

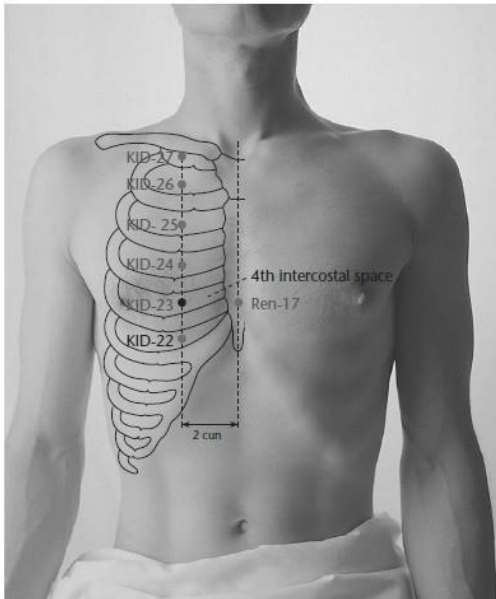


LOCALISATION DU POINT «7 CŒUR» :

Sur le pli du poignet, du côté du petit doigt, dans un creux sensible à l'intérieur d'un petit os (le pisiforme). Voir vidéo

TECHNIQUE :

Massez des deux côtés avec le bout de votre pouce (ou de votre doigt) de 2 à 3 minutes par pressions circulaires généreuses dans le sens des aiguilles d'une montre de 2 à 3 fois par jour et quand le besoin se fait sentir. Vous pouvez aussi simplement appuyer généreusement sur le point et le tenir pendant une minute ou moins et répéter pour un total de trois minutes. Ça vous procurera un effet positif étonnant. Si vos ongles sont trop longs, utilisez simplement l'efface d'un crayon de plomb pour masser ce point, et le tour est joué.



LOCALISATION : le point d'acupression ``Rn 27`` se situe sur les deux côtés de la poitrine dans un creux sous chaque clavicule. Ces points sont sensibles lorsqu'on appuie fermement.

TECHNIQUE : Posez le majeur et le pouce de votre main gauche en même temps sur les deux points et puis poser votre main droite sur votre nombril. Où, si ça ne vous convient pas, les bras croisés, appuyer le côté gauche avec le majeur de votre main droite et le côté droit avec le majeur de la main gauche ou selon une autre façon qui vous conviendra et avec laquelle vous serez le plus confortable. Le résultat final sera bon dans tous les cas.

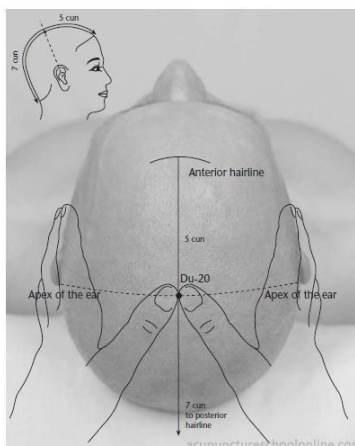
COMMENT FAIRE? : Faites des pressions circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre. Ces pressions seront douces ou plus ferme selon votre niveau de tolérance, mais elles ne doivent jamais faire mal. Ces points sont sensibles et on sent souvent la pulsation qui est à fleur de peau. Maintenez la pression sur ces points de 30 secondes à une minute. Vous pouvez stimuler ces points de 3 à 5 fois par jour ou aussi souvent que nécessaire. De pouvoir fermer les yeux et de respirer lentement et profondément à partir du ventre maximisera les effets positifs recherchés.



Enfin, respectez-vous en tout temps. Mieux vaut y aller avec de la douceur et vivre une expérience agréable et obtenir de bons résultats, que de vivre de la douleur inutile qui mettra fin à une pratique qui ne peut que vous apporter le plus grand bien dans votre vie de tous les jours.

POUR CEUX ET CELLES QUI VEULENT EN SAVOIR UN PEU PLUS: Masser ce point est un excellent exercice à faire avant même de commencer à travailler sur l'ordinateur. Cet exercice peut soulager le stress visuel, les tensions de la nuque, augmenter le niveau d'énergie, améliorer la sensation de "clarté", tant visuelle qu'intellectuelle.

On a constaté également son efficacité pour améliorer la lecture au niveau de la cohérence associative d'une part et de l'élimination des inversions de lettres d'autre part. :)



LA JOIE ! : ÇA VOUS INTÉRESSE? CE POINT D'ACUPRESSION, QU'ON NOMME AUSSI ``HAPPY POINT`` EN ANGLAIS, SOIT ``LE POINT DE LA JOIE`` AGIT AUSSI MERVEILLEUSEMENT BIEN SUR LES TROUBLES ET PERTE DE LA MÉMOIRE.

LE POINT 20 VG : ce point est utilisé en médecine chinoise depuis 5000 ans.

LOCALISATION: (VOIR PHOTO) Ce point se situe au sommet de la tête dans une petite dépression sur la ligne joignant le haut des deux pavillons de l'oreille. Point sensible à la pression. Il se trouve précisément à l'emplacement de l'ancienne petite fontanelle. C'est un point sensible.

TECHNIQUE : Massez dans le sens des aiguilles d'une montre (tonification) avec un doigt par pressions circulaires douces de deux à trois minutes d'une à deux fois par jour.

