

Un peu d'histoire

prospère pour la médecine, les sciences et les arts. Les trois empereurs Song, eux-mêmes médecins, contribuèrent au développement de la médecine chinoise classique par la création de l'Académie de médecine, qui favorisa l'approfondissement des connaissances en matière médicale et la standardisation de la pratique. C'est d'ailleurs à cette période qu'aurait été inventée la statue en bronze utilisée pour passer l'examen final des candidats à la médecine par acupuncture : cette statue, à taille humaine, est remplie d'encre rouge et les points d'acupuncture sont soigneusement percés à leur emplacement précis puis obturés par de l'argile afin de les rendre imperméables. Pour réussir l'examen, l'étudiant devait placer l'aiguille d'acupuncture précisément dans le point présumé afin de créer une bulle d'argile et de faire sortir une goutte d'encre rouge.

La symbolique de l'ivi

= Acupuncture et Mox

针 Zhen = essentiel, unique

立 Li = se tenir debout, établir

人 Ren = l'Homme

十 Shi = chiffre 10, qui signifie «ré

九 Jiu = chiffre 9, qui signifie l'acc

久 Jiu = la réalisation, inné

火 Huo = feu, lumière, éclairer (l'es

« Rester debout dans la tranquillité pou

Un peu d'histoire

dans l'histoire de la Chine et de revendiquer la légitimité mongol.

Le régime que mit en place Kubilai Kahn n'eut rien de son illustre grand-père : l'empereur et ses descendants gouvernèrent le peuple chinois avec la même autorité, les mêmes punitions, répression et soumission.

La souffrance et la terreur dans lesquelles vivait la population furent aggravées par une succession de catastrophes naturelles : sécheresses et des inondations dévastaient le pays. C'était comme si les caprices climatiques accompagnaient les mouvements sociaux. On se demandait si la nature se rebellait au rythme des soulèvements.

les messies et inventait plein de légendes. Le pas c
jours légers- « comme ceux d'une grue »-, ils se dépla
un immortel flottant avec les vents ».

À l'inverse, quand ils étaient assis, ils restaient
un rocher ». Leur corps, bien entraîné, était s
saule dans le vent » et aussi détendu « que les
Étrangement calmes, comme si rien ne pouvait pe
paix intérieure, tellement à l'opposé de l'ambiance
de la ville. On mesure d'ailleurs le niveau d'élévatio
d'un maître par le calme qu'il répand. D'hume
joyeuse, malgré des circonstances souvent triste
et leur langage était laconique, mais clair. Activem

Un peu d'histoire

maître, très attendu, savait qu'il n'avait que peu de temps à passer. Il devait soulager rapidement toutes les souffrances qui soient physiques et psychologiques, sans perdre de temps au diagnostic. Mais le maître savait comment faire. Il connaissait un protocole global et efficace qui, en fin de traitement, ferait disparaître la douleur, mais aussi transformerait les personnes pour leur permettre de commuer désespoir et lassitude en joie de vivre et volonté de se battre pour la vie.

La méthode du maître, appelée méthode de stimulation céleste, était à la fois audacieuse et puissante : elle aidait les personnes à devenir plus fort physiquement et à s'élever spirituellement. Elle avait pour but de le rendre apte à développer de nouvelles capacités.

Au départ, il y avait onze points, dont la st
les problèmes de santé. Plus tard, un douzième p
fut ajouté, pour compléter l'efficacité du rituel.

L'ensemble du processus ne prenait qu'une c
tout, mais ces précieuses secondes étaient su
maître pouvait soigner tout le monde et fuir avant l
impériaux...

LA LÉGENDE DE MA D AVEC LE MAÎTRE WAN

Ce rituel, devenu au fil des années partic

Un peu d'histoire

exercice particulièrement difficile le jour de sa rencontre. Prenant conscience que cette réussite était liée à la présence de ce garçon, Li Wu Meng se mit à l'observer, la pratique tant de comprendre le tempérament et le caractère d'un homme à partir de la forme, des traits et des expressions de son visage. Chez ce dernier les signes physiques très rares d'un homme humain au potentiel extraordinaire : de longs bras descendant plus bas que les genoux, et surtout « la Montagne sur le crâne », une bosse très spécifique sur le front appelée « os spirituel ». Selon le taoïste, la présence de cette bosse offrait de nouvelles capacités à qu'une grande puissance d'esprit à celui qui la portait. Li Wu Meng jusqu'à écrire un poème pour le petit Ma Dan Yang : « Corde au visage rond et oreilles longues, beaux sourcils et yeux »

Dès lors, à partir de ce jour de l'an 1167, Ma D
abandonnèrent leurs richesses, leur belle prop
s'initèrent aux bases du taoïsme, allant jusqu'à co
au cœur de la montagne Kun Yu pour y pratiquer
techniques de purification. Plus de trois ans, le cou
et cinq autres élèves sillonnèrent la province Shan
gens au gré de leur chemin, et distillant l'enseig
de poèmes ².

Ma et sa femme devinrent ainsi des moine
sirent un lieu de retraite, pour y mener une v
À force d'entraînement, ils pouvaient désormais re
sans boire en été ou sans avoir besoin de se r

sa condition dans la société chinoise de l'époque. Les pratiques étaient en effet l'apanage des individus les plus cultivés qui réprimaient sévèrement toute forme nouvelle d'expression. Son talent pour la poésie était étroitement lié à sa vision philosophique du monde et à l'humanisme profond qu'il exprimait à la fois dans ses écrits et les soins d'acupuncture qu'il prodiguait. C'était aussi un homme de bien, de communication avec son maître. Malgré plusieurs années de maladie, Ma Yu correspondait régulièrement avec maître Wang sur le Kun Yu, par l'intermédiaire de poèmes. Ce dialogue leur permettait de rester en connexion malgré la distance. Leurs poèmes étaient parfois très différents : les mots de maître Wang étaient souvent plus directs, il reprochait volontiers à son élève de ne pas être assez engagé dans ses études, trouvant même dans ce manque d'implic

L'EXEMPLAIRE PARCO DE MA DAN YANG ET I

À la mort de maître Wang, Ma Yu prit le nom
qui signifie « Cinabre Yang », symbole de la p
alchimique indispensable aux transformations, le
rel de mercure ou cinabre, utilisé depuis la Grè
nom « Élixir Yang » (Ma Dan Yang) ancre l'appar
Yang à l'enseignement taoïste des techniques de
Nei Dan ou « cinabre interne ». Nei Dan est une fo
ascétique, pouvant être introduite par des exerc
par la méditation avec le but d'acquérir longévité

Un peu d'histoire

enseigna à de nombreux élèves. Elle focalisa son enseignement sur la santé des femmes et leur élévation spirituelle. Elle prodigua des conseils diététiques, fondés sur l'abstention des grains raffinés. Elle enseigna la lecture- Pi Gu-, enseignait les techniques de la respiration- Tai Xi- et celles du raffinement de l'esprit- Lian Shen- et ses poèmes ont été retranscrits dans le Canon taoïste, un recueil de textes de référence sur la pratique du taoïsme. Elle mourut le 12 février 1184 sans jamais avoir revu ni son mari ni ses enfants.

De son côté, Ma Dan Yang a lui aussi continué à enseigner, devenant très célèbre également. Il écrivit des poèmes, chansons et même quelques œuvres dramatiques.

à son talent de médecin-acupuncteur et de p
rituel de stimulation des onze points d'acupunctu
sous forme d'une ode : la « Chanson de 11 étoiles
du poème se rapporte à une allégorie poétique
action : « Éclairer le regard, comme les étoiles é
Dan Yang mourut un an plus tard, en 1183.

Depuis des siècles, Ma Dan Yang et sa fer
considérés comme « Les Personnes Parfaites » - Zi
attribué exceptionnellement à onze maîtres taoïstes
légendaires « Immortels », vénérés dans le taoïsme
pratiqués à cette époque.

Un peu d'histoire

Le nombre 12 ne doit rien au hasard. Il indique le nombre de cycles célestes qui symbolise l'accomplissement d'un cycle : les 12 mois de chaque année, les 12 heures du jour et de la nuit qui forment la journée diurne, les 12 ans accomplissant le cycle des changements zodiacaux dans l'astrologie chinoise (« les 12 branches du calendrier »). Comme si, au terme d'un cycle de la vie, pris dans une perspective d'éternité, on retournait à l'origine mais avec un niveau supérieur de conscience et de dimension des vibrations énergétiques. Le chiffre 12, composé de deux chiffres 1+2 donne le chiffre symbolique 3, symbolisant l'infinité de possibilités infinies.

Le message de Ma Dan Yang est clair : la stimulation des cycles célestes conduit à la renaissance, à un changement du cycle de la vie.

CH

Les 12 points

magiques de

Ma Dan Yang,

bases de

l'acupression

Un peu d'histoire

les spasmes, les douleurs, les raideurs, les gonflements, les troubles du système digestif) ; et, enfin, des conseils pratiques pour la stimulation : profondeur d'insertion de l'aiguille (puncture en *fēn*) et intensité de réchauffement du point par moxibustion (de cônes de moxa à brûler). Bien sûr, il ne faut pas prendre ce texte au premier degré. L'objectif est de masser les points de pression pour soulager les maux de tous les jours et d'améliorer l'état de bien-être, sans attendre de « guérison instantanée ».

*[...] 360 trou
pas les 12 char
une malade*

*Soigner les malade
est semblable à l'ea
Torrent tourbillon
comme la na*

La grande Ourse du 1

La Serrure De

Un peu d'histoire

et d'énergie en une nouvelle, bien meilleure, dans l'idéal
mer tant physiquement que psychologiquement...

Le rituel des 12 points, transmis de génération en
parvenu jusqu'à nous. Il a survécu à toutes les épreuves
plusieurs générations ont profité des bienfaits qu'il pro
jours, la stimulation des 12 points peut nous aider à
moments difficiles et nous soulager de différents maux.

Les 12 étoiles célestes sont **E36, E44, G11**
V60, F3, VB30, VB34, C5, P7. Tous ces points s
Traditionnellement, on commence par les points du
chez la femme (droit chez l'homme), on passe ensuite

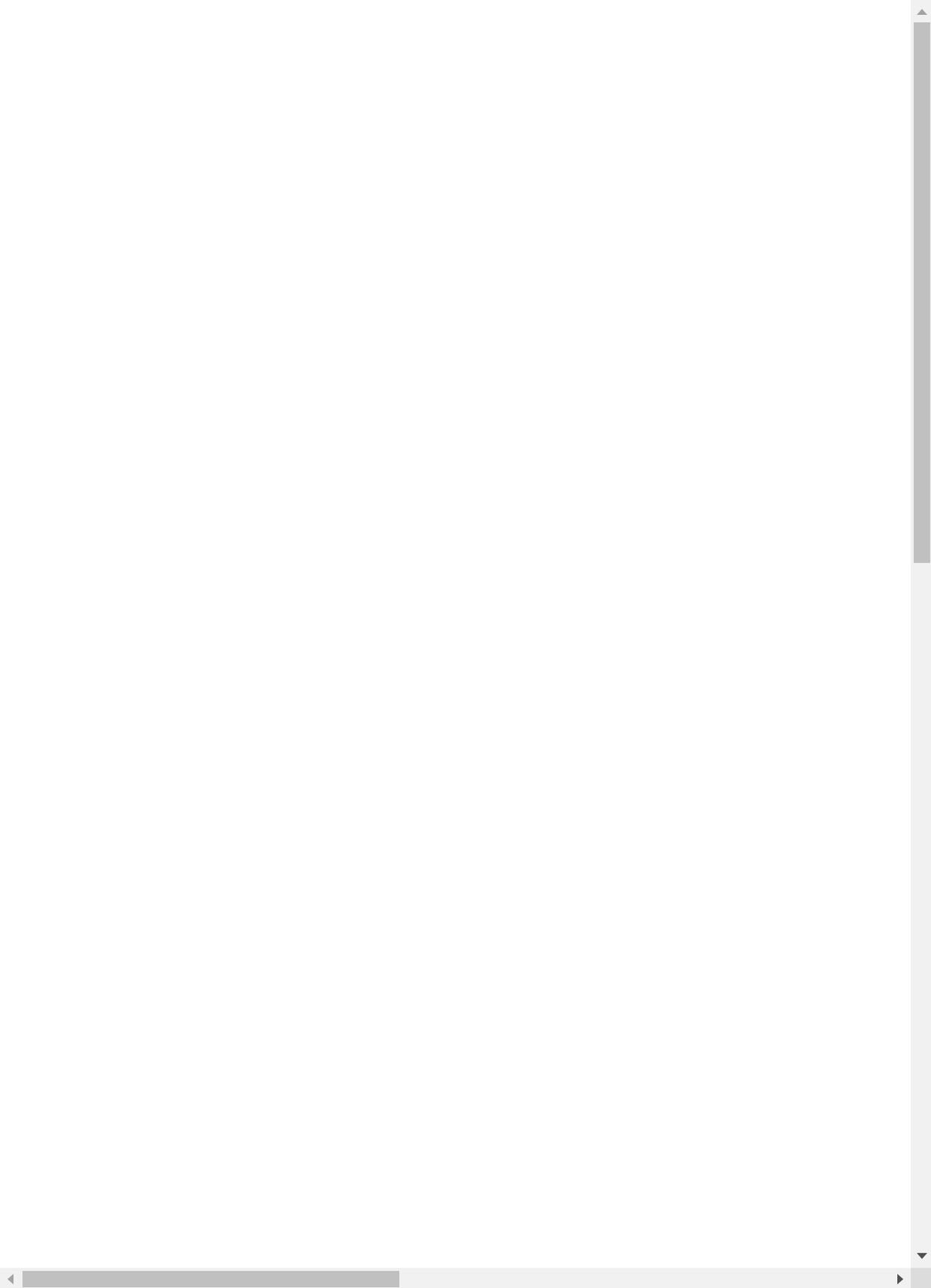
L'orientation du point « Convergence des phases est symbolique et optionnelle selon les positions où le traitement est appliqué. Le plus important est évidemment l'objectif de chaque phase du rituel.

