

LAURENT  
TURLIN

Praticien en médecine traditionnelle chinoise

Les clés  
pour une  
bonne  
pratique

# AUTOMASSAGES CHINOIS

## LES 12 POINTS ESSENTIELS

### GUIDE VISUEL

*De A comme Asthme  
à V comme Vertiges :  
les meilleures solutions de  
digitopuncture aux maux  
du quotidien*

*Les huiles essentielles et la  
moxibustion : mode d'emploi*

L E D U C . S  
E D I T I O N S

# AUTOMASSAGES CHINOIS

## LES 12 POINTS ESSENTIELS

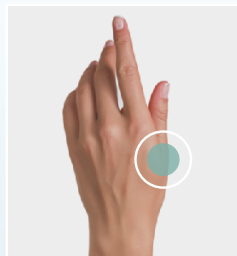
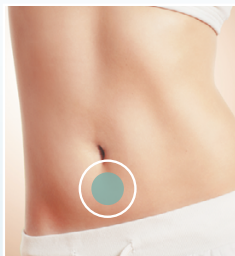
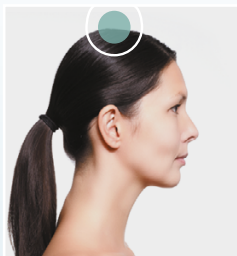
### GUIDE VISUEL

Et si vous utilisiez vos mains pour vous soigner et apaiser les douleurs de votre corps ? Laurent Turlin, praticien en médecine chinoise, vous dévoile les bases de la physiologie énergétique orientale dans cet ouvrage entièrement illustré.

**Dans ce livre illustré :**

- Les grands principes de la **digitopuncture** :
- Les **12 points essentiels** dans le traitement de la douleur : leur localisation anatomique, leurs propriétés, les éventuelles contre-indications et les principes de précaution à respecter :
- Des auto-traitements spécifiques et accessibles pour soigner **50 pathologies** : stress, fatigue, insomnie, inconforts digestifs, affections ORL, maux de tête, douleurs dorsales ou articulaires... à chaque pathologie son point !

Un guide visuel pour repérer facilement les 12 points essentiels, ainsi que des fiches pratiques et précises pour chacun d'entre eux !



#### LES AUTEURS

Passionné par les arts de la guérison, **Laurent Turlin** est un spécialiste de la médecine chinoise (diététique, phytothérapie, massages) qu'il a étudiée durant sept ans, dont deux en Chine. Il a créé sa méthode de soin, basée sur l'anatomie énergétique, d'après les enseignements du Maître Djwhal Khul, dit « le Tibétain ». Titulaire du diplôme d'acupuncteur traditionnel, ancien assistant de Philippe Sionneau, il enseigne aujourd'hui l'acupuncture et exerce en cabinet à Paris.

Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt**, journaliste.

Laurent Turlin et Alix Lefief-Delcourt ont déjà coécrit *Le Grand Livre des automassages chinois pour se soigner*.

ISBN : 979-10-285-0329-1



20 EUROS  
Prix TTC France

L E D U C . S  
E D I T I O N S

Photos : Shutterstock, Fotolia

RAYON : SANTÉ

# **AUTOMASSAGES CHINOIS**

## **LES 12 POINTS ESSENTIELS**

### **GUIDE VISUEL**

**Des mêmes auteurs aux éditions Leduc.s :**  
*Le Grand Livre des automassages chinois pour se soigner*, 2016

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
**<http://leduc.force.com/lecteur>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Graphiste : John Rebaud  
Illustrations : Fotolia et Shutterstock

---

Achévé d'imprimer par Leporello  
Dépôt légal : mai 2017  
Imprimé en Union Européenne

© 2017 Leduc.s Editions  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris - France  
ISBN : 979-10-285-0329-1

Les conseils dans ce livre ne remplacent en aucun cas une  
consultation chez le médecin ou un spécialiste.



