

ACUPRESSION – MASSOTHÉRAPIE avec Jude Chiasson	<p align="center">Fiche acupression : LA COLÈRE à télécharger en PDF : http://conscience.33.free.fr/acupression-colere.pdf</p>
	<p>POINT D'ACUPRESSION (TECHNIQUE SIMPLE) ET SUPER EFFICACE POUR L'APAIER ET SE RÉ-ÉQUILIBRER RAPIDEMENT...</p> <p>Dans la vie il y a beaucoup d'occasions d'éprouver du ressentiment où de la colère...</p> <p>... Nous parlerons du point `` 9 MC ``. Il est situé directement sur le centre de la pointe du majeur, juste sous l'ongle. Dans la technique suivante on vous propose de simplement tenir fermement toute la longueur de ce doigt (le majeur) pour obtenir les effets recherchés. Appuyer directement sur le point est donc facultatif et serait fait en complémentarité. Pour le reste, laissez simplement votre senti vous guider.</p> <p>TECHNIQUE : - vous commencez par la main que vous voulez.</p> <p>Par exemple, vous utilisez votre main gauche afin de tenir fermement `` toute la longueur de votre majeur droit ``, si possible en laissant reposer votre main sur vos genoux tout en respirant lentement, profondément et calmement par le nez en soulevant l'abdomen et en gardant les yeux fermés. Tenir fermement pour une minutes ou deux.</p> <p>Puis, en changeant de main on refait de même sur l'autre doigt (majeur) tout en suivant la même procédure et prescription. Répétez ce geste deux ou trois fois par jour, ou plus si nécessaire.</p> <p>Utilisez cette technique au besoin, selon ce que vous ressentez, soit quand vous êtes en colère, debout, assis, ou autrement, dans le métro, au travail, ou ailleurs. Ce geste se fait discrètement. Tenez fermement toute la longueur de votre doigt (majeur), et même sans fermer les yeux, mais toujours en portant votre attention sur votre respiration et le résultat vous sera surprenamment rapide et efficace.</p> <p>Veillez noter que le fait de tenir fermement le majeur de cette façon stimule un important point d'acupression sur le méridien du `` Maître du cœur `` , soit le méridien du `` péricarde `` . Comme je le précisais plus haut, si vous le voulez, vous pouvez également appuyer sur le centre de la pointe du majeur, juste sous l'ongle. Vous êtes alors directement sur le point 9 MC. Appuyer sur ce point est alors fait en complémentarité...</p> <p>LES BIENFAITS :</p> <p>Ce simple geste apaise la colère, les accès de rage, le ressentiment, le stress, la détresse émotionnelle, soigne les oppressions thoraciques, les vertiges, les migraines, les terreurs nocturnes de l'enfant, les coups de chaleur, la fièvre élevée, l'épuisement et plus encore.</p> <p>De plus, ce point d'acupression (technique de toute la longueur du doigt) est traditionnellement utilisé pour la réanimation d'urgence.</p> <p>À noter : Fait intéressant. En médecine traditionnelle chinoise (MTC), ce doigt (le majeur) est également utilisé par ceux qui font du travail de guérison. C'est un excellent vecteur de transmission de `` l'énergie de guérison `` ...</p> <p align="right">À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=478786952232736&set=a.10113790997644.2641.100003043056449&type=1&relevant_count=1</p>
	<p>LA COLÈRE : SES EFFETS NÉFASTES SUR VOTRE SANTÉ ET COMMENT L'APAIER AVEC L'ACUPRESSION.</p> <p>... La colère et le ressentiment (une forme de colère) sont reconnus pour créer des blocages de l'énergie (Qi), soit l'énergie vitale, et du sang dans les canaux du foie et la vésicule biliaire. À son tour, ceci peut aussi entraîner des douleurs, des sautes d'humeur, l'indigestion, l'insomnie, la dysménorrhée, etc.</p> <p>On peut réussir à calmer, à apaiser cette agressivité ou un certain degré d'instabilité en massant régulièrement des points calmants.</p> <p>Voici l'un de ces points d'acupression : c'est le point `` 3 F `` situé sur le méridien du foie ``.</p> <p>LOCALISATION DU POINT «3 F» (Voir photo) :</p> <p>Sur le dessus du pied, dans une dépression entre les tendons (juste à l'intersection, le V) du premier et du deuxième orteil. Notez que ce point pourrait être sensible. Toujours masser les deux pieds.</p> <p>COMMENT FAIRE? LES TECHNIQUES :</p> <p>Il existe différentes façons de stimuler ce point. Elles sont toutes bonnes. Comme il est important de garder son dos le plus droit possible ainsi que ses épaules et son cou détendus pour masser ce point situé sur chaque pied, essayer plusieurs manières. Adoptez la position dans laquelle vous êtes le plus à l'aise.</p> <p>Vous pouvez simplement vous asseoir sur une chaise, pieds à plat sur le sol, et vous pencher en avant pour atteindre le point avec la pulpe du pouce, de l'index ou du majeur. Mais dans ce cas vous couperez une partie du flux de l'énergie. Privilégiez donc la position assise, le dos droit et le pied reposant sur son genou opposé. De plus, vous pouvez soit masser les deux points en même temps, ou l'un après l'autre. Voici trois techniques. À vous de choisir.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masser ce point par pressions circulaires douces avec le bout du doigt appuyé perpendiculairement sur le point (ongles courts) pendant une à cinq minutes, quelques fois par jour, et au besoin par la suite. Masser aussi ce point le matin au réveil et aussi le soir avant de vous coucher. Je le répète souvent parce que c'est super important : respirez profondément, calmement et lentement par le nez en soulevant l'abdomen tout en massant les points d'acupression. 2. Pressez doucement chaque point perpendiculairement et, sans bouger le doigt, maintenez la pression pendant trente secondes à une minute, puis relâchez. Répétez cette manœuvre pendant une à cinq minutes quelques fois par jour sur les deux pieds et au besoin par la suite. Faites de même le soir avant le coucher et aussi le matin dès le levé. 3. Si vous ne pouvez pas vous pencher du tout, soit pour une raison ou pour une autre, déposer simplement votre talon sur le point en question et faites des mouvements de va-et-vient doucement. Refaites de mêmes sur l'autre pied et le tour est joué. Faire d'une à cinq minutes quelques fois par jour sur les deux pieds et au besoin par la suite. Répéter aussi le soir avant le coucher ainsi que le matin au levé... <p align="right">À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=478738548904243&set=a.10113790997644.2641.100003043056449&type=1&relevant_count=1#</p>