La totalité du traitement doit répandre l'équilibre dans le corps, permettre à la personne de retrouver de l'énergie et retourner à l'état d'épanouissement maximal qu'elle connaît.

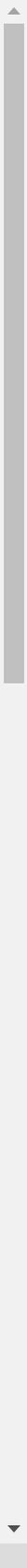
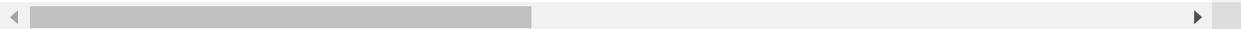
Dans l'ode de Ma Dan Yang, le message est clair : il faut connaître les 12 points magiques, mais il faut les appliquer dans la position du corps mais aussi par l'empathie, la compréhension. Cela nécessite une concentration maximale. Les Ar

Un peu d'histoire

Symboliquement, ce processus psychologique sur quatre saisons : le printemps symbolise le fait de réaliser se sentir bien ; l'hiver est associé à un état passif aide extérieure ; de la même façon que la chaleur de l' déconnecter de notre état intérieur, il faut le renforcer par la conscience ; l'automne, symbolise, lui, la matérialisation du résultat, sa mise en forme. Ce modèle symbolique relie le choix pragmatique des points bioénergétiques chaque saison en se fondant sur un modèle de 5 éléments.



Un peu d'histoire



DESCRIPTION ET INDICATION

Le poi

- 36^e point du méridien de l'estomac
- 4^e étoile céleste
- Point fondamental pour les troubles de l'estomac et les désordres digestifs.
- Localisation : sur la face externe du genou.

Utilisations traditionnelles : ballonnements, sensations de plénitude de l'estomac et diarrhée, jambes enflées, genoux et mollets douloureux, lésions dues au froid et la malnutrition, certains œdèmes.

Le point « Co

Nèi

- 44^e point du méridien de l'Estomac
- 5^e étoile céleste
- Point fondamental pour les problèmes de froid da
- Localisation : à l'extérieur du 2

Utilisations traditionnelles : engourdissements des pieds, est bon pour la voix, éruptions cutanées, ma bâillements continus, rage de dents, fièvres intermi appétit.

« Une aiguille signifie ici un véritable éveil - Une pu trois *fēn* - Trois cônes de moxa. »

Le point « M

- 11^e point du méridien du Gros intestin
- 3^e étoile céleste
- Point fondamental pour la température du corps et les maladies de peau.
- Localisation : sur l'extrémité extérieure du coude lorsque le coude est plié.

Utilisations traditionnelles : coude ou bras de la main ne peut pas se fermer (hémiparésie avec la main ne peut pas se fermer), lorsque le retrait d'un arc ou les muscles si lâches que vous ne pouvez fièvres répétées et persistantes, éruptions cutanées

Le point « Union »

He

- 4^e point du méridien du Gros intestin
- 2^e étoile céleste
- Point fondamental pour faire circuler les fluides da
- Localisation : au niveau de l'articulation de la main
le pouce et l'index.

Utilisations traditionnelles : maux de tête avec visag
fièvre avec alternance des sensations brûlantes puis
maux de dents, saignement de nez, mâchoire bloq
impossibilité de parler.

« Provoque aussitôt l'apaisement - Piquer à 5 fēn de p

Le point « Centre des Défer

V

- 40^e point du méridien de la Vessie
- 7^e étoile céleste
- Point fondamental pour rafraîchir le corps et résoudre les problèmes de dos.
- Localisation : situé à l'arrière du genou, dans le pli horizontal juste au niveau du pli horizontal.

Utilisations traditionnelles : tous les maux de dos, les lombalgies sévères avec impossibilité de se redresser, lumbago causé par le port d'une charge lourde, endoloris, rhumatismes ponctuels, articulations difficiles à mobiliser, douleurs, paralysies et er

Le point « Souten (autrefois « Le Ven

Chéng

- 57^e point du méridien de la Vessie
- 8^e étoile céleste
- Point fondamental pour les problèmes liés à l'extrémité inférieure du tube digestif (anus) et la faiblesse des membres inférieurs.
- Localisation : en plein milieu du mollet, où les muscles gastrocnémiens se séparent.

Utilisations traditionnelles : mal de dos sévère, hémorroïdes, troubles intestinaux, chevilles et genoux enflés, troubles de la circulation sanguine ou douleurs répétés ou continues, crampes et spasmes musculaires soudains.

Le point « Grand Carrefour »

- 3^e point du méridien Foie
- 12^e étoile céleste
- Point fondamental des états émotionnels.
- Localisation : sur le dessus du pied, dans un point anatomique de l'articulation entre le gros orteil et le tibia.

Utilisations traditionnelles : migraine, tremblements, convulsions, troubles de la vision, troubles hépatiques et la poitrine enflées, les deux pieds incapables de supporter le poids du corps, les hernies, et les gonflements et lourdeurs unilatéraux.

« Aussitôt l'aiguille en place les résultats sont remarquables »

Le point « Mont

Kūn

- 60^e point du méridien de la Vessie
- 9^e étoile céleste
- Point fondamental des troubles du haut du corps.
- Localisation : sur le côté externe de la cheville, dans la dépression anatomique derrière l'os de la malléole latérale externe.

Utilisations traditionnelles : spasmes et douleurs de la tête, difficultés respiratoires, sensation d'oppression, incapacité de marcher ou même de se lever.

« Si vous recherchez un soulagement, piquez immédiatement ce trou de Puncture 5 *fēn* - Trois cônes de moxa. »

Le point « Cercle d

H

- 30^e point du méridien de la Vésicule Bil
- 10^e étoile céleste
- Point fondamental des troubles des membre
- Localisation : allongé sur le côté, jambe pliée
de l'articulation de la hanche.

Utilisations traditionnelles : bas du dos douloureux
rhumatismes aggravés par le froid ou l'humidité

« Quelques aiguilles et moxa à ce stade et en
la maladie disparaît. »

Le point « La Co

Yáng Líng

- 34^e point du méridien de la Vésicule Biliaire
- 11^e étoile céleste
- Point fondamental des tendons et des muscles.
- Localisation : en dessous du genou, sur la face externe du mollet.

Utilisations traditionnelles : genou enflé avec engourdissements, douleurs rhumatismales unilatérales au froid, incapacité à lever le pied.

« Une aiguille dans six marais et ça s'arrête, quelque

Le point « Pér

- 5^e point du méridien du Cœur
- 6^e étoile céleste
- Point fondamental pour les troubles du langage
- Localisation : face interne de l'avant-bras dans le prolongement de l'auriculaire, au niveau de

Utilisations traditionnelles : bégaiement, détraquement, palpitations, envie de s'exprimer sans qu'un sens ne soit perçu, vexation, lourdeur des membres et de la tête, gonflement du visage et des joues, manque d'appétit

« Une fine aiguille, doucement, doucement e

Le point « Défilé Étroit » (

Liè

- 7^e point du méridien du point du poumon
- 1^{re} étoile céleste
- Point fondamental pour les troubles à l'apparition
- Localisation : au-dessus du poignet, lorsque les de
se croisent l'index, en marque l'emplacement.

Utilisations traditionnelles : migraine, engourdissement
douleurs, paralysies (*fēng bì*) de tout le corps, bloc
permanent de la mâchoire, lorsque vous ne pouvez
l'ouverture des dents, impossibilité de mastiquer, re
et obstruction fréquente par des glaires.

RÉCAPITULATIF

Point

Localisatic

3 Distances

3 tdd sou

Zú San Lǐ

le genou

E36

1 tdd à

l'extérieu

Cour Intérieure

Sur le pli

Nèi Tǐng

les 2

E44

Un peu d'histoire

Centre des

Au milieu du

Défenses

creux du genou

(Milieu du Creux)

