Mida Verlag

L'ACUPRESSION



Une auto-assistance rapide en cas de BLOCAGES

Auto-traitement simple, exercices bienfaisants et relaxation ciblée

Mentions légales

Première édition en allemand, février 2026
Copyright © 2026 Mida Verlag

Tous droits réservés.
Toute reproduction, même partielle, est interdite.
L'œuvre, y compris ses parties, est protégée par le droit d'auteur. Toute
exploitation est interdite sans l'accord de l'éditeur et de l'auteur.
Cela vaut en particulier pour la reproduction électronique ou autre,
la traduction, la diffusion et la mise à disposition du public.
Adresse de l'éditeur ou de l'auteur à laquelle toute notification peut être adressée

Mida Verlag, représentée par :
Michelle Boxhammer
Nauheimerstraße 42
14197 Berlin
Adresse e-mail : mida.verlag@gmail.com

Conception de la couverture et mise en page : Wolkenart Media Design, www.wolkenart.com

1re édition
ISBN : 978-3-9828408-2-6

Sommaire

Introduction **7**

Principes fondamentaux **10**
Qu'est-ce que l'acupression et pourquoi est-elle efficace ? 10
Une auto-assistance simple pour le quotidien 13
1. LI-4 – Hegu (Vallée de l'Union) 15
2. LI-11 – Quchi (Étang au coude) 15
3. LI-10 – Shousanli (Point des trois milles du bras) 16
4. SJ-5 – Waiguan (Passe extérieure) 17
5. PC-6 – Neiguan (Passe intérieure) 18
6. GB-21 – Jianjing (Point de l'épaule et de la nuque) 18
7. ST-36 – Zusanli (Point des trois milles) 19
8. SP-6 – Sanyinjiao (Convergence des trois Yin) 20
9. KD-1 – Yongquan (Source de vie) 21
10. KD-3 – Taixi (Grande Source) 22
11. BL-23 – Shenshu (Point des reins dans le dos) 22
Points d'acupression centraux et complémentaires –
Comment soulager vos maux de manière ciblée 23

Origine et domaines d'application typiques **25**

Partie pratique – Soulager soi-même ses maux – Votre aide en 10 minutes **43**
Problèmes et applications concrètes 44

Tête et visage *44*
1. Maux de tête / Migraines 45
2. Fatigue oculaire / Fatigue des yeux 47
3. Acouphènes / Bruits dans les oreilles 49
4. Sinus / Nez bouché 51
5. Troubles dentaires / Maxillaires 53

Nuque et épaules *56*
6. Tensions dans la nuque 56
7. Tensions dans les épaules 58

Dos et colonne vertébrale *60*
8. Douleurs dorsales (haut du dos) 61
9. Douleurs dorsales (bas du dos) 63
10. Douleurs vertébrales / Raideur générale 65

Bras, mains et jambes *67*
11. Douleurs aux bras / Tennis elbow 67
12. Poignet / Canal carpien 70
13. Douleurs au coude / Limitation des mouvements 73
14. Douleurs à la hanche 75
15. Douleurs au genou 78
16. Douleurs au niveau de la cheville / du pied 79

Problèmes digestifs *82*
17. Douleurs abdominales / Ballonnements 82
18. Constipation 85
19. Diarrhée / Troubles gastro-intestinaux 87
20. Nausées / mal des transports 89
21. Faiblesse digestive accompagnée d'un manque d'appétit 92

Système cardiovasculaire et respiration *94*
22. Hypertension 94
23. Hypotension / Insuffisance circulatoire 97
24. Essoufflement / difficultés respiratoires 98
25. Toux / Symptômes du rhume 100

Équilibre émotionnel et mental *102*
26. Stress / Tension 102
27. Anxiété / Agitation intérieure 104
28. Troubles du sommeil / difficultés à s'endormir 106
29. Tristesse / Baisse de moral 109
30. Manque de concentration / Fatigue mentale 111
31. Irritabilité / Sautes d'humeur 114

Fonctions hormonales et sexuelles *117*
32. Douleurs menstruelles / SPM 117
33. Troubles de la ménopause 119
34. Libido / Manque de désir sexuel 122
35. Soutien à la fertilité 125
36. Énergie de la vessie et des reins (vitalité) 127