LAURENT TURLIN  
ALIX LEFIEF-DELCOURT

# **AUTOMASSAGES CHINOIS**

## **LES 12 POINTS ESSENTIELS**

### **GUIDE VISUEL**

LE D U C . S  
E D I T I O N S



# SOMMAIRE

---

INTRODUCTION ..... p.7



**PARTIE 1 - Les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise.... p.9**



**PARTIE 2 - La digitopuncture en pratique .....p.17**



**PARTIE 3 - Les outils complémentaires ..... p.29**

Les huiles essentielles..... p.30

La moxibustion..... p.35



**PARTIE 4 - Les 12 points clés à connaître ..... p.41**

Point n° 1 : Rt 6 : réunion des trois Yin ..... p.44

Point n° 2 : E 36 : trois miles du pied..... p.46

Point n° 3 : V 40 : milieu de la courbe..... p.48

Point n° 4 : VB 30 : cercle dans lequel on saute ..... p.50

Point n° 5 : RM 6 : la Mer du Qi..... p.52

Point n° 6 : Gl 4 : vallées qui se rencontrent..... p.54

Point n° 7 : EC 6 : porte interne ..... p.56

Point n° 8 : P 7 : suite brisée ..... p.58

Point n° 9 : TF 6 : fossé ramifié ..... p.60

Point n° 10 : Gl 20 : accueil du parfum ..... p.62

Point n° 11 : DM 26 : le milieu de l'Homme..... p.64

Point n° 12 : DM 20 : les 100 réunions..... p.66



**PARTIE 5 - Les différentes indications ..... p.69**

Les troubles de la digestion ..... p.71

Les troubles ORL ..... p.87

Les douleurs ..... p.105

Les troubles gynécologiques, sexuels et urinaires ..... p.137

Les troubles psychologiques et nerveux..... p.151

Prévention..... p.171

INDEX..... p.174

TABLE DES MATIÈRES ..... p.176





## INTRODUCTION

---

La digitopuncture est une technique d'automassage intégrée dans la médecine traditionnelle chinoise. Elle est basée sur la stimulation manuelle des points d'énergie ou points d'acupuncture. C'est, en quelque sorte, la version manuelle de l'acupuncture traditionnelle chinoise.

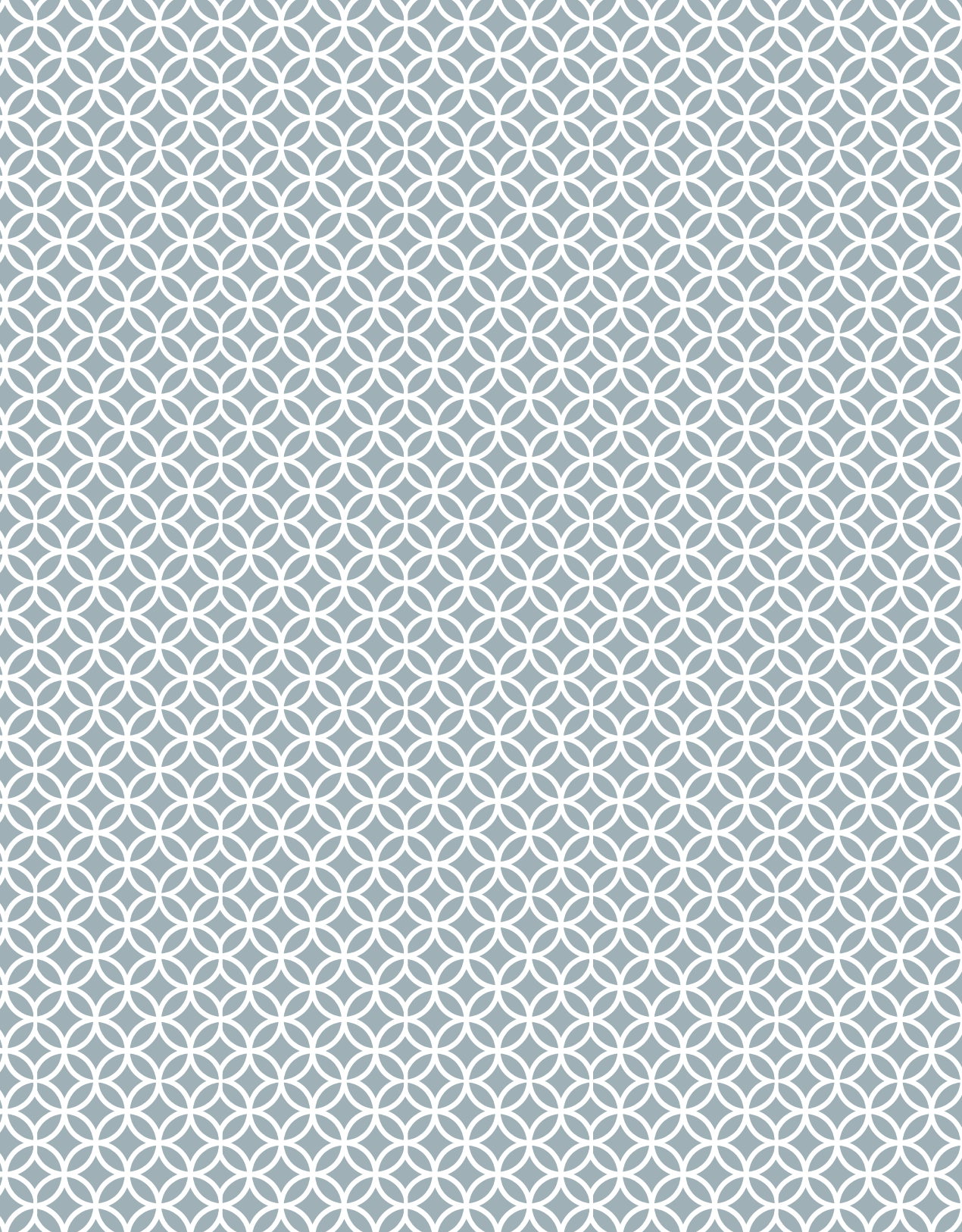
Vous ne le saviez peut-être pas mais la digitopuncture chinoise fait déjà partie de votre quotidien. Quand vous souffrez de maux de tête, vous vous massez les tempes pour chasser la douleur. Le matin, lorsque vous vous levez, vous appuyez sur le coin interne de vos yeux afin d'éclaircir votre regard... et vos idées. Avant de vous mettre au travail, ou à table, vous vous frottez les mains pour stimuler votre énergie et votre appétit.

