
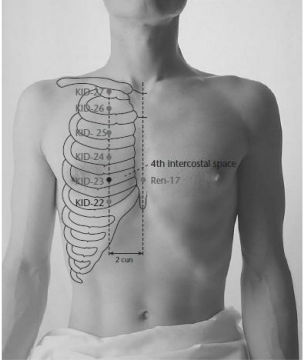

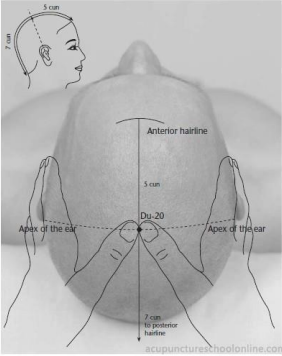


ACUPRESSION – MASSOTHÉRAPIE avec Jude Chiasson	<h2 style="text-align: center;">Fiche acupression : LA JOIE</h2> <p style="text-align: center;">à télécharger en PDF : http://conscience.33.free.fr/acupression-joie.pdf</p>
	<p>POUR RESENTIR LA JOIE DE VIVRE, L'ENTHOUSIASME, LA SÉRÉNITÉ ET CHASSER RAPIDEMENT LA MOROSITÉ ET LA NERVOUSITÉ, VOICI LE POINT APPELÉ ``PORTE DE L'ESPRIT``. UN MERVEILLEUX POINT CONTRE L'INSOMNIE ET PLUS... Voici le point appelé ``Porte de l'esprit``. C'est un merveilleux point contre l'insomnie, pour chasser les peurs, l'anxiété, pour apaiser les palpitations cardiaques, pour soulager les attaques de paniques, le trac avant une entrevue ou un examen. Il traite aussi la boulimie, la jaunisse et peut même améliorer la concentration et le mémoire et plus encore.</p> <p>*** Le point d'acupression ``7 C`` est un petit trésor à partager avec sa famille et ses amis. Il n'y a aucune restriction ou danger mais que des bienfaits.</p> <p>Vous pouvez masser ce point au bureau, en classe, assis dans l'autobus et dans toutes les circonstances de la vie où l'on doit absolument retrouver sa joie et son calme. Excellent à stimuler pour faire tomber les tensions rapidement et quand on a un réel besoin de se concentrer et de se recentrer. ***</p> <p>LOCALISATION DU POINT «7 CŒUR» : Voir vidéo http://www.youtube.com/watch?v=C2zXbdfU-qY Sur le pli du poignet, du côté du petit doigt, dans un creux sensible à l'intérieur d'un petit os (le pisiforme).</p> <p>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...</p> <p>La respiration lente, calme et profonde par le nez, et à partir du ventre, amplifie et maximise les effets positifs recherchés. À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?v=311274595650640</p>
 	<p>``BOOSTEZ``, OU EN BON FRANÇAIS, «DYNAMISEZ» VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE RAPIDEMENT ET STIMULEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE EN QUELQUES MINUTES SEULEMENT.</p> <p>LE POINT D'ACUPRESSION ``27 Rn`` VOUS REVITALISERA ET VOUS REDONNERA UN ESPRIT ALERTE (VOUS RÉVEILLERA), QUE VOUS SOYEZ EN CLASSE, AU TRAVAIL, EN VOITURE OU AILLEURS.</p> <p>Efficace aussi pour calmer les états de tension psychologiques, l'anxiété, agitation, l'inquiétude, la déprime et la dépression. Il est utilisé contre la congestion au niveau de la poitrine, la toux, l'asthme et toutes les autres difficultés à respirer ainsi que pour les irrégularités de la glande thyroïde. À noter que ce point est également efficace pour soulager le mal de dos.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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. :)</p> <p style="text-align: center;">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>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...</p> <p>Pour apporter un sentiment de joie ou pour favoriser toutes les fonctions intellectuelles, en particulier la concentration et la mémoire, il faut masser par rotations dans le ``sens normal`` des aiguilles d'une montre...</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>AUTRES UTILISATIONS DU POINT 20 VG : ce point est aussi utilisé en médecine chinoise pour toutes les formes de dépression, incluant la dépression post-partum, la fatigue psychique, maux de tête (situés au sommet de la tête), troubles de la vision, étourdissements.</p> <p style="text-align: center;">À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=30910899200533&set=a.101137909997644.2641.100003043056449&type=1&relevant_count=1#</p>

