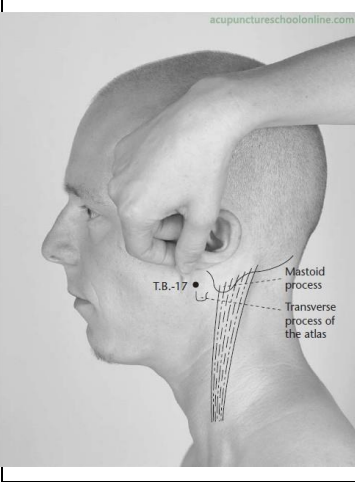
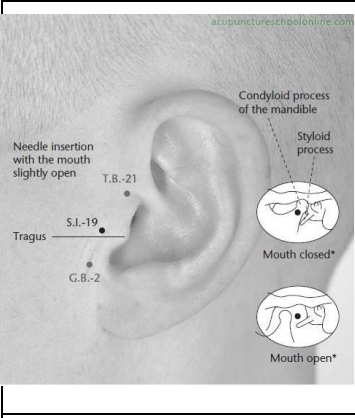
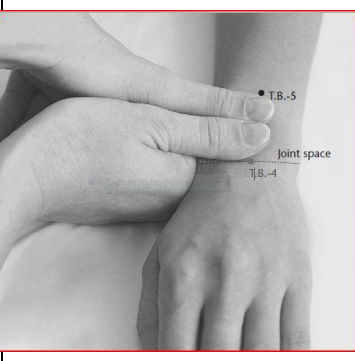
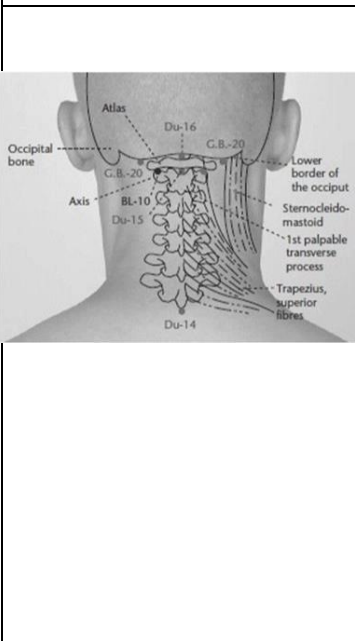


ACUPRESSION – MASSOTHÉRAPIE avec Jude Chiasson	Fiche acupression : <b>VERTIGES</b> à télécharger en PDF : <a href="http://conscience.33.free.fr/acupression-vertiges.pdf">http://conscience.33.free.fr/acupression-vertiges.pdf</a>
	<p><b>Point 1 : L'ACUPRESSION ET LES VERTIGES – POINT D'ACUPRESSION 17 TR DANS LE CREUX DERRIÈRE L'OREILLE...</b></p> <p>... LOCALISATION DU POINT 17 TR (INDIQUÉ COMME LE POINT ``T.B.-17`` SUR PHOTO) : <b>Dans le creux juste derrière l'oreille.</b></p> <p>TECHNIQUE : <b>Massez par pressions circulaires fortes de deux à trois fois par jour, successivement pendant deux à trois minutes chaque point, des deux côtés à la fois.</b></p> <p>LE RÔLE DE LA RESPIRATION EN MASSANT LES POINTS D'ACUPRESSION: Acupression et respiration fonctionnent main dans la main. Inspirer et expirer dans un état de calme et de détente aura pour effet de débloquer l'énergie emprisonnée et de faire circuler le Qi, soit l'énergie vitale en vous. La respiration lente, calme et profonde par le nez, et à partir du ventre, amplifie et maximise les effets positifs recherchés...</p> <p>À lire sur Facebook au lien : <a href="https://www.facebook.com/photo.php?fbid=348436268601139&amp;set=a.101137909997644.2641.100003043056449&amp;type=1&amp;relevant_count=1">https://www.facebook.com/photo.php?fbid=348436268601139&amp;set=a.101137909997644.2641.100003043056449&amp;type=1&amp;relevant_count=1</a></p>
	<p><b>Point 2 : L'ACUPRESSION ET LES VERTIGES – POINT 19 IG SUR L'OREILLE...</b></p> <p>... LOCALISATION DU POINT 19 IG (INDIQUÉ COMME LE POINT ``S.I.-19`` SUR PHOTO) : <b>Juste en avant du tragus de l'oreille, dans le creux qui se forme quand on ouvre la bouche.</b></p> <p>TECHNIQUE : <b>Massez par pressions circulaires fortes de deux à trois fois par jour, successivement pendant deux à trois minutes chaque point, des deux côtés à la fois.</b></p> <p>À lire sur Facebook au lien : <a href="https://www.facebook.com/photo.php?fbid=348421438602622&amp;set=a.101137909997644.2641.100003043056449&amp;type=1&amp;relevant_count=1">https://www.facebook.com/photo.php?fbid=348421438602622&amp;set=a.101137909997644.2641.100003043056449&amp;type=1&amp;relevant_count=1</a></p>
