



LAURENT TURLIN

*praticien en médecine
traditionnelle chinoise*

Je m'initie aux
POINTS
QUI GUÉRISSENT
GUIDE VISUEL

**ASTHME, DOULEURS, VERTIGES... :
LES MEILLEURES SOLUTIONS
DE DIGITOPUNCTURE
AUX MAUX DU QUOTIDIEN**

**12 POINTS
D'AUTOMASSAGE
ESSENTIELS**

**LES HUILES ESSENTIELLES
ET LA MOXIBUSTION :
MODE D'EMPLOI**

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

Je m'initie aux
POINTS
QUI GUÉRISSENT
GUIDE VISUEL

**Le guide de référence 100% visuel
pour débiter avec la digitopuncture**

Et si vous utilisiez vos mains pour vous soigner et apaiser les douleurs de votre corps ?

Découvrez dans cet ouvrage accessible et pratique :

- **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 autotraitements spécifiques** pour soigner facilement 50 pathologies : stress, fatigue, insomnie, inconforts digestifs, affections ORL, maux de tête, douleurs dorsales ou articulaires... à chaque pathologie son point !



*Le guide visuel indispensable pour repérer facilement
les 12 points essentiels, avec des fiches pratiques
et précises pour chacun d'entre eux !*

ISBN : 979-10-285-0983-5



9 791028 509835

20 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

UNE CRÉATION **SUPERNOVA**

Photos de couverture : Shutterstock
RAYON : SANTÉ

Je m'initie aux
POINTS
QUI GUÉRISSENT
GUIDE VISUEL



LAURENT TURLIN

ALIX LEFIEF-DELCOURT

Je m'initie aux
POINTS
QUI GUÉRISSENT
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**

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



Design graphique : Jane McKenna (www.fogdog.co.uk)
Adaptation française de la maquette : Patrick Leleux PAO

Publié précédemment sous le titre :

Automassages chinois : les 12 points essentiels.

Texte © Laurent Turlin/Leduc.s Éditions 2017

Graphisme © Eddison Books Limited 2018

Présente édition :

© 2018, Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

www.editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0983-5

Avertissement :

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

Sommaire



INTRODUCTION 7

**1 LES GRANDS PRINCIPES
DE LA MÉDECINE
TRADITIONNELLE CHINOISE 9**

**2 LA DIGITOPUNCTURE
EN PRATIQUE 17**

3 LES OUTILS COMPLÉMENTAIRES 27

4 LES 12 POINTS CLÉS À CONNAÎTRE 37

POINT N° 1 : **Rt 6** : Réunion des trois Yin 40

POINT N° 2 : **E 36** : Trois miles du pied 42

POINT N° 3 : **V 40** : Milieu de la courbe 44

POINT N° 4 : **VB 30** : Cercle dans lequel on saute 46

POINT N° 5 : **RM 6** : La Mer du Qi 48

POINT N° 6 : **GI 4** : Vallées qui se rencontrent 50

POINT N° 7 : **EC 6** : Porte interne 52

POINT N° 8 : **P 7** : Suite brisée 54

POINT N° 9 : **TF 6** : Fossé ramifié 56

POINT N° 10 : **GI 20** : Accueil du parfum 58

POINT N° 11 : **DM 26** : Le milieu de l'Homme 60

POINT N° 12 : **DM 20** : Les 100 réunions 62

5 LES DIFFÉRENTES INDICATIONS 65

Les troubles de la digestion 66

Les troubles ORL 80

Les douleurs 98

Les troubles gynécologiques, sexuels et urinaires 126

Les troubles psychologiques et nerveux 138

Prévention 156

Index 158



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 !





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 !

