

*Calmer son esprit*

# *Quelques points pour calmer son esprit*

---

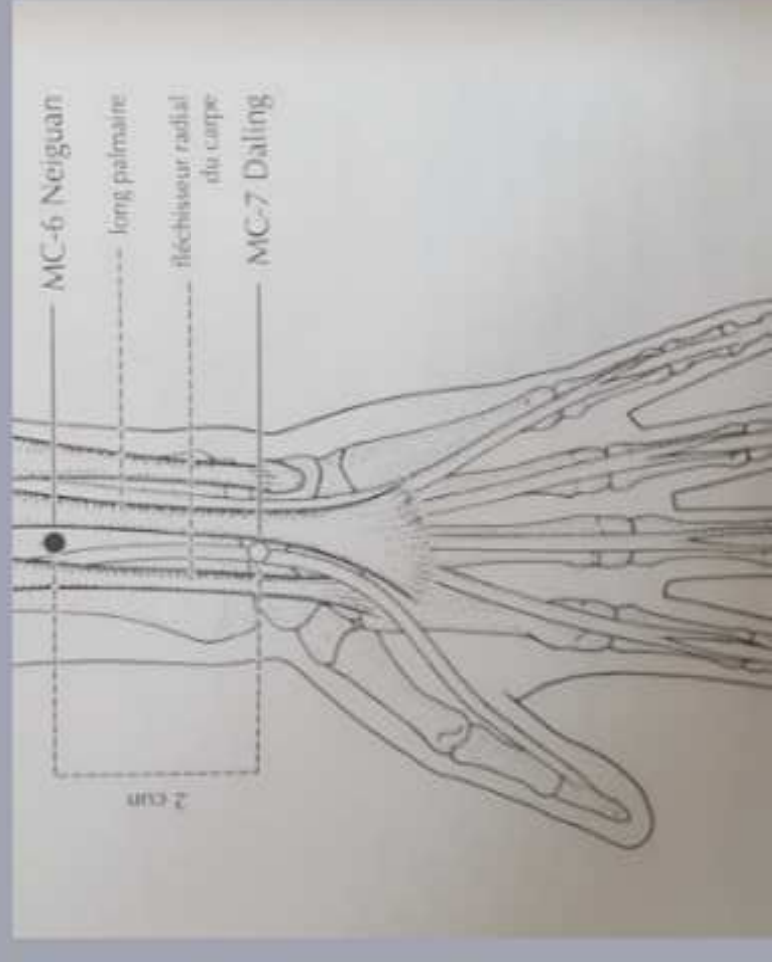
Ce sont des points qu'on utilise en acupuncture mais que vous pouvez aussi utiliser en auto-massage



# Neiguan - 6 Péricarde

Ce point est lié au cœur et aide à réguler et calmer l'esprit, et à traiter beaucoup de troubles émotionnels, dont les mécanismes peuvent varier

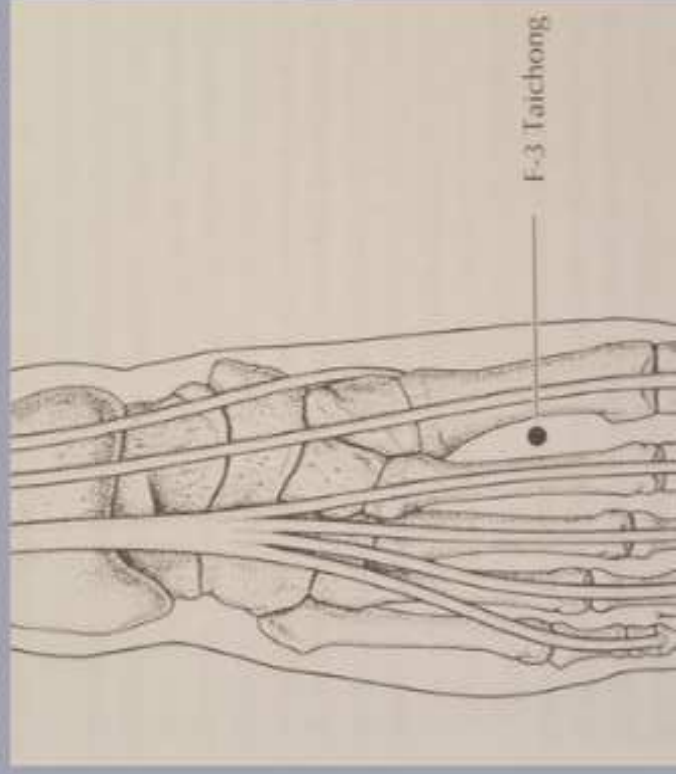
Ce point est situé sur la face interne de l'avant-bras. Pour le localiser : prenez la distance entre le pli du coude et le pli du poignet, divisez cette distance en 2, puis prenez la distance entre le milieu de l'avant-bras et le pli du poignet, divisez-la en 3. Le point Neiguan est le point le plus près du pli du poignet, à la limite entre le tiers inférieur et le tiers du milieu. Il est aussi situé dans le sillon entre les 2 ligaments les plus visibles allant vers la main