Ces gestes quotidiens, en apparence anodins, permettent de stimuler toutes les grandes fonctions de l'organisme. C'est le principe de base de la digitopuncture, une méthode intuitive et facile qui offre, dans certains cas, des résultats visibles et immédiats sur les douleurs, le hoquet, le rhume ou le mal des transports.

C'est aussi une réponse efficace à de nombreux maux de notre société moderne. Stress, anxiété, dépression, insomnies, contractures et douleurs musculaires sont autant de déséquilibres de civilisation qui nous rappellent combien il est important de prendre soin de sa santé. Cette méthode apporte une réponse globale axée à la fois sur la prévention et la guérison.

C'est enfin une méthode de préservation de la vie, qui entretient la longévité en luttant contre le vieillissement, en renforçant les fonctions de l'organisme et en le protégeant des maladies. Vivre le plus longtemps possible dans les meilleures conditions possibles, sur le plan physique et psychologique : voilà une belle promesse !





## PARTIE 1

---

# **Les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise**

*Avant de pratiquer de manière concrète la digitopuncture,  
il est important de comprendre quelques notions de base  
de la médecine traditionnelle chinoise.*



### 3 NOTIONS CLÉS : LE QI, LE YIN ET LE YANG

Le but de la médecine traditionnelle chinoise est l'optimisation du « Qi » ou énergie vitale. Dans la tradition chinoise, le Qi est source de toutes choses : *l'énergie est le fondement de l'homme*. C'est le dynamisme originel dirigeant toutes les manifestations de l'univers, y compris les êtres vivants. C'est la force primordiale qui anime toute création. Tous les phénomènes sont produits par les mouvements et les transformations du Qi. La vie est une succession constante de transformations du Qi. Tout provient de l'énergie vitale, que ce soit sur le plan physique, mental, émotionnel, intellectuel, sexuel ou spirituel... Le corps peut survivre pendant un certain temps sans nourriture, sans boisson et même sans respiration. Mais sans Qi, ne serait-ce qu'une seconde, c'est la mort instantanée. Car le Qi, c'est la vie !

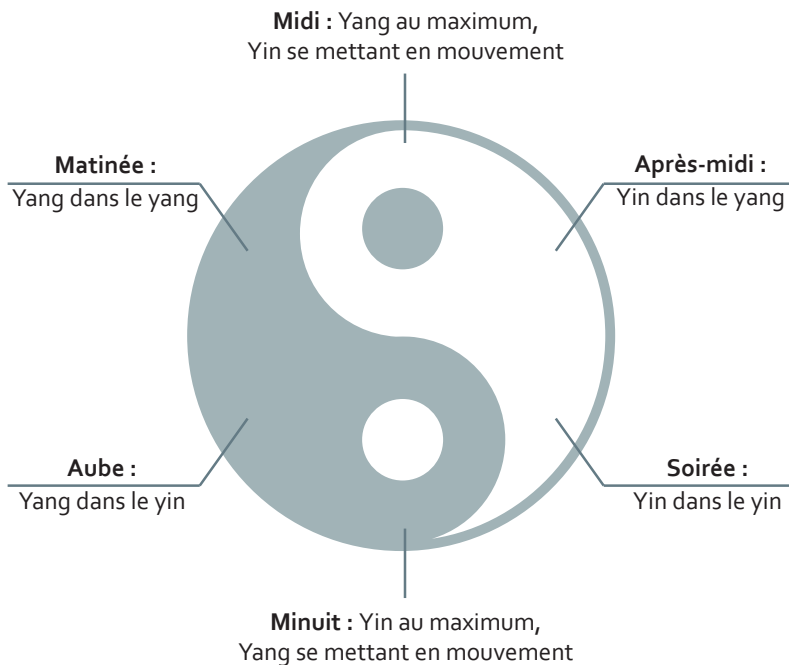
Pour optimiser le Qi, il faut rétablir l'équilibre entre le Yin et le Yang. Dans la pensée taoïste, le Yin et le Yang sont deux termes opposés et complémentaires qui se produisent mutuellement et alternativement. Le Yin et le Yang sont le résumé des deux aspects opposés de phénomènes liés les uns aux autres : le blanc est Yang, le noir Yin ; l'homme est Yang, la femme Yin... Yin devenant Yang et Yang devenant Yin à l'infini, chaque chose par rapport à une autre rentre dans ce concept universel.



### TABLEAU DES CORRESPONDANCES YIN ET YANG

Yang	Yin
Blanc	Noir
Homme	Femme
Soleil	Lune
Jour	Nuit
Haut	Bas
Extérieur	Intérieur
Ascendant	Descendant
Mobile	Immobile
Excité	Inhibé
Léger	Lourd
Expansion	Rétraction