Force et vitalité *130*
37. Déficience immunitaire / Sensibilité aux infections 130
38. Douleurs à la mâchoire et aux dents 133
39. Fatigue après un long travail / Épuisement 135
40. Prévention du rhume et de la grippe 137
41. Allergies / Rhume des foins 140
42. Manque d'énergie / Épuisement général 142
43. Repos pour les muscles et les articulations sollicités après une longue position assise 144
44. Transpiration excessive 146

Tensions et mobilité *149*
45. Tensions musculaires en général 149
46. Douleurs articulaires en général 150
47. Maux de tête dus à des tensions / Céphalées de tension 152
48. Douleurs aux épaules dues au travail sur écran 154
49. Tensions dans la nuque liées à l'utilisation du téléphone portable ou de la tablette 156
50. Tensions chroniques / Fatigue quotidienne 158

Peau et métabolisme *160*
51. Problèmes de peau / Acné / Imperfections 160

Circulation sanguine *161*
52. Sensibilité au froid / Mauvaise circulation sanguine 162

Émotions et équilibre intérieur *164*
53. Légères humeurs dépressives (quotidiennes, non cliniques) 164
54. Blocages mentaux et créativité 165
55. Deuil et équilibre émotionnel 167

Comment utiliser efficacement l'acupression *168*

Des routines pour chaque jour – votre aide rapide en 10 minutes **170**
Énergie matinale – commencez la journée en pleine forme plutôt que de traîner les pieds 170
Quotidien professionnel – Bureau et réunions 171
En déplacement et en voyage – L'acupression à emporter 172
Sommeil et repos du soir – se détendre en douceur 172
SOS : aides d'urgence en 3 minutes 173
L'acupression au quotidien 173

Conclusion **174**

Remerciements **174**

Introduction

Avez-vous déjà rêvé de pouvoir « faire disparaître » comme par magie vos tensions, vos maux de tête ou vos jambes fatiguées – sans appareil, sans effort et en un clin d'œil ? Imaginez que vous puissiez procurer à votre corps un soulagement tangible en seulement dix minutes – et ce, non pas une fois par jour, mais chaque fois qu'il vous envoie un signal. C'est précisément là qu'intervient l'acupression : une méthode douce qui s'intègre de manière surprenante et simple dans le quotidien. Le simple fait d'imaginer que vous pouvez agir activement suscite un sentiment de contrôle et de soulagement.

L'acupression est l'une de ces rares méthodes à la fois simples, douces et pourtant étonnamment efficaces. Elle est issue d'une tradition millénaire affinée au fil des générations. En exerçant une pression ciblée sur certains points, vous permettez à votre corps de relâcher les tensions et de libérer l'énergie bloquée. Chaque courte séquence peut agir comme un redémarrage et rétablir l'équilibre intérieur.

Ce dont vous avez besoin

Vous n'avez pas besoin de connaissances préalables en médecine traditionnelle chinoise. Tout ce dont vous avez besoin, ce sont vos mains et la volonté d'écouter les signaux de votre corps. Il est également pratique d'avoir sous la main un petit « accessoire du quotidien » : une paire de chaussettes enroulées (ou une petite serviette), par exemple pour soutenir confortablement la nuque, les genoux ou la colonne lombaire et trouver une position détendue. Pour certains maux, un bâton d'acupression peut également s'avérer utile, mais, en principe, l'utilisation de vos mains suffit.

Les points et routines les plus importants

Dans ce livre, vous découvrirez onze points d'acupression essentiels, particulièrement adaptés à l'auto-traitement et couvrant de nombreux maux courants du quotidien. Ces points de base sont faciles à localiser et s'intègrent bien dans la vie quotidienne lorsqu'ils sont utilisés avec attention – grâce à nos descriptions anatomiques et à nos illustrations.
Dans les séquences de traitement, nous faisons la distinction entre les points principaux et les points secondaires :

- Les points principaux constituent le cœur de la pratique – ils sont idéaux si vous disposez de peu de temps. Ils proviennent souvent des onze points de base.
- Les points secondaires complètent la séquence si nécessaire, afin d'approfondir l'effet ou de l'adapter plus précisément au tableau clinique correspondant.