Wēi Zhōng

V40

Soutenir la

Dans le creux

Montagne

où les muscles

Chéng Shān

du mollet se

V57

séparent

Pénétration

Intérieure

Tōng Lǐ

C5

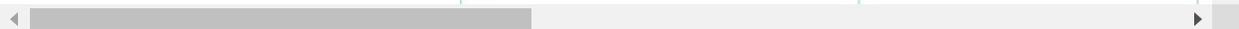
Sur la face

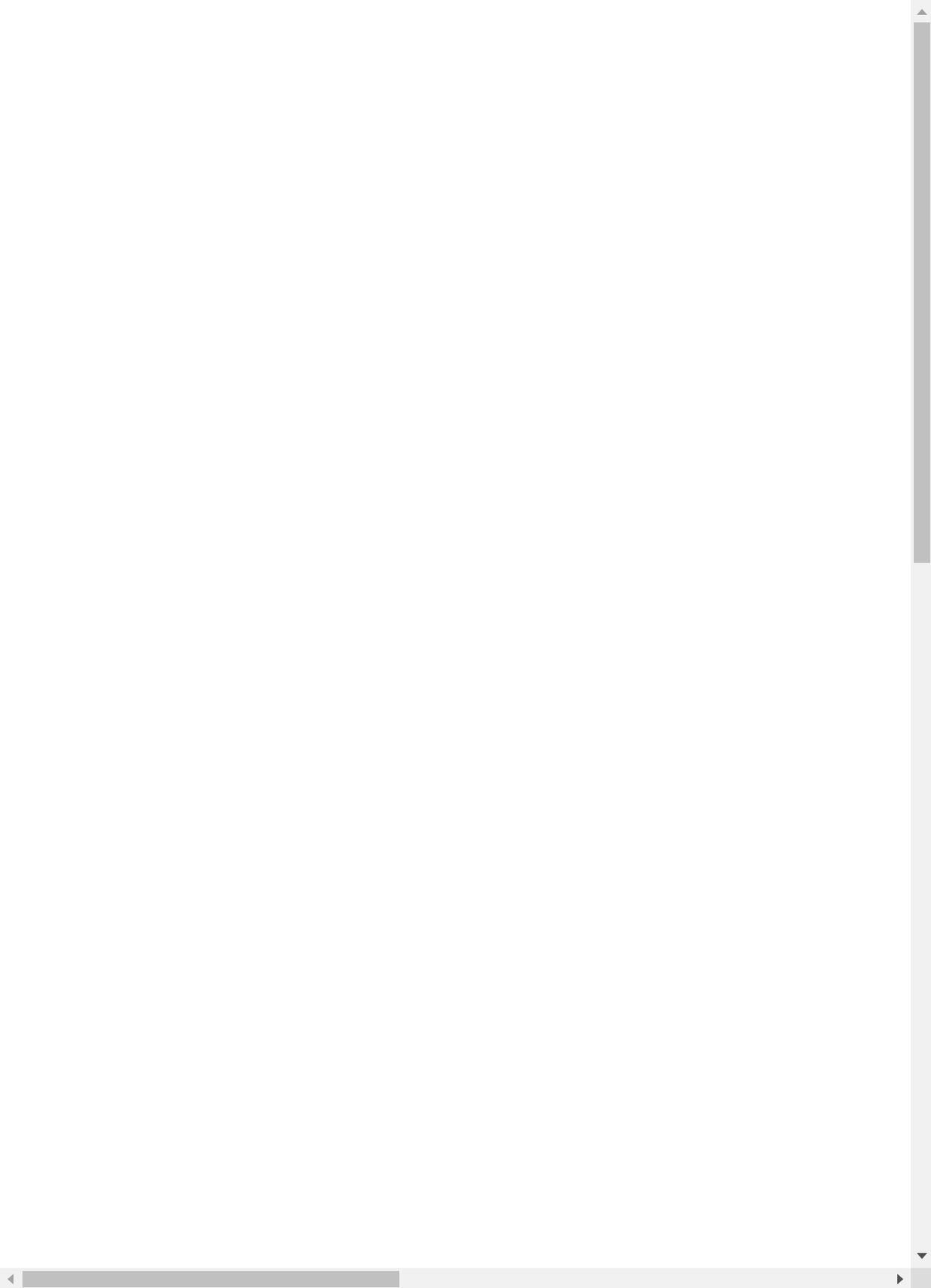
du poign

1 pouce à

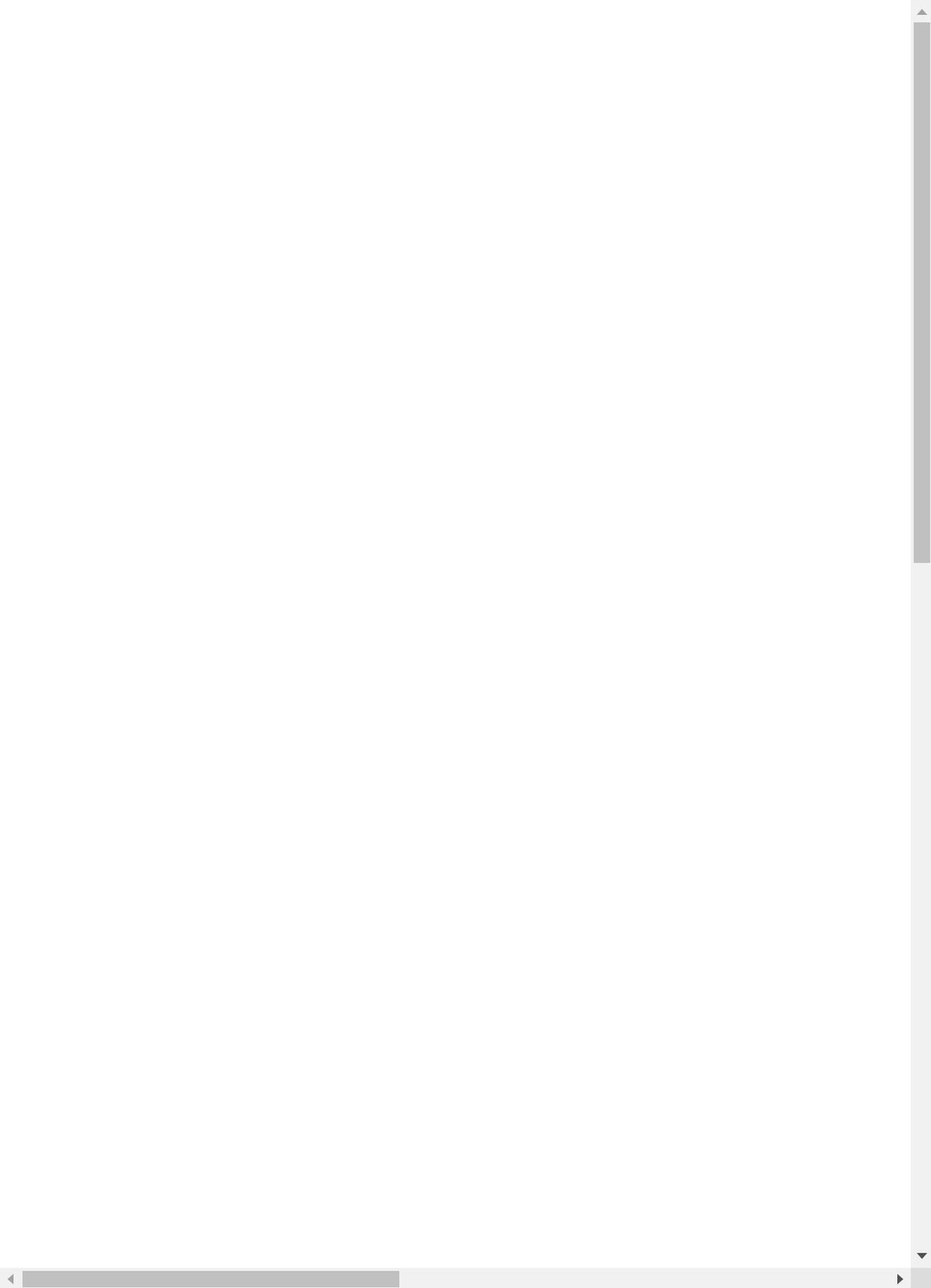
sus du pli

de l'auricu





PARTIE 2



CH

Connaître

et stimuler

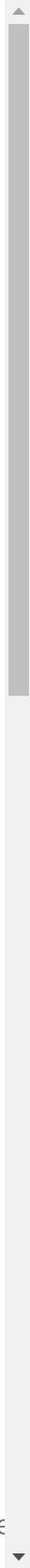
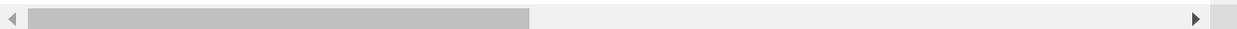
les points de

pression

En pratique

Les points sont localisés sur des repères anatomiques : articulations, vertèbres, côtes, etc. Les dimensions de chaque squelette (longueur des jambes, des cuisses ou des bras) sont donc différentes, d'où des mesures de points également différentes. Il est donc impossible de mesurer les distances en une seule unité de mesure usuelle. C'est pourquoi en acupuncture les distances sont mesurées non en centimètres mais avec une unité de mesure individuelle, calculée en fonction de la morphologie de la personne, le cun. Pour faciliter le repérage des points, on utilise le nombre des travers de doigt (tdd), calculé à partir de repères anatomiques précis. Le repérage des points proposé dans ce manuel est donc approximatif. Évidemment, un acupuncteur doit connaître la distance exacte de chaque point pour y insérer une fine aiguille dont le diamètre varie de 0,12 à 0,16 mm. Pour la stimulation

Pour trouver un point actif, on me



LES TECHNIQUES DE STIMULATION DES POINTS DE PRESSION

On peut comparer l'apprentissage de la stimulation des points de pression à celui du piano ou à celui d'un clavier électronique. Avant tout, il faut savoir sur quelle touche appuyer : « c'est la touche ». Stimuler un point de pression permet de l'activer. Le fait d'appuyer sur un interrupteur permet d'allumer. On agit en fonction de l'effet recherché. Chaque point se loge profondément dans les niches anatomiques du corps. Certains sont faciles d'accès près de la peau, en surface. Chez l'adulte, c'est le cas, par exemple, de tous les points localisés sur les extrémités ou sur le visage. C'est aussi le cas chez l'enfant et les personnes qui ont des difficultés de mouvement.

- la stimulation manuelle, par pression et massage ;
- la stimulation thermique par le réchauffement avec un
moxibustion ;
- la stimulation avec des huiles essentielles qui sont diffusées
- la stimulation avec des pierres ;
- le laser doux, dont les rayons infrarouges peuvent pénétrer à
5 cm de profondeur ;
- les ventouses ;

En pratique

temps, ne doit pas provoquer de douleur. Bien que la p
chaque point soit différente, il faut enfoncer le doigt j
tir une sensation de résistance tissulaire au fond de l'es
si on « butait » contre un mur. Tout en gardant le doigt da
deur du point, commencez un mouvement de rotation
des aiguilles d'une montre. Petit à petit, vous sentirez
chaleur sous le doigt, c'est le signe que le point est acti
peut passer à la stimulation du point suivant. On stimule
point l'un après l'autre. On peut effectuer simultanément
des points symétriques, en utilisant les deux mains.

La stimulation thermique, par moxibustion

La stimulation aux huiles essentielles

En pratique

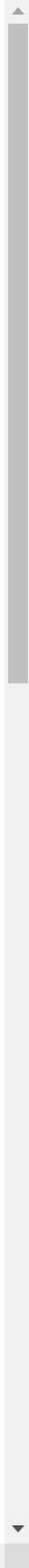
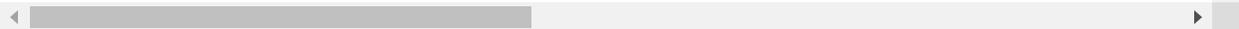
La stimulation avec des pierres

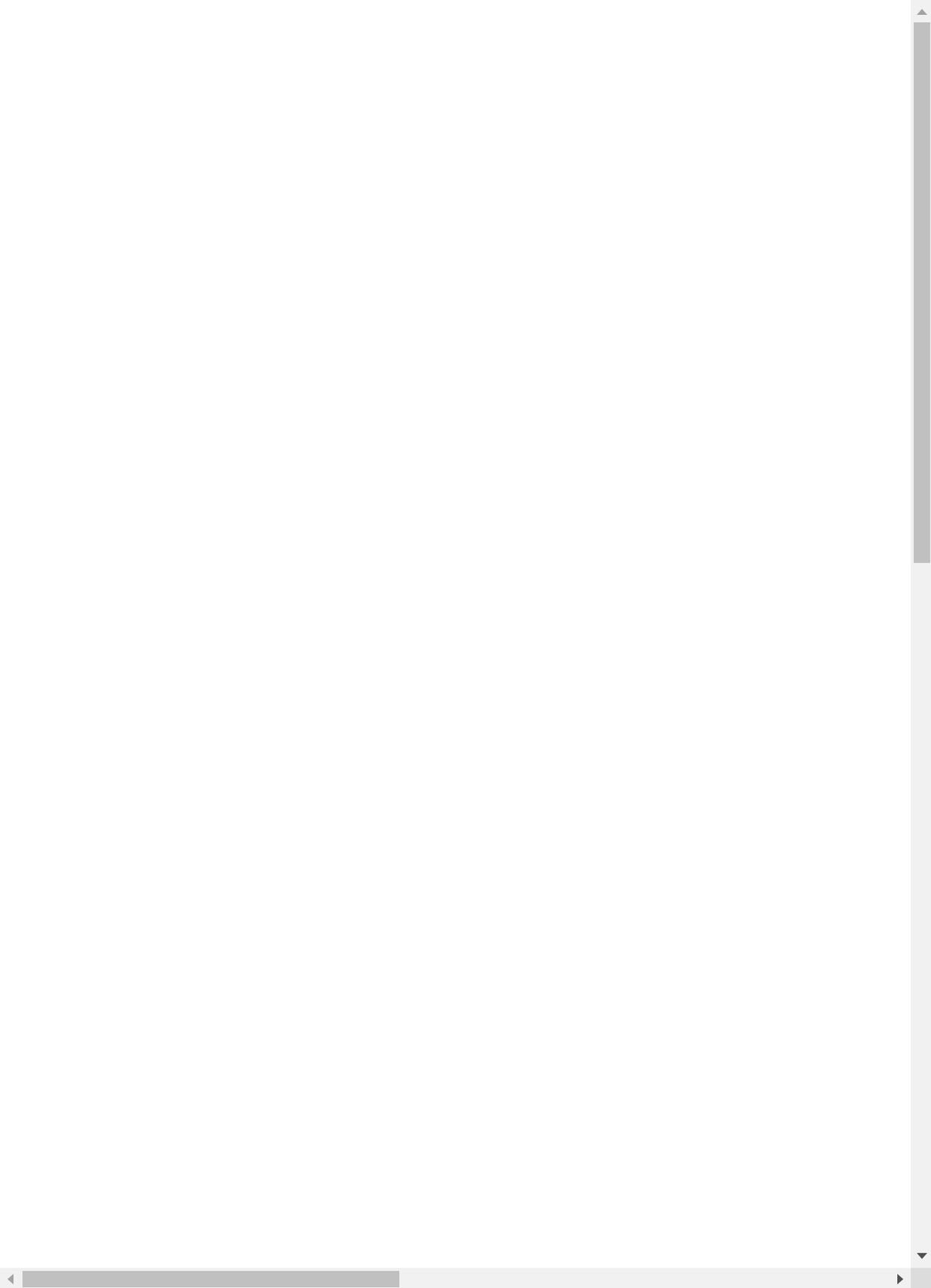
unique en minéralogie
milliers d'années dans de
ériques, des quantités
chaque pierre produit une
ertus particulières. C'est
de la transformation
s et leurs élixirs pour
transformer sa consti
On peut effectuer le mass
liquier un cataplasme de p

L'IMPORTANCE DE LA V

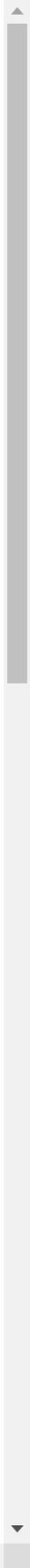
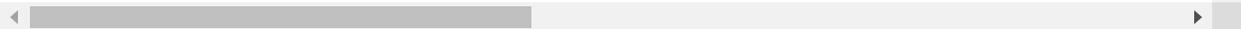
Chaque méridien est également associé à une couleur. Lors de la stimulation de chaque point des 12 étoiles célestes, je visualiser la couleur qui leur correspond. Cette couleur se présente d'une spirale, à l'image d'un vortex.

