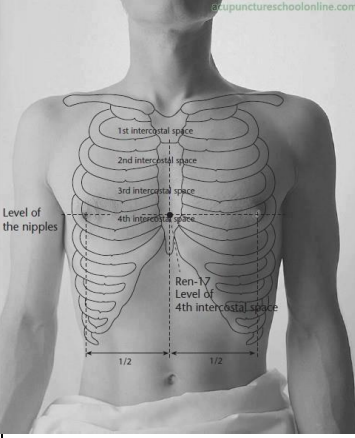
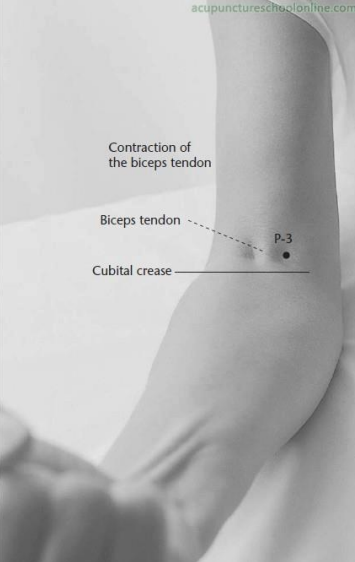



ACUPRESSION – MASSOTHÉRAPIE avec Jude Chiasson	Fiche acupression : LA DÉPRESSION à télécharger en PDF http://conscience.33.free.fr/acupression-depression.pdf
	<p>Point 1 : VOUS ÊTES DÉPRIMÉ MALGRÉ LE BEAU TEMPS QUI S'OFFRE À VOUS ? VOTRE JOIE, PROVISOIREMENT, N'EXISTE PAS ? VOUS N'AVEZ PAS ENVIE DE GRAND CHOSE ? UNE PORTE DONNANT SUR LE SOLEIL ET LA JOIE VOUS EST ACCESSIBLE DU BOUT DES DOIGTS, ICI ET MAINTENANT ! :)...</p> <p>LOCALISATION (voir point ``REN 17`` sur la photo) : Le point «17 Vaisseau Conception», se situe au milieu de la poitrine entre les deux mamelons. À la hauteur des deux mamelons, dans une petite dépression (un petit trou bien palpable) au niveau de la poitrine, plus précisément sur le sternum au croisement de la ligne des seins et de l'axe central. Point sensible à la pression. J'entends déjà des personnes me dire que la pointe des mamelons n'est plus où elle était jadis. Il y aura toujours des ``petits comiques = petits futés`` comme on les appelle au Québec, pour me le souligner. Ce n'est pas un problème car ici vous aurez les explications détaillées, une bonne photo et même un petit truc pratique pour pouvoir bien localiser et masser ce point.</p> <p>TECHNIQUE: Pour tonifier, massez avec l'index ou le majeur par pressions circulaires douces de 2 à 3 minutes et deux ou trois fois par jour, où dès que vous en sentez le besoin. Respirez doucement, calmement et profondément par le nez en soulevant votre ventre en premier. Par la respiration, les bienfaits sur votre état seront amplifiés et maximisés. Si vous pouvez fermer les yeux, c'est un plus pour vous.</p> <p>PETIT TRUC PRATIQUE : Vous pouvez aussi masser ce point par rotations avec trois doigts sur cette région si vous êtes incertain de l'endroit précis. Vous verrez alors qu'un de vos doigts se glissera naturellement dans une petite dépression sensible. Avec plusieurs doigts vous stimulerez ainsi d'autres bons points d'acupression au passage. Certaines personnes préféreront simplement tapoter ce point avec le bout des doigts. Lorsque nous tapotons souvent ce point, ça procure un bon résultat de bien-être. C'est donc une excellente méthode et vous en tirerez ainsi tous les bienfaits...</p> <p>À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=368584786586287&set=a.101137909997644.2641.100003043056449&type=1&relevant_count=1</p>
	<p>Point 2 : VOUS ÊTES DÉPRIMÉ MALGRÉ LE BEAU TEMPS QUI S'OFFRE À VOUS? VOTRE JOIE, PROVISOIREMENT, N'EXISTE PAS ? VOUS N'AVEZ PAS ENVIE DE GRAND CHOSE ?...</p> <p>VOICI LE ``3 MC`` - MAÎTRE DU CŒUR. C'EST UN DES BONS POINTS DONNANT ACCÈS À LA ``JOIE DE VIVRE``, LIBÉRANT DU COUP LE CŒUR ET L'ESPRIT. RESSENTEZ L'EUPHORIE ET LA JOIE RETROUVÉE. IL VOUS EST ACCESSIBLE DU BOUT DE VOS DOIGTS, ICI ET MAINTENANT ! :)</p> <p>Vous pouvez utiliser ce point avec le précédent, soit le ``17 VC``.