

ACUPRESSION – MASSOTHÉRAPIE avec Jude Chiasson	<h2 style="text-align: center;">Fiche acupression : LA TRANSPIRATION</h2> <p style="text-align: center;">à télécharger en PDF : http://conscience.33.free.fr/acupression-transpiration.pdf</p>
	<p>Point 1 : LA TRANSPIRATION, LES SUEURS : QUAND ÇA DEVIENT GÊNANT !...</p> <p>... Voici le point ``7 Rn`` qui est un point général qui tonifie la fonction rein et rétablit l'état des liquides. Le point ``6 C``, un autre point général efficace...</p> <p>Quand vous aurez pris connaissance de ces deux points, et que vous masserez le matin ou le soir, choisir un seul de ces deux points à chaque fois.</p> <p>LOCALISATION POINT ``7 Rn`` (indiqué comme ``KID-7`` sur photo) : À deux largeurs de pouces au-dessus de la pointe interne de la cheville, devant le tendon d'Achille.</p> <p>TECHNIQUE : Massez par pressions circulaires douces le matin ou le soir, de deux à trois minutes. Massez des deux côtés...</p> <p style="text-align: right;">À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=366598326784933&set=a.101137909997644.2641.100003043056449&type=1&relevant_count=130</p>
	<p>Point 2 : LA TRANSPIRATION, LES SUEURS : QUAND ÇA DEVIENT GÊNANT ! AUTRE POINT GÉNÉRAL...</p> <p>Voici le point ``6 C`` qui est un point général qui tonifie la fonction rein et rétablit l'état des liquides. Le point ``7 Rn``, un autre point général efficace... Quand vous aurez pris connaissance de ces deux points, et que vous masserez le matin ou le soir, choisir un seul de ces deux points à chaque fois.</p> <p>LOCALISATION POINT ``6 C`` (indiqué comme ``HE-6`` sur photo) : Situé à une demi-largeur de pouce au-dessus du pli du poignet, côté petit doigt, à l'intérieur du tendon.</p> <p>TECHNIQUE : Massez par pressions circulaires douces le matin ou le soir, de deux à trois minutes. Massez des deux côtés.</p> <p style="text-align: right;">À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=366602846784481&set=a.101137909997644.2641.100003043056449&type=1&relevant_count=1</p>
	<p>Point 3 : LA TRANSPIRATION, LES SUEURS : QUAND ÇA DEVIENT GÊNANT ! EN CAS DE MAINS MOITES, DE SUEURS FROIDES...</p> <p>Voici le point ``3 MC`` que vous appliquerez avec le point ``7 Rn`` ou ``6 C``...</p> <p>LOCALISATION DU POINT ``3 MC`` (indiqué comme ``P-3`` sur 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 le matin ou le soir, de deux à trois minutes. Massez des deux côtés.</p> <p style="text-align: right;">À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=366608330117266&set=a.101137909997644.2641.100003043056449&type=1&relevant_count=1</p>
	<p>Point 4 : LA TRANSPIRATION, LES SUEURS : QUAND ÇA DEVIENT GÊNANT ! EN CAS DE SUEURS DES PIEDS...</p> <p>Voici le point ``1 Rn`` que vous appliquerez avec le point ``7 Rn``, ou ``6 C``...</p> <p>LOCALISATION DU POINT D'ACUPRESSION ``1 Rn`` (voir photo) : Ce point est situé à l'avant, sous le pied, dans un creux situé dans le 1er tiers du pied. Plus précisément, dans une dépression entre les 2e et 3e métatarsiens sous le pied dans le creux qui se forme lorsque l'on fléchit les orteils vers le bas.</p> <p>En d'autres mots, il se trouve là où votre pouce tombe naturellement dans le centre de votre pied près de la base (bosse) du gros orteil. Ce point peut être sensible.</p> <p>TECHNIQUE : Massez par pressions circulaires douces le matin ou le soir, de deux à trois minutes. Massez des deux côtés.</p> <p style="text-align: right;">À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=366609806783785&set=a.101137909997644.2641.100003043056449&type=1&relevant_count=1</p>
	<p>Point 5 : VOICI LE POINT ``GI 4`` POUR TRAITER LA TRANSPIRATION ABONDANTE ET FRÉQUENTE DE LA TÊTE ET DU VISAGE...</p> <p>LOCALISATION POINT ``GI-4`` : Sur le dos de la main dans le creux de la pince entre le pouce et l'index. Écartez les doigts pour masser. Il se situe plus précisément sur la partie la plus élevée de la petite bosse qui se crée entre le pouce et l'index quand ils sont collés ensemble. Point sensible à la pression.</p> <p>TECHNIQUE : Massez par pressions circulaires douces deux ou trois fois par jour, pendant deux à trois minutes. Massez des deux côtés.</p> <p style="text-align: right;">À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=366764383434994&set=a.101137909997644.2641.100003043056449&type=1&relevant_count=1</p>