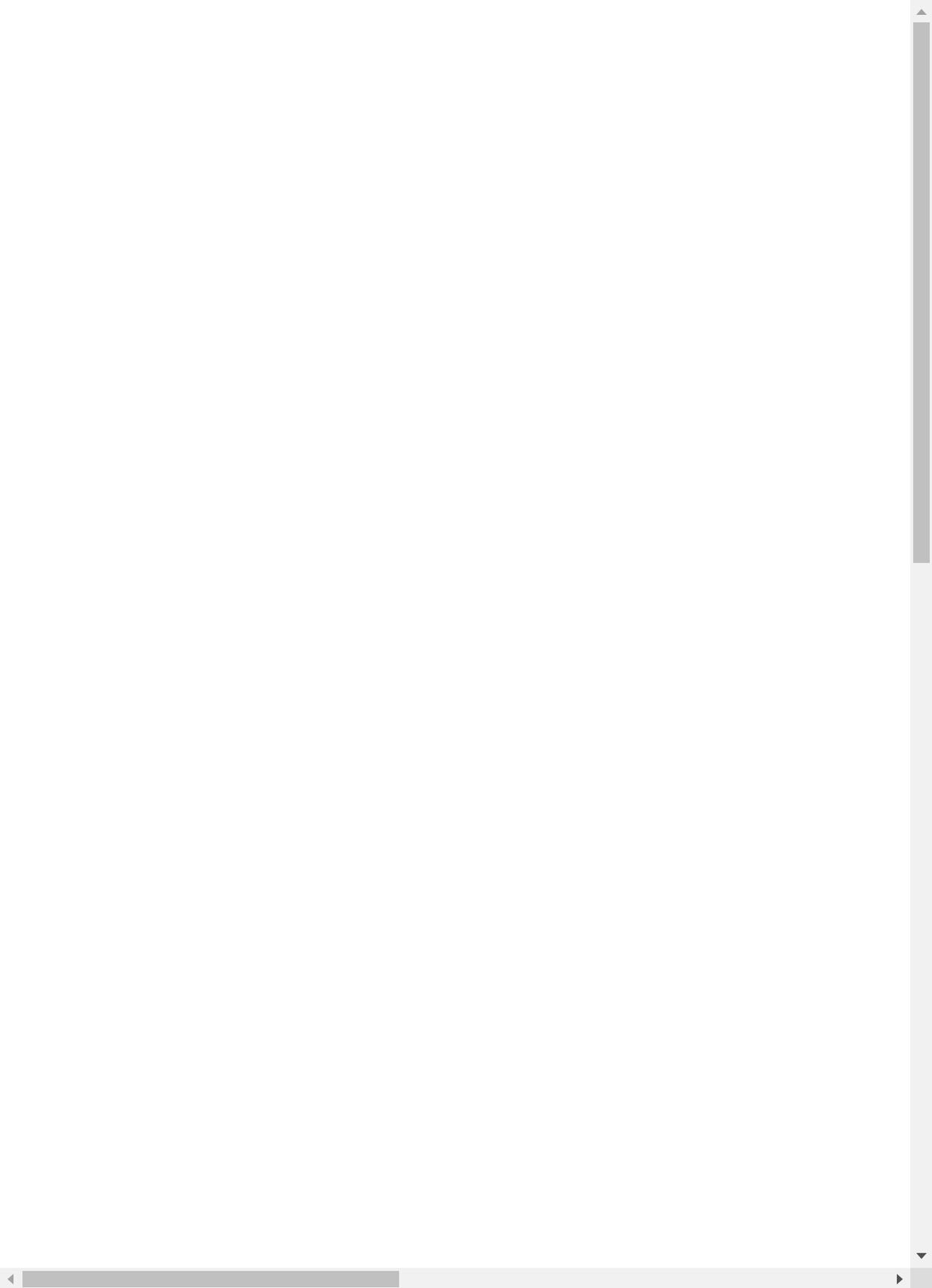
En pratique





En pratique





UTILISER LES HUILES ESS

Les huiles essentielles

Une huile essentielle (HE) est un extrait liquide, complexe de substances végétales de plantes, aux vertus pour la plupart. Quand on applique une huile sur la peau, elle pénètre profondément à travers les différentes couches de la peau, elle atteint facilement les points bioénergétiques localisés en profondeur. L'utilisation d'huiles essentielles permet d'associer à la fois les effets thérapeutiques des substances actives contenues dans l'huile. De plus, elle prolonge la durée d'activation des points bioénergétiques, car leur durée d'action peut être de plusieurs

de l'huile dans la peau. Généralement, cela ne prend que quelques dizaines de secondes. Sans oublier de toujours ressentir de la chaleur attendue au niveau du point ainsi que la couleur qui lui correspond.

Quelles huiles essentielles pour

des 12 points

- Pour les points du méridien de l'Estomac : lavande, camomille, orange douce, petit grain.
- Pour les points du méridien du Gros Intestin (GI4):

sosorella.

En pratique

Quelle fonction pour pour chaque huile essentielle

- Pour agir sur la circulation du sang et l'état émotionnel: géranium ou myrrhe.
- Pour agir sur les œdèmes lymphatiques: baie
- Pour apaiser l'inflammation et calmer l'acné: menthe poivrée.
- Pour réchauffer et activer: cannelle de C
- Pour calmer la douleur: marjolaine douce
- Pour retrouver la sensation de sécurité: c
- Pour calmer les douleurs irradiantes, volat névralgies: niaouli ou *Melaleuca alfo*

Les pierres naturelles

La composition des minéraux, unique pour chaque pierre, détermine la puissance de leurs actions, à la fois biochimique et énergétique. Leur structure cristalline, élaborée pendant des millions d'années en terre, rechargée par les champs électromagnétiques naturels et solaires, produit des émissions électromagnétiques qui influencent les techniques taoïstes sacrées liées à la longévité et à la santé. Les élixirs des pierres, capables de provoquer des transformations alchimiques profondes de l'organisme. L'application des pierres sur les points d'acupuncture apporte plusieurs avantages : une stimulation directe des points bioénergétiques, une action des minéraux et des ondes électromagnétiques.

En pratique

- argile verte pour les points du méridien de la Vésicule
- argile rose pour points du méridien du Cœur ;
- argile blanche le point du méridien des Poumons.

Quelles pierres choisir

chacun des 12 points magiques

- Points du méridien de l'Estomac (**E36** et l'
pierres de couleur jaune : calcédoine c
(œil-de-tigre), héliotrope (variété de ca

LE RÔLE CLÉ DU MOUV ET DES POSITIONS DU

Telle une clé dans une serrure permettant d'ouvrir
dans une certaine position, c'est la position de parties
qui est la source du processus d'activation des points

Cette notion vient du mot sanskrit *mudra*
ou « sceau ». Les mudras désignent un ensemble
quatre membres du corps et indiquent comme
tion. Par exemple, pour activer l'accès aux points de
sur le coude, il faut plier le coude. Pour activer les
la face interne du bras, il faut plier le poignet, pour

En pratique

Pour obtenir l'activation d'un point, dit « point vivant » il faut tenir compte de la position du corps, ainsi que l'indiquaient les mudras expliquent pourquoi on associe la stimulation de ce point à un positionnement particulier du corps lors de l'application de la stimulation des 12 points célestes.

APPLICATION AU RITUEL D'ACTIVATION COMMENT EMPLOYER LES MUDRAS « LE TRAITEMENT DE L'ÉNERGIE »

Phase 1

En position sur le dos, genoux et coudes pliés, n

- Activer le point « **3 Distances** », Zú San Lǐ, E36

En pratique

- Activer le point « **Union des 2 Vallées** », Hé Gǔ, GI4

Situé au creux d'une dépression dans l'articulation
et l'index, quand les doigts sont resserrés et les m
position de prière, sa stimulation active les fonctions ant
bales de l'organisme, mobilise les défenses immunit
le fonctionnement des intestins, soulage les douleurs et

- Activer le point « **Cour Intérieure** », Nèi Tīng, E44

La stimulation de ce point agit sur le système
dité gastrique et les brûlures d'estomac, mais aussi aic

En pratique

- Activer le point « **Marée de la Courbe** », **Qu Chi, GI11**

Pliez l'avant-bras vers le thorax, le point se trouve au creux de la flexion. La stimulation de ce point agit sur le fonctionnement des intestins, soulage la diarrhée et les spasmes, améliore le transit des intestins. C'est aussi un point important pour faire baisser la fièvre en cas de maladies infectieuses.

Après le traitement, il est normal de ressentir de la chaleur au milieu du ventre. Penser à visualiser de la lumière dorée au milieu du

- Activer le point « **Milieu**

i Zhong,

Situé dans une dépression anatomique au m

En pratique

- Activer le point « **Soutenir la Montagne** », Cheng Shan

- Activer le point « **Montagne Kun Lun** », Kūn Lún,

Dans la mythologie chinoise, Kun Lun est le nom d'une montagne sacrée du Tibet, associé au passage vers l'autre monde et à la mort.

La stimulation de ce point traite les difficultés à respirer.

En pratique

- Activer le point « **Grand Carrefour** », **Tài Chōng**, F3

On stimule ce point toujours dans la même positi

La localisation du point « **Grand Carrefour** » est la jonction ou l'articulation entre le gros et le deuxième orteil. Le point « **Union des 2 Vallées** », **GI4**, qui se trouve entre le pouce et l'index. L'utilisation conjointe de la stimulation de ces quatre points symbolise le « **Traitement des Quatre Barrières** ».

En pratique

Phase 3

En position sur le côté dans la position du fœtus, le

- Activer le point « **Saut Agile** », Huán Tiào, VB30

La stimulation de ce point permet de soulager
la douleur irradiante sur la jambe, de retrouver la

En pratique

- Activer le point « **La Colline du Yang** », **Yǎng Líng Quǎn**

Phase 4

Tourner le patient sur l'autre côté et refaire les
triques du côté opposé : **VB30, VB34**

En pratique

Phase 5 : phase finale

Retour en position sur le dos, la personne doit ouv

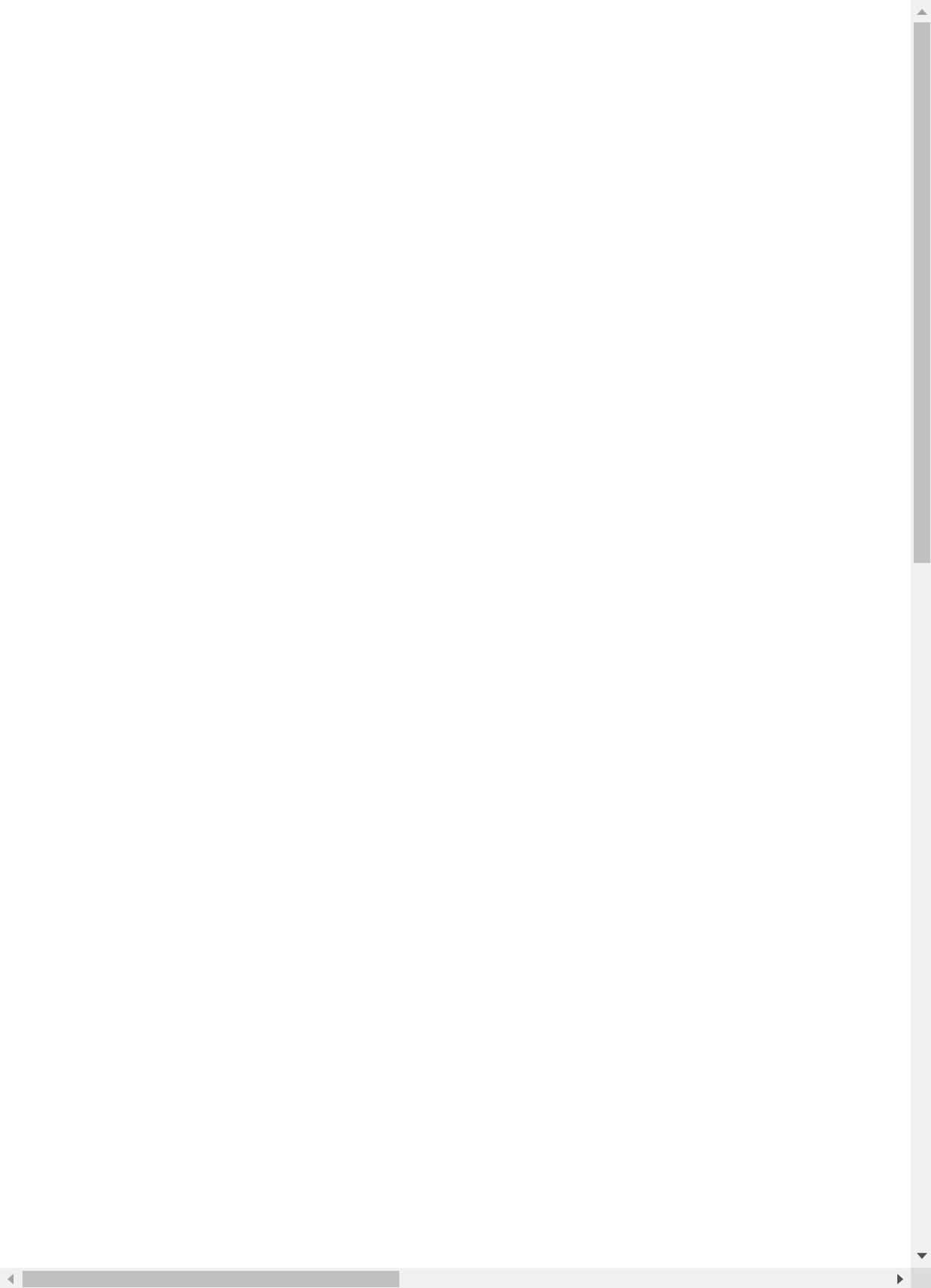
Situé sur la face intérieure du poignet dans u
mique à la distance **de 1 travers du pouce au-d**
du pli du poignet du côté de l'auriculaire. La stim
améliore le fonctionnement du système cardiovas
nel, protège le cœur contre « le feu » des passion
les battements cardiaques et l'état émotionnel, de
et l'état d'équilibre psychologique. Du point de vue
lation de ce point permet d'activer les capacités e
conscience, les capacités de réaliser tous les pro
de la communication » du méridien du Cœur, qui
trer » dans l'âme et d'accéder aux possibilités sup
guérison, aux nouvelles performances du corps
la promesse ultime du méridien du Cœur, inca

En pratique

Pour trouver ce point, il faut juste poser une main sur l'autre main, dans un sens opposé de telle façon que l'annulaire d'une main tienne le majeur de l'autre main, et que l'annulaire de l'autre main tienne le majeur de la première main. Le point se trouve naturellement sur ce point. La stimulation de ce point agit sur le fonctionnement du système respiratoire, efficace pour les problèmes de respiration, le souffle court, le toux, la bronchite ou les maux de gorge, mais aide aussi à retrouver un nouveau souffle dans la vie.