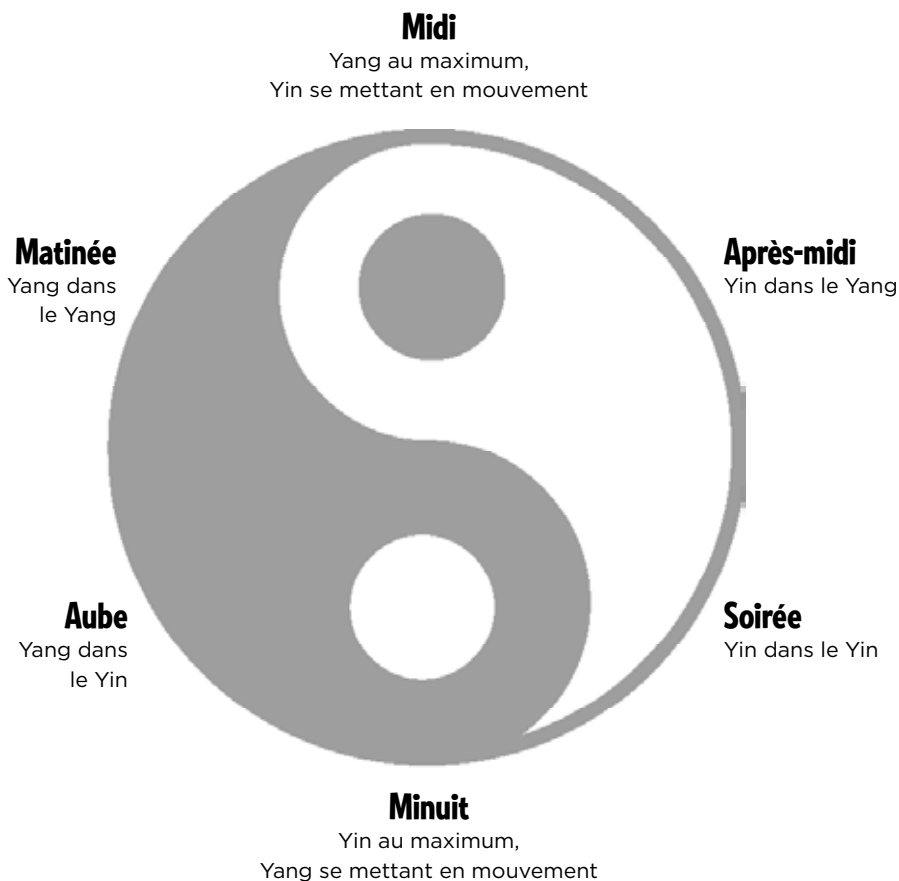
Pour optimiser le Qi, il faut rétablir l'équilibre entre le Yin et le Yang. Dans la pensée taoïste, le Yin et le Yang sont deux termes opposés et complémentaires qui se produisent mutuellement et alternativement. Le Yin et le Yang sont le résumé des deux aspects opposés de phénomènes liés les uns aux

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

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.

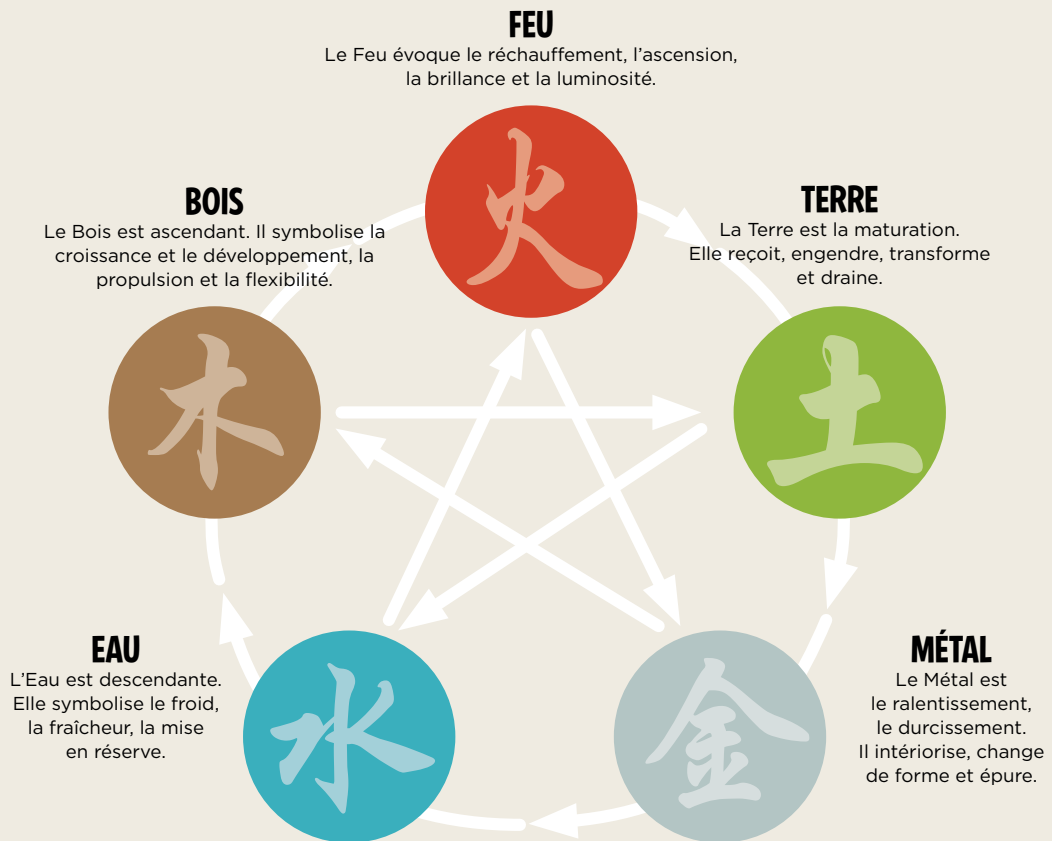
Le symbole représentatif du Yin et du Yang est très connu. Il est composé de deux couleurs complémentaires : le noir et le blanc. Dans chaque espace, un point de couleur opposée rappelle que ces deux concepts sont liés, se succèdent mutuellement et que l'un existe grâce à l'autre. Tout n'est pas complètement 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.



