

VOUS ÉTUDIEZ POUR VOS EXAMENS ET VOUS AVEZ DU MAL À VOUS CONCENTRER ET VOUS RESSENTEZ DES TENSIONS AU COU ET AU DOS ?

*** VOICI UN MUST POUR TOUS LES ÉTUDIANTS ET TOUTES LES ÉTUDIANTES ***

En moins de 5 minutes, par un simple petit auto-massage, vous chasserez ces tensions et vous vous sentirez prêt à vous reconcentrer.

***** AVERTISSEMENT ***** ÉVITEZ ABSOLUMENT DE FAIRE CE PETIT MASSAGE SUR VOUS-MÊME SI VOUS ÊTES ENCEINTE, OU ÊTES EN VOIE DE LE DEVENIR. CERTAINS POINTS DE PRESSION SITUÉS DANS LES RÉGIONS VISÉES (COU, BAS DU DOS, VENTRE) SONT CONTRE-INDIQUÉS PENDANT LA GROSSESSE.

Visionnez d'abord la vidéo, puis intégrez les techniques simples et répétez cette séquence durant vos heures d'étude, ou au travail et aussi souvent que vous en sentirez le besoin ! C'est accessible à tous et à toutes. Vidéo : <https://www.facebook.com/photo.php?v=131088743669227> (3'07)



ACUPRESSION EN PÉRIODE D'EXAMEN – VOUS ÊTES STRESSÉ ET EN MANQUE DE CONCENTRATION ?

VOUS AVEZ BESOIN TOUT DE SUITE D'UNE MEILLEURE CONCENTRATION, DE MÉMOIRE ET D'UN ESPRIT CLAIR ET VIF QUI CESSE D'ÊTRE DISTRAIT À CHAQUE INSTANT POUR POUVOIR APPRENDRE ET BIEN RETENIR POUR L'EXAMEN QUI APPROCHE ?

Voici le point d'acupression (5 IG) qui est super efficace pour se concentrer.

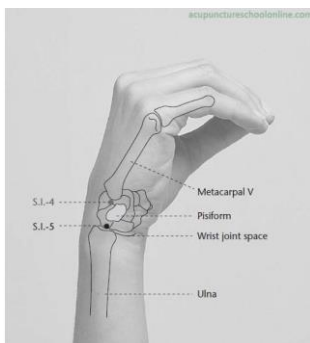
NE PAS CONFONDRE CE POINT AVEC LE POINT : ``7 Cœur`` Ce dernier se trouve ``sur le pli`` du poignet dans un creux sensible à l'intérieur d'un petit os rond (le pisiforme) tandis que le point ``5 IG`` se trouve directement ``sur le côté`` du poignet. Merci d'en prendre note!

LOCALISATION DU POINT – INDIQUÉ COMME ``S.I.-5`` SUR LA PHOTO :

Directement sur le ``côté`` du poignet, il se situe sur une ligne imaginaire tracée sur le côté de l'auriculaire (petit doigt) jusqu'au poignet. Vous trouverez ce point sur le côté du poignet dans une dépression juste à l'avant de l'os qui ressort (styloïde cubitale), soit celui qu'on voit sur le dessus et le côté du poignet.

TECHNIQUE : Massez ce point matin et soir et quelques fois par jour par pressions circulaires fortes dans le sens des aiguilles d'une montre, et de façon perpendiculaire avec le bout de votre doigt, ou l'efface sur le bout d'un crayon pendant 2 minutes. Répétez de l'autre côté.

Massez aussi ce point lorsque vous vous sentez décentrés et que vous aurez besoin de retrouver rapidement un état de concentration. Et ça marche !



ACUPRESSION ET PETITS SECRETS ANTI-STRESS AVANT UN EXAMEN OU UNE ENTREVUE IMPORTANTE

La Médecine traditionnelle Chinoise peut aider à combattre efficacement le stress et la fatigue, améliorer la concentration.

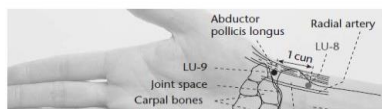
Voici le point ``5 C`` qui calme l'anxiété, la peur, les palpitations et plus encore.

LOCALISATION DU POINT ``5 C`` (indiqué comme HE-5 sur la photo :

Sur le poignet, du côté du petit doigt, à une largeur de pouce au-dessus du pli du poignet.

TECHNIQUE :

Massez lentement des deux côtés par pressions circulaires douces pendant environ 5 minutes matin et soir et quelques fois par jour quand le besoin se fait sentir.



PETITS SECRETS ANTI-STRESS AVANT UN EXAMEN OU UNE ENTREVUE IMPORTANTE

UN SENTIMENT DE NERVOUSITÉ ET DE TRAC VOUS ENVAHI À L'APPROCHE D'UN EXAMEN OU D'UNE ENTREVUE ? (Vidéo : <https://www.facebook.com/video/video.php?v=131056023672499>)

Voici le point ``6 MC`` pour vous apaiser et vous aider à vous recentrer rapidement. Voir la vidéo (0'18).

LOCALISATION : Ce point est situé à 3 largeurs de doigts (les vôtres) du pli du poignet entre les deux tendons qu'on peut mettre en évidence en serrant le poing.

TECHNIQUE : Masser par pressions circulaires fortes pendant 2 minutes, de 3 à 6 fois par jour et surtout la veille et le matin de l'examen ou de l'entrevue.