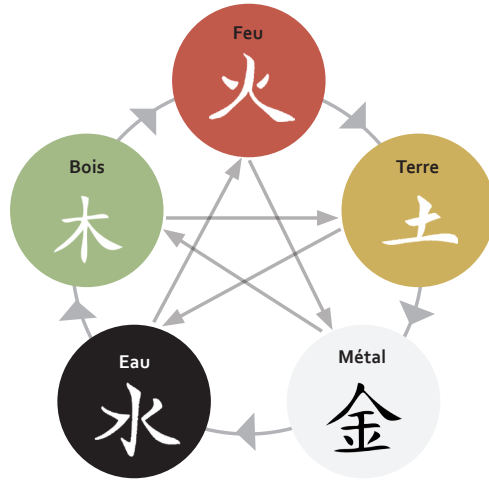
**Le symbole représentatif du Yin et du Yang** est très connu. Il est composé de deux couleurs complémentaires : le noir et le blanc. Dans chaque espace, un point de couleur opposée rappelle que ces deux concepts sont liés, se succèdent mutuellement et que l'un existe grâce à l'autre. Tout n'est pas complètement Yin ni complètement Yang. Chacun des deux porte en lui le germe de l'autre ; l'excès ou la déficience de l'un des deux entraîne des conséquences sur l'autre et un déséquilibre de l'ensemble. C'est une relation d'interdépendance, l'un ne se concevant pas sans l'autre, l'un engendrant l'autre. C'est le cas par exemple lorsque le jour fait place à la nuit.



## LA THÉORIE DES 5 MOUVEMENTS

L'alternance entre le Yin et le Yang se fait dans un processus constant de transformation. On définit ainsi cinq phases énergétiques ou cinq mouvements (*Wu Xing*), qui rythment la journée. Le matin, le Yang monte et culmine à midi avant de diminuer et de laisser place au Yin, dont le point culminant est à minuit. Les noms de ces cinq mouvements symbolisent la nature des dynamismes qu'ils représentent.

Chaque mouvement engendre ou produit le mouvement suivant dans un ordre défini : le mouvement du Bois produit/engendre le mouvement du Feu, le Feu engendre la Terre, la Terre engendre le Métal qui engendre à son tour l'Eau qui engendre le Bois perpétuellement. Dans les cinq phases, il y a aussi un contrôle et une inhibition simultanés. Chaque mouvement en stimule/contrôle un autre : le Bois contrôle la Terre, la Terre contrôle l'Eau, l'Eau contrôle le Feu, le Feu contrôle le Métal, le Métal contrôle le Bois jusqu'au recommencement du cycle.



- Le Bois est ascendant. Il symbolise la croissance et le développement, la propulsion et la flexibilité.
  - Le Feu évoque le réchauffement, l'ascension, la brillance et la luminosité.
  - La Terre est la maturation. Elle reçoit, engendre, transforme et draine.
- Le Métal est le ralentissement, le durcissement. Il intériorise, change de forme et épure.
  - L'Eau est descendante. Elle symbolise le froid, la fraîcheur, la mise en réserve.

Ces processus expliquent les relations physiologiques entre les Organes-Entrailles, entre l'homme et le monde. La vie est mouvement, et ce qui est mouvement se doit d'être régulé et contrôlé. Un excès ou une insuffisance d'un des mouvements perturbe l'équilibre général.

La médecine traditionnelle chinoise relie chacun des Organes et chacune des Entrailles à un élément :

- Le Foie et la Vésicule biliaire appartiennent au Bois.
- Le Cœur et l'Intestin grêle appartiennent au Feu.
- La Rate et l'Estomac appartiennent à la Terre.
- Le Poumon et le Gros Intestin appartiennent au Métal.
- Le Rein et la Vessie appartiennent à l'Eau.





## LES PRINCIPALES CAUSES DES MALADIES SELON LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Selon la médecine traditionnelle chinoise, la maladie résulte d'un déséquilibre qui touche un ou plusieurs organes ou entrailles, et d'un déséquilibre des voies de liaisons et de communications énergétiques (les méridiens). Il peut s'agir d'un vide d'énergie, d'un excès d'énergie ou d'une stagnation d'énergie. Ces déséquilibres peuvent être liés à différentes causes. Elles peuvent être d'ordre climatique (ce sont les causes externes : le Vent, le Froid, l'Humidité, la Chaleur, la Sécheresse) ou d'ordre émotionnel (ce sont les causes internes : la colère, le chagrin, la tristesse, la frayeur, la joie, le souci et la peur). À ces facteurs s'en ajoutent d'autres comme le surmenage, une alimentation déséquilibrée, une blessure...

“

**La maladie résulte d'un déséquilibre qui touche un ou plusieurs organes ou entrailles, et d'un déséquilibre des voies de liaisons et de communications énergétiques (les méridiens).**

”

Parmi les différentes causes externes, la médecine traditionnelle chinoise considère **le Vent comme l'une des principales causes des maladies**. Il est associé au Foie, à l'Est, au printemps, à l'élément Bois. Il a de multiples facettes et correspond à tous les Qi pervers à l'origine des maladies en s'alliant à n'importe quel déséquilibre Yin ou Yang. Il peut cohabiter avec le Froid, l'Humidité, la Chaleur ou la Sécheresse. Étant très mobile, le Vent s'unit avec d'autres pervers pour attaquer le corps (syndromes de vent-froid, vent-froid-humidité, vent-chaleur, vent-sécheresse externes). Le Vent est Yang. Il attaque la partie supérieure du corps : tête, visage, nuque et peau. Il peut être à l'origine de nombreux symptômes : rhume, mal de tête, douleurs migratoires telles que les rhumatismes, tremblements, convulsions, spasmes, vertiges et instabilité. Le Vent change. Comme sa nature initiale dans la nature, il prend des directions différentes et brusques par fluctuations rapides et inattendues. Il peut par exemple entraîner des démangeaisons cutanées sans localisation fixe. Le Vent interne est associé au déséquilibre du Foie : il y a des tremblements, déséquilibres, vertiges, contractures, spasmes et convulsions.