Vous conservez ainsi un fil conducteur clair, tout en pouvant adapter l'application de manière flexible à votre situation.
Vous apprendrez à choisir la bonne intensité de pression, à identifier les points qui se combinent particulièrement bien et à développer de petites routines qui s'intègrent naturellement dans votre quotidien. À chaque application réussie, vous gagnerez en confiance dans votre capacité à agir activement pour votre bien-être.

Partager l'acupression au quotidien

En parallèle, vous pouvez partager vos expériences avec votre famille, vos amis ou vos collègues : avec une courte séquence de dix minutes contre les tensions cervicales, vous pouvez par exemple soulager votre équipe au bureau. L'acupression devient ainsi un petit geste bienfaisant qui rend le quotidien un peu plus facile et plus convivial.

Recommandations complémentaires

De nombreux maux sont étroitement liés au mode de vie, au niveau de stress et à l'alimentation. C'est pourquoi vous trouverez à la fin de chaque séquence de traitement des conseils alimentaires simples et faciles à mettre en pratique, de petites stratégies de soulagement ou des remèdes maison – des idées pratiques qui peuvent renforcer votre bien-être à long terme.

Une invitation à prendre davantage soin de soi

L'acupression est un compagnon fiable qui vous soutient à tout moment. Ce livre vous présente une collection d'applications efficaces pour lesquelles vous n'avez besoin que de vos mains et de dix minutes par jour. Grâce à l'acupression, vous renforcez vos ressources et soulagez vos maux en douceur. Vous serez surpris de voir tout ce que vous pouvez accomplir avec vos mains et à quel point cela fait du bien lorsque vos muscles se détendent et que vous pouvez à nouveau respirer librement. Votre corps est prêt – et vous l'êtes aussi désormais.

Principes fondamentaux

Qu'est-ce que l'acupression et pourquoi est-elle efficace ?

L'acupression est une méthode de traitement douce issue de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), pratiquée depuis plus de 2 000 ans. Elle repose sur l'idée que notre énergie vitale – le « Qi » – circule sans cesse à travers le corps. Ce flux d'énergie alimente les organes, les muscles, les articulations et le système nerveux, et maintient toutes les fonctions en équilibre.

Le Qi ne circule pas au hasard, mais le long de voies spécifiques, appelées méridiens. On peut les imaginer comme un réseau invisible de canaux qui traverse tout le corps. Chaque méridien est associé à certains organes et circuits fonctionnels, tels que l'estomac, la rate, les reins ou la vessie. Le long de ces voies se trouvent des points bien définis : les points d'acupression. Ils agissent comme de petits « interrupteurs » ou « valves » permettant d'influencer le flux d'énergie.

L'acupression utilise précisément ces points : en exerçant une pression ciblée, vous aidez le corps à relâcher les tensions, à réguler les blocages et à retrouver son équilibre interne. Il ne s'agit pas de « réparer » le corps de l'extérieur, mais de renforcer sa capacité d'autorégulation – d'une manière douce, adaptée au quotidien et sans avoir recours à des outils.

Plénitude et vide – Comment se manifestent les blocages dans le corps

Lorsque le flux d'énergie est perturbé, un déséquilibre apparaît : l'énergie s'accumule à un endroit, tandis qu'un déficit se crée plus « en aval ». La MTC décrit ces états comme « plénitude » et « vide ».

Dans une zone de plénitude, il y a trop d'énergie. Sous la pression des doigts, les tissus peuvent y paraître durs, tendus ou hypersensibles. La

douleur est souvent ressentie comme « aiguë » ou « vive », parfois aussi pulsatile. Des exemples typiques sont les céphalées de tension oppressantes ou une nuque raide qui porte « trop de poids ».
Dans une zone de vide, l'énergie fait défaut. À cet endroit, le doigt s'enfonce plus profondément dans les tissus lorsqu'on appuie, la douleur est plutôt « sourde », « sombre » ou désagréablement lancinante. Certaines personnes décrivent cette sensation comme si elle était « creuse » ou sans force en profondeur. Un manque d'énergie peut se manifester, par exemple, par une fatigue de plomb, un dos faible ou des genoux qui « fléchissent ».
Le plus souvent, ces deux états coexistent : un engorgement avec un excès à un endroit et un vide à un autre. L'acupression agit sur les points où le corps manifeste particulièrement clairement ce déséquilibre. Grâce à une pression ciblée, vous contribuez à dissiper la congestion et à rediriger l'énergie là où elle fait défaut. C'est précisément cette interaction entre plénitude et vide qui explique pourquoi l'acupression – lorsqu'elle est correctement appliquée – peut avoir un effet si bénéfique.