Ces processus expliquent les relations physiologiques entre les Organes-Entraîles, 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 Entraîles 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 avec 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 les points clés du Shen (comme le point EC 6, *voir aussi p. 52*) est également une manière d'optimiser sa sérénité et sa longévité.





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.

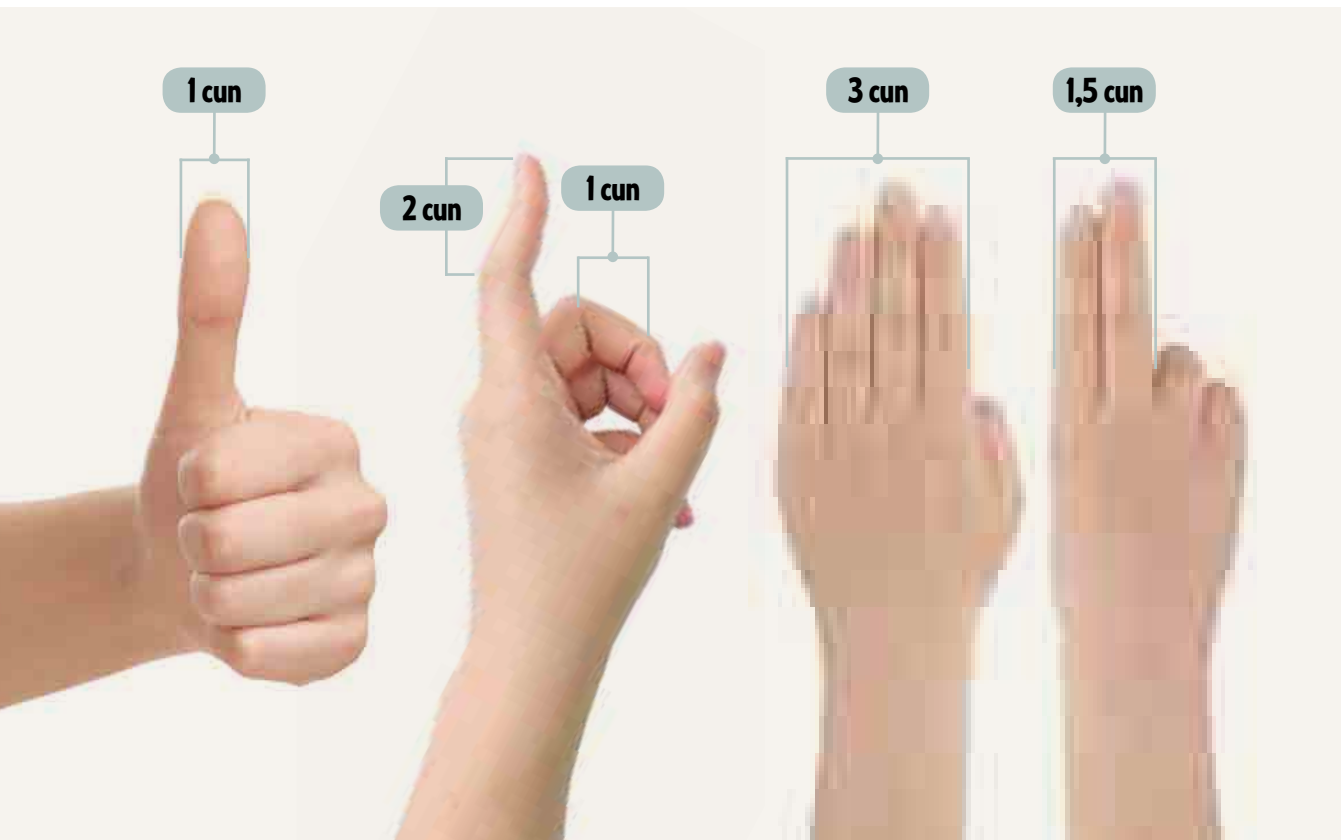
Sur chacun de ces méridiens est réparti un certain nombre de points d'énergie : ils sont, au total, au nombre de 361. En Chine, chaque point a un nom qui personifie le point (par exemple Zu San Li pour le point **E 36**), alors qu'en Occident, on utilise un système de lettres et de chiffres pour faciliter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