Traditionnellement, on conseillait ce point pour le « lâcher-prise », pour lâcher-prise et simplement accepter les événements de la vie, car on vient au monde juste pour vivre. Ce point est efficace pour soulager l'angoisse, la tristesse, liées à la séparation, à la solitude. La métaphore de son nom indique la création

au bon moment, quand le niveau de la conscience de l'homme
à changer. Le fait de laisser aller, de lâcher prise et d'accepter
qu'elle est permet de rester libre, d'être joyeux, sage, ser
vité et de la bonne santé. C'est la raison pour laquelle les
étaient toujours présentés en vieux sages, joyeux et
blagues, qui vivaient si longtemps qu'ils étaient consi
immortels. L'immortalité symbolisait plutôt la continuité
et enseignements que la durée de la vie, car il s'agissait
qualité et non pas du nombre d'années vécues. L'accès
cinq phases du rituel des 12 étoiles célestes doit p
joie, de sagesse, de bien-être et de longévité.



CH

**25 protocoles
d'acupression
pour booster
sa santé**

1. TROUBLES INTESTINAUX INDIGESTION, BALLONNEMENT, BRÛLURES D'ESTOMAC, SPASMES DIGESTIFS

Stimuler les points E36, E44, GI4 et GI1

- Point « 3 Distances », Zú San Lǐ, E36
- Point « Cour Intérieure », Nèi Tíng, E44

- Point « **Marée de la Courbe** », Qū Chí, GI11

- Point « **Union des 2 Vallées** », Hé Gǔ, GI4

2. CONSTIPATION

Stimuler les points GI4, E36 et VB34

- Point « **Union des 2 Vallées** », Hé Gǔ, GI4
- Point « **3 Distances** », Zú San Lǐ, E36
- Point « **La Colline du Yáng** », Yǎng Líng Quán, VB34

Huiles essentielles:

Dans 50 ml de l'huile d'amande douce
ajoutez 10 gouttes de myrrhe
et 10 gouttes de sosorella (cannelle de Chine) + myr

Cataplasme :

Poudres de jaspe jaune (œil-de-tigre)
et de jaspe vert (aventurine) c
et d'argiles blanche, jaune et verte.

3. MAL DE DOS (LOMB DIFFICULTÉS À MARCHER)

En pratique

- Point « **Centre des Défenses** » (« **Milieu du Creux** »), **Wěi**
- Point « **Soutenir la Montagne** » (autrefois « **Le Ventre d**
Chéng Shān, V57
- Point « **Montagne Kun Lun** », **Kūn Lún, V60**

- Point « **La Colline du Yang** », **Yǎng Líng Quán**, VB
- Point « **Cercle de Saut** » (« **Saut Agile** »), **Huán Tí**
- Point « **Grand Carrefour** » (« **Précipitation Suprême** »)

En pratique

Pour le n

Huiles essentielles:

Dans 50 ml d'huile d'amande douce : roma

Cannelle de Ceylan.

Cataplasme :

Poudres de jaspe vert, de lépidolite et de q

dans un mélange d'argiles verte et noire. À

sur les points et dans le dos sur la zone do

*Après le traitement, il est normal de ressentir de la chaleur d
d'avoir les muscles relâchés. Visualiser la lumière blanche au milie*

4. MAUX DE GENOU, D

Stimuler les points V40, V57, V60, V

- Point «**Centre des Défenses**» («**Milieu du Creux**»)

- Point «**Soutenir la montagne**» (autrefois «**Le Ve**

Chéng Shān, V57

- Point «**Montagne Kun Lun**», **Kūn Lún, V60**

En pratique

- Point « **La Colline du Yang** », **Yǎng Líng Quán**, VB34

- Point « **Cercle de Saut** » (« **Saut Agile** »), **Huán Tiào**, VB

- Point «**3 Distances**», Zú San Lǐ, E36

En pratique

5. JAMBES ENFLÉES, GENOU DOULOUREUX

Stimuler les points E36 et VB34

- Point « 3 Distances », Zú San Lǐ, E36

- Point «**La Colline du Yang** », **Yǎng Líng Quán**, VB

En pratique

6. REFROIDISSEMENT DE

Stimuler le point E44

- Point « Cour Intérieure », Nèi Tíng, E44

7. ÉRUPTIONS CUTANÉES

Stimuler les points E44, GI11 et V40

- Point « Cour Intérieure », Nèi Ting, E44

En pratique

- Point «**Centre des Défenses**» («**Milieu du Creux**»), Wěi Zh

8. PROBLÈMES RESPIR RHUME, TOUX, MAL

Stimuler les points E36, E44, GI4, G

- Point « 3 Distances », Zú San Lǐ, E36
- Point « Cour Intérieure », Nèi Tíng, E44

En pratique

- Point « **Marée de la Courbe** », **Qū Chí, GI11**
- Point « **Union des 2 Vallées** », **Hé Gǔ, GI4**
- Point « **Branche Cassée** », **Liè Quē, P7**, situé sur la face
poignet dans une dépression anatomique sur le pro
- un petit « os » du côté du pouce.

- Point «**Grand Carrefour**» («**Précipitation Suprêm**

9. DIFFICULTÉS À RESPIRER THORACIQUE

Stimuler les points GI4, P7, F3 et V60

- Point « **Union des 2 Vallées** », Hé Gǔ, GI4
- Point « **Branche Cassée** », Liè Quē, P7, situé sur la face
poignet dans une dépression anatomique sur le proce
un petit « os » du côté du pouce.

- Point «**Grand Carrefour**» («**Précipitation Suprêm**

En pratique

Pour le n

Huiles essentielles:

Dans 50 ml d'huile d'amande douce, ajoutez
sosorella (cannelle de Chine) + romarin +

Cataplasme de pierres :

Poudres de quartz fumé, de cristal de roche
d'aventurine dans un mélange d'argiles b
verte et noire.

10. FAIRE BAISSER LA FI

- Point « **Marée de la Courbe** », Qū Chí, GI11

- Point « **Union des 2 Vallées** », Hé Gǔ, GI4

En pratique

11. BÂILLEMENTS CONTINUS

Stimuler le point E44

- Point « Cour Intérieure », Nèi Tíng, E44

12. RAGE DE DENTS, M

Stimuler les points E44, GI4 et P7

- Point « Cour Intérieure », Nèi tíng, E44

En pratique

- Point « **Union des 2 Vallées** », Hé Gǔ, G14
- Point « **Branche Cassée** » (« **Défilé Étroit** »), Liè Quē, P7

13. SAIGNEMENT DE N

Stimuler les points GI4 et P7

- Point « Union des 2 Vallées », Hé Gǔ, GI4
- Point « Branche Cassée » (« Défilé Étroit »), Liè C

En pratique

14. EXTINCTION DE VOIX DANS LA GORGE, IMF

Stimuler les points E44, GI4 et C5

- Point « Cour Intérieure », Nèi Tíng, E44

- Point « **Pénétration Intérieure** », Tōng Lǐ, C5

Visualiser le v

En pratique

15. SOULAGER LES MAUX

Stimuler les points F3, GI4, P7 et C5

- Point «**Grand Carrefour**» («**Précipitation Suprême**»), Ta

- Point « **Union des 2 Vallées** », Hé Gǔ, GI4
- Point « **Branche Cassée** » (« Défilé Étroit »), Liè C

En pratique

Pour le n

Huiles essentielles:

Dans 50 ml d'huile d'amande douce, ajoutez
(cannelle de Chine) + romarin + *Angelica*
(ou rose musquée) + *Eucalyptus globulus*
marjolaine douce. À appliquer sur la zone
et les tympans.

Cataplasme de pierres :

Poudres de jaspe jaune (œil-de-tigre), de
roche, de lépidolite, d'aventurine et de q
dans un mélange d'argiles jaune, rose et

- Point « **Grand Carrefour** » (« **Précipitation Suprême** »)
- Point « **La Colline du Yang** », **Yáng Líng Quán**, VB

En pratique

- Point «**Centre des Défenses**» («**Milieu du Creux**»), Wěi

Huiles essentielles:

Dans 50 ml d'huile d'amande douce
chrysanthème + sosorella (cannelle)
+ romarin + myrtille + *Angelica sinensis*
musquée). À appliquer sur le cou et
des yeux (en faisant attention de ne pas
l'intérieur de l'œil).

Cataplasme de pierres :

Poudres de jaspe jaune (œil-de-tigre)
de roche, de tourmaline bleue, d'agate
de samsonite dans un mélange d'

En pratique

17. SOULAGER LES CRAMPES DES MUSCLES, ACTIVER UNE ENDURANCE PHYSIQUE

Stimuler les points V57, F3 et VB34

- Point « Soutenir la montagne » (autrefois « Le Ventre c

Chéng Shān, V57

- Point «**Grand Carrefour**» («**Précipitation Suprêm**
- Point «**La Colline du Yang** », **Yǎng Líng Quán, VB**

18. ACTIVER LA CIRCULA SOULAGER LES HÉMO

Stimuler les points V57, F3 et VG20.

- Point « **Soutenir la montagne** » (autrefois « **Le Ventre c**

Chéng Shān, V57

- Point «**Grand Carrefour**» («**Précipitation Suprêm**»)

En pratique

Pour le n

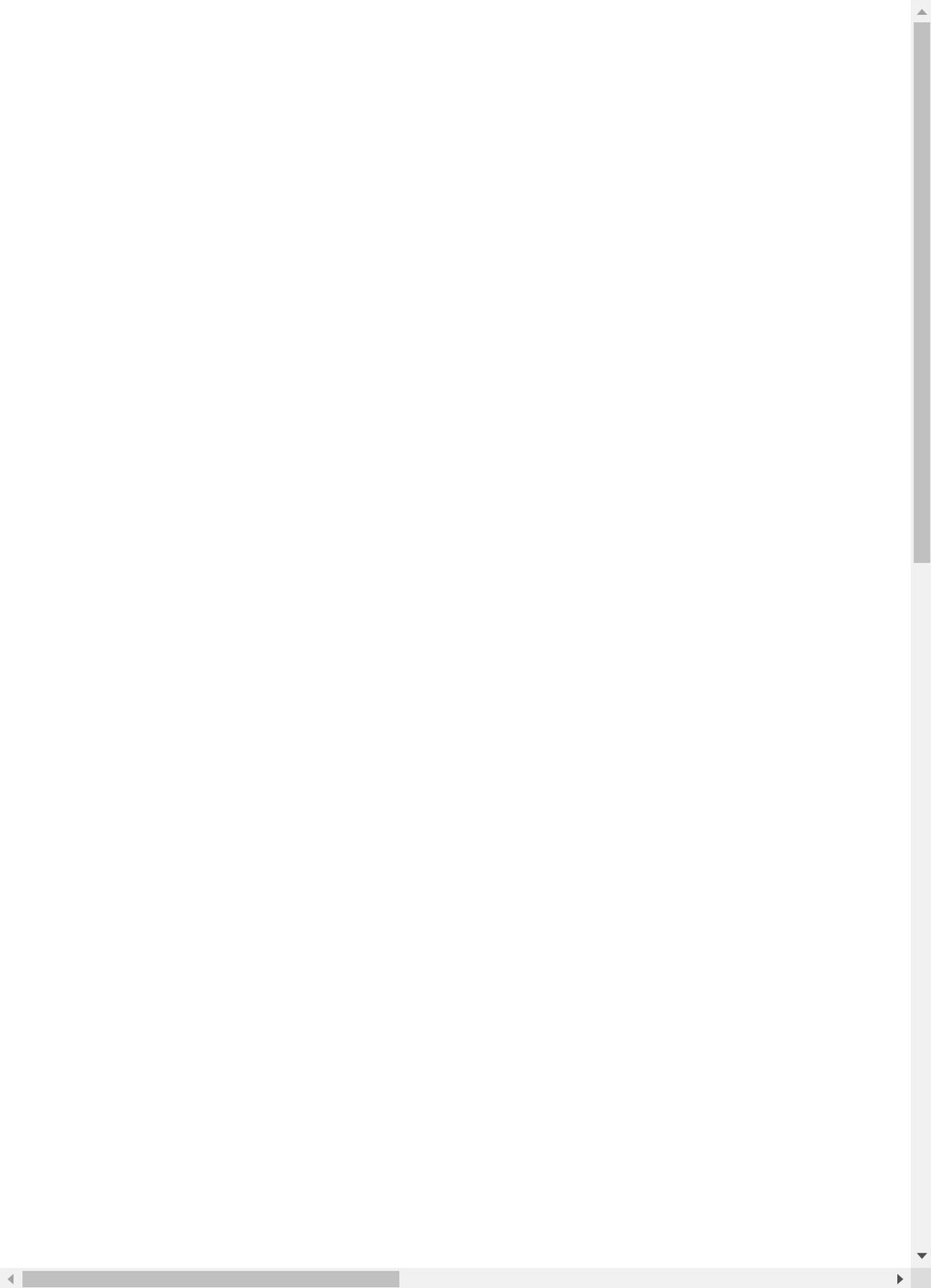
Huiles essentielles:

Dans 50 ml d'huile d'arachide, ajouter marro
d'Inde + romarin + cannelle de Ceylan + gé
Melaleuca alternifolia (arbre à thé ou Tea Tree

À appliquer sur le bas du ventre et les jambes

Cataplasme de pierres :

Poudres d'améthyste, d'aventurine, de rhy
et d'héliotrope dans un mélange d'argile
et blanche.