Comment fonctionne l'acupression

L'acupression agit simultanément à plusieurs niveaux : physique, énergétique et perceptif. Quelques minutes seulement de pression consciente sur des points sélectionnés peuvent faire une différence notable.

Niveau physique : muscles, circulation sanguine, système nerveux

Lorsque vous stimulez un point par une pression calme et régulière, les tissus situés directement sous vos doigts réagissent en premier lieu. Les muscles peuvent se détendre, les fascias se relâchent, les petits vaisseaux se dilatent et la circulation sanguine est stimulée. Cela peut soulager la douleur, améliorer la mobilité et réduire la sensation de « tension » ou de « raideur » dans le corps.
Dans le même temps, le système nerveux végétatif est sollicité – cette partie du système nerveux qui contrôle, entre autres, le rythme cardiaque, la respiration, la digestion et les réactions au stress. Beaucoup de personnes

ressentent, pendant ou après une séance d'acupression, le besoin de pousser un profond soupir, de bâiller ou de respirer plus calmement, tout naturellement. Le corps passe d'un état d'activation tendu et marqué par le stress à un état plutôt régénérateur et apaisé. Cela peut avoir un effet positif sur le sommeil, la digestion, le système cardiovasculaire et la stabilité générale.

Niveau énergétique : méridiens et Qi

Au niveau énergétique, ce sont les méridiens qui sont sollicités – les canaux dans lesquels circule le Qi. Les blocages dans un méridien ne se manifestent pas nécessairement exactement à l'endroit où se trouve le point. Un déséquilibre le long d'un méridien peut provoquer des troubles dans des zones éloignées qui, à première vue, n'ont rien à voir entre elles.

Par exemple, si vous stimulez certains points du pied, cela peut se faire sentir dans le bas du dos, voire dans la tête. Ou bien un point situé sur l'avant-bras peut influencer la nuque, le système cardiovasculaire ou la digestion. C'est précisément là que réside la force de l'acupression : elle ne traite pas seulement l'endroit où cela fait mal, mais prend en compte l'ensemble du tracé des canaux.

En appuyant sur ces points, vous aidez le corps à libérer les blocages dans ces systèmes méridiens. Le Qi peut à nouveau circuler de manière harmonieuse, le plein et le vide s'équilibrent peu à peu, et l'autorégulation du corps est favorisée.

Niveau de perception : pleine conscience et conscience corporelle

L'acupression n'est pas seulement une technique, mais aussi une invitation à la prise de conscience corporelle. Pendant que vous maintenez la pression sur un point, vous prenez davantage conscience de votre respiration, de votre corps et de vos sensations. Voici quelques réactions possibles :

- une sensation de chaleur ou de froid dans la zone traitée ;
- des picotements, une légère tension ou une sensation de « flux » le long d'un méridien ;
- des respirations profondes spontanées, des soupirs ou des bâillements ;
- une sensation de paix intérieure ou de clarté.

Ces réactions sont des expressions individuelles du corps et indiquent que quelque chose est en train de bouger. Avec le temps, vous apprendrez à mieux interpréter les signaux de votre corps : où la tension s'accumule-t-elle ? Où manque-t-il de force ? Quels points réagissent particulièrement fortement ? Plus vous pratiquez l'acupression, plus vous serez en mesure de réagir rapidement aux premiers signes de stress, de tension ou de surmenage, avant qu'ils ne se transforment en troubles persistants. Ainsi, l'acupression devient peu à peu un outil d'autosoins.