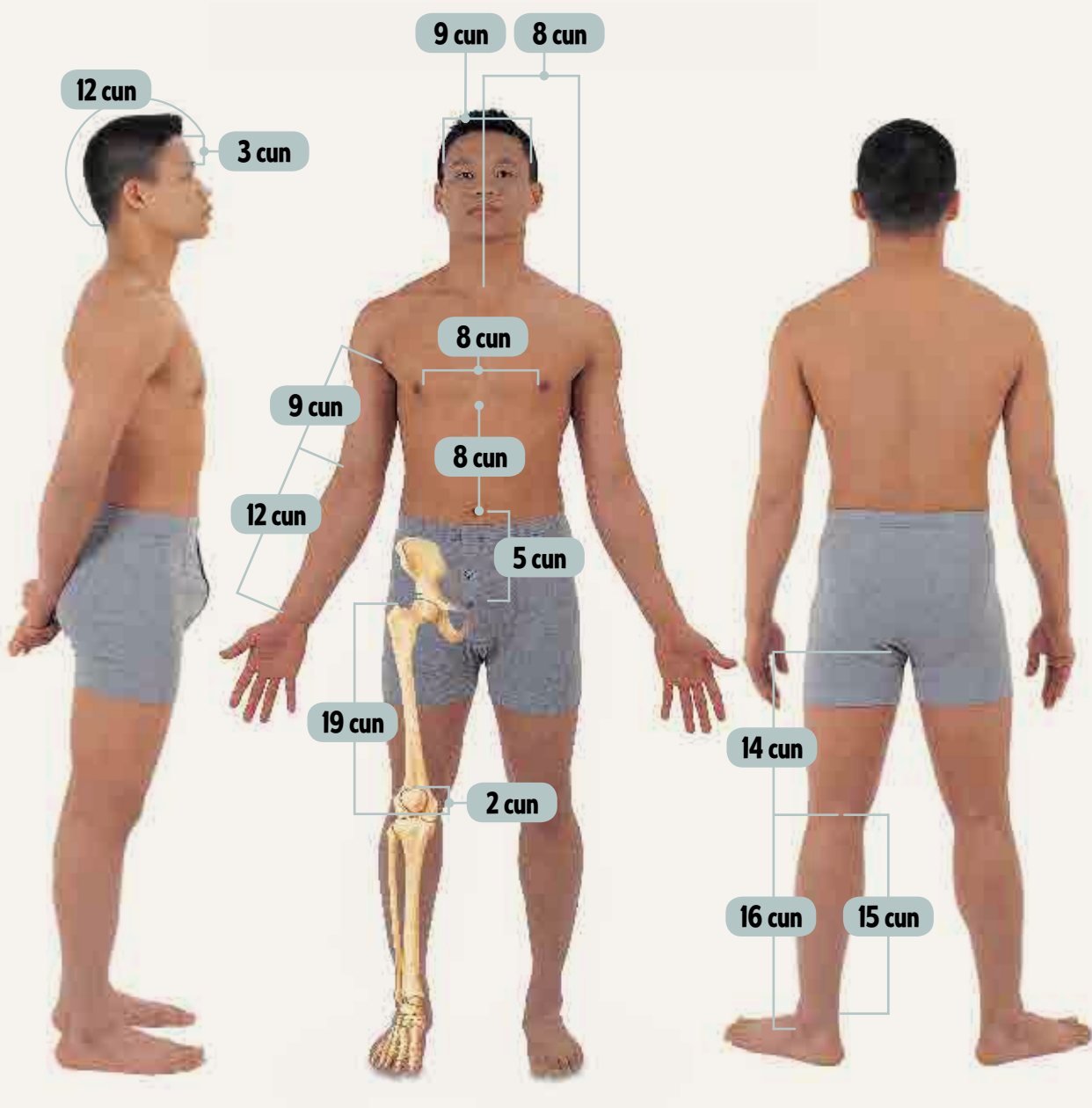
Le réseau des 8 merveilleux vaisseaux

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 **EC 6**) 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. 32*).
- **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 déconseillés 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 GI 4 et Rt 6. Le point RM 6, 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 animal a une douleur à un point bien particulier, il se laissera faire si vous le massez sur cette zone douloureuse. Cependant 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. Il est très important de rester à l'écoute de son corps afin 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.

La digitopuncture ne consiste pas à masser des points précis à la va-vite ou en faisant autre chose. Pour être efficace, préparez-vous en adoptant ces quelques bons réflexes.

DÉTENDEZ-VOUS

Faites une coupure avec votre quotidien. Installez-vous dans un endroit calme et bien aéré. Éteignez votre téléphone portable, et éloignez-vous des écrans. Allumez une bougie, faites brûler de l'encens ou vaporisez une huile essentielle relaxante (huile essentielle de lavande officinale, par exemple). Mettez une musique relaxante.

VISUALISEZ

La visualisation permet de mettre de l'intention dans l'action car l'énergie suit la pensée. Visualisez votre propre corps, les mouvements que vous faites, les points que vous allez masser... Pendant que vous pratiquez l'automassage, visualisez un rayon turquoise (couleur qui a une action de guérison) autour du point. Pendant que vous vous massez, imaginez par exemple que vous évacuez de la couleur noire, et que la zone se transforme en or-lumière.

MÉDITEZ