En pratique

20. SOULAGER LES PALP DANS LA ZONE DU C

Stimuler le point C5

- Point « Pénétration Intérieure », Tōng Lǐ, C5

21. CONCEPTION

Stimuler le point P7

- Point « Branche Cassée », Liè Quē, P7

Visualiser le vo

En pratique

22. DÉCLENCHER L'ACCOU L'ÉVACUATION DU PLA LA DÉLIVRANCE

Stimuler le point V60

- Point « Montagne Kun Lun », Kūn Lún, V60

- Point « **Couloir d'Esprit** », Shen Tíng, VG24, site
trale du front directement derrière la ligne d'in

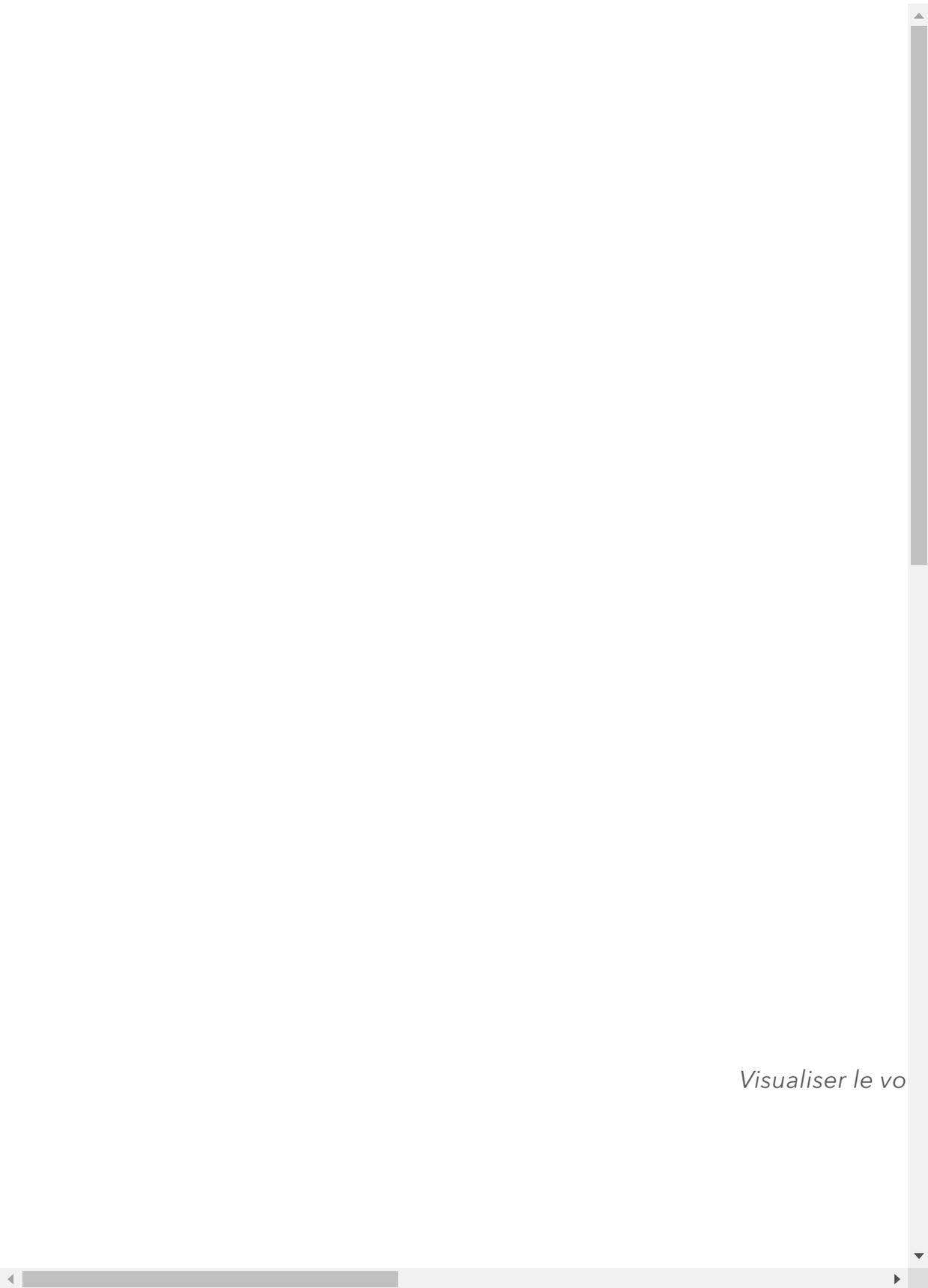
Visualiser le vo

En pratique

24. AMÉLIORER LES FON MÉMOIRE ET CONCE

Stimuler les points E44 et VG24

- Point « **Cour Intérieure** », Nèi Tíng, E44



Visualiser le vo

En pratique

25. ACTIVER LES DÉFENSES LA VITALITÉ, L'ÉNERGIE

Stimuler les points E36 et GI4

- Point « 3 Distances », Zú San Lǐ, E36

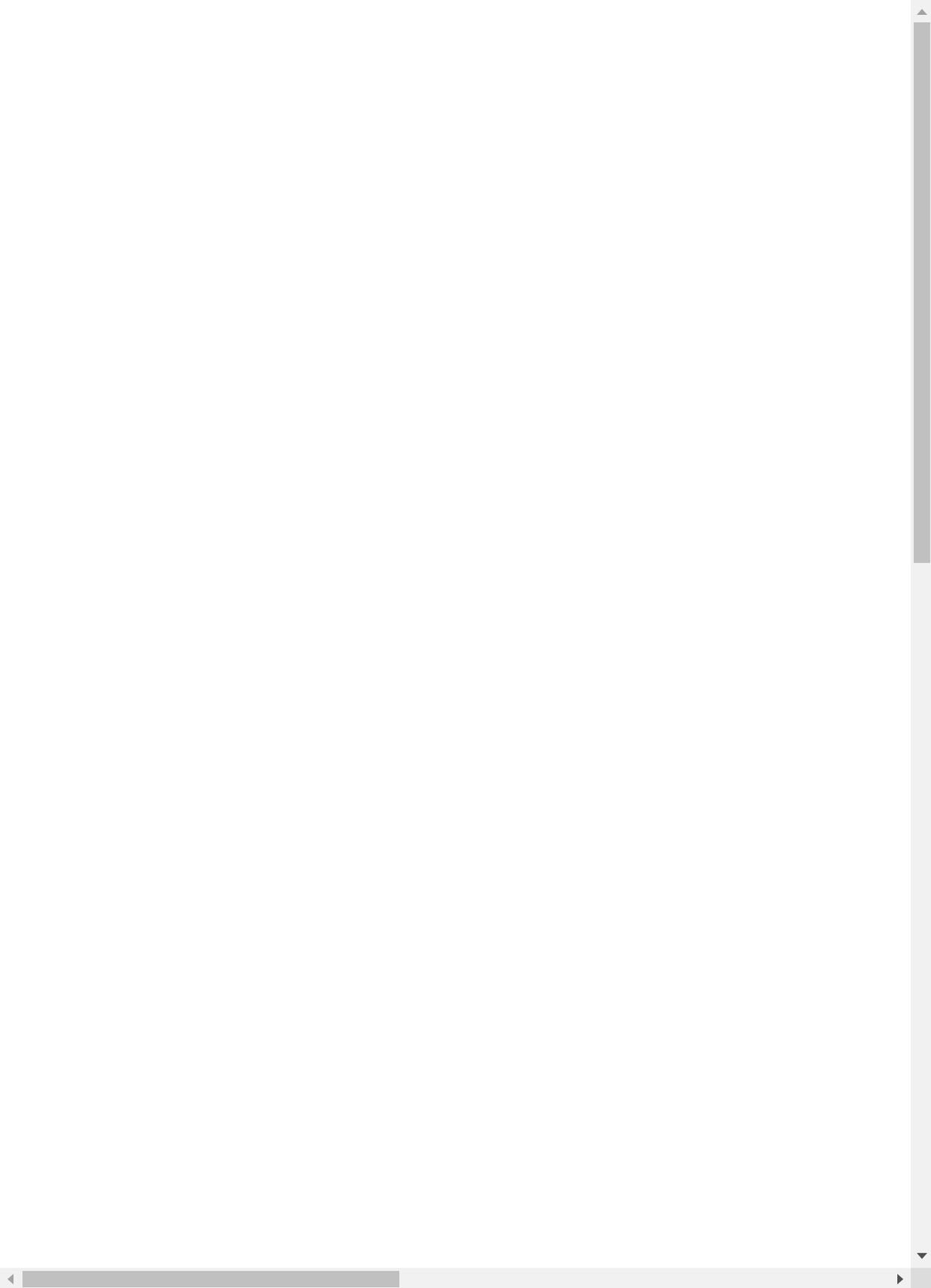
Huiles essentielles :

Dans 50 ml d'huile d'amande douce, ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de safran (cannelle de Chine) + camomille + girofle.

Cataplasme de pierres :

Poudres de citrine, d'opale de feu (ou de lune) et de cristal de roche dans un mélange avec de l'argile verte et blanche.

Le grand secret d'un b



CH

Des points
spécifiques pour
apaiser l'âme

D

epuis la naissance de l'Homme, l

En pratique

partie de nous part avec elle. Et même si on est fort spirituel
l'on croit en la vie éternelle et en la fatalité du destin, le corps p
ser sans arriver à remonter la pente. Le protocole associant la s
des deux points que je vais vous présenter peut aider à re
forces pour continuer sa vie à la suite de son destin.

SOULAGER CHAGRINS ET AUX 2 POINTS MERVEILL

Le protocole des points « Grande Ré
« Grande Cloche », Da Zhong, R4

Point « Gran

Le caractère « Tai » a une forme d'Homme (bras étendu pour embrasser le monde ; il symbolise de grand, plus grand que nous. Le caractère réflexion et tout un ensemble des pensées et attitudes, nos capacités de concentration d'idées réflexions focalisées sur un même événement. Ce caractère signifie aussi « la purification des idées des pensées sur lesquelles focaliser l'attention. Le caractère symbolise la souplesse des pensées pour le chagrin. C'est une représentation symbolique du fait que l'on ne comprend pas toujours la raison de la mort de quelqu'un qui retourne finalement à la Terre. C'est aussi la raison pour laquelle ce point porte également le nom « La Source Jaune

En pratique

De la même manière que le printemps revient inévitablement au printemps, la stimulation de ce point permet d'aider la personne à se réveiller, à se réchauffer, à se réhydrater, à se réconforter, à se réjoindre son cœur, desséché par le chagrin et mortifié par le deuil, de permettre à la personne de se réveiller et de continuer son cheminement.

En stimulant ce point, il faut visualiser la couleur jaune et les « petits Soleils » qui s'allument. Ce rituel du lâcher prise permet de faire monter la tristesse d'un deuil parfois inattendu.

Le point « Gr

Da

impériale. Le son de la cloche symbolise l'âme d'un peuple s'élève contre les ennemis, les répressions, se rappeler l'essentiel dans la vie, ses valeurs profondes et fondamentales, pour se battre tous ensemble, d'un côté. C'est la raison pour laquelle ce même point est appelé «La Tour de Guet» qui symbolise la tour de guet de l'éveil de la Conscience, incarné dans le point qui représente son action. Le méridien des Reins, au qian-tient, est associé avec l'élément Eau et l'origine de la vie, le retour aux origines. Lors de la stimulation de ce point, les moments les plus heureux de sa vie et de son enfance, quand on était un enfant en pleine santé, par

En pratique

Pour le n

Huiles essentielles :

Dans 50 ml de l'huile d'amande douce, méla

15 gouttes de chacune des huiles essentielle

camomille + jasmin.

Cataplasme de pierres

Poudres de jaspe jaune (œil-de-tigre) et de ja

de l'argile jaune.

Je vous propose également trois protocoles utilis

son de points merveilleux :