## LE CORPS HUMAIN : LA RÉUNION DE TROIS TRÉSORS

*La tradition chinoise reconnaît la nature fondamentale de « Trois Trésors ».*

- 1• LE SHEN-ESPRIT.** De nature Yang, il correspond au Ciel. Il descend s'incarner dans le Cœur physique.
- 2• LE JING-QI.** De nature Yin, il correspond à la Terre. C'est la trame de vie, l'incarnation. Il est stocké dans le Rein.
- 3• LE QI-ÉNERGIE.** Il réunit le Jing Yin (Terre) et le Shen Yang (Ciel).



**Le Qi débute dès la conception de la vie foetale :** il est hérité du Qi des Reins des deux parents. C'est le Qi congénital ou Qi du « Ciel antérieur ». Une fois né, l'être humain consomme des nutriments à partir du milieu extérieur pour nourrir son Qi congénital : c'est la source acquise du Qi, aussi appelé le « Qi acquis » du Ciel postérieur. Ce Qi est produit grâce aux nutriments alimentaires et à l'air inhalé purifié. Qi congénital et Qi acquis sont deux sources différentes du même Qi.



**Le Jing, ou Jing-Qi, est l'essence vitale.** C'est la trame la plus subtile de la matière permettant le développement du corps physique, sa régénération, sa revitalisation, son entretien et sa reproduction. Il est légué par les parents, lors de la conception amoureuse. C'est le code génétique de la lignée familiale, dans lequel sont transmises son hérédité spécifique, ses caractéristiques ethniques, ses schémas psycho-émotionnels, son potentiel énergétique, organique, reproductif et spirituel. Le Jing est mis en réserve dans les Reins. Tel un chef d'entreprise (notre incarnation), chaque individu peut faire prospérer son Jing ou mener son entreprise à la faillite (mort prématurée) en négligeant son entretien. Le Jing est limité et non renouvelable, c'est la base de la longévité. Il est comme une bougie de cire.

La bougie allumée représente le feu, Yang de la vie ; la cire symbolise le Jing. La flamme est la manifestation de la transformation du Jing en énergie nécessaire à la prospérité de la vie. La bougie représente la durée de vie, celle-ci étant conditionnée par la taille de la bougie. Lorsque l'on se nourrit de liquides, de solides et d'air, on alimente cette cire qui se dépose à la base de la flamme. Ainsi, mieux on se nourrit, mieux on respire, plus cette cire – et donc la longévité – sera renforcée.



**Le Shen est la quintessence du Qi.** Il est à la fois énergie vitale primordiale et influx spirituel. C'est une parcelle de l'esprit divin originel cosmique, que nous avons en chacun de nous, provenant du ciel, et qui descend s'incarner à notre naissance dans notre Cœur.

Certains signes montrent que le Shen est équilibré : le teint est rose, le regard vif, clair et expressif, la voix et la respiration sont calmes, le discours cohérent, l'attitude stable et équilibrée. Tous ces signes renseignent sur l'équilibre du Qi et du Sang, des organes internes et de l'état de l'organisme et de l'esprit. Dans la médecine traditionnelle chinoise, Cœur et esprit sont étroitement liés.

Le Cœur (qui contrôle le Sang, les vaisseaux et les activités mentale, émotionnelle et spirituelle) est le logis du Shen-esprit. Tous deux forment un couple indissociable : le Cœur est Yin, organe rempli de Sang donc matériel, le Shen-esprit est Yang, immatériel. Le Cœur est le centre gérant les perceptions du corps. Il décode les douleurs, qui sont la manifestation des déséquilibres du Qi et du Sang et, en réaction, donne l'alarme.

Cela explique aussi le lien entre le Cœur et le cerveau dans la gestion des douleurs physiques, psychiques et mentales en médecine traditionnelle chinoise. S'automasser régulièrement des points clés du Shen (comme le point EC 6, *voir aussi p. 57*) est aussi une manière d'optimiser sa sérénité et sa longévité.





## PARTIE 2

# La digitopuncture en pratique

*Tout comme l'acupuncture, la digitopuncture vise à rétablir la libre circulation du Sang, des liquides organiques et du Qi entre le Yin et le Yang, ainsi que le bon fonctionnement du métabolisme général du corps. Pour cela, elle agit sur des zones où se trouvent les canaux énergétiques, que l'on connaît en Occident sous le nom de méridiens.*





## LE SYSTÈME DES MÉRIDiens ET DES POINTS D'ÉNERGIE

### • Le réseau des 12 méridiens principaux

Un méridien est un réseau de relations entremêlées connectant les organes internes entre eux, et reliées à la surface du corps et à l'environnement pris au sens large du terme. Il en existe 12 principaux. Les méridiens forment un cycle continu dans le corps. La structure de l'homme est intimement liée à eux, ils sont reliés l'un à l'autre. Le Qi et le Sang y circulent constamment. Ils permettent aussi la régulation du Yin, du Yang et des Organes et Entrailles. Ils sont la structure générale établissant des liaisons et une communication complexe entre toutes les parties de l'ensemble. Au travers de ce prisme, l'être humain, dans la vision traditionnelle chinoise, est perçu comme inséparable de son environnement. La pratique des automassages permet d'harmoniser ce réseau énergétique au quotidien, afin d'assurer un équilibre global et d'entretenir le principe de la vie.