Une auto-assistance simple pour le quotidien

L'un des principaux atouts de l'acupression est sa facilité d'utilisation au quotidien. Vous n'avez besoin ni d'appareils, ni d'aiguilles, ni d'équipement spécial – seulement de vos mains, d'un peu de temps et de la volonté d'être à l'écoute de votre corps. Même de courtes séances de huit à dix minutes peuvent apporter des changements perceptibles.
Pour cela, vous n'avez pas besoin de connaissances approfondies en MTC. Ce livre se concentre délibérément sur onze points d'acupression centraux, faciles à localiser, sûrs à utiliser soi-même et couvrant de nombreux maux courants du quotidien. Ces points de base constituent le fondement de la plupart des séquences. En fonction des symptômes, des points secondaires supplémentaires sont ajoutés de manière ciblée afin d'approfondir l'effet et d'adapter l'application avec encore plus de précision.

Voici quelques exemples d'applications typiques au quotidien :

- une courte routine le matin pour stimuler la circulation et l'énergie ;
- une « remise à zéro » de dix minutes en cas de céphalées de tension, de raideur de la nuque ou d'agitation intérieure ;
- une séquence en soirée pour lâcher prise et se préparer au sommeil.

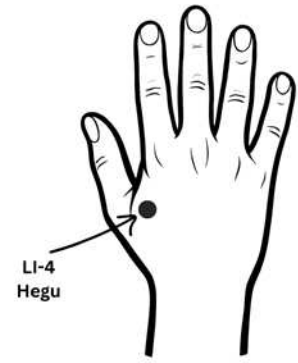
Beaucoup de personnes rapportent que le simple fait de s'arrêter consciemment – poser les doigts sur un point, respirer calmement, relâcher la tension – procure une sensation de petite pause dans le quotidien. L'acupression

peut ainsi devenir un rituel familier auquel vous pouvez recourir à tout moment, lorsque votre corps vous envoie un signal.
L'acupression ne remplace pas un traitement médical et ne constitue pas un système d'urgence en cas de maladies graves. Mais elle offre une précieuse possibilité d'agir soi-même au quotidien, plutôt que d'être passivement à la merci de ses maux. Dès l'apparition d'une tension, d'une pression ou d'un malaise, vous pouvez agir – avec vos propres mains et quelques points clairement indiqués.
De nombreux débutants sont surpris de constater à quel point cette simple combinaison – perception consciente du corps, respiration calme et pression ciblée – peut déjà générer un sentiment d'autonomie. Vous pouvez appuyer sur ces points en position assise sur une chaise, debout entre deux activités – ou, si vous avez plus de temps, allongé(e) sur un tapis. L'acupression devient ainsi un outil qui n'attend pas le « moment idéal », mais s'adapte à votre quotidien.

Onze points d'acupression essentiels pour le quotidien : localisation et bienfaits

Comme mentionné précédemment, les points susceptibles d'influencer notre système énergétique sont répartis le long des méridiens qui traversent notre corps. Il existe un grand nombre de points d'acupression, chacun pouvant avoir des effets spécifiques. Afin de faciliter la prise en main et de garder une vue d'ensemble claire, nous avons sélectionné onze points clés qui couvrent les maux les plus courants du quotidien.
Chaque méridien est associé à un organe ou à un circuit fonctionnel et agit sur différentes parties du corps. Nos points de base se situent sur les méridiens de l'estomac, de la vessie, du gros intestin, de la rate, de la vésicule biliaire, des reins, du péricarde et du triple réchauffeur, ainsi que sur un point supplémentaire au niveau du genou.
Nous vous présentons ci-dessous ces onze points avec leur emplacement précis et leurs principaux effets.

1. LI-4 – Hegu (Vallée de l'Union)



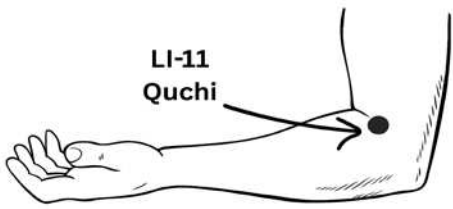
Le point LI-4 se trouve sur le dos de la main, exactement entre les os du pouce et de l'index. Si vous serrez légèrement le pouce et l'index l'un contre l'autre, vous repérerez le point le plus haut du tissu musculaire – c'est là que se trouve le point. Une fois que vous l'avez trouvé, appuyez contre l'os. Il est utile en cas de maux de tête, de tensions dans la nuque et de douleurs dans la partie supérieure du corps.