- Point « **Pénétration Intérieure** », Tōng Lǐ, C5

Visualiser le v

P

En pratique

APAISER LE CHAGRIN DU

Stimuler les points E23, R4, P7 et C5

- Point « **Grande Réflexion** », Tai Yi, E23

- Point « **Branche Cassée** », Liè Quē, P7

Visualiser le vo

- Point « **Pénétration Intérieure** », Tōng Lǐ, C5

En pratique

APAISER LA FIN DE VIE

Stimuler les points V60, F3, P7 et VG20

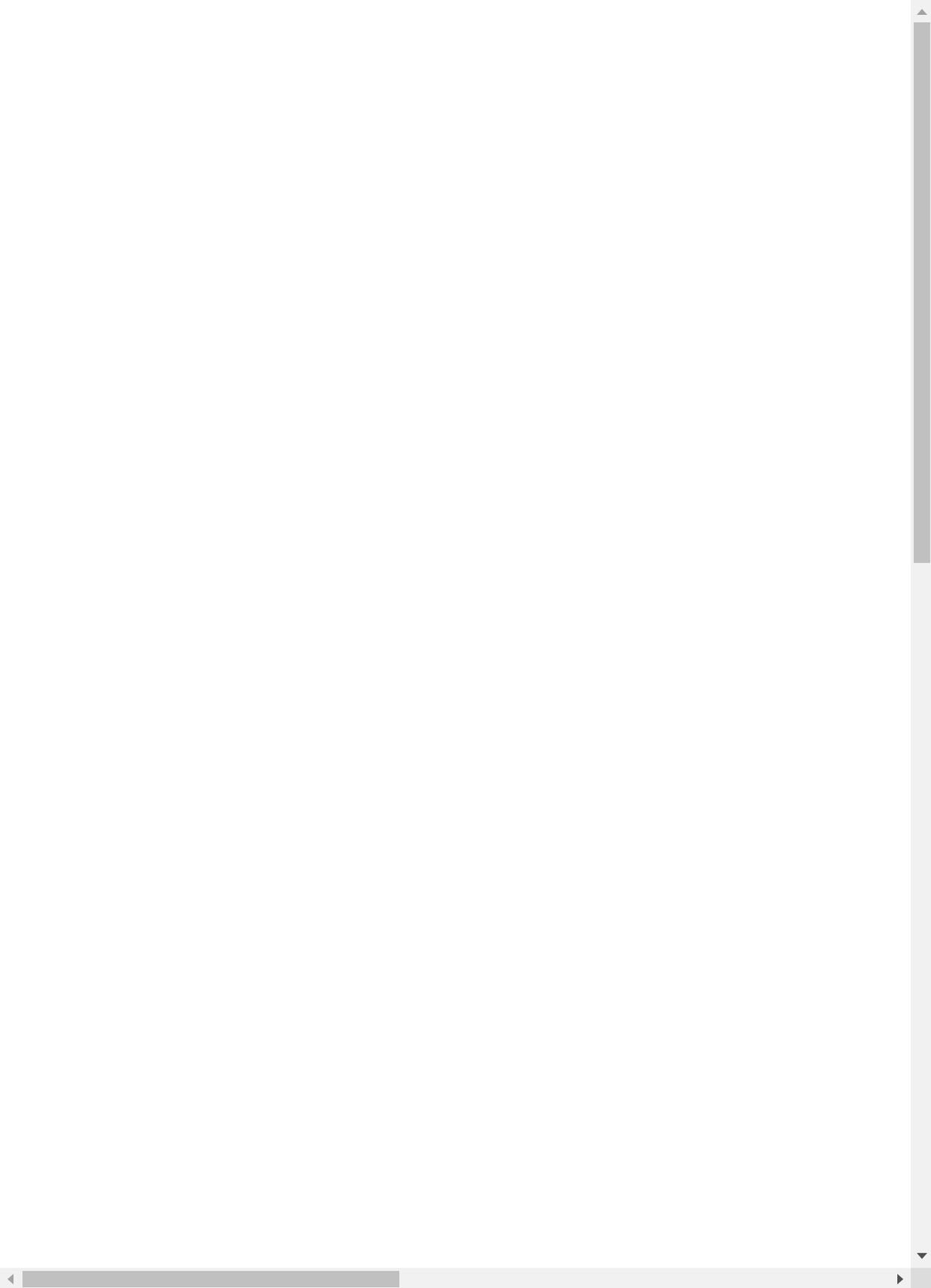
- Point « **Montagne Kun Lun** », Kūn Lún, V60

Visualiser le vortex bleu ma

- Point « **Branche Cassée** » (« Défilé Étroit »), Liè C

Visualiser le vo

- Point « **Convergence des 100** », Bai Hui, VG20



CH

L'acupression

à l'épreuve

de la science

UNE EFFICACITÉ PROU

En pratique

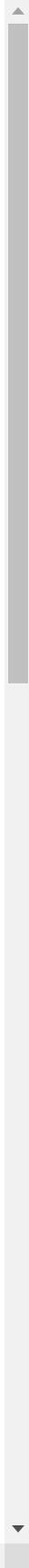
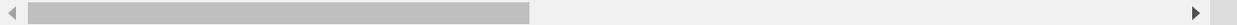
des points bioénergétiques vers des points non
écarte formellement la possibilité d'effet « placebo
mécanisme d'action de l'acupression n'est pas totaleme
même que l'intégralité de ses effets. La puissance du po
dérision et des mécanismes d'auto-régulation de l'organ
restent encore en partie inexplorés. Pourtant, l'utilisatio
rie fondée sur la résonance magnétique permettant d
moindre modification dans le fonctionnement des c
veau (IRM fonctionnelle) a montré que la stimulation de
active une zone particulière du cerveau, associée exclu
point ¹.

L'étude de la forme des points bioénergétiques

anatomiques des points bioénergétiques (points rapport aux autres. Les points bioénergétiques p sité plus élevée de microvaisseaux et contiennent tité de structures microvasculaires impliquées, à zones. Ces structures sont fines avec certains vais plusieurs dizaines de micromètres (μm) et des lits c haute densité de vaisseaux de 15 à 50 μm . Cette s trouvée dans les zones situées en dehors des point

Les essais utilisant le synchrotron ont démontré énergétiques avaient une très haute luminosité la polarisation et présentaient un rayonnement p vement supérieur aux zones inactives. Ma Dan Ya

En pratique



anatomique à travers tous les tissus superficiels pour
et déclencher son action.

Les chercheurs de la très prestigieuse université de
comparé l'impact sur le cerveau de la stimulation non
de l'électro-acupuncture, appliqués sur un même
tique. Ils ont utilisé pour cela l'IRM fonctionnelle à
changements d'activité des neurones dans les centres
ponsables de la régulation des fonctions sensorielles
niques ont démontré un effet majeur sur l'activité des
des effets calmants très significatifs sur les zones
ponsables de la régulation endogène de la douleur
tion impressionnante de la sensibilité et de la réaction

La stimulation manuelle est-elle aussi eff

Le massage des points de pression avec les doigts peut-il déclencher la même action que l'insertion d'une aiguille ? Plusieurs raisons de répondre de manière positive à cette question. Avant tout, la profondeur de la localisation des points acupuncturiques est différente en fonction de leur emplacement, de la constitution et de l'âge de la personne. Chez l'adulte, les points des membres (bras et jambes), et surtout aux extrémités - prescrites de couche sous-cutanée-, sont en surface et réagissent plus facilement à l'appui mécanique. Il est aussi évident que chez les personnes ayant des couches graisseuses plus minces la localisation des points est plus superficielle que chez les personnes dont la couche

stimulation manuelle des points bioénergétiques. Les études cliniques solides concernaient avant tout la douleur, en particulier les maux de dos, aussi bien le soulagement des douleurs lombaires et dorsales, ainsi que le soulagement efficace des contractions et de l'accouchement. Une efficacité exceptionnelle a été démontrée sur les nausées et les vomissements. Des chercheurs ont aussi montré une amélioration cognitive chez les personnes âgées, une amélioration des symptômes et une action bénéfique sur le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil et les fonctions cognitives. Une nette amélioration était observée chez les personnes souffrant de démence

Des chercheurs coréens ont recherché et ar

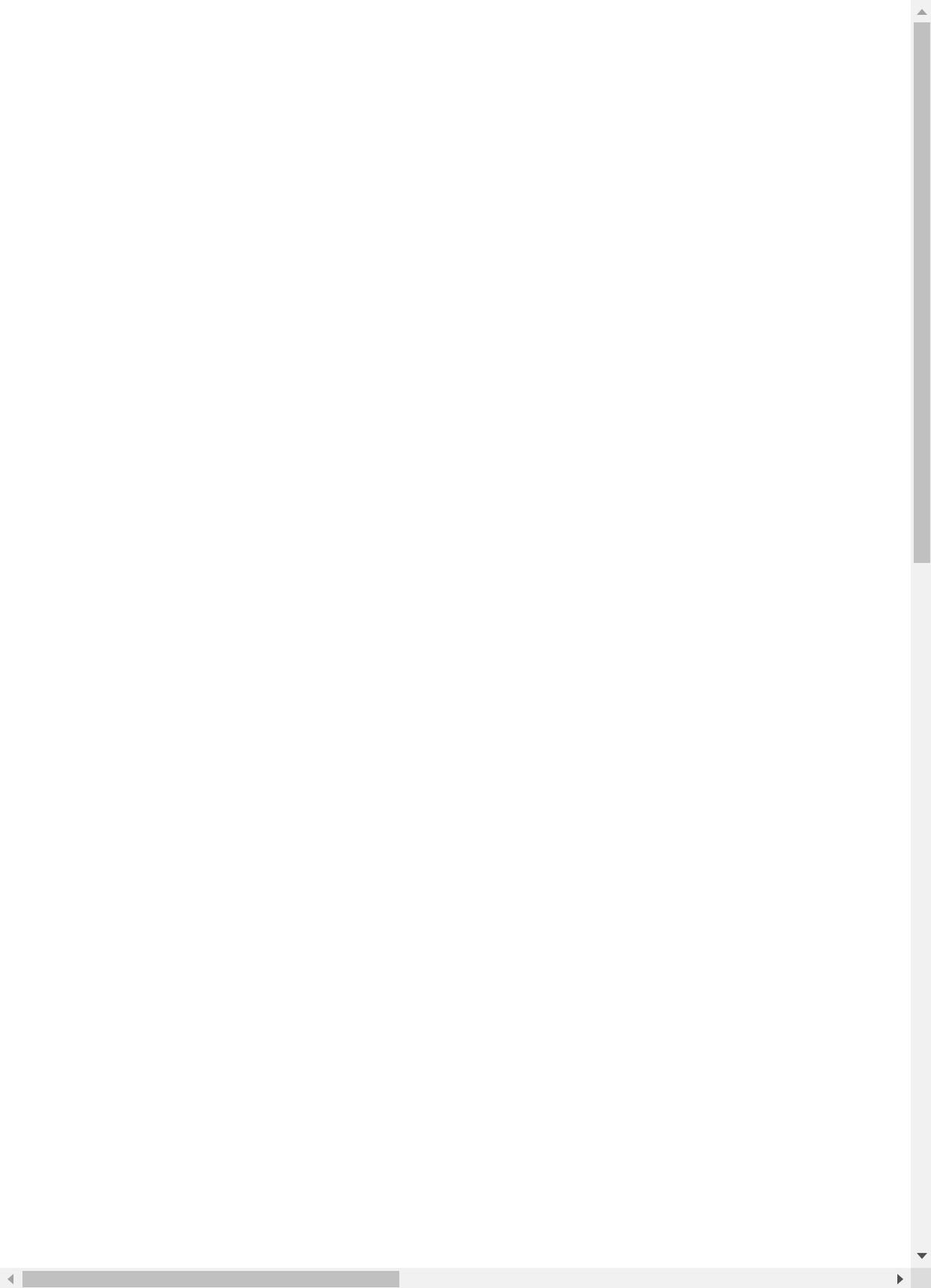
En pratique

La stimulation manuelle des points auriculaires est efficace pour diminuer la fréquence du rythme cardiaque et la pression artérielle. Elle agit également sur la variabilité de la fréquence cardiaque, permettant d'évaluer l'équilibre du système autonome ¹.

L'acupression, comment ça marche ?

Au niveau du point, le mécanisme local de la stimulation est connu et s'exerce sur trois niveaux :

- localement, exactement sur le point ;



fonctions, notamment, au niveau des centres de la
trale de tous les types de douleurs et de leurs percepti
sur le fonctionnement des centres de la régulation de
du comportement (au niveau du système limbique).
mones agissent aussi dans la régulation des fonctio
dans l'hypothalamus et dans l'hypophyse. La grand
études porte d'ailleurs sur l'effet antalgique de l'acupres
rôle des opioïdes endogènes

La stimulation des points bioénergétiques dé
tion d'opioïdes endogènes dans les zones du cerveau
fiquement à chaque point. C'est exactement le même s
interrupteur qui permet d'allumer la lumière dans une p

facteurs infectieux. Son action modulatrice de l'efficacité de l'acupression sur les réactions allerg

C'est ainsi qu'il est prouvé que l'acupression agit sur les réactions allergiques, antalgiques, homéostatiques, auto-immuns, sédatifs et des effets curatifs sur les fonctions motrices

D'autres recherches étudiant l'impact de l'acupression sur la régénération des neurones sont en cours. Cela est particulièrement important pour la récupération de l'organisme après un traumatisme cérébral, par exemple, ou chez les personnes touchées par des maladies neurodégénératives, comme les démences

En pratique

Chez la jeune fille, la stimulation manuelle des points permet de faire disparaître complètement les crampes menstruelles. Globalement, une amélioration constante de la qualité de vie a également rapporté chez les atteintes de maladies chroniques, notamment chez des patients souffrant d'insuffisance rénale, traités par hémodialyse.

Dans tous ces cas, la pression manuelle sur chaque point dure au maximum une minute et se fait pendant au moins deux minutes et le nombre des séances varie de deux à trois par jour pendant quelques jours. Compte tenu de la simplicité de cette technique et de son efficacité, elle est de fait facilement applicable dans la vie quotidienne.

- avant les compétitions pour améliorer l'efficacité, mobiliser les forces mentales et les performances ;
- pendant la compétition, car le simple geste d'appliquer à n'importe quel moment permet de retrouver« l'envie d'optimiser l'endurance, de mobiliser les ressources, la volonté de vaincre ;
- après la compétition pour accélérer la récupération ;

Sur les maladies de l'appareil locomoteur

L'acupression est couramment utilisée dans l

En pratique

Elle soulage significativement les maux de tête, la mauvaise qualité du sommeil et les souffrances émotionnelles telles que la dépression et l'anxiété ¹.

Au niveau digestif

L'acupression est bénéfique chez les personnes atteintes de troubles du système digestif, améliore la digestion et l'absorption des aliments ainsi que le péristaltisme intestinal, soulage les brûlures d'estomac, les reflux acides et les brûlures gastriques. Elle est même efficace lors de la rééducation après des interventions chirurgicales sur les organes digestifs et soulage les symptômes douloureux chez les patients cancéreux.