# Taichong - 3 Foie

---

Ce point est lié au foie, qui, en médecine chinoise, est un organe très important pour réguler la circulation du Qi, de l'énergie. Ses fonctions sont très sujettes à la façon dont nous "encaissons" les émotions et vice versa. En soutenant le foie, nous soutenons nos capacités à gérer les émotions et soutenons la circulation de l'énergie

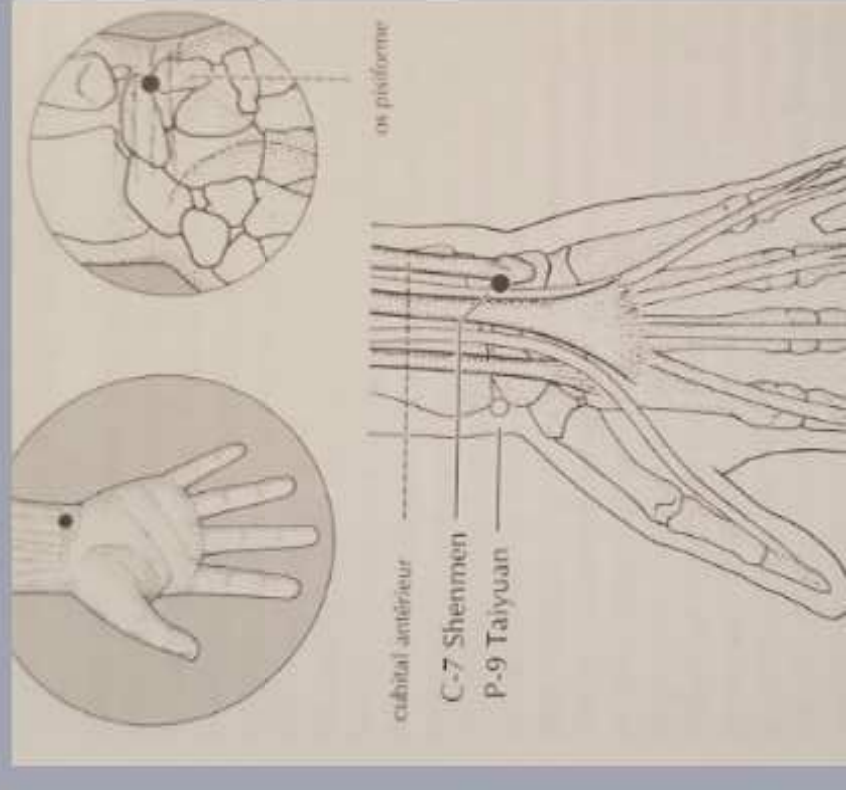


Ce point est situé sur le dos du pied, dans un creux qui se trouve dans le prolongement du sillon entre le 1er et le 2ème orteil, entre les 1ers et 2ème métatarses. Pour le localiser : vous pouvez facilement localiser un autre point qui s'appelle Xingjian, qui est au milieu entre la base du 1er et du 2ème orteil. De là, vous remontez un peu vers la cheville et vous devriez ressentir un creux avant de tomber sur un os. C'est dans ce creux que se situe Taichong

# Shenmen - 7 Coeur

Ce point est directement lié au cœur. En médecine chinoise, le cœur abrite l'esprit, et ré-équilibrer la circulation de l'énergie et du sang du cœur permet d'harmoniser, de réguler l'esprit