Le point LI-4 est considéré comme l'un des points les plus puissants qui soient, car il régule l'ensemble du flux énergétique au niveau de la tête et des épaules. Il a un fort effet analgésique, soulage les céphalées de tension, la pression liée au stress et l'agitation intérieure. Lors de la stimulation, vous sentez souvent la tension se propager du dos de la main vers le bras, puis jusqu'à la tête. De plus, LI-4 harmonise l'énergie dans tout le corps, favorise la circulation sanguine et peut renforcer le bien-être général.

Le point LI-4 est considéré comme un remède d'urgence en cas de stress aigu, d'agitation intérieure et de douleurs de tension. Une pression ferme, mais pas trop forte, peut clarifier l'esprit et stabiliser rapidement le corps.

Remarque : ne pas utiliser pendant la grossesse.

2. LI-11 – Quchi (Étang au coude)



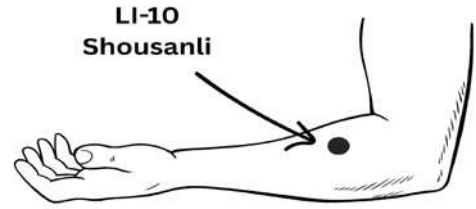
Le point LI-11 se situe à l'extrémité externe du pli du coude, lorsque le coude est légèrement fléchi. Pliez le bras sans forcer et palpez le bord externe du pli à la recherche d'un petit creux : c'est là

que se trouve le point. Une fois que vous l'avez trouvé, appuyez doucement, mais fermement, contre le bord de l'os. Il est utile en cas de tensions au niveau du bras et du coude et peut accompagner favorablement les réactions inflammatoires dans le corps.

LI-11 est considéré comme un point hautement régulateur, car il harmonise le flux d'énergie dans le haut du corps et « remet le corps en mouvement » lorsque quelque chose s'est bloqué. Il favorise la circulation sanguine, renforce les défenses immunitaires et est souvent perçu comme clarifiant lorsque l'on ressent une agitation intérieure, une sensation de chaleur ou une impression de « congestion » dans le système. Lors de la stimulation, beaucoup ressentent une vague de chaleur ou un assouplissement notable autour du coude et de l'avant-bras.

LI-11 est particulièrement indiqué lorsque vous avez besoin d'équilibre et de fluidité – non pas comme un remède miracle, mais comme un point fiable pour réguler. Une respiration calme et des épaules consciemment détendues renforcent souvent l'effet apaisant.

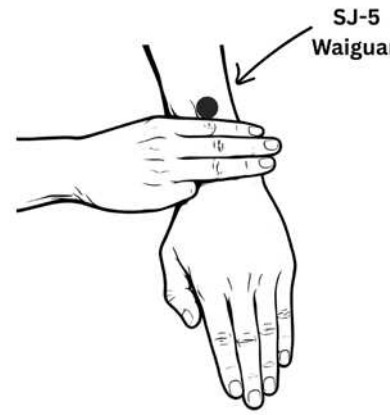
3. LI-10 – Shousanli (Point des trois milles du bras)



Le point LI-10 se situe sur la face externe de l'avant-bras, à environ trois largeurs de doigt sous le coude. Palpez vers le bas à partir du coude ; le point se trouve légèrement à côté de l'os, dans le tissu musculaire. Une fois que vous l'avez trouvé, appuyez avec le pouce en direction de l'os. Il est utile en cas d'avant-bras fatigués ou surmenés et favorise la mobilité et la force du bras. LI-10 a un effet fortifiant et stimulant : il favorise la circulation sanguine, libère les blocages causés par des mouvements répétitifs et procure souvent une sensation de légèreté dans le bras. Beaucoup le trouvent apaisant après une longue période de frappe au clavier, de port de charges ou de sollicitation unilatérale, lorsque l'avant-bras semble raide, lourd ou « bloqué ». Lors de la

stimulation, une chaleur agréable se répand souvent, parfois accompagnée d'une légère sensation de tiraillement le long de la face externe jusqu'à la main. LI-10 est un bon point de réinitialisation au quotidien si vous souhaitez retrouver plus de mobilité et de fluidité dans le bras. Une pression ferme et régulière pendant une à deux minutes suffit souvent pour soulager sensiblement le bras.

