LAURENT TURLIN
Praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise

LE GRAND LIVRE DES AUTOMASSAGES CHINOIS

POUR SE SOIGNER

TROUBLES DIGESTIFS, NERVOSITÉ, INSOMNIE...

LE MASSAGE DES POINTS D'ACUPUNCTURE POUR SOULAGER + DE 70 PATHOLOGIES

LEDUC.S EDITIONS

LE GRAND LIVRE DES AUTOMASSAGES CHINOIS POUR SE SOIGNER

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

Dans ce livre :

- Comment et pourquoi utiliser les points énergétiques, ainsi que la méthode à appliquer.
- Les points d'acupuncture, leurs propriétés ainsi que leur localisation anatomique, les éventuelles contre-indications et les principes de précaution à respecter.
- Stress, fatigue, insomnie, inconforts digestifs, affections ORL, maux de tête, douleurs dorsales ou articulaires : plus de 70 pathologies et les auto-traitements spécifiques accessibles à tous.
- Huiles essentielles, alimentation, plantes, moxibustion : les outils en plus.
- À chacun son automassage : femmes enceintes, seniors...

Photographie : © Fotolia - detailblick-foto

© Jérôme Cuenot

Passionné par les arts orientaux, **Laurent Turlin** a étudié pendant sept ans en Europe et deux ans en Chine. Titulaire du diplôme d'acupuncteur traditionnel, il enseigne sa passion et exerce en cabinet à Paris. Il a été l'assistant de Philippe Sionneau, considéré, dans le monde francophone, comme l'un des grands spécialistes de la médecine chinoise. Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt**, journaliste.

ISBN 979-10-285-0179-2

9 791028 501792

18 euros
Prix TTC France

LEDUC.S EDITIONS

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, MÉDECINE DOUCE

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 : ou scannez ce code :

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 : **blog.editionsleduc.com**
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Un ouvrage proposé par Nathalie Ferron.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0179-2

LAURENT TURLIN,
praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise
ALIX LEFIEF-DELCOURT

LE GRAND LIVRE DES AUTOMASSAGES CHINOIS

+ DE 70 FICHES PRATIQUES

Téléchargez des conseils pour bien utiliser les huiles essentielles ! Rendez-vous p. 352

LEDUC.S EDITIONS

Contact Laurent Turlin/Centre Tushengli Paris
tushengli.center@gmail.com
www.turlin.com
00 33 0 620 616 106

Ouvrage déjà paru : *La Force sexuelle par le Tao*,
éd. Anagramme, 2007.

Sommaire

Préface 7
Introduction 9

PARTIE 1
LA BOÎTE À OUTILS DE LA DIGITOPUNCTURE 11
1. Ce qu'il faut savoir avant de commencer 13
2. Les automassages en pratique 35
3. Les outils complémentaires 65

PARTIE 2
LES DIFFÉRENTES INDICATIONS DES AUTOMASSAGES CHINOIS 99

Localisation des points utilisés dans cet ouvrage 317
Références bibliographiques 325
Index 329
Table des matières 339

Préface

Je félicite Laurent Turlin pour ce travail qui vise à guider le grand public et les praticiens, et à donner un aperçu de ces techniques basées sur le potentiel de la médecine naturelle et de la médecine chinoise en particulier. De nombreuses années de recherches menées par notre équipe ont aidé à prouver l'efficacité de certaines d'entre elles. Aujourd'hui, leur efficacité n'est plus seulement une croyance, elle est scientifiquement validée, notamment dans le domaine du cancer et de ses traitements, qui sont une source de grande angoisse. Utiliser des méthodes thérapeutiques naturelles permet de réduire la souffrance et de parvenir à la guérison. Puisse ce livre être une source de conseils pour promouvoir la santé et l'espoir dans le monde.