Les orthodontistes ont démontré l'intérêt de
interventions pour décontracter les muscles de la
la salivation, soulager la douleur et activer la régé

Pour soulager les effets secondaires

Dans la prise en charge des patients souf
céreuses, la stimulation régulière des points bio
soulager les effets toxiques de la chimiothérapie,
leurs et permet de stimuler la vitalité, indispensabl
sonne à se battre et à continuer ses traitements

Au niveau du système de la reprod

de la transformation : l'
se et signifie que quelqu
que chose de différent (un
n devient un oiseau. Le
r des métaphores, comm
i habite au fond de la mer
s autres poissons de fond, ain
Un jour, il se transforme en u
, continue la métamorphose,
et rejoindre la Mer sombre du S
e nom de ce point est semb
pereur, « l'Enfant du Ciel » (Tiar
ériadiens des Reins et de la Ve

En pratique

Cette métamorphose est représentée par le méridien de la trajectoire remonte de l'abdomen à la cage thoracique, ment illustré par le Poisson qui quitte l'océan pour remonter trine, respirer et se sentir léger comme un Oiseau. Le p **Céleste** », **MC1**, permet d'ouvrir la poitrine pour pénétrer tère de l'esprit à travers le méridien du Cœur - aider

- Zhi (Zi) représente la volonté et à la fois l'innocence d'un enfant à découvrir la vie, la volonté, la motivation, mais l'innocence d'un enfant à découvrir la vie, la expérience par soi-même.

- Shi symbolise le mystère et représente le dépeur de l'inconnu.

- Xin représente le Cœur et symbolise la libération du corps, car le cœur abrite l'esprit et permet de dépasser les limitations physiques et de surpasser les insécurités de la volonté (Zhi).

En pratique

Les limites pour devenir libre peuvent par l'esprit

La stimulation des points bioénergétiques nous aide à
mer, provoque une métamorphose pour développer de nou
cités physiques et cognitives afin de dépasser nos ancien
accéder aux Possibilités Infinies (point « **La Source Ultime** », C

Épilogue

D

anslavie, tout peut arriver... Et la c

merveilleux de Ma Dan Yang

quelle situation. Comme les c

brillent dans le ciel depuis la naissance de l'Uni

célestes » font partie de notre corps, et leur rayon

nellement fort a été démontré. Ces « boutons

En pratique

génération de thérapeutes ayant utilisé ces 12 points bioénergétiques aussi extraordinaires qu'efficaces pour soigner a en compte. Une technique ancestrale par ailleurs e décrite par la médecine traditionnelle chinoise depuis de Ma Dan Yang et ses pairs...

Avec le développement des recherches scientifiques et des technologies de pointe qui ont permis de prouver formellement la stimulation des points bioénergétiques, la « non-cr en l'existence du système bioénergétique de l'organisme de la stimulation des points d'acupuncture a disparu.

Avec l'élévation du niveau de la conscience, les do

Référence

bibliographiques

- Napadow et al., « Brain Correlates of Phasic Autonomic Response to Acoustic Stimulation : An Event-Related fMRI Study » Hum. Brain Mapp., oct. 2006, 27(10), 2592- 606.
- Yumi Maeda, Hyungjun Ki, Norman Kettner, et al., Brain 2017: p. 1-10.
- Yi Shan, Zhi-qun Wang, Zhi-lian Zhao, et al., « An fMRI Study of Neural Correlates of Acoustic Stimulation » Hum. Brain Mapp., oct. 2006, 27(10), 2592- 606.

- Song X J, Zhang D. Study on the manifestation of facial infrared thermography induced by acupuncture at Guangming (GB 37) and Hegu (LI 4) [J]. *Chinese Acupuncture & Moxibustion*. 2010, 30(1):51-54.
- Liu P, Zhou G Y, Zhang Y, et al. The hybrid GLM ICA investigation on the neural mechanism of acupoint ST36 : An fMRI study [J]. *Neuroscience Letters*, 479 : 267-271.
- Fei L, Cheng H S, et al. The experimental exploration and the research progress about the material basis and the functional characteristics of the meridians. *Chinese Science Bulletin*, 1998, 43(6):658-672.
- N. Robinson, A. Lorenc, Xing Liao «The evidence for Shiatsu : a systematic review of Shiatsu and acupressure » *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2011, 11 :88
- Min-Ho Jun, Young-Min Kim, Jaeuk U. Kim « Modern acupuncture-like stimulation methods : a literature review », *Integr med res* 4 (2015) 195-219.
- Xin-Yan Gao, Lu Wang, Ingrid Gaischek et al. « Brain-Modulated Effects of Auricular Acupressure on the Regulation of Autonomic Function in Healthy Volunteers », *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* ▼

- Yang M-H, Lin L-C, Wu S-C, Chiu J-H, Wang P-N, Lin J-G. Compari-
cacy of aroma-acupressure and aromatherapy for the treatment
sociated agitation. BMC Complement Altern Med. 2015 ;15.
- Chang L-H, Hsu C-H, Jong G-P, Ho S, Tsay S-L, Lin K-C. Auricular ac
managing postoperative pain and knee motion in patients with
cement : a randomized sham control study. Evid Based Compl
Med. 2012 ;2012:528452.
- Shin HS, Song YA, Seo S. Effect of Nei-Guan point (P6) acupressu
ria levels, nausea and vomiting in women with hyperemesis gr
Nurs. 2007 ;59:510-9.
- Kawakita K. and Okada K. (2014). Acupuncture Therapy : Mechar
Efficacy, and Safety : A Potential Intervention for Psychogenic D
Biopsychosoc Med. 8(1),4.
- Kwan et Li 2014 ; Kwan W.S. and Li WW. (2014). Effect of Ear Acup
Acute Postpartum Perineal Pain : A Randomised Controlled Stu
23(7-8), 1153-1164.
- Lee J.S., Lee M.S., Min K., Lew J.H. and Lee B.J. (2011). Acupressure 1

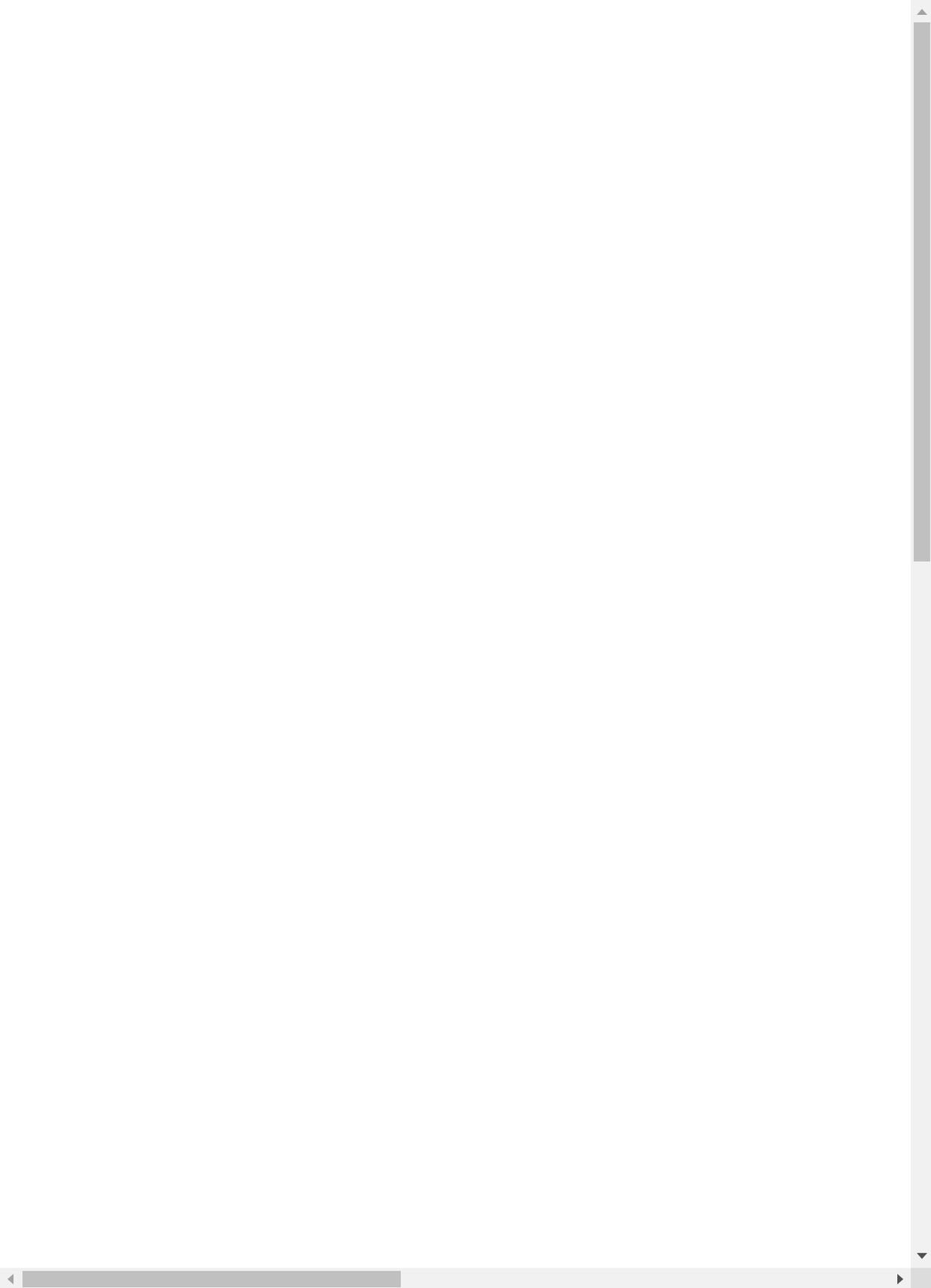
En pratique

- Stein A., Mkhwane S., Janse Van Rensburg J.P., Nortje L., Shaw I. and Shaw (2011). Acute Effects of Acupressure on Abdominal Muscle Strength. *Acupuncture* Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dan 2, 853-859.
- Kim, Y. ; Lee, M.S. ; Park, E.-S. ; Lew, J.-H. ; Lee, B.-J. Acupressure for the treatment of musculoskeletal pain conditions : A systematic review. *J. Musculoskeletal Pain* 2012, 20, 116-121.
- Akbarnezhad, N. ; Shahboulaghi, F.M. ; Khankeh, H. ; et all. . The effect of acupressure therapy on pain, stiffness and physical functioning of knees in older adults diagnosed with osteoarthritis : A pilot randomized controlled trial. *J. Integr. Med.* 2019, 28, 68-75.
- Jaber, A.A. ; Norouzi, T. ; Haydari, S. ; Bonabi, T.N. Effect of acupressure on knee osteoarthritis symptoms in the elderly : A double-blind randomized controlled trial. *Electron. Physician* 2019, 11, 7489-7498.
- Li, L.W. ; Harris, R.E. ; Bodikov, A. ; Struble, L. ; Murphy, S.L. Self-acupressure for older adults with symptomatic knee osteoarthritis : A randomized controlled trial. *Arthritis Care Res.* 2018, 70, 221-229.
- Cheung, D.S.T. ; Yeung, W.-F. ; Lao, L. Self-administered acupressure for knee

- Au, D.W.; Tsang, H.W.; Ling, P.P.; Leung, C.H. et al. .Effects of acupuncture on anxiety : A systematic review and meta-analysis. *Acupunct. I* 353-359.
- Chao H.L., Miao S.J., Liu P.F., Lee H.H., Chen Y.M., Yao C.T. and Chao H.L. The Beneficial Effect of ST-36 (Zusanli) Acupressure on Postoperative Gastrointestinal Function in Patients with Colorectal Cancer. *Oncology* 40(2), 61-68.
- Liu, Y.; Tang, W.P.; Gong, S.; Chan, C.W.H. A systematic review and meta-analysis of acupressure for postoperative gastrointestinal symptoms in abdominal surgery patients. *Am. J. Chin. Med.* 2017, 45, 1127-1145.
- Z. Zubaidah, I. Maria, R. Rusdiana The effectiveness of acupressure in lowering blood pressure in patients with hypertension, *Indonesian Journal of Community health nursing*, Vol. 6, No. 1 February 2021.
- Chang K.K., Wong T.K., Wong T.H., Leung A.W. and Chung J.W. (2007) The Effect of Acupressure In Treating Urodynamic Stress Incontinence : A Randomized Controlled Trial. *Am J Chin Med.* 39(6), 1139-1159.

- Senturk A. (2016). History of Women Health Services and Women Health Problems in Different Periods of Life. In : A. Şirin, O. Kavlak (Ed.). Extended Ed., NobelTıp Bookstore : Istanbul.
- Taskin L. (2016). Labor and Women Health Nursing. (Extended 13th Ed.). Academician Medical Bookstore : Ankara.
- Abaraogu, U.O. ; Igwe, S.E.; Tabansi-Ochiogu, C.S. Effectiveness of SP6 (Sanyinjiao) acupressure for relief of primary dysmenorrhea symptoms: a systematic review with meta- and sensitivity analyses. *Complement. Ther. Clin* 2016, 25,92-105.
- Wong C.L., Lai K.Y. and Tse H.M. (2010). Effects of SP6 Acupressure on Pain and Menstrual Distress in Young Women with Dysmenorrhea, *Complement Pract.* 16(2), 64-69.
- Topcu S.A. (2009). Complementary and Alternative Therapy in Nursing Practice and Education. *Journal of Education and Research in Nursing* 6(2), 5-9.
- Naeimi Rad M., Lamyian M., Heshmat R., et al. (2012). A Randomized Clinical Trial of the Efficacy of KID21 Point (Youmen) Acupressure on Nausea and Vomiting of Pregnancy. *Iran Red Crescent Med J.* 14(11), 697-701.

- Lee M.K., Chang S.B. and Kang D.H. (2004). Effects of SP6 Acupressure on Labor Pain and Length of Delivery Time in Women During Labor. *Alternative and Complementary Medicine* 10(6), 959-965.



zlibrary

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>