#### Les méridiens correspondant aux CINQ ORGANES :

- méridien principal du Foie (F),
- méridien principal du Poumon (P),
- méridien principal du Cœur (C),
- méridien principal de la Rate/Pancréas (Rt),
- méridien principal des Reins (R).

#### Les méridiens correspondant aux CINQ ENTRAILLES :

- méridien principal de l'Estomac (E),
- méridien principal de l'Intestin grêle (IG),
- méridien principal de la Vésicule biliaire (VB),
- méridien principal du Gros Intestin (GI),
- méridien principal de la Vessie (V).

#### Les méridiens correspondant aux DEUX FONCTIONS SPÉCIALES :

- méridien principal de l'Enveloppe du Cœur (EC),
- méridien principal des Trois Foyers ou Triple Réchauffeur (TF).

*Il correspond au système lymphatique et de thermorégulation.*

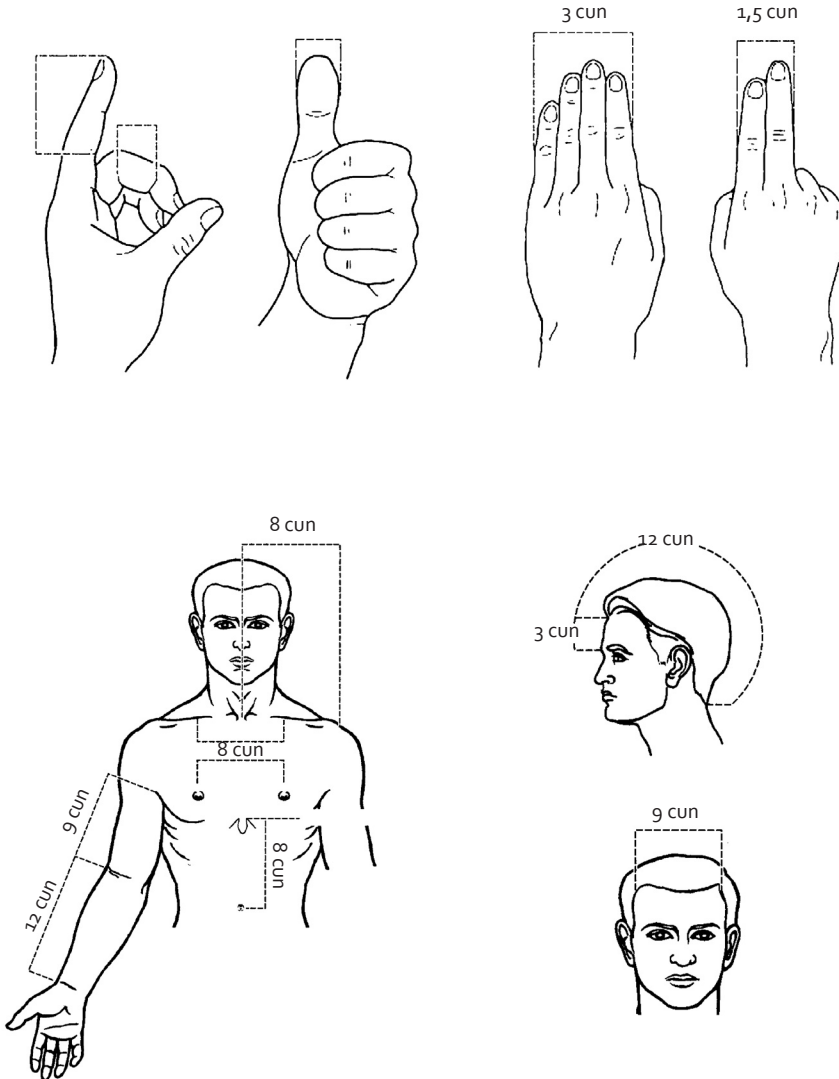
Sur chacun de ces méridiens est réparti un certain nombre de points d'énergie : ils sont, au total, au nombre de 361. En Chine, chaque point a un nom qui personnifie le point (par exemple Zu San Li pour le point E 36), alors qu'en Occident, on utilise un système de lettres et de chiffres pour faciliter la mémorisation (le point E 36 est ainsi le 36e point du méridien principal de l'Estomac).