Dr Yair Maimon, *OMD (Oriental Medical Doctor) et PhD Ac (titulaire d'un doctorat en acupuncture).*

Le Dr Maimon est une figure reconnue dans les domaines de la médecine intégrative et chinoise avec trente ans d'expérience clinique, académique et de recherche aux États-Unis, en Europe et en Israël. Au cours de sa carrière, il a développé une discipline particulière pour diagnostiquer et traiter une grande diversité de problèmes psychologiques, maladies auto-immunes et cancers, en se basant sur les applications de la médecine chinoise pour soulager la douleur et parvenir à la guérison. Le Dr Maimon est le fondateur et directeur du Tal Center (Integrative Cancer Research Center, Institute Of Oncology - Sheba Hospital, Israël), où il effectue des recherches de pointe sur l'oncologie intégrative. Il dirige également le Center for research in complementary medicine (NP0), préside l'International congress of chinese medicine in Israel (ICCM) et le Refuot Integrative Medical Center. Il donne des conférences dans de nombreux congrès professionnels et rassemblements à travers le monde.

Contacts : www.yairmaimon.com ; www.facebook.com/dryairmaimon

Je remercie les personnes qui me font confiance depuis toutes ces années. C'est à travers vous que j'apprends encore et toujours. Ce livre vous est dédié.

Introduction

« L'être humain naît de la Terre,
la vie naît du Ciel.
L'énergie du Ciel et de la Terre se réunissent
et la vie vient à l'Homme. »
Le Classique interne de l'Empereur jaune
(plus ancien ouvrage de médecine chinoise traditionnelle)

« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. »
Proverbe indien

Vous pratiquez sûrement déjà une forme d'automassage ou de digitopuncture chinoise sans le savoir. Quand vous avez mal à la tête, vous vous massez les tempes. Le matin, lorsque vous vous levez, vous appuyez sur le coin interne de vos yeux. Avant de vous mettre au travail, vous vous frottez les mains pour stimuler votre énergie. Ces gestes permettent d'obtenir un soulagement rapide et de stimuler toutes les grandes fonctions de l'organisme. Mais les automassages chinois sont aussi bien plus que cela : composante à part entière de la médecine chinoise traditionnelle, ils se définissent également comme un art de vivre au quotidien.

Dans cet ouvrage, nous vous présentons une méthode ciblée de digitopuncture, destinée à soulager certains maux bien spécifiques. Chaque automassage est complété par des conseils diététiques et d'hygiène de vie spécifiques à la médecine traditionnelle chinoise qui, depuis plus de trois mille ans, agit en prévention et en guérison de bien des maux et affections. Les accents résolument modernes de cette médecine originale ne présentent aucun effet secondaire lorsque les conseils sont bien appliqués et trouvent un écho dans notre quête d'une vie saine et sereine.

7 bonnes raisons de découvrir la digitopuncture

1. **C'est une méthode intuitive et facile.** La digitopuncture s'appuie sur les bases théoriques de la médecine chinoise traditionnelle. Même si vous n'y connaissez pas grand-chose, vous pouvez quand même profiter sans attendre des nombreux bienfaits de cette méthode. C'est d'ailleurs le but de cet ouvrage : vous permettre d'intégrer facilement les automassages dans votre vie quotidienne pour améliorer votre bien-être (et, au passage, vous faire découvrir les grands principes de cette médecine millénaire).
2. **Pas besoin de matériel** pour pratiquer la digitopuncture dans les règles de l'art. Dans la grande majorité des cas, les mains ou les doigts suffisent.
3. **Cette méthode offre des résultats visibles dès la première fois.** Ses effets sont parfois même étonnants, notamment sur le hoquet ou la migraine par exemple.
4. **Cette technique présente peu de contre-indications.** La digitopuncture est adaptée à tous, des plus jeunes aux plus âgés. Seuls certains points sont déconseillés à certaines catégories de personnes, notamment les femmes enceintes ou les malades.
5. **C'est une méthode globale,** qui agit aussi bien au niveau du corps que de l'esprit. Elle intègre également des conseils sur l'alimentation, le mode de vie, la respiration, le sommeil… Le but général est de favoriser la libre circulation de l'énergie vitale, le « qi ».
6. **La digitopuncture est une réponse efficace à de nombreux maux de notre société moderne.** Notre mode de vie actuel, où règnent la compétitivité et le « toujours plus », est stressant. Migraine, stress, anxiété, dépression, 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.
7. **C'est 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 possible, sur le plan physique et psychologique : voilà une belle promesse !

PARTIE I

La boîte à outils de la digitopuncture

1.

Ce qu'il faut savoir avant de commencer

QU'EST-CE QUE LA DIGITOPUNCTURE ?