	<p><b>Point 3 : L'ACUPRESSION ET LES « PSEUDOVERTIGES » – EN CAS DE VERTIGES À L'OCCASION DU CHANGEMENT DE POSITION DE LA TÊTE ET DU COU...</b></p> <p>LOCALISATION ``5 TR`` (IDENTIFIÉ COMME ``T.B.-5`` SUR PHOTO) : <b>Sur le dos de l'avant-bras à deux largeurs de pouces ou environ trois largeurs de doigts au-dessus du pli du poignet, au milieu dans une petite dépression entre deux os.</b></p> <p>TECHNIQUE : Massez des deux côtés par <b>pressions circulaires fortes</b> avec votre pouce, le bout d'un doigt, ou le bout d'efface d'un crayon, <b>pendant deux à trois minutes.</b> Répéter deux fois par jour.</p> <p>À lire sur Facebook au lien : <a href="https://www.facebook.com/photo.php?fbid=348417168603049&amp;set=a.101137909997644.2641.100003043056449&amp;type=1&amp;relevant_count=1">https://www.facebook.com/photo.php?fbid=348417168603049&amp;set=a.101137909997644.2641.100003043056449&amp;type=1&amp;relevant_count=1</a></p>
	<p><b>Point 4 : L'ACUPRESSION ET LES VERTIGES... TRAITEMENT AVEC LE POINT 20 VB...</b> CE POINT EST ÉGALEMENT EFFICACE POUR SOULAGER LES : <b>TORTICOLIS, DOULEURS ET TENSIONS CERVICALES, MAUX DE TÊTE, FIÈVRES, FRISSONS, ENGOURDISSEMENTS, TREMBLEMENTS, PROBLÈMES AU VISAGE, À LA GORGE, AUX ORGANES DES SENS (YEUX, OREILLES, NEZ, LANGUE), DOULEURS À L'ÉPAULE, AU HAUT DU DOS, RAIDEURS, HYPERTENSION ET PLUS ENCORE...</b></p> <p>... LOCALISATION POINT 20 VB (INDIQUÉ COMME LE POINT ``G.B.- 20`` SUR PHOTO) : <b>Situé des deux côtés sous le rebord crânien</b> (l'os du crâne) ou, en plus clair, sur le point d'acupression qui se trouve sur le rebord du crâne dans un creux à deux doigts derrière chaque oreille. Ce point (20 VB ou ``G.B.- 20 en anglais``) est sensible à la pression, donc facile à trouver. (VOIR PHOTO)</p> <p>NOTE : REGARDEZ LA PHOTO ATTENTIVEMENT ET VEILLEZ À NE PAS CONFONDRE LE BON POINT, LE «G.B.- 20», AVEC CELUI QUI EST EN FONCÉ, SOIT LE POINT ``B.L.-10``. MERCI D'ÊTRE ATTENTIFS AUX DIRECTIVES, QUE JE VEUX LE PLUS CLAIR POSSIBLE POUR VOUS TOUS. :)</p> <p>TECHNIQUE : <b>Massez en utilisant vos deux pouces...</b> <b>Massez par pressions circulaires fortes de deux à trois fois par jour, successivement pendant deux à trois minutes chaque point, des deux côtés la fois.</b></p> <p>Si pour une raison quelconque vous avez de la difficulté à faire des pressions circulaires sur ces points, faites simplement des <b>pressions maintenues de 30 secondes à une minute</b> à chaque fois. Ce sera tout aussi efficace.</p> <p>À lire sur Facebook au lien : <a href="https://www.facebook.com/photo.php?fbid=348408668603899&amp;set=a.101137909997644.2641.100003043056449&amp;type=1&amp;relevant_count=1">https://www.facebook.com/photo.php?fbid=348408668603899&amp;set=a.101137909997644.2641.100003043056449&amp;type=1&amp;relevant_count=1</a></p>