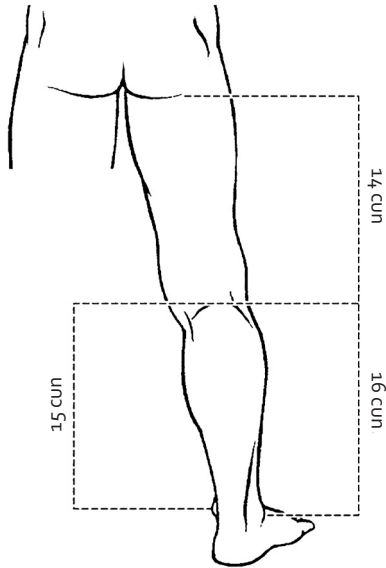
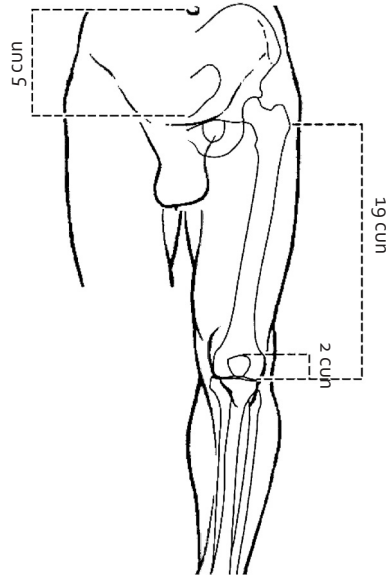
## • Le réseau des 8 merveilleux vaisseaux

À ce réseau de méridiens principaux s'ajoute celui des huit merveilleux vaisseaux, aussi appelés méridiens « extraordinaires » ou méridiens « curieux ». Contrairement aux méridiens, ils ne sont pas reliés à des Organes/Entrailles, ils ne dépendent pas des trajets principaux des méridiens réguliers et ne possèdent pas de points d'acupuncture propres. Ils intègrent le réseau général des méridiens réguliers comme le ferait un lac. Ils ont un rôle de réservoir car ils contrôlent le Qi et le Sang qui débordent des méridiens principaux, en agissant comme un système de secours lorsque le système principal est déficient.

## • Comment localiser précisément les points ?

Pour localiser de manière précise les points à masser, on utilise un système de mesure bien particulier en « cun ». Un cun représente la longueur de la deuxième phalange du majeur. L'avantage est qu'il est personnalisé, puisque basé sur l'anatomie de chacun. Cette unité de mesure peut aussi être déterminée en utilisant la largeur d'un ou de plusieurs doigts. Il existe aussi un certain nombre de mesures préétablies sur tout le corps.







## À QUOI SERT LA DIGITOPUNCTURE ?

---

Les bienfaits de la digitopuncture sont très nombreux. Cette technique permet en effet de :

- **éliminer les blocages physiques et émotionnels** à l'origine des douleurs ou des maladies. Concrètement, elle a des actions sur la digestion, l'élimination, la respiration, la tonicité physique et sexuelle ;
- **renforcer la santé** en stimulant les défenses immunitaires. La digitopuncture a donc un effet préventif ;
- **développer la souplesse**. Les automassages agissent aussi sur les ligaments et les articulations. En les renforçant, ils donnent plus de force et de résistance physiques mais développent aussi la résistance aux maladies ;
- **augmenter la longévité**. La digitopuncture est une pratique prophylactique utilisée pour allonger la vie. Certains points (comme le EC6) sont particulièrement indiqués dans cette optique ;
- **retrouver la paix et la sérénité**. Sur le plan psychologique, elle permet de renforcer l'estime et la confiance en soi, l'amour de soi, la joie de vivre et la motivation. Elle est également très efficace lors de la préparation d'examens, avant un entretien professionnel, un premier rendez-vous amoureux, avant une conférence ou un exposé devant un public... En bref, avant chaque événement important qui peut entraîner trac et stress et demande un acte de pacification.

Quelle que soit son indication première, la digitopuncture a pour objectif final de permettre à chacun de se recentrer, de retrouver sa paix intérieure, de se protéger des agressions du monde extérieur en restant puissant et calme. Bref, d'acquérir une santé solide, un physique fortifié, un mental apaisé et performant.



## Comment la digitopuncture agit-elle sur la douleur ?



En médecine traditionnelle chinoise, la cause essentielle de la douleur est la stagnation de Qi et de Sang. Celle-ci peut être due à une mauvaise alimentation, un traumatisme physique, une faiblesse héréditaire de Qi, un stress, une mauvaise hygiène de vie... sans oublier les facteurs émotionnels comme l'excès de joie, de crainte, d'anxiété, de colère, de chagrin, etc. Les facteurs externes ont également leur rôle à jouer : le vent, le froid, la chaleur, l'humidité, la sécheresse.

Ce blocage du Qi va empêcher de nourrir correctement les cellules, les tissus, les muscles, les organes et les glandes. Dans des circonstances normales, le corps peut facilement retrouver toute sa santé et sa vitalité. Mais si la perturbation de Qi est prolongée ou excessive, ou si le corps est affaibli, la circulation du Qi ne se fait plus correctement. Des symptômes divers, notamment la douleur, peuvent alors faire leur apparition. En ce sens, la douleur est une alarme naturelle qui exprime un blocage.