La digitopuncture (aussi appelée « acupression » ou « acupressure ») est une **technique d'automassage** intégrée dans la médecine traditionnelle chinoise. Elle est **basée sur la stimulation manuelle des points d'énergie que sont les points d'acupuncture.** Pour cela, on peut employer le bout des doigts ou la paume des mains mais aussi des bâtons d'armoise (voir p. 69), des cristaux de massage, des ventouses (voir p. 80), etc. Pour simplifier, on peut dire que c'est la version manuelle de l'acupuncture traditionnelle chinoise. C'est aussi une forme d'auto-shiatsu.

QU'EST-CE QUE LE SHIATSU ?

Littéralement, le mot « shiastu » signifie « pression » (*atsu*) des « doigts » (*shi*). D'après la définition officielle au Japon, le shiatsu est « un traitement qui utilise les pouces et les paumes pour appliquer une pression sur certains points, et qui vise à corriger les irrégularités du corps, maintenir ou améliorer la santé et contribuer à la guérison de certaines maladies. » Les pressions réalisées par le thérapeute sont destinées à équilibrer la circulation de l'énergie de manière à lutter contre certains maux, comme les insomnies, la fatigue, le stress, etc.

Mais la digitopuncture, tout comme le shiatsu, est bien plus qu'une simple technique de massage. C'est **une méthode d'auto-entretien de soi** qui agit à plusieurs niveaux : articulaire, musculaire, mental et émotionnel. En ce sens, on parle de technique « holistique » (voir encadré ci-après). Elle se base sur une relation à soi privilégiée pour cultiver bien-être, calme et confiance en soi, pour équilibrer ses émotions et soulager ses tensions musculaires, maintenir son harmonie intérieure.

Le but de cette méthode est double :

- **permettre au corps de retrouver tout son potentiel énergétique** afin de traiter certains dysfonctionnements liés à une mauvaise circulation de l'énergie vitale (« qi » en chinois, à prononcer « tchi », aussi appelé « ki » au Japon ou « prana » en Inde) ;
- **prévenir les dysfonctionnements** liés à cette mauvaise circulation de l'énergie vitale et du sang.

LA MÉDECINE CHINOISE, UNE MÉDECINE HOLISTIQUE

Du grec *holos* (« le tout »), le mot « holistique » sert à qualifier les techniques thérapeutiques qui prennent en compte la globalité de l'individu. Par exemple, une vision holistique de l'être humain tient compte de ses dimensions physique, mentale, émotionnelle, familiale, sociale, culturelle et spirituelle.

Il y a plus de deux mille ans, la médecine traditionnelle chinoise a établi une méthodologie de soins sur la base d'une conception holistique du corps humain. Celui-ci est conçu comme un système unifié, un canevas de voies distinctes reliant l'interne et l'externe. Il prend également en compte tous les processus de transformation et d'intégration grâce auxquels le corps et l'esprit interagissent avec l'environnement.

Au centre de ce système, l'énergie vitale (ou qi) doit pouvoir circuler librement. L'harmonie est le but de la médecine traditionnelle chinoise : cet état physio-spirituel passe par l'entretien de la libre circulation du qi.

QUEL EST LE BUT DE LA DIGITOPUNCTURE ?

Le but de la digitopuncture est **l'optimisation du qi ou énergie vitale.** Cette méthode agit à la fois en prévention et en traitement. Ce n'est pas seulement une technique thérapeutique, mais aussi une méthode naturelle et facile d'entretien de soi : un mode de vie à part entière.

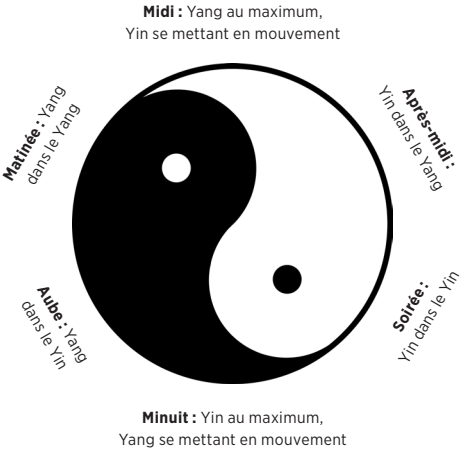
LE QI, SOURCE DE VIE

Dans la tradition chinoise, le qi est source de toutes choses : « L'énergie est le fondement de l'homme », « La vie de l'homme dépend entièrement de l'énergie. » 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 !

