

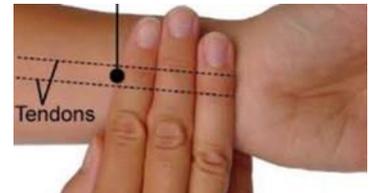
4 points d'acupression contre le stress



L'acupression, est une thérapie née il y a plus de 5000 ans en Asie. Les Chinois découvrirent que presser certains points sur le corps soulageait la douleur, et avait également des bienfaits sur d'autres parties du corps, éloignées du point pressé.

► Ney Guan PC6

À partir du poignet, mesurer la longueur de trois doigts vers l'avant-bras. Appliquer une pression ferme avec le pouce et tourner doucement le pouce dans un mouvement circulaire pour masser le point 2-3 minutes

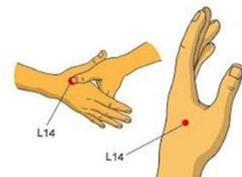


► HéGū LI4



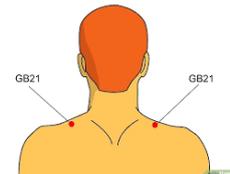
Appliquer l'index et le pouce de la main opposée de part et d'autre pour former un pincement.

Appliquer une pression ferme pendant trois minutes tout en respirant profondément jusqu'à gonfler complètement l'abdomen.



► Jian Jing GB21

Situé près de la base du cou, sur le muscle trapèze, environ à mi-chemin entre la colonne vertébrale et l'articulation acromioclaviculaire.



Appliquer des pressions maintenues, ou des rotations (dans ou contre le sens des aiguilles d'une montre), ou encore des presser progressifs et relâcher vifs.

► Yin Tang ou «Palais de l'esprit» ou Point extraordinaire ou «Troisième œil»

Situé au milieu de la ligne reliant les extrémités internes des deux sourcils. Ce point peut être sensible (facile à trouver).

Massez ce point par pressions circulaires douces avec le bout de votre doigt en faisant des rotations allant de 30 secondes à une minute, ou exercez une pression douce avec le bout de votre doigt sur ce point et maintenir pour le temps prescrit, sans faire de rotations.



Les huiles essentielles diluées de façon appropriée peuvent accompagner le massage de ce point pour améliorer son efficacité (camomille, lavande, bois de santal, ylang ylang, encens)