Des petits exercices de méditation très simples ont une action bénéfique sur le Shen-Esprit. Ils permettent de retrouver calme et sérénité avant une séance d'automassage. Un exemple : assis confortablement sur une chaise, les pieds touchant le sol, fermez les yeux, détendez les épaules, respirez tranquillement et visualisez un fil d'or au sommet de votre crâne. Ressentez l'ancrage de vos pieds dans le sol et imaginez qu'une lumière dorée entre par votre crâne et se répand dans tout votre corps, en envoyant les miasmes physiques, émotionnels et organiques dans la terre pour y être transformés. À chaque respiration, la lumière dorée du ciel circule jusqu'à vos pieds dans un cycle d'auto-régénération. Vous pouvez aussi faire cet exercice debout, comme une pratique de Qi Gong interne. Souvenez-vous que l'énergie suit la pensée. Là où va votre pensée, va votre énergie. Le cerveau ne fait aucune différence entre la réalité et le virtuel.

RESPIREZ

La respiration est un point important. Elle permet d'harmoniser l'énergie, elle régule le Cœur (centrale de nos émotions) et a une action sur le système nerveux. La notion de cohérence cardiaque est essentielle : il existe un lien étroit entre le cœur et le cerveau. Lorsque l'on est confronté à une situation de stress, les émotions surgissent, ce qui a des répercussions sur le cœur, qui bat plus vite. Inversement, en respirant calmement et donc en contrôlant son rythme cardiaque, on peut influencer le cerveau et le système nerveux. Le but de la cohérence cardiaque est donc d'apprendre à contrôler sa respiration afin de retrouver son calme. En pratique : pendant cinq minutes, inspirez longuement et profondément en gonflant le ventre, puis soufflez en le rentrant.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Je m'initie aux points qui guérissent
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 !

LE D U C . S
P R A T I Q U E