</p> <p>L'acupression, tirée de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), vous offre donc une solution naturelle, éprouvée et efficace. L'utilisation régulière de ce merveilleux point remplacera largement tous les neuroleptiques ou tranquillisants que vous pourriez utiliser.</p> <p>LOCALISATION DU POINT ``3 MC`` (indiqué en anglais comme ``P-3``, pour péricarde, sur la photo) : Au pli du coude, dans un creux à l'intérieur du gros tendon du biceps, côté regardant le corps, soit du côté du petit doigt, bras droit et bras gauche.</p> <p>TECHNIQUE : Massez par pressions circulaires douces dans le sens des aiguilles d'une montre le matin et le soir et de deux ou trois fois par jour. Respirez doucement, calmement et profondément par le nez en soulevant votre ventre en premier. Par la respiration, les bienfaits sur votre état seront amplifiés et maximisés. Si vous pouvez fermer les yeux, c'est un plus pour vous. Massez des deux côtés...</p> <p>LE RÔLE DE LA RESPIRATION... Acupression et respiration fonctionnent main dans la main. Inspirer et expirer dans un état de calme et de détente aura pour effet de débloquent l'énergie emprisonnée et de faire circuler le Qi, soit l'énergie vitale en vous. La respiration lente, calme et profonde par le nez, en soulevant le ventre en premier, amplifie et maximise les effets positifs recherchés...</p> <p>À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=478738548904243&set=a.101137909997644.2641.100003043056449&type=1&relevant_count=1</p>
	<p>Point 3 : VOUS VIVEZ UN DEUIL, UN SENTIMENT DE PERTE AVEC NOSTALGIE ET TRISTESSE, UN VIDE SPIRITUEL, BEAUCOUP DE REGRETS ? VOUS AVEZ LE SOUFFLE ``COUPÉ``?...</p> <p>LOCALISATION DU POINT D'ACUPRESSION 9 Poumon, « ABÎME SUPRÊME » : Ce point est situé sur le pli du poignet dans une dépression sous le pouce entre le point où l'on sent battre l'artère radiale et le tendon qui se rend à votre pouce. (Voir photo)</p> <p>PRÉCAUTION : ÉVITEZ L'ARTÈRE</p> <p>TECHNIQUE : Pour tonifier l'énergie du poumon, massez par pressions circulaires douces des deux côtés une ou deux fois par jour et chaque soir avant le coucher. Massez de deux à cinq minutes des deux côtés. Ce point traite aussi l'insomnie, ce qui est fort pratique lorsqu'une personne vit un deuil ou une perte.</p> <p>PETIT CONSEIL – AUTRE TECHNIQUE PRATIQUE : Avec votre pouce, index et majeur frottez bien par rotations tout autour du pli de vos poignets avec les doigts plusieurs fois par jour. Situés tout autour du pli de votre poignet se trouvent le point mentionné ici haut ainsi que d'autres points d'acupression très efficaces qui calment et réduisent le niveau d'anxiété. Par ce simple geste quotidien vous stimulerez discrètement ces points en tout temps et en ressentirez immédiatement ses effets bienveillants...</p> <p>À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=238038679640899&set=a.101137909997644.2641.100003043056449&type=1&relevant_count=1</p>