LE QI ET LE SANG

Ils sont les racines de la vie car le qi sans le sang est inexistant. Inversement, le sang sans qi deviendrait du sang mort. Ce sont deux principes séparés et unis. Le qi est yang, immatériel ; le sang est yin, matériel. L'un ancre l'autre et le second le fait circuler. Ils sont les composants essentiels dont le corps dépend pour survivre, et deux termes généraux pour désigner les fonctions des activités vitales.

Le but général est de **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. Yin devenant yang et yang devenant yin à l'infini, chaque chose par rapport à une autre rentre dans ce concept universel. Par exemple, lorsque vous lisez ce chapitre, vous êtes yin car immobile. Dès que vous vous lèverez de votre siège, vous serez yang, car mobile.



Le symbole représentatif du yin et du yang est connu de tous. Il est composé de deux couleurs complémentaires : le noir et le blanc. Le noir correspond au yin et le blanc au yang.

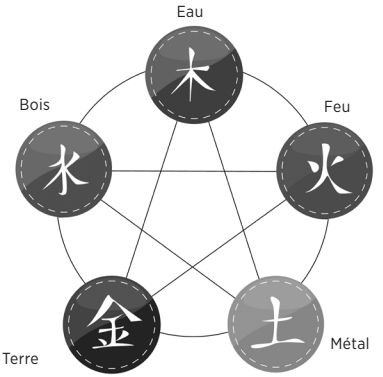
Dans chaque espace, un point de couleur opposée rappelle que ces deux concepts sont liés, se succèdent mutuellement et que l'un existe grâce à l'autre. Tout n'est pas complètement yin ni complètement yang. Chacun des deux porte en lui le germe de l'autre ; l'excès ou la déficience de l'un des deux entraîne 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.

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 YIN, LE YANG ET LES CINQ MOUVEMENTS

Comme on le voit sur le schéma p. 16, le symbole du yin et du yang est rythmé par cinq phases énergétiques, que l'on appelle aussi les cinq mouvements (*Wu Xing*). **Chaque journée est rythmée par cinq phases énergétiques**. La croissance et la décroissance du yin et du yang sont la base de ce système : 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.



→

> **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.

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 mutuels.** 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-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.

Pour rétablir la libre circulation du qi entre le yin et le yang, **la digitopuncture agit sur les canaux énergétiques, que l'on connaît en Occident sous le nom de méridiens** (voir aussi p. 35). 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. 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.

TABLEAU DES CORRESPONDANCES DES CINQ MOUVEMENTS ET DES ORGANES/ENTRAILLES

	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
Couleur	Bleu / vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Division annuelle	Printemps	Été	Cinquième saison	Automne	Hiver
Évolution	Engendrer	Croître	Transformer	Récolter	Entreposer
Direction (point cardinal)	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Cycle	Aube	Midi	Après-midi	Soir	Minuit
Énergie climatique	Vent	Chaleur d'été	Humidité	Sécheresse	Froid
Saveurs	Acide / aigre	Amer	Doux	Piquant, âcre	Salé
Odeur	Rance, fétide	Brûlé, roussi	Parfumé	Âcre, viande crue	Décomposition
Consistance	Mou	Dur	Fibreux	Charnu	Croquant
Entrailles	Vésicule biliaire	Intestin Grêle / Triple Réchauffeur	Estomac	Gros Intestin	Vessie
Organes	Foie	Cœur	Rate	Poumons	Reins
Manifestation extérieure	Ongles	Teint du visage	Lèvres	Poils	Cheveux
Ouverture naturelle	Yeux	Langue	Lèvres / bouche	Nez	Oreilles
Sécrétions	Larmes	Sueur	Salive / bave	Nasale	Salive
Tissus	Tendons	Vaisseaux	Chair des muscles	Peau et poils	Os
Pouls	Tendu	Ample	Modéré, paisible	Superficiel	Profond

DANS QUELS CAS LA DIGITOPUNCTURE EST-ELLE INDIQUÉE ?

Les bienfaits de cette méthode sont très nombreux. Cette technique permet en effet de :

- **éliminer les blocages physiques et émotionnels** à l'origine des douleurs ou des maladies ;
- **renforcer la santé** en stimulant les défenses immunitaires ;
- **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 ;
- **supprimer les tensions** ;
- **éliminer les toxines** ;
- **augmenter la longévité** ;
- **retrouver la paix et la sérénité**.