Il est important que le Qi circule librement dans tout le corps. Pensez à l'eau qui coule à travers un tuyau d'arrosage : si le tuyau est bloqué, il ne fournira pas un approvisionnement adéquat en eau à la plante. Elle sera incapable de croître et de fleurir. L'acupuncture et la digitopuncture sont une alternative aux méthodes classiques de traitement de la douleur car elles agissent à la racine du problème, sans effets secondaires. Lorsque la cause initiale de la douleur est corrigée, votre corps peut commencer à guérir sur des niveaux plus profonds. L'Organisation mondiale de la Santé a d'ailleurs reconnu les bienfaits de l'acupuncture dans le traitement et l'élimination de la douleur dans un grand nombre de pathologies (douleurs au cou, sciatique, entorse, tennis-elbow, maux de tête, lombalgie).



## À QUI S'ADRESSE LA DIGITOPUNCTURE ?

La digitopuncture convient à tous, aussi bien aux enfants qu'aux adultes, aux jeunes qu'aux personnes âgées, aux personnes hyperactives qui ont besoin de retrouver le calme qu'aux personnes fatiguées qui veulent faire le plein d'énergie.

Il est cependant nécessaire de prendre des précautions avec certaines personnes.

- **Avec les bébés et les enfants** : leur corps énergétique étant différent (car ils sont en pleine croissance), la pratique de la digitopuncture se concentre surtout sur les mains et le visage.
- **Chez les personnes âgées**, la moxibustion est plus largement utilisée. Cette technique, qui repose sur la stimulation des points clés par la chaleur, permet une tonification efficace générale du corps (*Voir aussi p. 35*).
- **Pendant la grossesse**, la digitopuncture peut se révéler très utile pour lutter contre certains petits maux spécifiques (comme les nausées par exemple). Mais attention, certains points sont strictement interdits pendant cette période. Parmi les 12 points retenus dans cet ouvrage, certains sont à proscrire chez les femmes enceintes pendant toute la durée de la grossesse. C'est le cas des points GI4 et Rt6. Le point RM6, lui, est interdit à partir du troisième mois. Par ailleurs, ne stimulez jamais les points situés dans le bas de l'abdomen ainsi que dans la région sacro-lombaire (bas du dos). Le toucher et les pressions doivent se faire plus doux sur les zones lymphatiques : gorge, aine, oreilles, poitrine externe (près des aisselles). Restez toujours à l'écoute de votre corps.
- **Les personnes malades et/ou qui suivent un traitement médical** sont incitées à consulter leur médecin avant de pratiquer ces automassages. Si vous souffrez de certaines maladies graves (cancer intestinal, tuberculose, maladie cardiaque, leucémie, épilepsie, troubles neurologiques et nerveux sérieux), évitez de pratiquer la digitopuncture sur la zone abdominale. C'est le cas également si vous portez un stimulateur cardiaque (pacemaker).

Gardez aussi en tête ces quelques contre-indications à la pratique de la digitopuncture :

- Si vous souffrez d'une **brûlure grave**, n'appuyez pas directement sur la zone touchée jusqu'à guérison complète.
- Ne pratiquez jamais la digitopuncture **sur une cicatrice** récemment formée ou sur une tumeur.
- **Après une blessure ou une opération chirurgicale**, n'appliquez pas de pression directe sur la zone affectée pendant un mois. Passé ce délai, appliquez graduellement une pression du doigt pour permettre aux couches de tissu de répondre de manière curative. Si une zone est très réactive lorsque vous appliquez une pression, utilisez une pression plus douce.
- Ne pratiquez pas l'acupression sur vous-même ou sur les autres **si vous êtes sous l'emprise d'une grosse colère, de l'alcool ou de la drogue**.

### Faut-il y croire pour que ça marche ?

Absolument pas ! La preuve : la méthode fonctionne aussi sur les animaux. Si votre chat ou votre chien a une douleur à un point bien particulier, il se laissera faire si vous le massez sur cette zone douloureuse. Cependant, une autre chose est sûre : si on met dans cet automassage son intention et sa détermination avec un œil positif, la méthode marche encore plus vite. L'intention dans l'action renforce le résultat !

### À NOTER !

Dans certains cas, la digitopuncture peut se révéler très douloureuse, provoquer des nausées ou des maux de tête. Dans ce cas, il est très important de toujours rester à l'écoute de son corps afin de moduler et d'adapter l'automassage.



## COMMENT BIEN S'AUTOMASSER ?

Pour s'automasser, pas besoin de matériel spécifique. On peut appuyer sur les différents points à l'aide du pouce (bout du doigt) ou l'articulation d'un doigt. On peut également utiliser un bâton de massage, sorte de petite baguette de bois ou de cristal, ou même un simple crayon ou stylo.

Il existe trois grandes façons de masser les points :

1. **La dispersion** : le massage se fait dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, en appuyant avec un peu de force. L'objectif est de lever le blocage d'énergie à l'origine de la douleur ou des symptômes.
2. **La tonification** : le massage se fait dans le sens des aiguilles d'une montre, en douceur, généralement avec le pouce. Cela permet de traiter les états de déficience.
3. **L'harmonisation** : le massage se fait dans le sens que l'on veut, avec une pression moyenne (ni trop forte, ni trop douce). Contrairement aux deux autres méthodes précédentes, ce massage se fait sans intention particulière. Quand vous ne savez pas trop quelle méthode employer, celle-ci est idéale.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



## Automassages chinois, les 12 points essentiels : guide visuel

Laurent Turlin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S