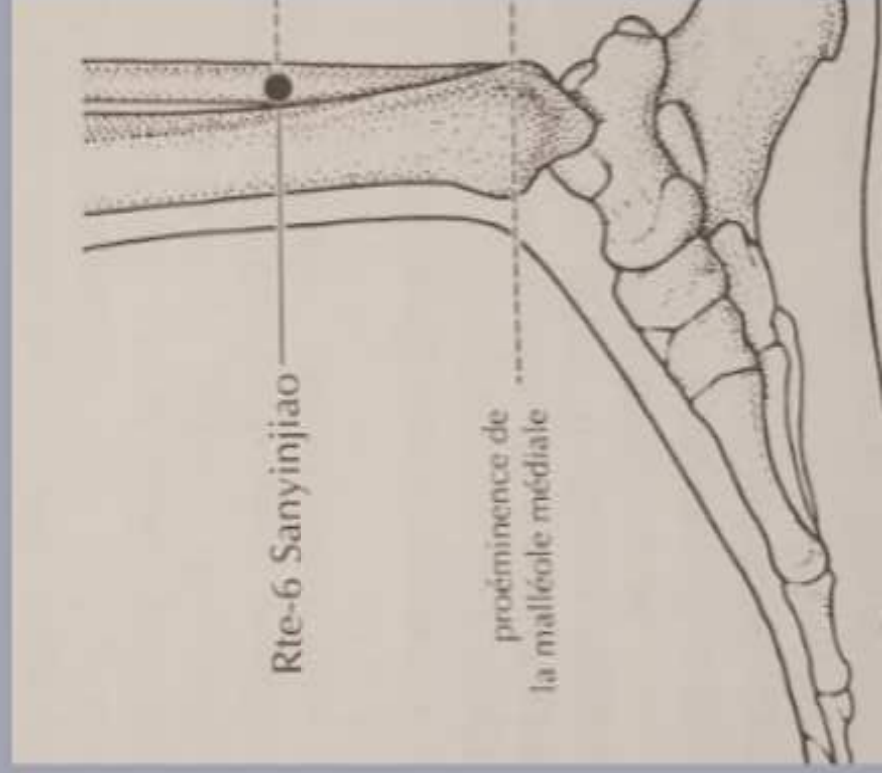
Ce point se situe au niveau du pli du poignet, juste en-dessous de l'os pisiforme, qui est tout rond et à la base de la paume de la main en-dessous de l'uriculaire, et vers l'intérieur du bras, du côté interne par rapport à un tendon qu'on peut sentir sous cet os pisiforme



# Sanyinjiao - 6 Rate

Ce point est lié à la rate. En soutenant la rate et sa fonction dans la digestion, la production du sang est stimulée, et cela va aider le foie et le cœur à mieux gérer les émotions.

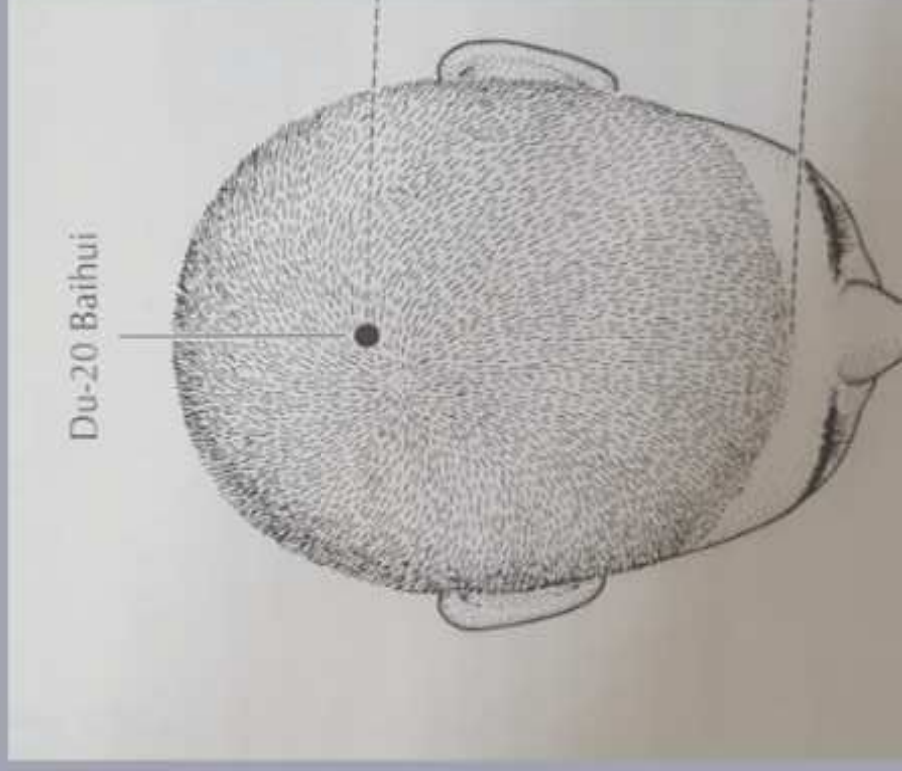
Ce point se situe à 4 travers de doigts au-dessus du sommet de la malléole interne, sous le bord du tibia, dans un petit creux généralement légèrement sensible.