Concrètement, ce sont **des pratiques simples** pour soulager une bouffée d'angoisse, un mal de tête ou une douleur mais aussi pour apprendre à mieux gérer son anxiété ou une contrariété, pour être plus vif et mieux se concentrer. L'acupression a aussi des actions sur la digestion, l'élimination, la respiration, la tonicité physique et sexuelle. 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.

AUX ORIGINES DE 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 votre corps est dans un état affaibli, la circulation du qi devient restreinte et une variété de symptômes, y compris la douleur, peut survenir. 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.

La douleur est une alarme naturelle qui exprime le blocage de la libre circulation du qi, du sang et des liquides organiques. Souvent, les gens souffrant de douleurs tardent à se prendre en main, soit en ignorant la douleur soit en prenant des médicaments. Mais, traitée de cette manière, la source du déséquilibre ne pourra jamais complètement disparaître. C'est comme si vous appuyiez sur le bouton « stop » d'une alarme : votre corps peut à nouveau, à tout moment, la déclencher. Résultat : la douleur empire ou devient chronique, constante et insupportable.

La prise de médicaments pour calmer la douleur peut aider un certain temps mais elle peut aussi retarder la vraie guérison et aggraver le problème. Sans oublier les effets secondaires indésirables. La chirurgie peut aussi être une autre option, dans certains cas, mais c'est une solution coûteuse et risquée, et il n'y a aucune garantie que ce sera efficace. Dans tous les cas, les maîtres de la médecine chinoise recommandent la chirurgie quand elle est indispensable à la vie, mais ils conseillent de ne pas en abuser.

L'acupuncture et l'acupression représentent **une alternative aux méthodes classiques de traitement de la douleur** car elles agissent sur la zone, de manière efficace et naturelle, sans recours à des drogues chimiques.

→

Contrairement à d'autres méthodes de traitement de la douleur, il n'y a pas d'effets secondaires. L'harmonie du système énergétique est respectée. Non seulement les signes et symptômes de la douleur et de l'inconfort sont traités, mais on va aussi à la racine du problème. Lorsque la cause initiale de la douleur est corrigée, votre corps peut commencer à guérir à 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).

L'HOMME, OU LA MANIFESTATION DE TROIS TRÉSORS

La tradition chinoise reconnaît la nature fondamentale de « trois Trésors » qui sont :

1. **Le shen-esprit**. De nature yang, il correspond au Ciel. Il descend s'incarner dans le Cœur physique. Voir aussi p. 31.
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 fœtale : 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, un concept physiologique taoïste profondément ancré dans la pensée chinoise et sa médecine traditionnelle. Il recouvre différents paliers de notre réalité, dépassant notre compréhension active. D'après le *Classique interne de l'Empereur Jaune* (Huang Di Nei jing), le jing représente la trame la plus subtile de la matière permettant le développement du corps physique, sa régénération, sa revitalisation, son →

* « Acupuncture : review and analysis of reports on controlled clinical trial », OMS, 2003.

entretien et sa reproduction. Garant de la sexualité, il donne naissance à toute vie. Le jing est légué par les parents : lors de la conception amoureuse, ils transmettent celui-ci à l'enfant. Ce principe fondamental 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. La qualité de ce principe dépend au moment de la conception de la vitalité, de l'état émotionnel et spirituel des parents ainsi que de l'hérédité de leur lignée respective. Transmis par les parents, 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 représente le potentiel énergétique et la racine des réserves fondamentales. À la naissance, l'individu hérite d'une quantité donnée limitée de principe vital et variable légué par les parents. C'est son trésor énergétique qui doit être alimenté par la respiration et l'alimentation, dès la naissance. Le jing 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.

À QUI S'ADRESSE LA DIGITOPUNCTURE ?

Cette méthode convient à tous, aussi bien aux enfants qu'aux adultes et aux personnes âgées (sauf contre-indications particulières, voir p. 25), aussi bien aux personnes hyperactives qui ont besoin de retrouver le calme qu'aux personnes fatiguées qui veulent faire le plein d'énergie.

Mais il existe des pratiques particulières en fonction de chacun.