4. SJ-5 – Waiguan (Passe extérieure)

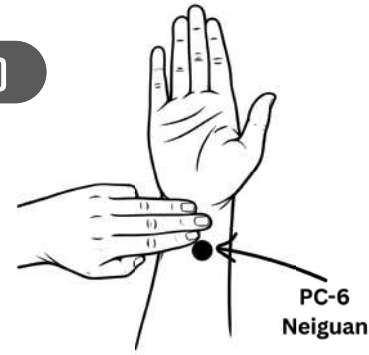


Le point SJ-5 se trouve sur la face externe de l'avant-bras, à trois largeurs de doigt au-dessus du poignet, entre les deux os de l'avant-bras. Cherchez une petite dépression au milieu, entre les os : c'est là que se trouve le point. Une fois que vous l'avez trouvé, appuyez doucement vers l'intérieur, sans trop forcer. Il est utile en cas de tensions dans l'avant-bras pouvant irradier jusqu'à la main ou le coude.

SJ-5 est considéré comme un « point d'ouverture » très précis, car il libère les blocages et apaise le système nerveux lorsque le bras est irrité ou surmené. Il harmonise le flux d'énergie entre la main et l'avant-bras et est souvent perçu comme un soulagement en cas de stress, de travail sur écran ou de tensions chroniques. Lors de la stimulation, beaucoup ressentent une diminution de la pression dans l'avant-bras et une sensation de liberté dans la main ; parfois, un léger picotement ou une sensation de chaleur se propageant jusqu'aux doigts apparaît.

SJ-5 est une aide immédiate pratique lorsque vous avez l'impression que votre bras est « sous tension » et a besoin de retrouver de l'espace. Il est particulièrement efficace d'expirer calmement pendant la pression afin que le corps puisse mieux « accepter » le point.

5. PC-6 – Neiguan (Passe intérieure)

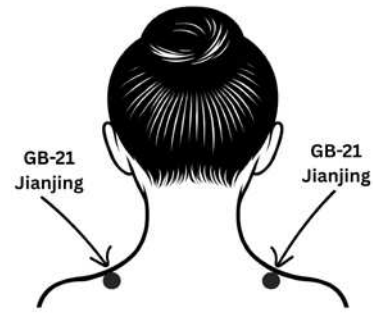


PC-6 se trouve sur la face interne de l'avant-bras, à trois largeurs de doigt au-dessus du poignet, entre les tendons. Placez trois doigts au-dessus du pli du poignet et palpez entre les deux tendons à la recherche d'un creux plus mou : c'est là que se trouve le point. Une fois que vous l'avez trouvé, appuyez modérément et de manière régulière. Il est utile en cas d'agitation intérieure, de tension due au stress, de palpitations cardiaques et de nausées.

Le point PC-6 est considéré comme l'un des points les plus importants pour apaiser le système nerveux végétatif, car il exerce un effet régulateur perceptible sur la respiration, le système cardiovasculaire et la pression interne au niveau de la poitrine et du plexus solaire. Il peut aider lorsque le stress se manifeste physiquement : respiration superficielle, sensation d'oppression, nervosité ou impression de basculer émotionnellement. Lors de la stimulation, beaucoup ressentent que leur respiration s'apaise et que la cage thoracique semble plus souple, comme si un espace se libérait à nouveau.

PC-6 convient comme aide immédiate en cas d'angoisse naissante, d'agitation ou de nausées liées au stress. Une pression douce mais ferme sur les deux avant-bras simultanément peut rapidement avoir un effet apaisant et stabiliser sensiblement le corps.

6. GB-21 – Jianjing (Point de l'épaule et de la nuque)



Le point GB-21 se situe sur la ligne supérieure de l'épaule, à peu près à mi-chemin entre la base de la nuque et le point externe de l'épaule, dans un creux légèrement palpable. Palpez la zone du bout des doigts jusqu'à ce que