# Baihui - 20 Vaisseau Gouverneur

Ce point permet d'agir sur les activités psycho-émotionnelles et de calmer l'agitation et l'esprit

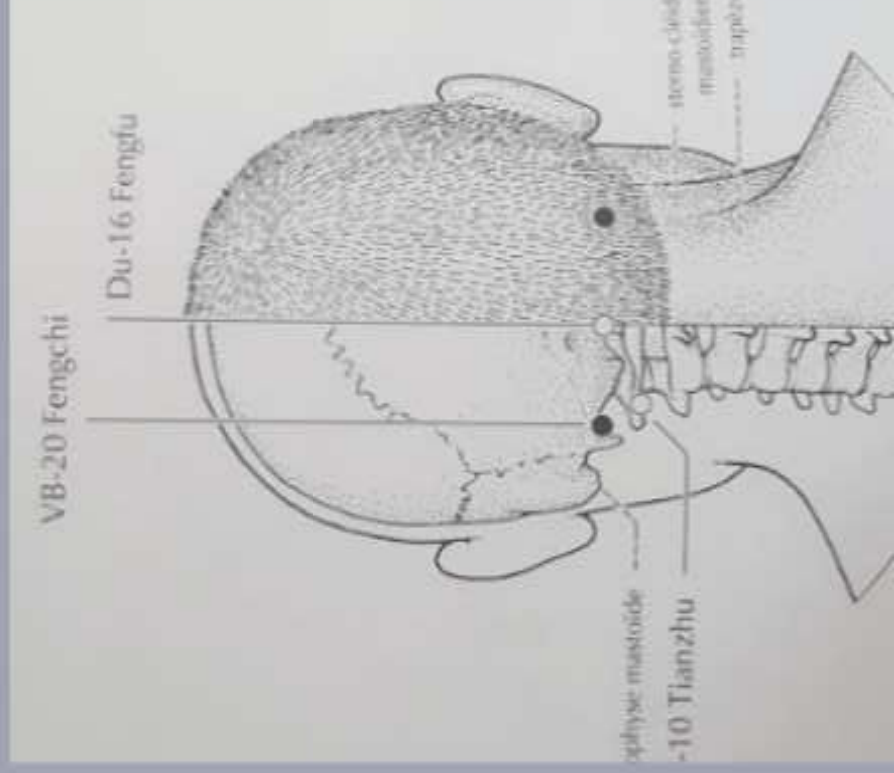
Ce point est au sommet du crane, milieu de la ligne qui relie les pointes des 2 oreilles



# Fengchi - 20 Vésicule Biliaire

Ce point permet de calmer l'agitation et l'esprit, et d'agir sur les tensions que l'on peut ressentir lors de stress, de colère ou de fortes émotions.

Ces points (2 points symétriques par rapport à la colonne vertébrale), sont situés sous la base du crâne, presque à mi chemin entre le lobe de l'oreille et l'endroit où la colonne vertébrale rejoint le crâne, dans un creux entre les muscles du trapèze et du sternocléidomastoïdien. Ce creux est plus facile à trouver en partant du lobe des oreilles et en longeant la base du crâne vers la colonne vertébrale. Ils sont souvent sensible lorsqu'on les masse.





灸



針