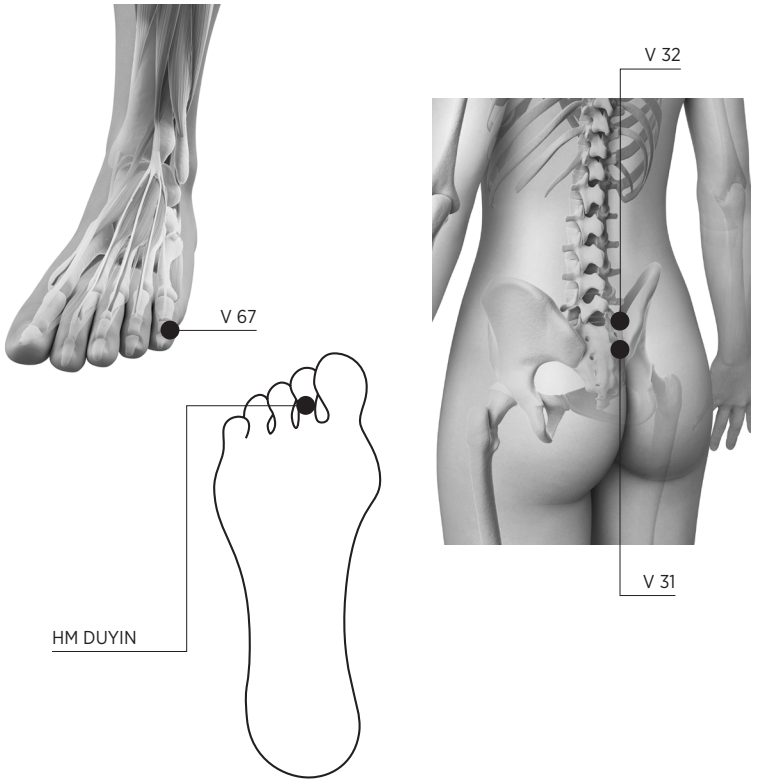
- Vous pouvez pratiquer la digitopuncture sur **les bébés et les enfants**, ou leur montrer comment faire. Leur corps énergétique étant différent

(car ils sont en pleine croissance), la pratique se concentre surtout sur les mains et le visage.

- **Chez les personnes âgées**, la moxibustion (voir p. 69) est plus largement utilisée. Cette technique, qui repose sur la stimulation calorifique de certains points clés, permet une tonification efficace générale du corps.
- **Pendant la grossesse,** la digitopuncture permet de lutter contre certains petits maux spécifiques de cette période, par exemple les nausées matinales. Mais il faut faire attention à ne jamais stimuler certains points (voir ci-dessous).

LES POINTS INTERDITS PENDANT LA GROSSESSE

> Ne jamais stimuler les points suivants : **VB 21** ; **GI 4** ; **Rt 6** ; **V 60** ; **V 67** ; **HM DUYIN** ; **V 31** ; **V 32**.



> Ne jamais stimuler les points ni appliquer des ventouses sur du bas de l'abdomen ainsi que la région sacro-lombaire (bas du dos).

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE ?

La digitopuncture est une méthode que vous pouvez pratiquer sur vous-même ou sur les autres. Elle est sûre et sans risques, à condition que vous respectiez les précautions de base suivantes.

- **Les personnes malades**, 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).

- **Si vous êtes enceinte**, ne pratiquez pas les automassages sur certaines zones, notamment la zone abdominale. Soyez doux dans vos gestes, et restez toujours à l'écoute de votre corps. Voir la liste des points interdits pendant la grossesse p. 24.
- Le toucher et les pressions doivent se faire **plus doux sur les zones lymphatiques** : gorge, aine, oreilles, poitrine externe (près des aisselles).
- 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.**

À QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE PRATIQUER CES AUTOMASSAGES ?

En Chine, la pratique de l'acupressure se fait généralement le matin. Mais elle peut également avoir lieu **à n'importe quel moment de la journée** :

- avant de se lever le matin afin de se tonifier ;
- en arrivant au travail, pour stimuler sa concentration ;
- assis dans les transports en communs pour entretenir sa forme et son bien-être ;
- avant de se coucher pour faire une bonne nuit reposante.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Le grand livre des automassages chinois
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 !

LEDUC.S EDITIONS